

**COVID-19**  
NOVO CORONAVÍRUS



Secretaria Regional  
de Saúde e Proteção Civil  
Direção Regional da Saúde

# O teu Caderno gráfico



## HERÓIS

no combate à COVID-19

Prefácio.

Olá.

Estamos a viver num Mundo novo, o Mundo da COVID-19.

Este é um novo mundo para todos nós, mas conto com a vossa ajuda para o controlo desta pandemia.

Temos que cumprir com as recomendações: usar a máscara; distanciamento físico; higienização das mãos e etiqueta respiratória.

Conto com todos para evitarmos a propagação do vírus.

O vosso comportamento, atitude e firmeza serão determinantes e inspiradores para o combate à propagação do vírus, o novo coronavírus.

Não se esqueçam, o sucesso do combate a esta pandemia, depende de todos NÓS.

Vamos todos trabalhar em Equipa.

SER MELHOR É PROTEGER O OUTRO

SER MELHOR É PENSAR NOS OUTROS

VAMOS CUMPRIR

VAMOS VENCER A COVID-19



Pedro Ramos

**COVID-19**  
NOVO CORONAVÍRUS

# O teu Caderno gráfico

## Ficha Técnica

Região Autónoma da Madeira, Secretaria Regional de Saúde e Proteção Civil (SRS);

Direção Regional da Saúde (DRS).

“O TEU CADERNO GRÁFICO - HERÓIS NO COMBATE À COVID-19”,

Funchal, 2020.

Texto e Coordenação Técnica: DRS.

Editor: DRS. Rua das Pretas n.º1, 9004-515 Funchal.

Ilustração, diagramação e paginação: DRS

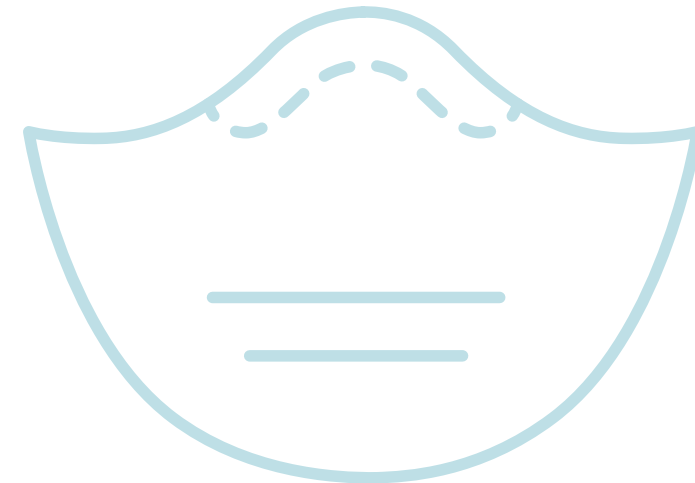
Revisão do texto: DRS



## O teu auto-retrato com máscara

Já imaginaste como ficas ao usar máscara facial? Desenha...

O uso de máscara é fundamental na prevenção da COVID-19, pois serve de barreira quando espirramos ou tossimos, reduzindo a propagação de gotículas. É uma medida de proteção adicional ao distanciamento físico, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória.



COVID-19  
NOVO CORONAVÍRUS

## Uso de máscara em público

Idealiza personagens para estas máscaras e o ambiente circundante.

### Procedimentos para o uso de máscara



Lavar bem as mãos antes de colocar a máscara



Lavar bem as mãos antes de retirar a máscara



Verificar se está perfeitamente ajustada ao seu rosto



Depositar a máscara no lixo logo após retirá-la



Evitar tocar na máscara ou na face enquanto estiver a usá-la



Lavar bem as mãos



Mudar de máscara, quando esta estiver suja ou húmida\*



Manter e transportar a máscara em invólucro fechado, respirável, limpo e seco.

\* Em média, as pessoas devem mudar de máscara de 4/4 horas ou de 6/6 horas conforme a humidade produzida para a máscara.

