NOVO CORONAVÍRUS | COVID-19

DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO

5 – LAVE AS MÃOS REGULARMENTE

Lave as mãos e/ou ajude a pessoa de quem está a cuidar a lavar as mãos. Isto deve ser feito **frequentemente e com água e sabão** durante, pelo menos, 20 segundos, secando bem as mãos. **Evite tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos**.

6 – PROTEJA AS PESSOAS À SUA VOLTA

Tape a boca e o nariz com um lenço descartável quando tossir ou espirrar. Deite no lixo os lenços de papel e lave imediatamente as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, secando-as bem. Se usar o braço, lave-o de seguida. Não use as mãos.

7 – EVITE PARTILHAR ITENS DOMÉSTICOS

Não deve partilhar pratos, copos, chávenas, utensílios de cozinha, toalhas, lençóis ou outros itens com pessoas que vivam na sua casa. Após a utilização desses itens, **lave-os com água e sabão** ou **máquina de lavar loiça** a temperaturas elevadas (70-90ºC).

8 – MONITORIZE OS SEUS SINTOMAS

Registe a sua temperatura corporal duas vezes por dia. **Ligue à Autoridade de Saúde se desenvolver sintomas**.

9 – NÃO RECEBA VISITAS EM CASA

Apenas deve frequentar a sua casa quem viver na mesma. **Não convide nem permita que outras pessoas entrem em sua casa durante o período de isolamento**. Caso seja urgente falar com alguém que não viva consigo, faça-o por telefone.

10 – SEJA UM AGENTE DE SAÚDE PÚBLICA

O combate à transmissão do vírus, requer que toda a comunidade adira às medidas recomendadas. É importante a adesão e promoção das medidas por **todos**.

GOVERNO DOS **AÇORES**

Mais informações
www.azores.gov.pt

NÃO VÁ ÀS URGÊNCIAS, LIGUE

LINHA SAÚDE AÇORES
808 24 60 24
24h00 por dia/ 7 dias por semana

LINHA AÇORES ESCLARECIMENTO NÃO-MÉDICO
800 29 29 29
das 08h00 às 20h00, todos os dias da semana