

NOVO | NEW | 新型 冠状病毒

CORONAVÍRUS 2019 nCoV



TOSSE

COUGH

咳嗽



FEBRE

FEVER

发烧



DIFICULDADE RESPIRATÓRIA

SHORTNESS OF BREATH

呼吸困难



REGRESSOU DA CHINA?

HAVE YOU RETURNED FROM CHINA?

你从中国回来的吗？

OU
OR
或



CONTACTOU COM UM DOENTE INFETADO

HAVE YOU BEEN IN CONTACT WITH
AN INFECTED PATIENT

你有接触过任何患有新型
冠状病毒感染的病人吗？

LIGUE PARA
PLEASE CALL
请致电

SNS 24

808 24 24 24

E INFORME SOBRE A SUA VIAGEM RECENTE
AND REPORT YOUR RECENT TRIP
并且报告你最近的出行记录

NOVO | NEW | 新型 冠状病毒

CORONAVÍRUS 2019-nCoV

RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS | 建议



Quando espirrar ou tossir,
tape o nariz e a boca com
lenço de papel ou com o
antebraço

When coughing or sneezing,
cover your mouth and nose
with tissue paper or with
your forearm

咳嗽或打喷嚏时，用纸巾或
者手臂掩住嘴巴和鼻子



Lave frequentemente as
mãos com água e sabão
ou use solução à base de
álcool

Wash your hands frequently
with soap and water or an
alcohol-based solution

经常用肥皂水或含酒精的
溶液洗手



Evite contacto próximo
com pessoas com infeção
respiratória

Avoid close contact with
people suffering from
respiratory infections

避免与有呼吸道感染的患
者密切接触

EM CASO DE DÚVIDA LIGUE

IF IN DOUBT, CALL

若有任何疑问，请直接电话询问

SNS 24

808 24 24 24

(2019-NCOV)

NOVO CORONAVÍRUS

QUAIS OS SINAIS E SINTOMAS ?

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

Em casos mais graves pode levar a pneumonia com insuficiência respiratória aguda, falência renal e de outros órgãos e eventual morte.

FONTE: DGS

DATA: 30 JANEIRO 2020

(2019-NCOV)

NOVO CORONAVÍRUS

COMO SE TRANSMITE ?

A transmissão pessoa a pessoa foi confirmada, mas ainda subsistem dúvidas quanto à sua transmissão.

O vírus poderá transmitir-se através de gotículas, sendo recomendadas medidas de etiqueta respiratória.

FONTE: DGS

DATA: 30 JANEIRO 2020

(2019-NCOV)

NOVO CORONAVÍRUS

SABE O QUE É UM CORONAVÍRUS?

Os coronavírus são uma família de vírus que causam infeções semelhantes a uma gripe comum ou podem provocar doenças mais graves, como a pneumonia.

O novo coronavírus (2019-nCoV) foi identificado pela primeira vez em dezembro 2019 na China, na Cidade de Wuhan. Nunca tinha sido identificado em seres humanos e provocou o surto na cidade de Wuhan.

A fonte da infeção é ainda desconhecida.

FONTE: DGS

DATA: 30 JANEIRO 2020



REPÚBLICA
PORTUGUESA

SAÚDE



SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE



DGS
desde 1899
Direção-Geral da Saúde

NOVO CORONAVÍRUS

(2019-NCOV)

COMO ME POSSO PROTEGER ?

Nas áreas afetadas, a Direção- Geral da saúde com base nas recomendações internacionais ã recomenda medidas de higiene, etiqueta respiratória e práticas de segurança alimentar para reduzir a exposição e transmissão da doença:

- Evitar contato próximo com doentes com infeções respiratórias
- Lavar frequentemente as mãos, especialmente após contacto direto com pessoas doentes
- Evitar contacto desprotegido com animais
- Adotar medidas de etiqueta respiratória: tapar o nariz e boca quando espirrar ou tossir (com lenço de papel ou com o braço, nunca com as mãos; deitar o lenço de papel no lixo)
- Lavar as mãos sempre que se assoar, espirrar ou tossir

FONTE: DGS

DATA: 30 JANEIRO 2020



REPÚBLICA
PORTUGUESA

SAÚDE



SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE



DGS
desde
1899
Direção-Geral da Saúde

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Porque é tão importante?

