

## Perguntas Frequentes

1. O que é a COVID-19?

É a Doença causada pelo Coronavírus descoberto em 2019.

2. Quais são os sinais e sintomas?

**Febre ( $T > 37,5^{\circ}\text{C}$ ) | Tosse | Dificuldade respiratória**, entre outros menos comuns

3. Como se transmite?

Através de **gotículas** libertadas pelo **nariz/boca** quando **tossimos/espirmos** e que podem infectar diretamente outra pessoa ou contaminar superfícies.

4. Devo ser **testado** para o COVID-19?

Se tiver febre, tosse ou falta de ar e tiver viajado para uma área afetada ou tiver estado em contacto com algum viajante ou pessoa infectada por COVID-19 deve **ligar para a Linha SNS 24**. Os profissionais de saúde irão determinar se é necessário fazer os testes.

5. Devo usar **máscara**?

Pessoas sem sintomas — não.

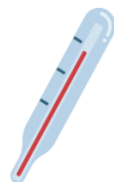
Pessoas com queixas respiratórias devem usar máscara se for previsível o contacto com outros.

## O que devo fazer?

Se regressou de uma área afetada ou contactou com alguém infectado e está com



**TOSSE**



**FEBRE**



**FALTA DE AR**

ligue para



**Se não atenderem NÃO vá à USF nem ao Hospital.**

**Ligue primeiro para o seu Centro de Saúde.** Se for utente da USF Nova Via pode contactar, durante o horário de funcionamento da USF:

**914239534**

**961044215**

**925099675**



## O Isolamento em Casa

### FIQUE EM CASA



Não se dirija ao trabalho, escola, ginásio, espaços públicos, nem use transportes públicos.

- Fique numa divisão separada e arejada, com a porta fechada, separado das pessoas que vivem consigo.

- Saia dessa divisão apenas quando estritamente necessário.
- Não partilhe a mesma divisão nem faça refeições em conjunto com os restantes habitantes. Os seus familiares devem deixar a refeição à porta do quarto.
- Se partilharem a casa de banho, deve usá-la depois dos restantes elementos e esta deve ser limpa com mais frequência com água e lixívia.

### NÃO PARTILHE OBJETOS

como pratos, copos, talheres, toalhas, lençóis ou outros objetos. A louça e roupas podem ser lavadas como habitual.



## NÃO RECEBA VISITAS

Só deve entrar em sua casa quem lá viver.



Se receber encomendas, o estafeta deve deixá-las à sua porta. O exterior da encomenda deve ser desinfetado e depois as mãos devem ser lavadas.

## LAVE AS MÃOS

com água e sabão, no mínimo durante 20 segundos, várias vezes ao dia.



## EVITE TOCAR COM AS MÃOS NOS OLHOS, NARIZ, BOCA E ROSTO

## GESTÃO DO LIXO

Coloque lenços, máscaras e restante lixo dentro de um saco de plástico, feche-o e insira esse saco dentro de um segundo saco. Pode ser colocado no lixo comum.

## AO TOSSIR E ESPIRRAR

tape a boca e o nariz com a dobra do cotovelo ou com um lenço descartável. Deite no lixo o lenço utilizado e lave de imediato as mãos.



## TELEFONE ANTES

Se tiver sintomas ligue para a Linha SNS 24. Antes de ir ao Centro de Saúde ou a outros serviços de saúde telefone! para procurar alternativas.

### Mais informação:

<https://covid19.min-saude.pt/>

[www.sppneumologia.pt](http://www.sppneumologia.pt)

**Autoras:** Dra. Teresa Raquel Vaz e Dra Luísa Sá

**Adaptado de:** Recomendações da DGS e Documento “Cuidados a ter no Domicílio” do Serviço de Infecciosas do HSJ

**Data de elaboração:** março de 2020

**Data de aprovação em Conselho Geral:** março de 2020

**Unidade de Saúde Familiar Nova Via**

Rua da Boa Nova, 325, Valadares

Tel.: 227 137 417 / 227 130 206



# COVID - 19

## RECOMENDAÇÕES

