



Como proteger a si mesmo/a e aos outros

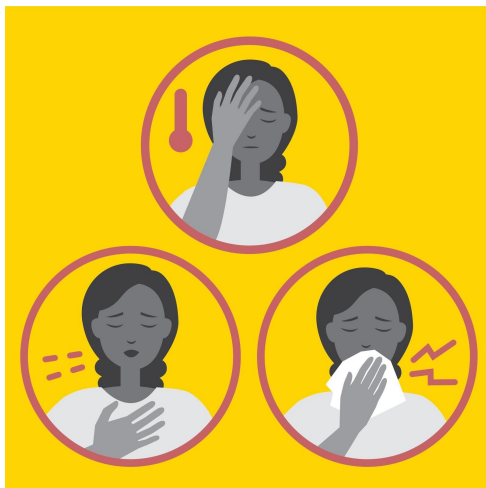
O que é a Covid-19?

A Covid-19 é uma nova doença causada por um coronavírus que ataca os pulmões.

Como ela se propaga?

O vírus da Covid-19 é transmitido em pequenas gotículas de pessoa para pessoa através do ar ao se tossir, espirrar e falar. Você também pode se infectar ao tocar objetos ou superfícies que estejam infectados com o vírus e, depois, tocar nos olhos, no nariz ou na boca. Acredita-se que o vírus possa permanecer em superfícies por até três dias.

Quais são os sintomas mais comuns?



- Uma tosse nova e persistente
- Febre
- Falta de ar

tearfund.org/covid19
covid19-response-team@tearfund.org

Sede registrada: Tearfund, 100 Church Road, Teddington TW11 8QE, Reino Unido. Registrada na Inglaterra sob o nº 994339. Uma companhia limitada por garantia. Instituição Beneficente nº 265464 (Inglaterra e País de Gales) Instituição Beneficente nº SC037624 (Escócia)

tearfund

Quem pode contrair a Covid-19?



Qualquer um pode contrair a Covid-19 – pessoas jovens ou idosas, inclusive as que estão em boa forma e com boa saúde. Na maioria das pessoas, os sintomas são leves. Algumas NÃO apresentam sintoma algum e podem não saber que estão com o vírus. Portanto, qualquer um pode transmiti-lo a outros.

A Covid-19 afeta algumas pessoas mais do que outras. A doença pode ser mais grave para:

- pessoas idosas
- pessoas com problemas de saúde preexistentes, como diabetes, doenças respiratórias ou câncer
- pessoas com um sistema imunológico debilitado

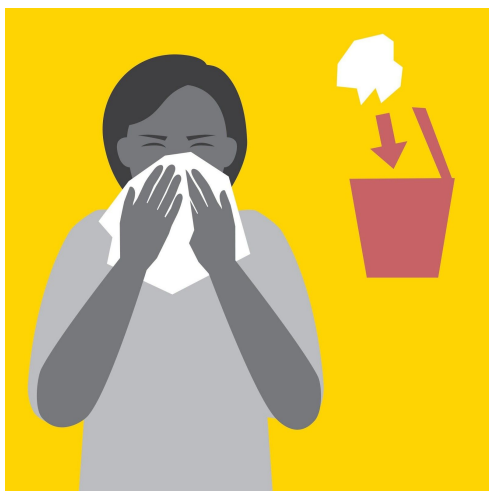
* Se estiver tomando medicamentos para o HIV, seu risco não será maior do que o risco para qualquer outra pessoa.

Esse é um vírus novo, portanto, nosso conhecimento e nossa compreensão sobre ele estão aumentando o tempo todo. Ainda há muitas coisas que não sabemos.

Como posso evitar a Covid-19?



Lave as mãos frequentemente com água e sabão por pelo menos 20 segundos ou use álcool gel para higienizá-las.

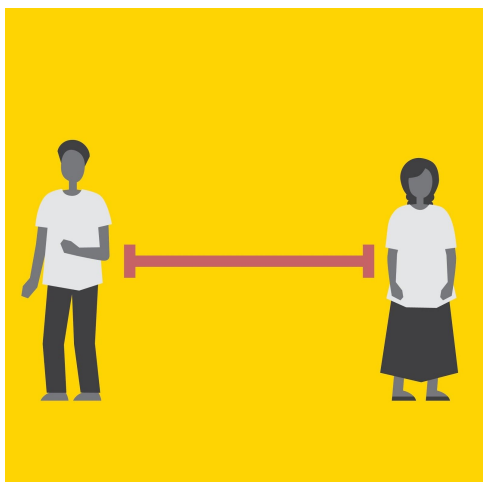


Use um lenço de papel para cobrir a boca e o nariz ao tossir e espirrar e jogue fora os lenços usados. Se não tiver um lenço de papel, use sua manga.

