



**ARS NORTE**

Administração Regional  
de Saúde do Norte, I.P.



ACES  
Agrupamento de Centros de Saúde  
Tâmega I - Baixo Tâmega



UNIDADE DE SAÚDE PÚBLICA  
ACES TÂMEGA I - BAIXO TÂMEGA

## AOS CIDADÃOS QUE REGRESSAM DO ESTRANGEIRO

Se esteve a trabalhar e regressou (ou está a regressar) de uma área afetada por COVID-19 (ex. Espanha, França, Suíça ou outro país com Transmissão Comunitária do Coronavírus.), apelamos a que **até 14 dias após chegada se mantenha em restrição social e siga os seguintes conselhos:**

- Esteja atento ao aparecimento de febre, tosse ou dificuldade respiratória;
- Procure medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registre os valores;
- Verifique se alguma das pessoas com quem convive de perto, desenvolve sintomas (febre, tosse ou dificuldade respiratória);
- Caso apareça algum dos sintomas referidos (no próprio ou nos seus conviventes), não se desloque de imediato aos serviços de saúde;
- Telefone para o número da sua Unidade de Saúde e siga as orientações que lhe forem dadas.

**Evite contacto físico com outras pessoas durante 14 dias após o regresso.**

**Evite permanecer em locais fechados e muitos frequentados nos 14 dias após o regresso.**

Recomenda-se também que:

- Lave frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos;
- Reforce a lavagem das mãos antes e após a preparação de alimentos ou as refeições, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos estejam sujas;
- Use em alternativa, para higiene das mãos, uma solução à base de álcool;
- Use lenços de papel (de utilização única) para se assoar;
- Deite os lenços usados num caixote do lixo e lavar as mãos de seguida;
- Procure tossir ou espirrar para o braço com o cotovelo fletido, e não para as mãos;
- Evite tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias

São os conselhos da DGS, da Autoridade de Saúde e Câmara Municipal

18 de Março de 2020

Unidade de Saúde Pública do ACeS Baixo-Tâmega

Sede

Rua Prof. José Magalhães de Aguiar, 85  
4630-409 Marco de Canaveses

☎ 255 539 674

📧 [usp.baixotamega@arsnorte.min-saude.pt](mailto:usp.baixotamega@arsnorte.min-saude.pt)

Pólo de Amarante

Rua Nova – São Gonçalo  
4600-093 Amarante

☎ 255 449357- Tm: 961933836



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

SAÚDE