

## Um manual que explica “Como ficar em casa?”

### Quando ficar em casa ?

SARS-CoV-2 é o nome do novo coronavírus, detetado na China no final de 2019, que significa “Síndrome Respiratória Aguda Grave Coronavirus 2”.

A Covid-19 é a doença provocada pela infeção pelo coronavírus SARS-CoV-2. Este vírus propaga-se rápido e pode ser transmitido sem que o doente apresente sintomas, tornando-se muito importante prevenir e evitar o contágio.

Mais info aqui:



	Distanciamento Social	Isolamento Profilático	Isolamento
<b>Quem?</b>	Pessoas não expostas ao vírus, principalmente as de grupos de risco (idosos, doentes crónicos, grávidas).	Pessoas expostas ao vírus, mas sem sintomas.	Pessoas que testaram positivo ou suspeitam estar infetadas.
<b>Quanto tempo?</b>	Indeterminado	14 dias	Depende. 10 dias (mínimo)
<b>Com quem Interagir?</b>	Colegas de quarto, familiares e pequenos grupos de amigos.	Não ter contacto com ninguém. Se possível, ficar num quarto isolado, seguindo as recomendações aqui apresentadas.	
<b>O que fazer?</b>	Cancelar todos os encontros e eventos sociais.	Estabelecer contacto com o mínimo de pessoas possível.	
<b>Como conviver?</b>	Estar apenas com pequenos grupos, tendo todos os cuidados básicos pessoais.	Sair de casa só em caso de emergência. Não interagir com as pessoas que o rodeiam. Manter a distância e seguir as recomendações aqui apresentadas.	

3 passos / 2 metros





O projeto “Como ficar em casa?”, coordenado pela investigadora Joana Lages, do DINÂMIA-CET, ISCTE e realizado no âmbito do programa Gender Research For Covid 19, acaba de lançar um manual explicativo que clarifica graficamente as principais medidas a adotar em tempo de pandemia nos diferentes contextos e situações habitacionais. O manual sublinha ainda a importância da igual distribuição de medidas e cuidados a ter em casa, fomentando a coresponsabilização entre todas as pessoas com quem se vive. Este guia está disponível em português, bem como em árabe, crioulo de Cabo Verde, Inglês e, ainda, em Nepalês e Urdu, graças à colaboração da equipa de tradução do Alto Comissariado para as Migrações. “Como ficar em casa?” é um projeto de investigação ao abrigo do programa Gender Research for COVID 19, promovido pela Fundação para a Ciência e Tecnologia, pela Secretária de Estado para a Cidadania e a Igualdade e pela CIG. Visite o site do projeto (<https://comoficaremcasa.pt/manual/>) e faça o download dos ficheiros: <https://we.tl/t-nMSzikLRgY>