A lavagem das mãos é a **MEDIDA MAIS EFETIVA** para prevenir a infeção por SARS-CoV-2



As GOTÍCULAS, SECREÇÕES e AEROSSÓIS de pessoas infetadas podem **DEPOSITAR-SE NOS OBJETOS E SUPERFÍCIES** que as rodeiam quando ESPIRRAM ou TOSSEM.

EM CASO DE DÚVIDA, LIGUE



SNS 24

808 24 24 24

(2019-NCOV)

NOVO CORONAVÍRUS

REGRESSEI COM SINTOMAS DE UMA ÁREA AFETADA, O QUE DEVO FAZER ?

Para viajantes regressados das áreas afetadas que apresentarem sintomas sugestivos de doença respiratória, durante ou após a viagem, antes de se deslocarem a um serviço de saúde, devem ligar 808 24 24 24 (SNS24), informando sobre a sua condição de saúde e história de viagem, seguindo as orientações que vierem a ser indicadas.

FONTE: DGS
DATA: 30 JANEIRO 2020



REPÚBLICA
PORTUGUESA
SAÚDE



SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE



DGS
desde 1899
Direção-Geral da Saúde

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Compreenda os nomes



Nome da doença: COVID-19

Coronavírus, Doença, 2019

Refere o nome do vírus e o ano em que foi identificado.



Nome do vírus: SARS-CoV-2

Severe Acute Respiratory Syndrome Corona Virus 2

O primeiro coronavirus foi identificado em 2002, caracterizado pelo Síndrome Respiratória Aguda Grave. Este vírus também causa um quadro semelhante.

EM CASO DE DÚVIDA, LIGUE



SNS 24

808 24 24 24

COVID-19

NOVO
CORONAVÍRUS

LAVE AS MÃOS FREQUENTEMENTE

LAVE AS MÃOS COM FREQUÊNCIA COM ÁGUA E SABÃO OU COM UM
DESINFETANTE À BASE DE ÁLCOOL.

A LAVAGEM AJUDA A ELIMINAR OS VÍRUS QUE ESTIVEREM NAS SUAS MÃOS.



NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

O que sabemos sobre COVID-19?

O **Novo Coronavírus** (SARS-COV-2) foi identificado pela primeira vez em Dezembro de 2019, em Wuhan, na China.

A sua origem **ainda está sob investigação** e nunca tinha sido identificado antes em seres humanos.



EM CASO DE DÚVIDA, LIGUE



SNS 24

808 24 24 24

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

O que sabemos sobre COVID-19?

O **Novo Coronavírus** (SARS-COV-2) foi identificado pela primeira vez em Dezembro de 2019, em Wuhan, na China.

A sua origem **ainda está sob investigação** e nunca tinha sido identificado antes em seres humanos.



EM CASO DE DÚVIDA, LIGUE



SNS 24

808 24 24 24

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

O que fazer se está sob vigilância ativa?



NÃO USE TRANSPORTES PÚBLICOS coletivos ou individuais (ex.: táxi ou TVDE).



Cumpra sempre as **ORIENTAÇÕES** da Autoridade de Saúde e dos outros profissionais de saúde que o acompanham.



Estar contactável e **CONTACTAR A AUTORIDADE DE SAÚDE** se surgirem sintomas

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE



SNS 24

808 24 24 24



REPÚBLICA
PORTUGUESA
SAÚDE



SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE



DGS
desde
1899
Direção-Geral da Saúde

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Como lavar as mãos?



Enxaguar as
mãos com **água**



Secar as mãos
com um **toalhete**
descartável

Deve lavar durante **20 segundos**

É o tempo que demora a cantar os

"Parabéns a Você"



EM CASO DE DÚVIDA, LIGUE



SNS 24

808 24 24 24



REPÚBLICA
PORTUGUESA
SAÚDE



SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE 1979-2019



DGS desde
1899
Direção-Geral da Saúde

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Vigilância ativa e passiva

VIGILÂNCIA ATIVA: É a monitorização diária de sintomas pela **AUTORIDADE DE SAÚDE LOCAL** durante 14 dias desde a data da última exposição.



VIGILÂNCIA PASSIVA: É a monitorização diária de sintomas **PELO PRÓPRIO** durante 14 dias desde a data da sua última exposição.

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE



SNS 24

808 24 24 24

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Medidas de etiqueta respiratória



Ao TOSSIR ou ESPIRRAR não use as mãos, elas são um dos principais veículos de transmissão da doença. Use um **LENÇO DE PAPEL** ou o **ANTEBRAÇO**.



