

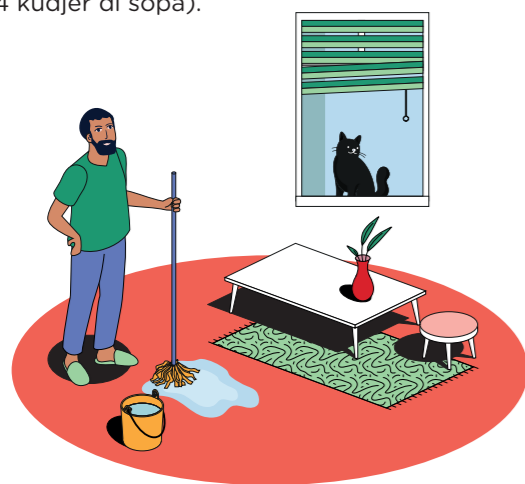
Modi ki bu | **podu** pripara bu kasa ?

Duranti pademia, e fundamental ten algun kuidadu pa bu ka leba vírus pa kasa. Pur isu bu debi tene-l senpri linpu, kuida di bo y di bu familia, pa garanti ma kes midida ku tarefa ki sta apresentadu li, ta distribuidui ta txiga di forma igual na tudu mundu.

Linpeza

Linpa txon y tudu kabu ki ta podu mo n'el tudu ora ku kes prudutu disinfetanti ki ta leba Lixivia (Pa 1 litru d'agu poi 4 kudjer di sopa).

Abri janela tudu dia pa podi bentia kasa.



Kusas ki bu debi teni na kasa



Na kasu di duvida ô di nisisidadi, kontata:

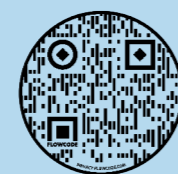
Sirbisu Nasional di Saúdi SNS 24	804 24 24 24
Portal di Abitason	21 723 17 38 / 21 723 17 79
Sistênsia pa familia, subsidiu di duensa	300 502 502
Vítima de violencia dumestiku	800 202 148 – SMS 3060
SOS Voz Amigu (es ta da apoiu imusional)	21 354 45 45/91 280 26 69
SOS Kriansa	116 11
SOS Idosu	800 990 100
Imerjensia susial	144
Asidenti ô duensa subitu, INEM	112

Kuandu ki bu debi fika na kasa ?

SARS-CoV-2, ki signifika "Sindrumi Respiratoriu Gudu Gravi Koronavirus 2" e nomi di kel novu koronavirus, ki ditetadu na Xina na final dia anu 2019.

KOVID-19 e un duensa ki ta spadja rei di faxi y ki podi ser transmitidu si kre kel argen ki panha-l ka xinti nen ka mostra sintoma pur isu, e txeu inpurtanti privini y ivita kontajiu.

Sisti vidiu lisin



3 pasu /
2 metru



Fora'l kasa

Distansiamentu Susial

Kenha? Djentis ki ka sta ispostu a vírus, Prinsipalmenti kes ki fasi parti di grupu di risku (sima djentis bedju, duenti, kroniku, mudjeris prenha).

Kantu Tenpu?

Indeterminadu

Com quem interagir?

Kolega di kuarto, familiaris y grupu di amigu riduzidu.

ku kenha ki bu podi interaji?

Kansela tudu enkontru ku iventu susial.

Kuse ki bu debi fasi?

Fika so na grupu riduzidu ma, mant tudu kes kuidadu pisal basiku.

Dentu'l kasa

Korentena

Pisoas ki sta ispostu a vírus ma ki ka teni sintoma.

14 dia

Isolamentu

Pisoas ki testi da pusitivu ô ki atxa ma es sta infetadu.

Dipendi. 10 dia (mínimu)

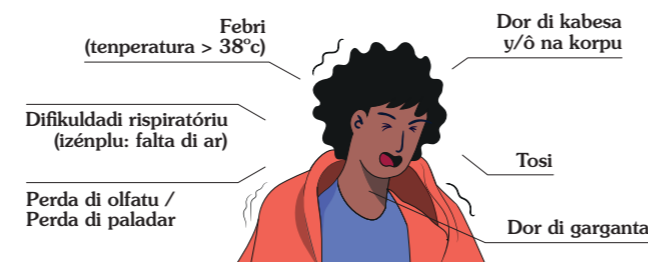
Ka bu manti kontatu ku ningen. Si pusivel, fika na un kuarto isoladu y sigi tudu rakumendasan ki apresentadu lisin.

