**PERGUNTAS E RESPOSTAS (sobre as Escolas)**

(retirado do referencial da DGS e SNS enviado para as escolas aquando da reabertura dos estabelecimentos de educação ou ensino)

**AS CRIANÇAS APRESENTAM MENOR RISCO DE CONTRAIR COVID-19 DO QUE OS ADULTOS?**

Segundo a OMS, os casos em idade pediátrica representam apenas cerca de 1 a 3% das infeções por SARS-CoV-2 notificadas a nível mundial. Contudo, estes parecem ser tão suscetíveis à infeção quanto os adultos, apesar de apresentarem formas ligeiras ou assintomáticas (sem sintomas) da doença.

Estão a ser desenvolvidos mais estudos para avaliar o risco de infeção em crianças e jovens.

**QUAL É O PAPEL DAS CRIANÇAS NA TRANSMISSÃO?**

O contributo das crianças na transmissão de SARS-CoV-2 não é ainda bem conhecido, pelo que são necessários mais estudos.

Embora os menores possam ser menos afetados, importa considerar o elevado número de contactos que estes podem ter no contexto escolar e na comunidade.

Até hoje, foram relatados poucos surtos envolvendo crianças ou estabelecimentos de educação ou ensino. Contudo, o baixo número de casos entre pessoal docente e não docente sugere que a disseminação de COVID-19 em contexto escolar é limitada.

Para o aumento do conhecimento sobre as crianças e a COVID-19, continuam a ser desenvolvidos estudos sobre o papel dos menores na transmissão de SARS-CoV-2, dentro e fora do contexto escolar.

**AS CRIANÇAS COM PROBLEMAS DE SAÚDE SUBJACENTES (ASMA, DIABETES, OBESIDADE) DEVEM VOLTAR À ESCOLA?**

Sabe-se que as pessoas com doenças crónicas ou imunossuprimidas podem ter manifestações de COVID-19 mais graves.

As evidências atuais sugerem que o risco de doença grave em menores é, no geral, inferior ao risco em adultos. Contudo, podem ser consideradas precauções adicionais para minimizar o risco de infeção nestes grupos.

Para tal é essencial que a pessoa seja avaliada pelo médico assistente, que deverá considerar o seu estado de saúde e determinar quais os cuidados que deve ter.

**QUAL É O PERÍODO DE INCUBAÇÃO DE SARS-COV-2 NAS CRIANÇAS?**

O período de incubação é igual em crianças e adultos. Estima-se que o período de incubação da doença (tempo decorrido desde a exposição ao vírus até ao aparecimento de sintomas) seja entre 1 e 14 dias.

**QUEM DEVE UTILIZAR MÁSCARA NAS ESCOLAS?**

Em todos espaços dos **estabelecimentos de educação ou ensino**, em todos os momentos e em cumprimento da legislação em vigor, devem utilizar máscara:

• Pessoal docente;

• Pessoal não docente;

• Alunos a partir do 2.º ciclo do ensino básico;

• Encarregados de educação;

• Fornecedores e outros elementos externos.

As **exceções** previstas ao uso de máscara são:

• Para alimentação, devido à sua impraticabilidade;

• Durante a prática de atividade física em que ocorre esforço físico;

• Atestado Médico de Incapacidade Multiusos ou declaração médica que ateste condição clínica incapacitante para a sua utilização.

**QUANDO DEVE ALGUÉM REALIZAR TESTE MOLECULAR NAS ESCOLAS?**

O teste molecular para a deteção de SARS-CoV-2, é prescrito pela Autoridade de Saúde a todos os casos suspeitos e aos contactos de alto risco, e deve ser realizado no cumprimento do descrito na Orientação 015/2020 da DGS.

Deve ser prescrito após a deteção e identificação de um caso suspeito e realizado o mais rapidamente possível.

Aos contactos classificados como tendo exposição de alto risco é prescrito o teste laboratorial pela Autoridade de Saúde, após o resultado positivo do caso inicialmente identificado.

