**Portuguese Translation Matrix for Country Adaptation**

**Infant and Young Child Feeding Recommendations When COVID-19 is Suspected or Confirmed:**

***Recommended Practices Booklet***

| **Section** | **English Text** | **Portuguese Text (Mozambique)** |
| --- | --- | --- |
| ***Cover*** | **Infant and Young Child Feeding Recommendations When COVID-19 is Suspected or Confirmed:** | **Recomendações para Alimentação Infantil em Caso de Suspeita ou Confirmação da COVID-19:** |
|  | *Recommended Practices Booklet* | *Pacote de Práticas Recomendadas* |
|  | Updated May 15, 2020 | ***Revisto e adaptado Julho, 2020*** |
| ***Title Page*** | **Infant and Young Child Feeding Recommendations****When COVID-19 is Suspected or Confirmed***Recommended Practices Booklet*May 15, 2020 | **Recomendações para Alimentação infantil em Caso de Suspeita ou Confirmação da COVID-19***Pacote de Práticas Recomendadas*Julho de 2020 |
| ***Intro-******duction***  | Acknowledgments: | Agradecimentos: |
|  | The development of the ***Infant and Young Child Feeding Recommendations When COVID-19 is Suspected or Confirmed* *Package***, including C*ounselling Cards*and *Recommended Practices Booklet,*is the result of the collaborative efforts of multiple agencies during the conceptualization, development, field testing, and finalization of these generic tools. The work was led by UNICEF and USAID Advancing Nutrition, with the support of the Infant Feeding in Emergencies (IFE) Core Group, represented by Save the Children and Safely Fed Canada.  | O desenvolvimento do ***Pacote de Recomendações para Alimentação infantil em Caso de Suspeita ou Confirmação da COVID-19***, incluindo os Cartões de Aconselhamento e Livro de Práticas Recomendadas, é resultado dos esforços de colaboração de várias agências durante a concepção, desenvolvimento, testes no campo e finalização dessas ferramentas genéricas. O trabalho foi liderado pelo UNICEF e Programa *Advancing Nutrition* da USAID, com o apoio do Grupo Central de Alimentação Infantil em Emergências, representado por *Save the Children* e S*afely Fed Canada*.  |
|  | We greatly appreciate the UNICEF and Save the Children country and regional offices that supported review and enhancement of the counselling cards through their inputs and the field testing, engaging professionals, Infant and Young Child Feeding (IYCF) counsellors, health workers, and mothers from different cultures, countries, and contexts. We are also grateful for the technical review by the World Health Organization, which helped to ensure consistency and harmonization of the recommended practices with the broader technical and scientific recommendations. | Agradecemos muito aos escritórios regionais e nacionais do UNICEF e da Save the Children que apoiaram na revisão e melhoria dos cartões de aconselhamento através das suas contribuições e testagem no campo, envolvendo especialistas em alimentação infantil ( AI), profissionais de saúde e mães de diferentes culturas, países e contextos. Também agradecemos a revisão técnica da Organização Mundial da Saúde (OMS), que ajudou a garantir a consistência e a harmonização das práticas recomendadas com recomendações técnicas e científicas mais amplas. |
|  | Lastly, we would like to recognize the financial support provided by USAID that allowed us to engage with qualified artists and behavior change professionals in translating the latest global guidance on IYCF in the context of COVID-19 issued by WHO and UNICEF as of May 2020. These user-friendly graphic materials are designed to be adapted to local contexts and may be periodically updated to reflect new or emerging evidence. | Finalmente, gostaríamos de reconhecer o apoio financeiro fornecido pela USAID que nos permitiu envolver artistas qualificados e profissionais de mudança de comportamento na tradução das mais recentes orientações globais sobre alimentação infantil (AI) no contexto da COVID-19 emitidas pela OMS e UNICEF em Março de 2020. Estes materiais gráficos fáceis de usar, são concebidos com vista a serem adaptados aos contextos locais e podem ser actualizados periodicamente para reflectir evidências novas ou emergentes. |
|  | Disclaimer: This document was produced with the support of the U. S. Agency for International Development. It was prepared under the terms of contract 7200AA18C00070 awarded to JSI Research & Training Institute, Inc. The contents are the responsibility of JSI and do not necessarily reflect the views of USAID or the U.S. Government. | Isenção de responsabilidade: Este documento foi produzido com o apoio da USAID. Foi preparado sob os termos do contrato 7200AA18C00070 concedido a JSI Research & Training Institute, Inc. O conteúdo é da responsabilidade de JSI e não reflecte necessariamente as opiniões da USAID ou do Governo dos EUA. |
|  | Key references for the recommended practices: | Principais referências para as práticas recomendadas: |
|  | * WHO*.* [*Frequently Asked Questions: Breastfeeding and COVID-19 for health care workers*](https://www.who.int/news-room/detail/28-04-2020-new-faqs-address-healthcare-workers-questions-on-breastfeeding-and-covid-19).
* WHO. [*Clinical management of severe acute respiratory infection (SARI) when COVID-19 disease is suspected*](https://www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory-infection-when-novel-coronavirus-%28ncov%29-infection-is-suspected). Interim Guidance, March 13, 2020.
* WHO. [*Home care for patients with COVID-19 presenting with mild symptoms and management of their contacts*](https://www.who.int/publications-detail/home-care-for%20patients-with-suspected-novel-coronavirus-%28ncov%29-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts). Interim Guidance. March 17, 2020.
