

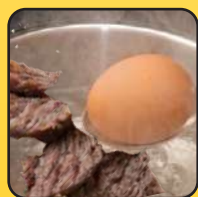
Prevenção

Se tiver viajado recentemente para um dos Países com casos de coronavírus, evite o contacto directo com outras pessoas e no primeiro sinal de febre, constipação ou tosse, ligue para o AlôVida ou PÊNSA;



Lave as mãos com água e sabão ou cinza;

Sempre que tossir ou espirrar cubra a boca com o braço dobrado em forma de "V" e de seguida lave as mãos;



Lavar e cozinhar bem os alimentos;

Abrir as janelas para maior circulação do ar.



Em caso de dúvida ligue para:



**A PREVENÇÃO DO CORONAVÍRUS
PARTE DE MIM!**



REPÚBLICA DE MOÇAMBIQUE
MINISTÉRIO DA SAÚDE

CORONAVÍRUS



O Nosso Maior Valor é a Vida

O que é?

É um vírus que causa infecções semelhantes a uma gripe comum e pode provocar doenças respiratórias mais graves como a pneumonia.



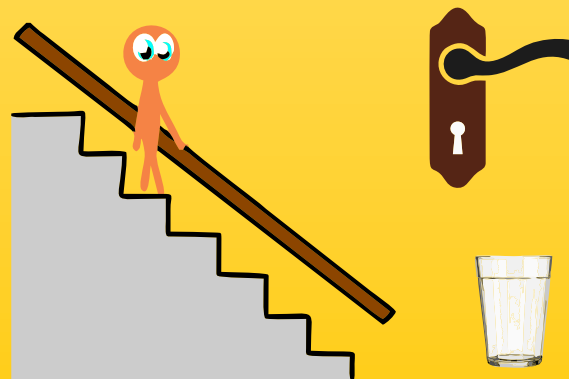
O período de incubação é de 2 a 14 dias.

Como se transmite?

De uma pessoa com a doença para outra através de gotículas de saliva quando tosse ou espirra



Objectos/superfícies contaminadas



Sintomas

Febre

Tosse



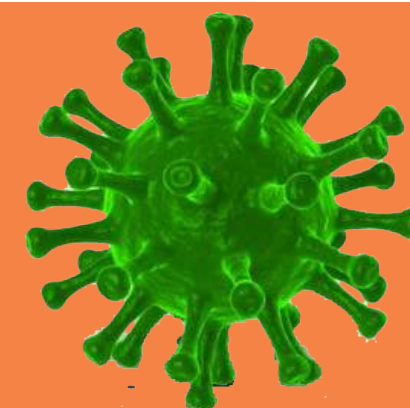
Dores Musculares

Dificuldade de Respirar



REPÚBLICA DE MOÇAMBIQUE
MINISTÉRIO DA SAÚDE
O Nosso Maior Valor é a Vida

CORONAVÍRUS



Coronavírus causa infecções semelhantes a uma gripe comum e pode provocar doenças respiratórias mais graves como a pneumonia.

Como prevenir?

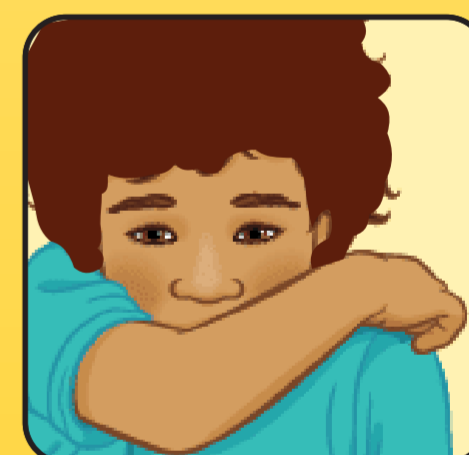
→ **Se tiver viajado recentemente para um dos Países com casos de coronavírus, evite o contacto directo com outras pessoas e no primeiro sinal de febre, constipação ou tosse, ligue para o Alô Vida;**



→ **Lavar sempre as mãos com água e sabão;**



→ **Sempre que tossir ou espirrar cubra a boca com o braço dobrado em forma de "V" e de seguida lave as mãos;**



→ **Lavar e cozinhar bem os alimentos;**



→ **Abrir as janelas para maior circulação do ar.**

Se tiver sinais e sintomas da doença dirija-se imediatamente à Unidade Sanitária mais próxima.



Save the Children



Em caso de dúvida ligue para:

84146

82149 ou 1490

*660#

O que devo fazer se ficar doente com COVID-19?

Siga os passos abaixo se estiver doente com COVID-19 ou se achar que pode estar infectado. Assegure-se de que cumpre estas recomendações para se proteger a si e à sua família e comunidade.

