



COVID-19

Perguntas e Respostas

O que é o COVID-19?

O COVID-19 é uma doença causada por uma nova estirpe de coronavírus identificada na cidade de Wuhan (China) em dezembro de 2019. O período de incubação do COVID-19 é de 2 a 14 dias.

Principais Sintomas

- Tosse
- Dificuldade respiratória
- Febre

Podem surgir outros sintomas em pessoas com sistema imunitário mais fragilizado, pessoas mais velhas, e pessoas com doenças crônicas como diabetes, cancro e doenças respiratórias.

Como se transmite o COVID-19?

O conhecimento atual permite referir que a transmissão do COVID-19 acontece quando existe contacto próximo (área até 2 metros) com uma pessoa infetada.

As gotículas produzidas quando uma pessoa infetada tosse ou espirra (secreções respiratórias que contêm o vírus) são a via de transmissão mais importante. Existem duas formas através das quais uma pessoa pode ficar infetada:

- As secreções podem ser diretamente expelidas para a boca ou nariz das pessoas em redor (área até 2 metros) ou podem ser inaladas para os pulmões.
- Uma pessoa também pode ficar infetada ao tocar em superfícies ou objetos que possam ter sido contaminados com secreções respiratórias e depois tocar na sua própria boca, nariz ou olhos.

Como prevenir a transmissão da infeção?

Existem princípios gerais que qualquer pessoa pode seguir para prevenir a transmissão de vírus respiratórios:

- **Lavar as mãos com frequência** – com sabão e água, ou esfregar as mãos com gel alcoólico se **não for possível** lavar as mãos. Se as mãos estiverem visivelmente sujas, devem ser usados sabão e água.
- **Cobrir a boca e o nariz com um lenço de papel descartável sempre que for necessário assoar, tossir ou espirrar.** O lenço de papel deverá ser colocado num caixote do lixo e, em seguida deverão ser lavadas as mãos. Na ausência de um lenço de papel descartável, poder-se-á tossir para a prega do cotovelo.

Nunca se deve tossir nem espirrar para o ar ou para as mãos.

- **As pessoas que sintam tosse, febre ou dificuldade respiratória devem permanecer em casa** e não se deslocar para o seu local de trabalho, escolas dos filhos ou estabelecimentos de saúde.
- Os alunos, pessoal docente e não docente e visitantes devem lavar as mãos:
 - Antes de sair de casa
 - Ao chegar à Escola
 - Após usar a casa de banho
 - Após intervalos e atividades desportivas
 - Antes das refeições, incluindo lanches
 - Antes de sair da Escola
- Utilizar um gel alcoólico que contenha pelo menos 60% de álcool se não for possível lavar as mãos com água e sabão.
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos.
- Evitar contacto próximo com pessoas com tosse, febre ou dificuldade respiratória.
- Limpar e desinfetar frequentemente objetos e superfícies de utilização comum.
- Se tiver sintomas ou dúvidas contactar a Linha SNS24: **808 24 24 24**. Não se deslocar para nenhum estabelecimento de saúde sem contactar a Linha24.
- Consultar regularmente informação em www.dgs.pt

O uso de máscaras de proteção na população em geral, estudantes ou colaboradores não está recomendado.