**É OBRIGATÓRIA A MEDIÇÃO DE TEMPERATURA À ENTRADA DO ESTABELECIMENTO DE EDUCAÇÃO OU ENSINO?**

A medição de temperatura não é obrigatória nem é uma medida recomendada. Qualquer pessoa, aluno ou pessoal docente ou não docente, que frequente o estabelecimento de educação ou ensino deve vigiar o seu estado de saúde e não se deve dirigir para lá, se verificar o aparecimento de sintomatologia, entre a qual se encontra a febre. Além disso, em 19 de maio de 2020, a Comissão Nacional de Proteção de Dados pronunciou-se relativamente à recolha de dados de saúde nas escolas, referindo que esta só pode ocorrer se houver manifestação explícita de vontade por parte do aluno, ou do encarregado de educação, e não houver consequências para a sua não aceitação.

**A ÁREA DE ISOLAMENTO PODE SER PARTILHADA POR MAIS DO QUE UM CASO SUSPEITO?**

A área de isolamento não deve ser utilizada por mais do que um caso suspeito em simultâneo, a não ser que sejam coabitantes. Na eventualidade de serem identificados vários casos suspeitos em simultâneo, deve recorrer-se a outras salas que não estejam a ser utilizadas para isolamento dos restantes casos suspeitos, cumprindo os mesmos procedimentos dos aplicados à área de isolamento.

**QUAIS SÃO OS CUIDADOS A TER DURANTE O TRANSPORTE DE E PARA AS ESCOLAS?**

As seguintes medidas devem ser praticadas sempre que se utilizem transportes coletivos de passageiros, públicos ou privados, de acordo com a Orientação 027/2020 da DGS:

• Etiqueta respiratória;

• Higiene das mãos – desinfetar ou lavar as mãos depois de tocar em superfícies ou objetos;

• Cumprimento do intervalo e da distância de segurança entre passageiros (ex. um por banco);

• Utilização de máscara no transporte (ex: autocarros escolares, metro, entre outros).

**QUAIS SÃO AS MEDIDAS A IMPLEMENTAR PELOS TRANSPORTES ESCOLARES?**

As medidas a aplicar no transporte de crianças estão presentes na Orientação 025/2020 da DGS, sendo complementadas com as recomendações da Orientação 027/2020 da DGS, no que concerne ao transporte coletivo de passageiros. De destacar:

• Cumprimento do intervalo e da distância de segurança entre passageiros (ex. um por banco);

• Sinalizar os lugares onde as pessoas se devem sentar, quando o meio de transporte o permita, por forma a garantir o distanciamento recomendado entre passageiros;

• Lotação máxima de 2/3 da sua capacidade (Art. 13.º-A do Decreto-Lei n.º 10-A/2020, de 13 de março, na sua redação atual);

• Disponibilização de solução antissética à base de álcool à entrada e saída da viatura;

• Descontaminação da viatura após cada viagem, segundo a Orientação 014/2020 da DGS.

**O QUE FAZ A ESCOLA QUANDO UM ALUNO TEM FEBRE?**

A febre é um sinal que faz parte da definição de caso suspeito de COVID-19. Como tal, ao identificar-se um aluno com temperatural corporal ≥ 38ºC deve seguir-se os procedimentos descritos no capítulo “Gestão de Caso“, nomeadamente o contacto com o Encarregado de Educação, o SNS 24 (808 24 24 24) ou as linhas telefónicas criadas especificamente para este efeito e a Autoridade de Saúde Local.

Importa considerar que a febre é um sinal inespecífico, que faz parte do quadro clínico de outras doenças. Durante o período de inverno, é comum crianças e jovens apresentarem quadros respiratórios decorrentes de outras doenças.

**O MEU EDUCANDO TEVE UM TESTE LABORATORIAL PARA SARS-COV-2 POSITIVO, O QUE FAÇO?**

Um aluno com teste laboratorial (rRT-PCR) positivo para COVID-19, deve permanecer em isolamento, seguindo as indicações da Autoridade de Saúde, até cumprir com os critérios de cura.

Esta pessoa é acompanhada clinicamente por um médico de família, utilizado a plataforma Trace COVID-19.

Deve permanecer em casa e estar contactável para o acompanhamento clínico e para a realização da investigação epidemiológica pela Autoridade de Saúde (de acordo com o aplicável da Orientação 010/2020 da DGS).

Este só poderá retomar as atividades letivas após cumprir os critérios de cura e ter indicação da Autoridade de Saúde.

