



## COVID- 19 - e agora?



### Porque tenho de estar isolado?

O isolamento ajuda a que os vírus não se espalhem tão rápido de umas pessoas para as outras.

É difícil, mas não vais ficar isolado para sempre!

### O que é normal sentir?

Medo, impaciência, tristeza, zanga. Todas as dúvidas que tenhas, esclarece-as com os teus familiares e professores!

### O que faço estes dias todos?

- Tenta ter uma hora para acordar e ir dormir.
- Continua a fazer a tua higiene.
- Comunica com os teus amigos.
- Ajuda os adultos nas tarefas em casa.
- Não fiques o dia inteiro de pijama.
- Não fiques o dia inteiro à frente dos ecrãs.

Sou o corona! Sou um vírus que anda por aí.

Para te protegeres de mim fica em casa, usa máscara quando saís de casa, lava bem as mãos com água e sabão ou usa desinfetante em gel.

Ah! E evita comer coisas frias e andar ao frio!



Em caso de dúvida ligue para a Saúde 24 - 808 24 24 24

EVITE IR AO SERVIÇO DE URGÊNCIA

### Para dar segurança aos vossos filhos

- Reforce que estão seguros em casa.
- Ouça as dúvidas, medos e preocupações e transmita tranquilidade e segurança. Será um alívio para eles.
- Partilhem entre vocês as dificuldades que estão a sentir.
- Mantenha contactos sociais à distância.
- Seja paciente e compreensivo.
- Promova que relaxem e brinquem.
- Promova um ambiente de amor, carinho, proximidade e esperança.

### Para entreter durante o dia

- Mantenham rotinas.
- Criem o plano do dia e da semana.
- Mantenham exposição solar à janela.
- Façam atividade física em conjunto.
- Alimentem-se bem.
- Telefonem, façam vídeo-chamadas com os familiares e amigos.
- Joguem jogos de tabuleiro, cartas, leiam histórias...
- E não esquecer: trabalhos da escola!

Procurem ideias de atividades na Internet-  
são infinitas:)

