

# Nelson e Elisa aprendem sobre a COVID-19



## COMO LER ESTE LIVRO

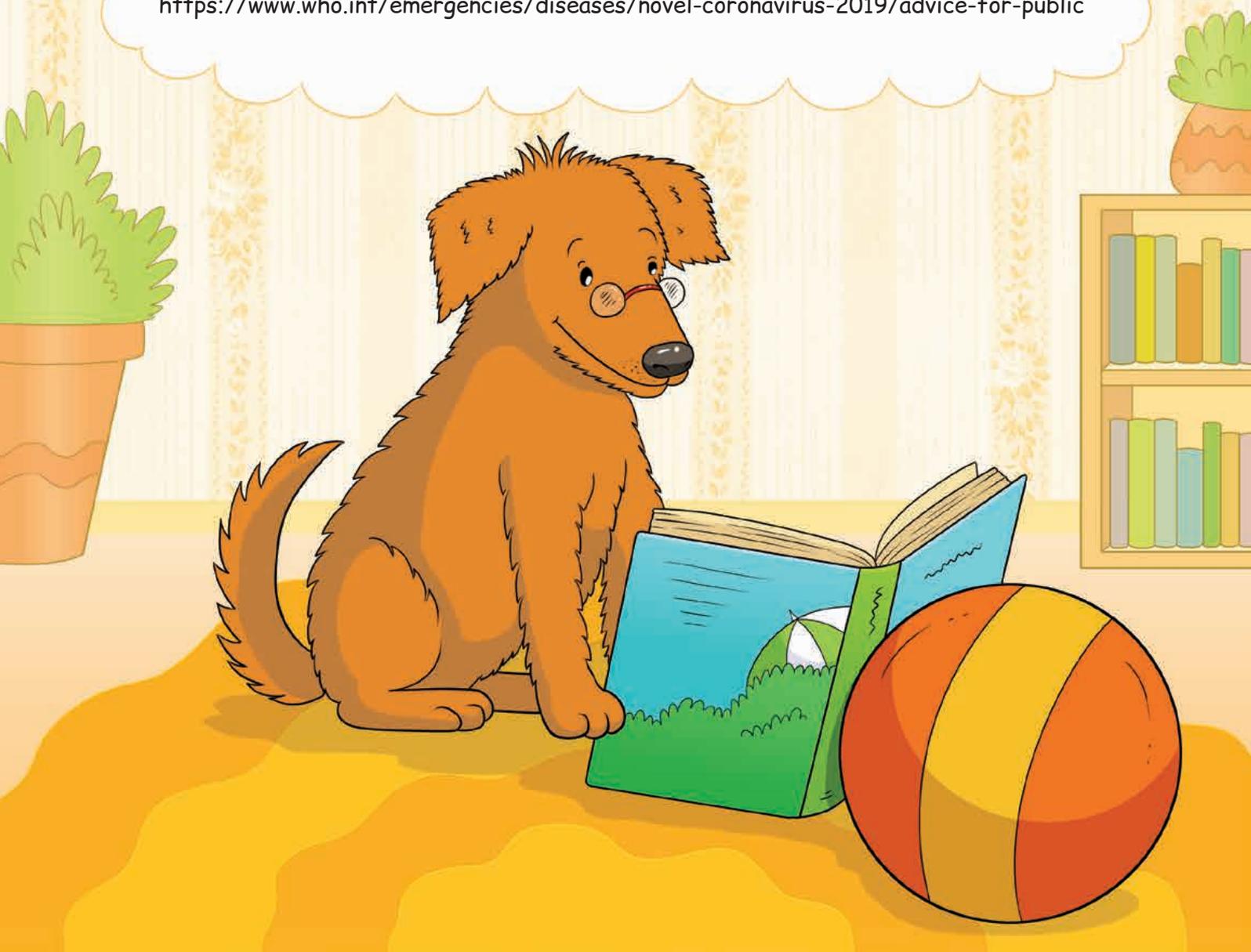
Este livro foi escrito para ajudar as crianças a manterem-se saudáveis e informadas sobre a COVID-19.

Os pais, professores e educadores podem ler o livro para as crianças, incentivando-as a comentar e contemplar as ilustrações e as coisas que o Nelson e a Elisa descobrem ao longo do caminho.

Algumas perguntas no final do livro vão ajudá-lo a continuar esta importante conversa e ajudar as crianças a continuarem a aprender sobre como se manterem saudáveis.

Este livro foi produzido com base nas orientações da Organização Mundial de Saúde para a Covid-19.

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>



Nelson e Elisa são melhores amigos. Eles adoram correr fora, brincar na escola, dançar e fazer caretas.



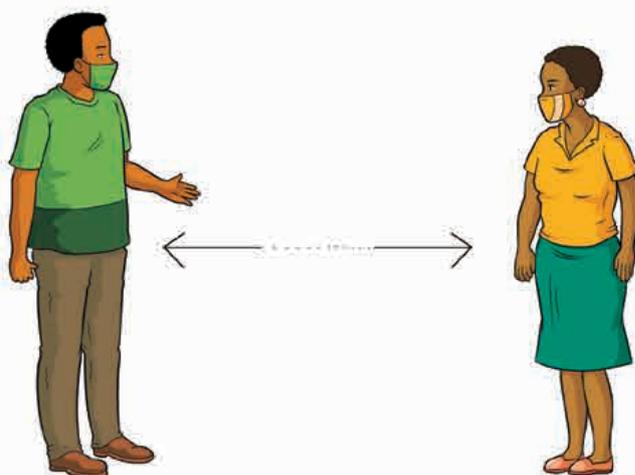
Ultimamente, aperceberam-se de que os adultos estão a comportar-se de forma um pouco diferente nestes dias.



Eles usam máscaras sobre o nariz e a boca.



Eles não chegam perto uns dos outros.



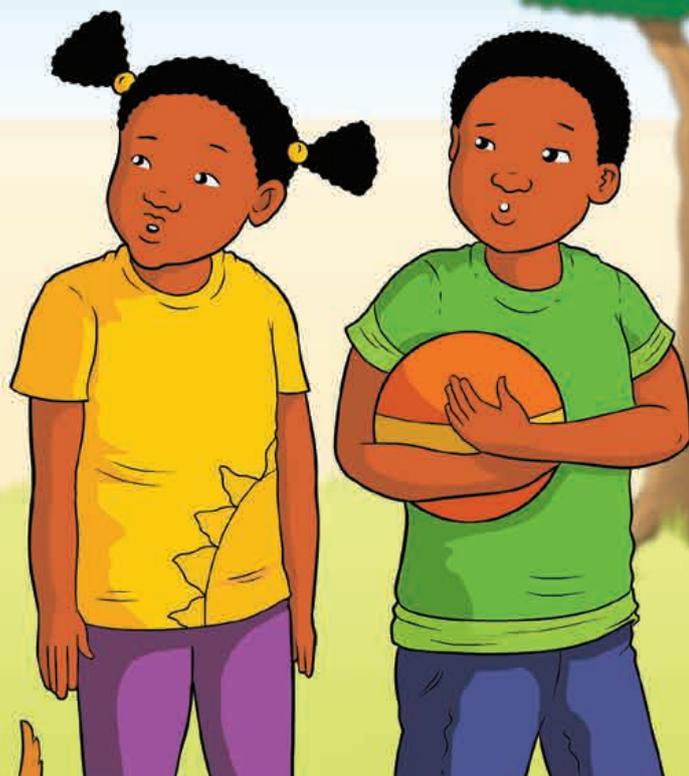
Eles estão muito mais tempo em casa e ...

... Agora eles têm novas regras.

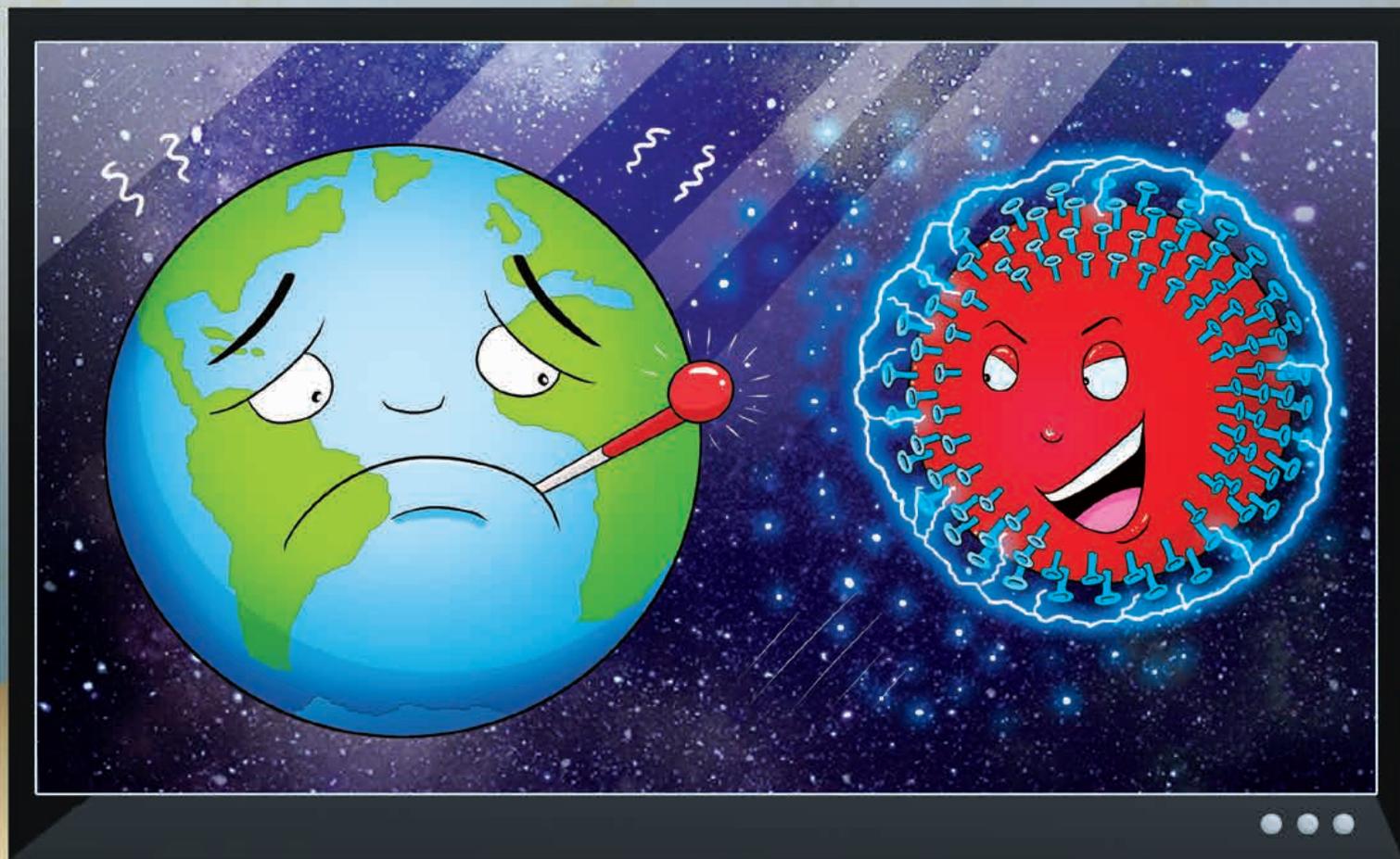


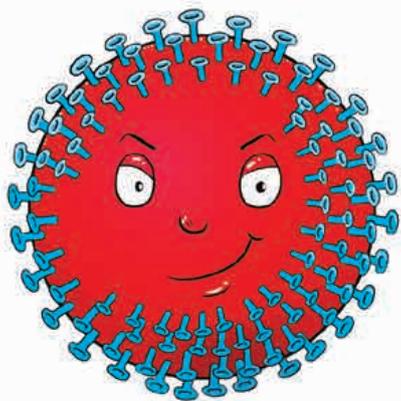
Nelson, vem lavar as mãos!

Elisa, usa a tua máscara!