* UNICEF, GNC, GTAM. [*Infant and Young Child Feeding in the context of Covid 19*](https://www.nutritioncluster.net/sites/default/files/2020-04/IYCF%20Programming%20in%20the%20context%20of%20COVID-19%20Brief%202_v1%2030%20March%202020_%20corrected%20for%20distribution.pdf). Brief no. 2 v.1, March 30, 2020.
* WHO. [*5 keys to safer food*](https://www.who.int/foodsafety/publications/consumer/en/5keys_en.pdf?ua=1)*.*
* UNICEF. [*Community Infant and Young Child Feeding (C-IYCF) Counselling Package*](https://www.unicef.org/nutrition/index_58362.html).
 | * WHO*.* [*Frequently Asked Questions: Breastfeeding and COVID-19 for health care workers*](https://www.who.int/news-room/detail/28-04-2020-new-faqs-address-healthcare-workers-questions-on-breastfeeding-and-covid-19).
* WHO. [*Clinical management of severe acute respiratory infection (SARI) when COVID-19 disease is* *suspected*](https://www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory-infection-when-novel-coronavirus-%28ncov%29-infection-is-suspected). Interim Guidance, March 13, 2020.
* WHO[. *Home care for patients with COVID-19 presenting with mild symptoms and management of* *their contacts*](https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-%28ncov%29-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts). Interim Guidance. March 17, 2020.
* UNICEF, GNC, GTAM. [*Infant and Young Child Feeding in the context of Covid 19*](https://www.nutritioncluster.net/sites/default/files/2020-04/IYCF%20Programming%20in%20the%20context%20of%20COVID-19%20Brief%202_v1%2030%20March%202020_%20corrected%20for%20distribution.pdf). Brief no. 2 v.1, March 30, 2020.
* WHO. [*5 keys to safer food*](https://www.who.int/foodsafety/publications/consumer/en/5keys_en.pdf?ua=1)*.*
* UNICEF. [*Community Infant and Young Child Feeding (C-IYCF) Counselling Package*](https://www.unicef.org/nutrition/index_58362.html).
 |
| ***Table of Contents*** | Counselling Cards: Recommended Practices | Cartões de Aconselhamento: Práticas Recomendadas |
|  | [1. Actions needed to prevent the spread of COVID-19](#_Toc38487849) [2. Take precautions during delivery and rooming-in](#_Toc38487850) [3. Take precautions when breastfeeding, day and night](#_Toc38487851) [4. Wash hands with soap to prevent spread of COVID-19](#_Toc38487852) [5. Wash hands for 20 seconds following these steps](#_Toc38487853) [6. Practice food safety and prepare clean water](#_Toc38487854) [7. Practice safe complementary feeding](#_Toc38487855) [8. When to seek advice from the health facility](#_Toc38487856) [9. How to hand express breast milk and cup feed](#_Toc38487857) [10. If you give infant formula while recovering from the virus](#_Toc38487861)  | [1. Acções necessárias para conter a propagação da COVID-19](#bookmark=id.tyjcwt)[2. Tome medidas de precauções durante o parto e alojamento conjunto](#bookmark=id.3dy6vkm) [3. Tome medidas de precaução ao amamentar durante o dia e a noite](#bookmark=id.1t3h5sf) [4. Lave as mãos com sabão para conter a propagação da COVID-19](#bookmark=id.4d34og8) [5. Lave as mãos durante 40 segundos observando estes passos](#bookmark=id.2s8eyo1)  [6. Prepare os alimentos com segurança e conserve a água sempre limpa](#bookmark=id.17dp8vu) [7. Pratique alimentação complementar segura](#bookmark=id.44sinio) [8. Quando procurar aconselhamento na unidade sanitária](#bookmark=id.3rdcrjn) [9. Como exprimir o leite materno e alimentar o bebé com copo](#bookmark=id.26in1rg) [10. Caso esteja a dar a fórmula infantil enquanto se recupera do vírus](#bookmark=id.35nkun2)  |
| ***Notes Page*** | **Infant and Young Child Feeding Recommendations When COVID-19 is Suspected or Confirmed** | **Recomendações para Alimentação Infantil em Caso de Suspeita ou Confirmação da COVID-19** |
|  | Notes for health care providers and counsellors:* All recommended IYCF practices remain the same, based on global guidelines:
* Initiate breastfeeding within 1 hour of birth
* Exclusively breastfeed for the first 6 months
* Introduce age-appropriate, adequate, safe, and properly fed complementary foods starting from 6 months up to 2 years of age
* Continue breastfeeding for up to 2 years of age or beyond.
* Refer to the [*Key Messages Booklet*](https://www.unicef.org/nutrition/files/Key_Message_Booklet_2012_small.pdf) in the UNICEF *Community Infant and Young Child Feeding Counselling Package* for additional important information about complementary feeding.
* Health care providers should re-assure and support all mothers to initiate and continue to breastfeed their infants – even if they are suspected or confirmed to have COVID-19.
* To date, active virus has not been found in breast milk. It appears unlikely, therefore, that COVID-19 would be transmitted through breastfeeding or by giving breastmilk that has been expressed by a mother who is confirmed/suspected to have COVID-19.
* Some mothers may need extra support in feeding their infants while they are recovering from COVID-19.
