

# Programas comunitários de troca de seringas e/ou outras respostas RRMD<sup>1</sup>

O COVID-19, uma doença causada por um novo tipo de coronavírus, pode causar infecção respiratória e levar a problemas de saúde. Geralmente os sintomas são leves e a maioria das pessoas recupera rapidamente, mas pode ser muito grave para pessoas com o sistema imunitário deprimido, doença crônica prévia ou adultos mais velhos, por isso é importante manter-se informado.

O mais importante é estar preparado, saber o que fazer pode ajudar. Mesmo havendo um surto generalizado de COVID-19 na sua região, lavar as mãos e outras ações de prevenção aqui descritas, são boas práticas para combater infestações, constipações e gripes.

## Como é que as pessoas se infectam com COVID-19?

O COVID-19 é transmitido de pessoa para pessoa, tossindo ou espirrando e ficando exposto a gotículas que contêm o vírus. Não há fatores de risco conhecidos que pareçam tornar uma pessoa mais ou menos vulnerável a ser infectada. O principal risco é o contacto próximo com alguém infectado.

## Quais são os sintomas do COVID-19?

Os principais sintomas são semelhantes a uma gripe ou constipação muito forte

- Febre
- Tosse
- Falta de respiração / respiração difícil
- Fadiga

Estes sintomas aparecem entre 2 e 14 dias após a exposição ao vírus. As pessoas consideradas de maior risco incluem pessoas com problemas de saúde subjacentes, incluindo doenças cardíacas, doenças pulmonares, como asma / DPOC, diabetes ou VIH, pessoas imuno comprometidas ou com mais de 60 anos.

---

<sup>1</sup> Tradução e adaptação feita por Marta Borges, Cátia Bragança, Alexandra Camilo, Patrícia António e Sofia Francisco dos documentos:

- [https://drive.google.com/file/d/1KFwsxTGhpfKeEiRHbn-NMrxGINTmnW5s/view?fbclid=IwAR05V0mo3QhtOIZm-xGIL4AqZvvW2euSfRJQThma\\_buyWABT43lqUYBgvxE](https://drive.google.com/file/d/1KFwsxTGhpfKeEiRHbn-NMrxGINTmnW5s/view?fbclid=IwAR05V0mo3QhtOIZm-xGIL4AqZvvW2euSfRJQThma_buyWABT43lqUYBgvxE)

- [https://www.talkingdrugs.org/covid19-harm-reduction-for-people-who-use-drugs?fbclid=IwAR1cSOSxaLsTk3xTN\\_qmp1xyeTM22SneFpnqBIF6LGFprNHZeen41ocBqNM](https://www.talkingdrugs.org/covid19-harm-reduction-for-people-who-use-drugs?fbclid=IwAR1cSOSxaLsTk3xTN_qmp1xyeTM22SneFpnqBIF6LGFprNHZeen41ocBqNM)

## **Como posso evitar o COVID-19?**

- Lave as mãos frequentemente com água e sabão por pelo menos 20 segundos. O uso de um desinfetante para as mãos à base de álcool - pelo menos 60% de álcool - também pode matar o vírus.
- Evite contato próximo com pessoas doentes.
- Use um lenço de papel para tossir ou espirrar e deite-o fora num caixote do lixo com tampa, ou se você não tiver um lenço de papel, tussa para a parte interior do braço. Lave as mãos com água e sabão depois.
- Mantenha as mãos afastadas dos olhos, nariz e boca.
- Evite gripes e constipações. Não impedirá o COVID-19, mas evitará se aproxime de farmácias, centros de saúde e outros serviços de emergência minimizando o risco de contacto com outras pessoas que possam estar doentes.
- Ao ajudar alguém que está doente, use luvas e uma máscara segura para minimizar o risco de entrar em contacto com fluidos corporais que possam infectá-lo com COVID-19 . Lave as mãos antes de colocar as luvas e depois de as tirar. Tire-as virando-as do avesso, sem tocar na parte exterior.

## **Se estiver a sentir-me doente, o que devo fazer?**

- Fique em casa e, se você não tiver um lugar para ficar, tente minimizar o contacto próximo com outras pessoas. Se conseguir, monitorize a febre em casa e evite outras pessoas, pelo menos 24 horas após a última febre e o desaparecimento de todos os outros sintomas.
- Se for necessário estar perto de outras pessoas e tiver um máscara segura, é hora de a usar, para evitar transmitir o vírus através da tosse ou espirro. Em quarentena, cuide da sua saúde mental e garanta que tem o máximo de apoio possível (apoio emocional, alimentação, higiene, medicamentos, remédios). Se tem algum contacto de proximidade com um serviço de saúde, unidade móvel ou equipa de rua peça-lhes indicações.
- Se sentir que está com sintomas, ligue para SNS24 (808 24 24 24). Neste momento, não existe vacina para prevenir o COVID-19 nem nenhum medicamento específico para o tratar. Mas os sintomas agravam-se e procurar ajuda pode fazer TODA a diferença!