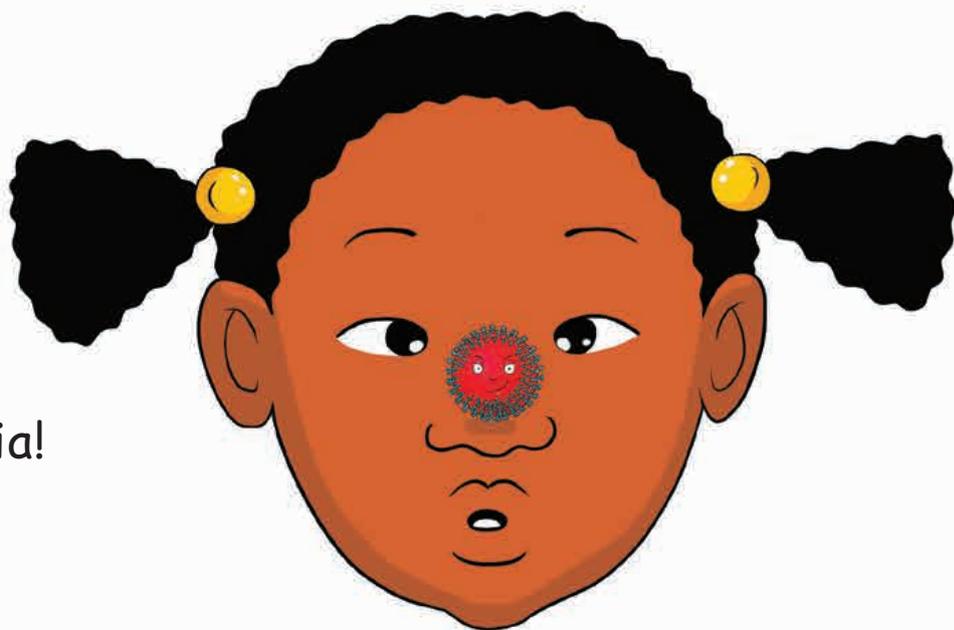
Tudo isso por causa de um novo vírus chamado SARS COV2 que está a deixar pessoas em todo o mundo doentes.



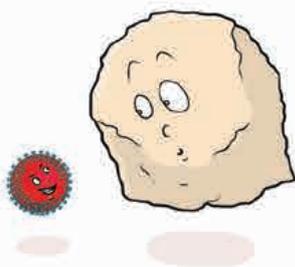


Um vírus é um germe muito pequeno.

Mais pequeno que o nariz da Elisa.



Ainda mais pequeno  
que um grão de areia!



Tão pequeno que nem podes vê-lo sem ajuda  
de um microscópio.



O vírus pode ser passado de uma pessoa para outra em pequenas gotículas quando as pessoas tosse, espirram ou falam.



Também pode entrar no teu corpo se tocares nas gotículas com as mãos e depois tocares no teu rosto com as mãos antes de as lavar. É muito importante que as gotículas não toquem no teu rosto. Se todos usarem a máscara, podemos ajudar a parar os germes nessas gotículas de se espalharem. O uso da máscara protege tanto a pessoa que usa a máscara como as pessoas à sua volta.



É por esta razão que é importante usar a tua máscara quando está com outras pessoas, e lavar as tuas mãos com sabão para retirar quaisquer gotículas em que podes ter tocado. Também podes limpar as tuas mãos com desinfetante à base de álcool.

Muita gente que apanha o vírus não percebe nada de errado e pode não saber que está doente. Então, como sabemos se alguém tem o vírus? Algumas pessoas que ficam doentes com este vírus têm febre e tosse e podem ter dificuldade para respirar.



Algumas não conseguem distinguir cheiros ...



algumas não sentem sabores e algumas têm perturbação no estômago e sentem-se mal.