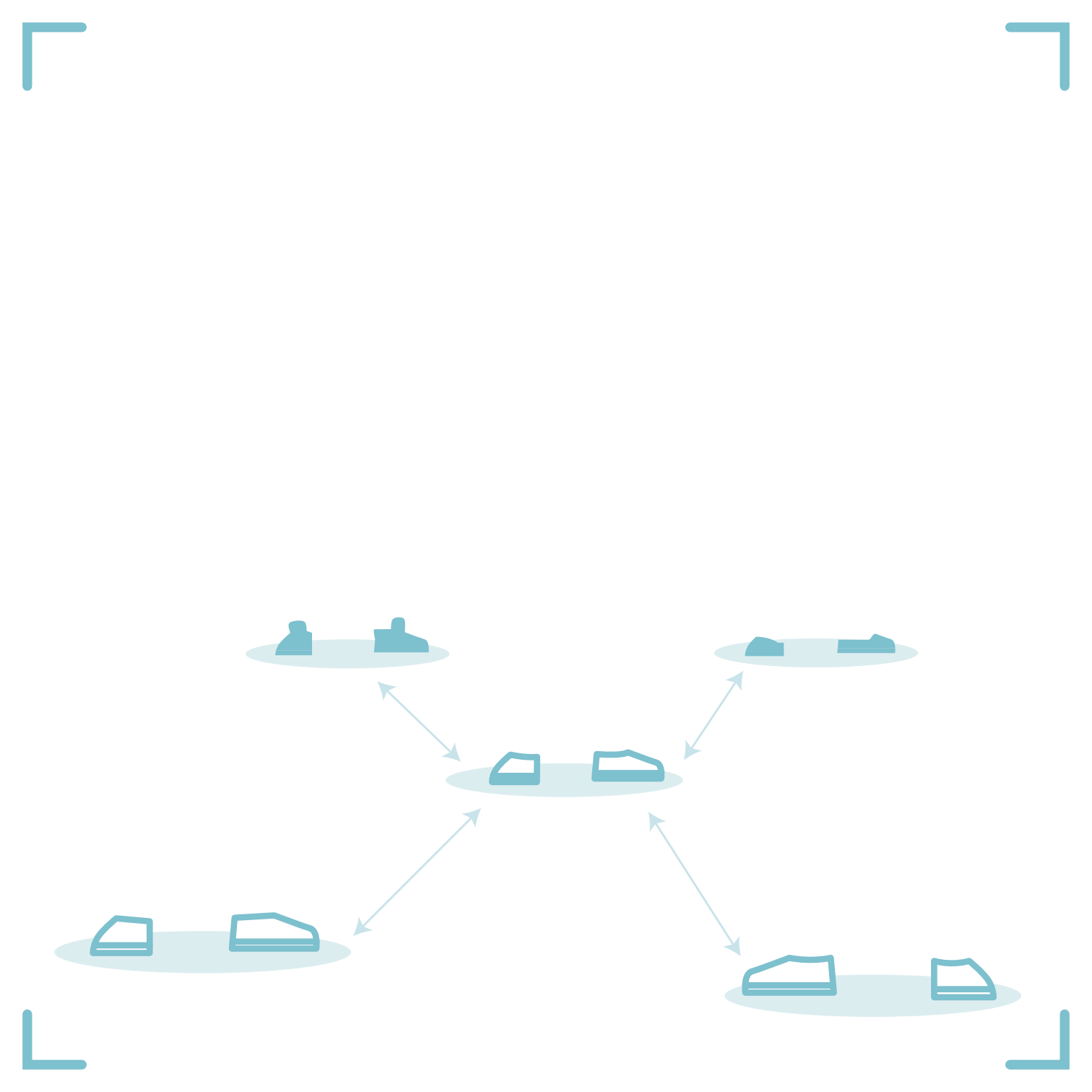


## Lavagem das mãos

Desenha algumas situações do teu dia a dia, nas quais seja importante realizares a lavagem das mãos.

