

PRAIAS DO PORTO

MARÉS 



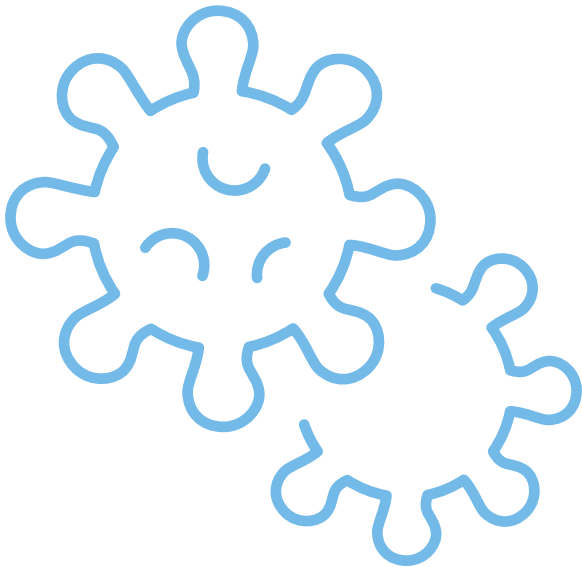
DE MUDANÇA

Guia Digital de Boas práticas
COVID-19

1

Em que consiste a Covid-19?

É uma doença provocada por um vírus de seu nome coronavírus Sars-Cov_2, e pode provocar em casos mais graves infecção respiratória como a pneumonia, ou em casos mais ligeiros sintomas parecidos com a gripe.



2

Quais os sintomas?

Os sintomas mais frequentes serão:

- Febre, temperaturas acima de 38°C;
- Tosse;
- Dificuldades respiratórias, mais concretamente falta de ar;
- Dor de Garganta;
- Cansaço físico e dores musculares.

3

Período de Contágio

Podemos afirmar que desde que é exposto ao vírus até ao aparecimento dos primeiros sintomas demora normalmente 14 dias.

4

Que serviços posso contactar se estiver com estes sintomas?

Se estivermos com alguns destes sintomas não nos devemos dirigir ao hospital, devemos sim ligar para a saúde 24 e aguardar pelas indicações.

Ao ligar para o SNS 24 terá várias opções e deve escolher a que mais se adequa ao seu caso:

OPÇÃO	MENSAGEM
0	Se não tem febre, nem tosse , nem qualquer outro sintoma, mas esteve perto de uma pessoa que tem COVID-19 ou que fez recentemente o teste, marque 0*.
1	Se tem febre ou tosse , marque 1.
2	Se apresentar outros sintomas sem ser febre ou tosse, marque 2.
3	Se pretende esclarecimentos sobre COVID-19 , marque 3.
4	Se pretende aconselhamento psicológico , marque 4.
5	Para informações sobre subsídio de doença ou assistência à família contacte o centro de contacto da Segurança Social, através do 300 502 502. Para assuntos administrativos e informativos marque 5.
9	“For english press 9” (atendimento clínico em inglês)

*Nesta opção é recolhido o número de utente para que seja possível transferir a informação para o médico da unidade de saúde e respetivo delegado de saúde. Estes farão o acompanhamento da situação clínica e só em caso de necessidade/avaliação médica contactam o utente.



Quais os grupos de risco?

Serão grupo de riscos todas as pessoas:

→ portadoras de doenças crónicas como diabetes, hipertensão, doença oncológica, doenças cardiovasculares, asma;

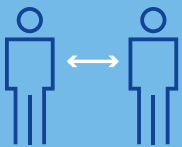
→ quem façam tratamentos que coloque o sistema imunitário mais frágil, como por exemplo quimioterapia, infeção de VIH/sida, tratamentos de doenças autoimunes;

→ pessoas com mais de 65 anos.



Medidas de Prevenção

Estas medidas visam criar um conjunto de ações para prevenir/evitar o contágio com o vírus. Assim todos devemos de adotar um comportamento exemplar, cumprindo as regras criadas e respeitando os outros. Só assim poderemos combater este vírus.



