

COVID-19: medidas de prevenção



Região Autónoma
da Madeira
Governo Regional

Secretaria Regional
de Saúde e Proteção Civil
Direção Regional da Saúde

COVID-19 é o mesmo que o SARS-CoV-2?

COVID-19 (Coronavirus Disease) é o nome da doença e significa Doença por Coronavírus. Faz referência ao ano em que foi descoberta - 2019.

SARS-CoV-2 é o nome de um novo vírus e significa Severe Acute Respiratory Syndrome (Síndrome Respiratória Aguda Grave) – Coronavírus – 2.

Então...



O SARS-CoV-2 (novo coronavírus) é o vírus que origina a doença COVID-19, que foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, na cidade de Wuhan, na China.



Qual é a origem do Novo Coronavírus?

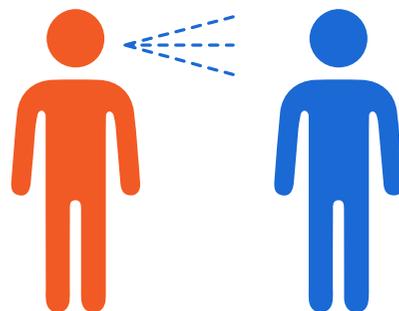
Julga-se que o SARS-CoV-2 tenha sido introduzido na espécie humana por transmissão zoonótica, ou seja, a partir de uma espécie animal. Isto porque vírus muito semelhantes foram identificados em morcegos e em pangolins, mas ainda não há confirmação sobre o envolvimento destes animais no aparecimento do SARS-CoV-2 na espécie humana.

As investigações continuam a decorrer no sentido de esclarecer a origem deste vírus.

Como se transmite a COVID-19?

- Transmissão direta: pessoa-a-pessoa por contacto próximo, com pessoas infetadas pelo SARS-CoV-2, através da projeção de gotículas respiratórias quando falamos, tossimos ou espirramos e que podem atingir diretamente a boca, nariz e olhos de quem estiver próximo.

Por isso é importante usarmos a máscara facial e mantermos o distanciamento físico, das outras pessoas, de pelo menos 2 metros.



Como se transmite a COVID-19?

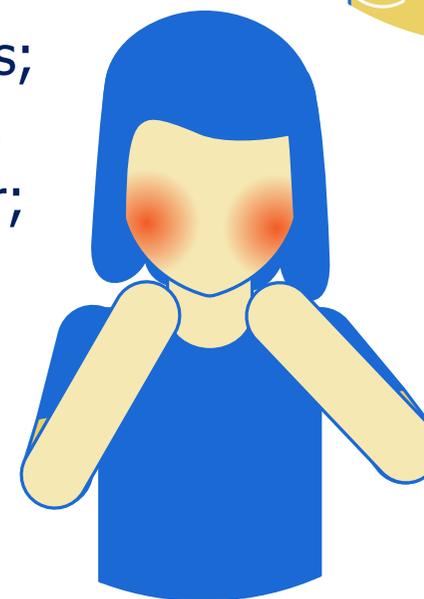
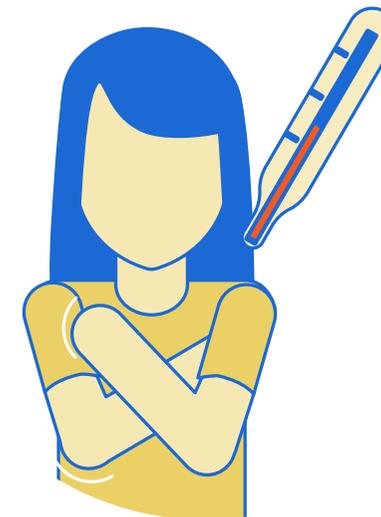
- Transmissão indireta: as gotículas respiratórias podem depositar-se nos objetos ou superfícies (como mesas; corrimãos da escada; maçanetas de portas; interruptores; torneiras entre outras) e, desta forma, infetar-nos quando tocamos com as mãos nestes objetos ou superfícies e depois tocamos nos olhos, nariz ou boca.