**Perguntas Frequentes (Gerais)**

Encontre na lista seguinte as principais perguntas frequentes (Informação retirada do site oficial da DGS)

**Informações Gerais sobre o vírus e a doença**

**O que são os Coronavírus?**

Os coronavírus pertencem à família Coronaviridae que integra vírus que podem causar infeção no Homem, noutros mamíferos (por exemplo nos morcegos, camelos, civetas) e nas aves. Até à data, conhecemos oito coronavírus que infetam e podem causar doença no Homem. Normalmente, estas infeções afetam o sistema respiratório, podendo ser semelhantes às constipações comuns ou evoluir para uma doença mais grave, como a pneumonia. Dos coronavírus que infetam o Homem o SARS-CoV, o MERS-CoV e o SARS-CoV-2 saltaram a barreira das espécies, ou seja, estes vírus foram transmitidos ao Homem a partir de um animal reservatório ou hospedeiro desses vírus. O SARS-CoV originou uma epidemia em 2002-2003 e o MERS-CoV emergiu em 2012 e foi causando casos esporádicos de infeção humana ou pequenos clusters de casos de doença respiratória. O novo coronavírus, o SARS-CoV-2, que origina a doença designada COVID-19, foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, na China.

**O que é o Novo Coronavírus?**

O novo coronavírus, designado SARS-CoV-2, foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019 na China, na cidade de Wuhan. Este novo agente nunca tinha sido identificado anteriormente em seres humanos. A fonte da infeção é ainda desconhecida.

Ainda está em investigação a via de transmissão. A transmissão pessoa a pessoa foi confirmada e já existe infeção em vários países e em pessoas que não tinham visitado o mercado de Wuhan. A investigação prossegue.

**COVID-19 é o mesmo que o SARS-CoV-2?**

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

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

Existe outro coronavírus que causa uma Síndrome Respiratória Aguda Grave, que foi identificado em 2002, este é chamado SARS-CoV por isso o Novo Coronavírus é designado por SARS-CoV-2.

**Qual é a origem do Novo Coronavírus?**

Supõe-se que o SARS-CoV-2 tenha sido introduzido na espécie humana por transmissão zoonótica, ou seja, a partir de uma espécie animal. Vírus muito semelhantes foram identificados em morcegos e em pangolins, mas não é ainda claro o envolvimento destes animais na emergência do SARS-CoV-2 na espécie humana. As investigações continuam no sentido de esclarecer este processo para que melhor nos possamos defender de novas introduções.

**Já houve algum surto com Coronavírus em anos anteriores?**

Sim. Em anos anteriores foram identificados alguns coronavírus que provocaram surtos e infeções respiratórias graves em humanos. Exemplos disto foram:
• entre 2002 e 2003 a síndrome respiratória aguda grave (infeção provocada pelo coronavírus SARS-CoV);

• em 2012 a síndrome respiratória do Médio Oriente (infeção provocada pelo coronavírus MERS-CoV).

**Quais os sinais e sintomas?**

Os sinais e sintomas da COVID-19 variam em gravidade, desde a ausência de sintomas (sendo assintomáticos) até febre (temperatura ≥ 38.0ºC), tosse, dor de garganta, cansaço e dores musculares e, nos casos mais graves, pneumonia grave, síndrome respiratória aguda grave, septicémia, choque sético e eventual morte.

Os dados mostram que o agravamento da situação clínica pode ocorrer rapidamente, geralmente durante a segunda semana da doença.

Recentemente, foi também verificada anosmia (perda do olfato) e em alguns casos a perda do paladar, como sintoma da COVID-19. Existem evidências da Coreia do Sul, China e Itália de que doentes com COVID-19 desenvolveram perda parcial ou total do olfato, em alguns casos na ausência de outros sintomas.

**Os sintomas de COVID-19 são diferentes nas crianças e nos adultos?**

Não. Os sintomas de COVID-19 são semelhantes nas crianças e nos adultos. As crianças mostram, de uma forma geral, sintomas mais ligeiros e parecem registar, em proporção, menos casos de doença. Os sintomas relatados em crianças são inicialmente idênticos às constipações, como febre, corrimento nasal e tosse. Nalguns casos, foram também reportados vómitos e diarreia. Ainda não se sabe se algumas crianças podem estar em maior risco de doenças graves, por exemplo, crianças com condições médicas subjacentes e necessidades especiais de cuidados de saúde. Há muito mais a aprender sobre como a doença afeta as crianças e estão em curso investigações nesse sentido.

