

COVID19 指引 – 中文版

新型冠状病毒是一种新的疾病，这疾病会影响您的呼吸系统。

它是由冠状病毒家族的严重急性呼吸综合征 (SARS CoV-2) 的病毒引起的。

如果您有以下任何症状：

- 反复和持续咳嗽；
- 发烧 (摄氏 37.5 度或更高)

您应该呆在家里 14 天，如果有需要致电 SNS24 (808 24 24 24)，它将引导您前往最合适的医疗机构。

留在家中的建议

- 不要去上班，上学，药房和任何的医疗单位或医院
- 不要共享房屋设施或每次使用后要清理干净
- 避免与他人紧密接触
- 使用送货上门服务获取食物和药品
- 拒绝访客
- 与宠物互动前要洗手

我什么时候应该联系国家卫生服务局 (SNS24) ?

- 当您觉得自己的症状在家里不会改善时
- 当您的病情恶化时
- 14 天后症状没有改善

我如何与国家卫生局联系？

卫生总局 (DGS) 提供了三种获取信息的方式

- atendimento@sns24.gov.pt – 提交有关新型冠状病毒疾病的问题
- 致电 SNS 808 24 24 24 – 如果您怀疑自己有新型冠状病毒
- 致电 300 502 502 – 询问有关隔离期间，病假和请假向亲属提供帮助的疑问

我应该如何防止冠状病毒的传播？

- 确保您经常用水和肥皂清洁双手至少 20 秒钟。
- 保持社交距离
- 呼吸礼仪 (打喷嚏和咳嗽时，用纸巾或手臂遮住鼻子和嘴巴，不要用手；将纸巾丢弃在垃圾桶中)
- 如果有症状，请遵循有关留在家里的建议

有关更多的信息，请查询卫生总局的网站 <https://www.dgs.pt/corona-virus>