

Neste Natal é importante lembrar: medidas base para a prevenção da Covid-19

“Este ano, à semelhança do ano transato, há que fazer algumas mudanças na forma como celebramos o Natal, encontrando alternativas mais seguras e criativas”

ENFERMEIRA SANDRA SILVA
VOGAL EXECUTIVA DO CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO USISM

O Natal é uma época de união, fazemos jantares com os amigos e passamos a consoada com a família. Contudo, a atual pandemia de COVID-19 tem-nos imposto a um maior distanciamento físico e a adoção de hábitos e comportamentos que não são compatíveis com os que habitualmente vivenciávamos. Este ano, à semelhança do ano transato, há que fazer algumas mudanças na forma como celebramos o Natal, encontrando alternativas mais seguras e criativas.

Neste sentido, é fundamental continuarmos a fomentar a implementação de medidas que promovam a contenção da COVID-19. O sucesso do controlo da propagação do novo coronavírus e a efetividade das medidas de prevenção, dependem não só da resposta adequada dos serviços de saúde, mas principalmente da compreensão e da consciencialização de todos os cidadãos relativamente ao cumprimento dessas medidas.

Assim, antes e durante a quadra natalícia, restrinja o número de pessoas com quem interage diretamente, reduzindo o seu risco de infeção, assim como de transmitir o vírus a outras pessoas.

Procure alternativas para rever amigos e familiares durante esta época festiva, como videochamadas, telefonemas ou até encontros rápidos (usando máscara e mantendo o distanciamento).



“Procure alternativas para rever amigos e familiares durante esta época festiva, como videochamadas, telefonemas ou até encontros rápidos (usando máscara e mantendo o distanciamento)”

Não se esqueça que é importante evitar formas de cumprimento tradicionais e de maior contacto, como beijos na face, abraços e apertos de mão.

Se tem sintomas de COVID-19 ou se teve contacto com

alguém infetado, não participe em celebrações presenciais. Permaneça em casa.

A prevenção está nas suas mãos.

Aposte na vacinação, contacte o Enfermeiro da sua área de residência. ♦