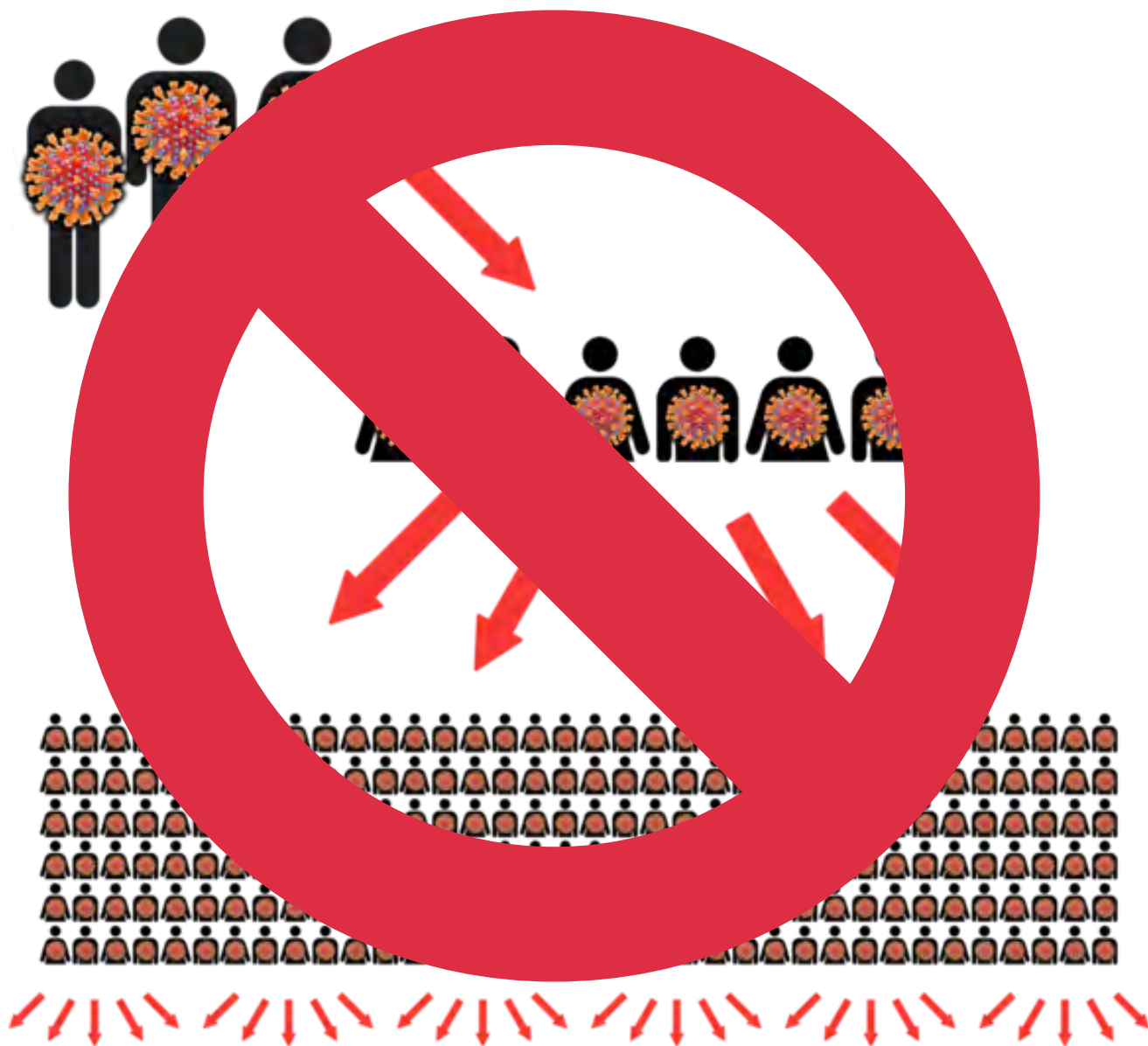
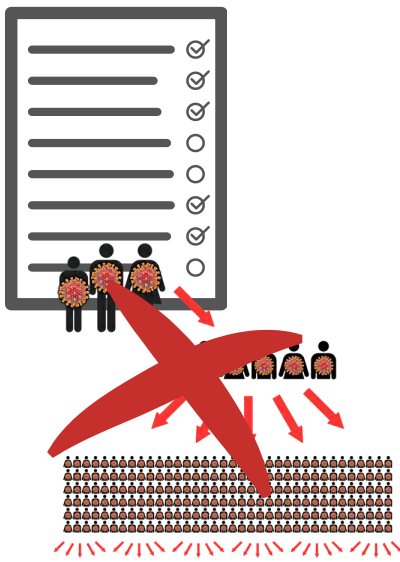
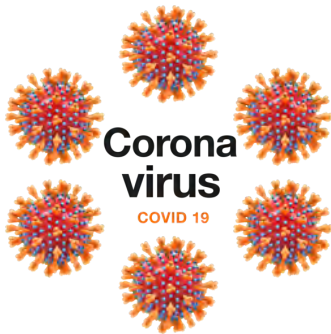