Podemos ainda prevenir a COVID-19, lavando frequentemente as mãos com água e sabão durante, pelo menos, 40 a 60 segundos.









**COVID-19**  
NOVO CORONAVÍRUS



## Etiqueta respiratória

Exemplifica no teu caderno as medidas a adotar quando tossimos ou espirramos.



Para não propagarmos o vírus, quando tossimos ou espirramos devemos cobrir o nariz e a boca com um lenço de papel. Logo após a utilização, deitar o lenço no lixo num saco fechado e lavar ou desinfetar as mãos de imediato. Em alternativa, usar o antebraço.





COVID-19  
NOVO CORONAVIRUS



## Desinfecção das mãos

Desenha algumas situações do teu dia a dia, nas quais seja importante realizares a desinfecção das mãos.

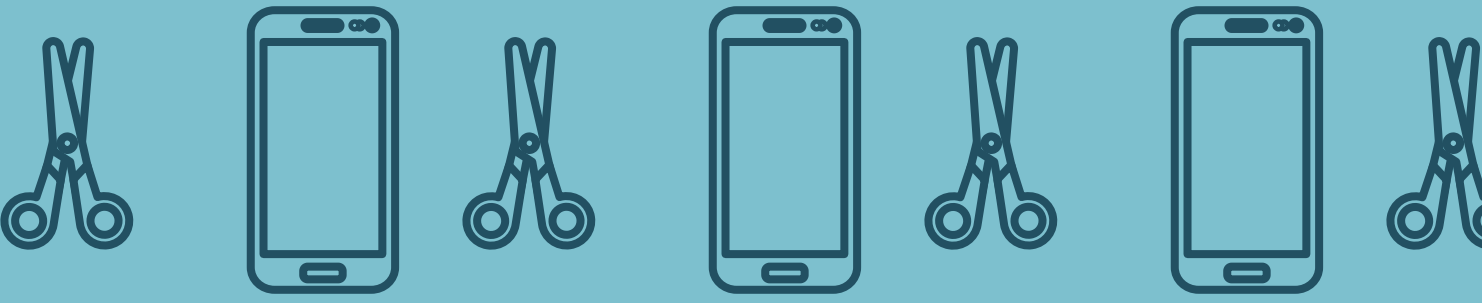
Na ausência de água e sabão e de forma a prevenir a COVID-19, devemos desinfetar as mãos com uma solução à base de álcool durante 20 a 30 segundos.






## Não partilhar objetos

Coloca (desenha) na tua mochila os teus objetos pessoais.



Outro comportamento que deves ter para combater este vírus é não partilhar alimentos e objetos pessoais, como lápis, canetas, borrachas, telemóveis, tablets e auscultadores.



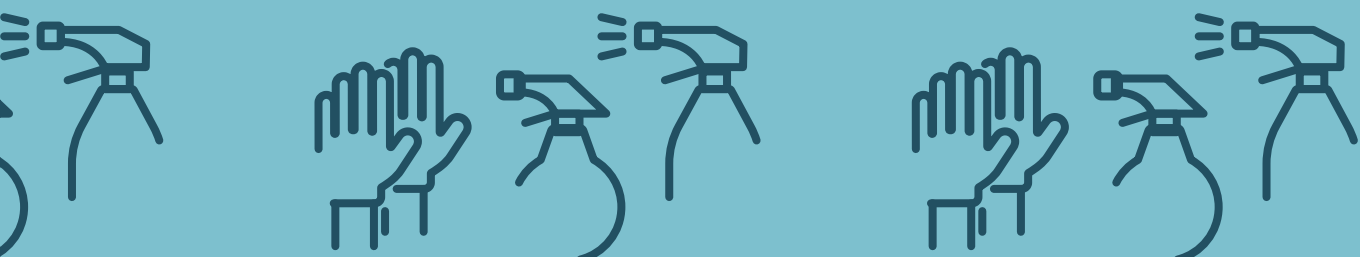


COVID-19  
NOVO CORONAVÍRUS



## Limpeza de superfícies

Em casa... podes dar uma ajuda na higiene do teu ambiente de estudo.  
Desenha-te a fazê-lo.



