REPÚBLICA PORTUGUESA
SAÚDE

SNS 40 ANOS
SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE 1979-2019

DGS desde 1899
Direção-Geral da Saúde

NOVO CORONAVÍRUS | COVID-19

RECOMENDAÇÕES PARA CRIANÇAS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

Medidas de prevenção da infeção:

Ainda não há vacina para prevenir a doença respiratória aguda, COVID-19. A **melhor forma de prevenir a infeção** é evitando a exposição ao vírus, por isso deve:

- ❑ Evitar contato próximo com pessoas doentes;
- ❑ Lavar as mãos à entrada do estabelecimento de ensino, várias vezes durante o dia e sempre que se justifique;
- ❑ Reforçar junto de crianças e jovens, a importância da higienização das mãos e ensinar a sua correta lavagem:
  - ❑ Lavar antes e depois das refeições, depois de brincar e quando chegam a casa;
  - ❑ Lavar durante pelo menos 20 segundos;
  - ❑ Remover quaisquer artefactos, como anéis e pulseiras, antes da lavagem das mãos;
  - ❑ Se não tiver água e sabão disponível, pode usar solução à base de álcool, com pelo menos 60% álcool.
- ❑ Informar toda a comunidade, em particular as crianças, da necessidade de "esconder" o espirro, colocando o braço ou um lenço de papel na frente da boca e nariz sempre que espirram ou tossem;
- ❑ Evitar tocar nos olhos, nariz ou boca com as mãos.
- ❑ Evitar partilhar comida, objetos ou outros bens pessoais (brinquedos, material escolar, copos, talheres, telemóveis...);
- ❑ Limpar e desinfetar com frequência:
  - ❑ Objetos e superfícies de contacto em sua casa e local de trabalho;
  - ❑ Objetos de maior utilização pelas crianças/jovens (material escolar, telemóveis...)

Se apresentar **sintomas de infeção respiratória** (tosse, febre ou dificuldade respiratória), deve:

- ❑ Ficar em casa, não vá para a escola ou trabalho;
- ❑ Ligar para SNS24 – 808 24 24 24 e seguir as recomendações;
- ❑ Não vá diretamente ao seu médico ou às urgências.