



DICAS  
CORONAKIDS

VAMOS VENCER  
A COVID-19!

IDEIAS COM HISTÓRIA®

Se tiveres sintomas  
associados  
à COVID-19,  
como febre  
e tosse,  
deves ligar  
para o

**SNS24:**

**808 24 24 24**

**CORONAKIDS**



As nossas mãos  
podem conter muitos  
microrganismos.

Devem ser  
**bem lavadas**  
frequentemente.

CORONAKIDS



Devemos higienizar  
as mãos  
antes e depois  
de irmos às compras



CORONAKIDS

Os sintomas da COVID-19  
são semelhantes aos de uma gripe

dificuldade  
respiratória

tosse

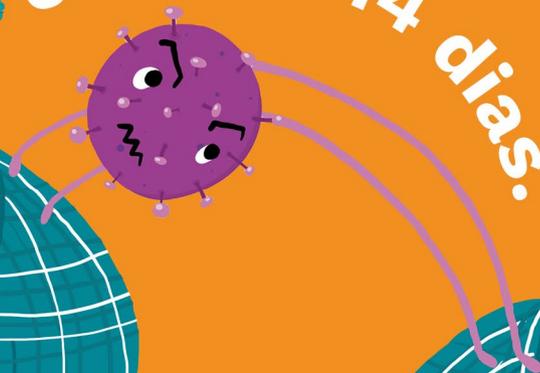
febre

cansaço



CORONAKIDS

O tempo entre a exposição ao vírus  
e os primeiros sintomas  
é de 2 a 14 dias.



CORONAKIDS

É importante manteres  
**a atividade física,**  
mesmo estando em casa.  
**Mexe-te!**



CORONA KIDS



**Agora  
tens  
mesmo  
de ficar  
em casa!**

**CORONAKIDS**

Telefona  
às pessoas  
de quem gostas.

A  
distância  
só tem  
de ser  
física!

