

# Plano de Contingência COVID-19

# ÍNDICE

Introdução	3
1 - Objetivos do plano de contingência	4
2 - Pressupostos deste plano de contingência	4
3 - Etapas do Plano de Contingência	5
4 – Liderança e Coordenação	6
5 - Prevenir a transmissão do Covid-194	6
6 – Fases de Acção da INSIGNARE	8
7 - Medidas de Isolamento	8
8 – Procedimentos específicos	9
9 - GIP e QUALIFICA	12
10 - Dúvidas e omissões	14
11 – Periodicidade	14

## Introdução

Na actual situação relacionada com o COVID-19, as Autoridades de Saúde Nacionais determinam, a todos os serviços ou estabelecimentos, a elaboração de planos de contingência que minimizem o risco de contágio e permitam o bom funcionamento das actividades essenciais.

Este documento teve em conta o cumprimento do disposto no Despacho n.º 2836-A/2020, de 02/03/2020, designado por plano de contingência, tendo em consideração a estrutura proposta pela DGAEP.

O atual conhecimento sobre a transmissão do SARS-CoV-2 é suportado no conhecimento sobre os primeiros casos de COVID-19 e sobre outros coronavírus do mesmo subgénero.

A transmissão pessoa a pessoa foi confirmada e julga-se que esta ocorre durante uma exposição próxima a pessoa com COVID-19, através da disseminação de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infectada tosse, espirra ou fala, as quais podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas.

O contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminada com o novo coronavírus e, em seguida, o contacto com as mucosas orais, nasal ou ocular (boca, nariz ou olhos), pode conduzir à transmissão da infecção. Até à data não existe vacina ou tratamento específico para esta infeção.

O período de incubação do COVID-19 é de **2 a 14 dias**. Isto significa que se uma pessoa permanecer bem 14 dias após contactar com alguém infetado por COVID-19, é pouco provável que tenha sido contagiada. Após exposição a alguém infetado com COVID-19, podem surgir os seguintes sintomas:

- Tosse
- Dificuldade respiratória
- Febre

De uma forma geral, estas infeções podem causar sintomas mais graves em pessoas com sistemas imunitários mais fragilizados, pessoas mais idosas, e pessoas com doenças crónicas como diabetes, cancro e doenças respiratórias.

Neste contexto a INSIGNARE estabeleceu um Plano de Contingência com base em cenários estabelecidos pelo *European Centre for Disease Prevention and Control*, bem como pelas determinações em matéria de saúde pública por autoridades devidas, definindo ações adaptadas às suas responsabilidades e às necessidades dos colaboradores e “utentes” (o caso dos alunos das escolas e suas famílias, etc).

No Plano Nacional de Preparação e Resposta à doença (11.03.2020) – Direcção Geral de Saúde, o país encontra-se neste momento na Fase 2: Contenção alargada.

## **Finalidade do Plano de Contenção desenvolvido pela INSIGNARE**

- Prevenir os efeitos gerais da epidemia;
- Minimização os impactos face a uma detecção de caso, de alunos ou colaboradores;
- Identificar o procedimento a adotar em situações suspeitas de infeção por COVID-19;

O Plano de Contingência está previsto em função de cenários, objectivos de saúde pública, e ações a desencadear. Este plano será alvo de revisões, de acordo com o evoluir da situação, e atendendo a novas informações disponíveis, sobretudo, medidas e determinações que derivem de imposições legais.

### **1 - OBJETIVOS DO PLANO DE CONTINGÊNCIA**

- Determinar medidas preventivas, informar os colaboradores e alunos das escolas INSIGNARE, bem como utentes do Centro QUALIFICA e dos departamentos de FORMAÇÃO, e servir de suporte ao planeamento de actividades.
- Permitir estabelecer ao nível das actividades desenvolvidas pela INSIGNARE, medidas concretas que possibilitem diminuir as oportunidades de contaminação, eliminar actividades concretas em que a contaminação é facilitada, e de uma forma geral contribuir para uma maior consciência da importância das actividades de limpeza, para conter a transmissão de doenças infecto-contagiosas.
- Estabelecer linhas de orientação sobre os procedimentos a adoptar com trabalhadores/alunos suspeitos de infecção, assim como em relação aos seus contactos próximos.
- Identificar os efeitos que a infeção dos trabalhadores/alunos/utentes/clientes, por COVID-19, pode causar na atividade da instituição.
- Gerir as contingências de forma a garantir o normal funcionamento dos serviços.
- Garantir a tranquilidade no funcionamento dos serviços e a necessária salvaguarda de identidades, direito à confidencialidade de dados e estados de saúde, e contribuir para o não-alarmismo quanto à informação circulada.

