

---

# 12 Meses 12 Temas

---

COVID-19

---

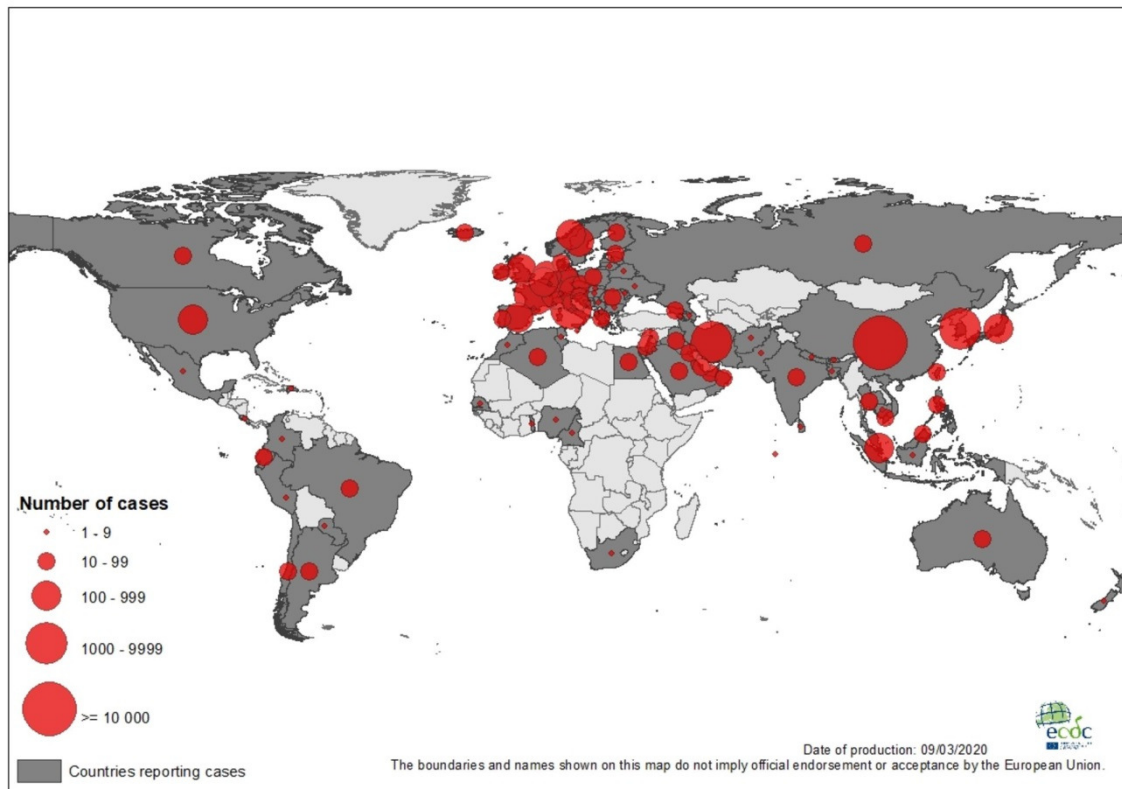
SST – Março de 2020

---



Comarca do Porto

## COVID-19



Apesar de toda a informação divulgada até ao momento, quer pela comunicação social, quer pela Direção Geral de Saúde, entre outras entidades, continuamos a observar no nosso quotidiano, de forma generalizada, comportamentos de risco contrários a todas as orientações emanadas.

A epidemia de “medo” instalou-se, diz-se. Mas, se assim fosse, observaríamos certamente e com mais frequência os comportamentos básicos de prevenção, o que não acontece.

A prevenção é uma atitude coletiva em que cada um de nós tem um papel muito importante no abrandar da cadeia transmissão deste vírus na comunidade.

Mantenha-se alerta e proteja-se. Tente não entrar em pânico.



**Lembre-se:**

Os comportamentos mais simples são, neste momento, os mais eficazes:

- **Lavar regularmente as mãos** com água e sabão ou com uma solução de base alcoólica. Ao proceder desta forma, elimina os vírus que possam estar nas mãos;
- **Manter a distância social.** Assegurar, pelo menos, um metro de distância entre si e a pessoa que está a atender, especialmente, se estiver a tossir e a espirrar. Nestas circunstâncias, ao tossir e espirrar, são expelidas pequenas gotículas do nariz ou boca que podem conter vírus. Se estiver demasiado próximo pode inalar estas gotículas, que podem conter COVID-19, se a pessoa estiver doente;
- **Os olhos, nariz e boca** são vias de entrada do vírus no nosso organismo. Evite tocá-lhes. As mãos tocam em diversas superfícies que podem estar contaminadas: maçanetas de portas, corrimãos de escadas, barras de apoio em transportes públicos, interruptores, botões de chamada de elevador, entre muito outros. Ao tocar estas superfícies com as mãos vai transferir o vírus para os seus olhos, nariz ou boca ficando doente;
- Cumpra e assegure-se que à sua volta cumprem a **etiqueta respiratória**: cubra a boca ou nariz com o braço ou lenço de papel ao tossir ou espirrar. O lenço de papel deverá ser, de imediato, colocado no lixo. As gotículas disseminam o vírus. Cumprindo a etiqueta respiratória protege-se a si e às pessoas à sua volta, não só do COVID-19 como de outras viroses como as gripes e constipações;
- **Fique em casa se se sentir doente.** Se tiver febre, tosse, dificuldades respiratórias e mal estar generalizado, contacte a linha Saúde 24 (808 24 24 24) e siga as orientações que lhe forem dadas. Ao proceder desta maneira poderá evitar a disseminação do vírus, caso se encontre infetado;
- **Mantenha-se informado.** Siga as orientações da DGS e conheça as áreas críticas (cidades ou países) em que se verifica uma disseminação generalizada do vírus. Se possível, evite viajar para esses locais, especialmente, se tiver problemas respiratórios, diabetes e problemas cardiovasculares;
- **Evite locais fechados ou grande aglomeração de pessoas;**
- Siga as orientações gerais de segurança da DGS, do Plano de Contingência da Comarca e dos Procedimentos Gerais e Específicos divulgados por este gabinete e recentemente, do documento de perguntas mais frequentes, da DGAJ.

**TENHA SEMPRE EM MENTE QUE O SEU PAPEL NA COMUNIDADE É FUNDAMENTAL.**

**FAÇA A DIFERENÇA.**

**Nota:** As imagens utilizadas foram retiradas da internet apenas a título ilustrativo