

# Ébola – O que é preciso saber

Saiba o essencial sobre a doença por vírus Ébola e o que deve fazer caso viaje de ou para os países afetados.

## O que é a doença por vírus Ébola?

Trata-se de uma doença grave rara, frequentemente mortal, causada pelo vírus Ébola.

É transmitida por contacto direto com o sangue ou outros fluidos corporais (como saliva, urina e vômito) de pessoas infetadas, mortas ou vivas. Pode ser transmitida por contacto sexual não protegido com doentes até três meses depois de estes terem recuperado da doença.

A doença pode também ser contraída por contacto direto com sangue e outros fluidos corporais de animais selvagens infetados, mortos ou vivos, como macacos, antílopes e morcegos.

Passados dois dias e até 21 dias após a exposição ao vírus, a doença pode manifestar-se subitamente, com febre, dores musculares, debilidade, dores de cabeça e dores de garganta.

A fase seguinte da doença caracteriza-se por vômitos, diarreia, manchas na pele e insuficiência hepática e renal. Alguns doentes apresentam igualmente hemorragias internas e externas abundantes e insuficiência de vários órgãos.

Não há qualquer vacina licenciada ou tratamento específico para a doença.

## Risco de infeção – Como evitar

O risco de infeção pelo vírus Ébola é muito baixo, mesmo para quem vive em zonas afetadas ou tiver viajado para essas zonas, exceto se houver exposição direta a fluidos corporais de pessoas ou animais infetados, mortos ou vivos. O contacto com fluidos corporais inclui o contacto sexual não protegido com doentes, até três meses depois de estes terem recuperado da doença.

O contacto ocasional em locais públicos com pessoas que não pareçam estar doentes não transmite o vírus.

Os mosquitos também não transmitem o vírus Ébola. Não há evidência de transmissão por aerossol deste vírus, como acontece com o vírus da gripe.

O vírus Ébola é facilmente eliminado pela utilização de sabão, lixívia, pela ação da luz solar e por temperatura elevada ou secagem. A lavagem na máquina de vestuário que tenha sido contaminado com fluidos destrói o vírus. Este vírus sobrevive apenas por pouco tempo em superfícies que estejam expostas ao sol ou que tenham secado. Pode

sobreviver por mais tempo em roupas ou tecidos que foram manchados com sangue ou outros fluidos corporais.

Existe um risco de transmissão de Ébola através do contacto com utensílios ou materiais contaminados em contextos de prestação de cuidados de saúde se não se aplicarem devidamente os procedimentos corretos de controlo da infeção.

## Surto de 2014

Decorre atualmente um surto de Ébola na Guiné-Conacri, Libéria, Serra Leoa e Nigéria. Recentemente, foi também notificado um surto na República Democrática do Congo (província do Equateur). Até ao momento, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), acredita-se que este surto não tenha relação com a epidemia que decorre na África Ocidental.

As informações a seguir dirigem-se aos viajantes que se deslocam para zonas afetadas ou que regressam dessas zonas.

## Recomendações aos viajantes

A Direção Geral da Saúde (DGS) deixa algumas recomendações às pessoas que viajam para a Guiné-Conacri, Libéria, Serra Leoa, Nigéria e República Democrática do Congo (província do Equateur). Caso viaje para os países afetados, as seguintes medidas de prevenção contribuirão para eliminar o risco de infeção:

- Evite o contacto direto com sangue ou fluidos corporais de um doente ou de cadáveres e com objetos que possam estar contaminados;
- Evite o contacto com animais selvagens, mortos ou vivos, e o consumo de carne desses animais;
- Evite relações sexuais não protegidas;
- Evite habitats que possam ser povoados por morcegos, tais como cavernas, abrigos isolados ou instalações mineiras;
- Lave as mãos regularmente, utilizando sabão ou antissépticos.

Saiba que existe um maior risco de infeção nas instalações de cuidados de saúde. Por conseguinte, é prudente identificar as estruturas adequadas de cuidados de saúde no país, através de contactos com empresas locais, amigos ou familiares.

Deve ainda consultar as recomendações das autoridades nacionais sobre deslocações aos países afetados. Em caso de necessidade, pode ainda contactar a linha telefónica

do Gabinete de Emergência Consular (961706472 ou 217929714), que funciona em permanência para situações de urgência ocorridas no estrangeiro.

## No regresso:

Quanto às recomendações às pessoas que regressam dos referidos países, a DGS refere que é importante vigiar o seu estado de saúde durante 21 dias após esse regresso. Se tiver febre, cansaço inexplicável, diarreia ou quaisquer outros sintomas graves (por exemplo, vômitos, hemorragias inexplicadas ou dores de cabeça fortes) ou tiver tido contacto direto, sem proteção adequada, com pessoa doente, contacte a Linha Saúde 24 (808

24 24 24), mencionando a viagem recente e relatando as queixas que apresenta.

Caso os sintomas se desenvolvam ainda durante o voo de regresso, no avião, deverá informar a tripulação imediatamente. O mesmo procedimento se aplica em viagens marítimas.

Saiba que a Organização Mundial de Saúde recomendou aos países o rastreio dos viajantes à saída, para deteção de doenças inexplicadas potencialmente ligadas a uma infeção pelo vírus Ébola, e que as pessoas diagnosticadas com Ébola e as que com elas estiveram em contacto não viajem para o estrangeiro, a menos que a deslocação decorra no contexto de uma evacuação médica adequada.

## Doença por vírus Ébola



## Informação de Saúde

**Se** esteve nos últimos 21 dias num país afetado pela epidemia por vírus Ébola

**Ou** se esteve nos últimos 21 dias em contacto com um doente com infeção por vírus Ébola

**E** se tiver febre superior a 38°C de início súbito

Ligue para  
**808 24 24 24**

E refira sempre os locais onde esteve nos últimos 21 dias

Para mais informação consulte

[www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)

