

VÍRUS SARS-CoV-2

Boas Práticas

Higiênico-Sanitárias



USAR MÁSCARA PORQUÊ?

Muitas das pessoas que são infetadas com o vírus são assintomáticas, o que quer dizer que mesmo que não tenha sintomas ou as pessoas à sua volta também não aparentem estar doentes, podem mesmo assim ser capazes de transmitir o vírus.



Um indivíduo infetado é transmissor do vírus desde 2 dias antes do início de sintomas, sendo a carga viral elevada na fase precoce da doença.



As máscaras cirúrgicas podem prevenir a transmissão de coronavírus para o ambiente, a partir das pessoas sintomáticas, assintomáticas ou pré-sintomáticas.

VÍRUS SARS-CoV-2

TRANSMISSÃO E PERSISTÊNCIA AMBIENTAL

O novo Coronavírus (SARS-CoV-2) pode transmitir-se por contacto direto e contacto indireto, através de gotículas expelidas para superfícies. Atualmente, estima-se que o vírus SARS-CoV-2 pode permanecer nas superfícies durante pelo menos 48 horas.

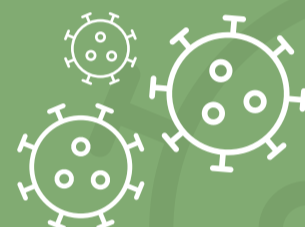
VIA DE CONTACTO DIRETO

Através de gotículas que uma pessoa infetada transmite pela boca ou nariz quando fala, tosse ou espirra (e não utiliza as regras de etiqueta respiratórias) podendo estas entrar diretamente para a boca ou nariz de uma pessoa que está muito próxima.



VIA DE CONTACTO INDIRETO

Através das mãos, que tocam nas superfícies contaminadas pelas pessoas infetadas e que depois são levadas à cara, à boca, ou ao nariz inadvertidamente, sem ter sido realizada a higiene das mãos.



VAMOS PREVENIR!



Lavar as mãos com frequência com água e sabão (20 segundos).



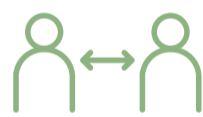
Evitar tocar nos olhos, nariz ou boca com as mãos.



No automóvel, desinfete as mãos antes de tocar no volante e caixa de mudanças.



Tapar a boca e nariz (com a prega do cotovelo) quando espirra ou tosse.



Manter pelo menos 1 m de distância ou 2 m em espaços fechados.



Evitar encontros ou viagens não essenciais.



Evitar partilhar objetos pessoais ou comida em que tenha tocado.



Desinfetar o Telemóvel com uma compressa/pano embebido em álcool a 70%.



REGRESSAR A CASA

Enquanto estiver na reserva alecrim pedimos que trate o seu alojamento como a sua casa. No final da sua estadia ou quando quiser trocar, recolha os seus lençóis e coloque no local assinalado para serem recolhidos.



Lave imediatamente as mãos com água e sabão, aquando da chegada a casa, não tocando em outras áreas antes desta lavagem.



No regresso a casa, crie uma zona a que chamará "potencialmente contaminada" e uma "zona descontaminada" e não leve objetos, calçado ou roupa de uma zona para a outra.



Tenha chinelos ou calçado para usar exclusivamente na zona descontaminada.

Obrigado,
Mantenha-se seguro na Reserva Alecrim



Receção Reserva Alecrim
+351 960 396 839

SAÚDE 24
808 24 24 24

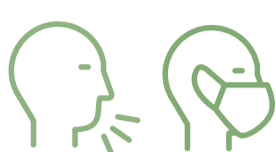
Contatar a linha SNS 24 antes de se dirigir a uma instituição de saúde

HOSPITAL MAIS PERTO
Hospital do Litoral Alentejano
Monte do Gלבardinho,
7540-230 Santiago do Cacém

SARS-CoV-2 Virus

Good practices

Hygienic-Sanitary



WEAR MASKS WHY?

Many people who are infected with the virus are asymptomatic, which means that even if they have no symptoms or the people around them also do not appear to be sick, they may still be able to transmit the virus.



An infected individual is a virus transmitter since 2 days before the onset of symptoms, the viral load being elevated in the early stage of the disease.



surgical masks can prevent the transmission of coronavirus to the environment, from symptomatic, asymptomatic or pre-symptomatic people.

SARS-CoV-2 VIRUS

TRANSMISSION AND ENVIRONMENTAL PERSISTENCE

The new Coronavirus (SARS-CoV-2) can be transmitted by direct contact and indirect contact, through droplets expelled to surfaces. Currently, it is estimated that the SARS-CoV-2 virus can remain on surfaces for at least 48 hours.

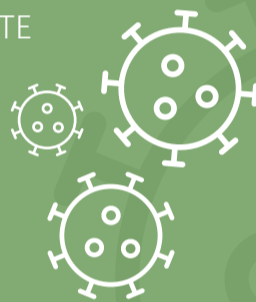
DIRECT CONTACT ROUTE

Through droplets that an infected person transmits through his mouth or nose when he speaks, coughs or sneezes (and does not use the rules of respiratory etiquette) which can enter directly into the mouth or nose of a person who is very close.



INDIRECT CONTACT ROUTE

Through the hands, which touch the surfaces contaminated by infected people and which are then inadvertently brought to the face, mouth, or nose, without having been performed hand hygiene.



HOW TO PREVENT!



Wash your hands frequently with water and soap (20 seconds).



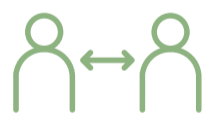
Avoid touching your eyes, nose or mouth with your hands.



In the car, disinfect hands before touching on the steering wheel and gearbox.



Cover your mouth and nose (with the crease of your elbow) when you sneeze or cough.



Keep at least 1 m away or 2 m in closed spaces.



Avoid non-essential meetings or trips.



Avoid sharing personal objects or food that you have touched.



Disinfect the Mobile Phone with a compress / cloth dipped in 70% alcohol.



RETURNING HOME

While in the Reserve we ask that you treat your accommodation as your home. At the end of your stay or when you want to change, collect your sheets and place them in the designated place to be collected.



Immediately wash your hands with soap and water when you arrive home, not touching other areas before washing.



Upon returning home, create an area that you will call "potentially contaminated" and a "decontaminated area" and not take objects, shoes or clothes from one area to another.



Have slippers or shoes to use exclusively in the decontaminated area.

Thank you,
Stay safe in Reserva Alecrim



Reserva Alecrim reception
+351 960 396 839

SAÚDE 24
808 24 24 24

Contact the SNS 24 line first to go to an institution of health

NEAREST HOSPITAL
Hospital do Litoral Alentejano
Monte do Gלבardinho,
7540-230 Santiago do Cacém