

## Informações gerais sobre COVID-19

O vírus de COVID-19 se espalha facilmente através de gotículas respiratórias, como quando uma pessoa doente com o vírus tosse ou espirra perto de outra pessoa.

Também pode ser possível pegar COVID-19 tocando uma superfície ou objeto que tenha o vírus e depois tocar sua boca, nariz ou olhos, embora não se pensa que esta seja a principal forma de propagação do vírus.

### Sintomas

- Tosse
- Febre
- Perda do olfato/paladar
- Dores musculares
- Nariz escorrendo
- Falta de ar
- Dor de garganta

### Prevenção

- Lave suas mãos frequentemente com sabão e água morna, esfregando por pelo menos 20 segundos e depois enxágue bem. Se não houver sabão e água disponível para lavar as mãos, use um antisséptico de mãos à base de álcool que contenha pelo menos 60% de álcool.
- Cubra sua boca e nariz com um lenço de papel quando tossir ou espirrar e depois jogue o lenço no lixo antes de lavar suas mãos com água e sabão.
- Limpe e desinfete superfícies que você toca frequentemente como maçanetas de porta, telefones celulares, *tablets* e computadores.
- Evite o contato com pessoas que estão doentes ou que podem estar doentes com os sintomas da COVID-19.
- Fique em casa quando puder para diminuir a probabilidade de contrair o vírus ou de propagá-lo para outras pessoas.
- Se você tiver que sair, evite multidões e mantenha-se a pelo menos 2 metros de distância de pessoas fora de sua casa enquanto [mantem distanciamento social](#).
- Vacine-se quando a [vacina contra COVID-19](#) estiver disponível para você.

### Recursos públicos

A situação de COVID-19 está mudando rapidamente, e recomendamos que os pacientes monitorem as informações:

- [Centros de Controle e Prevenção de Doenças](#)

- [Departamento de Saúde Pública de Massachusetts](#)
- [Departamento de Saúde e Serviços Humanos de New Hampshire](#)

Você também pode ligar para a linha direta para COVID-19 de *Massachusetts* para obter informações, discando 211, 24 horas por dia, 7 dias por semana.

Os residentes de *Massachusetts* também podem se inscrever para notificações sobre COVID-19 em tempo real de autoridades sanitárias enviando a palavra-chave "COVIDMA" para 888-777.

## **Obter informações atualizadas sobre vacinas**

Emails de vacina a partir do *Patient Gateway*

O *Patient Gateway* é uma forma conveniente e segura de administrar sua saúde e comunicar-se com o consultório de seu médico. Estamos enviando atualizações regulares sobre a vacina contra COVID-19 a todos os inscritos no *Patient Gateway*.

[O que é \*Patient Gateway\*](#)

