

# AVISO



## SERVIÇO MUNICIPAL DE PROTEÇÃO CIVIL

### SITUAÇÃO EPIDEMIOLÓGICA | COVID-19

O Serviço Municipal de Proteção Civil (SMPC) de Terras de Bouro informa que, face à situação de Emergência de Saúde Pública de Âmbito Internacional da COVID-19, foi aprovado o Plano de Operações Nacional para o Coronavírus (COVID - 19) – PONCoV, recomenda as seguintes medidas de autoproteção.

#### Medidas de Autoproteção

O SMPC recomenda à população a tomada das necessárias medidas de precaução, de acordo com as orientações emanadas pela OMS e DGS:

1. **Lavagem frequente** das mãos com água e sabão ou com soluções à base de álcool.
2. **Cobrir** a boca e o nariz ao **espirrar ou tossir**.
3. Utilizar um toalhete de uso único para conter as secreções respiratórias, o qual deve ser prontamente eliminado num contentor de resíduos próximo.
4. Em alternativa poderá tossir ou **espirrar para o braço/manga** evitando a dispersão de partículas, e a consequente contaminação das mãos.
5. **Higienizar as mãos** após contacto com secreções respiratórias.
6. Evitar tocar nas mucosas dos olhos, boca ou nariz.
7. **Evitar contacto** com pessoas com infeção respiratória.
8. Evitar partilha de objetos de uso pessoal e comida.
9. Na presença de sintomas de tosse, febre ou dificuldade respiratória conjugado com regresso recente de áreas com transmissão comunitária ativa do COVID-19 ou contacto com um doente infetado, deve ligar para a Linha **SNS 24 – 808 24 24 24**.
10. Manter pelo menos 2 metros de distância em relação a outras pessoas, principalmente daquelas que apresentam sintomas de tosse ou febre.
11. **Reduzir** ao mínimo a **permanência em locais públicos** muito frequentados.
12. Estar atento às informações da Direção Geral de Saúde e às indicações da Proteção Civil e das Forças de Segurança.

O SMPC recomenda a adequação dos comportamentos e atitudes face à situação de perigo de contágio, nomeadamente com a adoção das necessárias medidas de prevenção e precaução, disponível junto dos sítios da internet da ANEPC e da DGS e do Município.

**ESTEJA ATENTO, A PROTEÇÃO CIVIL COMEÇA EM SI!**