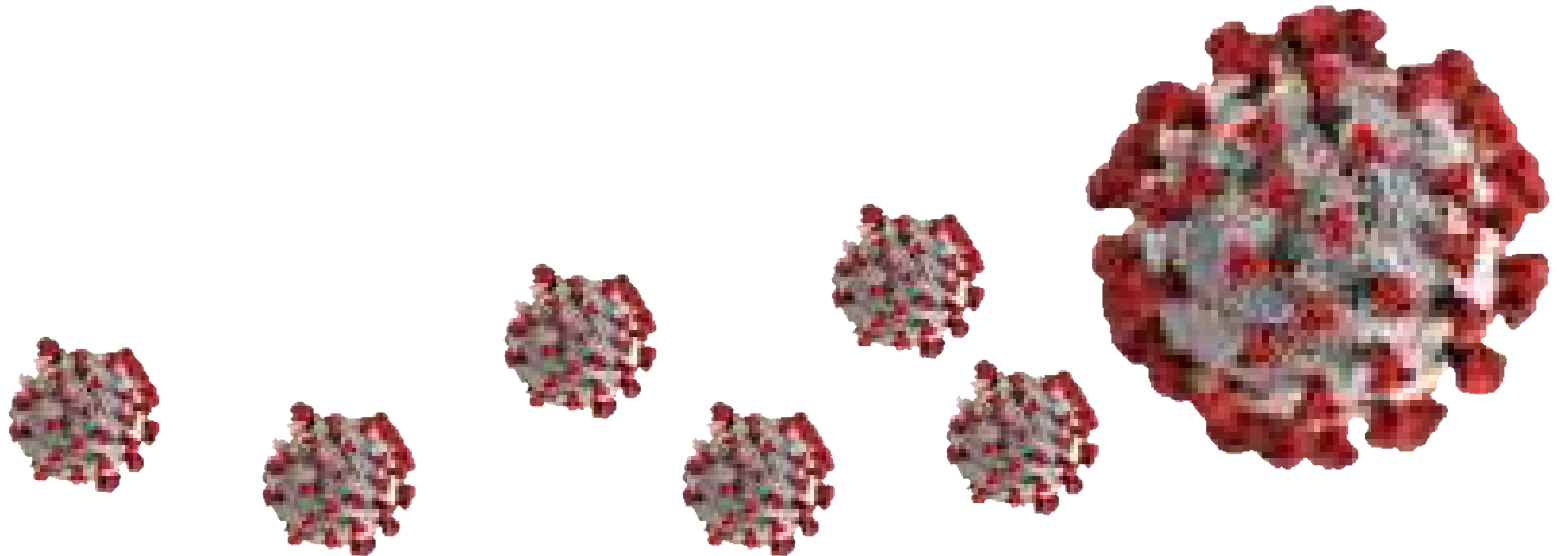




MISAU

REPÚBLICA DE MOÇAMBIQUE
MINISTÉRIO DE SAÚDE

Pacote de Formação para Actores Comunitários para
Prevenção em COVID-19





MISAU

Sumário

1. Coronavirus (COVID-19) Formas de Transmissão
2. Formas de Transmissão
3. Formas de Prevenção
4. Sinais e Sintomas
5. Pessoas com maior risco
6. Quarentena & Isolamento
7. Como lavar as mãos



MISAU

1. Coronavírus (COVID-19)

Os **coronavírus** são uma grande família de vírus que podem causar doenças em animais ou seres humanos. Recentemente, surgiu um novo tipo de coronavírus que causa uma doença chamada de **COVID-19**.

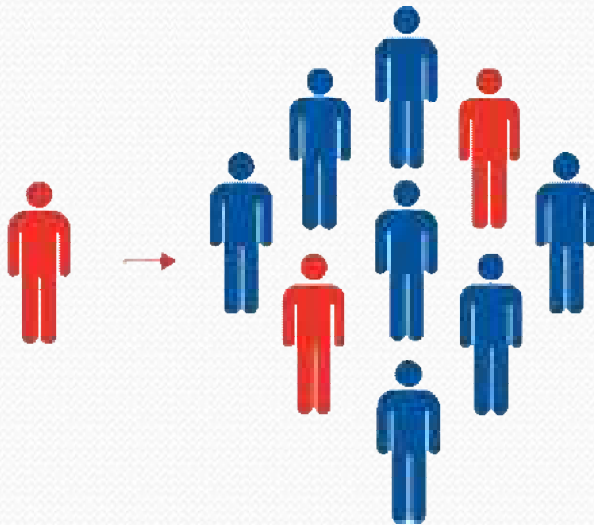
Este novo vírus e doença eram desconhecidos até o começo de surto em Wuhan, China, em Dezembro de 2019. Actualmente temos casos registados em quase todo mundo, incluindo o nosso país, Mocambique.