Por esta razão devemos manter os objetos e superfícies limpos e desinfetados e evitar tocar na face (olhos, nariz e boca).



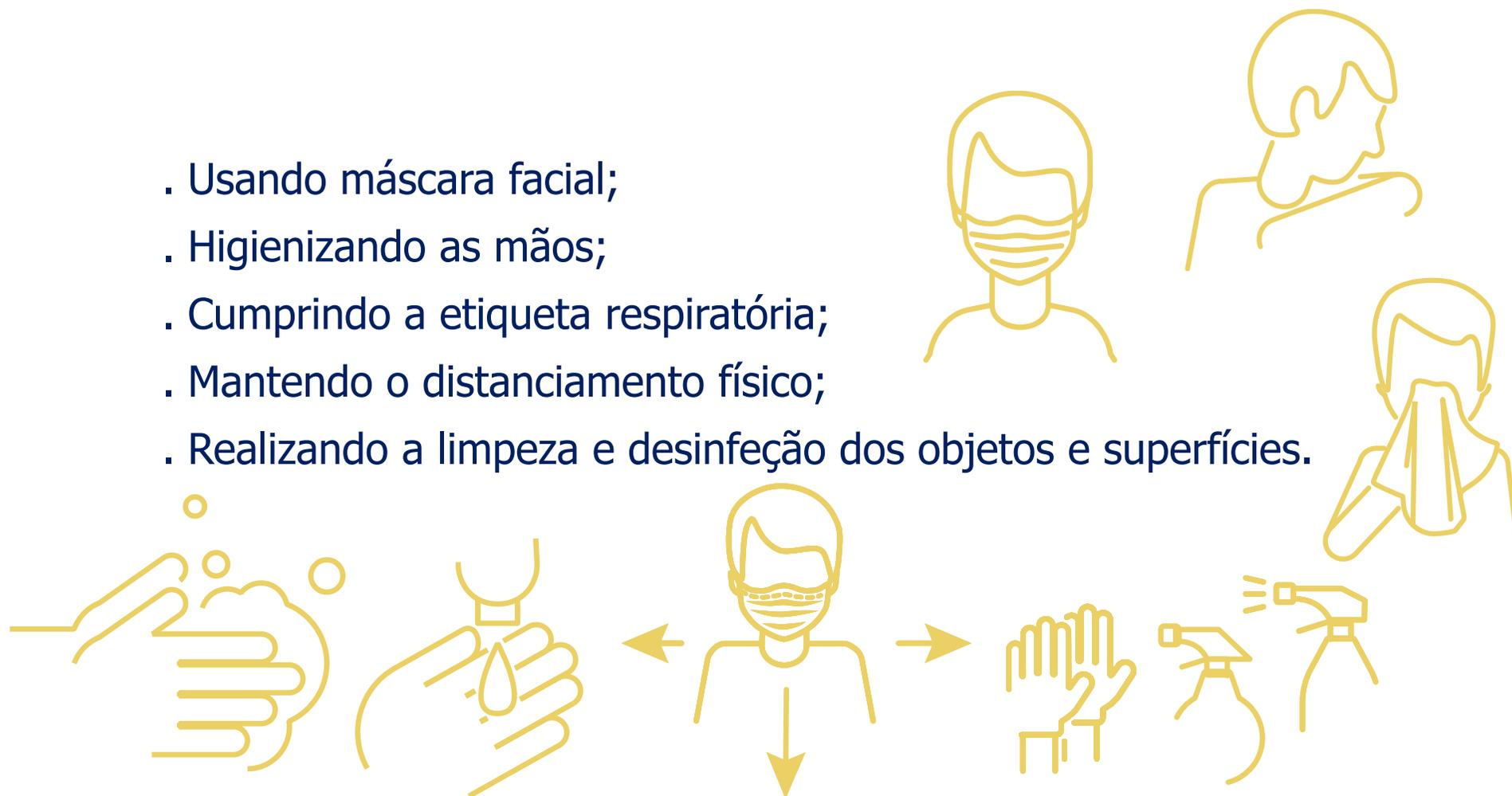
Quais os sinais e sintomas associados à COVID-19?