* These user-friendly graphic materials are designed to be adapted to local contexts and may be periodically updated to reflect new or emerging evidence.
 | Notas para prestadores de cuidados de saúde e conselheiros:* Todas as práticas recomendadas para Alimentação Infantil AI continuam as mesmas, com base nas directrizes globais:
	+ Inicie a amamentação dentro da primeira hora após o nascimento;
	+ Pratique amamentação exclusiva nos primeiros 6 meses de vida da criança;
	+ Introduza alimentos complementares seguros e apropriados para a idade a partir dos 6 meses;
	+ Continue a amamentar até 2 anos ou mais.
* [Consulte as Mensagens Chave no Pacote de Aconselhamento Comunitária sobre Alimentação infantil para mais informações importantes sobre alimentação complementar](https://www.unicef.org/nutrition/files/Key_Message_Booklet_2012_small.pdf)
* Os provedores de cuidados de saúde devem assegurar e apoiar todas as mães a iniciar e continuar a amamentar os seus bebés - mesmo em caso de suspeita ou confirmação da COVID-19
* Até o momento, o vírus activo não foi encontrado no líquido amniótico ou no leite materno, o que pode significar que provavelmente, o COVID-19 não seja transmitido durante a gravidez ou através amamentação ou da oferta leite materno exprimido por uma mãe suspeita/ confirmada de ter o vírus
* As Mães infectadas pelo COVID -19 podem precisar de apoio adicional para alimentar os seus bebés enquanto se recuperam da doença.
* Esses materiais gráficos fáceis de usar foram concebidos para serem adaptados aos contextos locais e podem ser actualizados periodicamente para reflectir novas ou potenciais evidências.
 |
| ***Card 1*** | ***1. Actions needed to prevent the spread of COVID-19*** | 1. ***Acções necessárias para conter a propagação da COVID-19***
 |
|  | * Wash your hands frequently with soap and clean runningwater for 20 seconds. Washing hands with soap kills the COVID-19 virus.
* Ask family members to wash their hands with soap and clean running water for 20 seconds.
* Wear a medical mask when available or a cloth face covering when feeding or caring for your baby.
* Ask family members and others who are caring for your baby to use a medical mask when available or a cloth face covering.
* Do not touch your face, nose, or eyes, and ask family members and other to avoid touching their face, nose, or eyes.
* If you, or others, have to cough or sneeze, cover your mouth and nose with your bent elbow or use a tissue to prevent droplets from spraying. Safely dispose of used tissues after use and wash your hands with soap and clean running water.
* Clean frequently touched surfaces with soap and water if you have or suspect you have COVID-19.
* Practice physical distancing. Stay at least 1 meter away from other persons. Two meters are suggested.
* Stay at home and avoid going to market, crowded places, or any public events.
* Ask family members to stay at home and avoid going to market, crowded places, or any public events.
* If someone needs to go out to buy food, fetch water, buy medicines, or visit the health center, avoid crowds, and practice physical distancing as much as possible.
 | * Lave as mãos frequentemente com água corrente e sabão durante 40 segundos. Lavar as mãos com sabão mata o vírus da COVID-19.
* Peça aos membros da família que lavem as mãos com água corrente e sabão durante 40 segundos.
* Use uma máscara produzida a partir de material local (de preferência de algodão) ou um pano (pelo menos com 3 camadas de tecido) para cobrir a boca e nariz sempre que estiver a alimentar ou cuidar do seu bebé.
* Peça aos membros da família e outras pessoas que cuidam do seu bebé para usarem máscara ou para cobrirem a boca e o nariz com um pano, quando estiverem com o bebé.
* Não toque no rosto, nariz ou olhos e peça aos membros da família e outros para evitarem tocar no rosto, nariz ou olhos.
* Ao tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz com o braço dobrado em forma de “V” ou use um lenço de papel para impedir que as gotas se espalhem. Elimine imeditamente num balde de lixo com tampaos lenços de papel usados e lave em seguida as mãos com água e sabão.
* Limpe as superfícies frequentemente tocadas com água e sabão se tiver ou suspeitar de ter a COVID-19.
* Pratique o distanciamento social. Em locais públicos, fique a pelo menos 1,5 metro de distância de outras pessoas. (dois metros de distancia é mais adequados).
* Fique em casa e evite se necessário ir ao mercado, lugares movimentados ou a eventos públicos.
* Peça aos membros da família que fiquem em casa e evitem ir ao mercado, lugares movimentados ou a eventos públicos.
* Se precisar de comprar comida, buscar água, comprar remédios ou ir ao centro de saúde, evite multidões e pratique o distanciamento social o máximo possível e use sempre uma mascara em locais públicos;
 |
| ***Card 2*** | ***2. Take precautions during delivery and rooming-in*** | 1. ***Tome medidas de prevenção durante o parto e alojamento conjunto***
 |
|  | * If you are suspected or confirmed to have COVID-19, the health workers will take extra precautions when you deliver to help protect your baby, and to protect others in the hospital or maternity clinic.
* The health worker will wear extra protective coverings and will help you wear a medical mask when available or a cloth face covering when your baby is given to you to hold and breastfeed.
* Holding your baby skin-to-skin immediately after birth will keep your baby warm and breathing well, help him or her reach the breast easily, and help you and your baby feel close.
* Begin breastfeeding within the first hour of birth. Early breastfeeding helps the baby learn to breastfeed while the breast is still soft.
* Colostrum, the first milk, protects your baby from illness and infections.
* Stay together with your newborn during the whole time you are in the hospital or clinic.
* The health worker will wear extra protective coverings and will help you wear a medical mask when available or a cloth face covering, especially when you are holding and breastfeeding your baby.