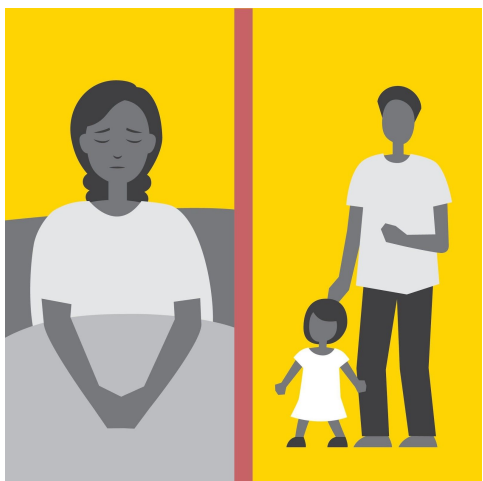


Evite tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos se elas não estiverem lavadas.

tearfund.org/covid19
covid19-response-team@tearfund.org



Evite locais sociais, transporte público e locais onde haja pessoas em grande número ou muito próximas umas das outras.




Evite contato próximo com pessoas que estiverem doentes.

Como posso tratar a Covid-19?

A Covid-19 é MUITO CONTAGIOSA. Se você estiver com sintomas, mesmo que eles sejam leves:

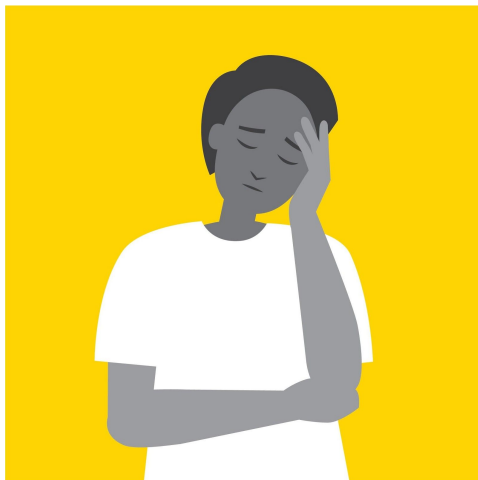
- **Fique em casa e evite o contato com outras pessoas tanto quanto possível.**
- Beba água e mantenha-se hidratado/a.
- Descanse.
- Se estiver com febre, use compressas frias e, se possível, tome paracetamol.
- Peça a outras pessoas que lhe tragam comida e água para não precisar sair de casa.

 tearfund.org/covid19
 covid19-response-team@tearfund.org

Se os sintomas piorarem:

- Ter dificuldades para respirar pode ser um sinal de pneumonia, e você pode precisar ir para o hospital.
- É importante saber onde fica o hospital ou centro de tratamento de Covid-19 correto para a sua comunidade.

Cuide da sua saúde mental



É natural preocupar-se, sentir medo ou ansiedade. É realmente importante **dar apoio às pessoas** que estiverem se sentindo particularmente estressadas, vulneráveis ou isoladas e manter contato com elas por telefone. Comunique-se com elas regularmente e com clareza. Use as redes comunitárias para compartilhar informações que possam ser compreendidas por todos na comunidade: o conhecimento é empoderador e pode ajudar a reduzir a ansiedade.

Obtenha informações corretas e atualizadas

Há muitas informações falsas sendo divulgadas sobre a Covid-19. É importante ouvir fontes de informação confiáveis, e não os rumores. Siga as orientações de saúde pública sobre lavar as mãos e o distanciamento físico, bem como as medidas preventivas introduzidas pelo governo do seu país.

Cuidem uns dos outros

Precisamos garantir que as necessidades de todos sejam atendidas, especialmente as das pessoas mais vulneráveis da nossa comunidade. Por exemplo, se alguém estiver doente ou precisar se isolar, use as redes comunitárias para garantir que a pessoa possa obter suprimentos essenciais, tais como alimentos e remédios. Assumam a responsabilidade de cuidarem uns dos outros.

 tearfund.org/covid19
 covid19-response-team@tearfund.org

Sede registrada: Tearfund, 100 Church Road, Teddington TW11 8QE, Reino Unido. Registrada na Inglaterra sob o nº 994339. Uma companhia limitada por garantia. Instituição Beneficente nº 265464 (Inglaterra e País de Gales) Instituição Beneficente nº SC037624 (Escócia)

tearfund