

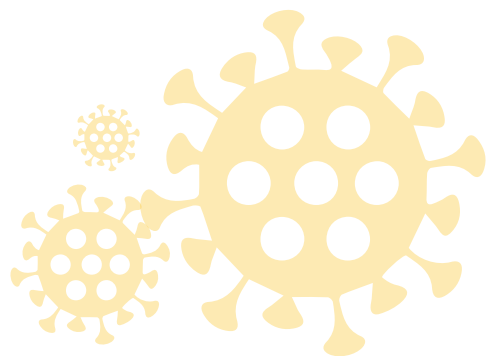
COVID-19

(Dicas para a prevenção)



BÁSICO

COVID-19



O QUE É A COVID-19?

COVID-19 refere-se à doença provocada pelo novo coronavírus SARS-COV-2. A COVID-19 é um **novo coronavírus** que, se acredita, ter sido originada na cidade de Wuhan, na China, e que se começou a espalhar no final de 2019.

SINTOMAS

Os sintomas mais comuns da COVID-19 são febre, cansaço e tosse seca. Alguns pacientes podem ter dores, congestão nasal, corrimento nasal, dor de garganta ou diarreia.

 **FEBRE**

 **TOSSE**

 **DIFICULDADE RESPIRATÓRIA**

 **CANSAÇO**

 **DORES MUSCULARES**

TRANSMISSÃO

ATRAVÉS DE GOTÍCULAS

2-14

DIAS

período estimado
de incubação



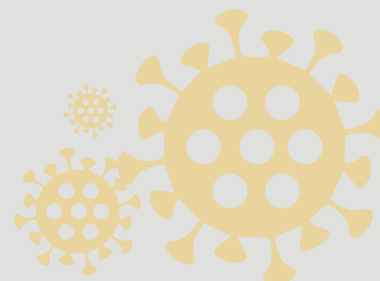
COMO É QUE A COVID-19 SE DISSEMINA?

O coronavírus, que provoca a COVID-19, pode ser transmitido de uma pessoa para outra.

A transmissão pode ocorrer através de **gotículas de saliva ou muco**, expelidos pela boca ou narinas quando uma pessoa infectada **tosse ou espirra**. Essas gotículas pousam em objetos e superfícies ao redor da pessoa.

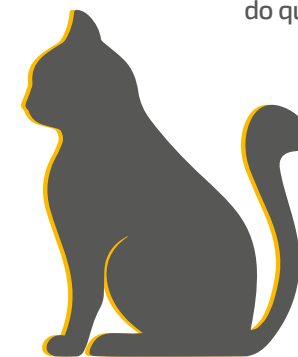
Outras pessoas podem ser infectadas pela COVID-19 **tocando nesses objetos ou superfícies** e, de seguida, tocando nos seus olhos, nariz ou boca.

A transmissão também pode ocorrer se **respirarem gotículas** de uma pessoa com COVID-19 que tosse ou espirra.



QUEM CORRE O RISCO DE DESENVOLVER UMA FORMA GRAVE DE COVID-19?

Enquanto ainda se está a aprender mais acerca de como a COVID-2019 afeta as pessoas, pode-se afirmar que idosos e pessoas com condições médicas pré-existent (como pressão alta, doenças cardíacas, doenças pulmonares, cancro ou diabetes) parecem desenvolver a forma mais grave da doença com maior frequência do que outros.



OS ANIMAIS DOMÉSTICOS PODEM TRANSMITIR O CORONAVÍRUS?

Existe a possibilidade de alguns animais serem infectados através do contato próximo com seres humanos infectados. No entanto, são necessárias mais evidências para compreender se os animais de estimação podem espalhar a doença.

Getting OUT

COMPRAS DE SUPERMERCADO DURANTE A COVID-19

Planeie Antecipadamente

Vá sozinho(a)

Não toque na sua face



Use proteção
(máscara facial,
manga comprida,
etc.)