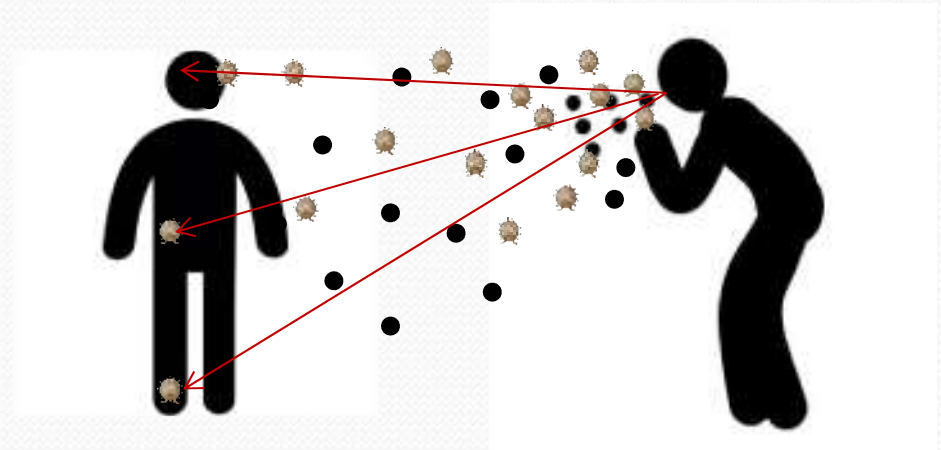
MISAU

2. Formas de Transmissão [1/2]

Contacto físico
com uma pessoa
infectada



Quando pessoa infectada tosse
ou espirra próximo da outra.





MISAU

2. Formas de Transmissão [2/2]

Contacto com superfícies contaminadas



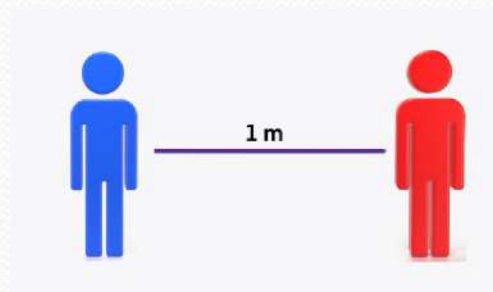


MISAU

3. Formas de Prevenção [1/3]



Lavar as mão com água corrente e sabão ou cinza;



Manter uma distância mínima de 1 metro das outras pessoas;



Evitar tocar os olhos, nariz e a boca ;



MISAU

3. Formas de Prevenção [2/3]



Evite o aperto de mão,
beijos e abraços;



Ficar em casa se estiver com
febre, tosse ou sintomas de
constipação;



Evitar viajar para locais
(provincias) que já tenham
casos registados.



MISAU

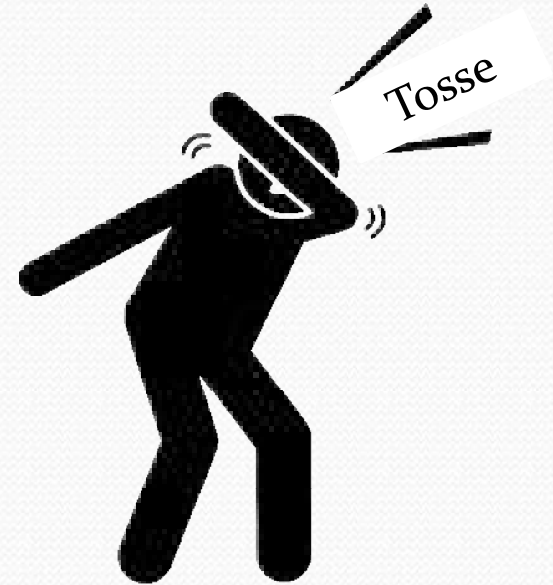
3. Formas de Prevenção [3/3]



Lavar com água e sabão utensílios domésticos (pratos, copos, chavenas, panelas, colheres, etc);



Abrir as janelas ou portas para maior circulação do ar;



Cobrir a boca com o braço em formato de V, sempre que tossir ou espirrar.