* Breastfeed frequently to help your breast milk ‘come in’ and to ensure that you produce plenty of breast milk for your baby.
* Do not give water or any other liquids to your baby during the first days after birth and avoid giving water or any other liquids up until your baby is 6 months of age.
* When you go home from the hospital or maternity clinic, you will need extra rest and extra help in caring for your baby while you continue to recover from COVID-19.
 | * Em caso de suspeita ou confirmação de que tenha COVID-19, os profissionais de saúde irão tomar medidas de precaução adicionais durante o parto para ajudar a proteger o seu bebé e outras pessoas no hospital ou na maternidade.
* O profissional de saúde irá usar material de protecção adicional e ajudar a si a usar a máscara ou um pano para cobrir a sua boca e nariz em todos momentos que tiver de cuidar e amamentar o seu bebé.
* Colocar o bebé em contacto físico pele-a-pele imediatamente após o nascimento irá manter o seu bebé aquecido e a respirar bem, assim como ajudar o bebé a alcançar o peito facilmente e contribuir para se sentirem mais próximos.
* Comece a amamentar na primeira hora após o nascimento. Amamentar logo cedo ajuda o bebé a aprender a mamar e a ter contacto com os benefícios do leite materno prontamente;.
* O colostro, o primeiro leite, protege o seu bebé de doenças e infecções.
* Fique junto do seu recém-nascido, isto é partilhe a mesma cama durante o tempo todo em que estiver no hospital ou na clínica.
* Amamente com frequência para ajudar e garantir a produção de leite materno suficiente para o seu bebé.
* Não dê água nem outro tipo de líquido ao seu bebé durante os primeiros dias após o nascimento e evite dar água e outros líquidos até aos 6 meses de idade.
* Quando sair do hospital ou maternidade para casa, irá precisar de descanso e de ajuda para cuidar do seu bebé enquanto continua a recuperar-se da COVID-19.
 |
| ***Card 3*** | ***3. Take precautions when breastfeeding, day and night*** | ***3. Tome medidas preventivas ao amamentar durante o dia e a noite*** |
|  | * To help protect your baby while you are recovering from COVID-19, wash your hands with soap and clean running water for 20 seconds before and after contact with your baby.
* Ask family members and others who are helping to take care of the baby to wash their hands with soap and clean running water for 20 seconds.
* Wear a medical mask when available or a cloth face mask or cloth face covering when feeding or caring for baby until you recover fully.
* If you, or others who are around the baby, have to cough or sneeze, cover your mouth and nose with your bent elbow or use a tissue to prevent droplets from spraying. Safely dispose of used tissues after use and wash your hands with soap and clean running water afterwards.
* Breastfeeding helps to protect your baby even if you are infected
* All recommended breastfeeding practices remain the same.
* Breastfeed on demand, day and night.
* Breastfeed exclusively for 6 months. Your breast milk provides all the food and water that your baby needs during this time. Breast milk also protects your baby against sickness or infection.
* Do not give any other food or liquids to your baby, not even water, during your baby’s first 6 months.
* Even during very hot weather, breast milk will satisfy your baby’s thirst.
* Giving your baby anything other than breast milk will cause him or her to suckle less and will reduce the amount of breast milk that you produce and may make your baby sick.
 | * Para ajudar a proteger o seu bebé enquanto estiver a recuperar-se da COVID-19, lave as mãos frequentemente com água corrente e sabão durante 40 segundos antes e após qualquer contacto com o bebé.
* Peça aos familiares e outras pessoas que estão a ajudar a cuidar do bebé para lavarem as mãos frequentemente com água e sabão durante 40 segundos.
* Use umasmáscara ou pano para cobrir a boca e o nariz quando estiver a alimentar ou cuidar do bebé até recuperar-se completamente.
* Ao tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz com o braço dobrado em forma de “V” ou use um lenço de papel para impedir que as gotas se espalhem pelo ambiente a sua volta. Deite imediatamente os lenços de papel num balde de lixo com tampa usados e lave as mãos com água corrente e sabão.
* A amamentação exclusiva ajuda a proteger o bebé, mesmo que a mãe esteja infectada.
* Todas as práticas recomendadas para amamentação exclusiva continuam as mesmas:
* Amamente sempre que necessário sobre livre demanda, durante o dia e a noite e sempre que o bebé quiser.
* Pratique amamentação exclusiva durante os primeiros 6 meses. O Seu leite materno fornece todos os nutrientes e água que o seu bebé precisa durante esse período. O leite materno também protege o bebé de doenças ou infecções.
* Não dê outros alimentos nem líquidos ao bebé, nem mesmo água, durante os primeiros 6 meses de vida. Alimente-o apenas com leite materno.
* Mesmo quando está muito calor, o leite materno satisfaz a sede do seu bebé.
* Dar ao seu bebé outros alimentos que não sejam o leite materno fará com que ele mame menos e reduzirá a quantidade de leite materno que produz. Também pode criar doenças para o seu bebé.
 |
| ***Card 4*** | ***4. Wash hands with soap to prevent spread of COVID-19*** | 1. ***Lave as mãos com sabão para conter a propagação da COVID-19***
 |
|  | * Washing hands with soap and clean running water for 20 seconds is critical to fighting the spread of COVID-19, and is important for the health of your baby, and your entire family.