Leve apenas o essencial
(cartão de crédito,
carta de condução, etc.)

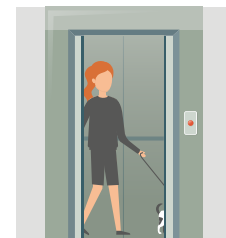
Toque apenas no que
precisa e desinfete as
mãos com frequência

Leve o seu
próprio
desinfetante
sacos, etc.

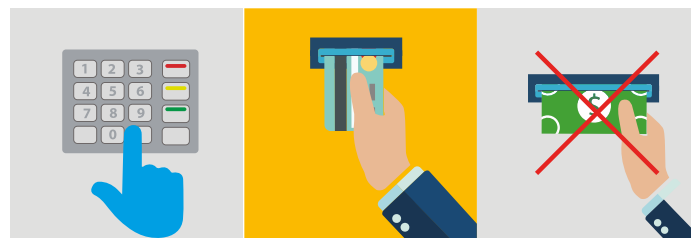
DICAS

GERAIS

DURANTE A COVID-19

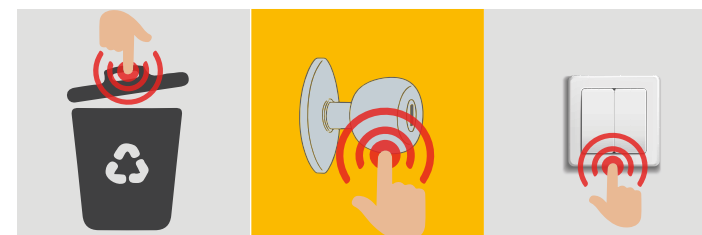


// Evite
elevadores e
espaços
fechados

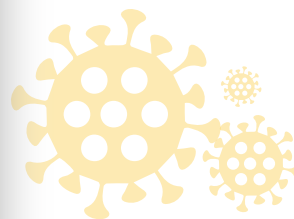


// Prefira pagar com cartão de crédito em vez de dinheiro.

// No contacto físico com caixas multibanco, use luvas descartáveis e / ou desinfetante para as mãos .



// Maçanetas, caixotes do lixo, interruptores e outras superfícies são tocadas por muitas pessoas, privilegie a desinfeção.





ÁREA POTENCIALMENTE DESCONTAMINADA

O material que passa para esta área deve estar desinfetado

Use sempre chinelos que estejam na área limpa da casa

ÁREA POTENCIALMENTE CONTAMINADA

Tome banho sempre que chegar a casa e coloque as roupas para lavar!

Desinfete os seus dispositivos eletrônicos

Desinfete / lave as mãos assim que chegar a casa

Não utilize em casa os sapatos que utilizou no exterior

USAR UMA MÁSCARA CORRETAMENTE



1 Limpe as mãos com água e sabão ou desinfetante antes de tocar na máscara.



2 Coloque a máscara no rosto, com o lado azul voltado para fora e a borda rígida e dobrável na parte superior do nariz.



3 Verifique se a máscara está completamente segura. Certifique-se de que cubra o nariz e a boca para que a borda inferior fique por baixo do queixo.



4 Não toque no exterior da máscara, pois incorre o risco de contaminação.

TOP 3 ERROS CRUCIAIS

#1: Não lavar as mãos antes da colocação da máscara e depois de a retirar.

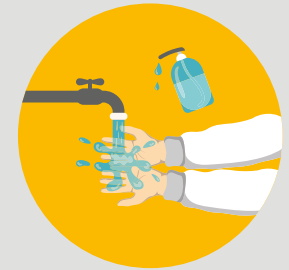
#2: Não cobrir, simultaneamente, o nariz e a boca com a máscara.

#3: Tocar constantemente na máscara para a reajustar ou tocar na frente ao retirá-la.

REMOVER UMA MÁSCARA CORRETAMENTE

Limpe as mãos com água e sabão ou desinfetante para as mãos antes de tocar na máscara.