1. Fique em casa e saia apenas para receber cuidados de saúde

Fique em casa: As pessoas que têm sintomas moderados do COVID-19 conseguem recuperar em casa. Apenas saia de casa se tiver de receber cuidados de saúde. Não visite locais públicos.

Mantenha contacto com provedor de saúde: Se tiver possibilidade, ligue para o serviço de saúde (Alôvida) antes de procurar os cuidados de saúde. Procure os cuidados de saúde se sentir que está a ficar pior ou se achar que é uma emergência.

Evite transportes públicos: evite usar os transportes públicos para se deslocar para os serviços de saúde.

Use uma máscara: se possível, use uma máscara para se deslocar aos serviços de saúde. Em casa, deverá usar uma máscara nos momentos em que tiver de contactar com os seus familiares.

2. Mantenha-se separado da sua família

Fique afastado: tanto quanto possível, deve ficar num quarto separado dos membros da sua família. Se possível, use uma casa de banho separada. Estas acções fazem parte da quarentena domiciliária.

Mantenha distância de pelo menos um metro: se tiver de estar em contacto com outra pessoa, assegure-se de que mantém uma distância de pelo menos um metro.

Limite contacto com animais: embora não haja ainda evidências de que animais tenham ficado infectados com COVID-19, as pessoas doentes devem evitar contacto próximo com animais de estimação ou domésticos.

3. Use uma máscara se estiver doente

Se está doente: deve usar uma máscara quando estiver ao lado de outras pessoas em sua casa ou quando tiver de procurar os serviços de saúde. Isto inclui a viagem de chapa/carro de e para os serviços de saúde e o período em que estiver na Unidade Sanitária.

Se está a cuidar de pessoas doentes: deve usar uma máscara quando entrar no quarto ou área onde está o doente. Não são recomendadas visitas de pessoas além das que estão a ajudar o doente.

4. Cubra a boca e o nariz

Cubra: cubra o nariz e a boca com um lenço de papel quando espirrar ou tossir. Se não tiver um lenço, cubra a boca e o nariz com o braço em forma de “V”. Depois de tossir ou espirrar, lave as mãos com água e sabão pelo menos durante 40 segundos. Se água e sabão não estiverem disponíveis, limpe as mãos com uma solução à base de álcool a 70%.

Descarte: deite imediatamente ao lixo os lenços de papel depois de espirrar ou tossir.

5. Lave as mãos com regularidade

Água e sabão: lave as suas mãos com água e sabão ou cinza durante pelo menos 40 segundos, antes de comer ou preparar os alimentos, depois de ter limpo o nariz ou boca após ter espirrado ou tossido e depois de usar a casa de banho, depois de cuidar de alguém doente e ao chegar a casa.

Soluções à base de álcool: se água e sabão não estiverem disponíveis, limpe as mãos com solução à base de álcool a 70%.

6. Evite partilhar comida e objectos

Partilha: Não partilhar comida, utensílios como pratos, copos, talheres, toalhas de banho, lençóis e objectos pessoais como celulares.

Lavagem de utensílios: depois de usados por uma pessoa doente, os utensílios devem ser lavados com água e sabão, e de preferência com água quente.

7. Limpe superfícies que podem ter germes

Limpeza: limpe todos os dias as superfícies e objectos que esteve em contacto na sua casa, como, por exemplo, celulares, comando da televisão, teclados de computador, balcões ou mesas de refeição, puxadores das portas, sanita, lavatório, mesas de cabeceira.

Limpeza por cuidadores: os cuidadores dos doentes podem fazer a limpeza das áreas e objectos com os quais estes estiveram em contacto. No entanto, para além das máscaras devem procurar usar luvas e ter atenção para evitar o contacto com o nariz, boca e olhos durante a limpeza.

Utensílios de limpeza: água, sabão, javel ou outro detergente doméstico podem ser usados na limpeza. assegure-se de que cumpre com as indicações de uso indicadas no frasco do detergente.

8. Fim do período de isolamento domiciliário

As pessoas com diagnóstico positivo ou suspeita de infecção por COVID-19 podem interromper o seu isolamento quando cumprirem as seguintes condições:

- **Não teve febre durante 72 horas** - isto é, três dias seguidos sem febre depois de ter parado com medicação para reduzir febre e,
- **Outros sintomas melhoraram** – isto é, já não tem sintomas como tosse ou dificuldade em respirar; e,
- **Passaram sete dias desde que os sintomas do COVID-19 apareceram pela primeira vez.**

A decisão de parar com o isolamento deve ser tomada considerando as recomendações do seu provedor de saúde ou das autoridades de saúde. Assegure-se de que cumpre estas recomendações para se proteger a si e à sua família e comunidade.