

COVID-19: Estar bem em tempo de coronavírus

Como acontece com muitas doenças, quanto mais saudável e mais forte for, melhor funciona o seu sistema imunitário - pode combater a doença ou recuperar se ficar doente.

Fortaleça o seu corpo contra a COVID-19 e outras doenças

- Coma alimentos contendo proteínas, especialmente peixe, frutas e vegetais. Coma alimentos que fortaleçam o seu sistema imunitário, tais como alho, gengibre e cúrcuma (açafrão da Índia ou da terra).
- Para as pessoas com pele mais clara, estar ao sol durante 15 minutos todos os dias ajuda o corpo a produzir Vitamina D, que ajuda a combater doenças. Quanto mais escura for a sua pele ou quanto mais velho for, mais tempo ao sol precisará.
- Beba cerca de 2 litros de líquidos todos os dias, água, chás, caldo ou outras bebidas saudáveis.
- Durma o suficiente - 7 ou 8 horas.
- Lave as mãos frequentemente, especialmente antes de preparar a comida ou comer, e depois de ir à casa de banho.



- Faça exercício todos os dias: dar um passeio, dançar, fazer alongamentos, yoga, tai chi, e exercícios respiratórios. Os exercícios que fortaleçam o seu coração e pulmões como subir escadas ou correr - ajudam o seu corpo a combater melhor as infecções pulmonares. Outra forma de exercitar os pulmões, e elevar o espírito, é cantar em voz alta.
- Não beba álcool, isso enfraquece o seu sistema imunitário.
- Não fume nem esteja perto do fumo. O fumo prejudica os seus pulmões, onde o coronavírus ataca.

Fortaleça a sua saúde mental e emocional para se sentir melhor

Ficar em casa e não interagir com as pessoas fora da sua casa é importante para combater a epidemia, mas pode fazê-lo sentir-se só, triste ou preocupado.

- Aprecie os aspectos bons da sua vida. Pense na família ou amigos que ama, na terra que o alimenta e na natureza à sua volta, alguém que o ajudou, aqueles com quem reza, ou em qualquer outra coisa que o faça feliz.
- Se se sentir em baixo (triste), fale com os seus amigos sobre como se sente, ao telefone ou pessoalmente mantendo uma distância de 2 metros. Evite reuniões grandes e áreas apinhadas (aglomerações). Cumprimente as pessoas sem tocar ou estar demasiado perto.
- Faça algo - arte ou música, algo para vestir ou para comer.
- Ajude outras pessoas, especialmente crianças, e pessoas em situações difíceis.



Fortaleça a sua comunidade para combater o coronavírus

Uma epidemia afecta a todos numa comunidade. Embora cada família deva cuidar de si mesma e tentar se manter segura, não podemos sobreviver ao coronavírus sem cuidar uns dos outros. Trabalhe com outras pessoas da sua comunidade para que todos:

- tenham o suficiente para comer. Recolha comida para partilhar. Cultive alimentos em terras não utilizadas. Entre em contato com as pessoas para descobrir o que elas precisam.
- tenham acesso a água limpa ou formas de purificar a sua água.
- possam lavar as mãos em áreas públicas. Disponibilize torneiras, água e sabão.



- estejam seguros. Crianças ou adultos que enfrentam abandono, abuso ou violência precisam de ajuda. Os pais ou adultos que fazem cair a sua raiva nos outros precisam de apoio.
- tenham alguém com quem conversar. Visite as pessoas que moram sozinhas para falar com elas, mantendo uma distância segura umas das outras.
- compreendam o que é COVID-19, como evitá-lo e como cuidar de quem adocece.

Preste atenção a todos os problemas de saúde, não apenas ao COVID-19

Embora o COVID-19 seja uma emergência, isso não significa que as pessoas não recebam atendimento para as suas outras necessidades de saúde. Os contraceptivos (incluindo as pílulas) e outros serviços de saúde reprodutiva ainda são necessários, assim como a consulta pré-natal durante a gravidez. Aconselhamento e medicamentos para doenças crónicas, como o HIV, tuberculose, diabetes e outras não podem ser interrompidos sem causar problemas graves, incluindo a morte. As crianças precisam de vacinas. Redes mosquiteiras e medicamentos contra a malária devem ser distribuídos onde haja necessidade. Esses serviços podem ser prestados de forma diferente, por meio de ligações telefônicas ou mensagens de texto. Os medicamentos e suprimentos podem ser entregues directamente à família para evitar viagens.