1

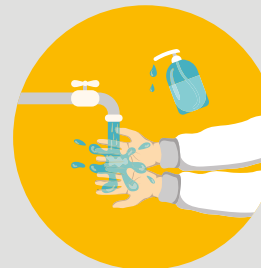


2

Evite tocar na frente da máscara, pois pode estar contaminada. Toque apenas nas alças.

Segurando a máscara apenas pelas alças, coloque-a no lixo.

3

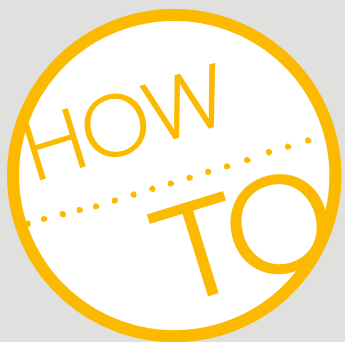


4

Limpe, novamente, as mãos com água e sabão ou desinfetante antes de tocar em qualquer coisa.



As máscaras mostram uma diminuição de eficácia após 4 horas de uso!



LAVAR

AS MÃOS



1 **Molhe** as mãos com água limpa e corrente, feche a torneira e aplique sabão / ou use o desinfetante para as mãos.

2 **Ensaboe** as mãos esfregando-as juntas. Ensaboe as costas das mãos, entre os dedos e debaixo das unhas.

3 **Esfregue** as mãos por 20 segundos. Precisa de um temporizador? Cante os "Parabéns" do começo ao fim.

4 **Enxague** bem as mãos em água limpa e corrente.

5 **Seque** as mãos com uma toalha limpa ou seque-as ao ar.

VERDADE:

A quantidade de produto que usa é importante.

O ÂMAGO DA QUESTÃO:

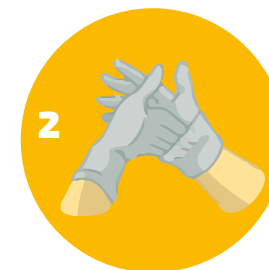
Use a quantidade de desinfetante para as mãos suficiente para cobrir todas as superfícies das suas mãos. Esfregue as mãos juntas até que estejam secas. Mas note que, se usar a quantidade certa, as suas mãos devem permanecer húmidas durante 20 segundos.



REMOVER LUVAS DESCARTÁVEIS



Aperte e segure a parte externa da luva afastando do pulso, perto da área do pulso.



Descasque para baixo, afastando do pulso, virando a luva do avesso.



Puxe a luva para longe até que seja removida da mão, segurando-a de dentro para fora.



Com a mão sem luva, deslize o dedo sob o pulso da outra luva.



Descasque para baixo, afastando do pulso, virando a luva do avesso.



Nunca lave ou reutilize luvas descartáveis.



VERDADE:

// Jamais, o uso de luvas substitui as ações de higiene das mãos (uso de desinfetante ou lavar as mãos com água e sabão).

// A reutilização de luvas após descontaminação não é recomendada.



LUVAS E MÁSCARAS

NÃO PODEM SER RECICLADAS

DEPOSITE NO LIXO!

Coloque no lixo máscaras, luvas e/ou outros materiais descartáveis após a sua utilização.



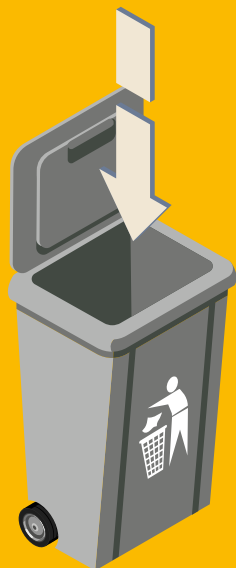
LIXO

Resíduos de pessoas infetadas (ou possivelmente infetadas) com a COVID-19:

// Devem ser colocados num saco plástico, que, quando cheio deve ser devidamente fechado.

