

COVID EM PORTUGAL

Recomendação de 18 de janeiro de 2024

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

SITUAÇÃO E RECOMENDAÇÕES

Portugal regista uma tendência crescente da transmissão da covid-19, anunciou em 17 de junho a Direção-Geral da Saúde (DGS), que recomendou o reforço das medidas de prevenção, como o uso de máscara no caso de sintomas de infeção respiratória.

A tendência de crescimento registada e o período de maior contacto entre pessoas reforça a importância de adequar as medidas de protecção contra a infeção.

As infeções das vias respiratórias podem transmitir-se facilmente entre as pessoas. Os sintomas da COVID-19 e de outras infeções das vias respiratórias são muito semelhantes. É impossível saber se tem COVID-19, Gripe ou outra doença das vias respiratórias apenas com base nos sintomas. Maioritariamente as pessoas com uma infeção das vias respiratórias apenas apresentam doença ligeira, especialmente se tiverem sido vacinadas.

Os sintomas de infeção aguda das vias respiratórias como a COVID-19 ou a Gripe, incluem:

Tosse; Febre (temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$) ou calafrios sem outra causa atribuível; Perda, ou alteração, do olfato ou paladar; Falta de ar, dor ao inspirar e dificuldade respiratória, prostração e cansaço; Dores musculares e articulares; Recusa alimentar ou falta de apetite; Dor de cabeça não habitual ou que dure mais tempo do que o normal; Dor de garganta, nariz entupido ou a pingar;

Se tiver alguns destes sintomas, deve descansar bastante e beber água para se manter hidratado(a). Pode utilizar medicamentos, como paracetamol (caso não tenha indicação clínica contrária), para ajudar a reduzir os sintomas.

Se o seu estado clínico se agravar, não se dirija às urgências hospitalares sem ligar primeiro para a linha Saúde 24, através do número 800 24 24 24 e cumpra as medidas básicas de higiene e controlo de infeção, nomeadamente use máscara, cumpra a etiqueta respiratória e a lavagem frequente das mãos.

Serviço de Segurança e Proteção de Dados

Se sair de casa enquanto tiver sintomas evite o contacto com outras pessoas, sobretudo as que saiba terem um risco elevado de adoecerem Use máscara.

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.