

# COVID 19

## O que é? Como evitar?



Quando espirrar ou tossir tape o nariz e a boca com o braço ou com lenço de papel que deverá ser colocado imediatamente no lixo

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

Se regressou de uma área afetada, evite contacto próximo com outras pessoas

### PLANO DE COMUNICAÇÃO INTERNA

#### AE MAXIMINOS – BRAGA



Cofinanciado por:



## O que provoca a COVID-19?

Há muitos microrganismos, habitualmente conhecidos por micróbios. Ex<sup>o</sup>: vírus, bactérias, fungos, protozoários, etc. Os coronavírus são um grupo de vírus que pode causar infeções, do qual faz parte o **SARS-CoV-2**, que é o que provoca a **doença respiratória aguda grave** chamada **COVID-19**.

Se a pessoa for saudável, e tiver capacidade de produzir defesas contra este coronavírus (os anticorpos específicos), será como uma gripe comum e, dias depois, está curado. Mas, se a pessoa estiver fraca, ou com baixa imunidade (defesas), a situação agrava-se e pode evoluir para uma doença mais grave, como a **pneumonia, com insuficiência respiratória aguda**. Pode levar à **morte**.

## Em que países há COVID-19?

Este novo coronavírus surgiu em dezembro de 2019, na cidade chinesa de Wuhan.

No início de março o coronavírus chegou a todos os continentes.

Podes acompanhar a informação da OMS aqui:

<https://experience.arcgis.com/experience/685d0ace521648f8a5beeeee1b9125cd>

## Quem pode ficar doente?

Ninguém está a salvo. Todos podemos ficar doentes.

Mas as pessoas dos chamados "grupos de risco" correm mais **riscos** de ter problemas graves:

- As pessoas idosas.
- Os teus amigos ... que têm a tua idade, mas que estão mais fracos.
- As pessoas que estão doentes há muito tempo.
- As pessoas que lidam com doentes: médicos, enfermeiros, etc.

Por isso mesmo é importante que toda a gente colabore, no combate a este coronavírus, evitando situações de risco para si e para os outros.

## Como se transmite este coronavírus?

A COVID - 19 pode transmitir-se:

- Através de **gotículas libertadas pelo nariz ou boca** quando tossimos ou espirramos, que podem atingir diretamente a boca, nariz e olhos de quem estiver próximo;
- Através dessas **gotículas, que podem depositar-se nos objetos ou superfícies** que rodeiam a pessoa infetada. Outras **pessoas podem infetar-se ao tocar nestes objetos ou superfícies** e depois tocar nos olhos, nariz ou boca com as mãos.

Pensava-se que o coronavírus se desenvolvia, mais facilmente, quando o tempo está frio, tal como acontece com o vírus da gripe, e que o bom tempo dificultava a vida deste vírus. Mas a OMS já alertou que é uma "falsa esperança", pois não há evidências nesse sentido. Ainda não se sabe qual o comportamento deste vírus.

Assim, devemos evitar locais fechados, com muita gente e pouco arejamento. E não esquecer que, se alguém estiver com a doença, as gotículas transmitidas pela sua tosse e espirros facilitam a transmissão do coronavírus de pessoa a pessoa (contágio). Essa pessoa não deve sair de casa.

**É importante distinguir a gripe comum da COVID-19.**

**O contágio é muito rápido quando estamos junto a alguém com tosse devida a COVID – 19. A distância de segurança da pessoa com tosse e espirros é de 1 metro.**

## **Quais são os sintomas deste coronavírus?**

São parecidos com uma constipação (casos mais leves) ou com a gripe, podendo ser mais graves. Tens tosse? Febre alta? Falta de ar? Cansaço? Com esses sintomas podes ter uma **gripe** ou, então, **COVID-19**.

As pessoas infetadas podem apresentar sinais e **sintomas** de **infeção respiratória aguda, com dificuldade respiratória associada a febre alta e tosse**. Nesse caso o doente deve contactar o **SNS 24 (808 24 24 24)**, que dará orientações.

## **Como podemos evitar o contágio por este coronavírus?**

Lavar as mãos várias vezes ao dia, evitar locais pouco arejados (abafados), não partilhar material escolar nem comida e não tocar em superfícies onde muitos tocam (corrimãos, maçanetas das portas, etc.). Quando chegamos a casa, tirar o calçado que foi usado na rua.

## **A HIGIENE é o segredo para combater o coronavírus!**

Não te esqueças de respirar sempre pelas fossas nasais/nariz, pois têm cílios vibráteis que nos protegem de microrganismos. Quando respiras pela boca, o ar que entra para os pulmões tem grandes probabilidades de conter microrganismos causadores de doenças.

