

# BOLETIM ESPECIAL DA AKDN: COVID-19

A COVID-19 é um novo vírus que se transmite através de gotas de saliva provenientes da boca ou de gotículas provenientes do nariz quando uma pessoa infetada tosse ou espirra. A COVID-19 não é "só" uma gripe. É muito mais contagiosa e pode disseminar-se rapidamente pelas nossas comunidades.

## Sintomas:

- Habituais: febre, tosse, dificuldade em respirar
- Graves: dor e pressão persistentes no peito, esforço para respirar, confusão mental, lábios ou rosto azulados, etc.

## Grupos de Alto Risco:

- Pessoas com mais de 70 anos
- Mulheres grávidas
- Pessoas com problemas de saúde como doenças cardíacas, diabetes, asma e cancro

**A prevenção é a única forma de limitar a propagação de COVID-19.**

**Siga as recomendações abaixo para se proteger a si, à sua família e à sua comunidade.**

## 1 FIQUE EM CASA

- Saia de casa apenas para comprar bens essenciais, como alimentos ou outros bens essenciais indispensáveis
- Evite usar os transportes públicos, táxis ou serviços de partilha de boleias
- Se não puder evitar o uso de transportes públicos, mantenha uma distância de segurança face aos outros passageiros e evite tocar em quaisquer superfícies
- O seu governo poderá implementar restrições adicionais para ajudar a conter a propagação do vírus -- siga estas regras para ajudar a reduzir o risco de ser infetado

## 2 LAVE AS MÃOS

- Lave as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, sempre que possível
- Certifique-se de que lava as palmas e as costas das mãos e entre os dedos
- Quando terminar, seque as mãos com uma toalha limpa ou de forma natural
- Não toque nos olhos, nariz ou boca se ter as mãos lavadas

## 3 EVITE O CONTACTO COM OUTRAS PESSOAS

- Não vá para o trabalho, para a escola ou para outros locais que possam ter grandes multidões, como zonas de ajuntamento nas comunidades, celebrações públicas e locais de oração
- Não estabeleça contacto físico com outras pessoas através de apertos de mão e abraços
- Não receba visitas em sua casa, a não ser que seja necessário (por exemplo, a visita de um profissional de saúde)
- Evite o contacto com idosos e outras pessoas que possam estar em maior risco de adoecer
- Mantenha os netos longe dos avós (é importante manter as crianças afastadas dos idosos e dos mais vulneráveis)
- Verifique se os espaços partilhados em sua casa têm um bom arejamento; abra as janelas sempre que possível
- Se não for possível evitar o contacto com as pessoas, mantenha sempre uma distância de pelo menos 1 metro em relação a outras pessoas

## 4 TUSSA OU ESPIRRE PARA UM LENÇO OU PARA O COTOVELO

- Não tussa para as mãos
- Tape a boca e o nariz com um lenço quando tossir ou espirrar; deite fora o lenço para um caixote do lixo com tampa e lave as mãos de seguida

## 5 AUTO ISOLE-SE EM CASO DE DOENÇA

- Se estiver doente ou tiver algum dos sintomas acima mencionados, isole-se durante 14 dias a partir do dia em que comece a sentir-se doente
- Em casa, tente isolar-se da sua família, ficando numa parte diferente da casa; nos espaços partilhados, mantenha uma distância de pelo menos 1 metro em relação à sua família
- Pode interromper o autoisolamento após 14 dias se já não tiver febre e sentir melhorias dos outros sintomas
- Continue a manter a distância face às outras pessoas após o autoisolamento
- Se ainda estiver doente após 14 dias, entre em contacto com o seu médico ou a sua clínica de saúde local para pedir aconselhamento (não se dirija a uma clínica sem que isso lhe seja solicitado)