



## מדריך וירוס הקורונה (19Covid) עברית

19-COVID היא מחלה חדשה שיכולה להשפיע על מערכת הנשימה שלך. המחלה נגרמת על ידי נגיף ה-2-SARS CoV השייך למשפחת נגיף הקורונה.

אם יש לכם אחת מהתופעות הבאות:

1. שיעול חוזר ומתמשך
2. חום (37.5 מעלות צלזיוס ומעלה)

עליכם להישאר בבית במשך 14 יום ולהתקשר ל-24SNS (24 24 24 808) אשר במידת הצורך יפנה אתכם למוסד הבריאות המתאים ביותר.

### ההנחיות להישאר בבית

- לא ללכת לעבודה, לבית ספר, בית מרקחת, מרכז בריאות או בית חולים.
- לא להשתמש באזורים משותפים בבית או לחילופין נקו אותם לאחר השהות בהם.
- להימנע מקשר הדוק עם אנשים אחרים
- אל תקבלו אורחים
- שטפו ידיים לפני ואחרי הטיפול בחיות מחמד.

### מתי עליי לפנות לשירות הבריאות הלאומי (24SNS)?

- כשמרגישים שהסימפטומים לא משתפרים בבית.
- כאשר המצב מחמיר.
- כשהסימפטומים לא משתפרים לאחר 14 יום.

### כיצד ניתן ליצור קשר עם שירות הבריאות הלאומי?

- מנהל הבריאות הכללי (DGS) מספק שלוש דרכים להשיג גישה למידע
- [atendimento@sns24.gov.pt](mailto:atendimento@sns24.gov.pt) - שאלו שאלות על מחלת 19-COVID
- מספר טלפון 24 24 24 808 SNS - אם אתה חושד שיש לך 19-COVID
- מספר טלפון 502 502 300 - שאלו שאלות בנושא הסגר, חופשה רפואית והיעדרות למתן סיוע לקרובי משפחה

### מה אוכל לעשות כדי למנוע התפשטות נגיף coronavirus?

- להקפיד לשטוף את הידיים לעתים קרובות עם מים וסבון למשך 20 שניות לפחות.
- להקפיד לשטוף את הידיים לעתים קרובות עם מים וסבון למשך 20 שניות לפחות
- לשמור על מרחק חברתי
- לשמור על נימוס נשימה (כיסוי האף והפה בעת התעטשות ושיעול, תוך שימוש בנייר או ברקמת זרוע, אף פעם לא בידיים. יש להשליך ממחטות נייר לפח)
- למלא את ההנחיות להישאר בבית אם יש תסמינים.

למידע נוסף, חפש במנהל הכללי לבריאות (Direção Geral da Saúde-DGS) <https://www.dgs.pt/corona-virus>