



# Proteja-se e proteja os outros DO CORONAVIRUS COVID-19



Não ao aperto de mão ou abraços durante o surto do coronavírus Covid-19. Acene, faz uma vénia ou incline-se!

O recém-descoberto vírus, está a pôr muitas pessoas doentes. Tu e outras crianças podem ajudar a combater esta doença no vosso local de residência. Vocês devem mudar a forma como têm feito as coisas, desde a forma de cumprimentar os mais velhos até fazer os trabalhos e encontros com os amigos.

## COMO FAZER

O vírus espalha-se quando pequenas gotículas de fluido voam dos pulmões, pela boca. As gotículas podem pousar nas suas mãos, suas coisas e sobre outras pessoas. Portanto, é muito importante manter uma distância saudável das pessoas, especialmente com os mais velhos e pessoas que têm outros problemas graves de saúde, porque podem ficar muito doentes com coronavírus/COVID-19. As crianças têm tido casos ligeiros.



2 metros



Pode ser difícil manter uma distância entre si e familiares idosos. É por isso que é importante lavar as mãos e manter distância dos amigos e outros fora da sua casa. Faça o melhor que puder!

## PEQUENAS COISAS PODEM SALVAR VIDAS!



### Lave as suas mãos

Molhe as mãos, lave com sabão e esfregue todas as superfícies da mão durante 20 segundos. Enxague e seque as mãos.



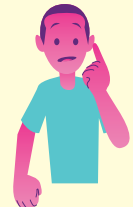
### Espirre no teu cotovelo

Espirrar no cotovelo impede que o vírus fique nas suas mãos, nas coisas e outras pessoas.



### Não toque no seu rosto

Pode apanhar o vírus tocando na boca, nariz ou olhos – pontos por onde o vírus pode entrar no seu corpo.



### Tu tens direitos

Uma vez que se mantém seguro durante coronavírus, lembre-se que ainda tem o direito de ser protegido contra abusos, e o direito de abrigo, alimentação, saúde e educação. Informe qualquer violação dos seus direitos através dos números gratuitos da polícia, ou procure ajuda de uma pessoa em quem confie.

### Lave várias vezes

Mãos limpas protegem-te a ti e aos outros. Lave sempre que as mãos estiverem sujas e, por exemplo, após da casa de banho e brincar, antes de cozinhar e...



... depois dos trabalhos

... antes e depois de comer



... antes e depois de carregar água, etc.



## COMO É QUE A DOENÇA SE MANIFESTA?

A maioria das pessoas infectadas com coronavírus/COVID-19 ficam um pouco doentes, como quando se está constipado ou com gripe. Quase todos voltam a sentirem-se bem!

TOSSE SECA

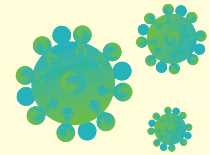
DIFÍCIL-DADES EM RESPIRAR



FEBRE

### Sente-se doente? Fica em casa.

Mesmo que só se sinta um pouco doente, deve ficar em casa. A maioria das pessoas não precisa de ajuda médica para melhorar. Se alguém ficar muito doente, deve seguir as regras da sua clínica/hospital para não correr o risco de espalhar o vírus para outros.



Não se pode ver o coronavírus com os próprios olhos, mas através de um microscópio de ampliação parece-se com este!

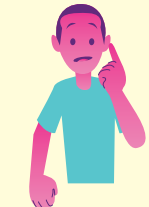


### Escute factos

Há muitas histórias e rumores por aí sobre coronavírus/COVID-19. Muitas delas não são verdadeiras. Alguns querem assustá-lo ou fazê-lo comprar algo. Escute só os factos verídicos!

### Fale com alguém em quem possa confiar

É normal sentir-se triste, assustado ou zangado. Falar com alguém em quem confias, como um membro da família mais velho ou um professor ajudar. Falar das suas preocupações também pode ajudá-los. Seja gentil consigo mesmo e com os outros.



### Tu tens direitos

Uma vez que se mantém seguro durante coronavírus, lembre-se que ainda tem o direito de ser protegido contra abusos, e o direito de abrigo, alimentação, saúde e educação. Informe qualquer violação dos seus direitos através dos números gratuitos da polícia, ou procure ajuda de uma pessoa em quem confie.

Uma mensagem de



Com o apoio de Loteria Sueca do Código Postal