- Febre (temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$);
 - Tosse;
- Dificuldade respiratória (falta de ar);
 - Cansaço;
 - Dores musculares;
 - Perda de olfato;
 - Perda de paladar;



Como podemos prevenir-nos da COVID-19?

- . Usando máscara facial;
- . Higienizando as mãos;
- . Cumprindo a etiqueta respiratória;
- . Mantendo o distanciamento físico;
- . Realizando a limpeza e desinfecção dos objetos e superfícies.



MÁSCARA FACIAL



Temos de usar máscara facial, pois esta serve de barreira quando tossimos ou espirramos, reduzindo a propagação de gotículas respiratórias da saem da nossa boca e nariz e é uma medida adicional de proteção, que complementa:

- o distanciamento físico;
- a higiene das mãos;
- a etiqueta respiratória.

Para que o uso da máscara seja eficaz devemos garantir que a colocamos e removemos em segurança.

Antes de colocarmos a máscara devemos:

Lavar as mãos com água e sabão ou com uma solução à base de álcool;
Colocar a máscara na posição correta: a borda dobrável deve estar para cima e as pregas para baixo. Devemos segurá-la pelas linhas de suporte/elásticos e adaptar a cada orelha, ajustando-a junto ao nariz e queixo, sem tocar na face da máscara.

Antes de retirarmos a máscara devemos:

Higienizar as mãos com água e sabão ou solução à base de álcool e retirá-la apenas segurando nas linhas de suporte/elásticos;
Manter a máscara longe do rosto e da roupa, para evitar tocar em superfícies potencialmente contaminadas da máscara e, por fim, coloca-la num recipiente adequado e higienizar, novamente, as mãos.

Utilização correta da Máscara Facial

COMO USAR A MÁSCARA?

COVID-19
NOVO CORONAVIRUS

-  Lave bem as mãos antes de colocar a máscara
-   Verifique se está perfeitamente ajustada ao seu rosto
-  Evite tocar na máscara ou na face enquanto estiver a usá-la
-  Mude de máscara, quando esta estiver suja ou húmida*
-  Lave bem as mãos antes de retirar a máscara
-  Deposite a máscara no lixo logo após retirá-la
-  Lave bem as mãos

O USO ADEQUADO DOS EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO É IMPORTANTE PARA A SEGURANÇA DE TODOS!

**PROTEGER
RECOMEÇAR
RECUPERAR**



* Em média, as pessoas devem mudar de máscara de 4/4 horas ou de 6/6 horas conforme a humidade produzida para a máscara.

HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

Devemos lavar frequentemente as mãos com água e sabão durante, pelo menos, 40 a 60 segundos. Em alternativa podemos higienizá-las com uma solução à base de álcool durante, 20 a 30 segundos.

Na escola:

- Ao entrares e saíres da escola;
- Quando espirrares, tossires ou assoares o nariz;
- Antes e depois de fazeres as refeições;
- Antes e depois de brincareas;
- Antes e depois de ires à casa de banho.



Lavagem correta das Mãos



Secretaria Regional
de Saúde e Proteção Civil
Instituto de Administração
da Saúde, I.P.-IASM



HIGIENE DAS MÃOS

A lavagem das mãos é uma medida essencial na prevenção da COVID-19.

Como lavar as mãos:



1 Molhe as mãos com água



2 Aplique sabão



3 Esfregue os palmos das mãos, uma na outra. As mãos têm que ficar cobertas pelo sabão



4 Esfregue a palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice-versa



5 Esfregue palma com palma com os dedos entrelaçados



6 Esfregue a parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos encaixados



7 Rode o polegar esquerdo dentro da mão direita e vice-versa



8 Faça círculos com os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice-versa



9 Passe as mãos por água corrente



10 Seque as mãos com toalhete descartável ou lenço de papel. Evite os secadores automáticos



11 Utilize um toalhete ou lenço para fechar o torneiro, se este for manual



12 Agora, as suas mãos estão limpas e seguras

NOTA: O procedimento de lavagem das mãos tem a duração de 40 a 60 segundos.

