

INFEÇÕES RESPIRATÓRIAS

As infeções das vias respiratórias podem transmitir-se facilmente entre as pessoas. É fundamental conhecer os sintomas para que possas tomar medidas adequadas e necessárias para reduzir o risco de propagação de infeção de outras pessoas

COVID-19 OU GRIPE?

Os sintomas de infeção das vias respiratórias são muito semelhantes. Com base apenas nos sintomas não é possível distinguir estas duas doenças. De qualquer forma, se apresentares sintomas de infeção respiratória, tiveres febre ou se não te sentires bem fica em casa e contacta o médico assistente.

VAMOS RECORDAR – SINTOMAS

- ✓ **TOSSE**
- ✓ **DOR DE GARGANTA, NARIZ ENTUPIDO OU A PINGAR**
- ✓ **DIARREIA**
- ✓ **FEBRE (>38°) OU CALAFRIOS SEM OUTRA CAUSA**
- ✓ **PERDA, OU ALTERAÇÃO DE 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**

TENHO SINTOMAS DE INFEÇÃO RESPIRATÓRIA - O QUE DEVO FAZER PARA PROTEGER OS OUTROS

CUMPRE AS MEDIDAS BÁSICAS DE HIGIENE E CONTROLO DE INFEÇÃO

Mantém o distanciamento, usa máscara, cumpre a etiqueta respiratória e a lavagem e desinfeção frequente das mãos

Podes contactar o **SNS24 (808 24 24 24)** ou o teu médico assistente para uma melhor avaliação em cuidados de saúde primários

Enquanto tiveres sintomas evita o contacto com outras pessoas, sobretudo as que saibas que têm um risco elevado de adoecerem com gravidade

SE SAÍRES DE CASA

Usa máscara adequada e bem ajustada

Evita locais com grandes aglomerados de pessoas ou locais fechados ou mal ventilados

Cobre a boca e o nariz com lenços de papel ao tossir ou espirra ou espirra ou tosse para a dobra do braço/ cotovelo e não para a mão

Lava frequentemente as mãos com sabão e água durante 20 seg. ou utiliza desinfetante para as mãos após tossir, espirrar e assoar o nariz, antes de comer e manusear alimentos; evita tocar no rosto

SE TESTARES POSITIVO COVID-19

Minimiza o contacto com outras pessoas durante pelo menos 5 dias

Durante este período segue todas as recomendações para redução do risco de transmissão de infeções respiratórias (informação anterior)

Mantém distanciamento mínimo de 1,5 metros

Usa máscara cirúrgica bem adaptada

NO ESCRITÓRIO

Se apresentares sintomas de infeção respiratória **FICA EM CASA!**

Recomendamos que faças o teste à COVID-19.

Combina com a tua chefia/ DRH se podes manter-te a trabalhar a partir de casa nos primeiros 5 dias e/ou enquanto tiveres sintomas.

Se não for possível trabalhares a partir de casa e os sintomas são ligeiros, podes vir ao escritório cumprindo as recomendações para redução do risco de transmissão:

- ☐ **UTILIZA SEMPRE MÁSCARA ADEQUADA**
- ☐ **LAVA OU DESINFETA FREQUENTEMENTE AS MÃOS**
- ☐ **PRATICA A ETIQUETA RESPIRATÓRIA**
- ☐ **EVITA UTILIZAR SALAS DE REUNIÃO**

ATENDIMENTO AO PÚBLICO

Se atendes os nossos candidatos e colaboradores, **recomendamos:**

- **UTILIZAÇÃO DE MÁSCARA (SE TE SENTIRES CONFORTÁVEL)**
- **EVITAR UTILIZAR AS SALAS DE ATENDIMENTO COM A PORTA FECHADA**
- **LAVAR OU DESINFETAR AS MÃOS APÓS O ATENDIMENTO**
- **DESINFETAR OS EQUIPAMENTOS QUE POSSAM TER SIDO CONTAMINADOS POR TOQUE OU PROJEÇÃO DE PARTÍCULAS**
- **PEDIR A QUEM NOS VISITA PARA DESINFETAR AS MÃOS À CHEGADA**