

ETIKAPUN N'HA - UROK, LABORATÓRIO DE RESILIÊNCIA DA CULTURA BIJAGÓ

GUIA INFORMATIVO SOBRE A  
**COVID-19**  
CORONAVÍRUS



# 1. O QUE É A COVID-19?

A COVID-19 (do inglês *Coronavirus Disease 2019*) é uma doença infecciosa causada pelo Coronavírus da síndrome respiratória aguda grave 2 (SARS-CoV-2).

**80%** das infeções pelo SARS-CoV-2 têm sintomas ligeiros de COVID-19 ou são **assintomáticos (sem sintomas)**.

**15%** das infeções resultam em **COVID-19 severa com necessidade de oxigénio**.

**5%** são infeções muito graves que necessitam de ventilação assistida em ambiente hospitalar.

# 2. COMO SE TRANSMITE

A doença transmite-se através de gotículas produzidas ao espirrar ou tossir. Estas gotículas podem ser inaladas ou atingir diretamente a boca, nariz ou olhos de pessoas em contacto próximo.

**2 a 14 dias** é o intervalo de tempo entre a **exposição ao vírus e o início dos sintomas** (média 5 dias).

**Fatores de risco:** idade avançada, doenças crónicas graves do coração, diabetes ou pulmões.

# 3. QUAL A SUA ORIGEM?

O SARS-CoV-2 foi identificado pela primeira vez em seres humanos em dezembro de 2019 na cidade de Wuhan, na China. Pensa-se que seja de origem animal. Os coronavírus são uma grande família de vírus que causam várias doenças respiratórias, desde doenças ligeiras como a constipação até doenças mais graves como a síndrome respiratória aguda grave (SARS).



## 4. SINAIS E SINTOMAS

Em muitos casos de infeção não se manifestam sintomas. Nos casos com sintomas registam-se os seguintes: **febre, tosse, falta de ar e cansaço.**



**Outros sintomas:** dores musculares, dor de garganta, dor de cabeça, congestão nasal, conjuntivite, perda do olfato e do paladar, espirros, diarreia, erupções cutâneas na pele ou dedos de tom azul.

**Sinais que obrigam a procurar ajuda imediata:** dificuldade em respirar ou falta de ar, dor persistente ou pressão no peito, confusão, ou tom azul na pele dos lábios ou da cara.

## 5. PREVENÇÃO

**Usar máscara em locais públicos**, particularmente em espaços fechados. **Lavar frequentemente as mãos com água e sabão.** **Evitar tocar nos olhos, nariz ou boca com as mãos por lavar.** **Cobrir o nariz e a boca com o cotovelo ao espirrar e tossir.** Evitar o contacto próximo com pessoas doentes.



Brevemente irá haver uma vacina para ajudar a prevenir a COVID-19.

## 6. TRATAMENTO

As pessoas que suspeitem estar infetadas são aconselhadas a **usar constantemente máscara e a contactar imediatamente o centro de saúde mais próximo** para aconselhamento.

# TADJA BU KABESA, BU FAMILIA KU BU TABANKA!

Este folheto foi produzido no âmbito do projeto Etikapun n'ha – Urok, Laboratório de Resiliência da Cultura Bijagó financiado pela União Europeia e pelo Camões, I.P. e implementado pelo IMVF em parceria com a Tiniguena - Esta Terra é Nossa!

Financiamento:



Implementação:

