



## Prevenção

### Como me posso proteger da COVID-19?

As medidas de prevenção são:

- distanciamento social: manter distância de pelo menos um metro
- evitar cumprimentos que impliquem contacto físico
- etiqueta respiratória:
  - tapar o nariz e boca quando espirrar ou tossir
  - utilizar um lenço de papel ou o braço, nunca com as mãos
  - deitar o lenço de papel no lixo
  - lavar as mãos sempre que se assoar, espirrar ou tossir
- reforçar as medidas de higiene:
  - lavar frequentemente as mãos com água e sabão ou com uma solução de base alcoólica
  - evitar contacto próximo com doentes com infeções respiratórias

### Tenho de usar máscara para me proteger?

A Direção-Geral da Saúde não recomenda a utilização de máscara para proteção individual por pessoas sem sintomas (assintomáticas). A utilização correta de máscaras é somente recomendada para:

- pessoas doentes
- suspeitos de infeção por COVID-19
- profissionais que prestem cuidados a doentes suspeitos de infeção por COVID-19

### O que devo fazer se tiver tido contacto próximo com uma pessoa infetada?

Se tem sintomas (febre (temperatura  $\geq$  38.0°C), tosse ou dificuldade em respirar) deve:

- ligar para o SNS 24 – 808 24 24 24 e seguir as orientações dadas
- evitar estar próximo de pessoas

Se não tem sintomas (febre (temperatura  $\geq$  38.0°C), tosse ou dificuldade em respirar) deve:

- evitar estar próximo de pessoas durante 14 dias
- medir a temperatura 2 vezes por dia

## Quem tem maior risco de ser infectado?

Na distribuição de casos a nível mundial, as pessoas idosas ou aquelas que tenham doença crónica parecem ser mais suscetíveis à infeção causada pelo novo coronavírus (por exemplo, hipertensão, diabetes, doenças cardiovasculares, doenças respiratórias crónicas e cancro).

Estou vacinado contra a estirpe H1N1. Estou imune à COVID-19?

Não. Trata-se de vírus distintos e de diferentes famílias. Logo a imunidade que recebeu para o H1N1 não leva à proteção contra o SARS-CoV-2, o agente da COVID-19.

É possível reforçar o sistema imunitário com a alimentação?

De acordo com a Direção-Geral da Saúde, ainda não existe evidência científica no que diz respeito à relação entre a alimentação e o reforço do nosso sistema imunitário, não havendo nenhum alimento específico ou suplemento alimentar que possa prevenir ou ajudar no tratamento da COVID-19.

As crianças também correm risco de infeção?

O novo coronavírus apresenta-se com padrão de doença relativamente rara e ligeira. No entanto, o coronavírus pode infectar pessoas de qualquer idade, por isso é necessário que todos cumpram as medidas preventivas recomendadas.

E as mulheres grávidas?

Não há evidência científica sobre a gravidade da doença em mulheres grávidas após a infeção pelo novo coronavírus. Contudo, recomenda-se que as mulheres grávidas tenham as mesmas precauções de prevenção face ao novo coronavírus.

Enquanto cidadão o que posso fazer para ajudar?

- só se tiver sintomas ou esteve perto de alguém com doença confirmada, ligue para o SNS 24 ([808 24 24 24](tel:808242424)) antes de se deslocar a um serviço de saúde

- cumpra as recomendações oficiais, nomeadamente:
  - evitar contacto próximo (1 a 2 metros) com doentes com infeções respiratórias
  - [lavar frequentemente as mãos](#) com água e sabão ou com uma solução de base alcoólica
  - evitar visitar mercados e lugares onde existem animais vivos ou mortos
- adotar as medidas da etiqueta respiratória:
  - tapar o nariz e boca quando espirrar ou tossir
  - utilizar um lenço de papel ou o braço, nunca com as mãos deitar o lenço de papel no lixo
  - lavar as mãos sempre que se assoar, espirrar ou tossir
- mantenha-se informado em canais digitais oficiais (Direcção-Geral da Saúde e SNS 24)
- evite propagar notícias falsas (fake news)
- respeite as indicações de [isolamento](#), mas cumpra mesmo

## As empresas devem ter medidas preventivas para a COVID-19?

Sim. As empresas devem preparar um plano de contingência com as medidas de prevenção da infeção pelo novo coronavírus. A Direcção-Geral da Saúde emitiu uma [orientação técnica](#). Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas) onde estão descritas as etapas que estão previstas no plano de contingência.

## As empresas públicas são obrigadas a ter planos de contingência?

Sim. Segundo o despacho do Governo todas as empresas públicas são obrigadas a ter o seu plano de contingência, alinhado com a [orientação técnica](#) da Direcção-Geral da Saúde, identificando as alternativas que garantam o normal funcionamento de cada serviço ou estabelecimento.

## Existem medidas de prevenção específicas para as áreas com transmissão comunitária ativa?

Sim. Para as áreas com [transmissão](#) comunitária ativa, as autoridades internacionais recomendam medidas de higiene, de etiqueta respiratória e práticas de segurança alimentar para reduzir a exposição e [transmissão](#) da doença:

- evitar contacto próximo com doentes com infeções respiratórias
- [lavar frequentemente as mãos](#) com água e sabão ou com uma solução de base alcoólica, especialmente após contacto direto com pessoas doentes
- evitar contacto com animais selvagens ou de quinta
- evitar visitar mercados e lugares onde existem animais vivos ou mortos
- adotar as medidas da etiqueta respiratória:
  - quando espirrar ou tossir para o braço
  - utilizar um lenço de papel ou o braço, nunca com as mãos
  - deitar o lenço de papel no lixo
  - lavar as mãos sempre que se assoar, espirrar ou tossir
- reconsiderar as [viagens](#) planeadas e não essenciais para as áreas de [transmissão](#) comunitária ativas manter-se informado e atualizado quanto às informações das autoridades de saúde

▪ As autoridades internacionais estão diariamente a atualizar a informação nos seus canais, pelo que esta poderá sofrer alterações frequentemente.

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

Fonte: <https://www.sns24.gov.pt/tema/doencas-infecciosas/covid-19/prevencao/>