Manti kontantu ku arguen pas poku pusivel.

Sai di kasa so na kasu di fronta. Ka bu nobega ku argen ki ta rodiau. Manti distansia y sigui tudu rakumensan ki dja apresentadu lisin.



Kuandu ki bu debi komesa ta priokupa ?



Sintoma	KOVID-19	Konstipason	Gripi
Febril	Kumun	Raru	Kumun
Kansera	Alves	Alves	Kumun
Tosi	Kumun (jeralmenti seku)	Lebi	Kumun (jeralmenti seku)
Spiru	Raru	Kumun	Raru
Dor na korpu y kapodi	Alves	Kumun	Kumun
Nariz intupidu	Raru	Kumun	Alves
Dor di garganta	Alves	Kumun	Alves
Diareia	Raru	Raru	Alves (na kriansa)
Dor di kabesa	Alves	Raru	Kumun
Falta' ar	Alves	Raru	Raru

Oras ki bu xinti sintoma: kontata Sirbisu Nasional di Saúdi SNS 24 – 804 24 24 24

Kuidadu Básiku Diáriu



Labu mo ku agu ku sabon duranti 20 sigundu, munti bes duranti dia. Manti senpri alkua jel pertu'l bo pa bu podi usa'l si nisesariu.



Disinfeta kes objetu ki ta nobegadu ku el mas txeu sima, telemóvel ku okulus, y ka bu partilias ku ningen.



Usa maskra senpri ki bu entra en kontatu ku argen infetadu ô kes mas vulnerável, na transporti y na kes ispasu publiku.



Ka bu fika muntiadu na grupu ku mas di 10 pisoa y ka bu partisipa na iventu undi sta mundu d'argen djuntadu sobritudu na kes ispasu fitxadu.



Si bu tosi ô si bu spira, usa un lesinhu ô nton, bu brasu pa bu tapa nariz ku boka, ma nunca ka bu usa bu mo. Si bu usa lensinhu, po-l na lixu logu dipos.



Manti un distansia di 2 metru di kes argen ki bu ta kruza ku el na rua, na trasporti publiku y na trabadju.

Y oras ki bu panha KOVID ?

Si argen sta ô atxa m'e sta infetadu ku KOVID-19 y e ka mesti di isolamentu ospitar, e ten ki fika na kasa y sigi tudu rakumendasan di mediku ki ta ba dadu pa tilifoni. E inpurtanti fika atentu y manti kontatavel pa atendi xamada.

Duranti isolamentu na kasa

Ka bu risebesi bisita na kasa!



Garanti ma argen ki sta infetadu ô ki atxadu ma teni infeson, ta fika na kasa, idratadu, na diskansu y sen kontatu ku otu argen, pe podi ka transmiti vírus.

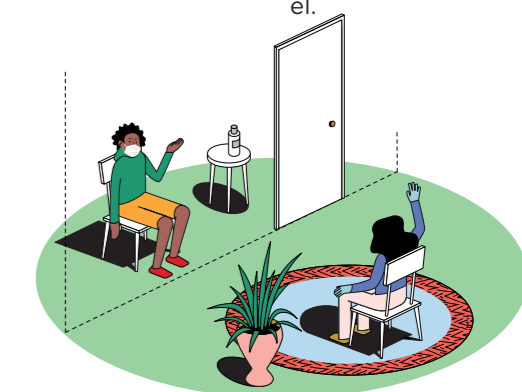
Skodji un argen ki sta di saúdi pa toma konta di kenha ki sta na isolamentu ô na korentena.



Usa senpri maskra ku luvas diskartavel oras ki bu sta na mesmu lugar ki kel argen ki sta na isolamentu.

Labu mo antis y dipos di tra luvas ku maskra.

Distina un lugar so pa kenha ki sta infetadu ô ki atxadu ma sta ku infeson.



Ora ki bu sai di kel lugar la, usa senpri maskra y manti un distansia di siguransa di pelu minus 2 metru di kes otu argen ki bu ta mora djuntu ku el.

