

COVID-19

PROTEJA-SE A SI E AOS OUTROS



**CUBRA
A BOCA E NARIZ
QUANDO TOSSIR
OU ESPIRRAR**



**USE
MÁSCARA**



**LAVE
OU DESINFETE
AS MÃOS COM
FREQUÊNCIA**

**CUMPRE
A DISTÂNCIA
DE SEGURANÇA**



Mantenha o distanciamento social sempre que lhe for possível.

COVID-19

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Distanciamento social (dois metros)
- Utilização de máscara
- Lavagem das mãos frequentemente com água e sabão ou desinfecção
- Cobrir a boca e nariz quando tossir ou espirrar

SINTOMAS

- Febre ($\geq 38.0^{\circ}\text{C}$)
- Dificuldade respiratória (ex. falta de ar)
- Tosse

TRANSMISSÃO

O contágio faz-se por contacto direto entre pessoas, através de gotículas, secreções ou aerossóis infetados e, de forma indireta, contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado e que, em seguida, contactam com a boca, nariz ou olhos.

Período de incubação da doença verifica-se entre 2 a 14 dias.

O QUE É O DISTANCIAMENTO SOCIAL

As pessoas sem sintomas (assintomáticas) devem manter distância de segurança entre elas (≥ 2 metros)

COMO AGIR?

SIGA AS RECOMENDAÇÕES DA DIREÇÃO-GERAL DA SAÚDE

www.covid19.min-saude.pt

SNS 24 – 808 24 24 24

INFO: www.cm-sintra.pt/covid19

MEDIDAS DE ISOLAMENTO SE ESTIVER ALGUÉM INFETADO EM SUA CASA

Se alguém do seu agregado familiar testar positivo para a COVID 19 deve ter cuidados adicionais na higienização da sua habitação.

- O doente deve permanecer em local restrito e se, por algum motivo, frequentar uma área comum da casa deve utilizar máscara.
- Deixar o telefone operacional para comunicar com os profissionais de saúde
- Limpar e desinfetar superfícies com solução de lixívia diluída em água (uma parte de lixívia para 49 partes iguais de água)
- Colocar o lixo e roupas sujas em local exclusivo

NO QUARTO

- Manter a porta sempre fechada
- Ventilar para o exterior a divisão onde está o doente

NA CASA DE BANHO

- Lavar frequentemente as mãos com água e sabão, ou desinfetar com uma solução à base de álcool
- Se for possível, deixar uma casa de banho para uso exclusivo do doente
- Limpar e desinfetar a casa de banho após a utilização

NA COZINHA

- Caixote do lixo com abertura de pedal e um saco com fecho
- Deitar o saco do lixo, bem fechado, nos contentores indiferenciados, nunca no ecoponto
- Lavar e desinfetar as mãos e o caixote do lixo regularmente
- Lavar roupas e lençóis da pessoa doente a 60°C
- Lavar a louça e talheres a alta temperatura (se possível na máquina de lavar)
- Não partilhar objetos pessoais ou utensílios