

AOS CIDADÃOS QUE REGRESSAM DO ESTRANGEIRO

Se regressou na ou pretende fazê-lo na sequência de exercício ou por motivos de férias, de um país que esteja afetado por COVID-19, tais como Espanha, França, Suíça ou outro país onde esteja a ocorrer transmissão comunitária de coronavírus, **apelamos que até 14 dias após a chegada permaneça em restrição social e assuma as seguintes recomendações:**

- Atente à possibilidade de aparecimento de febre, tosse ou dificuldade respiratória;
- Meça a temperatura corporal duas vezes por dia e registe os valores;
- Preste atenção se alguma das pessoas com quem convive de perto, apresenta ou desenvolve sintomas (febre, tosse ou dificuldade respiratória);
- Se algum dos sintomas atrás indicados aparece (em si ou num seu convivente), não se desloque de imediato aos serviços de saúde, **ligue para a Linha SNS 24 (808 24 24 24)**. Caso não consiga, telefone para a sua Unidade de Saúde e siga as orientações que lhe forem transmitidas.

Nos 14 dias após o regresso evite contacto físico com outras pessoas.

Evite permanecer em locais fechados e muito frequentados nos 14 dias após o regresso.

Não se esqueça também de:

- Lave com frequência as mãos utilizando água e sabão, e esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos;
- Reforce a lavagem das mãos antes e após a preparação de alimentos ou as refeições, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos estejam sujas;
- Use em alternativa, para a higiene das mãos, uma solução à base de álcool;
- Use lenços de papel (de utilização única) para se assoar;
- Deite os lenços usados num caixote do lixo e lave as mãos de seguida;
- Procure tossir ou espirrar para o braço com o cotovelo fletido, e não para as mãos;
- Evite tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias.

Sãos os conselhos da DGS, da Autoridade de Saúde e Câmara Municipal

19 de março de 2020