

COVID-19



NOVO CORONAVÍRUS



COVID 19 - AOS CIDADÃOS QUE ENTRAM NO ALTO TÂMEGA E BARROSO PARA RESIDÊNCIA

Se entrou na Comunidade Intermunicipal do Alto Tâmega (Boticas, Chaves, Montalegre, Ribeira de Pena, Valpaços e Vila Pouca de Aguiar) e pretende permanecer por um período prolongado, 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 registre 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 o contacto com idosos e familiares.

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.

V2- 21 de Março de 2020

Unidade de Saúde Pública do Alto Tâmega e Barroso



facebook.com/municipiodevalpacos



municipio@valpacos.pt



(+351) 278 710 130