

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

PROTEJA-SE passo-a-passo



O que é a QUARENTENA e o ISOLAMENTO?

A quarentena e o isolamento, são medidas de afastamento social, essenciais em saúde pública, especialmente utilizadas em resposta a uma epidemia e pretendem proteger a população da transmissão entre pessoas. A diferença entre a quarentena e o isolamento parte do estado de doença da pessoa que se quer em afastamento social. Ou seja:

* **Quarentena** é utilizada em pessoas que se pressupõe serem saudáveis, mas possam ter estado em contato com um doente infetado

* **Isolamento** é a medida utilizada em pessoas doentes, para que através do afastamento social não contagiem outros cidadãos

Deve ficar em Isolamento se:

- tiver tido contato com um doente diagnosticado com COVID 19, e esta medida for determinada pela autoridade de saúde
- tiver sido diagnosticado com COVID 19 e se o médico assistente que o avaliar disser que não precisa de internamento

SINTOMAS CORONAVÍRUS

	FEBRE	HABITUAL
	FADIGA	ÀS VEZES
	TOSSE	HABITUAL
	ESPIRROS	NÃO
	DORES NO CORPO	ÀS VEZES
	NARIZ ENTUPIDO	RARO
	DOR DE GARGANTA	ÀS VEZES
	DIARREIA	RARO
	DOR DE CABEÇA	ÀS VEZES
	FALTA DE AR	ÀS VEZES

OS SINTOMAS MAIS HABITUAIS DO COVID-19 SÃO FEBRE, TOSSE E FALTA DE AR



SE SENTIR ESTES SINTOMAS
FIQUE EM CASA

CUIDADOS A TER QUANDO ENTRA EM CASA

Defina em casa, à entrada uma **ÁREA SUJA** e **ÁREA LIMPA**

- Tente não tocar em nada da casa antes de desinfetar as mãos
- Se levou o seu animal a passear desinfete-lhe as patas antes de entrar
- Desinfetar mãos, chaves, telemóvel com toalhita humedecida em detergente ou álcool 70º
- Guardar o calçado e a roupa que usou na rua (dentro de saco/caixa) para lavagem
- Sair da área inicial de entrada, considerada potencialmente contaminada ou área suja
- Calçar chinelos na zona considerada limpa



CUIDADOS A TER SE SAIR DE CASA

- Use roupa de manga comprida
- Apanhe o cabelo e não use acessórios
- Se tiver indicação para usar máscara, coloque-a antes de sair
- Lave as mãos ou use desinfetante depois de tocar em qualquer objeto ou superfície
- Cumpra a etiqueta respiratória (cubra boca e nariz quando tossir)
- Mantenha uma distância mínima de 1,5 m de outras pessoas
- Evite usar transportes públicos
- Se levar o seu animal a passear evite o contato com outros animais, pessoas e objetos desnecessariamente
- Tente utilizar formas de pagamento eletrónicas e não dinheiro
- Não toque na cara se não tiver as mãos devidamente limpas

MEDIDAS GERAIS DE PREVENÇÃO



Quando espirrar ou tossir, tape o nariz e a boca contra o antebraço ou com um lenço, deite fora de imediato. Evite tocar nos olhos, nariz e boca.



Evite o contato próximo com pessoas sintomáticas. Mantenha a distância superior a 1,5m entre pessoas.



Utilize máscara quando estiver sintomático ou assintomático no caso de pertencer a grupo de risco (por indicação médica)



Lave com frequência as mãos com água e sabão ou use solução antisséptica de base alcoólica (70%) pelo menos durante 20 segundos.



Cozinhe bem todos os alimentos. Não partilhe objetos.

Fontes: DGS - Direcção Geral de Saúde e OMS Organização Mundial de Saúde

EM CASO DE DÚVIDA, LIGUE

SNS 24

808 24 24 24