

Recomendações para cidadãos assintomáticos

Dado o atual nível de risco em Portugal, aconselha-se a crianças, jovens e adultos que **regressam de uma área afetada** (transmissão comunitária ativa*) a autovigilância dos sintomas – febre (temperatura superior a 38°C), tosse ou dificuldade respiratória – e da vigilância das pessoas com quem vive (fluxograma em anexo). Para tal recomenda-se o seguinte:

- Medição e registo da temperatura duas vezes ao dia, de manhã antes de sair de casa e à noite, depois de chegar (modelo de registo em anexo);
- Caso desenvolva algum dos sintomas, não dirigir-se ao serviço de saúde, mas ligar para a linha SNS24 (808 24 24 24) e seguir as orientações;
- Lavar, sempre, muito bem as mãos com uma solução à base de álcool, evitando o contacto com a cara;
- Reforçar a lavagem das mãos antes e após a preparação de alimentos, antes das refeições, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos estejam sujas;
- Promover uma lavagem regular das superfícies de trabalho, de ensino e de lazer;
- Manter o distanciamento social (cerca de 1 metro) – evitar contactos físicos como os cumprimentos pessoais; não permanecer em locais muito frequentados e fechados, sem absoluta necessidade;
- Manter as atividades letivas e profissionais, se assintomático;
- A nível social, não permanecer em locais muito frequentados e fechados.

Aos restantes cidadãos (que **não regressaram de uma área afetada nem são contacto de um caso confirmado**), recomenda-se as medidas gerais de higiene individual e etiqueta respiratória.

Para todos os cidadãos assintomáticos não há indicação, nesta fase, para uso de máscara.

Quando os trabalhadores não possam comparecer ao trabalho as Autoridades de Saúde têm competência para emitir **Certificado de Isolamento Profilático** (*Despacho nº 2836-A/2020* em anexo).

Nota: A avaliação do risco nacional, regional e local será continuamente atualizada e serão disponibilizadas informações e Orientações adicionais.

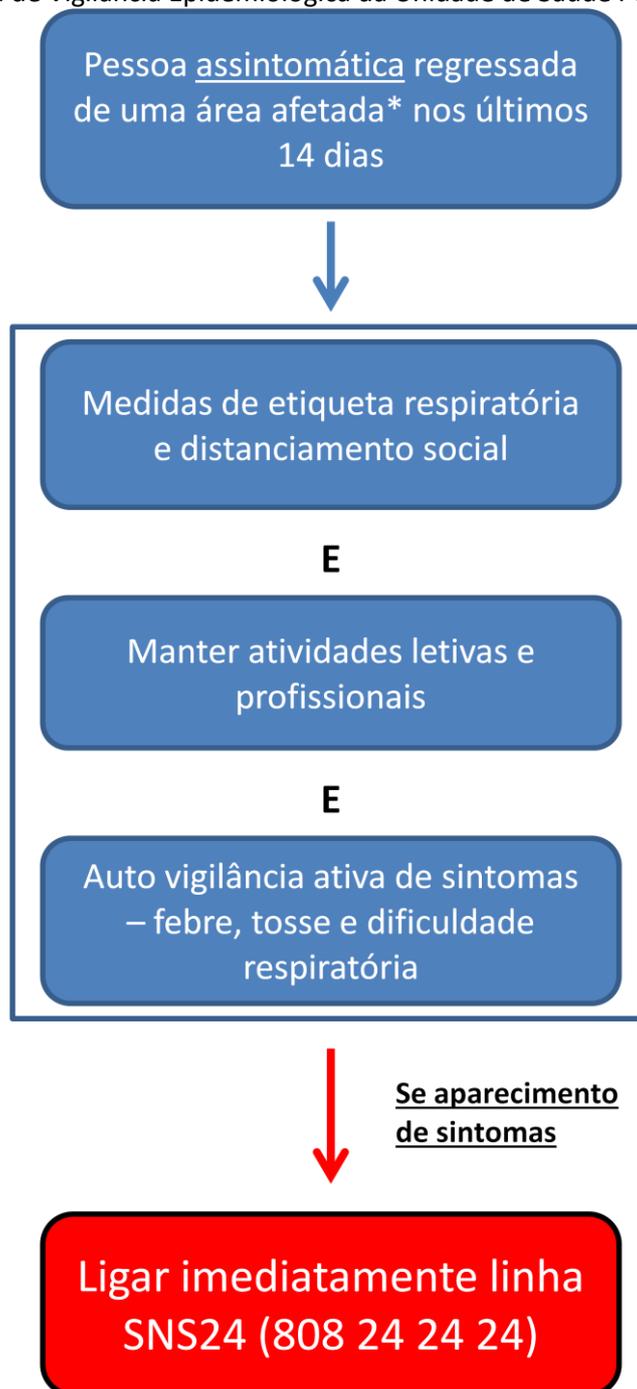
Elaborado por:

Boletim informativo nº 5 – ACES Porto Oriental

Surto de pneumonia por novo Coronavírus (COVID-19) na China

Data: 03/03/2020, 14h00

Equipa de Vigilância Epidemiológica da Unidade de Saúde Pública Porto Oriental



*Áreas com transmissão comunitária ativa

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