// O saco plástico deve ser colocado num segundo saco e fechado novamente.

// O lixo deve ser armazenado por um período de 72 horas (se não conseguir, contacte as autoridade locais para a recolha de lixo ou uma empresa especializada em resíduos).



LIMPE O SEU

SMARTPHONE,

TABLET E COMPUTADOR

CORRETO

- Desligue o(s) dispositivo(s) antes da limpeza;
- Use panos de flanela suave (um húmido primeiro e depois outro para secar);
- Adicione uma quantidade muito pequena de sabão, se necessário;
- Evite deixar o equipamento húmido.

INCORRETO:

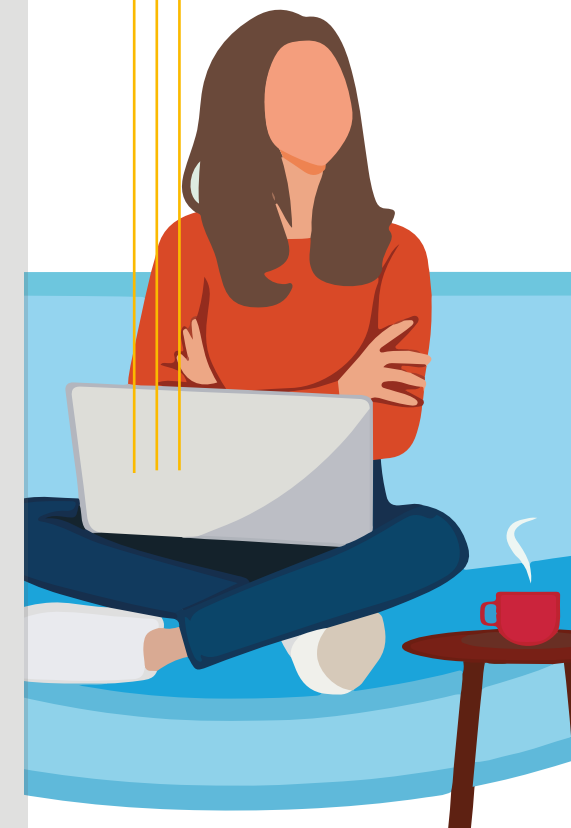
- Colocar o equipamento debaixo de uma torneira;
- Utilizar detergentes ou outros produtos químicos;
- Esfregar em demasia ao limpar os monitores, dado que são facilmente danificados ou arranhados.

PREVINA OUTROS VÍRUS

"Log out" sempre que não esteja a utilizar o equipamento, mesmo em casa.

Atualize programas e sistemas operacionais.

Mude o seu login e a senha do router com frequência.





**CUIDE DA
SUA SAÚDE MENTAL:
FOQUE-SE NO QUE
CONSEGUE CONTROLAR**

O QUE NÃO CONSEGUE CONTROLAR



A DURAÇÃO DO VÍRUS

A DISSEMINAÇÃO GLOBAL



IMPACTO NA ECONOMIA LOCAL



ENCERRAMENTO DE NEGÓCIOS

A SAÚDE DOS SEUS ENTES QUERIDOS



AS RESTRIÇÕES DE VIAGEM

A ATITUDE DOS QUE O RODEIAM



OS MEDOS IRRACIONAIS DOS OUTROS



A SUA SITUAÇÃO DE TRABALHO / VIDA



**O QUE
CONSEGUE
CONTROLAR**



SEJA O HERÓI QUE SUA EMPRESA E SUA FAMÍLIA PRECISAM!



EXERCITE DIARIAMENTE



FAÇA DOAÇÕES DE CARIDADE



APOIE OS NEGÓCIOS LOCAIS E PEQUENOS



LAVE AS SUAS MÃOS



SEJA POSITIVO



TENHA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Esteja **PRONTO**
#COVID19

SEJA **INFORMADO**

SEJA **PREPARADO**

SEJA **INTELIGENTE**