VAMOS SALVAR O FUTURO!

SÊ O HERÓI DESTA CAUSA

Federação Nacional das Associações Juvenis

Escola Nacional de Saúde Pública
UNIVERSIDADE NOVA DE LISBOA

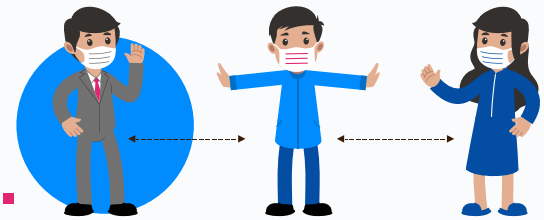
Interreg
España - Portugal
LIDERA
Fondo Europeo de Desarrollo Regional
Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional
UNIÓN EUROPEA
UNIÃO EUROPEIA

Enquanto jovem tens baixas probabilidades de ter consequências graves ao contrair a doença COVID-19 mas, mesmo estando assintomático/a (sem sintomas), podes estar a transmitir a infeção a grupos de maior risco, que incluem os teus familiares, avós, avôs, tios e tias, ou outras pessoas com quem frequentemente te podes relacionar. **Tu és essencial no controlo da infeção, não te esqueças!**

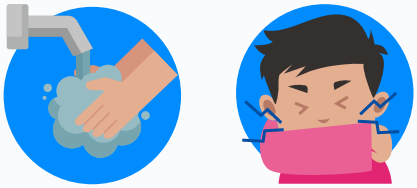
O regresso à «vida normal» ou ao «antes da pandemia» não é, ainda, possível. Contudo, isto não quer dizer que te devas isolar ou que não possas estar com os/as teus/tuas colegas e amigos/as.

Como ainda não existe uma cura disponível para a COVID-19 e pode haver transmissão do vírus mesmo sem nos *"sentirmos doentes"* é importante prevenirmos a infeção, seguindo as **5 Medidas Gerais** recomendadas pela DGS – Direção-Geral da Saúde:

1. UTILIZAR SEMPRE A **MÁSCARA, TANTO EM ESPAÇOS FECHADOS COMO EM ESPAÇOS PÚBLICOS. LAVAR A MÁSCARA TODOS OS DIAS.**

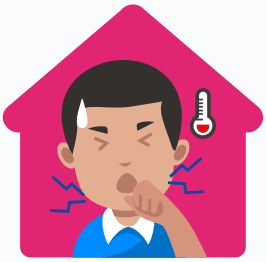


2. MANTER O **DISTANCIAMENTO FÍSICO** E **EVITAR A CONCENTRAÇÃO DE PESSOAS**



3. AUMENTAR A FREQUÊNCIA DA **LAVAGEM DAS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO E COMPLEMENTAR COM A HIGIENIZAÇÃO COM ÁLCOOL GEL.** CUMPRIR A **ETIQUETA RESPIRATÓRIA**

4. REFORÇAR A **LIMPEZA E HIGIENIZAÇÃO DOS ESPAÇOS**

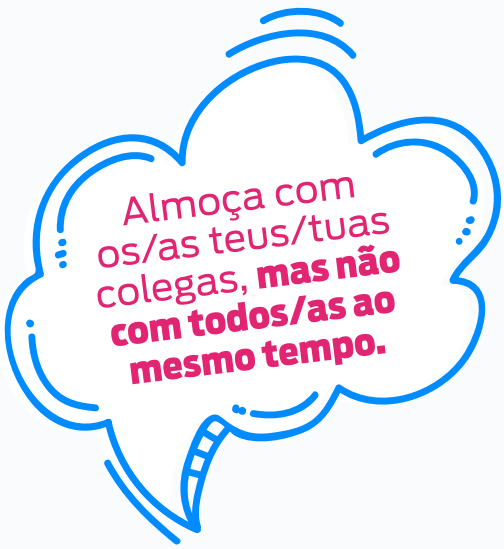


5. **EM CASO DE SINAIS OU SINTOMAS DE COVID-19, EVITAR SAIR DE CASA E LIGAR DE IMEDIATO PARA A LINHA SNS24, 808 24 24 24.**

Se cumprirmos estas medidas, podemos fazer algumas atividades fora casa, como estudar em pequenos grupos nos espaços sugeridos pela escola, como as bibliotecas, conversar com amigos/as nas salas de convívio ou fazer exercício físico e dar passeios ao ar livre com 2 ou 3 amigos/as.

