

## MANTER-SE SAUDÁVEL DURANTE ESTE INVERNO

*Como se manter a si, assim como os seus familiares e amigos, em segurança*



### **Tome as suas vacinas contra a gripe e a Covid-19**

Tomar as vacinas contra a Covid-19 é a melhor forma de reduzir o risco de ficar gravemente doente e ser hospitalizado. Tome a sua primeira ou segunda dose, ou a sua dose de reforço! A vacina contra a gripe é a melhor forma de evitar apanhar e espalhar a gripe. Se for elegível, por favor tome a vacina contra a gripe tão cedo quanto possível.



### **Use uma máscara**

Os vírus da Covid-19 e da gripe espalham-se através do ar. Proteja-se e ajude a prevenir a transmissão da Covid-19 ou gripe para outras pessoas ao usar uma máscara em qualquer recinto fechado ou espaço público movimentado. Lembre-se de que pode apanhar e transmitir a Covid-19 mesmo que NÃO APRESENTE SINTOMAS e estiver vacinado.



### **Efetue rastreamentos com regularidade**

Como muitas pessoas têm Covid-19 sem apresentarem quaisquer sintomas, deve efetuar Testes de Fluxo Lateral regulares para garantir que se encontra saudável e para evitar passar acidentalmente a Covid-19 a outras pessoas.



### **Isole-se e faça um rastreio caso apareçam sintomas**

Regra geral – caso se sinta doente, fique em casa até se sentir melhor. Poderá ser difícil distinguir entre os sintomas de uma constipação, gripe ou Covid-19, portanto por favor faça um rastreio Covid-19 PCR para ter a certeza. Se o resultado deste teste for positivo, por favor siga as diretrizes de isolamento.



### **Ventilação**

Em lugares fechados e ao conviver com pessoas de agregados diferentes, abra as janelas e/ou portas de forma a manter o local bem ventilado. Isto permite a circulação de ar fresco para reduzir a concentração de gotículas contendo vírus que poderá eventualmente respirar.



### **Mãos e espaço**

Simple medidas, como manter a sua distância de pessoas fora do seu agregado familiar e lavar as suas mãos regularmente, ajudarão a reduzir a sua probabilidade de respirar ou tocar em gotículas contendo vírus da gripe ou da Covid-19.