



SNS 24 CENTRO DE CONTACTO
SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE

Novo coronavírus

Prevenção

- Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use solução à base de álcool
- Quando espirrar ou tossir tape o nariz e a boca com o braço
- Use lenços de papel descartáveis e de utilização única
- Se regressou de uma área afetada, evite o contacto próximo com outras pessoas

Esteve perto de alguém com COVID-19 e NÃO tem sintomas?

Se **NÃO** tem **febre**, **tosse** ou **dificuldade em respirar** deve:

1. **Fique em casa** e peça ajuda por telefone se precisar de compras ou medicamentos
2. **Não receba visitas**. Se lhe entregarem compras ou medicamentos, devem ser deixados à porta de casa
3. Mantenha-se **separado de outras pessoas** em casa. Deve ficar no seu quarto
4. Não partilhe pratos, copos, toalhas, lençóis, sabonete ou objetos de higiene pessoal
5. Utilize máscara apenas se estiver com outras pessoas ou se tiver sido recomendado por um profissional de saúde
6. Meça a **temperatura** duas vezes por dia para vigiar o aparecimento de febre
7. Se surgir **febre** ou **tosse** ligue para o SNS 24 - [808 24 24 24](tel:808242424) e escolha a opção 1
8. **Lave as mãos** frequentemente com água e sabão durante pelo menos 20 segundos
9. Ao espirrar e tossir tape a boca com um lenço descartável, deite-o no lixo e lave as mãos a seguir
10. Coloque o lixo que produzir num saco de plástico diferente dos restantes, para que sejam tomados cuidados quando for despejado

Esteve perto de alguém com COVID-19 e TEM sintomas?

Se **TEM** **febre** ou **tosse** deve:

1. Ligar para o SNS 24 - [808 24 24 24](tel:808242424) e escolher a opção 1
2. Seguir todas as orientações dadas
3. Evitar estar próximo de pessoas

Siga as recomendações e ajude a evitar o contágio!