

NOVO | NEW | 新型 冠状病毒

CORONAVÍRUS 2019-nCoV

RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS | 建议



Quando espirrar ou tossir,
tape o nariz e a boca com
lenço de papel ou com o
antebraço

When coughing or sneezing,
cover your mouth and nose
with tissue paper or with
your forearm

咳嗽或打喷嚏时，用纸巾或
者手臂掩住嘴巴和鼻子



Lave frequentemente as
mãos com água e sabão
ou use solução à base de
álcool

Wash your hands frequently
with soap and water or an
alcohol-based solution

经常用肥皂水或含酒精的
溶液洗手



Evite contacto próximo
com pessoas com infeção
respiratória

Avoid close contact with
people suffering from
respiratory infections

避免与有呼吸道感染的患
者密切接触

EM CASO DE DÚVIDA LIGUE

IF IN DOUBT, CALL

若有任何疑问，请直接电话询问

SNS 24 

808 24 24 24

O Serviço Municipal de Proteção Civil divulga as recomendações da Direção-Geral de Saúde (DGS), nomeadamente as medidas sociais para pessoas regressadas da China ou de áreas afetadas pelo novo Coronavírus – COVID 19.

A DGS informa que à data, e seguindo orientações da Organização Mundial da Saúde (OMS), não existem restrições à estadia no nosso país de cidadãos regressados da China ou de outras áreas afetadas, estando disponíveis informações na página da DGS - www.dgs.pt.

Para todos os que acolhem cidadãos da China ou de outras áreas afetadas, a DGS recorda que, à data, é feito um “rastreo” à saída do aeroporto de origem, sendo mais uma medida para garantir a segurança dos cidadãos e tranquilidade de toda a comunidade.

Aconselhamos o cumprimento das seguintes medidas de higiene e de etiqueta respiratória:

- **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**, após o uso da **casa de banho** e sempre que as **mãos lhe pareçam sujas**;
- Pode também **usar 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 **lave de seguida as mãos**;
- **Tussa ou espirre 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.

As pessoas regressadas da China ou de uma área afetada devem estar atentas ao surgimento de febre, tosse e eventual dificuldade respiratória.

Se surgirem estes sintomas, não se devem deslocar aos serviços de saúde, mas ligar para o **SNS24 - 808 24 24 24**, e seguir as orientações que lhes forem dadas. Por regra não se recomenda qualquer tipo de isolamento de pessoas sem sintomas.