Na nossa casa, devemos manter todas as superfícies limpas e desinfetadas, como mesas, bancadas, maçanetas de portas, puxadores de janelas, torneiras de lavatórios, manípulos de autoclismos, corrimãos, interruptores de luz.



COVID-19  
NOVO CORONAVIRUS

## Não toques no rosto

Exemplifica no teu desenho, algumas das tarefas/comportamentos que fazem com que as tuas mãos fiquem sujas.

Não devemos tocar na face: olhos, nariz e boca, porque as nossas mãos podem estar contaminadas com microrganismos.





**COVID-19**  
NOVO CORONAVIRUS

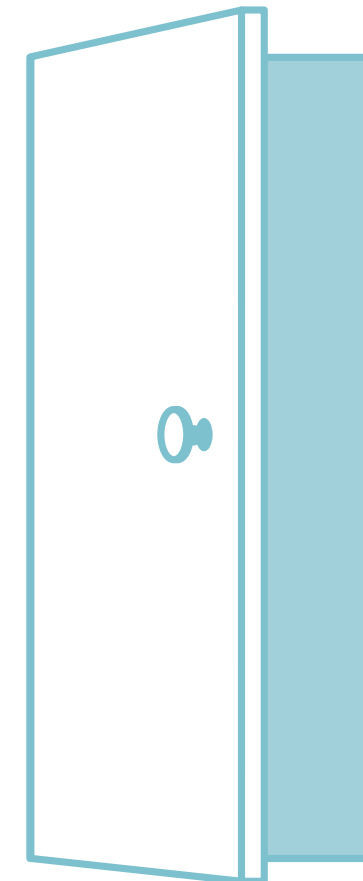
## Ao sair de casa

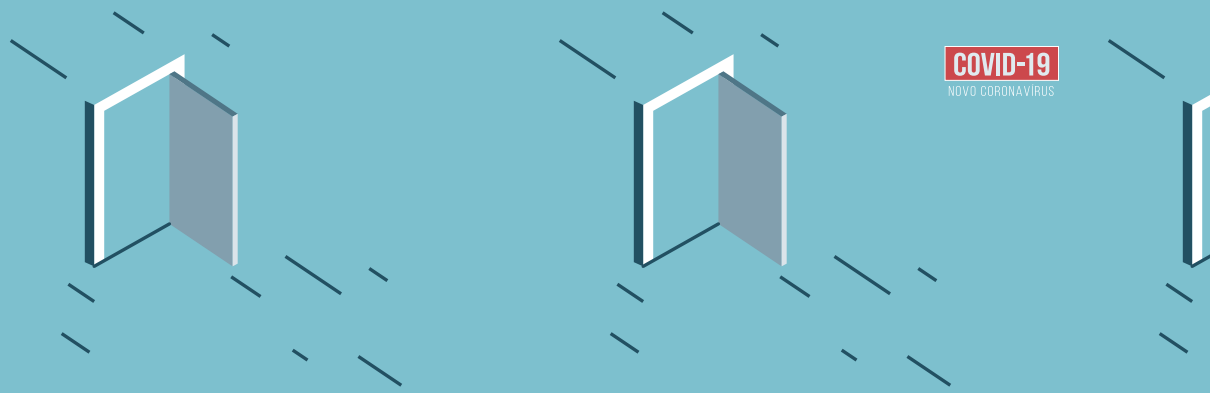


Desenha-te numa saída segura.

### Quando saís de casa:

- Usa, sempre que possível, roupas de manga comprida, evitando o contacto com superfícies contaminadas;
  - Coloca a máscara facial antes de saíres;
  - Lava as mãos com água e sabão ou usa uma solução à base de álcool depois de tocares em qualquer objeto ou superfície;
  - Mantem a distância física recomendada de outras pessoas de, pelo menos, 2 metros.
- 
- 





## Ao chegar a casa

Desenha-te numa chegada segura.