# **Dicas para programas comunitários de troca de seringas e/ou outras respostas RRMD**

## **PRIORIZE & PREPARE UTENTES E EQUIPA**

### **PRIORIZE A SEGURANÇA DA EQUIPA E DOS UTENTES**

Sempre que possível forneça maior quantidade de material aos utentes. Envie elementos da equipa doentes para casa (sem exceção!), esteja atento ao trabalho realizado pelos colegas. Ofereça acesso a vacinas para evitar que o sistema imunológico fique mais comprometido. Incentive e promova a lavagem / higienização das mãos e tosse / espirro para lenços ou parte interior do braço. Limite o acesso do programa a visitantes considerados não essenciais.

### **HIGIENIZE SUPERFÍCIES**

Limpe regularmente as superfícies tocadas em todos os espaços antes, durante e depois dos serviços serem prestados. Limpe recorrendo a álcool, solução própria e/ou uma diluição de líxivia consoante o tipo de superfície.

## **PLANEAR COM ANTECEDÊNCIA**

### **ASSEGURE OS SEUS SERVIÇOS MÍNIMOS**

Quais os serviços do programa que são essenciais e devem funcionar em regime de serviços mínimos? Quais as atividades que podem ser adiadas ou canceladas (incluindo grupos)? Tentar na medida do possível, manter os serviços necessários adaptando-se de forma flexível e criativa.

### **REVER/ CRIAR PLANO DE COMUNICAÇÃO**

Faça e reveja o plano de comunicação das próximas informações. Assegure informações contínuas sobre interrupção ou restrição do serviço com equipa e utentes. Considere e planeie superar barreiras - idioma, cultura, tecnologia, deficiência - para chegar aos utentes com informações pertinentes e precisas sobre interrupção ou restrição de serviços, use redes sociais, email, informação boca a boca, afixação de cartazes (evitar papel que circule de mão e mão, evite fontes de contágio). Garanta que toda a equipa compreende o plano de comunicação e seus papéis.

### **MANTENHA-SE LIGADO E INFORMADO**

Monitorize o site da DGS e o microsite do COVID-19 para obter as informações mais recentes. Ligue para a linha SNS24 (808 24 24 24) em caso de apresentar sintomas.

## **QUANDO USAR MASCARA E LUVAS.**

No momento, máscaras faciais não são recomendadas para quem está bem. As. Máscaras devem ser usadas por pessoas com sintomas, ou pessoas já diagnosticadas com COVID 19, para impedir a transmissão a outras pessoas. As luvas são necessárias se tocar nas pessoas ou em fluidos corporais (como ao tirar sangue) – use luvas e lave as mãos com frequência.

## **OFEREÇA MATERIAL EXTRA**

Na medida do possível, nesta fase, ofereça material extra aos utentes, previna-se, caso venha a ser necessário encerramento ou diminuição de serviços, ou venha a ter que entrar em quarentena . Defina prioridades de acordo com as necessidades individuais e o stock disponível, inclua equipamentos de redução de danos como KIT's, material para fumar, e cheirar com higiene e com segurança. Faça um inventário do seu stock e discuta com todos os funcionários qual é a quantia máxima para cada item. Se ainda não está a distribuir material de redução de danos para fumar e cheirar com mais segurança, tente organizar-se para o fazer. Sempre que possível, assegure stock de luvas de latex, máscaras, solução hidroalcoólica e toalhetes para distribuir aos utentes. Inclua instruções de como e quando usar. Relembre à equipa a importância da aprovisionamento de naloxona. Discuta e apresente junto dos responsáveis formas de manter aprovisionamento.

## **PLANO DE AUSÊNCIA DE FUNCIONÁRIO**

No auge do surto, preveja de 10% a 20% de ausência do pessoal. Prepare-se para a ausência da equipa, assegure, dentro do possível, maior polivalência funcional e pense num plano de serviços mínimos. Permita atendimento médico e trabalho à distância sempre que possível. Acompanhe as ausências relacionadas com sintomas. Use a tecnologia disponível: telefone; vídeo conferência e app's disponíveis para substituir as reuniões pessoais. Reveja e / ou crie serviços / programas e planos de contingência organizacional, inclusive com a equipa. Garanta que toda a equipe tem acesso e compreende os planos de contingência organizacional.

## **CONTINUIDADE DA MEDICAÇÃO**

O acesso a medicamentos prescritos pode ficar limitado num surto de COVID-19. Garanta que enfermeiros e médicos assegurem o receituário aos participantes. É necessário ter planos de emergência em vigor, com processos e critérios claros para que os pacientes recebam doses / doses extras de seus medicamentos para VIH, VHC, psiquiátricos e buprenorfina outras doenças crónicas. Garantir o fornecimento de metadona junto do fornecedor habitual.

Planeia manter a continuidade do baixo limiar , avalie a possibilidade de doses extras para levar para casa com recurso a monitorização telefónica.

## **SUPORTE CONTRA O DISCRIMINAÇÃO**

Esteja atento. Inicialmente, houve relatos de racismo e discriminação anti-chineses ou anti-asiáticos, como consequência do surto de COVID-19. Os primeiros casos conhecidos de COVID-19 foram relatados na China e o maior ônus permanece lá. É essencial combater este e outro tipo de discriminação que possam.