

O SNS 24 (808 24 24 24) está disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana para o esclarecimento de dúvidas e/ou triagem. Em caso de necessidade encaminhará para a unidade de saúde mais adequada.

国家卫生系统 (SNS) 热线 (808242424) 24小时畅通, 为您解惑和/或分诊。如有必要, 将为您安排至最合适的医疗部门就诊。

## O que é que isto significa na prática?

### 这对日常生活意味着什么?

- Não existe particular risco de contágio ao receber cartas ou encomendas da China.
- Pode fazer compras numa loja chinesa.
- É seguro comer em restaurantes chineses.
- 接收来自中国的信件或包裹并没有特殊感染风险。
- 可以在华人商店购物。
- 在中餐厅就餐是安全的。

Todo e qualquer comportamento que apele ao afastamento de estabelecimentos comerciais de proprietários ou funcionários chineses **não tem razão de ser e é discriminatório!**

任何呼吁远离华人商铺或中国职员号召都没有道理且属于歧视性行为。

Podemos fazer mais pelo nosso bem-estar. Passe esta informação a familiares, amigos/as ou vizinhos/as!

为了我们的健康, 我们可以做得更好。  
把这条信息转发给你的家人、朋友和邻居吧!

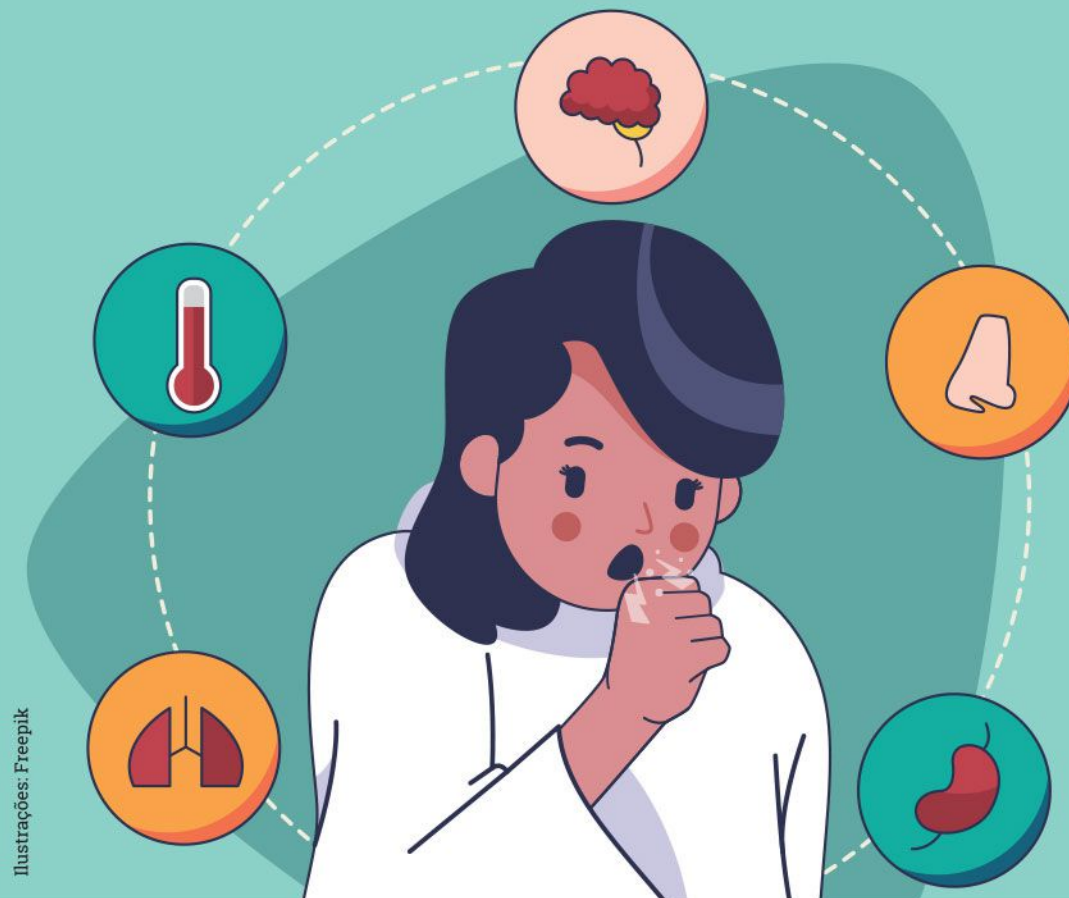


# LISBOA INFORMADA + SAÚDE - DISCRIMINAÇÃO

## 里斯本：要健康，不要歧视



### Combater a desinformação sobre o coronavírus 抵制关于新型冠状病毒肺炎的不实信息



Ilustrações: Freepik

## O QUE É O COVID-19?

### 什么是新型冠状病毒肺炎?

COVID-19 é o nome oficial, atribuído pela Organização Mundial da Saúde, à doença provocada por um novo coronavírus, que pode causar doença respiratória grave como a pneumonia. Este vírus foi identificado pela primeira vez em humanos, no final de 2019, na cidade chinesa de Wuhan, província de Hubei, tendo sido confirmados casos em outros países.

世界卫生组织将一种由新型冠状病毒感染引发的肺炎等严重呼吸系统疾病正式命名为 COVID-19 (新型冠状病毒肺炎)。这种病毒首次于2019年末在中国湖北省武汉市在人体中被发现，之后其他国家也陆续出现了确诊病例。

Os coronavírus são um grupo de vírus que podem causar infeções nas pessoas. Normalmente estas infeções estão associadas ao sistema respiratório, podendo ser parecidas a uma gripe comum ou evoluir para uma doença mais grave, como pneumonia.