### Quando entras em casa:

- Desinfeta as mãos;
- Coloca a mochila e outros objetos na entrada;
- Tira os sapatos e deixa na entrada;
- Coloca a roupa dentro de um saco para lavar;
- Retira a máscara e coloca-a num recipiente adequado para lavá-la;
- Lava as mãos;
- Se for possível, toma banho. Caso não seja possível, higieniza bem todas as zonas expostas.

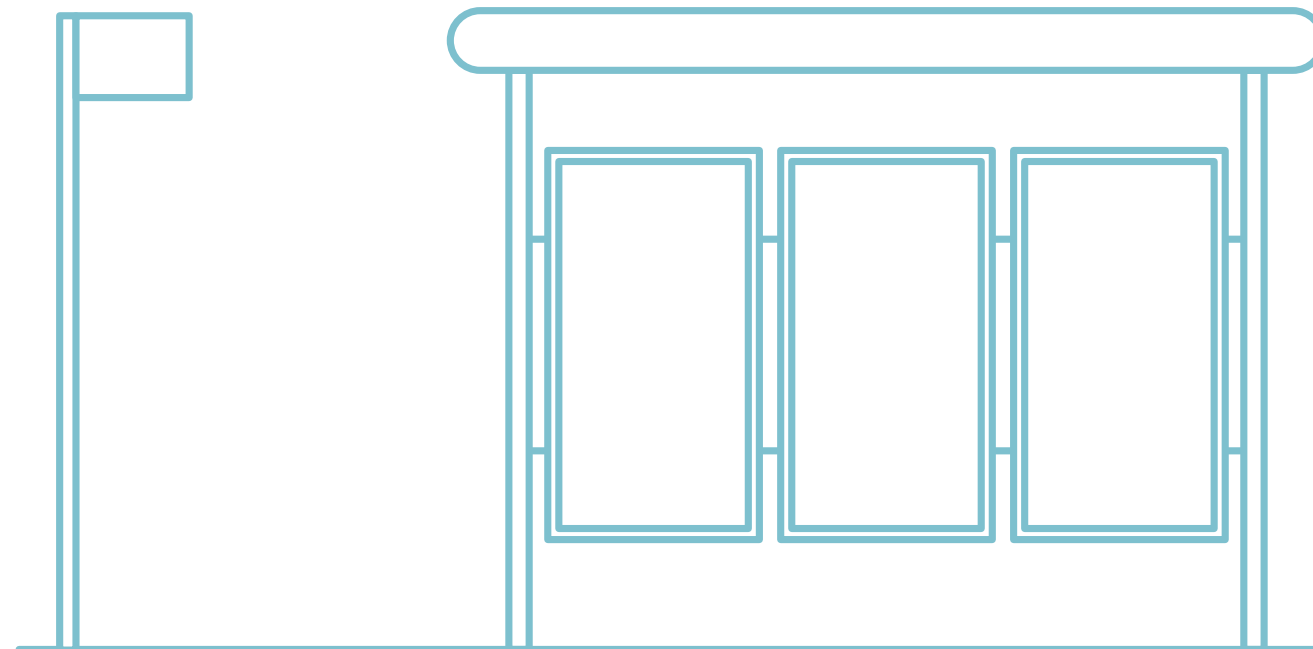
COVID-19  
NOVO CORONAVIRUS

## Ao utilizar transportes públicos

Retrata as medidas de segurança que deves cumprir neste local.

### Quando utilizas transportes públicos:

- Usa a máscara facial;
- Desinfeta as mãos antes de entrares;
- Garante uma distância mínima dos outros passageiros;
- Desinfeta, de imediato, as mãos depois de saíres.









Secretaria Regional  
**de Saúde e Proteção Civil**  
Direção Regional da Saúde