Ilustração e descrição da técnica: Organização Mundial da Saúde e Ministério da Saúde.

A HIGIENE DAS MÃOS É UMA MEDIDA COMPLEMENTAR ÀS SEGUINTES RECOMENDAÇÕES:



Etiqueta respiratória



Não tocar no rosto, nariz, olhos e boca



Distanciamento social



Limpar as superfícies

Como lavar, adequadamente, as mãos com água e sabão



Secretaria Regional
de Saúde e Proteção Civil
Instituto de Administração
da Saúde, IP-RAM

1/14

COVID-19
NOVO CORONAVÍRUS



HIGIENE DAS MÃOS

A lavagem das mãos é uma medida essencial na prevenção da COVID-19.

Como lavar as mãos:



Secretaria Regional
de Saúde e Proteção Civil
Instituto de Administração
da Saúde, IP-RAM

2/14

COVID-19
NOVO CORONAVÍRUS



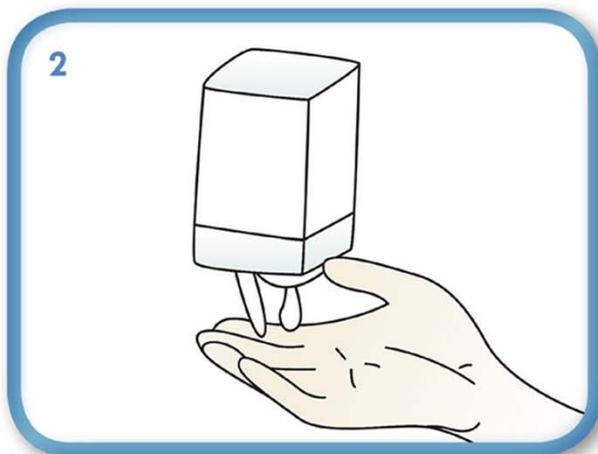
Molhe as mãos com água



Secretaria Regional
de Saúde e Proteção Civil
Instituto de Administração
da Saúde, IP-RAM

3/14

COVID-19
NOVO CORONAVIRUS



Aplique sabão



Secretaria Regional
de Saúde e Proteção Civil
Instituto de Administração
da Saúde, IP-RAM

4/14

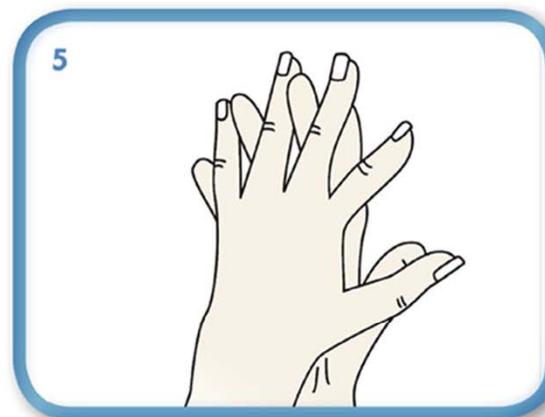
COVID-19
NOVO CORONAVIRUS



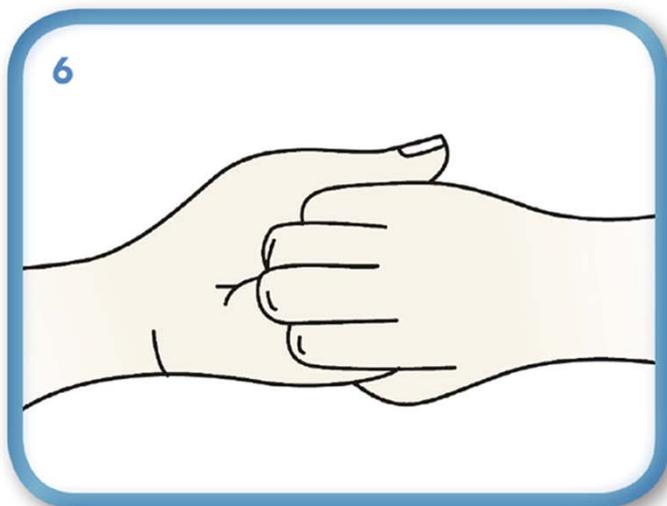
Esfregue as palmas das mãos,
uma na outra. As mãos têm que
ficar cobertas pelo sabão