# Medidas de Contingência

INFORMAÇÃO EM FORMATO ACESSÍVEL



# Respostas à situação de pandemia



Vivemos tempos difíceis.

A pandemia causada pelo vírus SARS-CoV-2 obriga-nos a ter muitos cuidados.

Este vírus provoca a doença conhecida como COVID-19.

Para responder a este desafio, a Direção-Geral da Saúde (DGS) pensou num plano.

Chamou-lhe "Plano de Contingência".

É o plano do governo para tentar evitar que a doença se espalhe e morram muitas pessoas.

Este plano fala sobre muitas coisas importantes.

Fase de preparação		Não inclui sistema de isolamento construído fora de Portugal
Fases de resposta	1 - Contenção	1.1. Epicentro identificado fora de Portugal, com transmissão internacional
		1.2. Casos importados na Europa
	2 - Contenção alargada	2.1. Casos secundários de transmissão na Europa
		2.2. Casos importados em Portugal, sem cadeias secundárias
	3 - Mitigação	3.1. Transmissão local em ambiente fechado
		3.2. Transmissão comunitária
Fase de recuperação		Aparência da doença decresce em Portugal e no Mundo

Mas aqui só vamos falar das 3 fases do Plano.

Se quiser saber mais sobre o que diz o plano, visite o sítio internet da DGS que fala sobre a COVID-19.

<https://covid19.min-saude.pt/>

# Fases do Plano de Contingência



Quando a COVID-19 começou a espalhar-se por todo o mundo, a DGS traçou um plano para Portugal responder a esta emergência.

Este plano chama-se "**Plano Nacional de Preparação e Resposta à Doença por novo coronavírus (COVID-19)**".

Fase de preparação		Não existe sistema de alerta com níveis de fases
Fases de resposta	1 - Contenção	1.1 Epicentro identificado fora de Portugal, com transmissão internacional
		1.2 Casos importados na Europa
	2 - Contenção alargada	2.1 Cadeias secundárias de transmissão na Europa
		2.2 Casos importados em Portugal, sem cadeias secundárias
	3 - Mitigação	3.1 Transmissão local em ambiente fechado
		3.2 Transmissão comunitária
Fase de recuperação		Atividade da doença decresce em Portugal e no Mundo

Este plano tem 3 fases:

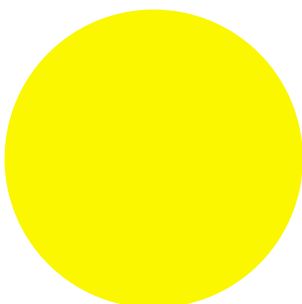
- Fase de preparação
- Fase de resposta (3 fases)
- Fase de recuperação

A fase de resposta divide-se em 3 fases:

- Fase de contenção - amarela
- Fase de contenção alargada - laranja
- Fase de mitigação - vermelha

Estas fases correspondem a 3 níveis de alerta e resposta.

