

Na verdade, é de dar medo

# História da infecção por novo coronavírus

## Sobre novo coronavírus

É um tipo de constipação viral.

Caracteriza-se por febre, dor de garganta e maioria das pessoas apresentam tosse contínua (cerca de uma semana), e muitas queixam-se de forte fadiga, mas algumas pessoas são assintomáticas.

Diz-se que o período de incubação desde a infecção até ao início das sintomas é entre 1 e 12,5 dias (na sua maioria 5 a 6 dias).

É transmitido a infecção por gotículas e por contacto.

## Sobre as sequelas

Depois de ser infectado com o novo coronavírus, mesmo que os sintomas agudos tenham melhorado e que o paciente tenha recebido alta e tenha terminado o tratamento médico, há muitos relatos de todo o mundo de que algumas pessoas apresentam sintomas persistentes (sequelas).

Sabe-se que mesmo as pessoas com sintomas leves, podem ter sequelas contínuas, e outras podem desenvolver as sequelas mais tarde.

De acordo com relatórios nacionais e internacionais, até agora, uma em cada três pessoas infectadas com o novo coronavírus experimentam pelo menos um ou mais sintomas de sequelas.

Os sintomas frequentes são fadiga, falta de ar, dores no peito ou desconforto, tosse e outros.

Diz-se que as sequelas duram de algumas semanas a seis meses, dependendo dos sintomas.

< Exemplos de sequelas >



Dores no corpo



Dificuldade em respirar



Dor no peito ou desconforto no peito



Tosse



Queda de cabelo



PTSD



Insónia



Perda de memória

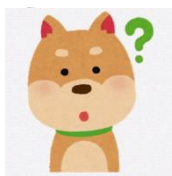


Perda de concentração



Depressão

Como prevenir



É importante não se infectar com o novo coronavírus.  
Veja os métodos de prevenção na página seguinte.

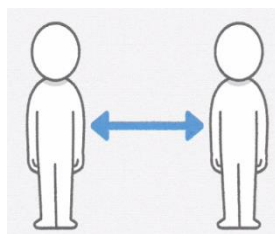


# Pontos para prevenir a propagação da infecção por novo coronavírus

## Evitar 3 condições.

O risco de propagação da infecção é elevado em locais onde as seguintes condições são simultaneamente combinadas: hermético (um espaço fechado com pouca ventilação), concentração (muitas pessoas aglomeradas), contatos pessoais (ocorre quando conversa com uma distancia muito próximo um a outro).

Ventilar frequentemente e manter uma distância de pelo menos 2 metros uns dos outros.



## Usar uma máscara limpa.

Se todos usarem a máscara, estarão impedindo a propagação do vírus.

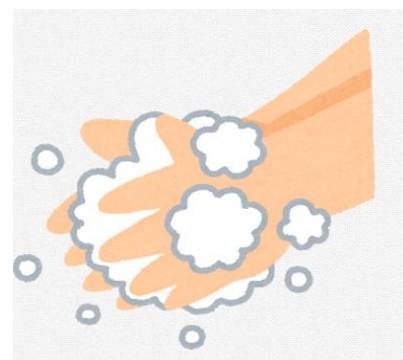
Usar uma máscara mesmo dentro de casa.

Ainda mais, trocar diariamente e vamos usá-las limpas.



## Lavar bem as mãos e com frequencia.

Lavar as mãos frequentemente com sabão e desinfetar com álcool.



## Evitar de compartilhar as toalhas.

Por favor, não reutilizar as toalhas.

Usar toalhas diferente para cada pessoa.

## Comer em silêncio. Usar louças pequenas.

Evite conversar durante as refeições, tanto quanto possível.

Evite compartilhar louças. Sirva as comidas colocando-as nas louças pequenas individualmente.

