

Dois gestos de proteção

1 Lave as mãos

- Muitas vezes, com água e sabão.
- Quando se assoar, espirrar ou tossir.



2 Tape o nariz e a boca quando espirrar ou tossir

- Com um lenço de papel ou com o braço. Nunca com as mãos!
- Os lenços de papel devem ser deitados no lixo.



Se tiver dúvidas, telefone para a
LINHA SAÚDE 24 808 24 24 24

Cuidados a ter:

Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos;

Reforçar a lavagem das mãos antes e após as refeições, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos estejam sujas;

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.

Estar atentos para detetar os primeiros sintomas de febre.

Se tal acontecer, comunicar rapidamente ao professor, ou a um funcionário, se estiverem fora da sala de aula.

Diferença entre os sintomas da gripe comum e do covid 19).

Sintomas	Gripe Comum	Covid 19
Febre	< 38°	> 38°
Dor de cabeça	De menor Intensidade	Intensa
Cansaço	Moderada	Extremo
Dor de Garganta	Fortes	Leve
Tosse	De menor intensidade	Seca e contínua
Falta de Ar	Não existe	Frequente

INATIVAÇÃO DO VÍRUS

O vírus pode ser destruído com qualquer produto comum de desinfecção doméstica (exemplos: água e sabão, detergentes, lixívia, álcool).



cuidados a ter no dia-a-dia

tenha um termómetro sempre à mão

coloque lenços de papel na mochila do seu filho

aconselhe o seu filho a

não usar adornos e relógios

lavar as mãos frequentemente e com cuidado

usar um lenço de papel quando espirrar ou tossir

deitar fora os lenços usados no caixote do lixo



Se o seu filho estiver doente não o leve à escola



Esteja atento aos
sintomas

pode piorar
pode transmitir à
outras crianças
pode transmitir a
seus professores

Perguntas e Respostas

O QUE É UM 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.

COMO SE TRANSMITE?

A COVID-19 transmite-se por contacto próximo com pessoas infetadas pelo vírus, ou superfícies e objetos contaminados.

Esta doença transmite-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.

As gotículas podem depositar-se nos objetos ou superfícies que rodeiam a pessoa infetada. Por sua vez, outras pessoas podem infetar-se ao tocar nestes objetos ou superfícies e depois tocar nos olhos, nariz ou boca com as mãos.

QUAL O PERÍODO DE INCUBAÇÃO?

O período de incubação ainda se encontra sob investigação, mas todos estudos apontam para o período que decorre entre 2 a 14 dias.

COMO ME POSSO PROTEGER?

Nas áreas afetadas, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda medidas de higiene e etiqueta respiratória para reduzir a exposição e transmissão da doença:

- Adotar medidas de etiqueta respiratória: tapar o nariz e boca quando espirrar ou tossir (com lenço de papel ou com o cotovelo, nunca com as mãos; deitar sempre o lenço de papel no lixo);
- Lavar as mãos frequentemente. Deve lavá-las sempre que se assoar, espirrar, tossir ou após contacto direto com pessoas doentes;
- Evitar contacto próximo com pessoas com infeção respiratória.

O QUE É UM CONTACTO PRÓXIMO?

Linha saúde 24:
808 24 24 24



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS
GRÃOVASCO