



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

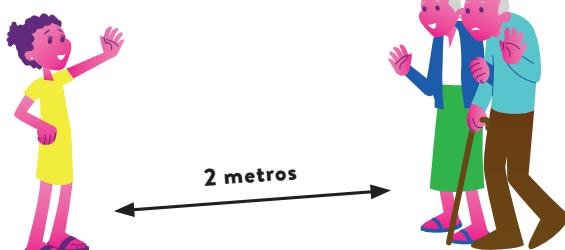


Não ao aperto de mão ou abraços durante o surto do coronavírus Covid-19.
Acene, faz uma vénia ou incline-se!

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 poussar 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.



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.



Espire 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.

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?

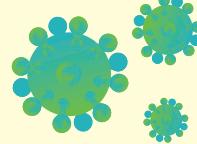
A maioria das pessoas infectadas com coronavírus/COVID-19 ficam um pouco doentes, como quando se está constipado ou com gripe. Quase todos voltam a sentirem-se bem!

TOSSE SECA
DIFÍCULDADES 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 ajuda. Falar das suas preocupações também pode ajudar. 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
Swedish Postcode Lottery