



## A Toda a Comunidade Académica da Universidade Católica Portuguesa

### Coronavírus – COVID – 19 Recomendações gerais

Como é do vosso conhecimento, o surto de pneumonia pelo coronavírus atualmente designado por COVID-19, decorre em grande maioria na China e no continente asiático. Na Europa, Itália é o país que levanta mais preocupações, existindo, todavia, casos em quase todos os países.

A Universidade Católica Portuguesa, está a seguir as recomendações da Direção Geral de Saúde, que recomenda **práticas de prevenção de infeção**: medidas de higiene e de etiqueta respiratória. Na sequência destas recomendações, foram montados os dispensadores de desinfetante para as mãos em todos os locais de acesso ao público e junto aos pontos de controlo de entradas e saídas (GIP). Foram também substituídas em todas as instalações sanitárias as embalagens de gel para lavagem das mãos, por produtos adequados a esta situação.

#### **Quais são 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.
- Reforce a lavagem das mãos frequentemente e antes e após a preparação de alimentos, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos lhe pareçam sujas;
- Pode também usar 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 lave as mãos de seguida;
- Tussa ou espirre 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.
- Siga os procedimentos de conduta social: evitar o aperto de mão, abraços e beijos.

## **Quais os sintomas de alguém infetado e o que fazer?**

A infeção pelo coronavírus pode ser semelhante a uma gripe comum ou apresentar-se mais grave, como uma pneumonia. As pessoas infetadas podem apresentar sinais e sintomas de infeção respiratória aguda como febre, tosse e dificuldade respiratória. O tratamento é dirigido aos sinais e sintomas apresentados.

Alertamos toda a comunidade académica que as pessoas que são mais frequentemente atingidas e com maior gravidade, as mais vulneráveis, pertencem a dois grupos:

- Os maiores de 60 anos
- Os portadores de doenças crónicas (hipertensão, doenças respiratórias, diabetes, cancro, etc)

Todos os estudantes, docentes e colaboradores regressados das áreas afetadas, devem ficar em casa durante 14 dias e informar imediatamente a Universidade Católica Portuguesa, **através do número 21 721 41 66**

Qualquer elemento da comunidade académica que apresente sintomas de doença respiratória e que suspeite que possa estar contagiado, **e antes de se deslocar a um serviço de saúde**, deve ligar 808 24 24 24 ([SNS24](https://www.sns24.pt)), informando sobre a sua condição de saúde e historial de potencial contágio (viagem ou contacto com contaminados), seguindo as orientações que vierem a ser indicadas. Mais informações:

- [Covid-19 Materiais de Divulgação](#)
- [Cidadãos da China ou vindos de áreas afetadas](#)
- [Basic protective measures against the new coronavirus \(WHO\)](#)

**Como é que eu posso obter assistência e/ou mais esclarecimentos dentro da Universidade Católica Portuguesa?**

**Contactar 21 721 4064 ou através da extensão interna 5514**