冠状病毒是一类可以感染人类的病毒。这种病毒一般会感染人体呼吸系统，(症状)与一般的流感类似，也可演变为肺炎等更严重的疾病。

## SINTOMAS A TER EM ATENÇÃO

### 需要引起重视的症状

Os sintomas associados ao COVID-19 são semelhantes a uma gripe (infeção respiratória aguda) como por exemplo:

新冠肺炎的症状与流感（急性呼吸道感染）类似，例如：

**FEBRE** 发烧

**TOSSE** 咳嗽

**FALTA DE AR** (Dificuldade Respiratória) 缺氧 (呼吸困难)

**CANSAÇO** 疲劳



**Em casos mais graves pode evoluir para pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência renal e, até mesmo, levar à morte.**

情况更严重时会展发展为严重的肺炎，导致急性呼吸不畅、肾脏功能衰竭，甚至导致死亡。

## PREVENÇÃO

### 预防措施

Para se reduzir a exposição e transmissão da doença a Organização Mundial da Saúde recomenda:

为减少疾病接触和传播，世卫组织建议：

#### MEDIDAS DE HIGIENE:

- lavar frequentemente as mãos com água e sabão ou com uma solução de base alcoólica, especialmente após contacto direto com pessoas doentes ou partilha do seu espaço

#### ETIQUETA RESPIRATÓRIA:

- tapar o nariz e boca quando espirrar ou tossir
- utilizar um lenço de papel ou o braço, nunca com as mãos
- deitar o lenço de papel no lixo
- práticas de segurança alimentar

#### 清洁措施:

- 生活中，特别是与病人直接接触或同处封闭空间后，使用清水和肥皂或含酒精的洗手液勤洗手。

#### 呼吸系统注意:

- 打喷嚏或咳嗽时应遮掩口鼻。
- 应用纸巾或胳膊遮掩口鼻，切勿用手遮掩。
- 用过的纸巾应丢入垃圾桶。
- 注重饮食卫生



## FORMAS DE TRANSMISSÃO

### 新冠病毒传播方式

É certo que as formas de transmissão do COVID-19 ainda estão em investigação pelas autoridades internacionais, mas é importante esclarecer o que já se sabe.

虽然有关国际机构仍在对新冠病毒传播方式进行研究，但有必要掌握既有信息。

1. A transmissão é feita de pessoa a pessoa, após o contacto próximo a um doente infetado.
2. Não há evidências de que os animais domésticos, tais como cães e gatos, tenham sido infetados e que, conseqüentemente, possam transmitir o COVID-19.
3. Até ao momento não é conhecida a capacidade de transmissão do vírus através do contacto com superfícies e/ou objetos.

- 1、病毒可以通过密切接触由感染者传播给他人。
- 2、目前尚无证据证实猫、狗等宠物可以感染和传播病毒。
- 3、目前尚不清楚病毒是否可以通过物品表面传播。