1 - Contenção	1.1	Epicentro identificado fora de Portugal, com transmissão internacional
	1.2	Casos importados na Europa
2 - Contenção alargada	2.1	Cadeias secundárias de transmissão na Europa
	2.2	Casos importados em Portugal, sem cadeias secundárias
3 - Mitigação	3.1	Transmissão local em ambiente fechado
	3.2	Transmissão comunitária



## Fase amarela - Nível 1 de alerta e resposta

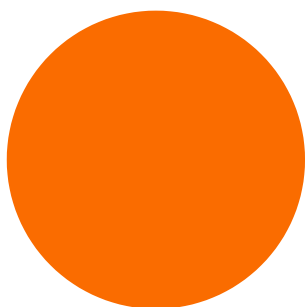
O risco de ficar doente com COVID-19 era baixo para Portugal.

Nesta fase,

os casos que existiam em Portugal vinham de fora do país.

# Fases do Plano de Contingência

---

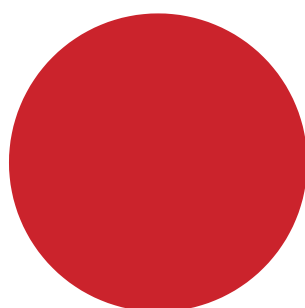


## **Fase laranja - Nível 2 de alerta e resposta**

Nesta fase, o risco de aparecerem mais casos em Portugal aumenta.

É muito importante identificar os casos o mais rápido possível.

Os casos existentes continuam a ser importados.



## **Fase vermelha - Nível 3 de alerta e resposta**

Esta fase dividi-se em 2 níveis.

No primeiro nível o vírus transmite-se em ambientes fechados e no segundo nível em ambientes abertos.

Neste momento estamos nesta fase.

Os casos existentes já não são só importados.

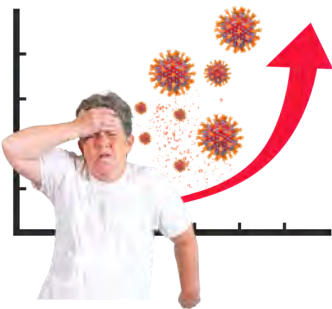
A maior parte tem origem em Portugal.

Nesta fase tenta-se diminuir a velocidade a que o vírus se espalha e evitar que as pessoas infetadas fiquem muito doentes.

# Medidas de Contingência



De certeza que já ouviu falar em "Medidas de Contingência". Mas afinal, o que são estas medidas?



Nesta altura, o número de pessoas infetadas com o o SARS-CoV2 está a aumentar. Isto acontece porque deixámos de estar em confinamento.

O Governo quer ter a certeza que controla esta situação.



Para o conseguir tem um plano.

São um conjunto de medidas para a situação de contingência.

É um plano com medidas

para que o número de pessoas infetadas não continue a aumentar.

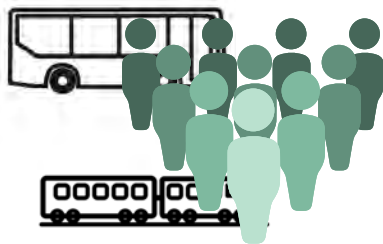
Este plano não é para a Madeira ou os Açores.

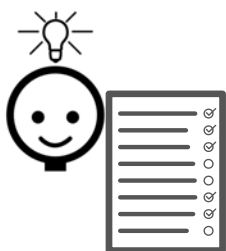
É só para Portugal continental.

Com a abertura das escolas isto é muito importante.

Vamos ter mais pessoas a andar na rua e a usar os transportes públicos.

Muitas CERCI vão também começar a ter mais clientes nas instalações.



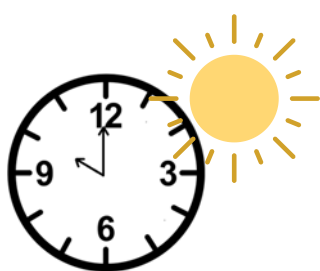


Nesta brochura vai poder ficar a conhecer as medidas mais importantes deste plano.

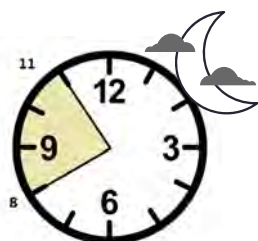
## Portugal Continental (medidas para cidades, vilas e aldeias)



- Não podem estar juntas mais de 10 pessoas.



- A maior parte das lojas, restaurantes, centros comerciais, etc., só pode abrir depois das 10 horas da manhã.



