

# RECOMENDAÇÕES DE NATAL E ANO NOVO

A Unidade de Saúde Pública da ULSG recomenda:

- **VACINE-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.
- **TESTE-SE REGULARMENTE** - Nesta época festiva faça o seu teste na data o mais próxima possível dos seus convívios familiares.
- **EVITE AGLOMERAÇÕES FORA DO SEU NÚCLEO FAMILIAR.** Nos convívios familiares mantenha o distanciamento, 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!

Boas Festas e um Feliz Ano 2022, em saúde e segurança!





# RECOMENDAÇÕES DE NATAL E ANO NOVO

\* A Unidade de Saúde Pública da ULSG recomenda:

- **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.



REPÚBLICA  
PORTUGUESA



SNS SERVIÇO NACIONAL  
DE SAÚDE

