3.4%
Mortos

Vírus SARS-CoV-2
Doença COVID-19

NÃO HÁ VACINA!
VACINA!

ESTÁS EM CASA POR CAUSA DO CORONA VÍRUS?
O QUE DEVES FAZER E O QUE NÃO DEVES FAZER!

LAVAR AS MÃOS PORQUE?

Lavar as mãos com água e sabão ainda é uma solução à base de álcool mata os vírus que possam estar nas suas mãos.

MANTER DISTÂNCIA SOCIAL PORQUE?

Manter a distância de 1 metro de todas pessoas que estejam a tosse ou espirrar.
Quando alguém tose ou espirra são pulverizadas gotas do nariz e da boca que podem conter vírus. Se estiver muito perto pode aspirar o vírus COVID-19, se a pessoa estiver infetada.

X CONTACTO DE RISCO

Telemóveis | Teclas | Maçanetas | Apoios nos transportes públicos | Botões | Corrimãos

EVITAR TOCAR NO NARIZ, OLHOS E BOCA PORQUE?

As nossas mãos tocam em demasiadas superfícies e ficam contaminadas com vírus. Quando contamos nadas com o vírus COVID-19 podem transporta-lo para o nosso nariz, olhos e boca, que são portas de entrada no nosso corpo, provocando a doença.

E PARA ANDAR NO ELEVADOR COMO FAÇO?

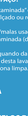
Evitar usar elevadores, se for necessário, não se coloca de frente para as outras pessoas e tocar nos botões com um lenço de papel ou com a roupa. ESSA ZONA FICA INFECTADA, NÃO DEVE TOCAR LÁ ANTES DE TIRAR A ROUPA PARA LAVAR. Não toque com o seu dedo ou se tocar, desinfete as mãos com solução alcoólica.

E PARA ANDAR DE CARRO? COMO FAÇO?

Deve desinfectar as mãos antes de tocar no volante. Os volantes dos automóveis e caixa de mudanças devem ser limpos e muito higienizados. Deve ser evitado o uso de ar condicionado, especialmente se sem filtros HEPA.

E QUANDO VOU AS COMPRAS? COMO FAÇO?

- A primeira regra de ouro é evitar ir sempre se tem sintomas de doença (de Covid-19 ou de qualquer outra) não vá às compras, peça a um familiar ou amigo que o faça e fie deixe as coisas à porta.
- Levar uma lista é importante para não cair na tentação de levar coisas que não precisa.
O tempo que se permanece no supermercado deve ser o mais curto possível.
- Respeite sempre a distância entre as outras pessoas, também quando espera à porta a sua vez para entrar.
- Leve os seus próprios sacos ou um carrinho de compras e evite utilizar os cestos e carros dos supermercados. Se tiver de o usar desinfete as mãos com solução alcoólica e as pegas do carrinho.
- Para e menos vezes ir às compras vem acabar com o consumo de frescos em casa - a generalização não é descuida para comer mal - o ideal é optar pelos produtos frescos, legumes, carnes, peixes, frutas, ou laranjas, maçãs ou peras, no caso da fruta. Pode optar por congelar alguns alimentos que seja em demasia.
- É importante que olhemos também pelo bem dos outros. Estamos juntos também nisto, é muito importante que olhemos uns pelos outros!
- Use preferencialmente o pagamento por cartão multibanco ou o pagamento por MBWay. O dinheiro é um veículo de contágio. Caso queira usar multibanco deve atender para desinfectar as mãos antes e após tocar nos bóteis.
- Caso pague em dinheiro, não se esqueça de desinfectar as notas e moedas, bem como as mãos após receber o mesmo.
- Tenha em atenção que, durante as compras, os embalagens podem estar contaminadas. Tenha atenção durante o período que está no supermercado para evitar levar a boca às mãos, boca e nariz.
- Desinfecte as mãos com regularidade, ao longo das compras.
- Proteja os seus pais, avós e outras pessoas de mais idade, levando-lhes as compras a casa, evitando contactos.
- Antes de entrar no carro desinfecte sempre as mãos.



E COMO DESINFETO OS ALIMENTOS?

- De regresso a casa, os alimentos devem ser colocados numa superfície facilmente desinfetada. Todos os produtos com invólucro de plástico ou outros materiais possíveis de desinfetar devem ser desinfectados com álcool a 70º ou um pano com lixívia diluída, embebido regularmente.
- As frutas e legumes antes de serem consumidos devem ser desinfectados com água e vinagre durante 15 min, sempre com o cuidado de a diluírem a mais adiante, ou prepararmos.
- O saco usado nas compras deve ser deixado à "arejar" durante pelo menos 24 horas, em contacto, ou no caso de ser um saco de papel ser lavado a 60º.
- É muito importante lavar as mãos com frequência aquando da manipulação de alimentos.

E QUANDO REGRESSO A CASA? COMO FAÇO?

