

*Departamento de Pediatria*

# *O que é o Coronavírus?*

Folheto informativo para pais e cuidadores



*Como se transmite?*

*Como nos podemos proteger?*

*Como explicar aos meus filhos?*

*O que fazer com os filhos em casa?*

Este folheto pretende ajudar toda a família a lidar melhor com a situação atual.

Pode encontrar uma lista de links úteis no final.

# O que é a COVID-19?

É a doença causada pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2), identificado em Dezembro de 2019, na China. Tem-se disseminado por vários países e foi classificado como **pandemia** pela Organização Mundial de Saúde em Março de 2020.

## Como se transmite?

Transmite-se por contacto próximo (<1-2 metros) com **peessoas infetadas** através de gotículas libertadas pelo nariz ou boca. As gotículas podem contaminar **objetos e superfícies**. Ao tocar nestes, e de seguida na cara, pode contrair o vírus! Já se sabe que o vírus é excretado nas fezes, apesar de ainda não estar comprovada a transmissão fecal-oral.

## Como nos podemos proteger?

### Lavar frequentemente as mãos!

Use água e sabão ou uma solução de base alcoólica, durante 20-30 segundos. Ensine todos os membros da família a lavar as mãos corretamente. Especial cuidado antes de cozinhar, após assoar, mudar fraldas e ir à casa-de-banho.

### Evitar tocar na cara.

### Evitar todo o contacto social desnecessário.

Nesta fase devemos alertar as crianças para evitar beijinhos e abraços aos avós e pessoas mais velhas.

**Cumprir a etiqueta respiratória:** ao tossir ou espirrar, tape a boca com o antebraço ou utilize um lenço descartável.

**Deve usar máscara se tiver sintomas** (evitando contagiar outras pessoas), **se cuidar de alguém doente** ou quando estiver em espaços com muitas pessoas e onde **não seja possível manter a distância adequada**. **Não existe recomendação para uso de luvas**. Ambas podem ser veículo de transmissão do vírus e criam uma falsa sensação de segurança.



**Explique estes cuidados a toda a sua família. São fundamentais para evitar que o vírus entre em sua casa!**

## Quais são os sintomas?

Os sintomas mais frequentes são **febre, tosse e dificuldade respiratória**. Por vezes podem surgir dores de cabeça, dores musculares e fraqueza generalizada. A maioria das pessoas terá **sintomas ligeiros**.

## O que fazer se tivermos sintomas?

Caso alguém da sua família desenvolva estes sintomas deve ligar para:

**Saúde 24 - 808 24 24 24**

Se os sintomas forem ligeiros **não** deve recorrer ao Serviço de Urgência.

**Ficando em casa, protege-se a si e à restante população!**

No caso de **sintomas graves** (dificuldade em respirar ou alimentar-se, prostração, febre que não baixa com antipiréticos), relacionados ou não com a COVID-19, deve ligar para a Saúde 24 ou procurar avaliação médica.

Se o seu filho necessitar de ajuda médica **emergente**, contacte o 112.

## E se o meu filho tiver consulta no Centro de Saúde?

Os Centros de Saúde devem manter a **vacinação de crianças até aos 12 meses**, inclusive (2, 4, 6 e 12 M). Consultas que coincidem com estas datas de vacinação devem ser asseguradas, assim como o **teste do pezinho** (entre o 3º e o 6º dia de vida). Consultas não urgentes podem ser canceladas/adiadas. Se tiver dúvidas, contacte o seu Centro de Saúde por telefone ou email.

## Como explicar aos meus filhos o que se passa?

Os adultos devem apresentar-se calmos e seguros e adequar a explicação à idade do seu filho. Deve ser explicado que as crianças têm normalmente doença ligeira e que **TODOS** somos responsáveis por evitar a propagação do vírus, por isso, devemos ficar em casa para nos protegermos a nós e aos outros. Os ensinamentos da **lavagem das mãos e etiqueta respiratória são essenciais!**



# Tenho os meus filhos em casa. O que fazer?

Dado o encerramento dos estabelecimentos de ensino pode ter justificação da sua ausência ao trabalho, para assistência ao seu filho, caso este tenha idade < 12 anos ou deficiência/doença crónica, **exceto** se coincidir com férias escolares. isto aplica-se apenas a **um dos progenitores**.

## Cuidar de crianças 24h por dia dentro de casa pode revelar-se um desafio!



Há muitos sites com ideias de **experiências, trabalhos manuais** ou **receitas culinárias** que podem ser feitas em família. Experimente uma pesquisa rápida na internet!

Algumas escolas e algumas editoras de livros estão a fornecer **material didático**. Porque não ajudar o seu filho a fazer os **trabalhos da escola**?



Incentive a **atividade física** e os momentos em **família**! As crianças e adolescentes tendem a passar muitas horas em frente ao ecrã. (videojogos, séries). Façam um **acordo** quanto ao número **máximo** de horas por dia.

Também os pais estão a passar por uma fase de medos e incertezas. Tente tirar uma parte do dia para si, para fazer exercício físico ou outra atividade que goste. É muito importante que os adultos da casa se mantenham física e psicologicamente saudáveis.

## Links úteis

- Para mais informação:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

<https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china>

<https://covid19.min-saude.pt/>

- Situação mundial:

<https://www.worldometers.info/coronavirus>

- Dúvidas - Segurança Social:

<http://www.seg-social.pt/covid-19-perguntas-e-respostas?fbclid=IwAR22nhke730p7mC5sci2AEL-W-6kmOGksMN810gxwju2ayVzenMcRaFuY6U>

