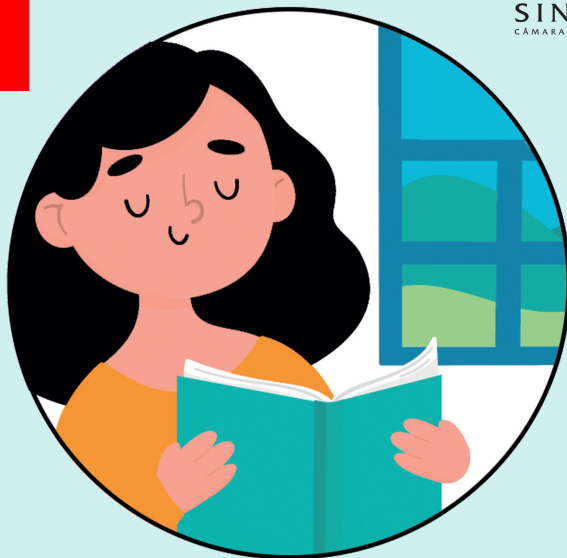


**COVID-19**



# PROTEJA-SE A SI E AOS OUTROS

- Evite multidões
- Se estiver a sentir-se doente opte por ficar em casa
- Evite cumprimentos com contacto social

# 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 ( $\geq 2$  metros)

## COMO AGIR?

### SIGA AS RECOMENDAÇÕES DA DIREÇÃO-GERAL DA SAÚDE

[www.covid19.min-saude.pt](http://www.covid19.min-saude.pt)

**SNS 24** – 808 24 24 24

INFO: [www.cm-sintra.pt/covid19](http://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  $60^{\circ}\text{C}$
- Lavar a louça e talheres a alta temperatura (se possível na máquina de lavar)
- Não partilhar objetos pessoais ou utensílios