



## COVID19 Guia – Português / PORTUGUESE

COVID-19 é uma nova doença que pode afectar o seu sistema respiratório.

É causado por um vírus chamado SARS CoV-2, que pertence à família dos coronavírus.

### Se tiver os seguintes sintomas:

- uma nova tosse contínua
- febre (37,5 graus ou superior)

Deve preventivamente manter-se em casa, por 14 dias, e ligar para o **SNS24 (808 24 24 24)**, que em caso de necessidade o encaminhará para a unidade de saúde mais adequada.

### Conselhos sobre ficar em casa

- Não vá para o trabalho, escola, farmácia, unidade de saúde ou hospital
- Utilize instalações separadas ou limpe entre cada utilização
- Evite contacto próximo com outras pessoas
- Obtenha alimentos e medicamentos por entrega
- Não receba visitas
- Lave as mãos antes de interagir com seus animais de estimação

### Quando devo contactar o Serviço Nacional de Saúde (SNS24)?

- Quando sentir que não consegue superar os seus sintomas em casa
- A sua condição piora
- Os seus sintomas não melhoram após 14 dias

### Como entro em contacto com o Serviço de Saúde Nacional?

A Direção Geral de Saúde disponibiliza três formas de ter acesso a informação

- [atendimento@sns24.gov.pt](mailto:atendimento@sns24.gov.pt) – para colocar questões sobre a doença COVID-19
- Linha **SNS 808 24 24 24** – se suspeita de COVID-19
- Linha **300 502 502** – colocar dúvidas sobre período de quarentena, baixas médicas e assistência a familiares

### O que posso fazer para ajudar a impedir a propagação do Coronavírus?

- Certifique-se de lavar as mãos com frequência, com água e sabão, durante pelo menos 20 segundos
- Distanciamento social
- Etiqueta respiratória (tapar o nariz e boca quando espirrar ou tossir, utilizar um lenço de papel ou o braço, nunca as mãos; deitar o lenço de papel no lixo)
- Siga os conselhos sobre ficar em casa se tiver sintomas

Para obter mais informações, consulte o [microsite da Direção Geral da Saúde \(DGS\)](https://www.dgs.pt/corona-virus) <https://www.dgs.pt/corona-virus>