

CORONAVÍRUS (COVID -19)

Esclareça as suas dúvidas e proteja-se.

RECOMENDAÇÕES PARA O DISTANCIAMENTO SOCIAL COVID-19/DGS

Dada a actual pandemia de COVID-19, foram recomendadas medidas de distanciamento social para evitar a transmissão da doença. A saber:

Evite lugares movimentados

Idealmente, mantenha a distância de 2 metros em espaços fechados. Evite organizar jantares com amigos, fora ou dentro de casa, ou outros contactos desnecessários.

Muitos locais públicos não o deixam entrar sem máscara

Tenha sempre consigo um Kit Pessoal Covid - uma máscara, um frasquinho de álcool em gel e, se quiser estar 100% preparado, umas luvas .

Ligue para o SNS 24

Se tiver algum sintoma ou esteve com alguma pessoa com COVID-19, contacte o SNS 24. Em caso de urgência, ligue 112.

Mantenha as boas práticas de higiene

- ✓ Lave as mãos com frequência com água e sabão.
- ✓ Sempre que tossir ou espirrar, use o lenço de papel ou o braço.
- ✓ Evite tocar na cara com as mãos.
- ✓ Lembre-se também de lavar limpar as superfícies em que toca habitualmente bem como o seu telemóvel com maior frequência.
- ✓ Organize as suas entradas e saídas de casa, de forma a deixar à porta o calçado com que andou na rua, desta forma não transportará para dentro do seu lar nenhum "covidado" indesejável.
- ✓ Se tiver um cão, depois de o passear limpe-lhe as patas com um toalhete desinfectante, lembre-se que as suas patinhas são os seus sapatos.
- ✓ Cuide de si! E faça a sua própria rotina.
- ✓ Cuide dos outros, se tem amigos ou familiares em isolamento, ajude-os com as compras, medicamentos ou com o que achar necessário. Mantenha o contacto e façam coisas em conjunto (cozinhar, "beber um copo", fazer exercício físico, entre outras ideias) através do telefone ou de plataformas digitais.
- ✓ O coronavírus transmite-se facilmente pessoa a pessoa. O distanciamento social ajudará a proteger-se a si e aos outros.
Tenha especial cuidado com as pessoas mais vulneráveis como pessoas idosas ou doentes crónicos. **Seja um agente de Saúde Pública.**



Colocar a Máscara

- 1 Antes de colocar a máscara, lave bem as mãos com água e sabão ou solução à base de álcool
- 2 Coloque a máscara com o lado branco virado para a cara
- 3 Verifique se está perfeitamente ajustada
- 4 Não deve tocar na máscara enquanto está a usá-la

Retirar a Máscara

- 1 Antes de retirar a máscara, lave ou desinfecte as mãos
- 2 Remova a máscara a partir da parte de trás, segurando nos atilhos ou elásticos
- 3 Não toque na frente da máscara
- 4 Deite a máscara usada para o lixo e lave ou desinfecte novamente as mãos
- 5 E não se esqueça, deve mudar a máscara se estiver húmida ou suja



Existem três tipos de máscaras

- ✓ Os respiradores FFP para profissionais de saúde (modelos 2 e 3)
- ✓ Máscaras cirúrgicas que previnem a disseminação de agentes infecciosos
- ✓ Máscaras não cirúrgicas ou sociais

As máscaras cirúrgicas devem ser usadas por pessoas com sintomas de Covid-19 e pelos indivíduos mais vulneráveis, bem como profissionais de grupos mais expostos como bombeiros, polícias e trabalhadores de supermercados e lojas.

Por forma a garantir a priorização adequada da utilização de máscaras cirúrgicas, as máscaras não cirúrgicas (comunitárias ou de uso social) podem ser consideradas para uso comunitário conforme as Especificações Técnicas elaboradas pela DGS.

Cuide de todos, cuidando de si!

Contacte o SNS24 e siga as orientações.

808 24 24 24

Informação em constante actualização, consulte o site da DGS.

<https://covid19.min-saude.pt/>