É mais fácil o contágio!

Percebeste que a higiene das mãos e os espaços arejados atrapalham a vida do coronavírus?

## **Há vacina contra este coronavírus?**

Não há vacina!

Sendo um novo vírus, estão em curso as investigações para o desenvolvimento de uma vacina.

## **Existe tratamento?**

O tratamento para a infeção causada por este novo coronavírus é dirigido aos sinais e sintomas apresentados.

## **Por que razão ficamos com febre?**

A febre é um aviso de que o corpo não está bem, o que pode acontecer de uma hora para a outra. É um mecanismo de defesa contra infeções, pois muitos microrganismos não conseguem sobreviver a temperatura muito elevada. Numa hora estás ótimo/a, com a maior das energias e, pouco depois, comesças a suar e ao mesmo tempo a tremer, como se estivesse muito frio. É sinal que a temperatura do corpo está a subir.

## **Por que razão transpiramos quando temos febre alta?**

Quando o corpo aquece há uma reacção de libertação de líquidos que ajudam a regular a temperatura do corpo: é a transpiração, a que também chamamos suor. Quando temos febre alta transpiramos e perdemos muitos líquidos. Por isso devemos beber mais líquidos do que habitualmente, para repor a água indispensável ao funcionamento do nosso organismo. Por ex<sup>o</sup>: água, chá ou sumos de frutos.

Quem não bebe líquidos corre risco de desidratação ... pode precisar de ir para o hospital.

## O que fazer se tiver tosse, febre alta e dificuldade respiratória?

1. **Ficar em casa, em repouso:** para evitar o contágio a outras pessoas; também evita o agravamento do teu estado de saúde como, por exemplo, ter pneumonia (infecção grave nos pulmões).
2. Ligar para o **SNS 24 (808 24 24 24)** e **pedir orientações.**
3. Colocar o termómetro várias vezes por dia (antes de tomar o medicamento que faz baixar a febre): registar a temperatura, a hora e dia em que foi verificada; para poder informar o médico.
4. **Tomar medicamento para baixar a febre** (anti-pirético): um medicamento que o médico tenha receitado, à base de **paracetamol**; *Não tomar outro medicamento sem opinião médica.*
5. **Beber** chá, água ou sumo de fruta; mais do que 2 litros por dia.
6. Não se agasalhar demasiado, pois é preciso baixar a temperatura do corpo.

## Quais são as medidas de prevenção específicas para as escolas?

- **Caso alguém esteja doente deve ficar em casa.**
- Lavar frequentemente as mãos com água e sabão.
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca.
- Ao espirrar e tossir, tapar o nariz e boca com o braço ou lenço de papel, que deverá ser colocado de imediato no lixo
- Não partilhar material escolar ou brinquedos (lápiz, canetas, borrachas, entre outros);
- Não partilhar comida e outros bens pessoais (copos, telemóveis, etc.);
- Não por as mãos nos corrimãos e outras superfícies onde muita gente toca.
- Caso alguém tenha tosse ou falta de ar (dificuldade respiratória), deve ligar imediatamente para o **SNS 24 (808 24 24 24)** antes de se dirigir a um serviço de saúde e seguir todas as recomendações.

## O que posso fazer, em casa, para evitar o contágio?

Seguir as recomendações anteriores e, também:

- Arejar a casa.
- Trocar de calçado quando entrar em casa.
- Lavar a roupa depois de a usar; por casacos e mochila ao sol.
- Beber mais líquidos do que habitualmente: chá, água, sumo natural.

## Como evitar o contágio, a outras pessoas, se está infetado/a por este coronavírus?

- **Ficar em casa.**
- Usar máscara cirúrgica; se não tens, deves tapar a boca e o nariz com um lenço de papel, sempre que tosses ou espirras.
- Lavar as mãos depois de tossir ou espirrar.
- Colocar o lenço de papel no lixo, logo depois de usar.

## O que posso fazer para ter mais defesas no futuro?

- Fazer uma alimentação saudável e beber água: de acordo com a [Roda dos Alimentos](#).
- Dormir: 3 a 5 anos (10 a 13h); 6 a 13 anos (9 a 11h); 14 a 17 anos (8 a 10h).
- Fazer exercício físico diário.

Informação adaptada de:

<https://www.dgs.pt/corona-virus/perguntas-e-respostas1.aspx>

<https://www.sns24.gov.pt/tema/doencas-infecciosas/coronavirus/covid-19/#sec-8>

Imagem: <https://www.dgs.pt/corona-virus/materiais-de-divulgacao.aspx>