

NOVO CORONAVÍRUS | COVID-19

ORIENTAÇÕES PARA APOIAR PROFISSIONAIS DE SAÚDE NAS RECOMENDAÇÕES AO PÚBLICO

1. Prevenir a transmissão da infeção

- **Lavar as mãos com frequência com água e sabão durante pelo menos 20 segundos.** Se não tiver água e sabão disponível, pode usar solução à base de álcool, com pelo menos 70% álcool.
- **Evitar tocar** nos olhos, nariz ou boca com as mãos.
- **Evitar contato próximo com pessoas doentes.**
- **Se se sentir doente, fique em casa, não vá para a escola, trabalho ou viajar.**
- **Tape a boca e nariz quando espirra ou tosse** com um lenço e de seguida coloque-o no lixo. Se não for possível, tape a boca com a prega do cotovelo.

SINTOMAS

Para além dos conselhos gerais acima mencionados, se o utente estiver com sintomas respiratórios como **tosse**, **febre** ou **dificuldade respiratória**, este deve ligar SNS24 **808 24 24 24**. Recomende que não vá diretamente ao seu médico ou às urgências. Ainda não há vacina para prevenir a COVID-19, pelo que a melhor forma de prevenir a infeção é evitando a exposição ao vírus.

EM CASO DE DOENÇA

Se o utente se sentir doente, não deve deslocar-se ao médico, farmácia, urgência ou hospital. Antes de tudo, deve ligar SNS 24 **808 24 24 24**. Para além das recomendações básicas já mencionadas, também deverá:

- **Evitar contacto** com outras pessoas, permanecendo a pelo menos um metro de distância ou dois metros em espaços fechados;
- **Evitar viagens** em transportes públicos e para o estrangeiro;
- **Evitar encontros** não essenciais, como jantares com amigos, visitas a familiares, entre outros;
- **Evitar situações de aglomerados** de pessoas, como eventos de massas, concertos, manifestações, entre outros;
- **Limpar superfícies** em espaços partilhados, utilizando panos descartáveis e detergentes domésticos;
- Se aplicável, **instruir as crianças** para avisarem o seu professor caso não se sintam bem.

Se o utente se sentir mal enquanto está fora de sua casa, deverá procurar um local onde possa permanecer isolado das restantes pessoas e ligar SNS24 **808 24 24 24**.

VIAGENS

Se o utente tiver regressado de alguma das áreas com transmissão comunitária ativa nos últimos 14 dias e não apresentar sintomas, deve recomendar que esteja atento se estes surgirem durante os 14 dias desde o regresso. Se o utente permanecer assintomático deve prosseguir com a sua vida habitual. Se surgirem sintomas após a realização dessas viagens, deverá recomendar que fique em casa e contacte SN24 **808 24 24 24**.

NOVO CORONAVÍRUS | COVID-19

ORIENTAÇÕES PARA APOIAR PROFISSIONAIS DE SAÚDE NAS RECOMENDAÇÕES AO PÚBLICO

2. RECOMENDAÇÕES PARA PROFISSIONAIS DE SAÚDE

SE ESTIVER DOENTE

É importante que o profissional de saúde não frequente o serviço de saúde, se houver risco de transmitir a COVID-19. Deve informar o seu local de trabalho antecipadamente se:

- **Tiver realizado alguma viagem** que lhe suscite dúvidas, em particular a países com transmissão comunitária ativa;
- Tiver necessitado ou necessitar de **cuidados de saúde**;
- For considerado como **contacto próximo de um caso confirmado** de COVID-19;
- Existir algum **risco de exposição ao COVID-19 em casa** (convivente de contacto próximo de caso confirmado);

Caso um profissional de saúde tenha viajado ou passado numa **área com transmissão comunitária ativa** e regressou nos últimos 14 dias, deve notificar o gestor de saúde ocupacional, preferencialmente antes de regressar ao trabalho. Se já tiver regressado ao trabalho deve proceder a esta notificação imediatamente.

Qualquer profissional de saúde com histórico de exposição relevante e sintomas compatíveis requer avaliação clínica e deve notificar a LAM diretamente.

Os profissionais de saúde que tiveram de se ausentar do trabalho, podem regressar após 14 dias, se nunca tiverem apresentado sintomas ou se apresentaram sintomas, mas estes tenham apresentado resultado laboratorial negativo. Se ao final de 14 dias ainda apresentarem sintomas, devem ser avaliados caso a caso. O SNS24 pode ser contactado para aconselhamento individual pelo seu departamento de saúde ocupacional.

Os profissionais de saúde que inicialmente não foram excluídos do trabalho, mas que posteriormente desenvolveram sintomas e deram resultados negativos, podem regressar ao trabalho assim que os sintomas forem resolvidos. Caso desenvolvam novos sintomas e se encontrarem nos 14 dias após a exposição, é necessária uma reavaliação.

Os profissionais de saúde cuja exposição não exija exclusão do trabalho devem:

- Continuar a **trabalhar normalmente enquanto assintomáticos**;
- **Monitorizar a sua própria saúde** e contactar o SNS24 se necessário;
- **Informar o gestor de saúde ocupacional caso apresentem sintomas** e precisem de se ausentar do trabalho.