* Always wash your hands during these critical times:
	+ - Before preparing and eating foods
		- Before feeding infants and young children
		- After using the toilet or latrine
		- After cleaning your baby’s bottom
* It is also important to wash hands frequently, especially after blowing your nose, coughing or sneezing into a tissue, cleaning your home and compound, after practicing agriculture, and after handling livestock or other animals.
 | * Lavar as mãos frequentemente com água e sabão durante 40 segundos é importante para combater a propagação da COVID-19 e para manter a saúde do seu bebé e de toda a sua família.
* Lave sempre as mãos durante os seguintes momentos :
	+ Antes de preparar alimentos e de comer
	+ Antes de alimentar o seu bebé ou crianças pequenas
	+ Antes de dar de mamar ao seu bebe
	+ Depois de usar a casa de banho ou latrina
	+ Depois de mudar a fralda e limpar o seu bebé;
	+ Sempre que chegar a casa e apos trocar a roupa**;**
* Também é importante lavar as mãos com frequência, especialmente depois de limpar o nariz, tossir ou espirrar num lenço de papel, limpar a casa e o quintal, praticar a agricultura, regressar da rua, imediatamente apos a saída da consulta no medico e depois de entrar em contacto com animais.
 |
| ***Card 5*** | ***5. Wash hands for 20 seconds following these steps*** | 1. ***Lave as mãos durante 40 segundos observando estes passos***
 |
|  | * Always spend at least 20 seconds carefully washing your hands and your children’s hands. Follow these steps:
1. Wet your hands with clean running water.
2. Create foam in your hands by rubbing them together with the soap.
3. Rub your palms together.
4. Interlock your fingers and rub them together (back and front).
5. Rub each thumb.
6. Rub around your wrists and up toward your elbows.
7. Clean under your fingernails.
8. After at least 20 seconds of scrubbing, rinse your hands with clean running water.
9. Shake your hands dry in the air.
 | * Lave sempre cuidadosamente as suas mãos e as dos seus filhos durante, pelo menos, 40 segundos. Siga os seguintes passos:
1. Molhe as mãos com água corrente
2. Passe sabão nas mãos
3. Esfregue as palmas das mãos uma na outra
4. Entrelace os dedos e esfregue-os juntos
5. Esfregue os polegares
6. Esfregue os pulsos e os cotovelos
7. Esfregue as unhas
8. Após esfregar as mãos durante, pelo menos, 40 segundos, passe-as na água corrente
9. Sacuda as mãos ao ar livre e evite usar panos para seca-lás.
 |
| ***Card 6*** | ***6. Practice food safety and prepare clean water*** | 1. ***Prepare os alimentos com segurança e conserve a água sempre limpa***
 |
|  | * While you are recovering from the virus, encourage other family members to help safely prepare food and clean water.
* Always wash hands with soap and running water before and after preparing food.
* Wear a medical mask when available or a cloth face covering when preparing food.
* Use safe water for drinking and cooking. If you are not sure about the safety of the water, boil it. You can also use a small amount of bleach (chlorine), a water treatment product, or a water filter system.
* If possible, use dedicated eating utensils for those suspected/confirmed. These utensils should be cleaned with soap and clean water after use.
* Carefully clean all pots, dishes, bowls, and utensils with soap and water, and store them in a clean, safe place.
* Wash and rinse raw fruits, and vegetables well with safe water before cooking and eating them.
* Clean all food preparation areas, including tables and cutting boards, with soap and clean water.
* Keep raw meat, fish, and poultry separate from other foods before cooking, to prevent spreading germs.
* Cook meat, fish, and eggs thoroughly.
* Serve food immediately after preparation.
* Feed your baby using clean hands, his or her own clean bowl and spoon, clean utensils, and clean cups.
* Prepared food should be given to the young child within 2 hours of cooking. Reheat cooked food thoroughly.
 | * Enquanto estiver a recuperar-se do vírus, encoraje os outros membros da família a preparar os alimentos com segurança e conservar a água sempre limpa e tratada.
* Lave sempre as mãos com água e sabão antes, durante a preparação e depois de preparar os alimentos.
* Use sempre a máscara ou cubra a boca e o nariz com um pano (de tecido de algodão e com 3 camadas/dobras) quando estiver a preparar os alimentos.
* Use água potável (água limpa e tratada) para beber e cozinhar. Se não tiver certeza da que a agua esta boa para consumir,, ferva-a. Também pode usar certeza para desinfecção de água ou usar um sistema de filtro de água.
* Se possível, use utensílios de cozinha separados( Garfos, pratos, copo e colher) só para casos suspeitos/confirmados. Estes utensílios devem ser lavados com água e sabão após cada uso.
* Lave cuidadosamente todas as panelas, pratos, colheres, garfos, facas, copos, tigelas e utensílios com água e sabão e guarde-os num local limpo e seguro.
* Lave e enxágue bem as frutas e os vegetais crus tendo o cuidado de os desinfectar com água tratada com 1 colher de vinagre e ou certeza antes de os cozinhar e comer.
* Limpe todas as áreas de preparação de alimentos, incluindo mesas e tábuas, com água e sabão.
* Mantenha os alimentos crús como carne , peixe e aves separadas de outros alimentos antes de cozinhar, para evitar a propagaçã de germes.
* A carne, o peixe e os ovos devem cozer bem.
* Sirva os alimentos imediatamente após prepara-los.
* Lave as mãos antes de alimentar o seu filho, , usando seu próprio prato e colher.
* Os alimentos devem ser dados à criança pequena dentro de 2 horas após a sua preparação. Aqueça bem os alimentos previamente cozinhados.
 |
| ***Card 7*** | ***7. Practice safe complementary feeding*** | **7. *Pratique alimentação complementar segura*** |
|  | * If you or others in your family are recovering from COVID-19, it is especially important to practice safe complementary feeding, starting at 6 months of age up to 24 months.
