

COVID-19

(coronavírus)



O que é o COVID-19 (coronavírus)?

- Os coronavírus são uma grande família de vírus comuns espalhados pelo mundo.
- Estes vírus podem causar sintomas ligeiros, desde febre e tosse até problemas mais graves como pneumonia, falta de ar e dificuldades a respirar.
- O coronavírus (COVID-19) foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019 na cidade de Wuhan, na China
- O vírus já se espalhou por outros países pelo mundo.
- O *Chief Medical Officer* (diretor médico executivo) do Reino Unido declarou que há um risco moderado para o público, mas o risco para as pessoas continua a ser baixo.

Como é que o vírus se transmite?

- É mais provável que aconteça se houver contacto próximo (dentro de 2 metros) com uma pessoa infetada.
- O vírus é transportado em gotículas criadas quando uma pessoa infetada tosse ou espirra.



- As gotículas podem ser transferidas diretamente para a boca ou nariz de pessoas por perto ou inaladas para os pulmões.



- Algumas pessoas podem ficar infectadas ao tocar numa superfície ou objeto que tenha sido contaminado e depois ao tocar na sua própria boca, nariz ou olhos, p. ex. ao tocar numa maçaneta ou ao dar apertos de mão e depois ao tocar na sua própria cara.

O que posso fazer para me proteger?

- Lava as mãos com água e sabão frequentemente durante o dia durante 20 segundos de cada vez ou utiliza desinfetante para as mãos, especialmente quando:
 - regressares a casa ou vires para EOTAS (atividades fora da escola)
 - te assoares, espirrares ou tossires
 - fores comer ou tocares em alimentos
 - utilizares a casa de banho
- Evita tocar nos olhos, nariz e boca sem teres lavado as mãos.
- Evita o contacto próximo com pessoas que não estejam bem.



Vídeo “Hand hygiene video COVID-19” da agência para a saúde pública (*Public Health Agency*) no Vimeo.

Este vídeo pode ser visualizado em: <https://vimeo.com/396666812>

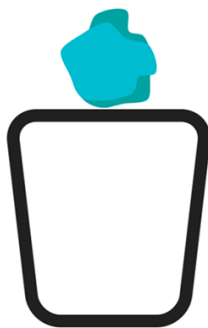
Se tossires ou espirrares



Public Health
Agency



APANHA-O



**DEITA-O
FORA**



MATA-O

Sintomas do coronavírus

- Se te começares a sentir mal e tiveres **febre alta** e/ou uma **tosse persistente**:-

Informa um dos teus pais ou um funcionário

- Consulta as recomendações do website da saúde pública
- Contacta o teu médico por telefone. Não dever ir pessoalmente ao médico, hospital ou farmácia.
- Segue as recomendações do teu médico e fica em casa durante sete dias.

O que vamos fazer para te ajudar?

- Ajudar-te a compreender o que é o coronavírus e como te podes proteger.
- Lembrar-te de lavares as mãos com frequência.
- Manter um centro limpo e arrumado.
- Limpar e desinfetar regularmente os objetos e as superfícies tocadas com frequência.
- Manter-te informado a ti e à tua família de quaisquer mudanças ou recomendações da agência para a saúde pública (*Public Health Agency*).
- Continuar com o programa normal a não ser que te demos indicações para o contrário.
- Ajudar-te a manter-te atualizado com o teu trabalho, se o centro tiver de fechar.

Se estiveres preocupado(a) com
alguma coisa, fala com um
funcionário



**CALMA
E LAVA
AS
MÃOS**

