

AJUDAR AS CRIANÇAS A LIDAR COM O STRESS DURANTE O SURTO DE COVID-19

- ♦ Responda às reações da criança sendo compreensivo e mostrando apoio, escutando as suas preocupações e dando-lhe uma dose extra de atenção e carinho;
- ♦ Lembre-se de escutar o(s) seu(s) filhos, fale com eles com carinho e tranquilize-o(s);
- ♦ Se possível, crie oportunidades para a criança brincar e relaxar;
- ♦ Tanto quanto possível, mantenha as rotinas e os horários habituais ou ajude a criar novas rotinas no novo ambiente, incluindo momentos de aprendizagem/escola e tempo para brincar e relaxar em segurança;
- ♦ Apresente factos sobre o que se passou, explique o que se passa agora e dê-lhe(s) informação clara sobre como reduzir o seu risco de infeção pelo Covid-19 com palavras adaptadas à sua idade, garantindo que as compreendem;
- ♦ De uma forma tranquilizadora, ofereça informação sobre o que pode acontecer (por exemplo, se um familiar e/ou a própria criança se começarem a sentir mal, poderão ter de ir para o hospital durante algum tempo e receber ajuda dos médicos, que os vão ajudar a sentir-se melhor).

Adaptado de: OMS (2020). *Ajudar as Crianças a Lidar com o Stress Durante o Surto de Covid 19* (Tradução: Ordem dos Psicólogos Portugueses).

NÃO SE ESQUEÇA!

- ♦ A maioria dos casos de infeção recupera sem sequelas;
- ♦ Mantenha-se atento à atualização de informação, por parte das autoridades de Saúde competentes e por parte da Escola;
- ♦ Acompanhe as recomendações da Direção Regional de Saúde.



PARA MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE

www.dgs.pt/corona-virus.aspx

www.azores.gov.pt/Portal/pt/entidades/srs-drs/

As informações constantes do presente panfleto foram compiladas a partir das diversas Circulares Normativas emanadas pela Direção-Geral da Saúde e Direção Regional da Saúde.

CORONAVÍRUS (COVID-19)

**INFORMAÇÃO AOS PAIS E
ENCARREGADOS DE
EDUCAÇÃO**



O QUE DEVE SABER SOBRE O VÍRUS

O novo coronavírus, intitulado COVID-19, foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, na China, na Cidade de Wuhan.

TRANSMISSÃO

A transmissão pode ser feita de pessoa-a-pessoa e o tempo de incubação do vírus pode durar até 14 dias.

PRINCIPAIS SINTOMAS

FEBRE

TOSSE

DIFICULDADE RESPIRATÓRIA

Os sintomas são semelhantes a uma gripe ou podem evoluir para uma doença mais grave, como pneumonia.

QUANDO SUSPEITAR DE UMA POSSÍVEL INFECÇÃO POR CORONAVÍRUS?

- ◆ Presença de infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória).

+

- ◆ História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias antes do início de sintomas.

OU

- ◆ Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2/COVID-19, nos 14 dias antes do início de sintomas.

RECOMENDAÇÕES GERAIS

Nos casos de suspeita de infeção por COVID-19:

- ✓ O seu educando não deve comparecer à escola, devendo a escola ser informada da situação via telefone;
- ✓ Contactar a **Linha de Saúde Açores — 808 24 60 24** e respeitar estritamente as orientações fornecidas;
- ✓ Cumprir as medidas de contingência previstas pela Direção Regional da Saúde (www.azores.gov.pt/Portal/pt/entidades/srs-drs/) e Direção Geral de Saúde (www.dgs.pt/corona-virus.aspx);
- ✓ Manter a escola informada da evolução da situação;
- ✓ Incentivar toda a família a proceder à correta e frequente higienização das mãos;
- ✓ Os casos de suspeita de infeção por COVID-19, até serem confirmados, serão alvo de precauções de isolamento definidas no Plano de Contingência da Escola em articulação com os Delegados de Saúde Concelhios.



MEDIDAS DE PREVENÇÃO



Lavar frequentemente as mãos com água e sabão ou usar solução à base de álcool

Quando espirrar ou tossir deve tapar o nariz e a boca com o antebraço ou com lenço de papel que deverá ser colocado de



Evite tocar nos olhos nariz e boca com as mãos

Mantenha-se a 1 metro de distância de pessoas com sintomas como tosse ou espirros



Não partilhar objetos ou comida