

COVID-19 | CORONAVÍRUS

RECOMENDAÇÕES GERAIS

A **LABMED SAÚDE** acompanha meticulosamente o desenvolvimento das medidas de contenção relativas ao COVID-19, seguindo as recomendações da DGS, implementando as medidas adequadas ao evoluir da situação a cada momento, nomeadamente as medidas de higiene e de etiqueta respiratória.

Reiteramos o comprometimento da **LABMED SAÚDE** na protecção dos nossos **UTENTES / CLIENTES, DOS NOSSOS COLABORADORES E DA COMUNIDADE EM GERAL**, sem alarmismo e com as medidas de contenção necessárias.

Face ao evoluir da situação, apelamos à responsabilidade individual no seguimento estrito das normas de contenção, sejam nossos **UTENTES / CLIENTES, COLABORADORES OU PÚBLICO EM GERAL**.

PRECAUÇÕES

- Evite as deslocações para fora do País ou para zonas sinalizadas;
- Respeite as normas de isolamento preventivo, caso regresse de viagens ao estrangeiro, ou tenha permanecido em locais ou zonas sinalizadas como de possível contágio;
- Comunicando às autoridades de saúde qualquer situação suspeita.

CUMPRINDO AS MEDIDAS DE SEGURANÇA, INCLUINDO AS DE ETIQUETA RESPIRATÓRIA

- Lave frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos, incluindo o dorso das mãos e unhas, ou com uma solução desinfectante à base de álcool;
- Reforce a lavagem das mãos frequentemente;
- Use lenços de papel / de utilização única para se assoar;
- Deite os lenços usados num caixote de lixo e lave as mãos de seguida;
- Tussa ou espirre para o braço com o cotovelo flectido e não para as mãos;
- Evite tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias;
- Evite o aperto de mão, abraços e beijos;
- Evite sair de casa, ou cumpra as normas de isolamento preventivo, se esteve com um caso provável ou confirmado nos 14 dias anteriores ou apresente sintomas clínicos compatíveis com uma infecção respiratória, febre, tosse, diarreia ou mal-estar;
- Desinfecte as mãos antes e depois das consultas.

SINTOMAS DE INFECÇÃO PELO CORONAVÍRUS

Podem ser semelhantes a uma gripe, ou apresentar-se mais grave como uma pneumonia. As pessoas infectadas podem apresentar

sinais e sintomas de infecção respiratória aguda como febre, tosse e dificuldades respiratórias.

JUSTIFICA-SE A UTILIZAÇÃO DE MÁSCARA?

As máscaras, por si só, não conseguem proteger contra o COVID-19. Por isso, actualmente, não existe evidência científica que suporte o uso de máscara por indivíduos saudáveis. A verificar-se a necessidade do uso de máscaras, deve sempre ser acompanhado das lavagens das mãos e outras medidas preventivas.

O uso de máscaras em pessoas saudáveis pode inclusive ser prejudicial, potenciando o risco de infecções caso não sejam usadas correctamente. Assim, usar máscara pode transmitir uma falsa sensação de segurança, podendo ter as seguintes consequências:

- Acumulação de vírus;
- O contacto das mãos com a máscara contaminada pode levar à propagação de doenças.

QUANDO SE JUSTIFICA O USO DE MÁSCARA?

A OMS apenas recomenda o uso de máscaras em situações muito específicas:

- Se tem tosse, febre e dificuldades respiratórias deve usar máscara e procurar cuidados médicos;
- Se está saudável e está a tomar conta de uma pessoa infectada com o COVID-19 deve usar máscara quando estiver no mesmo compartimento que a pessoa infectada.

Por outro lado, a DGS, apesar de não recomendar o uso de máscara por parte de pessoas que não estão doentes, prevê no seu plano de contingência nacional que, em certos casos, como o de pessoas imunodeprimidas, haverá necessidade de máscara.

Ainda assim, a sua utilização só é recomendada em contexto de grandes aglomerados populacionais ou de frequência de serviços de saúde.

TEM SINAIS E SINTOMAS DA DOENÇA?

Qualquer pessoa que tenha os sinais ou sintomas atrás referidos e que suspeite que possa estar contagiado e **ANTES DE SE DESLOCAR A UM SERVIÇO DE SAÚDE DEVE LIGAR**

808 24 24 24 (SNS 24)

informando sobre a sua condição de saúde e historial de potencial contágio (viagem ou contacto com contaminados) seguindo as indicações que lhe vierem a ser indicadas.

LabMED Saúde, 11 de Março de 2020