* Wash your hands, and have others wash their hands, with soap and clean running water for 20 seconds before preparing foods and before feeding your baby.
* Clean food preparation areas, including tables and cutting boards, with soap and clean water.
* If you or others have COVID-19, wear a medical mask when available or a cloth face covering when feeding the baby.
* If you or others have to cough or sneeze, cover your mouth and nose with your bent elbow or use a tissue to prevent droplets from spraying. Safely dispose of used tissues and wash your hands with soap and clean running water afterwards.
* Feed your baby from his or her own clean spoon and bowl.
* All recommended complementary feeding practices remain the same. Follow national recommendations on complementary feeding practices regarding frequency, amount, thickness, variety, responsive feeding, and hygiene.
* Feed your baby with care. Be patient and actively encourage your baby to eat. Do not force your baby to eat.
* When possible, try to give your baby a variety of foods, including fruits, vegetables, legumes and animal source foods such as eggs, meat, poultry, organ meats, fish, and dairy products.
* Do not give foods that are high in sugar, salt, and fat, such as fried foods, sweets, juices and salted snacks. These foods are not healthy for your child.
* Do not give foods that are pre-chewed to your child.
* If your child gets sick, he or she will need extra fluids and foods to recover faster. Breastfeed your child more often and encourage your child to eat soft and appetizing foods during sickness.
* After sickness, feed your child more often than usual for about two weeks, to help your child regain strength.
 | * Se alguém na sua família, incluindo a si, estiver a recuperar-se da COVID-19, é especialmente importante ter cuidado ao oferecer a alimentação complementar a criança a partir dos r alimentação complementar segura, começando a partir dos 6 meses até aos 24 meses. Deve continuar a amamentação neste período.
* Lave sempre as mãos e peça a outras pessoas que lavem sempre as mãos com água e sabão durante 40 segundos antes de preparar os alimentos e antes de alimentar o bebé.
* Limpe as áreas destinadas a preparação de alimentos, incluindo mesas e tábuas, com água e sabão.
* Se alguém dentro da sua família, incluindo a si, tiver COVID-19, deve sempre usar máscara ou cobrir a boca e o nariz, quando estiver a alimentar e amamentar o bebé.
* Ao tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz com o braço dobrado em forma de “V” ou use um lenço de papel para impedir que as gotas se espalhem. Elimine com segurança os lenços usados e lave as mãos com água corrente e sabão.
* Alimente o seu bebé usando utensílios próprios (prato, colher).
* Todas as práticas de alimentação complementar recomendadas continuam as mesmas. Siga as recomendações nacionais sobre práticas de alimentação complementar adequada no que diz respeito à frequência, quantidade, consistência, variedade, alimentação responsiva e higiene.
* Alimente seu bebé com cuidado. Seja paciente, estimule e incentive de forma activa o seu bebé a comer. Não o force;
* Sempre que possível, tente dar ao seu bebé uma variedade de alimentos, incluindo frutas, vegetais, legumes e alimentos de origem animal, como ovos, carne, aves, carne proveniente de órgãos de animais (como o fígado e moelas), peixes e laticínios ao longo do dia.
* Não dê alimentos com alto teor de açúcar, sal e gordura, tais como alimentos fritos, doces, sumos e salgadinhos. Esses alimentos não são saudáveis para o seu filho.
* Se o seu filho ficar doente, ele precisará de líquidos e outros alimentos para se recuperar mais rapidamente. Amamente seu filho com mais frequência e incentive-o a comer alimentos macios e apetitosos enquanto estiver doente. Ofereca-lhe os seus alimentos preferidos.
* Pode complementar os líquidos com água de coco, sumos naturais de fruta para hidratá-lo.
* Após a doença passar, alimente o seu filho com mais frequência do que o normal por cerca de duas semanas, para ajudá-lo a recuperar as forças.
 |
| ***Card 8*** | ***8. When to seek advice from the health facility*** | 1. ***Quando procurar aconselhamento na Unidade Sanitária?***
 |
|  | * It is important to continue to take your child for routine immunizations, following your national immunization schedule.
* Continue with follow-up services according to local recommendations. Appointment frequency and locations may change.
* If you are not well, ask a family member who is well to take your child for immunizations and follow-up services, and to ask questions about your child’s growth, health, and nutrition.
* Take your child immediately to a trained health worker or clinic if any of the following symptoms are present:
* COVID-19 symptoms, including fever, dry cough, and difficulty in breathing
* Refusal to feed and limp, or weak
* Vomiting (cannot keep anything down)
* Diarrhoea (more than 3 loose stools a day for two days or more and/or blood in the stool, sunken eyes)
* Convulsions (rapid and repeated contractions of the body, shaking)
* The lower part of the chest sucks in when the child breathes in, or it looks as though the stomach is moving up and down (respiratory infection)
* Fever
* Malnutrition (visible thinness or swelling of the body)
 | * É importante continuar a levar o seu filho para a Consulta da Criança Sadia, seguindo o cronograma nacional de consulta.
* Continue com os serviços de seguimento de acordo com as datas marcadas pela Unidade Sanitária.
* A frequência e os locais das consultas podem mudar.
* Caso não esteja bem, peça um membro da família que esteja bem para levar o seu filho para consulta da criança sadia e serviços de seguimento e faça perguntas sobre o crescimento, saúde e nutrição do seu filho.
