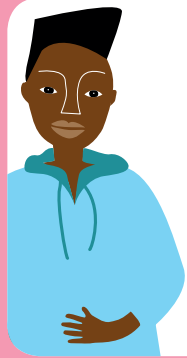


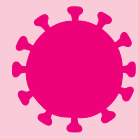
COVID-19

Um guia para pais e cuidadores, profissionais de saúde e parceiros de implementação



Este será um período incerto para todos, mas os adolescentes e jovens irão precisar do seu apoio. Com algumas dicas e orientações simples, você pode ajudar os adolescentes e jovens a manterem-se saudáveis.

O que é o coronavírus?



A doença de coronavírus COVID-19 é uma doença causada por um vírus pertencente a uma grande família de vírus, os quais são todos chamados de coronavírus. O vírus que causa a doença de coronavírus COVID-19, pode afetar tanto os animais como os humanos.



Nos seres humanos, pode causar infecções respiratórias, desde a constipação comum a condições mais graves, como a pneumonia, a síndrome respiratória aguda e, às vezes, morte.



Algumas pessoas ficam infectadas mas não desenvolvem quaisquer sintomas e não se sentem mal. A maioria das pessoas (cerca de 80%) recupera do vírus sem precisar de tratamento especial. Se os adolescentes e jovens vivendo com HIV não estiverem a tomar os seus medicamentos, podem correr um maior risco de contrair o COVID-19, e a recuperação poderá ser mais difícil.

Sintomas comuns do COVID-19



Tosse seca



Febre alta



Outros sintomas semelhantes aos da gripe



O que você pode fazer para apoiar os adolescentes e os jovens a manterem-se saudáveis



Para mais informações visite:
WHO - www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019
UNAIDS - www.unaids.org/en/covid19

1 Se estiverem a tomar medicamentos, lembre-os que devem tomar os remédios de acordo com a receita médica. Eles devem ter medicamentos suficientes para pelo menos 30 dias.



2 Mostre-lhes amor, carinho e compaixão - em momentos de stress extremo, pode haver um potencial mais elevado para a violência em casa.



3 Procure sinais de ansiedade, stress e depressão e tome ação rapidamente.



4 Incentive-os a comer bem e a fazerem exercício em segurança para o bem-estar físico e emocional deles.



5 Eles não devem visitar os amigos, mas incentive-os a manterem-se em contacto por telefone ou pelo WhatsApp.



6 Muitos jovens irão receber conselhos contraditórios, e assim sendo, lembre-os de confiar apenas nas informações validadas.



7 Se eles tiverem quaisquer sintomas semelhantes a uma constipação ou gripe - uma nova tosse ou febre - eles devem ficar em casa e ligar para os serviços de emergência se tiverem dificuldades em respirar.



8 Forneça-lhes detalhes de contactos de emergência, caso eles precisem de mais apoio.



9 Aconselhe-os a manterem pelo menos 1 a 2 metros de distância dos outros quando estiverem no exterior, e de evitarem o mais possível locais com muita gente.

