

QUESTÕES PRÁTICAS - O QUE PRECISA SABER?

QUAIS OS SINAIS E SINTOMAS?

As pessoas infetadas podem apresentar sinais e sintomas de infeção respiratória aguda como febre, tosse e dificuldade respiratória.

COMO SE TRANSMITE?

Considera-se que a COVID-19 pode transmitir-se:

- Por gotículas respiratórias;
- Pelo contacto direto com secreções infeciosas;
- Por aerossóis em procedimentos terapêuticos que os produzem.

COMO ME POSSO PROTEGER?

Através de medidas de higiene e etiqueta respiratória para reduzir a exposição e transmissão da doença:

- Adotar medidas de etiqueta respiratória: tapar o nariz e boca quando espirrar ou tossir (com lenço de papel ou com o antebraço, nunca com as mãos; deitar sempre o lenço de papel no lixo):
- Lavar as mãos frequentemente. Deve lavá-las sempre que se assoar, espirrar, tossir ou após contacto direto com pessoas doentes;
- Evitar contacto próximo com pessoas com infeção respiratória.

NECESSITO DE USAR MÁSCARA FACIAL SE ESTIVER EM PÚBLICO?

De acordo com a situação atual em Portugal, não está indicado o uso de máscara para proteção individual, exceto nas seguintes situações:

- Pessoas com sintomas de infeção respiratória (tosse ou espirro);
- Suspeitos de infeção por COVID-19;
- Pessoas que prestem cuidados a suspeitos de infeção por COVID-19.

REGRESSEI DE UMA ÁREA COM TRANSMISSÃO COMUNITÁRIA ATIVA. O QUE DEVO FAZER?

Evite contacto com outras pessoas e avalie e registe a temperatura corporal 2 vezes por dia nos 14 dias seguintes ao regresso.

Informe também o seu dirigente.

Áreas de transmissão comunitária ativa:

- Ásia: China, Coreia do Sul, Japão e Singapura
- Médio Oriente: Irão
- Europa: Regiões de Itália (Emilia-Romagna, Lombardia, Piemonte e Veneto)

QUEM DEVO CONTACTAR PERANTE UM CASO SUSPEITO?

Após promover o isolamento do trabalhador deverão ser feitos os seguintes contactos:

- Externamente Linha SNS24: 808 24 24 24
- Internamente:
 - o Departamento de Educação 21 440 84 90
 - Secretariado da DPS/USST 21 440 63 43/44

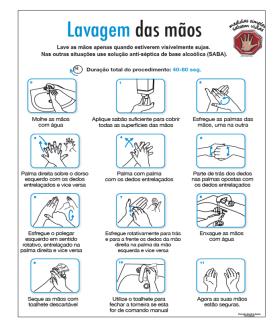
COMO ESCLARECER AS MINHAS DÚVIDAS?

Deve enviar e-mail para covid19@cm-oeiras.pt



MATERIAIS DE DIVULGAÇÃO

"Técnica de higiene das mãos com água e sabão"



Cartaz DGS