* Leve o seu filho imediatamente até um profissional de saúde qualificado ou hospital caso apresente um dos seguintes sintomas:
* Sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse seca e dificuldade em respirar.
* Caso se recuse a comer ou se estiver fraco, com vómitos, diarreia (dejeções mais de 3 vezes por dia e/ou sangue nas fezes, olhos encovados)**,** convulsões (contracções rápidas e repetidas do corpo, estremecimento).
* A parte inferior do tórax baixa quando a criança respira ou parece que o estômago está a movimentar-se para cima e para baixo (infecção respiratória).
* Febre.
* Desnutrição (corpo visivelmente magro ou inchado).
 |
| ***Card 9*** | ***9. How to hand express breast milk and cup feed*** | 1. ***Como exprimir leite materno e alimentar bebé com copo***
 |
|  | Why express breast milk?* A mother can express her own breast milk:
* To help establish or maintain milk production if health worker recommends separation from her baby, until she recovers
* When she wants to re-establish her milk production after being separated from the baby
* When she knows she is going to be away from her baby and miss a feeding
 | Quando exprimir o leite materno?* Uma mãe pode exprimir o seu próprio leite materno:
* Para ajudar a produzir ou manter a produção do leite se o profissional de saúde recomendar separação com o seu bebé, até a recuperação.
* Quando quiser iniciar a relactação ( voltar a amamentar) após estar separada do bebé.
* Quando sabe que vai ficar longe do bebé.
 |
|  | Steps in expressing breast milk:* Wear a medical mask when available or a cloth face covering while preparing and expressing your milk.
* Wash your hands with soap and clean running water for 20 seconds.
* The cup or container you use to collect breast milk should be clean.
* Get comfortable.
* It is sometimes helpful to gently stroke or massage your breasts. A warm cloth may help stimulate the flow of milk.
* Put your thumb on the breast above the dark area around the nipple (areola) and the other fingers on the underside of the breast behind the areola.
* With your thumb and first two fingers press a little bit in towards chest wall and then press gently towards the dark area (areola).
* Milk may start to flow in drops, or sometimes in fine streams. Collect the milk in the clean container.
* Avoid rubbing the skin, which can cause bruising, or squeezing the nipple, which stops the flow of milk.
* Rotate the thumb and finger positions and press or compress and release all around the areola.

Express one breast for at least 3 to 5 minutes until the flow slows, then express the other breast, then repeat both sides again (20 to 30 minutes total). | Passos para exprimir o leite materno:* Use máscara ou um pano (de algodão e com pelo menos 3 camadas de tecido) para cobrir a boca e o nariz quando estiver a preparar e a espremer o leite.
* Lave as mãos com água e sabão durante 40 segundos.
* O copo ou recipiente usado para colocar o leite materno deve estar limpo e de preferência de vidro com tampa plástica. Este frasco deve ser previamente lavado com água e sabão e esterilizado (fervido numa panela com agua por até 10 a 15 minutos após a fervura).
* Procure manter-se numa posição confortável.
* É importante acariciar ou massagear suavemente o peito. Um pano quente pode ajudar a estimular a saida do leite.
* Coloque o polegar no peito acima da área escura ao redor do mamilo (aréola) e os outros dedos na parte inferior do peito atrás da aréola.
* Com o polegar e os dois primeiros dedos, pressione um pouco a parede torácica (incline ligeiramente a parte superior do corpo) e, em seguida, pressione suavemente a área escura (aréola).
* O leite pode começar a sair em gotas, ou às vezes em fluxos finos. Coloque o leite no recipiente limpo.
* Evite esfregar a pele, pois pode causar hematomas, ou apertar o mamilo, uma vez que interrompe a saida do leite.
* Gire o polegar e os outros dedos e pressione ou comprima e solte, ao redor da aréola.
* Exprima um peito por pelo menos 3 a 5 minutos até que o fluxo diminua, depois exprima o outro e repita o processo (20 a 30 minutos no total).
 |
|  | How to store and feed expressed breast milk:* Clean the exterior of the cup or container with soap and water before storing.
* Store breast milk in a clean, covered container.
* Breast milk can be stored for about 8 hours at room temperature (in the shade) and up to 24 hours in the refrigerator.
* Wear a medical mask when available or a cloth face covering when feeding the baby if you have any signs of being infected by COVID-19 or if you have been exposed to someone with COVID-19.
* Pour just enough breast milk from the clean covered container into the feeding cup. Ask health worker to show you.
* Give baby expressed breast milk from a cup. Bring cup to rest against the corners of baby’s upper lip and allow baby to take small amounts of milk, lapping the milk with his or her tongue. Do not pour the milk into baby’s mouth.
* Bottles are unsafe to use because they are difficult to wash and can spread germs to baby.
 | Como guardar o leite que exprimiu e como alimentar o seu bebé:* Lave o copo ou frasco com água e sabão antes de colocar o leite. De preferência o frasco deve ser de vidro e tampa plastica e deve ser fervido por 10 a 15 minutos.
* Guarde o leite materno num recipiente limpo e coberto.
* O leite materno pode ser armazenado por cerca de **8** horas numa temperatura ambiente (na sombra, em lugar fresco e/ou num recipiente de barro com água) e até 24 horas na geleira.
* O leite materno também pode ser conservados por cerca de 15 dias, a baixas temperaturas, e colocado no congelador; para dar o leite congelado ao seu bebé, deve aquece-lo em banho-maria e não poderá reaquece-lo novamente caso sobre, deve descarta-lo.
