

NOVO CORONAVÍRUS | COVID-19

RECOMENDAÇÕES PARA MEDIA

Recomendações específicas a transmitir:

- Promover o recurso a fontes de informação de **INSTITUIÇÕES OFICIAIS** como DGS, OMS, SNS, INEM com factos que combatam as informações enviesadas ou contraditórias;
- Comunicar que o **SNS24** é a porta de entrada para o cidadão esclarecer dúvidas e ter informação;
- “Importância dos cidadãos serem Agentes Ativos de Saúde Pública”** (i.e. as medidas mais eficazes para controlar uma pandemia, estão no que pode ser feito pelas pessoas);
- “Ao criar um escudo protetor à nossa volta, protegemo-nos e aos outros”** (i.e. os comportamentos de proteção e o distanciamento social criam uma barreira que reduz a possibilidade contaminarmos e de sermos contaminados);
- “O COVID-19 não é uma “simples” gripe: parecidos nos sintomas, diferentes na gravidade”** (i.e. a frequente associação entre o COVID-19 e gripe feita por especialistas e cidadãos, pode induzir subestimação do risco e reduzir motivação para adotar comportamentos protetores);
- “O vírus é o único culpado do contágio”** (i.e. os doentes de COVID-19 são vítimas de contágio, não os culpados pelo contágio e precisam de ser apoiados e suportados);
- “O vírus não tem idade”** (i.e. apesar da maior taxa de mortalidade ser em idosos ou pessoas com doenças crónicas, os jovens podem ser transmissores da doença e afetar outros);
- “O vírus não tem nacionalidade”** (i.e. não afeta apenas cidadãos de certos países);
- “Ter medo do medo”** (i.e. é normal sentir medo numa situação de pandemia; quando a sensação de medo não é demasiado elevada tem a função de nos manter alerta, vigilantes e de nos motivar para nos protegermos);
- “O pânico, é raro”** (i.e. durante uma pandemia, os comportamentos “irracionais” e pânico são raros; importa comunicar que os comportamentos de proteção são bastante eficazes e tentar diminuir o pânico da população);
- “Novo dia, medidas reforçadas”** (i.e. todos os dias, profissionais de todo o país, trabalham para a proteção dos cidadãos).

Recomendações gerais

- Promover a **lavagem das mãos** à entrada e à saída do estabelecimento de trabalho, antes e depois das refeições, depois de atividades de grupo (como reuniões) e de idas à casa de banho;
- Promover **medidas de etiqueta respiratória** - ao espirrar ou tossir devem tapar o nariz e a boca com o braço ou com um lenço de papel que deverá ser colocado imediatamente no lixo;
- Evitar** tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos;
- Evitar** partilhar comida, ou objetos pessoais (copos, telemóveis...);
- As pessoas que manifestam **sintomas de infeção** respiratória (tosse, febre ou dificuldade em respirar) não devem ir trabalhar;
- Caso sejam identificados sintomas nas pessoas institucionalizadas como febre, tosse ou dificuldade respiratória, **ligar para SNS24** – 808 24 24 24 e seguir as recomendações.