

RECOMENDAÇÕES DE PREVENÇÃO DE TRANSMISSÃO DE VÍRUS

De acordo com orientações da OMS, DGS e DGE, relembramos e recomendamos um conjunto de gestos diários que previnem a transmissão de qualquer vírus ou bactéria. Apesar de toda a preocupação mundial, não podemos esquecer que **o Coronavírus é um vírus cuja infecção é semelhante a uma gripe ou a uma pneumonia.**

Com a seriedade que qualquer doença merece, por parte de cada cidadão, e com o devido sentido de responsabilidade, recordamos um conjunto de medidas quotidianas de prevenção.

Medidas de higiene e práticas de segurança alimentar para reduzir a exposição e transmissão de doenças:

- **Lavar com frequência as mãos**, especialmente após contacto direto com pessoas doentes e sempre que se assoar, espirrar ou tossir;
- **Tapar o nariz e a boca, com o braço, quando espirrar ou tossir;**
- **Evitar o contacto das mãos com a face** (olhos, boca e nariz) e superfícies comuns (puxadores de portas, corrimões de escadas,...);
- **Arejar os espaços fechados** (salas de aula, cantinas, divisões da casa,...);
- Se estiver doente e, principalmente, com febre fique em casa em recuperação;
- Evitar contacto próximo com doentes com infeções respiratórias;
- Evitar contacto desprotegido com animais selvagens ou de quinta.

QUAIS OS SINTOMAS DO CORONAVÍRUS (COVID-19)?

Os principais sintomas são início súbito de febre, tosse e falta de ar (dificuldade respiratória).

As pneumonias e as bronquites têm surgido, sobretudo, em doentes idosos ou com doenças crónicas que fragilizam o sistema imunitário.

O tempo de incubação do vírus pode durar entre 2 a 14 dias.

Em caso de dúvida, por um estado de saúde, qualquer pessoa deve ligar para o centro de contacto do Serviço Nacional de Saúde SNS 24 (808 24 24 24), antes de se deslocar a um serviço de saúde e evite permanecer em espaços confinados e com muitas pessoas.