DEITE O LENÇO AO LIXO e **LAVE** sempre as mãos a seguir a tossir ou espirrar.

EM CASO DE DÚVIDA, LIGUE



SNS 24

808 24 24 24

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Que cuidados deve ter?

Dentro de casa, se morar com outras pessoas:



Tenha um **QUARTO**, e se possível, **UMA CASA DE BANHO SÓ PARA SI**. Se não tiver casa de banho separada, não partilhe artigos de higiene pessoal, o sabonete ou a toalha. Use um sabonete exclusivo para si ou sabão líquido.

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE



SNS 24

808 24 24 24

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

O que fazer se está sob vigilância passiva?



REGISTAR A TEMPERATURA CORPORAL duas vezes por dia



RESTRINGIR CONTACTOS sociais



CONTACTAR O SNS24 se surgirem sintomas

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE



SNS 24

808 24 24 24

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Como lavar as mãos?



EM CASO DE DÚVIDA, LIGUE

 **SNS 24**

808 24 24 24

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

O que fazer se está sob vigilância ativa?

Durante a vigilância ativa, a Autoridade de Saúde irá:

Contactá-lo, presencialmente ou por telefone e pelo menos uma vez por dia, para efetuar o **PONTO DE SITUAÇÃO DIÁRIO** relativamente aos seus sintomas

Informá-lo dos procedimentos que terá de efetuar e das **MEDIDAS A TOMAR**, para sua proteção e dos seus conviventes



EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE



SNS 24

808 24 24 24

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Contacto próximo de alto risco

Os contactos próximos de **ALTO RISCO DE EXPOSIÇÃO** são aqueles que estiverem em proximidade (até 2 metros) ou permaneceram em ambientes fechados durante pelo menos 15 minutos e a menos de 2 metros com um doente com COVID-19.



Estas pessoas devem ficar em **VIGILÂNCIA ATIVA**.

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE



SNS 24

808 24 24 24

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

O que fazer se está sob vigilância ativa?



REGISTAR A TEMPERATURA CORPORAL duas vezes por dia



MANTER-SE EM CASA e evitar sair. Se necessitar de sair por motivos de **força maior**, **INFORME** sempre o profissional que o acompanha antecipadamente, e siga as recomendações.

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE



SNS 24

808 24 24 24

MESMO NÃO ESTANDO EM ISOLAMENTO, MANTENHA O **DISTANCIAMENTO SOCIAL***

*Distanciamento social = evitar espaços com muitas pessoas, manter 1 metro de distância de pessoas doentes, não partilhar itens pessoais, lavar as mãos e superfícies regularmente

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Que cuidados deve ter?

Dentro de casa, se morar com outras pessoas:



Se andar pela casa, **USE MÁSCARA**. Verifique o **AJUSTE DA MÁSCARA À CARA**, garantindo que tapa totalmente o nariz, a boca e as áreas laterais da cara.

Se tiver barba, poderá complementar com um **LENÇO DE PAPEL** para tapar totalmente as áreas laterais da cara.

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE



SNS 24

808 24 24 24

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Contacto próximo de baixo risco

Os contactos próximos de **BAIXO RISCO DE EXPOSIÇÃO** são aqueles que tiveram contacto momentâneo/casual com um doente com COVID-19 (movimento/circulação ou conversa frente a frente até 15 minutos).



Estas pessoas devem ficar em **VIGILÂNCIA PASSIVA**.

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE



SNS 24

808 24 24 24

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Que cuidados deve ter?

Dentro de casa, se morar com outras pessoas:



NÃO PARTILHE ITENS DOMÉSTICOS (loja, utensílios de cozinha, toalhas, roupas de cama, entre outros).

Depois de os usar, **LAVE-OS** cuidadosamente a temperaturas elevadas (70-90°C).

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE



SNS 24

808 24 24 24

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Contacto próximo

Quando uma pessoa é diagnosticada com COVID-19, as Autoridades de Saúde fazem a **IDENTIFICAÇÃO DOS CONTACTOS PRÓXIMOS** dessa pessoa para possibilitar a **DETEÇÃO PRECOCE** de outras pessoas potencialmente infectadas, evitando assim a disseminação da doença na comunidade.



Esses contactos podem ser de alto ou baixo **RISCO DE EXPOSIÇÃO**. Essa avaliação de risco é feita caso a caso pela Autoridade de Saúde.