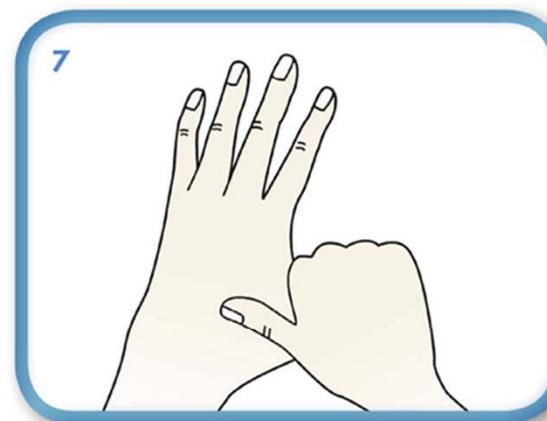
4
Esfregue a palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



5
Esfregue palma com palma com os dedos entrelaçados



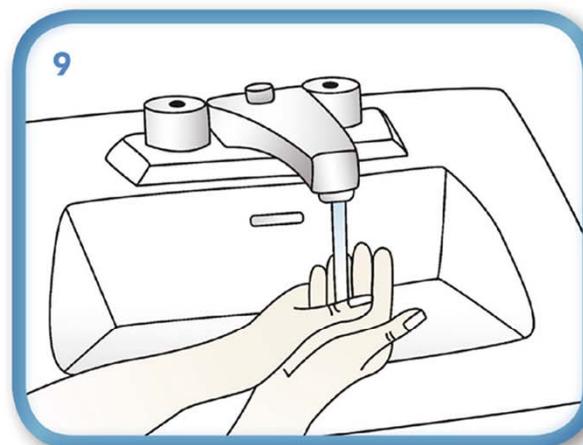
Esfregue a parte de trás dos
dedos nas palmas opostas com
os dedos encaixados



Rode o polegar esquerdo den-
tro da mão direita e vice versa



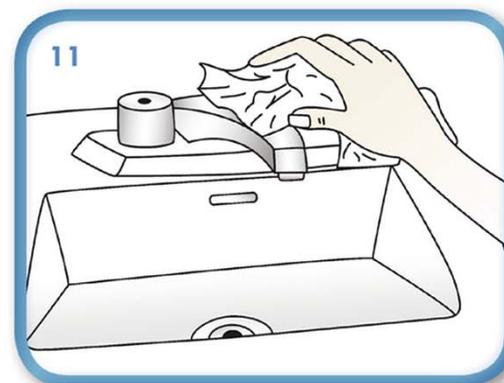
Faça círculos com os dedos da
mão direita na palma da mão
esquerda e vice versa



Passe as mãos por água
corrente



Seque as mãos com toalhete descartável ou lenço de papel. Evite os secadores automáticos



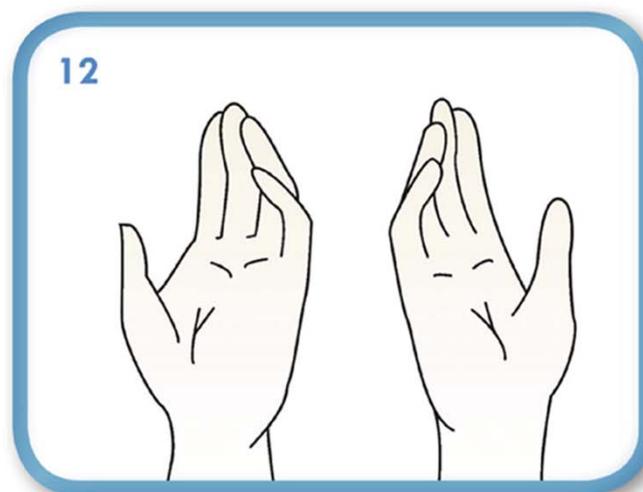
Utilize um toalhete ou lenço para fechar a torneira, se esta for manual



