

10 Conselhos da DGS para evitar contágios na festa

MARIA CATARINA NUNES
mnunes@dnoticias.pt

Numa das fases mais críticas da pandemia, o Natal e o o Fim-do-Ano, em que os casos de covid-19 podem disparar consideravelmente, a Direção-Geral da Saúde (DGS) lançou dez recomendações para evitar a

propagação do contágio. O alerta da autoridade de saúde surge depois do alívio das restrições na quadra natalícia - no continente, onde alguns conselhos enfrentam medidas mais apertadas - numa tentativa de garantir que a curva de contágios não é novamente ascendente. A DGS apela ao cumprimento das medidas em

vigor e à redução do número de contactos, restringindo-os, se possível, ao núcleo familiar. Na habitual conferência de imprensa, o subdirector-geral da Saúde, Rui Portugal, também insistiu nas recomendações para a época festiva e pediu aos portugueses que planeiem os eventos para que corra tudo bem.

1 Cumprir todas as regras que estejam em vigor em cada concelho, sobretudo na quadra festiva, com especial atenção à mobilidade, mas também a aglomerações e ajuntamentos;

2 Se estiver doente, com sintomas de doença, ou em isolamento profilático, tem de cumprir o que as autoridades de saúde determinaram, mantendo-se isolado e afastado das outras pessoas. Esteja atento a familiares dependentes para que cumpram as mesmas regras.

4 Reduzir o tempo de exposição em todos os momentos e, se possível, usar os espaços exteriores: “Em vez de estarmos juntos três ou quatro ou cinco horas, vamos tentar estar juntos e presentes mas num tempo mais limitado de uma, duas ou três horas e optando por usar os espaços exteriores”, enfatizou Rui Portugal.

3 Reduzir os contactos antes e durante a quadra festiva: “Em vez de estabelecermos os nossos contactos e sociabilizarmos com um número vasto de pessoas, devemos reduzir esse número substancialmente. Em vez do grupo normal de contactos de dez ou 15 pessoas, passar a ter, durante esta temporada, contactos com apenas quatro ou cinco pessoas, além do agregado”, reforçou o subdirector-geral da Saúde, Rui Portugal, quando anunciou as recomendações.

5 Não mudar de agregados familiares durante a quadra festiva, ou seja, reduzir os contactos ao núcleo familiar, aquele com quem partilha casa: “A família que conta aqui é a dos coabitantes, aqueles que residem no mesmo espaço físico. Nesse sentido, devemos reduzir o máximo que pudermos os contactos com familiares não-coabitantes, os nossos irmãos, pais, tios, sobrinhos”, explicou o subdirector-geral da Saúde.



Distanciamento é regra de ouro. Se a família estiver no interior ou próxima, o uso de máscara é imprescindível. FOTO SHUTTERSTOCK

6 Limitar as celebrações do agregado familiar à companhia de quem se coabita. A DGS aconselha a utilizar o telefone e meios digitais para manter o contacto com outros familiares ou amigos. E Rui Portugal acrescentou: “Ou optando por visitas rápidas nos quintais de uns e de outros, no patamar das escadas dos prédios de uns e de outros, com uma troca simbólica de uma compota ou de algo que seja aprazível no contacto humano e de proximidade, mas sempre com distanciamento físico”.

7 Manter o distanciamento físico em todos os momentos, seja a preparar as refeições e a mesa, como no transporte, convívios, entre outros. Os cumprimentos tradicionais são, claro, também para evitar: “As cozinhas nesta altura serão locais de alto risco, visto que são os grandes espaços de convívio entre pessoas e familiares, e o distanciamento físico dever-se-á sempre considerar de 1,5 metros a dois metros, mesmo que seja entre familiares, desde que não-coabitantes”, reforçou Rui Portugal na última terça-feira.

9 Lavar e desinfetar as mãos frequentemente, usar a máscara de forma adequada e manter a etiqueta respiratória: “Se não conseguirmos garantir o distanciamento seguro, devemos sempre lembrar-nos que não é por serem nossos familiares que as pessoas representam menor risco relativamente ao que possa ser uma co-infecção nas nossas próprias casas”, lembrou o subdirector da DGS.

8 Arejar os espaços para que o ar circule e se renove, mesmo em espaços mais amplos – que podem ser de menor risco em comparação aos locais mais pequenos, mas não deixam de ser um perigo. E desinfetar as superfícies com frequência, sem esquecer, naturalmente, os objectos de partilha comum.

10 Evitar a partilha de objectos, como copos e talheres. Apesar de não haver referência ao álcool nas recomendações publicadas no site da DGS, Rui Portugal (como Miguel Albuquerque) apelou a um consumo moderado “de tudo o que possam trazer maiores afectividades”.