### **2 - PRESSUPOSTOS DESTE PLANO DE CONTINGÊNCIA**

- Necessidade de assegurar o regular funcionamento da componente lectiva nas escolas;

- Necessidade de criar cadeias de comando claras e funcionais, determinando a serenidade no tratamento de qualquer situação associada a “sintomas”;
- A necessidade de assegurar recepção e informação nos locais de atendimento público.
- A necessidade de assegurar prestação e cumprimento de serviços de atendimento e informação do GIP, QUALIFICA.
- A eventual necessidade de redução dos serviços de alimentação, traduzida em menos horas trabalhadas ou menor número de trabalhadores/alunos/utentes/clientes; Esta realidade pode verificar-se nas escolas. Pode justificar-se a necessidade de encerrar temporariamente locais de produção.
- Cancelamento de todas as viagens previstas para zonas de risco enquanto as limitações se verificarem, como o caso de Itália, seja de alunos como funcionários.
- A integração no plano de contingência, de determinações concretas do governo, das autoridades de saúde ou de entidades com responsabilidade na análise, gestão ou comunicação de risco, relacionadas com o COVID-19.
- Garantir a salvaguarda e o direito à protecção de identidade e dados de saúde de todos os colaboradores, sobretudo no que aos alunos diga respeito, quanto à confidencialidade e reserva privada do estado de saúde de cada um.
- A revisão periódica e imediata de qualquer situação de alteração de cenários – consulta regular de email é obrigatória.

### **3 – ETAPAS DO PLANO DE CONTINGÊNCIA**

- Distribuição de Orientações Internas e Procedimentos Preventivos;
- Reunião de Chefias Intermédias;
- Envio de Informação aos Encarregados de Educação dos alunos de cada Escola;
- Reunião Geral com todos os funcionários para divulgação deste Plano e Acção de Formação;
- Distribuição de cartazes por todas as salas de aula e locais de atendimento público, incluindo Bar e Cantinas;
- Colocação do Plano atualizado e revisto na sala de professores, sala dos DP’s e ST’s, gabinetes dos serviços QUALIFICA e GIP;
- Disponibilizar informação no *site* da INSIGNARE e de cada escola e serviço funcional;
- Disponibilizar *email* de esclarecimento e colocação de dúvidas: DP’s, ST’s e Direcção;

## 4 – LIDERANÇA E COORDENAÇÃO

### **Cadeia de Comando e Controlo a nível interno:**

Para situações de actuação em crise e emergência, em cada um dos edifícios de trabalho da INSIGNARE, ficam nomeados desde já os seguintes **gestores de crise**:

- a) Edifício EPO, Ourém – António Évora;
- b) Edifício sede, Ourém – Pedro Major;
- c) Edifício EHF, Fátima – Elisabete Marques.

**Todos os colaboradores** afectos às mais variadas áreas, terão estes interlocutores de crise em cada um dos edifícios.

Os gestores de crise reportam à **Direcção-Executiva** e identificam de imediato todas as situações em curso. A actuação será concertada e acompanhada ao momento, seguindo todas as orientações do Protocolo em emergência e saúde que é determinado pelas autoridades competentes.

Em todas as etapas deste processo, devem ser respeitadas as hierarquias de comando por forma a garantir a tranquilidade no funcionamento dos serviços e a necessária salvaguarda de identidades, direito à confidencialidade de dados e estados de saúde, e contribuir para o não-alarmismo quanto à informação circulada.