**As pessoas que têm a doença ficam imunes?**

De acordo com a evidência científica disponível à data, ainda não é possível confirmar se as pessoas infetadas com o SARS-CoV-2 desenvolvem imunidade protetora. O organismo humano pode ir ganhando anticorpos após a infeção e desenvolvimento da doença.

**A COVID-19 é o mesmo que gripe?**

Não. Embora os vírus que causam a COVID-19 e a gripe sejam transmitidos de pessoa para pessoa e possam causar sintomas semelhantes, os dois vírus são muito diferentes e não se comportam da mesma maneira.

A doença COVID-19 é causada por um novo vírus que se designa SARS-CoV-2 e a gripe é causada pelo vírus influenza que circula na população há muitas centenas de anos. Ao contrário da gripe, para a COVID-19 a população mundial não apresenta qualquer tipo de anticorpos protetores ou imunidade. Desta forma, toda a população é suscetível à doença. Enquanto que para a gripe existe uma vacina e antivirais específicos para o tratamento, para a COVID-19 ainda se encontram em desenvolvimento.

**Qual a diferença entre epidemia e pandemia?**

Uma epidemia corresponde ao aumento considerável do número de casos de determinada doença, em várias regiões ou países, num determinado período de tempo.

Uma pandemia é a disseminação mundial de uma doença, que se espalhou por diferentes continentes, afetando geralmente um grande número de pessoas, com transmissão sustentada e na comunidade. Na maioria das vezes está associada a uma grande disrupção social e coloca sobre enorme pressão os serviços de saúde a nível global.

**Como se transmite?**

**Como se transmite?**

A COVID-19 transmite-se pessoa-a-pessoa por contacto próximo com pessoas infetadas pelo SARS-CoV-2 (transmissão direta), ou através do contacto com superfícies e objetos contaminados (transmissão indireta).

A transmissão por contacto próximo ocorre principalmente através de gotículas que contêm partículas virais que são libertadas pelo nariz ou boca de pessoas infetadas, quando tossem ou espirram, e que podem atingir diretamente a boca, nariz e olhos de quem estiver próximo.

As gotículas podem depositar-se nos objetos ou superfícies que rodeiam a pessoa infetada e, desta forma, infetar outras pessoas quando tocam com as mãos nestes objetos ou superfícies, tocando depois nos seus olhos, nariz ou boca.

Existem também evidências sugerindo que a transmissão pode ocorrer de uma pessoa infetada cerca de dois dias antes de manifestar sintomas.

**Qual é o período de incubação?**

Atualmente, estima-se que o período de incubação da doença (tempo decorrido desde a exposição ao vírus até ao aparecimento de sintomas) seja entre 1 e 14 dias.

**O que quer dizer "transmissão comunitária"?**

Transmissão comunitária significa que o vírus circula na comunidade sem que seja possível identificar a origem de todas as cadeias de transmissão.

**Antes do aparecimento de sintomas, a pessoa pode transmitir a infeção?**

A pessoa pode transmitir a infeção cerca de um a dois dias antes do aparecimento dos sintomas, no entanto, a pessoa é mais infeciosa durante o período sintomático, mesmo que os sintomas sejam leves e muito inespecíficos.

Estima-se que o período infecioso dure de 7 a 12 dias em casos moderados e até duas semanas, em média, em casos graves.

**O SARS-CoV-2 pode ser transmitido através das fezes?**

O risco de transmissão por SARS-CoV-2 a partir das fezes de uma pessoa infetada parece ser reduzido. Embora esta seja uma via de excreção do vírus, não parece ser uma via preferencial de transmissão.