Pisoas mas vulnerável

Pa pruteji midjor kes djentis di 65 anu ô ki ten argun duensa kroniku, ma ki ka sta infetadu y ki ka ten nun suspeita di infeson, djobi manera di tras di kasa, tenpurariamenti.

Kes otu argen ki ta mora na kasa

Ivita na masimu, tudu kontatu ku kes argen ki sta na isolamentu, sobritudu kenha ki e mas vulnerável (sima djentis bedju, duenti kroniku, mudjeris prenha), manti na minimu 2 metru di distansia. Si pur akasu fasedu argun tipu di kontatu, labu mo dentu faxi ô disinfeta-l ku alkua jel.

Kal ki e midjor manera di fika na kasa ?

Nês tenpu di pandemia, ten ki garantidu un konjuntu di tarefa i kuidadu na kasa, ki ta djuda privini iy ivita kontajiu tudu santu dia. Kes tarefa ku kuidadu li, debi ser distribuidu di forma igual entri tudu mundu ki ta moradu ku el.



Entrada

Djuntu di entrada, djobi un ispasu di poi alkua jel pa disinfeta mo.

Ruma mala, kasaku y txabi di kasa.

Tra sapatu di rua y dexa-l frenti'l porta.

Oras ki bu animal di istimason ben di rua, ka bu skesi di linpa-l pe senpri.

Si bu txiga di ten kontaktu ku argun argen infetadu ô ki atxadu ma sta ku infeson (na ospital o na lar pur izénplu), troka ropa (po-l ta laba 60°) y toma banhu. Si ka ta da, laba dretu tudu parti di bu korpu ki fika ispostu.

Projeto "Como ficar em casa? Intervenções imediatas de combate à Covid-19 em bairros precários da AML", financiado pela FCT ao abrigo do programa Gender Research 4 COVID 19.

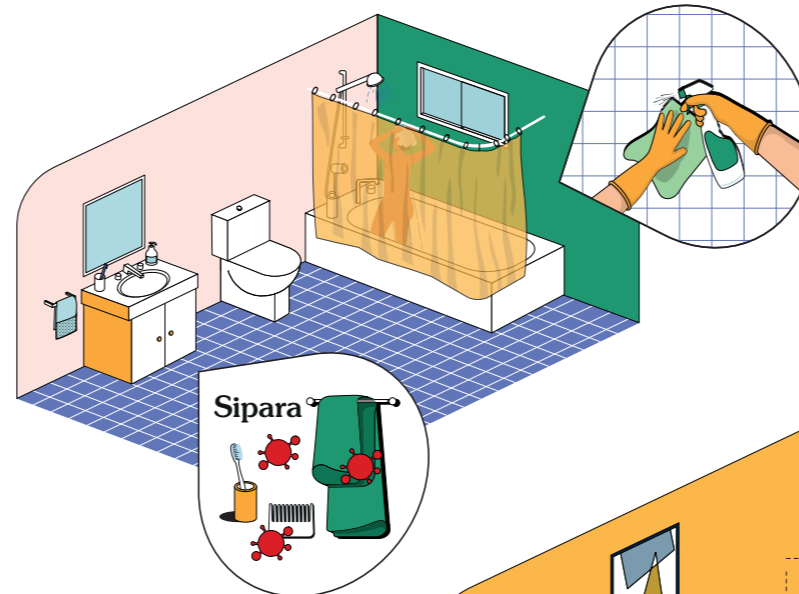


Kasa Banhu

Objetu pisual ki argen ki sta infetadu ô ki atxadu ma sta infetadu ta usa, sima pasta, skova di denti, sima di kabelu, sabuneti, tuadja di mo ku di banhu, debi siparadu y ka podi ser partiliadu ku mas ningen.

Si pur akasu bu ta partilia kasa di banhu, garanti senpri ki pusivel, linpeza imidiatu oras ki argen infetadu ô ki atxadu ma sta infetadu usa-l, sobritudu kes lugar na undi ki ta podu mo mas faxi sima interupitor, masaneta, sanita, otoklismu y tornera) pa podi diminui risku di kontajiu.

