



## UNIÃO DAS FREGUESIAS DE SÃO JOSÉ DE SÃO LÁZARO E DE SÃO JOÃO DO SOUTO

*Município de Braga*

### **ASSUNTO: COVID-19 - Portugal com número record de casos diários - siga estas recomendações**

Portugal atingiu, no passado dia 10 do corrente mês de outubro, o valor mais alto desde o início da pandemia.

O número de casos positivos não pára de subir nos últimos dias, e a situação cada vez demonstra que existe uma falsa sensação de segurança do lado da população devido ao uso intensivo de máscara; assim relembramos que o uso da máscara não protege da infeção, apenas evita que possamos infetar outras pessoas.

De acordo com a informação disponível no site do SNS24 - máscara é o dispositivo que permite tapar a boca e o nariz (método de barreira) protegendo as gotículas que são expelidas através do espirro, tosse ou fala.

TENHA EM ATENÇÃO ESTAS MEDIDAS, pois são a única forma de se proteger, e proteger os outros.

Não havendo ainda uma vacina ou tratamento específico para esta doença é crucial ter em conta as 5 medidas de prevenção:

- distanciamento entre pessoas: manter distância de pelo menos 2 metros
- utilização de equipamentos de proteção
- higiene pessoal, nomeadamente a [lavagem de mãos](#) e etiqueta respiratória
- higiene ambiental, como a limpeza e desinfeção
- manter-se atento aos seus sintomas: caso surjam e sejam sugestivos de [COVID-19](#) (tosse, [febre](#) ou dificuldade respiratória) deve optar pelo teletrabalho ou, na sua impossibilidade, abstenção do trabalho

É obrigatório usar máscara?

Sim em alguns locais. O Governo decretou [obrigatório](#) o uso de máscaras por todas as pessoas que:

- permaneçam ou acedam a espaços interiores fechados com várias pessoas:
  - estabelecimentos comerciais e de prestação de serviços
  - serviços e edifícios de atendimento ao público
  - estabelecimentos de ensino e creches

- utilizem os transportes públicos

É importante lembrar que o uso de máscara é uma medida de proteção adicional ao distanciamento social, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória. A população geral poderá utilizar as máscaras comunitárias e quem pertence ao grupo de risco deverá usar máscaras cirúrgicas.

LEIA TAMBÉM:

## [Como colocar e retirar as máscaras](#)

### **O que devo fazer se tiver tido contacto próximo com uma pessoa infetada?**

Se tem sintomas deve:

- ligar para o SNS 24 – 808 24 24 24 e escolher a opção:
  - 1 – se tem febre (temperatura  $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$ ) ou tosse e seguir as orientações dadas
  - 2 – se apresentar outros sintomas sem ser febre ou tosse e seguir as orientações dadas

Se não tem sintomas deve:

- ligar para o SNS 24 – 808 24 24 24 e escolher a opção:
  - 0 – “Se não tem febre, nem tosse, nem qualquer outro sintoma, mas esteve perto de uma pessoa que tem COVID-19 ou que fez recentemente o teste” – e seguir as orientações que lhe são dadas

Braga, 12 de outubro de 2020.

**A JUNTA DE FREGUESIA,**