Secretaria Regional
de Saúde e Proteção Civil
Instituto de Administração
da Saúde, IP-RAM

13/14

COVID-19
NOVO CORONAVÍRUS



Agora, as suas mãos
estão limpas e seguras

**A HIGIENE DAS MÃOS É UMA MEDIDA COMPLEMENTAR
ÀS SEGUINTE RECOMENDAÇÕES:**



Etiqueta
respiratória



Não tocar no rosto,
nariz, olhos e boca



Distanciamento
social



Limpar
as superfícies

Como desinfetar, adequadamente, as mãos com uma solução à base de álcool



Secretaria Regional
de Saúde e Proteção Civil
Instituto de Administração
da Saúde, IP SAN



FRICÇÃO ANTISSÉTICA DAS MÃOS

Esta é uma alternativa à lavagem das mãos, mas apenas quando as mãos não estão visivelmente sujas.
Higienize as mãos, friccionando-as com solução antisséptica de base alcoólica (SABA).

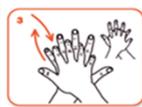
Duração total do procedimento: 20-30 seg.



1a Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



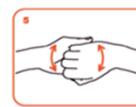
2 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



3 Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



4 As palmas das mãos com dedos entrelaçados



5 Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



6 Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



7 Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



8 Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

Ilustração e descrição da técnica: Organização Mundial da Saúde e Ministério da Saúde.

A FRICÇÃO ANTISSÉTICA DAS MÃOS É UMA MEDIDA COMPLEMENTAR ÀS SEGUINTE RECOMENDAÇÕES:



Usar máscara facial



Etiqueta respiratória



Não tocar no rosto, nariz, olhos e boca



Distanciamento social



Limpar as superfícies



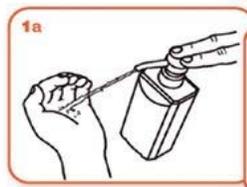
FRICÇÃO ANTISSÉTICA DAS MÃOS

Esta é uma alternativa à lavagem das mãos, mas apenas quando as mãos não estão visivelmente sujas. Higienize as mãos, friccionando-as com solução antisséptica de base alcoólica (SABA).

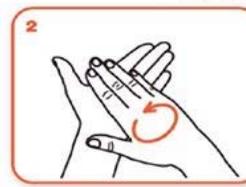
TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM SABA

 Duração total do procedimento: 20-30 seg.

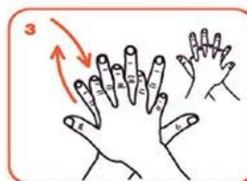
COVID-19
NOVO CORONAVÍRUS



1a Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



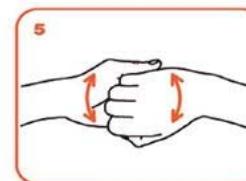
2 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



3 Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



4 As palmas das mãos com dedos entrelaçados



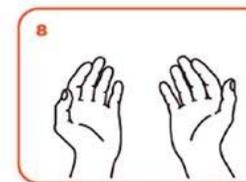
5 Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



6 Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



7 Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



8 Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

A FRICÇÃO ANTISSÉTICA DAS MÃOS É UMA MEDIDA COMPLEMENTAR
ÀS SEGUINTE RECOMENDAÇÕES:



