

## RECOMENDAÇÕES EM CONTEXTO DE PANDEMIA NESTE NATAL e ANO NOVO:

No contexto das festas de Natal e de fim de ano, e perante a atividade epidémica COVID-19 no nosso País, o Departamento de Saúde Pública da ARS Centro vem recordar, junto da população, a necessidade do cumprimento cívico e responsável das medidas de saúde pública em vigor:

- **Distanciamento** de 1,5 metros em espaços públicos ou partilhados por pessoas que não sejam do mesmo núcleo familiar;
- **Uso de máscara facial**, em ambiente interior e nas situações em que não seja possível assegurar o distanciamento físico;
- **Higienização das mãos** – lavagem com água e sabão ou sabonete líquido, ou esfregando-as com solução antisséptica de álcool-gel.
- **Arejamento e ventilação dos espaços interiores**, em especial quando partilhados – seja por meios naturais (portas e janelas), seja através de sistemas de ar condicionado, devidamente mantidos e assegurando a renovação de ar fresco.
- **Etiqueta respiratória** – proteger a tosse e o espirro com o antebraço e não com a palma da mão. Caso tenha colocada uma máscara, não a deverá tirar antes de espirrar ou tossir, mas deverá substituí-la, após higienização das mãos.
- **Autoavaliação diária de sinais e sintomas** sugestivos de infeção (febre/arrepios de frio, corrimento nasal, dores de garganta, dores de cabeça, tosse, falta de ar, perda ou alteração do olfato ou do paladar, dores musculares...). A sua presença implica isolamento imediato e contacto telefónico com o seu centro de saúde ou com o **SNS 24 (808 24 24 24)** para triagem e orientação.

Proteja-se a si e aos outros, respeitando as medidas das Autoridades de Saúde:

- **Vaccine-se** contra a COVID-19 e, quando recomendado, contra a gripe. Esta vacina é gratuita a partir dos 60 anos de idade e está disponível nos Centros de Vacinação. Vaccine-se, também, contra outras infeções respiratórias, com a orientação do seu médico de família. Proteja-se, protegendo os outros.
- **Teste-se** regularmente para detetar o vírus da COVID-19. Nesta época festiva faça o seu teste na data o mais próxima possível dos seus convívios familiares. A testagem permite detetar casos sem sintomas que, de outra forma, iriam infetar terceiros.
- **Evite aglomerações** fora do seu núcleo familiar. As festas familiares alargadas são oportunidades de transmissão da COVID-19 e de outras infeções respiratórias. Nos convívios familiares mantenha o distanciamento entre as pessoas, redobrando os cuidados para com as pessoas mais idosas e mais vulneráveis. Sempre que possível use máscara.
- **Evite viagens desnecessárias.**
- **Proteja os mais vulneráveis** – como é o caso dos idosos e dos doentes crónicos graves.
- **Aceda a informação cientificamente válida** – a Direção-Geral da Saúde criou um [website](#) que disponibiliza informação destinada aos profissionais de saúde e ao público em geral. Mantenha-se informado quanto às medidas de proteção da saúde em vigor.

**A ARS Centro deseja-lhe Boas Festas e um Feliz Ano 2022, em saúde e segurança!**

Convidamo-lo a navegar no nosso [website](#) institucional.