

AOS CIDADÃOS QUE REGRESSAM DO ESTRANGEIRO

Se regressou de uma área afetada por COVID-19 (Itália, Suíça, Espanha, Alemanha ou França; em Portugal, regiões Norte e Lisboa e Vale do Tejo), mantenha-se em isolamento profilático (quarentena) **até 14 dias após a chegada.**

Durante esse período:

- Esteja atento ao aparecimento de febre, tosse ou dificuldade respiratória;
- Meça a temperatura corporal duas vezes por dia e registe os valores;
- Verifique se alguma das pessoas com quem convive de perto desenvolve sintomas (febre, tosse, ou dificuldade respiratória);
- Caso apareça algum dos sintomas referidos (no próprio ou nos seus conviventes), não se desloque de imediato aos serviços de saúde;
- Telefone para o número da sua unidade de saúde e siga as orientações que lhe forem dadas.

Evite contacto físico com outras pessoas durante 14 dias após o regresso.

Recomenda-se também que:

- Lave frequentemente as mãos, com água e sabão, 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 estejam sujas;
- Use em alternativa, para 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 lavar 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.

19 de Março de 2020

Unidade de Saúde Pública do Alto Tâmega e Barroso