



## Comunicado 3 /2020

### Recomendações

17/03/2020

Tendo em conta a evolução da situação epidemiológica em Portugal, a Proteção Civil de Torres Vedras e o Delegado de Saúde do ACES Oeste Sul deixam as seguintes recomendações à população que o Executivo da Junta torna público:

**Adote medidas de higiene e etiqueta respiratória:**

Tape o nariz e a boca quando espirrar ou tossir (com lenço de papel ou com o cotovelo, nunca com as mãos) e deite sempre o lenço de papel no lixo;

**Lave as mãos frequentemente e sempre que se assoar, espirrar ou tossir e após contacto direto com pessoas doentes.**

**Caso sinta sintomas, evite idas ao hospital ou a outros equipamentos de saúde. Utilize a linha SNS24 (808 24 24 24) ou entre em contacto telefónico com o seu Centro de Saúde.**

**Utilize máscara apenas se tiver sintomas respiratórios: tosse, espirros ou falta de ar.**

**Evite contacto próximo com pessoas que apresentem infeção respiratória.**

**Reduza a frequência de eventos sociais ao indispensável.**

**A presença em cerimónias religiosas e/ou fúnebres é fortemente desaconselhada.**

**Não frequente eventos com mais de 150 pessoas.**

**Evite viagens ao estrangeiro, em especial nos vários países europeus afetados.**

**Não promova ou organize eventos, cerimónias e festividades.**

**Mantenha-se informado através de fontes oficiais como a Direção-Geral da Saúde. Não seja veículo de informação não confirmada.**