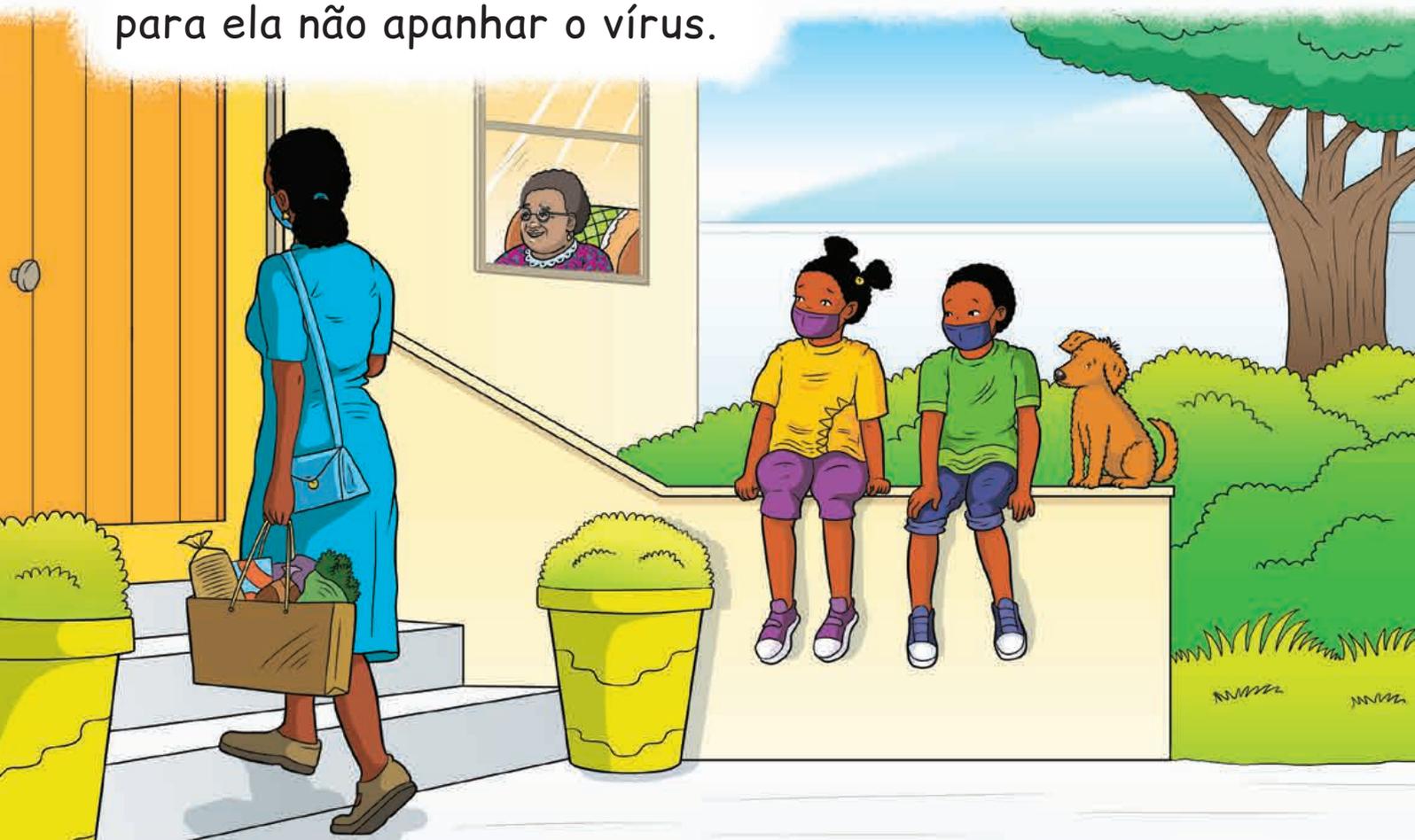
Mas a maioria das pessoas que se sente mal melhora rapidamente se for tratada pelo médico. Infelizmente, algumas pessoas morrem quando ficam muito doentes, se não receberem tratamento a tempo ou se não receberem nenhum tratamento médico.



