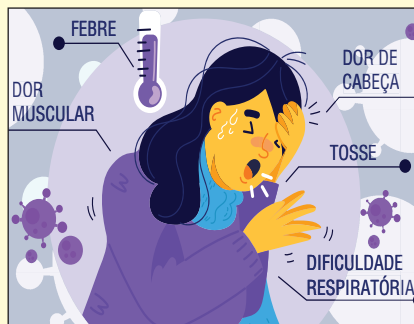
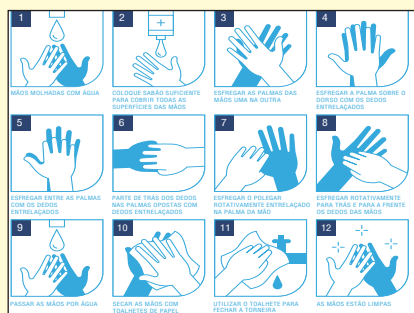


Conselhos aos Doentes:



Os sintomas são febre, tosse, dificuldade respiratória e dor muscular



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



Não partilhe itens, não utilize pratos, copos, utensílios de cozinha, toalhas ou outros objetos.



Se tiver necessidade de se deslocar aos serviços de saúde, antes de o fazer contacte-os para saber se existem alternativas.

Novo coronavírus Covid-19

O que é o coronavírus Covid-19

Este novo coronavírus foi identificado pela primeira vez em humanos no final de 2019 na cidade de Wuhan, na China. A fonte da infeção permanece desconhecida.

Como se transmite

Embora ainda esteja em investigação a exata forma de transmissão está já confirmado que se pode fazer pessoa a pessoa através de:

- Contacto com secreções respiratórias de uma pessoa infetada, quando ela tosse ou espirra e as gotículas possam entrar no organismo através da boca, nariz ou olhos.
- Através do contacto das mãos com superfícies contaminadas e, posteriormente, levando as mãos à boca, nariz ou olhos. O vírus pode sobreviver até 4 dias em objetos.

Quais são os seus sintomas e tempo de incubação

- Iguais aos de uma infeção respiratória aguda: febre, tosse e dificuldade respiratória. Mas, em casos mais graves pode provocar pneumonia com insuficiência respiratória aguda, falência renal e de outros órgãos, e eventual morte.
- O período de incubação (até ao aparecimento de sintomas) varia entre 2 a 14 dias.

Medidas de prevenção e controlo

Dado que ainda não existe um tratamento específico para o vírus, resta-nos as medidas de contenção ou de mitigação da pandemia, tais como:

- Evitar contacto próximo com outras pessoas.
- Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos, especialmente após contato direto com outras pessoas. Reforçar a lavagem das mãos antes e após a preparação de alimentos, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos tenham tocado em superfícies comuns a outras pessoas, mormente em locais públicos.
- Em alternativa à lavagem das mãos deve ser usada uma solução à base de álcool.
- Usar lenços de papel (de utilização única) para se assoar ou tossir deitando-os em seguida num caixote do lixo e lavando as mãos de seguida.
- Tossir ou espirrar para o braço com o cotovelo fletido, e não para as mãos.
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos, muito especialmente se estiverem sujas ou com secreções respiratórias.
- Em caso de febre, tosse e dificuldade respiratória, deve ligar para o 808 24 24 24, informando sobre a sua condição de saúde e descrevendo onde esteve e com quem contactou recentemente.

Outras medidas de higiene

- **Cuidados a ter com resíduos potencialmente infetados.** Colocar os resíduos em saco plástico fechado, dentro de outro saco plástico fechado, no contentor coletivo de resíduos indiferenciados.
- **Limpeza e desinfecção de superfícies.** Dependendo do material, pode ser usada lixívia diluída (1 medida de lixívia em 49 medidas de água), toalhetes humedecidos em desinfetante ou álcool a 70°.

Quarentena ou isolamento

A quarentena e o isolamento são medidas de afastamento social utilizadas em indivíduos infetados ou com suspeita de infeção; pretendem proteger a transmissão do vírus a outros indivíduos. Durante este período deve:

- **Permanecer em casa e não receber visitas.** Se necessitar de alguma compra para a alimentação ou medicamentos, deve pedir ajuda por telefone ou outro meio de comunicação e a entrega deve ser deixada no exterior de casa.
- **Estar separado dos outros.** Deve permanecer numa divisão própria com porta fechada e evitar contacto com as outras pessoas em espaços comuns. Se tiver que sair da divisão deve utilizar uma máscara.
- **Não partilhar itens.** Não deve partilhar pratos, copos, utensílios de cozinha, toalhas, lençóis e artigos de higiene pessoal, designadamente o sabonete. A roupa de cama, atalhados e vestuário devem ser lavados à temperatura mais alta que puderem suportar.
- **Monitorizar sintomas.** Deve medir a temperatura (2 vezes por dia) e se ela aumentar e/ou os sintomas se agravarem deve ligar para o profissional de saúde que o acompanha ou para o 800 2424.

Esta informação não substitui o tratamento médico