

COVID-19 é uma doença infecciosa causada pela estirpe mais recente da família dos coronavírus. Foi declarado Pandemia pela OMS e está em fase de crescimento em Portugal.

Transmissão



Projeção

Propaga-se em gotículas projetadas 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

devido ao período de incubação ainda não ter sido determinado, o infetado pode **não apresentar sintomas** durante o tempo em que já está contagioso

Principais



Febre

moderada



Tosse Seca

(sem muco ou expetoração)



Cansaço

Secundários



Congestão nasal e Rinorreia



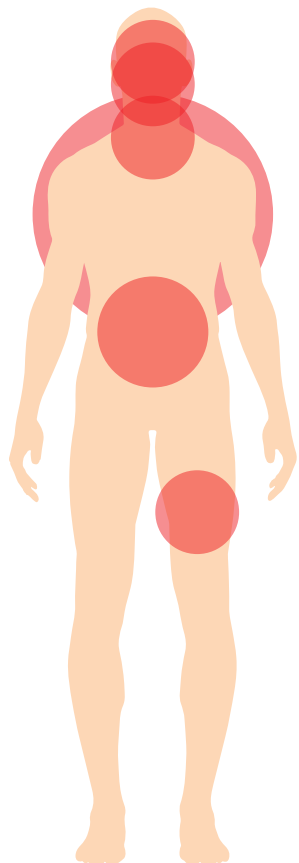
Dor de garganta



Dores musculares



Diarreia



Prevenção



Higiene pessoal

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



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**

A evitar



Não vá à Urgência

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



Não corra para os supermercados

Evite fazer stock de produtos
Evite filas e multidões



Máscaras de proteção

Apenas se estiver doente, com sintomas, sob vigilância ou for profissional de saúde em contacto com infetados