**A COVID-19 pode ser transmitida através de alimentos, incluindo os refrigerados e congelados?**

Atualmente, não há evidência que suporte a transmissão do SARS-CoV-2 pelos alimentos.
Porém, aplicando o princípio da precaução, a manutenção e o reforço das boas práticas de higiene e segurança alimentar durante a manipulação, preparação e coinfecção dos alimentos é recomendada.
Assumindo o princípio da precaução, a OMS publicou no seu site algumas recomendações relativas às boas práticas de higiene e segurança alimentar assim como, a nível nacional, a Autoridade de Segurança Alimentar e Económica (ASAE).
Destas orientações relativas à preparação, confeção e consumo de alimentos, destaca-se o reforço das seguintes boas práticas de higiene:

* Lavagem frequente e prolongada das mãos (com água e sabão durante 20 segundos), seguida de secagem apropriada evitando a contaminação cruzada (por exemplo fechar a torneira com um toalhete de papel ao invés da mão que a abriu enquanto suja);
* Desinfeção apropriada das bancadas de trabalho e das mesas com produtos apropriados;
* Evitar a contaminação entre comida crua e cozinhada;
* Cozinhar e “empratar” a comida a temperaturas apropriadas e lavar adequadamente os alimentos crus;
* Evitar partilhar comida ou objetos entre pessoas durante a sua preparação, confeção e consumo.

**O clima quente vai parar o surto de COVID-19?**

De momento, não há evidência de que a propagação da COVID-19 irá diminuir quando o clima ficar mais quente.

Ainda não é conhecido de que forma o clima ou a temperatura afetam a propagação do SARS-CoV-2.

**Quanto tempo o vírus persiste numa superfície?**

O vírus pode sobreviver em superfícies durante horas ou até dias, se estas superfícies não forem limpas e desinfetadas com frequência.

O tempo que o vírus persiste nas superfícies pode variar sob diferentes condições (por exemplo, tipo de superfície, temperatura ou humidade do ambiente e a carga viral inicial que originou a exposição). Estudos recentes mostram que o SARS-CoV-2 se pode manter viável em superfícies como plástico ou metal por um período máximo de cerca de 72 horas e em aerossóis por um período máximo de 3h. Em superfícies mais porosas como cartão, o SARS-CoV-2 pode manter-se viável por um período de 24h.

Na nossa própria casa ou em espaços públicos a frequência de limpeza deve ser aumentada, precisamente para que não haja acumulação de vírus nas superfícies. Deve utilizar-se detergente e desinfetante comum de uso doméstico (por exemplo: lixívia ou álcool).

**O dinheiro é um veículo de transmissão da COVID-19?**

O dinheiro muda de mãos centenas ou até milhares de vezes durante a circulação, encontrando-se entre os objetos que, se for contaminado com vírus, ou outros microorganismos (como por exemplo, bactérias) pode servir de veículo de transmissão. Não será, no entanto, uma forma de transmissão comum da COVID-19. A higiene das mãos quando se manipula o dinheiro é uma boa prática que, independentemente do atual contexto de pandemia, deve ser sempre aplicada.

**Quem está em risco?**

**O que é um Contacto Próximo?**

Um contacto (próximo) de um caso de COVID-19 é alguém que esteve exposto a um caso confirmado, ou a material biológico de um caso confirmado, dentro do período de transmissibilidade.

Os contactos de casos confirmados são classificados de acordo com o risco de infeção, associado ao nível de exposição, em exposição de alto e baixo risco. Esta classificação irá determinar o tipo de vigilância e de medidas a implementar.

**Quem está em risco de doença por COVID-19?**

O vírus não tem nacionalidade, idade ou género, por isso todos corremos o risco de contrair a COVID-19.

Ainda assim, as pessoas que correm maior risco de doença grave por COVID-19 são os idosos e pessoas com doenças crónicas (ex.: doenças cardíacas e doenças pulmonares).

**Qual é a percentagem de doença ligeira e grave por COVID-19?**

80% dos casos de COVID-19 apresentam doença ligeira, isto é, sintomas ligeiros, nomeadamente, febre, rinorreia (pingo no nariz), cefaleia (dores de cabeça) e mialgias (dores no corpo).

Apenas 15% dos casos apresentam um quadro grave, com pneumonia, dificuldade respiratória, com necessidade de internamento e 5% podem eventualmente precisar de cuidados intensivos com necessidade de ventilação.

A maioria dos óbitos são verificados nas pessoas mais idosas e com outras comorbilidades (outras doenças crónicas).

**É necessário o internamento em todos os casos de COVID-19?**

Nem todos os casos confirmados de COVID-19 necessitam de internamento, desde que apresentem um quadro clínico ligeiro e estável, tenham condições para permanecer em casa e esteja garantido o acompanhamento da equipa de saúde no domicílio.

