



## COVID-19

### Recomendações para viajantes

Tendo em conta a forma de propagação deste vírus, existem algumas diretrizes que deverá ter em conta se for viajar, nomeadamente: evitar permanecer um longo período em locais com grande densidade ou passagem de pessoas. Outra medida é optar por fazer voos diretos para não ter de fazer escala em mais que um aeroporto. Aconselhamos a que leve consigo os contactos úteis que podem vir a ser necessários como o da Embaixada e dos serviços de saúde do destino para o qual vai viajar.

Para além destas recomendações é muito importante viajar com um seguro de viagens.

Deixamos-lhe ainda as recomendações estabelecidas pela DGS que deverá ter em conta:

- Uso de Máscara em transportes e lugares públicos;
- Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos;
- Reforçar a lavagem das mãos antes e após a preparação de alimentos, antes das refeições, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos estejam sujas;
- Usar, em alternativa, para higiene das mãos, uma solução à base de álcool;
- Usar lenços de papel (de utilização única) para se assoar;
- Deitar os lenços usados num caixote do lixo e lavar as mãos de seguida;
- Tossir ou espirrar para o braço com o cotovelo fletido, e não para as mãos;
- Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias.

