

Artigo em Destaque **COVID-19**

*Eu aprendi que a coragem não é a ausência do medo, mas o triunfo sobre ele.
O homem corajoso não é aquele que não sente medo, mas aquele que conquista por cima do medo.
Nelson Mandela (1918-2013)*

Proteja-se do COVID-19

Use máscara

▪ A máscara é eficaz na prevenção da transmissão do vírus, por funcionar como uma barreira à disseminação das gotículas respiratórias.
Dever ser usada por **todos** os doentes, por quem está em **risco** de estar doente, e **por todos** os que não sabem se estão ou não em risco.

Lave as mãos com frequência, utilizando água e sabão ou uma solução alcoólica

▪ As mãos são um veículo de transmissão de vírus. Lavar as mãos frequentemente é mais eficaz do que a utilização de luvas.

Mantenha a distância social (mais de 1 metro)

▪ Ao tossir, espirrar ou simplesmente numa conversa normal todos nós expelimos gotículas respiratórias pela boca que podem estar contaminadas com o vírus. A distância de 1 metro é na generalidade dos casos suficiente para que essas gotículas caiam (pela ação da gravidade) e não atinjam as vias respiratórias.

Evite tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos

▪ A entrada do vírus no hospedeiro faz-se por contacto através dos olhos, nariz e boca. Evitar tocar ou fazê-lo apenas depois de lavar convenientemente as mãos diminui a probabilidade de contágio.

Mantenha uma higiene da tosse

▪ Proteja a tosse com o braço ou o cotovelo, evitando lançar gotícula respiratórias contra outras pessoas; use lenços de papel descartáveis e de utilização única

Procure assistência médica rapidamente, se tiver tosse, febre ou dificuldade em respirar

É fundamental identificar os casos positivos e isolá-los no sentido de não transmitirem a infecção a outras pessoas e assim cortar a cadeia de transmissão. Mesmo não existindo tratamento específico para o vírus, muitos doente irão precisar de assistência médica intensiva.

Mantenha-se informado a procure seguir os conselhos médicos em cada momento

A informação é a base de uma decisão consciente. Procure fontes de informação fidedignas que respeitem os padrões de rigor e qualidade, muitas vezes ligadas a instituições públicas como a OMS, o CDC, o ECDC, a DGS, instituições de ensino superior, entre outras.

Ver mais