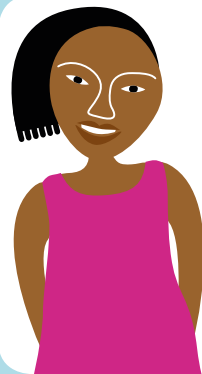


COVID-19

Um guião para adolescentes e jovens



Este pode parecer um período inseguro, mas com algumas dicas e orientações simples, você pode permanecer saudável e empoderado para apoiar a si próprio, à sua família e aos seus amigos.

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.

Para mais informação visite: www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019



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 vive com HIV e não está a tomar os seus medicamentos, pode correr um maior risco de contrair o COVID-19, e a recuperação poderá ser mais difícil.

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



Sintomas comuns do COVID-19



Tosse seca

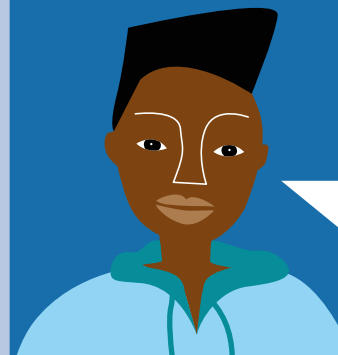


Febre alta



Outros sintomas semelhantes aos da gripe

1 Se está a tomar medicamentos, faça-o de acordo com a receita médica. Tente ter medicamentos suficientes para pelo menos 30 dias e contacte o seu médico ou profissional de saúde, se precisar de uma recarga.



O que pode fazer para permanecer saudável

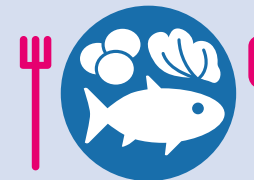
2 Fale com alguém se estiver preocupado com o COVID-19 - por exemplo, por telefone ou pelo WhatsApp.



3 Apoie à distancia aqueles amigos que possam estar a lidar com problemas emocionais ou a enfrentar desafios em casa.



4 Coma bem e faça exercício em segurança para o seu bem-estar físico e emocional.



5 Se tiver quaisquer sintomas semelhantes a uma constipação ou gripe - uma nova tosse ou febre - deve ficar em casa e ligar para os serviços de emergência se tiver dificuldades em respirar.



6 Não socialize com os seus amigos em pessoa - fique em casa e só saia para ir comprar artigos essenciais, como comida ou medicamentos.



7 Lave as mãos com sabão durante 20 segundos regularmente, especialmente quando sair e entrar em sua casa.



8 Evite tocar nos olhos, no nariz e na boca.



9 Tenha o cuidado de não agir segundo fontes de informações não fiáveis, nem de passar estas informações a outros.



10 Mantenha pelo menos 1 a 2 metros de distância dos outros quando estiver no exterior e evite o mais possível locais com muita gente.