**Nível local:** Unidades de Saúde, agrupamentos de Centros de Saúde (Ourém e Fátima), Hospitais

**Nível Regional:** Administração Regional de Saúde

**Nível Nacional:** Ministério da Saúde, Direcção Geral da Saúde

## 5 - PREVENIR A TRANSMISSÃO DO COVID-19

### **5.1 - Princípios e MEDIDAS de aplicação geral e diária:**

Existem princípios gerais que qualquer pessoa pode e deve seguir para prevenir a transmissão de vírus respiratórios:

- Lavar as mãos com frequência – com sabão e água, ou esfregar as mãos com gel alcoólico se não for possível lavar as mãos. É recomendado que no início de cada dia de duração destas medidas, as aulas sejam precedidas de medidas de lavagem de

mãos a todos os alunos, bem como antes e depois de almoço e durante períodos de exposição prolongada em maquinaria. A ordem de lavagem pode ser dada por qualquer professor ou funcionário da organização, a verificação também.

- Procedimentos de etiqueta respiratória (ex. evitar tossir ou espirrar para as mãos; tossir ou espirrar para o antebraço ou manga, com o antebraço fletido ou usar lenço de papel; deitar os lenços usados num caixote do lixo e higienizar as mãos após o contacto com secreções respiratórias.
- Procedimentos de conduta social (ex. alterar a frequência e/ou a forma de contacto entre os trabalhadores e entre estes e os clientes - evitar o aperto de mão, as reuniões presenciais, e condicionar quando exequível, a utilização de espaços de trabalho partilhados.
- A necessidade de comunicar a existência de sinais ou sintomas que apresente após uma viagem, deve ser respeitada, mesmo nos casos em que tenha decorrido a nível particular;
- Recomendamos que mesmo a título particular, informe a sua chefia directa e o gestor de crise sobre o destino e duração da mesma – incluindo o território nacional;
- Preste atenção a situações em relação com familiares e contactos próximos, que tenham viajado, que tenham contacto com zonas afectadas no país, e apresentem sinais ou sintomas compatíveis com o caso suspeito, e caso se justifique, avise o gestor de crise.

#### **TODOS OS COLABORADORES DEVEM LAVAR AS MÃOS:**

- Antes de sair de casa
- Ao chegar ao local de trabalho
- Após usar a casa de banho
- Durante as atividades de laboração, sempre que necessário
- Antes e após as refeições
- Sempre que se assoar ou tossir
- Utilizar água e sabão ou solução destinada a lavagem das mãos.
- Utilizar um gel alcoólico que contenha pelo menos 60% de álcool só se não for possível lavar as mãos com água e sabão.

(via DGS: “Para a higienização das mãos podem ser utilizadas duas técnicas: lavagem com água e sabão ou fricção com solução antisséptica de base alcoólica (pelo menos com 60% etanol). A última apresenta um espectro de atividade anti microbiana superior e atua de forma mais rápida, mas deve ser preferencialmente utilizado por profissionais de saúde e

em contexto de unidades de saúde e espaços de utilização coletiva. Para o público em geral e na comunidade, aconselha-se o uso preferencial da lavagem com água e sabão.”)

- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos. Lavar as mãos após ter tocado nos olhos, nariz e boca.
- Evitar contacto próximo com pessoas com tosse, febre ou dificuldade respiratória (manter a recomendação oficial de + de 1 metro de distância).
- Limpar e desinfetar frequentemente objetos e superfícies de utilização comum (reforçar higienização das superfícies de trabalho, puxadores e corrimões, botoneiras e interruptores, teclados e ecrãs).
- Se tiver sintomas dentro do edifício deve informar o seu gestor de crise. Não deve deslocar-se diretamente para nenhum estabelecimento de saúde.

O uso de máscaras de proteção, **não está recomendado** pela DGS, uma vez que não há qualquer evidência de benefício do seu uso nesta fase. A circunstância em que está prevista a utilização de máscara de proteção, está em relação com a presença de caso suspeito, nomeadamente durante a permanência na zona designada para isolamento.

*(Via DGS: “Não obstante não existir evidência que comprove a redução da propagação da infecção decorrente do uso de máscara por indivíduos assintomáticos, este é recomendado condicionalmente, justificando-se pela plausibilidade teórica, em: cuidadores de indivíduos doentes no domicílio; indivíduos com suscetibilidade acrescida como, por exemplo, imunodepressão. Em relação a indivíduos **assintomáticos** com susceptibilidade acrescida, o uso da máscara pode ser reservado para uma fase de mitigação e em contexto de grandes aglomerados populacionais ou de frequência de serviços de saúde.”)*

## **6 - FASES DE ACÇÃO DA INIGNARE**

### **6.1 Regresso de deslocações ao estrangeiro**

A DGS recomendou a devida ponderação relativamente à conveniência de deslocações, principalmente para países ou zonas em que a propagação do vírus se mostra mais activa, identificados pelas Autoridades de Saúde.