**Quais são os grupos considerados de risco para a COVID-19?**

Os grupos de Risco para COVID 19 incluem:

* Pessoas idosas;
* Pessoas com doenças crónicas - doença cardíaca, pulmonar, neoplasias ou hipertensão arterial, entre outras;
* Pessoas com compromisso do sistema imunitário (a fazer tratamentos de quimioterapia, tratamentos para doenças auto-imunes (artrite reumatóide, lúpus, esclerose múltipla ou algumas doenças inflamatórias do intestino), infeção VIH/sida ou doentes transplantados).

**Posso deixar as crianças com os avós?**

Neste momento não se recomenda que as crianças estejam com os avós por serem considerados um grupo vulnerável. Apesar de as crianças serem menos afetadas por esta doença e de terem sintomas mais ligeiros, podem transmitir o vírus a outros.

É preferível que crianças e avós vão falando através de redes sociais, chats e por telemóvel durante esta fase de transmissão da doença.

**As pessoas que fumam ou usam cigarros de aquecimento ou eletrónicos têm maior risco de contrair a COVID-19?**

Não existem estudos conclusivos. Contudo, é sabido que fumar diminui a imunidade e aumenta o risco de contrair infeções pulmonares bacterianas e virais, de gripe sazonal e de tuberculose, pelo que é expectável que esse risco aumentado também exista relativamente à COVID-19.

Por outro lado, é possível que as pessoas que fumam ou usam cigarros de aquecimento ou eletrónicos sejam mais vulneráveis ao novo coronavirus (SARS-CoV-2) e à Covid-19, pois, durante o ato de fumar, os dedos, os cigarros ou os bocais eventualmente contaminados podem entrar em contacto com a boca, o que aumenta a possibilidade de transmissão do vírus. O uso de cachimbos de água (shisha), pode envolver a partilha de bocais, o que poderá facilitar, também, a transmissão do novo coronavírus.

Para diminuir esse risco lave as mãos antes e depois de fumar, lave os bocais e desinfete os aparelhos de aquecimento ou os cigarros eletrónicos com uma solução à base de álcool após a compra e frequentemente após a utilização. Não partilhe cigarros ou equipamentos. Os bocais dos cachimbos de água nunca devem ser partilhados, devendo ser devidamente higienizados após a sua utilização.

**As pessoas que fumam têm maior risco de desenvolver complicações graves se contraírem a COVID-19?**

Embora ainda nem tudo seja conhecido acerca da COVID-19, pessoas com idade mais avançada, patologias crónicas cardiovasculares, respiratórias ou diabetes apresentam maior risco de desenvolver complicações graves no caso de serem infetadas pelo novo coronavírus.

As pessoas fumadoras têm maior probabilidade de sofrer destas doenças em resultado da exposição ao fumo do tabaco. No caso de serem infetadas pelo novo coronavírus poderão apresentar maior risco de sofrer complicações graves, pois fumar lesa os tecidos pulmonares e aumenta a produção de muco a nível da árvore brônquica, o que contribui para aumentar a dificuldade respiratória. Por outro lado, fumar diminui a imunidade, tornando mais lenta e difícil a luta contra a infeção e a cura da doença.

**Parar de fumar diminui o risco de contrair a COVID-19?**

Ainda não são conhecidos estudos nesta área. Contudo, deixar de fumar ou usar cigarros de aquecimento ou eletrónicos permite eliminar o manuseamento dos cigarros e o eventual toque dos dedos, eventualmente contaminados, na boca.

Por outro lado, é possível que se consigam gerir melhor as condições de doença crónica preexistentes no caso de haver infeção, porque o abandono do tabaco tem um impacto positivo nos níveis de oxigénio no sangue, na redução da sintomatologia respiratória e no sistema cardiovascular, que vão melhorando com o passar do tempo. Gerir melhor as doenças crónicas pré-existentes pode aumentar a capacidade dos pacientes com COVID-19 para responderem melhor à infecção e reduzir o risco de complicações mais graves.

**Quais as medidas de prevenção?**

**O que são medidas de higiene e etiqueta respiratória?**

Duas das medidas mais efetivas são a higiene das mãos e a etiqueta respiratória.