Usar máscara facial



Etiqueta respiratória



Não tocar no rosto, nariz, olhos e boca



Distanciamento social



Limpar as superfícies

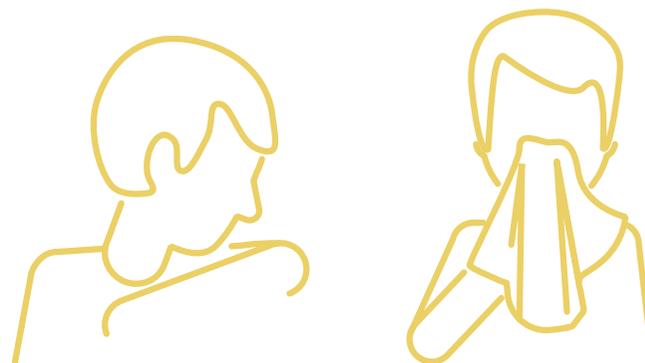
Em suma:

Devemos lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 60 segundos, esfregando sequencialmente as palmas, dorso, cada um dos dedos e o pulso, secando-as bem no final.

Caso não haja acesso a água e sabão, devemos desinfetar as mãos com solução à base de álcool com 70% de concentração. Devemos, ainda, remover anéis, pulseiras, relógios, ou outros objetos, antes da lavagem das mãos. Estes adereços devem, também, ser higienizados após a sua utilização.

ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Devemos cobrir o nariz e a boca com um lenço de papel quando tossimos ou espirramos, logo após a utilização deitar o lenço no lixo, num saco fechado e lavar ou desinfetar as mãos de imediato. Em alternativa podemos usar o antebraço.



Procedimento correto na Etiqueta Respiratória

COVID-19
NOVO CORONAVÍRUS

 Secretaria Regional
de Saúde e Proteção Civil
Instituto de Administração
da Saúde, IP-SAM

ETIQUETA RESPIRATÓRIA



Quando espirrar ou tossir, cubra o nariz e a boca com um lenço de papel...

... ou use o antebraço!

Deite os lenços usados no lixo.

2 metros

Apesar da etiqueta respiratória, guarde uma distância de dois metros das outras pessoas e permaneça com máscara.

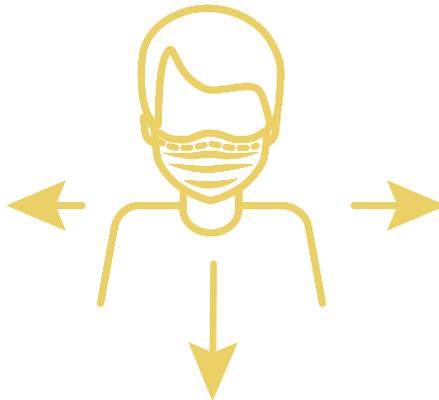
A ETIQUETA RESPIRATÓRIA É UMA MEDIDA COMPLEMENTAR ÀS SEGUINTE RECOMENDAÇÕES:

			
Higienizar as mãos	Não tocar no rosto, nariz, olhos e boca	Usar máscara facial	Limpar as superfícies

DISTANCIAMENTO FÍSICO

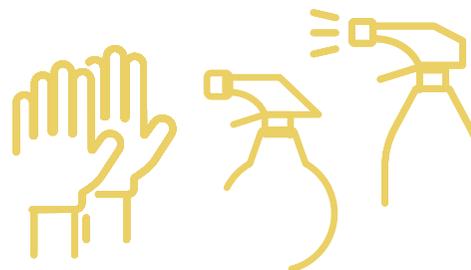
Devemos:

- Evitar contacto próximo com pessoas que tenham infeções respiratórias;
- Manter o distanciamento físico, de pelo menos 2 metros;
- Evitar dar beijos, apertos de mão ou abraços.



Limpeza e desinfecção de objetos e superfícies

Devemos manter todos os objetos e superfícies limpas e desinfetadas, tais como: mesas; bancadas; maçanetas de portas; puxadores de janelas; torneiras de lavatórios; manípulos de autoclismos; corrimãos de escadas; interruptores de luz.



Lembra-te:

Não partilhes alimentos ou embalagens cujo interior possa ser manipulado com as mãos, como snacks, frutos secos e ainda objetos pessoais como por exemplo lápis, canetas, borrachas, telemóveis, tablets ou auscultadores.



Protege-te a ti e aos outros!