Foi neste pressuposto que a INIGNARE procedeu ao cancelamento de estágios internacionais e demais participações em viagens programadas durante os meses de Março/Abril, restrição esta que se deverá rever periodicamente em função do estado de alerta e risco.

Mesmo que a título particular, os alunos e demais acompanhantes que efectuem viagens para o estrangeiro e zonas de risco, ficam **impedidos de regressar à escola no período subsequente de 14 dias**.

**Quaisquer alterações ao estado de saúde devem ser comunicadas de imediato à linha SNS 24 (808 24 24 24) que analisará o risco em concreto e dará as devidas recomendações/orientações.**

**Se estas alterações forem detectadas em recinto escolar, deve ser de imediato accionado o contacto com o gestor de crise em cada edifício.**

**Caso sejam detetadas fora da escola, solicitamos que sejam também avisados os respectivos contactos por escola, por forma a monitorizar e acompanhar a situação.**

## **7 – MEDIDAS DE ISOLAMENTO**

A colocação numa área de “isolamento” visa impedir que outros possam ser expostos e infetados.

Tem como principal objetivo evitar a propagação da doença transmissível no serviço e na comunidade.

Em cada edifício da INSIGNARE existe uma sala de “isolamento”, devidamente identificada a partir desta data e comunicada a toda a escola, que tem como finalidade evitar ou restringir o contacto directo com quem apresente os sintomas acima descritos.

- **No edifício EPO:** sala de apoio ao Diretor Pedagógico;
- **No edifício EHF:** sala de atendimentos, junto à receção;
- **No edifício sede:** sala de reuniões.

Estas salas estão interditas para quaisquer outras actividades enquanto estiver em vigor este Plano.

## **8 - PROCEDIMENTOS ESPECIFICOS**

- **CASO SUSPEITO**

De acordo com a DGS, define-se como caso suspeito quem apresente como critérios clínicos infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória), associados a critérios epidemiológicos.

- **PROCEDIMENTOS EM CASO SUSPEITO**

Quem apresente critérios compatíveis com a definição de caso suspeito ou com sinais e sintomas de COVID-19, informa o gestor de crise de cada edifício (preferencialmente por via

telefónica) e, caso se encontre nos locais, dirige-se para a área de “isolamento”, definida no plano de contingência. Já na área de “isolamento” contacta a linha SNS 24 (808 24 24 24).

Nas situações necessárias o responsável acompanha o aluno/professor/colaborador até à área de “isolamento”.

Quem acompanhe a pessoa com sintomas, deve cumprir as precauções básicas de controlo de infecção, quanto à higiene das mãos e colocação de máscara.

O profissional de saúde do SNS 24 questiona o doente (ou acompanhante) quanto a sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de COVID-19.

**Após avaliação, o SNS 24 informa o seguinte:**

- Se não se tratar de caso suspeito de COVID-19: define os procedimentos adequados à situação clínica;
- Se se tratar de caso suspeito de COVID-19: o SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da DGS, para validação da suspeição.

**Desta validação o resultado poderá ser:**

1. Caso Suspeito Não Validado: este fica encerrado para COVID-19. O SNS24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do aluno, docente ou trabalhador não docente.
2. Caso Suspeito Validado: a DGS ativa o Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), o Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA) e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos.

A Direção Executiva informa de imediato o delegado regional de educação do concelho de Ourém, sobre a existência do caso suspeito validado, bem como as demais autoridades competentes e necessárias.

**Procedimentos perante um caso de suspeito validado**

A DGS informa a Autoridade de Saúde Regional dos resultados laboratoriais, que por sua vez informa a Autoridade de Saúde Local.

A Autoridade de Saúde Local informa dos resultados dos testes laboratoriais e:

- Se o caso for não confirmado: este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais de limpeza e desinfecção. Nesta situação são desactivadas as medidas do plano de contingência;

- Se o caso for confirmado: a área de “isolamento” deve ficar interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde.

