



## COVID19 指引 – 中文 在家中的建议

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，并致电 SNS24（808 24 24 24）。如果有需要，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
- 不要共享房屋或每次使用后要清理干净；
- 避免与他人紧密接触；
- 不接待客人；
- 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](mailto:atendimento@sns24.gov.pt) – 提问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** – 询问有关隔离时间，病假和请假的问题，以向亲属提供帮助

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>