Quando estás a ter aulas, deves ter em conta o plano de contingência da tua escola para saberes como agir em qualquer situação. Pode ser atribuída à tua turma uma determinada zona na escola para momentos de lazer ou estudo, assim como a existência de circuitos de entrada e saída da sala de aula ou da escola, de forma a impedir um maior cruzamento de pessoas. Informa-te e ajuda a parar o contágio!

Não te esqueças de usar sempre a máscara e de a ter bem colocada, cobrindo nariz, boca e queixo, e de **manter o distanciamento físico durante os intervalos** e **dá preferência a espaços abertos**, evitando os corredores ou outros espaços fechados. **Sempre que saíres da escola mantém todas estas regras**, porque quanto mais depressa conseguirmos diminuir a taxa de contaminação, mais depressa poderemos diminuir as restrições.



A higienização das mãos deve ser reforçada quando entras e sais dos espaços e quando tocas em superfícies com maior risco de contaminação, ou seja, as superfícies manipuladas ou tocadas, por muitas pessoas, como maçanetas de portas, interruptores de luz, telefones, tablets, teclados e ratos de computadores, botões de elevadores, torneiras de lavatórios, manípulos de autoclismos, mesas, bancadas, cadeiras, corrimãos, dinheiro, entre outros.

A partilha de material escolar, como borrachas ou canetas, **deve ser evitada**. Caso contrário, deve ser garantida a higienização das mãos antes e depois dessa partilha.

DICAS

Abraça com o olhar.

Máscara, desinfetante e distância física... **os teus 3 aliados para salvar o futuro!**

Não partilhes objetos, **partilha respeito/segurança /responsabilidade.**

O risco é real: opta pelos espaços ao ar livre na escola ou universidade.

Em vez de aglomerados de pessoas, **opta por aglomerar afeto traduzido em palavras.**

Faz da máscara o teu aliado no **outfit diário.**

Protege-te para **protegeres os teu amigos e familiares.**

FICHA TÉCNICA

TÍTULO
Vamos salvar o futuro! | Sê o herói desta causa

CO-EDIÇÃO
ENSP-NOVA - Escola Nacional de Saúde Pública da Universidade NOVA de Lisboa
FNAJ - Federação Nacional das Associações Juvenis
CPIJ - Centro Português de Informação Juvenil

DIREÇÃO
Tiago Manuel Rego, Presidente da FNAJ

COORDENAÇÃO
Cátia Camisão, Vice-Presidente da FNAJ
Maria Isabel Loureiro, Professora da ENSP-NOVA

EQUIPA TÉCNICA
Diva Freitas, Técnica Superior da FNAJ
Teresa Maia Mota, Médica Interna de Saúde Pública, aluna da ENSP-NOVA
Nuno do Amparo, Médico Interno de Saúde Pública, aluno da ENSP-NOVA
Adalberto Campos Fernandes, Professor da ENSP-NOVA
Alexandre Abrantes, Professor da ENSP-NOVA
Sónia Dias, Professora da ENSP-NOVA
Andreia Leite, Professora da ENSP-NOVA
Ana Rita Goes, Professora da ENSP-NOVA

ANO
2020

VAMOS SALVAR O FUTURO!

SÊ O HERÓI DESTA CAUSA

CPiJ
FNAJ

CENTRO PORTUGUÊS
DE INFORMAÇÃO JUVENIL

Federação Nacional das Associações Juvenis

Escola Nacional de Saúde Pública
UNIVERSIDADE NOVA DE LISBOA

Interreg
España - Portugal
LIDERA