

新冠肺炎防控指南漫画

(汉葡双语)

Banda Desenhada do Guia de Prevenção e
Controlo do COVID-19

(Chinês-Português)



天津出版传媒集团

天津电子出版社

新冠肺炎防控指南漫画（汉葡双语）

指 导：天津市人民政府新闻办公室

审 定：天津市卫生健康委员会

天津市人民政府外事办公室

南开大学外国语学院

编 写：天津电子出版社 天津科学技术出版社

绘 图：左 川 赵新立

书 法：田 原

翻 译：胡 婧 Diana Maia

责任编辑：陈 怡

文字编辑：曾 爽

出 版：天津电子出版社

Banda Desenhada do Guia de Prevenção e Controlo do COVID-19

(Chinês-Português)

Orientação: Gabinete de Informação do Governo Popular Municipal de Tianjin

Aprovação: Comissão Municipal de Saúde de Tianjin

Gabinete de Relações Externas do Governo Popular Municipal de
Tianjin

Faculdade de Línguas Estrangeiras da Universidade Nankai

Composição: Imprensa Electrónica de Tianjin, Imprensa de Ciência e
Tecnologia de Tianjin

Desenho: Zuo Chuan, Zhao Xinli

Caligrafia: Tian Yuan

Tradução: Hu Jing, Diana Maia

Editor executivo: Chen Yi

Editor do texto: Zeng Shuang

Publicação: Imprensa Electrónica de Tianjin



冠状病毒不好看，偷偷摸摸来捣蛋

O coronavírus é um feio vilão, às escondidas provoca confusão.

引发此次疫情的是一种首次被发现的新型冠状病毒。

A epidemia foi causada por um novo coronavírus que foi descoberto pela primeira vez.



不遮不挡打喷嚏，传播病毒惹人厌

Sem cobertura espirrar, transmite o vírus e os outros vai repugnar.

感染者在呼吸、说话、咳嗽、打喷嚏时，会排出大量携带病毒的飞沫，给周围的人带来感染风险。

Quando as pessoas infetadas respiram, falam, tosse ou espirram, uma grande quantidade de gotículas portadoras do vírus é descarregada, o que representa um risco de infeção para as pessoas ao seu redor.



发热干咳身乏力，佩戴口罩去医院

Se tiver febre, tosse seca e fadiga, dirija-se ao hospital e use máscara.

如果出现新冠肺炎症状，应及时就医。外出就医时要佩戴口罩，尽量避免搭乘公共交通工具。

Se lhe ocorrerem sintomas do COVID-19, procure atendimento médico imediatamente. Use máscara ao sair e evite usar os transportes públicos.



三至七天潜伏期，最长两周症状显

3-7 dias para o vírus incubar; no máximo duas semanas para a doença se mostrar.

新型冠状病毒在潜伏期内也存在传染性，因此，接触到传染源、有感染可能的人，即使没有出现症状，也应该监测十四天。

O novo coronavírus é infeccioso durante o período de incubação, portanto, as pessoas que possam estar infetadas por exposição a uma fonte de infeção devem ser monitorizadas durante 14 dias, mesmo que não apresentem sintomas.



封闭房间空气浊，开窗通风身体健

Na sala fechada, não está limpo o ar; abra a janela para a ventilar.

要做好居室的清洁工作，还要经常开窗通风，但是要注意室内外温差，预防感冒。

Para fazer um bom trabalho de limpeza do interior da sua casa, deve abrir a janela frequentemente para o ventilar, e deve prestar atenção à diferença de temperatura interna e externa para evitar resfriados.



学会七步洗手法，洗完别忘了要擦干

A lavar as mãos em sete passos deve aprender, e de as secar após a lavagem não se deve esquecer.

采用七步洗手法，如图所示。

Use o método de lavagem das mãos em sete passos, como mostrado na imagem (na página 7).



1. 洗手掌



2. 洗手背



3. 洗指缝



4. 洗指背



5. 洗拇指



6. 洗指尖



7. 洗手腕

1. Lave as palmas das mãos

2. Lave as costas das mãos

3. Lave as articulações dos dedos

4. Lave as costas dos dedos

5. Lave os polegares

6. Lave as pontas dos dedos

7. Lave os pulsos



纸巾手肘遮口鼻，喷嚏莫把病毒散

Deve cobrir a boca e o nariz com um lenço de papel ou o cotovelo. Nunca espalhe o vírus ao espirrar.

用完的纸巾立即丢弃到带盖的垃圾箱内，回家后立即对外套进行消毒处理。

Os lenços de papel usados devem ser imediatamente descartados num caixote do lixo com tampa e os casacos devem ser desinfetados logo que chegue a casa.



防护口罩准备好，出门佩戴护平安

Use uma máscara de proteção quando de casa sair.
Assim, a sua segurança pode garantir.

正确、科学地佩戴口罩，可以有效降低新型冠状病毒感染风险。

Usar uma máscara corretamente pode reduzir eficazmente o risco de infeção pelo novo coronavírus.



家有儿童少外出，居家生活更安全

Se tiver crianças na sua família, as saídas deve minimizar; é mais seguro em casa ficar.

有儿童、老年人和病人的家庭，宜减少外出。

Famílias com crianças, idosos e pacientes devem reduzir as suas saídas.



异地归来先观察，自我监测十四天

Quando regressar de outro lugar, uma auto-quarentena de 14 dias deve praticar.

监测期间要做好室内通风、消毒工作，被观察者要佩戴口罩，不要直接接触家人。

Durante a quarentena, deve-se realizar trabalhos de ventilação e desinfeção internas. As pessoas em observação devem usar máscara e evitar entrar em contato direto com outras famílias.



莫信谣言莫传谣，心态乐观展笑颜

Não acredite nos rumores e não os espalhe, seja sempre otimista e sorridente.

谣言会让人产生负面情绪，找点乐观积极的节目乐呵乐呵，健健康康地度过每一天。

Os rumores farão com que as pessoas sintam emoções negativas. Encontre atividades otimistas e positivas para se divertir e passe todos os dias de forma saudável.



均衡营养不挑食，经常锻炼好睡眠

Não seja picuinhas e coma de forma equilibrada;
pratique desporto e tenha uma noite descansada.

一日三餐有规律，五谷杂粮都要吃，水果蔬菜不能少，肉、蛋、奶也要跟上；每天还要适当运动，可以选择健身操、太极拳等适合室内的运动。

Faça refeições regulares três vezes ao dia e coma de forma equilibrada, coma frutas e legumes, bem como carne, ovos e leite; exercite-se adequadamente todos os dias. Pode escolher aeróbica, *Tai Chi* ou outros desportos de interior.



身体不适别心忧，远程问诊解疑难

Se sentir desconforto físico, não precisa temer; com um diagnóstico remoto, os seus problemas pode resolver.

如果居家期间出现身体不适，可以先通过电话、互联网等方式联系医院进行诊断。

Se se sentir mal em casa, consulte primeiro o médico por telefone, via internet ou através de outras formas de comunicação à distância para obter um diagnóstico.



全民一心聚合力，最终定能胜疫情

Se o povo unido cumprir o seu dever, esta epidemia poderemos vencer.

虽然新冠肺炎疫情危急，但只要我们万众一心，一定能迎来美好生活。

Embora a epidemia do COVID-19 seja uma situação crítica, se nos mantivermos unidos, seremos definitivamente capazes de dar as boas-vindas a uma vida melhor.



ISBN 978-7-89466-914-8



9 787894 669148 >