- Crie uma zona a que chamará "potencialmente contaminada" e uma "zona descontaminada" e não leve objectos, calçado ou roupa de uma zona para a outra.
- Deixar a entrada de casa o calçado, roupa, carteiras/malas usadas na rua. Não trazer nada da rua para a zona descontaminada (dentro de casa).
- Levar imediatamente as mãos com água e sabão, aquando da chegada a casa não tocando em outras áreas antes desta lavagem. Ter chinelos/ calçado para usar exclusivamente na zona limpa.

E PARA LIMPAR A CASA? COMO FAÇO?

Deve limpar e desinfectar a casa com muita regularidade, principalmente quando faz saídas ao exterior.
Deve proteger sempre as superfícies de cima para baixo e no sentido das áreas mais limpas para as mais sujas.

Para a realização da limpeza e desinfecção das superfícies da casa:
- Devem ser lavadas as mãos, antes e depois da colocação das luvas.
- Para a desinfeção comum de superfícies (especial atenção para pontos de contacto frequentes como maçanetas das portas, interruptores de luz ou outros objetos):
  1. Lavar primeiro com água e detergente
  2. Aplicar a lixívia diluída em água na seguinte proporção: uma medida de lixívia em 49 medidas iguais de água.
  3. Deixar atuar durante 10 minutos;
  4. Enxaguar apenas com água quente e deixar secar ao ar;
- O mobiliário e alguns equipamentos (como comandos ou telemóveis) poderão ser desinfetados após a limpeza, com toalhetes humedecidos em desinfetante ou em álcool a 70º

No final da limpeza da casa, deve lavar a roupa numa temperatura elevada, evitando o contacto direto com as superfícies que ficaram limpas.

CUMPRA SEMPRE A HIGIENE RESPIRATÓRIA PORQUE?

Acompanhe sempre o seu equipamento para o não deixar cair. Se tem uma etiqueta respiratória responsável isto significa cobrir a boca e o nariz com o cotovelo ou com um lenço de papel ao tosse e ao espirrar. Deitar o lenço utilizado IMEDIATAMENTE no lixo e lavar as mãos.
As gotículas dispersam os vírus. Se cumprir a higiene respiratória protege as pessoas que o rodeiam do COVID-19.

E SE TIVER SINTOMAS... O QUE FAZER?

Se tiver sintomas ligeiros:
- Tosse
- Dores de cabeça que cedem ao paracetamol
- Febre que cede ao paracetamol e que vai espaçando

Fiquem em casa! Não contactem com os mais idosos ou pessoas com doenças crónicas.
Não vão ao centro de saúde ou urgência com o intuito de fazerem o teste, não é possível!
Contactem com o vosso médico, via telemóvel ou e-mail.

No entanto, se tiverem:
- Falta de ar
- Febre que não cede ao paracetamol
- Agravamento do estado geral

Liguem para a SNS 24 ou se não tiverem resposta procurem o médico, mas SEMPRE com máscara colocada!
Não vamos sobrecarregar os serviços de saúde com sintomas ligeiros!

Respeitem o isolamento de forma a evitar o contágio!
Saia de casa o mínimo possível!

E SE ME FOR DECRETADO ISOLAMENTO OU QUARENTENA?

PERMANECER EM CASA
Não ir ao trabalho, à escola ou a espaços públicos, bem utilize transportes públicos.

APENAS DE PORTAS
Deve permanecer numa divisão própria e evitar contacto com outros em espaços comuns.

USO DE MÁSCARA
Não partilhe pratos, copos, utensílios de cozinha, toalhas, lençóis ou outros itens.

USO DE LUVAS
Não coincide pessoas a sua casa. Caso seja urgente fale com alguém, faça - o por telefone.

LUVAS AOS MEIOS
Evite deslocações desnecessárias e serviços de apoio à figura antes para evitar aglomerações.

LUVAS AO MEIO
Lave as mãos frequentemente, com água e sabão durante pelo menos 20 segundos.

LUVAS DESCARTÁVEIS
Se for fio recomendado, deve utilizar uma máscara quando estiver com outras pessoas.

LUVAS DE PLÁSTICO
Tape a boca e o nariz com um lenço descartável, deite o lenço no lixo e lave as suas mãos.

LUVAS DE BORRACHA
Meça a sua temperatura diariamente e observe se surge um agravamento dos sintomas.

LUVAS DE PLÁSTICO
Coloque os resíduos produzidos num saco de plástico diferente dos restantes.

Mais informação em:

https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019
https://covid19.min-saude.pt/
https://www.ecdc.europa.eu/en/news-events/coronavirus
https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html
Grupo de Apoio à Comunidade Portuguesa - Coronavirus disease 2019 (COVID-19)

Infográfico compilado com base nas informações de:

World Health Organization
DGS Direção Geral da Saúde
SNS 24 808 24 24 24
SAÚDÁVEL
Cochrane

Dúvidas sobre assistência a familiares, baixas e quarentena?
300 502 502

COVID-19
Linha de Ajuda voluntária de Enfermeiros para esclarecimento de dúvidas sobre o Sars-Cov2
https://ajudacovid.pt/