

Como se pode saber se tens esse vírus?

Para saberem se tens COVID-19, os médicos têm de fazer um teste. É simples, não tenhas medo! É só passar um cotonete mágico pelo teu no nariz e garganta.



Evita sair de casa: protege-te e protege a tua família e os teus amigos!

Visita o Espaço Criança, onde poderás encontrar jogos, livros e outros passatempos, acedendo a <https://covid19.min-saude.pt/>



Sociedade de Infeciologia
Pediátrica da SPP

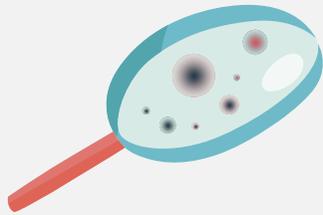
Março 2020

Guia COVID-19 para crianças



Tudo parou com o Coronavírus!

Escolas encerradas, lojas fechadas e famílias em isolamento, pois durante alguns dias, será mais seguro ficares em casa com a tua família. Todos falam no mesmo: os jornais, os noticiários, os adultos...



Mas afinal, o que é o Coronavírus?

É um vírus muito pequenino, que não se consegue ver!

É um novo coronavírus chamado SARS-CoV2, que provoca uma doença conhecida por COVID-19 e surgiu pela primeira vez em Wuhan, na China. Na realidade, é um vírus parecido com o da gripe mas mais "forte", e como ainda é desconhecido e não existe uma vacina para ele, a prevenção é muito importante!

Quem fica doente e porquê?

Todos podemos ficar doentes. As crianças, mesmo sem estarem doentes, podem transmitir o vírus a outras pessoas. Apesar de ser um vírus pouco conhecido, sabemos que:

Se transmite de pessoa para pessoa através de gotículas respiratórias, isto significa que quando falas, tosses ou espirras perto de uma pessoa podes estar a transmitir o vírus.

Fica durante horas a dias em superfícies ou objetos infetados e se tocares nesses sítios e levas a tua mão à cara ou à boca podes ficar doente.

Se ficares doente, o que é que podes sentir?

Podes ter tosse seca, febre, dores no corpo, dificuldade a respirar (ou falta de ar). Às vezes também podes ter dor de garganta, vómitos ou diarreia.



Quando é que os teus pais devem ir contigo ao hospital ou contactar a linha de saúde 24?



Febre muito alta (>39°C axilar) difícil de baixar



Muito cansaço ou sono



Dificuldade em respirar ("falta de ar")



Não consegues comer e/ou se tiveres muita **diarreia**



Se tiveres apenas tosse, febre que baixa facilmente, dor de garganta e se estiveres bem-disposto e a comer bem, **não precisas de ir ao hospital**



Se suspeitarem que tens esta **doença (COVID-19)**, os teus pais deverão contactar a linha da saúde 24 - **808 24 24 24**

Se ficares doente, o que é que deves fazer?



Ficar no quarto com quem trata de ti



Sempre que tiveres vontade de tossir ou espirrar deves usar o braço ou um lenço



Ler livros e ver os teus filmes preferidos



Não deves tocar nos olhos, no nariz ou na boca



Lavar muito bem as mãos com água e sabão ou solução alcoólica durante pelo menos 20 segundos



Não partilhar espaços com pessoas mais velhas como os teus avós ou com pessoas doentes porque eles são mais frágeis. Mas podem falar pelo telemóvel todos os dias