Na jiston di banhu, garanti ma kes argen ki sta infetadu ô ki atxadu ma sta infetadu, es e ultimu ki toma banhu. Fasi linpeza sin ki es kaba di toma banhu.



Divison di isolamentu

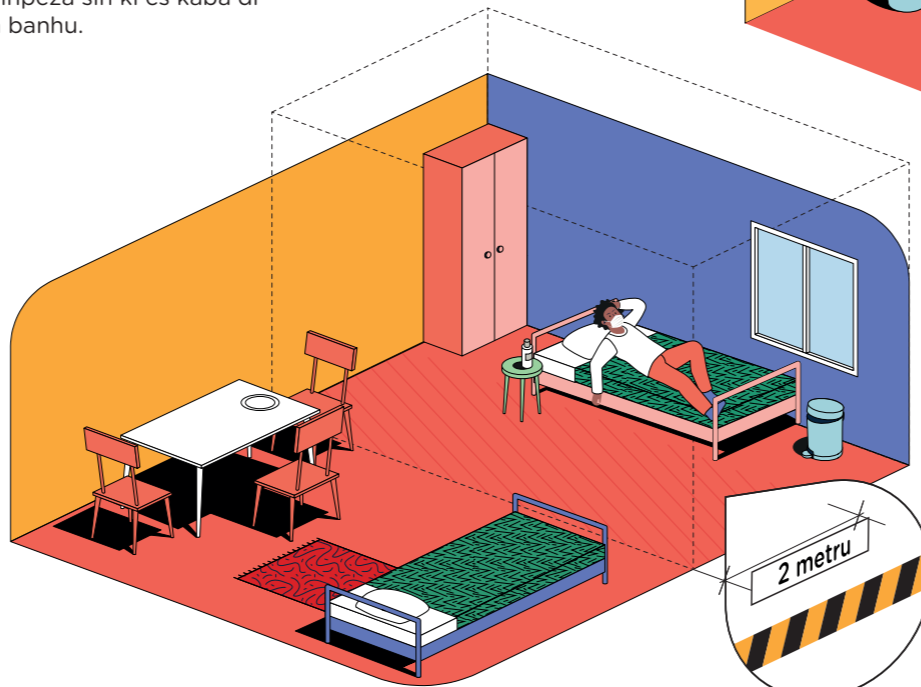
Si ka ten un kuartu ô ispasu sufisientu na kasa pa isola totalmenti un argen infetadu ô ki atxadu ma sta infetadu, para len di un plaka ta indika "Kuartu di isolamentu" :

Garanti ma kel argen ki sta na isolamentu ta usa maskra senpri.

Limita parti du divison pa usu isklusivu di kel argen ki sta na isolamentu.

Kria un ispasu ku, na minimu 2 metru di largura entri zona distinadu pa kenha ki sta na isolamentu, ku kes otu divison di kasa.

Ka bu dexa kes otu argen di kasa durmi pertu di kenha ki sta na isolamentu.



