

Indicações de Autovigilância

Informa-se que foi identificado um caso de COVID-19, a que esteve exposto, numa situação considerada como contacto de baixo risco. Deve cumprir **cuidados de autovigilância (AV), até o 14º dia após** a data da última exposição ao caso com COVID-19, de acordo com o indicado pela Autoridade de Saúde/Unidade de Saúde Pública. Se, entretanto, desenvolver a infeção por COVID-19, ao cumprir estes cuidados, tem a possibilidade de evitar uma maior disseminação do vírus, protegendo as outras pessoas

DEVE:



Reforçar a Autovigilância de sintomas compatíveis com COVID-19: aumento da temperatura, tosse de início recente ou agravada, dores de cabeça, dores musculares, dificuldade em respirar, cansaço, alterações do paladar ou do olfato, falta de apetite, congestão ou obstrução nasal, dores de garganta, dores no peito, abdómen ou outras, enjoos, vômitos ou diarreia, fraqueza, irritabilidade, alterações na pele ou nos olhos, entre outros



Medir e registar a temperatura corporal, duas vezes por dia



Implementar rigorosamente as medidas de **distanciamento, higiene das mãos, etiqueta respiratória e utilização de máscara,** dentro do possível inclusive no domicílio, quando com outras pessoas. **Proteger especialmente os mais vulneráveis** ou com condições associadas a COVID-19 mais grave: mais idosos, com obesidade, imunossupressão ou poucas defesas, cancro ativo, diabetes, doença crónica respiratória, cardíaca, hepática ou renal, entre outras



Não frequentar locais com aglomerações de pessoas. Limitar os contactos com outras pessoas, reduzindo as deslocações ao indispensável (ex: trabalho, casa) e só se não tiver sintomas



Autoisolar-se e contactar o SNS 24 (808 24 24 24) se surgirem sinais ou sintomas compatíveis com COVID-19, informando o Médico de Família. **Manter-se sempre contactável**



Efetuar teste PCR, de pesquisa do vírus da COVID-19* (colheita por zaragatoa). Receberá uma prescrição no telemóvel (para agendar num laboratório à escolha)

*exceto se teve COVID-19 há menos de 180 dias

Seja um agente de Saúde Pública!

Cumpra sempre as medidas de prevenção da transmissão de COVID-19:

- **Distanciamento físico**
- **Uso obrigatória de máscara**
- **Lavagem e desinfecção frequente das mãos**

