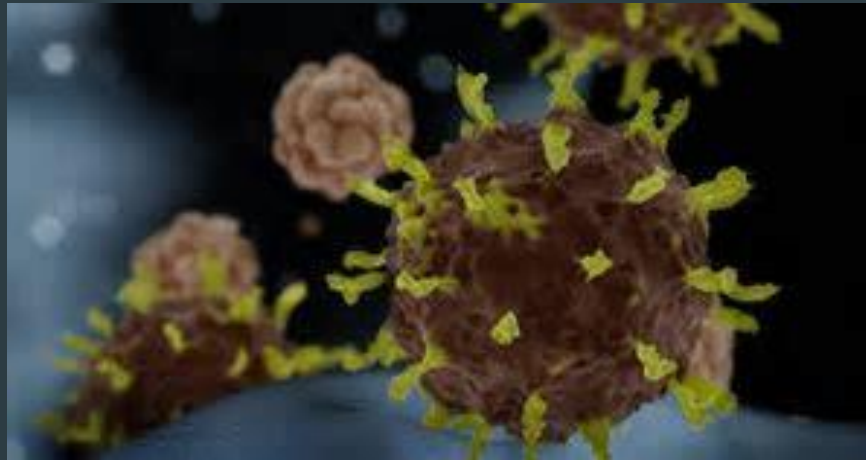


COVID-19

Anamar Queiroz Quelho N°2 6°A
EB2 Figueira de Castelo Rodrigo

- ▶ No contexto atual de pandemia pelo COVID-19, o que posso fazer pela minha saúde e bem estar, bem como pela saúde e bem estar da minha família, amigos e comunidade?

- ▶ Esta pandemia, tornou-se num “inimigo invisível”, pelo qual nenhum de nós aguardava. Sendo que se trata de um vírus do qual não se tem muita informação e nem os próprios cientistas e epidemiologistas sabem muito bem as suas características específicas, apenas se sabe que é altamente contagioso e causa muita mortalidade, penso que o combate a este inimigo tem que ser feito por cada um de nós!



- ▶ Mantenha-se em sua casa e apenas saia para coisas que são indispensáveis(ida para o trabalho, ida às compras, ida à farmácia, ida às urgências, auxílio de familiar muito idoso).



- ▶ Em caso de ter mesmo necessidade de se deslocar, mantenha o distanciamento social (2 metros), use máscara e luvas e evite grandes aglomerados de gente.



- ▶ Evite levar as mãos à cara, essencialmente boca, nariz e olhos.
- ▶ Lave frequentemente as mãos com água e sabão durante 40 segundos.



- ▶ Ao chegar a casa tire a roupa e os sapatos do lado de fora da casa e vá imediatamente tomar um duche.
- ▶ Se tiver algum dos sintomas desta doença (febre, tosse ou dificuldade em respirar) ligue para a linha de saúde **SNS 24 (808242424)** e siga as instruções que lhe dão.
- ▶ Se suspeita ter estado com alguém que estava infetado, fique de quarentena(14 dias) e veja a evolução do seu estado de saúde.

Qual poderá ser a minha ajuda pessoal aos meus familiares, amigos e comunidade em geral para combater esta pandemia?

- ❖ Cumprir à risca as indicações que já referi atrás.
- ❖ Posso entrar em contacto com alguns familiares e pessoas minhas conhecidas que possam ser mais idosas ou doentes, e perguntar se precisam de auxílio e alertar os meus pais para podermos prestar ajuda.
- ❖ Posso também fazer vídeo chamadas para essas mesmas pessoas, para que não se sintam tão sozinhas e assim dar-lhes um pouco de ânimo.
- ❖ Posso fazer desenhos bonitos e pedir aos meus pais que entreguem a quem está mais isolado para poder alegrar um pouco os seus dias.

