

Utente com sintomas respiratórios

Está doente numa fase em que todos os cuidados contam!

Proteja-se, a si aos seus a todos!

Siga as nossas recomendações

EM CASO DE DÚVIDA NÃO SAIA DE CASA:

☐ **Linha de Apoio aos Cuidados de Saúde Primários : 255561449**

(receitas/baixas/domicílios/tratamentos/Injetáveis/vacinas.....)

☐ **Linha Cinfães COVID -19** Constituída por Serviço Social/Psicologia/Médicos/Enfermeiros) : **255006350**

Ou

SNS24 800 24 24 24

Mais informações em: <https://covid19.min-saude.pt/>



PROTOCOLO DE ENTRADA EM CASA

MEDIDAS DE COMBATE AO CORONAVIRUS /COVID 19
adaptadas para Português do Grupo de Operações Especiais de Salvamento de Espanha



-  **AO REGRESSAR A CASA TENTE NÃO TOCAR EM NADA**
-  **TIRE OS SAPATOS. DEIXE-OS À PORTA DE CASA DENTRO DE UMA CAIXA. USE SEMPRE OS MESMOS SAPATOS PARA IR À RUA**
-  **DESINFECTE AS PATAS DO CÃO/GATO QUE LEVOU A PASSEAR**
-  **DISPA A ROUPA E COLOQUE-NA NUM SACO PARA LAVAR (temperatura mínima recomendada 60°)**
-  **DESPEJE OS BOLSOS E DEIXE CHAVES, CARTEIRA, ETC.. NUMA CAIXA À ENTRADA**
-  **TOME UM DUCHE. SE NÃO PUDER LAVAR BEM TODAS AS ZONAS EXPOSTAS**
-  **LAVE O TELEMÓVEL E OS ÓCULOS COM ÁGUA E SABÃO OU ÁLCOOL**
-  **LIMPE COM LIXÍVIA AS SUPERFÍCIES DAS COISAS QUE LEVOU PARA DENTRO DE CASA (ANTES DE AS GUARDAR)**
-  **TIRE AS LUVAS COM CUIDADO E LAVAR AS MÃOS**
-  **LEMBRE-SE QUE NÃO É POSSÍVEL FAZER UMA DESINFECÇÃO TOTAL. O OBJECTIVO É DIMINUIR O RISCO**



PROTOCOLO DE SAÍDA DE CASA

MEDIDAS DE COMBATE AO CORONAVIRUS /COVID 19
adaptadas para Português do Grupo de Operações Especiais de Salvamento de Espanha



-  **AO SAIR VISTA UM CASACO DE MANGA COMPRIDA**
-  **APANHE O CABELO COMPRIDO, NÃO LEVE BRINCOS, PULSEIRAS OU ANÉIS. (tocará menos na cara)**
-  **SE TIVER UMA MÁSCARA USE-A E COLOQUE-A SÓ NO MOMENTO DE SAIR (os homens devem barbear-se para uma perfeita aderência da máscara)**
-  **TENTE NÃO USAR TRANSPORTES PÚBLICOS**
-  **SE PASSEAR O CÃO OU GATO, EVITE QUE ELE TOQUE NAS SUPERFÍCIES NO EXTERIOR**
-  **LEVE LUVAS OU LENÇOS DESCARTÁVEIS PARA PROTEGER AS MÃOS E OS DEDOS DE TOCAR NAS SUPERFÍCIES**
-  **DEITE DE IMEDIATO OS LENÇOS DE PAPEL NO LIXO DENTRO DE UM SACO FECHADO**
-  **SE TOSSIR OU ESPIRRAR, FAÇA-O PARA UM LENÇO DE PAPEL E DEITE-O PARA O LIXO DE IMEDIATO DENTRO DE UM SACO. NÃO TUSSA PARA AS MÃOS NEM PARA O AR**
-  **TENTE NÃO PAGAR EM DINHEIRO. PREFIRA MBWAY OU COMO SEGUNDA OPÇÃO O MULTIBANCO. SE MEXER EM DINHEIRO DESINFECTE AS SUAS MÃOS E O DINHEIRO**
-  **LAVE AS MÃOS OU USE GEL DESINFECTANTE DEPOIS DE TOCAR EM QUALQUER OBJECTO OU SUPERFÍCIE**
-  **NÃO TOQUE NA CARA SE NÃO TIVER AS MÃOS LIMPAS**
-  **MANTENHA UMA DISTÂNCIA MÍNIMA DE SEGURANÇA DE 2 METROS DE OUTRAS PESSOAS**