A higiene das mãos deve ser feita várias vezes ao longo do dia, antes e depois de comer, de ir à casa de banho, ao chegar a casa ou ao trabalho, ou sempre que se justifique. Deve lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, esfregando sequencialmente as palmas, dorso, cada um dos dedos e o pulso, secando-as bem no final. Caso não tenha acesso a água e sabão, desinfete as mãos com solução à base de álcool com 70% de concentração. Não se esqueça de remover anéis, pulseiras, relógios, ou outros objetos, antes da lavagem das mãos. Estes adereços deverão também ser higienizados após a sua utilização.

A etiqueta respiratória são medidas a aplicar para evitar transmitir gotículas respiratórias: quando tossir ou espirrar, proteja o nariz e a boca com um lenço descartável ou com o antebraço. Após a utilização do lenço descartável, deite-o imediatamente no lixo. De seguida lave de imediato, as mãos. Caso tenha utilizado o braço, lave-o, ou à camisola, assim que possível.

**O que é que as pessoas em risco de doença grave por COVID-19 devem fazer?**

Permanecer em casa e evitar o contacto próximo com outras pessoas, dentro do possível.

Não deve dirigir-se ao trabalho, à escola ou a espaços públicos, nem utilizar transporte públicos.

Não deve receber visitas em casa, opte por falar por telefone ou internet.
Se precisar de se deslocar a um serviço de saúde deve ligar antes e planear a sua deslocação, ou em caso de urgência contactar o 112.

Mantenha-se atento ao eventual aparecimento de sinais ou sintomas de infeção respiratória. Se ficar doente, permaneça em casa e ligue para o SNS24 (808 24 24 24).

**Tenho de usar máscara para me proteger?**

O uso de máscaras é uma medida adicional de proteção, que deve ser complementar às medidas de distanciamento, higiene das mãos e etiqueta respiratória. A sua utilização é obrigatória em espaços públicos fechados, como transportes públicos ou estabelecimentos comerciais.

Para utilizar máscara de forma efetiva deve garantir que a coloca e remove em segurança.

**Como devo colocar e retirar uma máscara?**

Colocar a máscara:

* Lave as mãos com água e sabão ou com uma solução à base de álcool (antes de colocar a máscara);
* Colocar a máscara na posição correta. A borda dobrável deve estar para cima e a parte colorida para fora;
* Segurar a máscara pelas linhas de suporte/elásticos e adaptar a cada orelha;
* Ajustar a máscara junto ao nariz e queixo, sem tocar na face da máscara.

Retirar a máscara:

* Lavar as mãos com água e sabão ou solução à base de álcool;
* Retirar a máscara 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;
* Colocar a máscara no recipiente adequado e lavar novamente as mãos.

**Quando é recomendado o uso de máscara, esta pode ser substituída por viseira?**

A viseira deve ser usada complementarmente com um método barreira que permita proteger a boca e o nariz.

**Devo desinfetar tablets, smartphones e computadores?**

Sim. Os ecrãs e os teclados devem ser limpos frequentemente, de preferência com toalhetes de limpeza e desinfeção rápida à base de álcool ou outro desinfetante com ação contra o vírus (ação virucida).

**Que cuidados devo ter na preparação e confeção de alimentos?**

Lave muito bem as mãos antes e enquanto está a confecionar as refeições. Tenha o cuidado de lavar adequadamente os alimentos crus e cozinhar e empratar a comida a temperaturas adequadas.

Não partilhe comida ou objetos entre pessoas durante a sua preparação, confeção e consumo. Em todos os momentos, adote as medidas de etiqueta respiratória. Evite a contaminação entre comida crua e cozinhada.

**O que se recomenda a quem tem que andar de metro/autocarro?**

Se vai viajar em transportes, o que se recomenda é que:

* Garanta uma distância mínima das outras pessoas;
* Se posicione costas com costas face a outras pessoas;
* É obrigatório o uso de máscara nos transportes públicos;
* Evite levar as mãos à boca, olhos ou nariz;
* Vire a cara para o lado, se alguém estiver a tossir à sua frente e peça à pessoa que está a tossir que o faça para um lenço ou para o braço;
* Desinfete as suas mãos com uma solução à base de álcool ou lave as mãos assim que possível;
* Se o transporte estiver lotado pode, sempre que possível, aguardar pelo próximo.