


NOVO | NEW | 新型 冠状病毒

CORONAVÍRUS 2019-nCoV

RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS | 建议



Quando espirrar ou tossir, tape o nariz e a boca com lenço de papel ou com o antebraço

When coughing or sneezing, cover your mouth and nose with tissue paper or with your forearm

咳嗽或打喷嚏时，用纸巾或者手臂掩住嘴巴和鼻子

Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use solução à base de álcool

Wash your hands frequently with soap and water or an alcohol-based solution

经常用肥皂水或含酒精的溶液洗手

Evite contacto próximo com pessoas com infeção respiratória

Avoid close contact with people suffering from respiratory infections

避免与有呼吸道感染的患者密切接触

EM CASO DE DÚVIDA LIGUE

IF IN DOUBT, CALL

若有任何疑问，请直接电话询问

SNS 24

808 24 24 24

COVID-19 Comunidade Escolar

INFORMAÇÕES/ORIENTAÇÕES

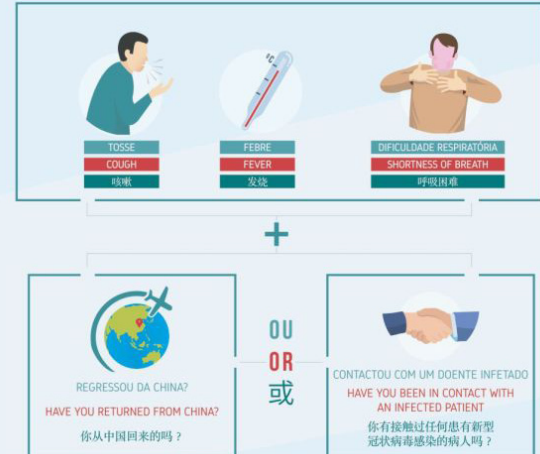
O QUE É O CORONAVÍRUS? Os Coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano. A infeção pode ser semelhante a uma gripe comum ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia.

TRANSMISSÃO, SINTOMATOLOGIA E TRATAMENTO

COMO SE TRANSMITE? Ainda está em investigação a via de transmissão. A transmissão pessoa a pessoa foi confirmada, embora ainda não se conheça mais pormenores.

QUAIS OS SINAIS E SINTOMAS?

As pessoas infetadas podem apresentar sinais e sintomas de infeção respiratória aguda, como febre, tosse e dificuldade respiratória. O período de incubação da doença pode variar entre 2 a 14 dias.



TOSSE
COUGH
咳嗽

FEBRE
FEVER
发烧

DIFICULDADE RESPIRATORIA
SHORTNESS OF BREATH
呼吸困难

+

REGRESSOU DA CHINA?
HAVE YOU RETURNED FROM CHINA?
你从中国回来的吗?

OU
OR
或

CONTACTOU COM UM DOENTE INFETADO
HAVE YOU BEEN IN CONTACT WITH AN INFECTED PATIENT?
你有接触过任何患有新型冠状病毒感染的病人吗?

EXISTE UMA VACINA? Não existe vacina. Sendo um novo vírus, estão em curso as investigações para o seu desenvolvimento.

EXISTE TRATAMENTO? O tratamento para a infeção por SARS-CoV-2 é dirigido aos sinais e sintomas apresentados.

AVALIAÇÃO DE RISCO

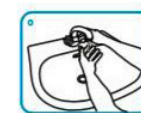
O Centro Europeu de Prevenção e Controlo das Doenças (ECDC) considera que a probabilidade de transmissão secundária na UE/EEE é baixa, desde que sejam cumpridas as práticas adequadas de prevenção e controlo de infeção.

MEDIDAS DE PREVENÇÃO E CONTROLO

COMO POSSO PROTEGER-ME? A Organização Mundial da Saúde (OMS) e Direção-Geral de Saúde recomendam medidas de higiene, etiqueta respiratória e práticas de segurança alimentar para reduzir o risco de exposição e transmissão da doença:

- Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos;
- Reforçar a lavagem das mãos antes e após a preparação de alimentos ou as refeições, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos estejam sujas;
- Usar em alternativa, para higiene das mãos, uma solução à base de álcool;
- Usar lenços de papel (de utilização única) para se assoar;
- Deitar os lenços usados num caixote do lixo e lavar as mãos de seguida;
- Tossir ou espirrar para o braço com o cotovelo fletido, e não para as mãos;
- Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias;
- Evitar permanecer em locais fechados e muitos frequentados;
- Evitar contacto físico com outras pessoas.

Lavagem das mãos



Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



Palma com palma com os dedos entrelaçados



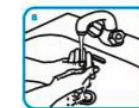
Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



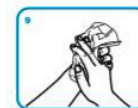
Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



Enxague as mãos com água



Seque as mãos com toalhete descartável



Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual



Agora as suas mãos estão seguras.

Anexo 20 de Guia de Implementação



Aconselha-se ainda:

- Estar atento ao aparecimento de febre, tosse ou dificuldade respiratória;
- Verificar se alguma das pessoas com quem convive de perto, desenvolvem sintomas (febre, tosse ou dificuldade respiratória);
- Caso apareça algum dos sintomas referidos (no próprio ou nos seus conviventes), não se deslocar de imediato aos serviços de saúde;
- Telefonar para o SNS24 (800 24 24 24);
- Seguir as orientações do SNS24.