CORONAKIDS

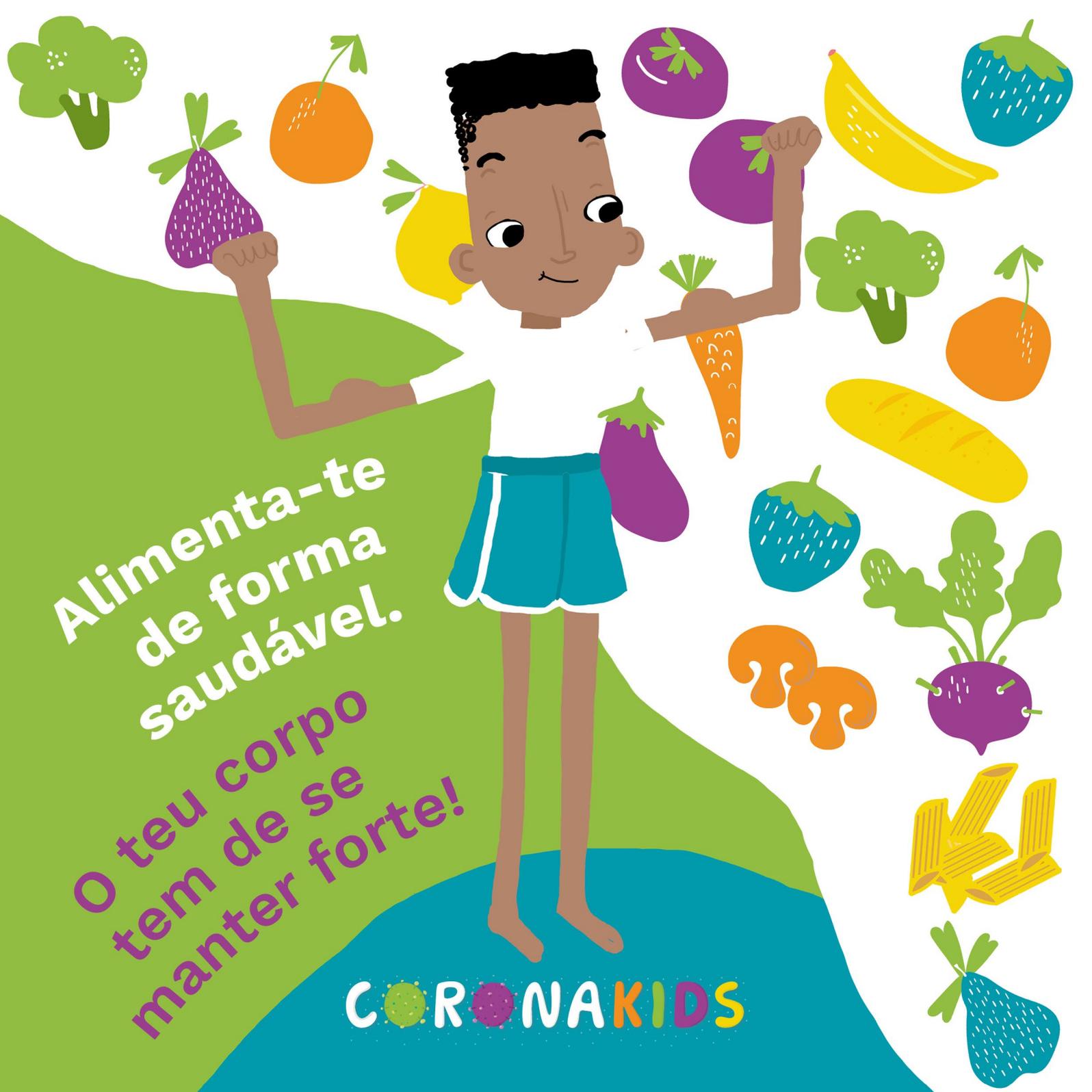




**Estuda e faz atividades.**  
É importante  
continuares a aprender!

**CORNAKIDS**





Alimenta-te  
de forma  
saudável.

O teu corpo  
tem de se  
manter forte!

CORONAKIDS

Colabora  
nas tarefas  
domésticas!

Se todos  
colaborarem,  
é muito  
mais fácil.



CORONAKIDS



Aproveita para ler livros  
e alimenta a tua imaginação!

CORONAKIDS



**CORONAKIDS**

 **DGS** desde 1899  
Direção-Geral da Saúde

**IDEIAS COM HISTÓRIA®**

**Informa-te!**  
Vê as notícias e  
consulta sites com  
informação verdadeira.



**Todos  
precisam  
de algum  
tempo a sós.**

**Respeita  
o espaço  
dos teus familiares  
e pede-lhes que  
respeitem o teu.**

**CORONAKIDS**

Organiza o  
teu tempo para  
aproveitares  
bem os dias.



CORONAKIDS

Se espirrares ou tossires,  
lembra-te de esconder o espirro  
ou a tosse com o braço!



CORNAKIDS

O novo coronavírus pode afetar  
pessoas de **todas as idades!**



Para evitar o contágio, **não deves**  
**partilhar** objetos pessoais como o  
telemóvel, nem partilhar comida.



CORONAKIDS

A boca é uma porta de entrada  
de diversos microrganismos.

**Escova bem  
os dentes  
pelo menos  
duas vezes  
por dia!**



**CORONA KIDS**



**O distanciamento social é importante para te protegeres e protegeres os outros.**

**CORONAKIDS**

Ainda não existe  
vacina para  
a COVID-19,  
mas os cientistas  
em todo o mundo  
estão a estudar  
a sua criação!



CORONAKIDS

**Sê criativo!**  
Inventa uma  
uma história,  
um desenho,  
uma coreografia...

descobre  
o artista  
que há em ti!



**CORONAKIDS**



**Se sentires  
medo,  
não faz mal.**

**Partilha  
esse  
sentimento  
com as  
pessoas que  
te rodeiam.**

**CORONAKIDS**

Organiza uma noite  
de cinema ou de jogos  
de tabuleiro  
em família!



CORONAKIDS

Lembra-te  
que esta é  
uma situação  
temporária.

**Tudo vai  
ficar  
bem!**



**CORONAKIDS**

# CORONAKIDS

Site lúdico-pedagógico para crianças e jovens | COVID-19

[www.coronakids.pt](http://www.coronakids.pt)



@coronakids.pt

Parceria:



**IDEIAS COM HISTÓRIA®**

Título: Dicas CoronaKids — Vamos vencer a COVID-19!

Coleção: Tudo vai ficar bem

Coordenação: Miguel Correia e Joana Gomes

Texto: Miguel Correia e Joana Gomes

Ilustração: Beatriz Braga

Edição: Ideias com História — 2020

**IDEIAS COM HISTÓRIA®**



**As «Dicas CoronaKids»  
têm como missão informar-te  
sobre a COVID-19 e como  
podes manter uma vida  
saudável e divertida  
enquanto estás em casa!**

**A alimentação saudável,  
o estudo, a atividade física,  
a leitura, a partilha familiar  
e os cuidados que devemos  
ter para nos protegermos  
e aos outros deste novo vírus  
são alguns exemplos de dicas  
que aqui podes encontrar.**