

GRIFE EM PORTUGAL

Recomendação de 08 de janeiro de 2024

Referências: Direção Geral de Saúde | Conselho de Administração da Universitas | Conselho de Direção do ISEC Lisboa

RECOMENDAÇÃO

Recomenda-se a utilização de máscara em “locais muito frequentados, com aglomerados de pessoas e sobretudo em espaços fechados e nos transportes coletivos” face ao “aumento do impacto da epidemia de gripe.

Reforça-se que todas as pessoas com sintomas respiratórios agudos devem adotar as medidas básicas de prevenção da transmissão, que inclui lavagem frequente das mãos e a utilização de máscara sempre que estiverem em contacto com outras pessoas ou em espaços de utilização partilhada

Se ainda não está vacinado, VACINE-SE ATÉ AO FINAL DE FEVEREIRO. Os efeitos preventivos da vacina, fazem-se sentir após três dias.

Não vá para as urgências hospitalares sem ligar primeiro para a linha Saúde 24.

Ajude-se a si e a todos os outros membros da sua comunidade.

CANAIS SAUDE 24

O SNS 24 está disponível para atendimento 24 horas por dia, 7 dias por semana, nomeadamente pelos seguintes canais:

TELEFONE - 808 24 24 24

Linha telefónica para aconselhar e encaminhar os utentes, de acordo com os seus sintomas, para o nível de cuidados mais adequado.

PORTAL SNS 24

Através do www.sns24.gov.pt tem acesso a informação de saúde de confiança, bem como a um vasto conjunto de serviços digitais do Serviço Nacional de Saúde.

NOTA IMPORTANTE

Ligue diretamente para o **112**, se acontecer:

- Dor ou aperto no peito
- Falta de força num braço, boca ao lado ou dificuldade em falar
- Alteração da consciência (sonolência marcada ou não responde)
- Convulsão (contrações involuntárias do corpo)
- Dificuldade em respirar
- Engasgamento (após tentar ajudar)
- Hemorragia abundante ou incontrolável
- Queimaduras graves
- Ferimento por acidente

Existe legalmente “o especial dever de guarda e de manutenção do sentimento de segurança da comunidade”.

A saúde é um bem fundamental a preservar, para o qual todos devemos contribuir com as nossas ações, comportamentos e atitudes.