

Como higienizar correctamente as mãos?



Gel Alcoólico

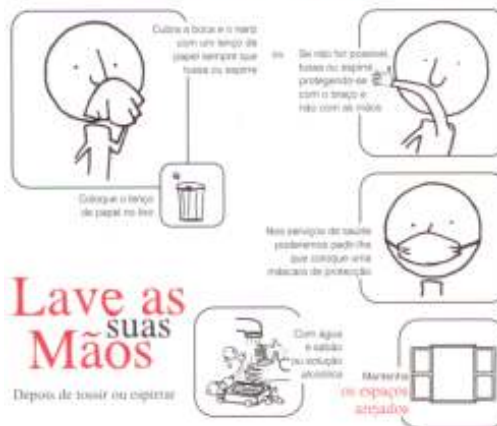
Utilizar para higiene das mãos.
Friccione nas mãos, da seguinte maneira:



DURAÇÃO DO PROCEDIMENTO
40 - 60 SEGUNDOS

Nunca é demais relembrar!!!!

Ao tossir Proteja-se



Em caso de **dúvida** ou **sintomas**, antes de se deslocar para o Serviço de Urgência **ligue:**

808 24 24 24

O SNS24 indicar-lhe-á como proceder e os passos que deve seguir.



Rua Marquês do Pombal
"Pátio do Marquês", N.º 23, Ap. 603,
3884-909 Ovar

Tel: +351 256588653
Correio electrónico: geral@segurssaude.pt



Prevenção Coronavírus COVID-19



COVID-19



centro social
coimbrões

Maio de 2020

Coronavírus: a prevenção acima de tudo

O que são coronavírus?

Os coronavírus pertencem a uma grande família de vírus, que por norma afectam o sistema respiratório, podendo assemelhar-se a gripes comuns ou evoluir para doenças mais graves.

O novo Coronavírus designa-se por SARS-CoV-2.

O que é a COVID-19?

O novo Coronavírus causa uma **infecção designada por COVID-19**, tendo sido detectado pela primeira vez em Wuhan, China, em Dezembro de 2019.



Quais os sintomas da COVID-19?

- Febre
- Tosse
- Dificuldade respiratória (falta de ar)
- Cansaço

Nota: poderá também surgir sintomas digestivos como diarreias e dores abdominais.



Período de incubação

O Período de Incubação é o tempo decorrido entre a exposição da pessoa ao agente patogénico (Coronavírus SARS-CoV-2) e a manifestação dos primeiros sintomas da doença.

Até ao momento estima-se que o período de incubação é entre 2 a 14 dias.

Como ocorre a transmissão da doença?

- Contacto com gotículas respiratórias
- Contacto directo com secreções infectadas
- Aerossóis que possuam o vírus (ex.: através de nebulização utilizando um equipamento contaminado)
- Contacto com superfícies contaminadas (ex.: maçanetas de portas, mesas, teclados...) seguida de contacto com as mucosas



Principais recomendações gerais:

- Quando espirrar ou tossir tapar o nariz e a boca com o antebraço ou um lenço de papel



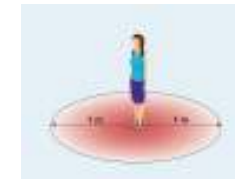
- Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão ou usar uma solução à base de álcool



- Se regressou de uma área afectada, evitar o contacto próximo com pessoas e vigiar a saúde

» avaliar a temperatura corporal duas vezes ao dia

- Evitar o contacto com pessoas, principalmente, tal como numa gripe normal evitar permanecer em locais fechados com aglomerados de pessoas



- Lavar e desinfetar as maçanetas das portas, corrimãos e as superfícies em que se toque com frequência



- Não partilhar objectos e comida