MISAU

4. Sinais e Sintomas [1/2]

Período de Incubação : 2 – 14 dias

SINAIS

Tosse seca



Espirros e Rinorreia
(Ranho)



Dificuldade para
respirar (dor no
peito)



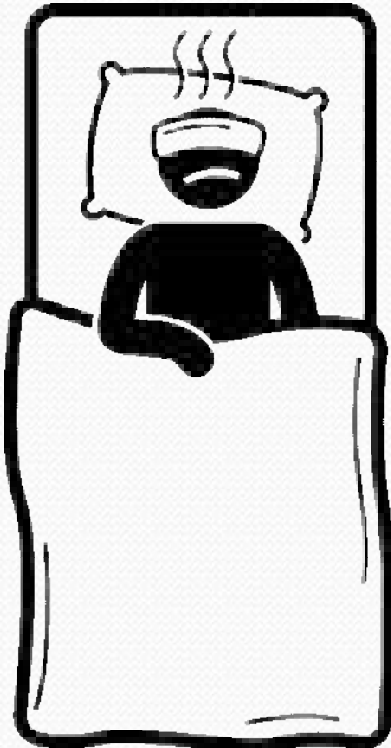


MISAU

4. Sinais e Sintomas [2/2]

Sintomas

Febre ($>38^{\circ}\text{C}$)



Sintomas com constipação comum (mal estar geral, dor de cabeça, cansaço, náuseas, etc)





MISAU

5. Pessoas Com Maior Risco

- Qualquer indivíduo pode ser infectado
- Mais susceptíveis
 - Indivíduos com doenças (tensão alta, doenças do coração, Diabetes, Asma)
 - HIV, TB e cancros



MISAU

6. Quarentena & Isolamento

Quarentena - é manter (em casa) as **peessoas** aparentemente saudáveis que tiveram contacto com uma pessoa doente no período de incubação **(2-14 dias)**.

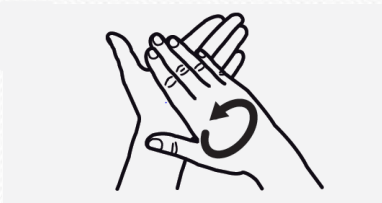
Isolamento - separação de pessoas doentes (num local seguro) do convívio das outras aparentemente saudáveis durante o período em que ainda pode transmitir a doença, a fim de evitar que outros indivíduos sejam infectados.

N.B. Não se deve amarrar as pessoas ou colocar no mato.

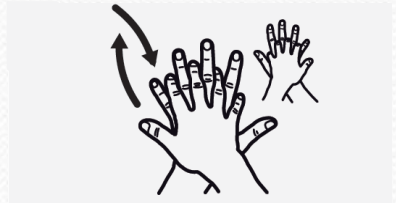


MISAU

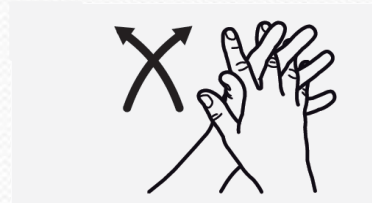
7. Como lavar as mãos



1. Esfregue as mãos (de palma a palma);



2. A palma da mão direita sobre a parte exterior da mão esquerda com os dedos entrelaçados e vice-versa;



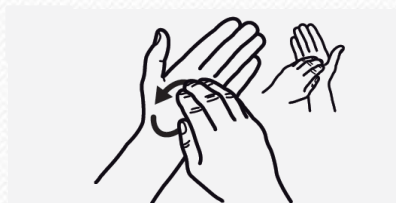
3. As palmas das mãos com os dedos entrelaçados;



4. Interior das palmas dos dedos com os dedos entrelaçados;



5. Esfregar de forma giratória o polegar esquerdo com fecho na palma da mão direita e vice-versa;



6. Esfregar de forma giratória, para trás e para a frente com os dedos da palma direita apertados mão na palma esquerda e vice versa;



7. Passe água pelas mãos;



8. Seque bem as mãos com uma toalha, capulana ou lenço;



MISAU

Tem
duvidas
sobre
COVID-19?



SE TEM DÚVIDA SOBRE CORONAVÍRUS LIGUE GRÁTIS PARA O SERVIÇO ALÔVIDA

DAS 08:00 HORAS ÀS 22: 00 HORAS
(DE SEGUNDA À SEXTA-FEIRA)
DAS 09:00 HORAS ÀS 15:00 HORAS
(AOS SÁBADOS)



82149 OU 1490



84146



1490

Obrigada!
Khanimambo!
Ni Bonguile!
Asante San!