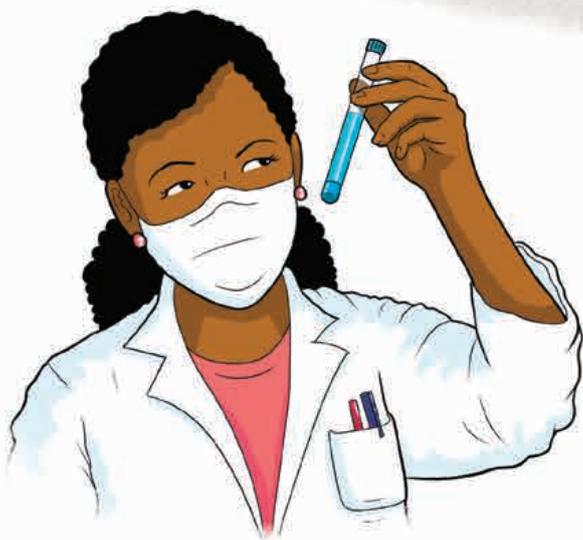
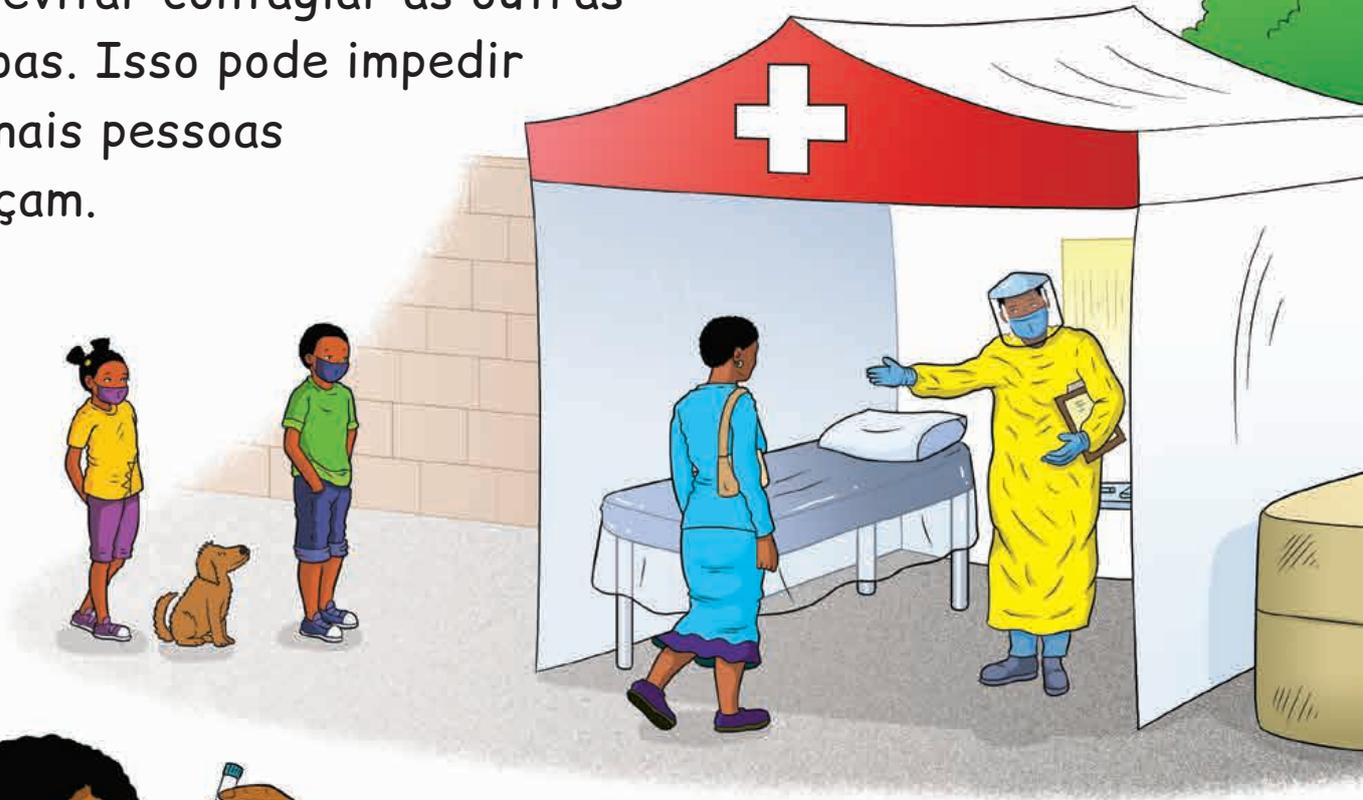
Pessoas mais velhas, como os vossos avós, ou que já estão doentes podem piorar com este vírus. Devemos protegê-las para ficarem saudáveis.