* Ao armazenar o leite materno, lembre-se que deve colocar em pequenas quantidades para evitar desperdícios de leite.
* Use máscara, ou pano (de algodão e com pelo menos 3 camadas de tecido) para cobrir a boca e o nariz quando estiver a alimentar o bebé, se houver algum sinal de infecção pela COVID-19 ou se tiver sido exposta a alguém com COVID-19.
* Coloque apenas leite suficiente para o bebé no copo. Peça ao profissional de saúde para lhe mostrar como fazer.
* Dê ao bebé o leite materno que exprimiu usando um copo e/ou colher limpa. Coloque o copo nos cantos do lábio superior do bebé e deixe-lhe tomar pequenas quantidades do leite, lambendo com a língua. Não deite o leite na boca do bebé.
* Não é seguro usar biberões porque são difíceis de lavar e podem transmitir germes para o bebé. Evite usa-los.
 |
|  | **Note:** Feeding a baby who is younger than 6 months any other foods or liquids, including animal milks or water, increases the chances of the baby becoming sick. | **Nota:** Alimentar um bebê com menos de 6 meses de idade com outros alimentos ou líquidos, incluindo leite de animais ou água, aumenta a probabilidade do mesmo ficar doente. |
| ***Card 10*** | ***10. If you give infant formula while recovering from the virus*** | 1. ***Caso esteja a dar a fórmula infantil enquanto se recupera do vírus***
 |
|  | Safely mix and feed the infant formula:* Giving infant formula may be recommended as a last resort while a mother is recovering from COVID-19, and until breastfeeding can be established or re-established.
* If you give infant formula while recovering from the virus, it is very important that you safely mix and feed the infant formula
 | Misture a fórmula com segurança e alimento o seu bebé:* Dar a fórmula infantil pode ser recomendado como último recurso, enquanto a mãe estiver a recuperar-se da COVID-19 e até que a amamentação possa ser estabelecida ou restabelecida.
* Caso esteja a dar a fórmula infantil enquanto se recupera do vírus, é muito importante que prepare a fórmula infantil com segurança e alimente o seu bebé. O profissional ira orientar ao cuidador sobre quais cuidados ter ao usar uma fórmula infantil.
 |
|  | Safely mix the infant formula using these steps:* Wear a medical mask when available or a cloth face covering when preparing the infant formula.
* Wash your hands with soap and clean running water for 20 seconds before starting to prepare infant formula.
* Clean all surfaces and boil equipment to sanitize.
* Read and follow the instructions that are printed on the tin very carefully. Ask for more explanation if you do not understand.
* Only prepare as much as the baby will need within one hour.
* Carefully measure the amount of clean boiled or treated water to mix with the dry infant formula.
* Carefully measure the amount of dry infant formula required.
* Mix the dry infant formula and water until all the powder is completely dissolved.
 | Misture a fórmula infantil obedecendo os seguintes passos:* Lave as mãos com água e sabão durante 40 segundos antes de começar a preparar a fórmula infantil.
* Use máscara ou pano (de algodão com pelo menos 3 camadas de tecido) para cobrir a boca e o nariz quando estiver a preparar a fórmula infantil.
* Limpe todas as superfícies que serão usadas para a preparação e ferva o equipamento usado para desinfecta-lo antes de utilizar.
* Leia e siga as instruções contidas na lata/rótulo com muito cuidado. Peça mais explicações em caso de dúvida.
* Prepare apenas a quantidade necessária para o bebé dentro de uma hora.
* Meça com cuidado a quantidade de água fervida ou tratada a temperatura adequada para misturar com a fórmula infantil.
* Meça com cuidado a quantidade necessária de fórmula infantil a cada toma.
* Misture a fórmula infantil com a água até que o pó esteja completamente dissolvido.
* Deite o leite que sobrar , nao deve ser guardado.
 |
|  | How to feed infant formula to your baby:* Wear a medical mask when available or a cloth face covering when feeding the infant formula.
* Wash your hands with soap and clean running water for 20 seconds before starting to feed infant formula.
* Give baby infant formula from a cup that has been cleaned and boiled.
* Bring cup to rest against the corners of baby’s upper lip and allow baby to take small amounts of milk, lapping the milk with his or her tongue. Do not pour the milk into baby’s mouth.
* Bottles are unsafe to use because they are difficult to wash and can spread germs to baby.
 | Como alimentar o seu bebé com fórmula infantil:* Lave as mãos com água e sabão durante 40 segundos antes de começar a preparar a fórmula infantil
* Use máscara ou pano (de algodão com pelo menos 3 camadas de tecido) para cobrir a boa e o nariz quando estiver a preparar a fórmula infantil
* Dê a fórmula usando um copo e/ou colher limpo/a e fervido/a.
* Coloque o copo nos cantos do lábio superior do bebé e deixe-lhe tomar pequenas quantidades do leite, lambendo com a língua. Não deite o leite na boca do bebé.
* Não é seguro usar biberões porque são difíceis de lavar e podem transmitir germes para o bebé. Evite usa-los.
 |
|  | **Note:** Feeding a baby who is younger than 6 months any other foods or liquids, including animal milks or water, increases the chances of the baby becoming sick. | **Nota:** Alimentar um bebê com menos de 6 meses de idade com outros alimentos ou líquidos, incluindo leite de animais ou água, aumenta a probabilidade do mesmo ficar doente. |