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE



SNS 24

808 24 24 24

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Como lavar as mãos?



Molhe as mãos
com **água**

Aplique **sabão** suficiente
para cobrir todas as
superfícies das mãos



Esfregue as **palmas** das
mãos, uma na outra

EM CASO DE DÚVIDA, LIGUE

 **SNS 24**

808 24 24 24

COVID-19

HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR

**Evitar a
contaminação
entre comida
crua e cozinhada**



#SEJAUMAGENTEDESARDEPUBLICA

#ESTAMOSON

#UMCONSELHODADGS

COVID-19

HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR

**Durante a preparação,
confeção e
consumo adote as
medidas de
etiqueta respiratória**



#SEJAUMAGENTEDESAPUBLICA

#ESTAMOSON

#UMCONSELHODADGS

SE ESTÁ EM ISOLAMENTO PROFILÁTICO,^{*} **FIQUE EM CASA**

^{*}Isolamento profilático é uma medida determinada pela Autoridade de Saúde para as pessoas que contactaram com um caso confirmado Ou que estiveram numa área com cordão sanitários

COVID-19

HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR

**Não partilhar
comida ou objetos
entre pessoas
durante a sua
preparação,
confeção e consumo**



#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA

#ESTAMOSON

#UMCONSELHODADGS

COVID-19

HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR

**Lavar adequadamente
os alimentos crus**



**Cozinhar e
empratar a comida
a temperaturas
adequadas**

#SEJAUMAGENTEDESUAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

COVID-19

HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR

**Lave as mãos
muito bem** antes
e enquanto
está a preparar
e confeccionar



#SEJAUMAGENTEDESARDEPUBLICA

#ESTAMOSON

#UMCONSELHODADGS

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Quem deve usar máscara?

Para **PROTEGEREM OS OUTROS**:

Pessoas com **doença respiratória**

Pessoas com suspeita de estar **doente de COVID-19**



MAS se está doente tem é de **FICAR EM CASA!** Só deve sair com indicação expressa de um profissional de saúde

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE



SNS 24

808 24 24 24

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Como usar a máscara?

- 1 Lavar bem as mãos** antes de colocar a máscara
- 2** Verificar se está **perfeitamente ajustada** ao seu rosto
- 3 Evitar tocar na máscara** enquanto está a usá-la
- 4 Mudar de máscara**, quando esta estiver suja ou húmida*
- 5 Lavar bem as mãos** antes de retirar a máscara

*Em média, as pessoas devem mudar de máscara de 4/4 horas ou de 6/horas conforme a humidade produzida para a máscara por cada indivíduo.

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE



SNS 24

808 24 24 24

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Nem toda a gente deve usar máscara

Só deve usar máscara quem **tem indicação médica** para tal.

Esta funciona como **barreira** para grandes partículas expelidas pelo utilizador e desta forma protege os outros.



EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE



SNS 24

808 24 24 24

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19



**SEJA UM AGENTE
DE SAÚDE PÚBLICA**

**PROTEJA-SE A SI E AOS
OUTROS**

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE



SNS 24

808 24 24 24

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Usar luvas na rua não é eficaz

Se as luvas forem usadas inadequadamente, podem ser um **veículo de transmissão do vírus**, em vez de serem um meio de proteção. O uso de luvas quando não indicado, representa um **desperdício de recursos**.



EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE



SNS 24

808 24 24 24

NOVO CORONAVÍRUS
COVID-19

PROTEJA-SE
MANTENHA
DISTANCIAMENTO
SOCIAL
CUIDE DE SI,
CUIDE DE TODOS

MANTENHA-SE INFORMADO
CONSULTE

PARA DÚVIDAS DE SAÚDE: [COVID19.MIN-SAUDE.PT](https://covid19.min-saude.pt)
PARA MAIS INFORMAÇÕES: [COVID19ESTAMOSON.GOV.PT](https://covid19estamoson.gov.pt)

#ESTAMOSJUNTOS **#SEJAUMAGENTEDESAUDEPÚBLICA** **#ESTAMOSON**

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Quando deve usar luvas?

- 1 Use **luvas de borracha** ou descartáveis (de uso único)*
- 2 **Antes de retirar** as luvas, lave-as com água e detergente
- 3 **Retire** as luvas e lave a parte interna também
- 4 Passe-as por **água quente**
- 5 Coloque-as a **escorrer/secar**
- 6 **Lave as mãos** após retirar as luvas



*Se forem descartáveis (de uso único), deve deitá-las no lixo e lavar as mãos de seguida

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE



SNS 24

808 24 24 24

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Porque é tão importante?

