

Dia Internacional da Prevenção e Segurança no Trabalho

Na semana em que se comemora o ***Dia Internacional da Prevenção e Segurança no Trabalho***, nunca é demais lembrar:

✓ Como me posso proteger da COVID-19?

As medidas de prevenção são:

- distanciamento social: manter distância de pelo menos um metro
- evitar cumprimentos que impliquem contacto físico
- etiqueta respiratória:
 - tapar o nariz e boca quando espirrar ou tossir
 - utilizar um lenço de papel ou o braço, nunca com as mãos
 - deitar o lenço de papel no lixo
 - lavar as mãos sempre que se assoar, espirrar ou tossir
- reforçar as medidas de higiene:
 - lavar frequentemente as mãos com água e sabão ou com uma solução de base alcoólica
 - evitar contacto próximo com doentes com infeções respiratórias

✓ Tenho de usar máscara para me proteger?

Considera-se nesta fase da epidemia que o uso de máscaras deve ser feito por:

- todas as pessoas que permaneçam em espaços interiores fechados com várias pessoas (supermercados, farmácias, lojas ou estabelecimentos comerciais, transporte s públicos, etc.)

Esta é uma medida de proteção adicional ao distanciamento social, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória.

✓ Devo, ou não, usar luvas para me proteger?

O uso de luvas na rua não é eficaz. Se forem usadas de forma errada, as luvas podem transmitir o vírus, em vez de serem um meio de proteção. O mais importante para evitar a transmissão do vírus é lavar as mãos com frequência e sempre que estiverem sujas.

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

- ligar para o SNS 24 – [808 24 24 24](tel:808242424) e seguir as orientações que lhe são dadas.
- evitar estar próximo de pessoas

✓ Não tenho sintomas, mas estive em contacto com uma pessoa com COVID-19. O que devo fazer?

Deve contactar o SNS 24 através do [808 24 24 24](tel:808242424) e seguir as orientações que lhe são dadas.

✓ O que se recomenda a quem tem de andar de metro/autocarro?

Se vai viajar em transportes públicos deve:

- garantir a distância mínima das outras pessoas
- posicionar costas com costas em relação a outras pessoas
- utilizar máscara de proteção
- evitar levar as mãos à boca, olhos ou nariz
- virar a cara para o lado, se alguém estiver a tossir à sua frente e peça à pessoa que está a tossir que o faça para um lenço ou para o braço ou para o cotovelo
- desinfetar as suas mãos com uma solução à base de álcool ou lave as mãos assim que possível.