



COVID-19 PREVENÇÃO E CONTROLO DAS PESSOAS QUE VIVEM NA PRISÃO

As pessoas na prisão devem beneficiar de cuidados de saúde de qualidade pelo menos equivalente aos disponíveis na comunidade e devem ter acesso gratuito aos serviços de saúde necessários, sem discriminação em razão do seu estatuto jurídico.

COMO É QUE A COVID-19 SE PROPAGA?

A COVID-19 é uma doença que pode ser transmitida de uma pessoa para outra. A doença propaga-se principalmente através de pequenas gotículas que são produzidas pelo nariz ou pela boca, quando uma pessoa com COVID-19 tosse, espirra ou fala.

As pessoas podem ser infectadas com o vírus COVID-19 através de duas vias principais:

- respirando gotículas de uma pessoa com COVID-19 que tosse ou exala gotículas.
- tocando em objectos ou superfícies contaminadas e depois tocando nos seus olhos, nariz ou boca.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) oferece as últimas provas sobre a forma como a COVID-19 se espalha em <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS DA COVID-19?

A infecção com COVID-19 pode não apresentar quaisquer sintomas. Os sintomas mais comuns são semelhantes aos da gripe comum e incluem febre, cansaço e tosse seca. Algumas pessoas podem apresentar no início outros sintomas, tais como dores, congestão nasal, corrimento nasal, dor de garganta, incapacidade de cheirar ou provar, ou diarreia.

CONSELHOS PARA OS RECLUSOS

- Participe nas sessões de informação sobre como prevenir-se contra a infecção e o que fazer se os sintomas se desenvolverem em si ou na outra pessoa, se estiver disponível



- Lave regularmente as mãos durante pelo menos 20 segundos com água e sabão.

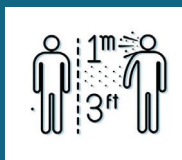


- Evite tocar nos olhos, nariz e boca.

- Evite a transmissão tossindo e espirrando no cotovelo ou num lenço de papel, se tiver; e depois deite o lenço num recipiente com tampa.



- Distancie-se fisicamente dos outros, se possível, mantendo sempre pelo menos 1 metro (3 pés) de distância.



- Siga as medidas preventivas de higiene, mantendo-se limpo e recebendo o máximo de ar fresco possível, sob a orientação geral do serviço de saúde.

- Informe a equipa imediatamente se estiver a sentir-se mal ou ver uma outra pessoa sentir-se mal.

- Continue a tomar medicação para outras condições de saúde, por ex. HIV, TB, HCV, dependência de drogas, saúde mental.



- Mantenha-se ligado. Se as visitas forem interrompidas, solicite alternativas como chamadas telefónicas ou Skype. Sempre tem o direito de entrar em contacto com o seu representante legal.