Quando TOSSE, ESPIRRA ou FALA, liberta GOTÍCULAS, SECREÇÕES OU AEROSSÓIS que podem ser **INSPIRADOS** por outras pessoas ou **DEPOSITAR-SE** em objetos e superfícies que o rodeiam.

Com medidas de etiqueta respiratória consegue **PROTEGER AS OUTRAS PESSOAS**.



EM CASO DE DÚVIDA, LIGUE



SNS 24

808 24 24 24

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Porque é tão importante?

Quando TOSSE, ESPIRRA ou FALA, liberta GOTÍCULAS, SECREÇÕES OU AEROSSÓIS que podem ser **INSPIRADOS** por outras pessoas ou **DEPOSITAR-SE** em objetos e superfícies que o rodeiam.

Com medidas de etiqueta respiratória consegue **PROTEGER AS OUTRAS PESSOAS**.



EM CASO DE DÚVIDA, LIGUE

 **SNS 24**

808 24 24 24

**NOVO CORONAVÍRUS
COVID-19**

**Se está em
isolamento,
Fique em casa.**

#SEJAUMAGENTEDESARDEPUBLICA

#ESTAMOSON

#UMCONSELHODADGS



NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Medidas de etiqueta respiratória



Ao TOSSIR ou ESPIRRAR não use as mãos, elas são um dos principais veículos de transmissão da doença. Use um **LENÇO DE PAPEL** ou o **ANTEBRAÇO**.



DEITE O LENÇO AO LIXO e **LAVE** sempre as mãos a seguir a tossir ou espirrar.

EM CASO DE DÚVIDA, LIGUE



SNS 24

808 24 24 24

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Quem deve usar máscara?

Para se **AUTOPROTEGEREM**:

Doentes **imunossuprimidos**

Cuidadores de pessoas com COVID-19



EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE



SNS 24

808 24 24 24

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19



MEDIDAS GERAIS UTILIZAÇÃO DE MÁSCARAS

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Quando deve usar luvas?

Para a **limpeza de casas de banho** ou outras **superfícies** com lixívia ou outros desinfetantes.



Quando é **cuidador de um doente com COVID-19**.



Se for **profissional de saúde**, ao executar procedimentos que envolvam contacto direto com a pele não intacta, mucosas ou fluídos corporais.



EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE



SNS 24

808 24 24 24

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Que máscara usar?

Se lhe for indicado pelo profissional de saúde, deve usar **máscara cirúrgica**.

Evitar máscaras de pano

Podem acumular resíduos ou até partículas infecciosas, fazendo com que aumente o risco de disseminação do vírus.



EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE



SNS 24

808 24 24 24

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Usar luvas na rua não é eficaz

O uso incorreto de luvas pode, também, resultar em oportunidades perdidas para a **higiene das mãos**.

O mais importante para evitar a transmissão do vírus é **lavar as suas mãos com frequência** e sempre que estiverem sujas.



EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE



SNS 24

808 24 24 24

**NOVO CORONAVÍRUS
COVID-19**

**Só deve usar máscara
quem tem indicação
médica.**

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA

#ESTAMOSON

#UMCONSELHODADGS



NOVO CORONAVÍRUS
COVID-19

Lave as mãos frequentemente.

#SEJAUMAGENTEDESARDEPUBLICA

#ESTAMOSON

#UMCONSELHODADGS



NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Lembre-se!

O uso de máscara **só é adequado se** for aplicado conjuntamente com:

HIGIENE DAS MÃOS
ETIQUETA RESPIRATÓRIA
LIMPEZA DAS SUPERFÍCIES
DISTANCIAMENTO SOCIAL



UM ESFORÇO COLETIVO, PARA O BEM DE TODOS!

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE



SNS 24

808 24 24 24

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Lembre-se!

O uso de máscara **só é adequado se** for aplicado conjuntamente com:

HIGIENE DAS MÃOS
ETIQUETA RESPIRATÓRIA
LIMPEZA DAS SUPERFÍCIES
DISTANCIAMENTO SOCIAL



UM ESFORÇO COLETIVO, PARA O BEM DE TODOS!

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE



SNS 24

808 24 24 24