

# COVID-19

## COVID-19 A PREVENÇÃO É FUNDAMENTAL!

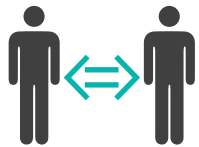
### A PREVENÇÃO É FUNDAMENTAL



USAR MÁSCARA



LAVAR AS MÃOS



MANTER O  
DISTANCIAMENTO  
(+2 METROS)

Este produto foi desenvolvido no âmbito de ações de sensibilização dirigidas a pessoas migrantes e refugiadas, no âmbito da prevenção da transmissão do vírus SARS-CoV-2.



# A PREVENÇÃO É FUNDAMENTAL

## COVID-19 – Informação Sumária

### COVID-19, O QUE É?

COVID-19 é a doença causada por um novo vírus.

### QUAIS OS SINTOMAS?

Os principais sintomas da doença são: tosse, febre, dores no corpo, falta de ar, falta de cheiro ou paladar (gosto).

Algumas pessoas podem não ter sintomas, mas têm o vírus e testam positivo.

O vírus transmite-se principalmente por pequenas gotículas que saem da boca ou nariz quando falamos, tossimos ou espirramos.

### PARA PREVENIR A DOENÇA É FUNDAMENTAL:

Usar Máscara;

Lavar as mãos;

Manter o distanciamento  
**(+ DE 2 METROS).**

### MÁSCARAS

As máscaras são essenciais para prevenir a doença.

Existem **3** tipos de máscaras:

- 1 – Comunitárias:** Estas máscaras podem ser lavadas e reutilizadas. Oferecem o tipo de proteção mais baixo, mas são também, geralmente, as mais baratas. São de utilização preferencial pela população em situações de baixo risco.
- 2 – Cirúrgicas:** Estas máscaras são de utilização única. Duram até cerca de 4-6 horas. São principalmente destinadas a profissionais de saúde ou a pessoas com COVID-19.
- 3 – Respiradores:** São de utilização única. Duram até cerca de 4-6 horas. Oferecem a maior proteção. São destinadas a profissionais de saúde em procedimentos de particular risco.

### O QUE FAZER SE TIVER SINTOMAS DE COVID-19?

Se tiver sintomas deverá: contactar **Linha telefónica SNS 24 (808 24 24 24)**; estando alojado em hostel, hotel ou unidades similares deverá informar a pessoa responsável pelo estabelecimento onde se encontra. Não se desloque. Somente numa situação muito grave deverá dirigir-se ao Serviço de Urgência ou ligar para a linha de emergência (112).

### COMO SEI SE TENHO COVID-19?

Para saber se tem COVID-19 é necessário fazer um teste em que se pesquisa o vírus. Se o teste der positivo para o vírus terá de ficar em isolamento.

### O ISOLAMENTO

Existem dois tipos de situações em que deve ficar em isolamento:

- 1 –** Se teve um teste com resultado positivo para o vírus da COVID-19;
- 2 –** Se for contacto próximo de uma pessoa com um teste positivo para a doença COVID-19.

Em ambas as situações de isolamento deverá cumprir as regras em vigor, caso contrário poderá transmitir a doença a outras pessoas e incorrer em crime de desobediência ou de propagação de doença contagiosa.