

## QUESTÕES PRÁTICAS – O QUE PRECISA SABER?

### **QUAIS OS SINAIS E SINTOMAS?**

As pessoas infetadas podem apresentar sinais e sintomas de infeção respiratória aguda como febre, tosse e dificuldade respiratória.

### **COMO SE TRANSMITE?**

Considera-se que a COVID-19 pode transmitir-se:

- Por gotículas respiratórias;
- Pelo contacto direto com secreções infecciosas;
- Por aerossóis em procedimentos terapêuticos que os produzem.

### **COMO ME POSSO PROTEGER?**

Através de 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 antebraço, 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.

### **NECESSITO DE USAR MÁSCARA FACIAL SE ESTIVER EM PÚBLICO?**

De acordo com a situação atual em Portugal, não está indicado o uso de máscara para proteção individual, exceto nas seguintes situações:

- Pessoas com sintomas de infeção respiratória (tosse ou espirro);
- Suspeitos de infeção por COVID-19;
- Pessoas que prestem cuidados a suspeitos de infeção por COVID-19.

### **REGRESSEI DE UMA ÁREA COM TRANSMISSÃO COMUNITÁRIA ATIVA. O QUE DEVO FAZER?**

Evite contacto com outras pessoas e avalie e registre a temperatura corporal 2 vezes por dia nos 14 dias seguintes ao regresso.

Informe também o seu dirigente.

Áreas de transmissão comunitária ativa:

- *Ásia: China, Coreia do Sul, Japão e Singapura*
- *Médio Oriente: Irão*
- *Europa: Regiões de Itália (Emília-Romagna, Lombardia, Piemonte e Veneto)*

### **QUEM DEVO CONTACTAR PERANTE UM CASO SUSPEITO?**

Após promover o isolamento do trabalhador deverão ser feitos os seguintes contactos:

- Externamente – Linha SNS24: 808 24 24 24
- Internamente:
  - Departamento de Educação – 21 440 84 90
  - Secretariado da DPS/USST – 21 440 63 43/44

### **COMO ESCLARECER AS MINHAS DÚVIDAS?**

Deve enviar e-mail para [covid19@cm-oeiras.pt](mailto:covid19@cm-oeiras.pt)

## MATERIAIS DE DIVULGAÇÃO

### “Técnica de higiene das mãos com água e sabão”



## Cartaz DGS

# CORONAVÍRUS (COVID-19)

## INFORMAÇÃO À COMUNIDADE ESCOLAR

### O QUE DEVE SABER SOBRE O VÍRUS E MEDIDAS DE PROTEÇÃO

O NOVO CORONAVÍRUS (COVID-19) foi identificado pela primeira vez em humanos em dezembro de 2019, na cidade de Wuhan, na província de Hubei, na China. A transmissão pode ser feita de pessoa-à-pessoa e o tempo de incubação do vírus pode durar até 14 dias. Os sintomas são semelhantes a uma gripe ou podem evoluir para uma doença mais grave, como pneumonia.

A comunidade educativa deve procurar manter-se informada e atualizada (informação válida e atualizada) e mostrar-se disponível para esclarecer as dúvidas que as crianças, jovens e encarregados de educação possam ter.

PRINCIPAIS SINTOMAS:

FEBRE

TOSSE

DIFICULDADE RESPIRATÓRIA

PRINCIPAIS RECOMENDAÇÕES GERAIS:

Quando espirrar ou tossir tapar o nariz e a boca com o antebraço ou com lenço de papel.

Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão ou usar solução à base de álcool.

Se regressou de uma área afetada, evite contacto próximo com outras pessoas

**MEDIDAS DE PREVENÇÃO**

- > Caso alguém esteja doente deve ficar em casa
- > Ensinar os alunos a lavar frequentemente as mãos com água e sabão
- > Evitar tocar nos olhos, nariz e boca
- > Ao espirrar e tossir, tapar o nariz e boca com o braço ou lenço de papel que deverá ser colocado de imediato no lixo
- > Evitar partilhar material escolar ou brinquedos (lápis, borracha...)
- > Evitar partilhar comida e outros bens pessoais (troca de chuchas, copos, telemóveis...)
- > Caso sejam identificados alguns dos sintomas referidos, deve ligar para **SNS24 - 808 24 24 24** e seguir as recomendações