#### **Na situação de caso confirmado:**

A INSIGNARE deve:

- Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de “isolamento”;
- Reforçar a limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas;
- Dar especial atenção à limpeza e desinfeção do local onde se encontrava o doente confirmado (incluindo materiais e equipamentos utilizados por este);
- Armazenar os resíduos do caso confirmado em saco de plástico que, após ser fechado, deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.

#### **Procedimento de vigilância de contactos próximos**

Considera-se “contacto próximo” quem não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto próximo com um caso confirmado de COVID-19.

O contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

##### 1. “Alto risco de exposição”:

- Quem partilhou os mesmos espaços (sala, gabinete, secção, zona até 2 metros) do caso;
- Quem esteve face-a-face com o caso confirmado ou em espaço fechado com o mesmo;
- Quem partilhou com o caso confirmado loiça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objectos ou equipamentos que possam estar contaminados com expectoração, sangue, gotículas respiratórias.

##### 2. “Baixo risco de exposição” (casual), é definido como:

- Quem teve contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a gotículas/secreções respiratórias através de conversa face-a-face superior a 15 minutos, tosse ou espirro);

- Quem prestou assistência ao caso confirmado, desde que tenha seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada de meios de contenção respiratória; etiqueta respiratória; higiene das mãos).

Como medida de precaução, a vigilância activa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado

## **9 - GIP e QUALIFICA**

Verifica-se a necessidade de continuar a assegurar o bom atendimento público, e nas sessões destinadas ao público, são aplicadas as mesmas **medidas gerais e diárias** que se aplicam nas escolas e demais edifícios de trabalho.

Existem princípios gerais que qualquer pessoa pode e deve seguir para prevenir a transmissão de vírus respiratórios:

- Lavar as mãos com frequência – com sabão e água, ou esfregar as mãos com gel alcoólico se não for possível lavar as mãos.

- Procedimentos de etiqueta respiratória (ex. evitar tossir ou espirrar para as mãos; tossir ou espirrar para o antebraço ou manga, com o antebraço fletido ou usar lenço de papel; deitar os lenços usados num caixote do lixo e higienizar as mãos após o contacto com secreções respiratórias.

- Procedimentos de conduta social (ex. alterar a frequência e/ou a forma de contacto entre os trabalhadores e entre estes e os clientes - evitar o aperto de mão, as reuniões presenciais, e condicionar quando exequível, a utilização de espaços de trabalho partilhados.

- **Divulgar a informação de etiqueta respiratória, higiene regular e conduta social, esclarecendo o público atendido sobre os cuidados que estão a ser tidos e sobre a necessidade de prevenir e atender a este surto de epidemia Covid-19;**

- A necessidade de comunicar a existência de sinais ou sintomas que apresente após uma viagem, deve ser respeitada, mesmo nos casos em que tenha decorrido a nível particular;

- Recomendamos que mesmo a título particular, informe a sua chefia directa e o gestor de crise sobre o destino e duração da mesma – incluindo o território nacional;
- Preste atenção a situações em relação com familiares e contactos próximos, que tenham viajado, que tenham contacto com zonas afectadas no país, e apresentem sinais ou sintomas compatíveis com o caso suspeito, e caso se justifique, avise o gestor de crise.

Todos os colaboradores devem lavar as mãos:

- Antes de sair de casa
- Ao chegar ao local de trabalho
- Após usar a casa de banho
- Durante as atividades de laboração, em especial depois de qualquer atendimento público
- Antes e após as refeições
- Sempre que se assoar ou tossir
- Utilizar água e sabão ou solução destinada a lavagem das mãos.
- Utilizar um gel alcoólico que contenha pelo menos 60% de álcool se não for possível lavar as mãos com água e sabão.
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos. Lavar as mãos após ter tocado nos olhos, nariz e boca.
- Evitar contacto próximo com pessoas com tosse, febre ou dificuldade respiratória (manter a recomendação de + de 1 metro de distância).
- Limpar e desinfetar frequentemente objectos e superfícies de utilização comum (reforçar higienização das superfícies de trabalho, puxadores e corrimões, interruptores, teclados e ecrãs), se necessário várias vezes ao dia.
- Se tiver sintomas ou dúvidas, contactar a Linha SNS24: 808 24 24 24. **Ao mesmo tempo deve informar o seu gestor de crise.** Não deve deslocar-se directamente para nenhum estabelecimento de saúde.

