

COVID-19 é uma doença infecciosa causada pela estirpe mais recente da família dos coronavírus. Foi declarado Pandemia pela OMS e continua a crescer em todo o Mundo.

Transmissão



Projeção

Propaga-se em gotículas lançadas até 2m, quando um infetado tosse, espirra ou fala.



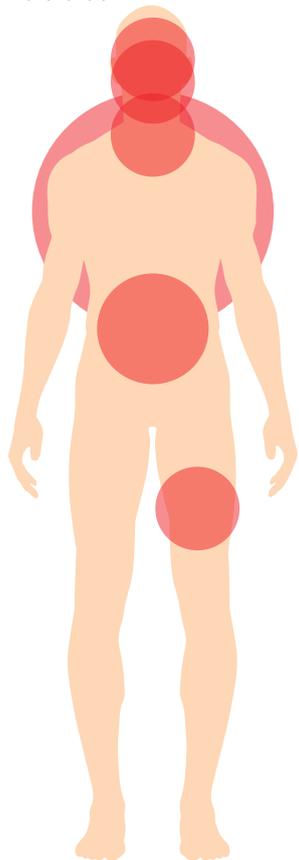
Contacto

Propaga-se pelo toque em superfícies contaminadas e posterior toque em olhos, boca ou nariz.

Sintomas

Atenção

O período de incubação (definido como o tempo entre a exposição ao vírus e a apresentação de sintomas), é em média, de 5 a 6 dias, mas pode durar até 14 dias. Qualquer período de quarentena ao vírus deve ser de 14 ou mais dias.



Principais



Febre

moderada



Tosse Seca

(sem muco ou expectoração)



Cansaço

Secundários



Congestão nasal e Rinorreia



Dor de garganta



Dores musculares



Diarreia

A evitar



Não vá à Urgência

Se tiver sintomas, fique em casa, ligue **808 24 24 24** e siga as suas indicações.

Prevenção



Higiene pessoal

Lave completamente as mãos com água e sabão durante, pelo menos, 20 segundos.



Espaço pessoal

Evite contacto aproximado com outras pessoas (2m).



Seja aseado

Cubra a tosse e espirros com o cotovelo ou um lenço descartável.



Baixe as mãos

Evite tocar nos alimentos, olhos, nariz ou boca.



Mantenha tudo limpo

Desinfecte com frequência superfícies tocadas por outros.



Proteja os outros

Fique em casa se tiver um ou mais sintomas e ligue o **808 24 24 24**.



Máscaras de proteção

A máscara é considerada a forma mais eficaz de prevenção. Use-a sempre que estiver com outras pessoas.



Mantenha-se Informado

Acompanhe regularmente as actualizações das diretivas nacionais para a pandemia (pode fazê-lo em www.indice.eu).