

# CORONAVÍRUS COVID-19

- O QUE É
- SINTOMAS
- COMO PREVENIR

Os Coronavírus são uma grande família viral que causam doenças respiratórias, que podem ir de uma constipação a situações mais graves, como a pneumonia. COVID-19 é o nome do novo coronavírus, detetado na China, que tem causado severos problemas respiratórios.

## SINTOMAS



## COMO SE TRANSMITE

A fonte da infeção é ainda desconhecida, mas sabe-se que existe transmissão pessoa-a-pessoa e nestes vírus, por norma, é por via respiratória ou por contacto direto com secreções infetadas (saliva, espirros)...

## QUAL É O PERÍODO DE INCUBAÇÃO?



O período de incubação estimado do COVID-19 (até ao aparecimento de sintomas) é de 2 a 14 dias, segundo as últimas informações publicadas.

## OS ANIMAIS DOMÉSTICOS PODEM TRANSMITIR O CORONAVÍRUS?

Não. De acordo com informação da Organização Mundial da Saúde (OMS), não há evidência de que os animais domésticos, tais como cães e gatos, tenham sido infetados e que, conseqüentemente, possam transmitir o COVID-19.

## É SEGURO RECEBER CARTAS OU ENCOMENDAS DA CHINA?

Sim. Os coronavírus não sobrevivem por longos períodos em objetos. As pessoas que recebem as encomendas ou cartas não estão em risco de serem infetadas pelo novo coronavírus.



## COMO PREVENIR

Não existe vacina, pelo que a prevenção passa por evitar a exposição a este vírus.

Deve reforçar o seu sistema imunitário e os cuidados básicos de higiene e de etiqueta respiratória.

## RECOMENDAÇÕES

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

Reforce a lavagem das mãos antes e após a preparação de alimentos, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos lhe pareçam sujas;

Pode também usar em alternativa, para higiene das mãos, uma solução à base de álcool, SABA;

Use lenços de papel (de utilização única) para se assoar;

Deite os lenços usados num caixote do lixo e lave de seguida as mãos;

Tussa ou espirre para o braço com o cotovelo fletido, e não para as mãos;

Evite tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias.

Evitar contacto com pessoas com infeção respiratória;



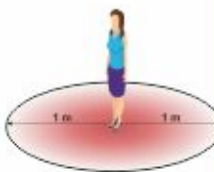
QUANDO ESPIRRAR OU TOSSIR TAPE O NARIZ E A BOCA COM O BRAÇO OU COM UM LENÇO DE PAPEL QUE DEVERÁ SER COLOCADO IMEDIATAMENTE NO LIXO



LAVE FREQUENTEMENTE AS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO OU USE UMA SOLUÇÃO À BASE DE ÁLCOOL



SE REGRESSOU DE UMA ÁREA AFETADA, EVITE CONTACTO PRÓXIMO COM OUTRAS PESSOAS



Manter pelo menos 2 metros de distância em relação a outras pessoas, principalmente daquelas que apresentam sintomas de tosse ou febre.

Evitar partilha de objetos de uso pessoal e comida;

Evitar fazer deslocações limitando-se ao estritamente necessário.



## O QUE FAZER

Sempre que apresente sintomas de tosse, febre ou dificuldade respiratória conjugado com regresso recente de áreas com transmissão comunitária ativa do COVID-19 ou contacto com um doente infetado, não se deve deslocar aos serviços de saúde, mas sim contactar a Linha SNS24 – 808 24 24 24, seguir as orientações que lhe forem dadas e informar a entidade patronal.

A evolução da situação pode ser acompanhada no site da DGS em [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt) e em <https://www.facebook.com/direcaogeralsaude/>

