

# COVID-19

## AVISO

### À POPULAÇÃO IDOSA E/OU COM MAIS DE 55 ANOS

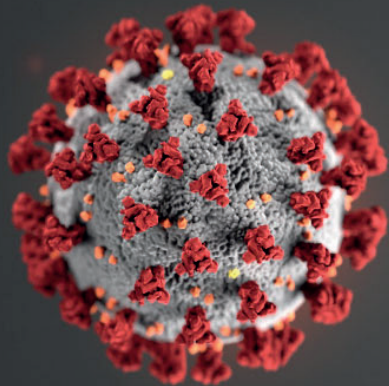
Constituindo-se como um grupo de risco,  
importa ter cuidados redobrados.

**RESGUARDE-SE, NÃO SAIA DE CASA**  
**ESTÁ EM CAUSA A SUA SAÚDE E A DOS OUTROS!**

Dúvidas, aconselhamento ou apoio em geral contacte:

# 969 800 055

(Ação Social da Câmara Municipal de Vila Franca de Xira)



# COVID-19

## **PARA PREVENIR O APARECIMENTO DO VÍRUS:**

- DEVE REDUZIR O RISCO DE EXPOSIÇÃO, REFORÇANDO AS MEDIDAS DE HIGIENE E DE DISTANCIAMENTO SOCIAL;
- NÃO SAIA DE CASA;
- NÃO RECEBA VISITAS;
- PEÇA AJUDA A UM FAMILIAR, AMIGO OU VIZINHO NO CASO DE PRECISAR DE MEDICAÇÃO OU ALIMENTAÇÃO;
- BEBA ÁGUA FREQUENTEMENTE E FAÇA UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA;
- MEÇA A TEMPERATURA DIARIAMENTE E LIGUE AO **SNS24 - 808 24 24 24** SE OS SINTOMAS AGRAVAREM.

---

## **NO CASO DE TER DE SAIR DE CASA DEVE TER EM CONTA:**

- EVITE O CONTACTO COM OS OUTROS;
- UTILIZE LUVAS;
- DESCALCE-SE À PORTA;
- LAVE AS MÃOS E DESINFETE-AS;
- SE POSSÍVEL, COLOQUE TODA A ROUPA PARA LAVAR;
- SE POSSÍVEL, TOME UM BANHO DE IMEDIATO.