Todos os demais procedimentos aplicam-se tal como definido no ponto 8.

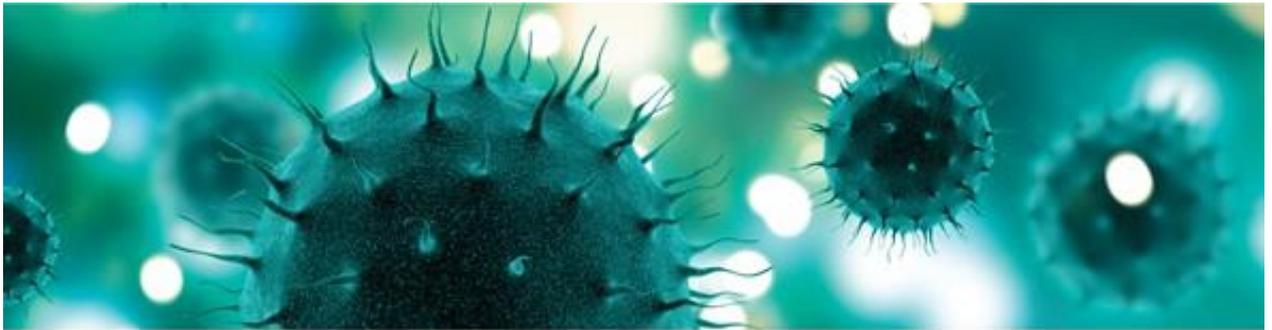
## **10 - DÚVIDAS E OMISSÕES**

Qualquer dúvida a situações não contempladas neste Plano, devem ser reportadas para que sejam devidamente acauteladas e possíveis de gerir com informação fidedigna. Apela-se à máxima consciência e responsabilidade nesta fase.

## **11 - PERIODICIDADE**

Este plano será revisto, actualizado e divulgado com a periodicidade necessária em função da evolução dos cenários divulgados pelas autoridades, DGS e DGEST.

Recomenda-se a verificação do email profissional com frequência por onde as informações serão sempre comunicadas e actualizadas oficialmente.



# CORONAVÍRUS

## ESCLARECIMENTOS E PREVENÇÃO

### O QUE SÃO OS CORONAVÍRUS?

Os coronavírus são um grupo de vírus que podem causar infeções nas pessoas. Normalmente estas infeções estão associadas ao sistema respiratório, podendo ser parecidas a uma gripe comum ou evoluir para uma doença mais grave, como pneumonia.

### O QUE É ESTE NOVO CORONAVÍRUS?

O novo coronavírus, intitulado 2019-nCoV, foi identificado pela primeira vez em janeiro de 2020 na China, na Cidade de Wuhan. Este novo agente nunca tinha sido previamente identificado em seres humanos, tendo causado um surto na cidade de Wuhan. A fonte da infeção é ainda desconhecida.

### COMO SE TRANSMITE?

As formas de transmissão deste novo coronavírus (2019-nCoV) ainda estão em investigação pelas autoridades internacionais. A transmissão de pessoa a pessoa foi confirmada, embora ainda não se conheçam mais pormenores.

### QUAIS OS SINAIS E SINTOMAS?

Os sintomas associados à infeção pelo novo coronavírus (2019-nCoV) são: febre, tosse e falta de ar (dificuldade respiratória).

Em casos mais graves pode levar a pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência renal, e de outros órgãos, e eventual morte.

### QUAL O RISCO?

O Centro Europeu de Prevenção e Controlo das Doenças (ECDC) considera que existe, neste momento, uma

### MEDIDAS DE PREVENÇÃO:



Evitar contato próximo com doentes com infeções respiratórias

Lavar frequentemente as mãos, especialmente após contato direto com pessoas doentes



Lavar as mãos sempre que se assoar, espirrar ou tossir

Evitar contato desprotegido com animais selvagens ou de quinta



Adotar medidas de 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)



**Para mais informações, visite os websites da DGS, ECDC ou OMS.**

### Regressou da China? Contactou com um doente infetado?

Todas as situações suspeitas devem ser comunicadas ao Serviço Nacional de Saúde (SNS), através do número:

**808 24 24 24**

Fonte: <https://www.sns24.gov.pt/>