

## AOS CIDADÃOS QUE REGRESSAM DE ÁREAS AFETADAS POR COVID-19

Se esteve a trabalhar e regressou (ou está a regressar) de uma área afetada por COVID-19 (ex. Espanha, França, Suíça ou outro país com Transmissão Comunitária do Coronavírus.), apelamos a que **até 14 dias após chegada se mantenha em restrição social e siga os seguintes conselhos:**

- Esteja atento ao aparecimento de febre, tosse ou dificuldade respiratória;
- Procure medir 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.**

**Evite permanecer em locais fechados e muitos frequentados nos 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 as mãos 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

**Em caso de aparecimento de sintomas ligue SNS 24 - 808 24 24 24**  
São os conselhos da DGS e da Autoridade de Saúde.

**Unidade de Saúde Pública – Pólo Oliveira do Hospital**  
Centro de Saúde de Oliveira do Hospital  
Av. Dr. António Afonso Amaral, 3400-057 Oliveira do Hospital  
Tel.: 238 600 250

**Unidade de Saúde Pública do ACeS Pinhal Interior Norte**  
Sede: Vila Nova de Poiares  
Tel.: 239 421 287