Sala, kusiha y otu ispasu

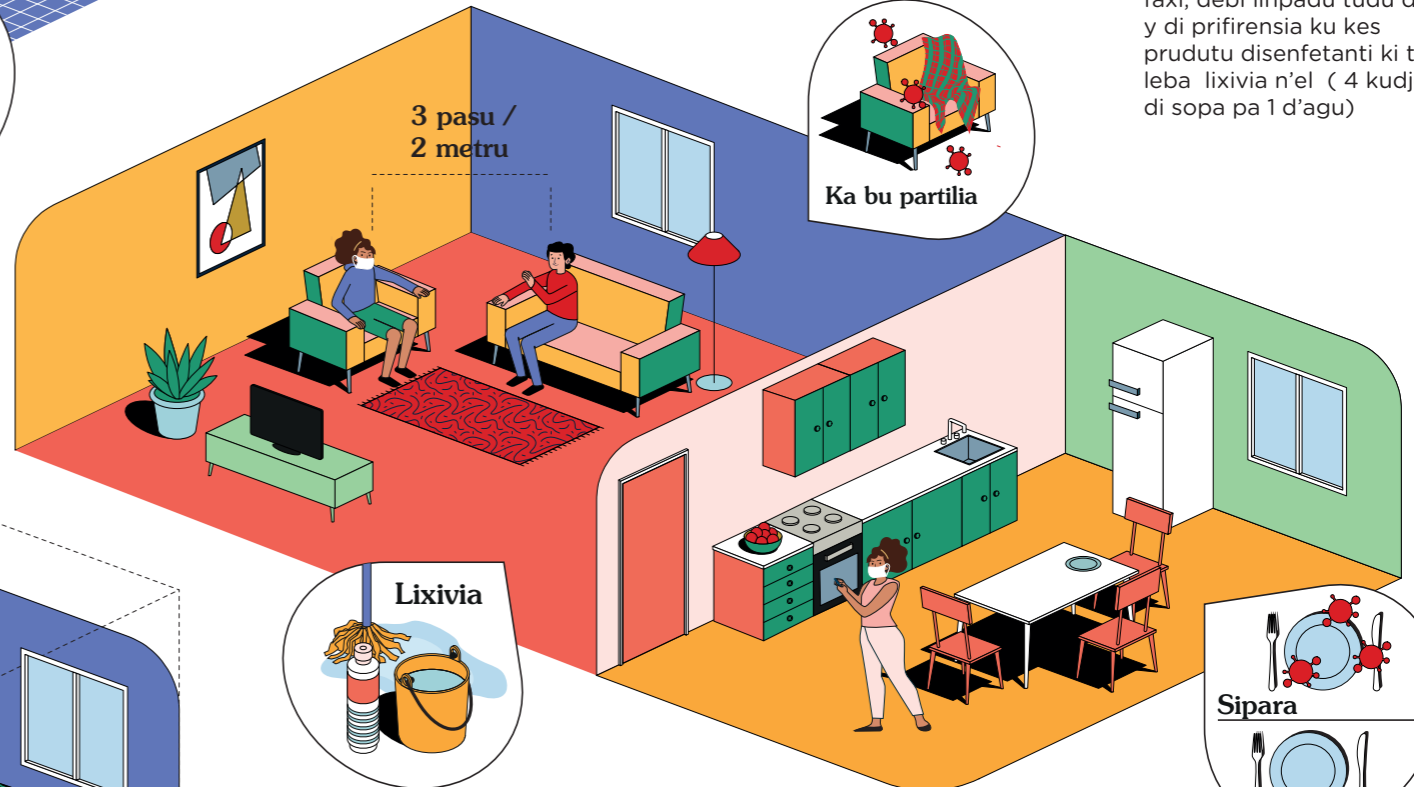
Garanti ma kenha ki sta infetadu ô ki atxa ma sta infetadu, ta sirkula na kasa ku maskra y me ta manti senpri 2 metru di distansia di kes otu argen.

Sufa, kadera, almufada y manta pur izénplu, ka podi ser partiliadu ku argen ki sta infetadu ô ki atxadu ma sta ku infeson.

Si kel argen ki sta na isolamentu mesti kusia, e ten ki usa maskra senpri. Sipara garfu, faka, kudjer, kopu y otu objetu usadu pa kenha ki sa infetadu ô ki atxadu ma teni infeson.

Laba pratu, talher y tudu kes nobegu di kusiha, ku agu kenti y ku ditirjenti.

Txon ku kes kabu ki ta podu mo mas txeu y mas faxi, debi linpadu tudu dia y di prifirensia ku kes prudutu disinfetanti ki ta leba lixivia n'el (4 kudjer di sopa pa 1 d'agu)



Kuartu di isolamentu

Senpri ki pusivel, manti porta di kuartu fitxadu y janela abertu, pa luz podi entra y pa ar sirkula. Si ka ten janela, nton manti porta abertu.

Oras ki argen entra ô sai di kel kuartu, disinfeta masaneta y tudu kabu ki podu mo.

Poi un kaxoti di lixu na kel kuartu, y garanti ma lixu ta bai direktamenti pa kontentor.

Senpri ki pusivel, asigura me kel argen ki sta na isolamentu ki ta troka si lensol y me ta po-l na un saku fitxadu, djuntu ku si ropa xuxu, pa podi diminui risku di kontajiu.

Na kes kasa ki tem so un kuartu, dexa kel divison la ku argen ki sta infetadu ô ki atxadu ma teni infeson y sala ta fika pa usu di restu di moradoris di kasa.

