

# Corona Virus COVID 19

Nos últimos meses, temos estado confinados a casa, não podendo ir fisicamente à escola, visitar os nossos amigos e familiares e até, afastados das nossas atividades escutistas. Todos aprendemos o significado desta palavra – confinado - que pouco ou nada nos dizia e que, de um momento para o outro, fez parte do nosso dia a dia, das nossas conversas e de todas as notícias do dia. E tudo, por causa de um vírus de nome complicado SARS-CoV-2, mais conhecido por Corona Vírus ou Covid-19.

## MAS O QUE É O VÍRUS COVID-19?

Os coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doenças no ser humano e são bastante comuns em todo o mundo. O período de incubação do novo coronavírus é de 2 a 14 dias. Isto significa que se uma pessoa permanecer bem 14 dias após contactar com um caso confirmado de doença por coronavírus (COVID-19), é pouco provável que tenha sido contagiada.



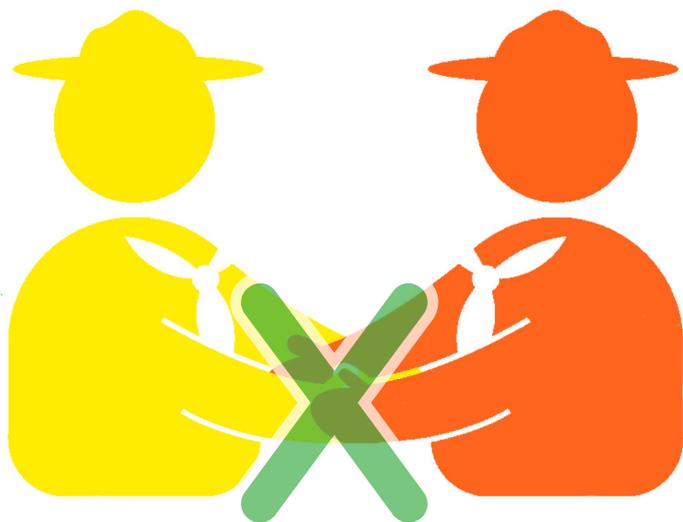
Após exposição a um caso confirmado de COVID19, podem surgir os seguintes sintomas:

- Dificuldades respiratórias;
- Tosse;
- Febre;
- Cansaço e dores no corpo.
- Diarreias
- Perda de paladar e/ou olfato



De forma geral, estas infeções podem causar sintomas mais graves em pessoas com sistema imunitário mais fragilizado, pessoas mais velhas, e pessoas com doenças crónicas como diabetes, cancro e doenças respiratórias. No entanto, muitas das variantes que aconteceram durante o período pandémico tornam este vírus ainda mais contagiante, originando uma redução cada vez maior da idade de risco.

## 1. COMO SE TRANSMITE?



Pelo que é conhecido de outros coronavírus, a transmissão de COVID-19 acontece quando existe contacto próximo (perímetro até 2 metros) com uma pessoa infetada. O risco de transmissão aumenta quanto maior for o período de contacto com uma pessoa infetada. As gotículas produzidas quando uma pessoa infetada fala, 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 (perímetro 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.

O vírus permanece em superfícies durante um período temporal que pode ir de algumas horas a 6 dias, e a limpeza e desinfeção frequente dos espaços diminui consideravelmente esse período.

## 2. MEDIDAS DE PROTEÇÃO?

- Usar máscara sempre que estiveres na presença de pessoas exteriores ao teu agregado familiar e sempre que circulares na rua;
- Lavar as mãos com frequência com água e sabão durante 20 segundos e/ou desinfeta as mãos com álcool ou gel;
- Evitar os contactos sociais desnecessários, as viagens e passeios com amigos;
- Evitar tocar com as mãos nos olhos, nariz e boca;
- Preservar o distanciamento social.

## 2. O QUE FAZER, SE FICAR DOENTE?

1. Alerta os teus pais ou o adulto que te acompanha para os sintomas que sentes;
2. Alerta os teus pais ou o adulto que te acompanha para os sintomas que sentes.
3. Dirige-te imediatamente para casa, evitando o uso de transportes públicos e locais com aglomerados de pessoas.
4. Aguarda e procede de acordo com as indicações que a saúde 24 te vai dar.
5. Avalia e regista os teus sintomas diariamente.
6. Mesmo em casa, evita o contato com os restantes familiares, assim como a partilha de objetos.
7. Tenta proceder ao registo das pessoas com quem tiveste contacto nos últimos 4 dias e transmite esses dados aos técnicos de saúde que te vão contactar.
8. Evita a deslocação aos hospitais, exceto por indicação da Saúde 24 e/ou sintomas graves de dificuldade respiratória.
  - Plano de vacinação
  - Definição de imunidade de grupo
  - Planos de desconfinamento
  - Conhecer e cumprir os elaborados para os locais que utilizamos.