É por isso que o Nelson e a Elisa não podem visitar a sua tia favorita por enquanto. Eles devem ter muito cuidado para ela não apanhar o vírus.



As pessoas podem fazer um teste para ver se têm esse vírus. Se alguém testar positivo para COVID-19, terá de ficar distante das outras pessoas por algum tempo para evitar contagiar as outras pessoas. Isso pode impedir que mais pessoas adoçam.



Os cientistas produziram um medicamento específico chamado vacina que pode proteger as pessoas da doença, mesmo se forem expostas ao vírus.

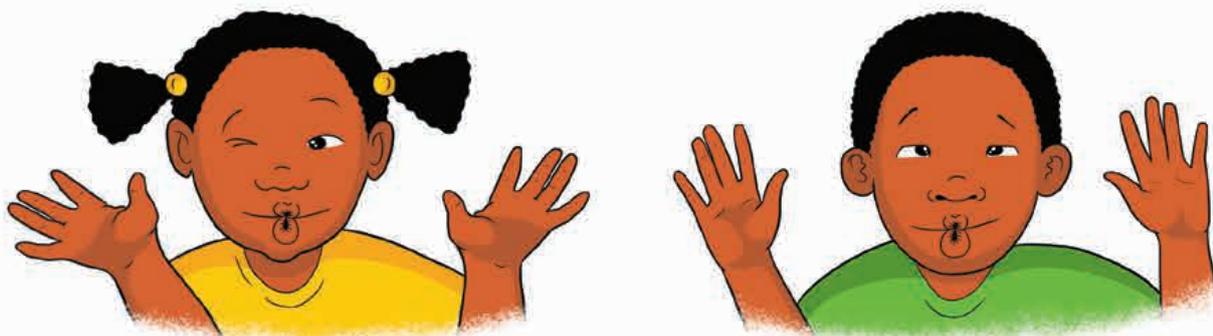
Muitos países já estão a vacinar as pessoas, mas vai levar tempo para os médicos fazerem a vacina chegar a todos no mundo. As crianças não podem tomar a vacina até os médicos dizerem-nos que é segura para elas.



Enquanto isso, Nelson e Elisa fazem tudo para permanecerem saudáveis, usando as suas máscaras quando estão com outras pessoas, mantendo alguma distância entre si e seus amigos,



evitando tocar no seu nariz, olhos ou boca,



tossindo ou espirrando para um lenço de papel ou para braço dobrado,



e claro...



Nelson!

Elisa!

Sempre lavando  
as suas mãos.

Lava as mãos com  
água e sabão durante  
20 segundos...

... ou use um  
higienizador para  
as mãos e espere  
secar.





## VAMOS CONVERSAR

COVID-19 é uma doença causada por um vírus recém-descoberto chamado SARS COV2. Mas esse é um nome muito longo, por isso as pessoas também o chamam de coronavírus.

Nessa estória, Nelson e Elisa aprenderam connosco como nos proteger da doença, ou evitar a propagação do vírus para outras pessoas.

### Vamos ver até que ponto lembras-te?

1. Manter alguma \_\_\_\_\_ entre ti e outras pessoas.
2. Usar a tua \_\_\_\_\_ quando estiver com pessoas que não são do teu agregado familiar.
3. Evitar tocar em \_\_\_\_\_.
4. Tossir e espirrar em um lenço de papel ou no seu \_\_\_\_\_.
5. Lembrar-se de lavar as tuas \_\_\_\_\_.

Lembra-te do conselho do Nelson e da Elisa sobre a melhor forma de lavar as mãos. Lava com água e sabão durante 20 segundos ou use um higienizador para as mãos que contém 70% de álcool e espere secar.



 **ONE BY ONE**  
TARGET COVID-19  
JOIN AFRICA'S COVID-19 RESPONSE

  
**GOVERNO DE ANGOLA** | **minsa.gov.ao**  
Ministério da Saúde



Book produced by Jive Media Africa,  
research communication specialists.