- A maior parte destes estabelecimentos tem de fechar entre as 8 e as 11 horas da noite.



- Na zona dos restaurantes dos Centros Comerciais não podem estar grupos de mais de 4 pessoas.

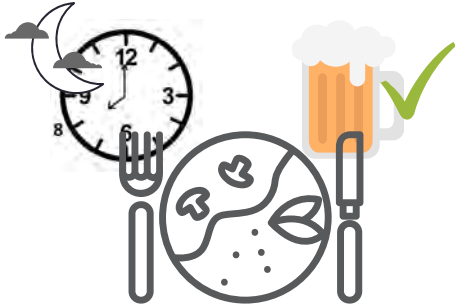
- Nos outros restaurantes não podem estar sentados grupos com mais de 10 pessoas.



- Não se podem beber bebidas alcoólicas na rua.



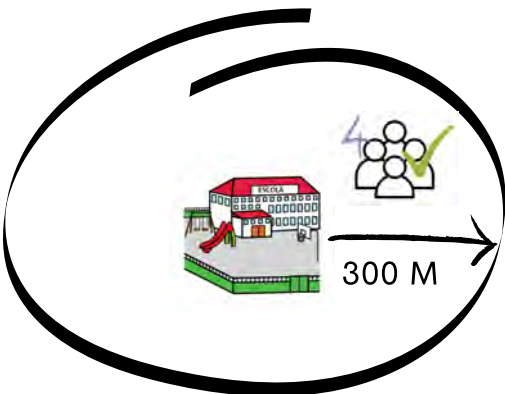
- As estações de serviço não podem vender bebidas alcoólicas.



- A partir das 8 horas da noite só se podem beber bebidas alcoólicas a acompanhar as refeições.
- Supermercados e hipermercados não podem vender bebidas alcólicas depois das 8 da noite.



- Os alunos vão voltar à escola. As escolas têm de ter planos para que estejam todos em segurança. Por exemplo, têm de ter máscaras para todos.



- Nos restaurantes, cafés e pastelarias ao pé das escolas (300 metros) só podem estar grupos de 4 pessoas no máximo.



- Continua a não ser possível assistir a eventos desportivos ao vivo.

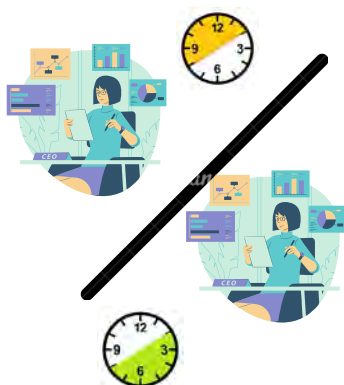


- É obrigatório usar máscara nos transportes.



- A lotação dos transportes públicos é de 2 terços. Por exemplo, se antes podiam viajar 6 pessoas agora só podem viajar 4.

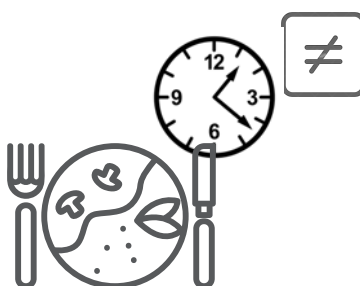
### Áreas metropolitanas (medidas para as grandes cidades)



- As pessoas devem trabalhar "em espelho". Isto significa que não estão todas a trabalhar ao mesmo tempo.



- Os horários de entrada e de saída devem ser diferentes. Assim não chega toda a gente ao mesmo tempo.



- Os horários das refeições e dos intervalos também devem ser diferentes. Assim não estão muitas pessoas juntas ao mesmo tempo.





Devemos continuar a ter os mesmos cuidados que tivemos até agora.

É importante não estarmos perto de pessoas que tenham sintomas da COVID-19.

Esses sintomas podem ser:

- Tosse
- Febre
- Dificuldade em respirar
- Perda do paladar ou olfato



Se tiver alguns desses sintomas deve ligar para a linha SNS24.



Se estiver com muita dificuldade em respirar ligue para o 112.

Os profissionais de saúde vão dizer-lhe o que deve fazer.

É muito importante respeitar estas regras.

Só assim vamos poder voltar a estar juntos em segurança!

