

# COVID-19

## MEDIDAS DE PREVENÇÃO DE CONTÁGIO

### Medidas básicas de higiene

**De modo a prevenir o contágio por vírus SARS-CoV-2/COVID-19, a comunidade académica e convidados/visitantes devem adotar as seguintes medidas de higiene:**

- ▶ Lavar as mãos com frequência com água e sabão durante pelo menos 20 segundos. Caso estes não estejam disponíveis utilizar um desinfetante para as mãos que tenha pelo menos 70% de álcool, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas. Se as mãos estiverem visivelmente sujas, devem ser usados preferencialmente sabão e água;
- ▶ Reforçar a lavagem das mãos antes e após o contacto com alimentos, após o uso das instalações sanitárias e após o contacto com superfícies em locais públicos (maçanetas das portas, botões de elevador, transportes públicos, etc.);
- ▶ Cobrir a boca e o nariz com um lenço de papel descartável sempre que for necessário assoar, tossir ou espirrar. O lenço de papel deverá ser descartado num caixote de lixo e, em seguida, deverão ser lavadas as mãos. Na ausência de lenços de papel descartáveis, poderá tossir ou espirrar para o antebraço ou manga, com o antebraço fletido;
- ▶ Higienizar as mãos após o contacto com secreções respiratórias;
- ▶ Promover o distanciamento social, nomeadamente, não permanecendo em locais muito frequentados e fechados, sem absoluta necessidade;
- ▶ Evitar cumprimentos com contacto físico;
- ▶ Limpar com frequência as superfícies e equipamentos de contacto (teclado, secretária, telemóvel, etc.);
- ▶ Se sentir algum sintoma, como tosse, febre ou dificuldade respiratória (no próprio ou seus conviventes), reduzir os contactos sociais e não se deslocar para a UAlg ou para os serviços de saúde. Deverá telefonar para a **Linha SNS24 (808 24 24 24)**.