

# **COVID-19**

## **Cumprir - com serenidade - todas as indicações das Autoridades competentes!**

A SPdH está, comprovada e diariamente, a seguir todas as indicações das Autoridades competentes, divulgando-as pelos meios mais céleres, e-mail e SMS, a todos os Trabalhadores.

Devemos, por isso, estar atentos aos e-mails, ler com atenção, e executar/ cumprir as recomendações - que poderão transformar-se em obrigações muito em breve - para que possamos todos contribuir para o fim desta pandemia.

Neste momento está desaconselhado - pela Organização Mundial de Saúde - o uso de máscaras para todos os que não estão contaminados ou não apresentem quaisquer sintomas.

### **Grupos de Risco, quem se enquadra? O que fazer?**

**Aos Trabalhadores que se enquadrem em pelo menos uma das seguintes condições;**

- Idade superior a 60 anos;
- Gravidez;
- Diagnóstico de doença crónica:
  - Diabetes,
  - Doença respiratória crónica,
  - Doença cardíaca crónica,
  - Tratamento de doença oncológica
  - Tratamento de doenças auto-imunes (artrite reumatoide, esclerose múltipla,...)
  - Seropositivos (HIV);
  - Transplante de órgão ou transplante de medula.

**Deverão enviar um e-mail** para [apoioaocliente@ucs.pt](mailto:apoioaocliente@ucs.pt) e identificar-se como estando nesta(s) condição (APENAS **“Enquadro-me no Grupo de Risco”** **“SPdH n.º 12345.6”**), não necessitando de especificar o diagnóstico ou razão.

Caso seja necessário (i.e. UCS não ter o cadastro médico do(a) Trabalhador (a) atualizado) um profissional de saúde da UCS entrará em contato com o(a) trabalhador(a) para esclarecimento da sua situação clínica.

A SPdH receberá duas vezes por dia, uma listagem da UCS com o nome e número dos Trabalhadores que se enquadram no Grupo de Risco, para de seguida agir em conformidade.

Não pode haver concentração ou ajuntamento de Pessoas / Trabalhadores, por razões óbvias e sobejamente divulgadas, nas últimas semanas!

**Tal realização/intenção será considerada desobediência, com implicações jurídicas, conforme também amplamente divulgado pelo Governo Português, para além da irresponsabilidade inenarrável!**

Todos os contactos presenciais devem ser evitados ou em caso de necessidade, com as devidas precauções, i.e. distância de pelo menos 1 metro, sem qualquer contacto físico.

**Para prevenir:**

- lavar frequentemente as mãos, com água e sabão;
- tapar o nariz e a boca com lenço de papel ou com o braço (NUNCA COM AS MÃOS), quando tossir ou espirrar;
- deitar o lenço de papel imediatamente para o lixo;
- lavar as mãos imediatamente.

**Qualquer sintoma (febre, tosse, dificuldade em respirar) deve contactar a linha Saúde 24 - ligar 808 24 24 24**

ou em caso de saturação da linha telefónica,

enviar e-mail para [atendimento@sns24.gov.pt](mailto:atendimento@sns24.gov.pt) cujo o tempo de resposta ainda não excedeu os 30 minutos.

Mais esclarecimentos/informações e atualizações diárias, em [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)

**[Juntos, enquanto País e Comunidade, ultrapassaremos esta situação, com disciplina, rigor, SERENIDADE e sacrifício - próprio e pelo próximo!](#)**