→ Distanciamento visa diminuir o contato direto com as pessoas, reduzindo assim o risco de contágio. Este distanciamento será de 1 a 2 metros entre pessoas;



→ Evitar o contato com pessoas que se encontrem com febre e tosse;



→ Uso de equipamento de proteção que poderão ser as máscaras e as viseiras, visam proteger os nossos olhos e a boca e nariz (protege as mucosas), reduzindo assim o risco de contágio ou até mesmo fatos proteção dependendo da profissão de cada pessoa.

Existem 3 tipos de máscaras:

→ **Respiradores** - equipamento utilizado pelos profissionais de saúde;

→ **Máscaras cirúrgicas** - previne a transmissão dos agentes infecciosos;

→ **Máscaras comunitárias, não cirúrgicas** - são utilizados diferentes tipos de tecido e a população em geral poderá usá-las, devendo ter em atenção o uso daquelas que têm o selo de aprovação;



→ **Higienizar as mãos** é muito importante levarmos constantemente as mãos com água e sabão durante pelos menos 20 segundos;



→ **Etiqueta respiratória**, sempre que tossir ou espirrar tapar a boca ou nariz com o lenço de papel, que depois deverá ser deitado ao lixo, ou então tossir para o cotovelo.



Medidas de Prevenção

Limpeza e desinfecção da casa

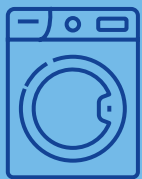


→ **Limpar constantemente todas as zonas de contato frequente** como puxadores, corrimãos, interruptores de luz, comandos e teclados;



→ **Desinfetar e limpar regularmente** as áreas de confeção de alimentos e as instalações sanitárias;

→ **Limpar sempre com detergente com sabão ou com lixívia a casa** no sentido das áreas mais limpas para as mais sujas.

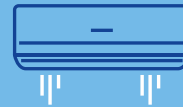


→ Não devemos sacudir a roupa. Lavar na máquina com uma temperatura alta (60°);

→ Se lavar e secar a roupa numa lavandaria deve sempre limpar os puxadores das máquinas com papel e desinfetante, e dobrar a roupa sempre em casa;



→ Devemos de arejar bem todos os espaços da nossa casa, ou local de trabalho abrindo portas e/ou janelas;



→ Se tiver ar condicionado, ter o cuidado de ver se o ar é retirado diretamente para o exterior, nunca ativar a função de recirculação do ar. Deve fazer a limpeza e a manutenção do sistema regularmente.

Tratamento de resíduos



→ **Lavar sempre as mãos antes e depois de usar o caixote do lixo**, se este for de tampa manual;

→ **Colocar sempre um saco plástico dentro do caixote**, só encher a 2/3 da sua capacidade;



→ **Fechar sempre muito bem o saco**;

→ **Limpar e desinfetar regularmente o caixote do lixo.**

Vamos ser todos Agentes de Saúde Pública!



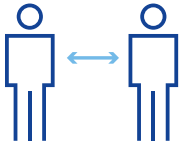
Nas praias

Devemos cumprir estas regras:

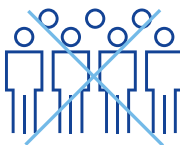


→ Devemos evitar as praias que estejam com uma ocupação elevada;

→ Devemos proceder a desinfeção das mãos regularmente, sendo obrigatória a desinfeção quando chega à praia;



→ Devemos assegurar o distanciamento físico na zona de banho;



→ Para pessoas que não façam parte do mesmo grupo será necessário fazer um distanciamento físico de 1,5m entre as pessoas;



→ Não é permitido a prática de atividades desportivas com mais de duas pessoas, com exceção das aulas de surf;



→ É necessário um afastamento de 3 metros entre toldos, chapéus de sol;



→ Cada grupo de pessoas (até 5 no máximo) podem alugar barracas ou toldos por uma manhã (até às 13h30) ou uma tarde (a partir das 14h00);



→ As espreguiçadeiras, colchões, cinzeiros e chuveiros exteriores devem ser sempre higienizados diariamente, ou sempre que haja mudança de utentes.

Para as praias podermos frequentar as atitudes teremos de mudar!

