

image not found or type unknown



Medidas de saúde pública COVID-19

Quais as medidas de saúde pública recomendadas para evitar a transmissão da COVID-19?

Na sequência da atual situação epidemiológica da [COVID-19](#) é da responsabilidade de cada um adotar comportamentos que minimizem o risco de transmissão do vírus. Para isso, sugerem-se as seguintes medidas de saúde pública:

vacinar-se contra a COVID-19, salvo recomendação médica em contrário

manter os espaços ventilados, preferencialmente através de ventilação natural, procedendo à abertura de portas e/ou janelas

usar máscara facial, sempre que o risco de transmissão da doença seja acrescido

autoisolamento perante [sintomas](#) sugestivos de COVID-19 e

contactar o SNS 24 – [808 24 24 24](tel:808242424) - ou, de forma complementar, contactar o médico de família ou a respetiva Unidade de Saúde Familiar ou outra entidade a que habitualmente recorra

adotar a etiqueta respiratória, ao tossir ou espirrar: tapar o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o braço e, posteriormente, deitar o lenço no lixo e lavar as mãos

lavar e/ou desinfetar as mãos frequentemente para garantir a manutenção e a promoção das boas práticas de higiene

garantir com regularidade a **limpeza e desinfeção de superfícies**, sobretudo aquelas onde tocam frequentemente

distanciamento físico continua a ser recomendado para as pessoas mais vulneráveis, bem como para residentes em instituições de apoio ou acolhimento e para pessoas não vacinadas com o esquema vacinal completo

adoção do teletrabalho: pode ser adotado sempre que as funções em causa o permitam, o trabalhador disponha de condições para as exercer e em concordância com a entidade patronal

Quais as medidas que se mantêm obrigatórias?

Mantêm-se **obrigatórias** as seguintes medidas de saúde pública contra a COVID-19:

apresentação do **Certificado Digital COVID da UE** (vacinação, teste e recuperação) nas situações de **mobilidade internacional** (viagens) em que é exigido e em conformidade com as regras dos países de destino

uso de **máscara facial**:

em **estabelecimentos e serviços de saúde**

em **estruturas residenciais ou de acolhimento ou serviços de apoio domiciliário**

para populações vulneráveis, pessoas idosas ou pessoas com deficiência

em **unidades de cuidados continuados** integrados da Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados

em **estabelecimentos de serviços prisionais e tutelares**

nos casos com **resultado positivo à COVID-19, sempre que saiam do seu local de isolamento** até ao 10.º dia após a data do início de sintomas ou do teste positivo

nos **contactos com casos confirmados de COVID-19**, durante 14 dias após a data da última exposição

É ainda recomendado o uso de máscara nas seguintes situações:

a pessoas mais vulneráveis, nomeadamente pessoas com doenças crónicas ou estados de imunossupressão

a pessoas em contacto com pessoas mais vulneráveis

a qualquer pessoa com idade superior a 10 anos sempre que se encontre em ambientes fechados, em aglomerados, nomeadamente:

em transportes coletivos de passageiros e nas suas plataformas e acessos

nos casos confirmados de COVID-19, sempre que estejam fora do seu local de isolamento até ao 10.º dia após data do início de sintomas ou do teste positivo

nas farmácias comunitárias

Quais as medidas de saúde pública para as empresas e instituições?

As empresas e instituições **devem ter um plano de contingência** atualizado, para cada local, de forma a minimizar a transmissibilidade do vírus SARS-CoV-2. No que respeita aos outros serviços devem informar os

utilizadores, relativamente às regras de funcionamento, acesso, atendimento, higiene e segurança aplicáveis a cada estabelecimento.

Quais os procedimentos perante um caso positivo?

Perante um caso confirmado com [COVID-19](#) deve:

manter-se em [isolamento](#) no domicílio:

sem [sintomas](#) ou com sintomas ligeiros: em isolamento **5 dias**, em autocuidado e automonitorização de sintomas OU **7 dias**, caso esteja internado ou em Estrutura Residencial para Pessoas Idosas. Ao 5º dia terá alta sem necessidade de teste. Caso haja alteração do quadro clínico, deverá contactar o SNS 24 – [808 24 24 24](#)

com [sintomas](#) moderados ou graves: isolamento pelo menos 10 dias e terá alta sem necessidade de teste

utilizar máscara facial:

sempre que estiver fora do local de isolamento após a data do início de sintomas ou do teste positivo

Contacte o SNS 24 – [808 24 24 24](#) ou o 112, se tiver:

[febre](#) por mais de 48h ou febre superior a 40°C
falta de ar/dificuldade respiratória
dor no peito
alteração do estado de consciência
aparecimento de tosse com expectoração purulenta
vómitos ou [diarreia](#) persistente
entre outros sintomas

Fonte: [Direção-Geral da Saúde](#)-(DGS)

Fonte: <https://www.cnpq.gov.br/terminologia/doencas-infecciosas/covid-19>