



COVID-19 – Sabe lavar as mãos?

COVID-19 é o nome dado à infeção por um novo coronavírus identificado pela primeira vez em humanos, no final de 2019, em Wuhan, na China.

O QUE É O COVID-19?

É a doença causada por um vírus da família dos coronavírus – estes vírus existem maioritariamente em animais, mas, em algumas circunstâncias, podem causar infeções em humanos, por vezes com algumas manifestações semelhantes às da gripe comum – febre, tosse e falta de ar. Há casos que podem evoluir para doença mais grave, como a pneumonia.

DE QUE FORMA SE TRANSMITE?

Embora não se conheça a origem exata do vírus, acredita-se que, em Portugal, o maior risco de infeção provém do contacto próximo com pessoas infetadas. Sabe-se que o vírus se transmite por via respiratória – isto é, por via aérea, nas gotículas expelidas quando se espirra ou tosse, por exemplo. Pensa-se que também exista transmissão indireta (através de objetos contaminados por pessoas infetadas, por exemplo ao espirrar), dado que estudos preliminares sugerem que o vírus sobrevive algumas horas em superfícies.

Devo utilizar máscara? De momento, a Direção-Geral da Saúde (DGS) não recomenda o uso de máscara de proteção em pessoas sem sintomas.

É POSSÍVEL PREVENIR?

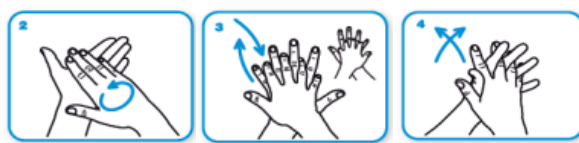
A melhor forma de prevenir o COVID-19 é a adoção de medidas gerais de prevenção das infeções virais:

- Evite o contacto próximo com pessoas com manifestações de infeção respiratória, como tosse, nariz entupido e/ou corrimento nasal e dificuldades respiratórias;
- Evite o consumo de produtos de origem animal crus ou malcozinhados;
- Adote medidas de etiqueta respiratória – tape o nariz e a boca sempre que espirrar ou tossir, com um lenço de papel ou com o braço (nunca com as mãos). Coloque o lenço de papel no lixo;
- **Lave as mãos frequentemente**, com água e sabão ou com um produto com álcool a 70º (líquido, gel ou toalhetes), especialmente após partilha de espaço com pessoas potencialmente doentes (por exemplo, em transportes públicos ou centros comerciais) e sempre que se assoar, espirrar ou tossir;

SABE LAVAR AS MÃOS?

A lavagem das mãos deve durar entre a **40 a 60 segundos**.

1. Molhe as mãos com água e aplique sabão de forma a cobrir toda a superfície das mãos;
2. Esfregue:
 - a. as palmas das mãos uma na outra;
 - b. a palma direita sobre as costas da mão esquerda, com os dedos entrelaçados (e vice-versa)
 - c. palma com palma, com os dedos entrelaçados;



- d. a parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados;
- e. o polegar esquerdo, entrelaçado na palma direita (e vice-versa);
- f. de forma rotativa, os dedos da mão direita na mão esquerda (e vice-versa);



- g. Enxague as mãos com água e seque-as com um toalhete descartável, utilizando-o para fechar a torneira, se esta for manual.

Caso utilize uma **solução antisséptica de base alcoólica** para a higiene das mãos, deve esfregar as mãos do modo indicado anteriormente durante **20 a 30 segundos** (até a solução secar).

ONDE POSSO OBTER MAIS INFORMAÇÕES?

Estar **informado** é o primeiro passo! A Direção-Geral da Saúde (DGS) está a acompanhar de perto a situação, validando e disponibilizando continuamente todas as atualizações sobre o COVID-19, em: www.dgs.pt.

COM A AJUDA DESTA FARMÁCIA

Se tem dúvidas sobre estes coronavírus, informe-se com o seu farmacêutico! A Farmácia está sempre disponível para o apoiar.