

### 1. O que devo fazer?

#### 1.1 Tenho uma viagem internacional agendada para os próximos dias, o que devo fazer?

- a. Os viajantes devem manter-se constantemente informados quanto ao evoluir da situação, eventuais restrições às viagens e à circulação e atentos às recomendações publicadas nos portais da [Direção-Geral da Saúde \(DGS\)](#) e da [Organização Mundial da Saúde \(OMS\)](#);
- b. Todos os elementos da nossa comunidade devem seguir as seguintes recomendações da DGS: Recomendações para viajantes
- c. <https://www.dgs.pt/corona-virus/documentos/informacoes.aspx>
- d. Aconselha-se também o acompanhamento das informações divulgadas pelas autoridades de saúde locais e pela comunicação social;
- e. A DGS reforça as recomendações das seguintes medidas de higiene e de etiqueta respiratória para VIAJANTES:
  - Seguir as recomendações das autoridades de saúde do país;
  - Lavar frequentemente as mãos, especialmente após contacto directo com pessoas doentes, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos;
  - Reforçar a lavagem das mãos antes e após a preparação de alimentos, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos parecerem sujas;
  - Pode também usar-se em alternativa uma solução à base de álcool;
  - Evitar contacto próximo com pessoas com sinais e sintomas de infeções respiratórias agudas;
  - Lavar frequentemente as mãos, especialmente após contacto direto com pessoas doentes;
  - Evitar contacto com animais;
  - Adotar medidas de etiqueta respiratória:
    - Tossir ou espirrar para o braço com o cotovelo fletido, e não para as mãos;
    - Usar lenços de papel (de utilização única) para se assoar;
    - Lavar as mãos sempre que se assoar, espirrar ou tossir;
    - Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias.
- e. Em caso de sintomas deve contactar de imediato o **SNS24 (808 24 24 24)** e seguir as orientações que lhe forem dadas.

## 1.2 Quando regressar de uma viagem internacional o que devo fazer?

- a. Deverá acompanhar os sintomas
- b. Todos os elementos da nossa comunidade devem seguir as seguintes recomendações da DGS <https://www.dgs.pt/corona-virus.aspx>
  - Estar atentos ao aparecimento de febre, tosse ou dificuldade respiratória;
  - Verificar se alguma das pessoas com quem conviveu de perto, desenvolveu sintomas (febre, tosse ou dificuldade respiratória);
  - Caso apareça algum dos sintomas referidos (no próprio ou nos seus conviventes), não se deslocar de imediato aos serviços de saúde, mas ligar para o **SNS24 (808 24 24 24)** e seguir orientações que lhe forem transmitidas;

## 1.3 Tive contacto nos últimos dias com uma pessoa que regressou de uma viagem. O que devo fazer?

- a. Deverá acompanhar os sintomas

Todos os elementos da nossa comunidade devem seguir as seguintes recomendações da DGS: Informação nº 003/2020 de 20/02/2020 - Recomendações para viajantes <https://www.dgs.pt/corona-virus.aspx>

- b. Em caso de sintomas deve contactar de imediato para o **SNS24 (808 24 24 24)** e seguir as orientações que lhe forem dadas.
- c. Informar a universidade sobre a sua situação, caso se justificar, através do seguinte email [ue.care@universidadeeuropeia.pt](mailto:ue.care@universidadeeuropeia.pt) ou através do seguinte contacto telefónico **210 309 971** (2ª a 6ª das 9:00 às 19:00).

## 1.4 Tenho sentido alguns sintomas coincidentes com os sintomas do COVID19. O que devo fazer?

- a. Em caso de sintomas deve contactar de imediato para o **SNS24 (808 24 24 24)** e seguir as orientações que lhe forem dadas.
- b. Informar a instituição caso seja recomendado alguma atuação específica para o seguinte e-mail [ue.care@universidadeeuropeia.pt](mailto:ue.care@universidadeeuropeia.pt) ou através do seguinte contacto telefónico **210 309 971** (2ª a 6ª das 9:00 às 19:00).

## 2. Como me posso proteger?

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda medidas de higiene e etiqueta respiratória para reduzir a exposição e transmissão da doença:

- a. Adotar medidas de etiqueta respiratória: tapar o nariz e boca quando espirrar ou tossir (com lenço de papel ou com o cotovelo, nunca com as mãos; deitar sempre o lenço de papel no lixo);
- b. Lavar as mãos frequentemente. Deve lavá-las sempre que se assoar, espirrar, tossir ou após contacto direto com pessoas doentes;
- c. Evitar contacto próximo com pessoas com infeção respiratória.

### **3. Necessito de usar máscara facial se estiver em público?**

De acordo com a situação atual em Portugal, não está indicado o uso de máscara para proteção individual, exceto nas seguintes situações:

- a. Pessoas com sintomas de infeção respiratória (tosse ou espirro);
- b. Suspeitos de infeção por COVID-19;
- c. Pessoas que prestem cuidados a suspeitos de infeção por COVID-19.

### **4. Liguei para o SNS24 e indicaram-me que devo permanecer em casa de quarentena ou foi-me recomendado pela instituição ficar em casa. Que procedimentos devo seguir para justificar as faltas?**

Poderá ler o despacho da instituição referente a este tema disponível no Portal do Estudante e Blackboard.

<https://www.youtube.com/watch?v=MJmWJyWywIU>

## **1. What should I do?**

### **1.1. I have an international trip scheduled for the next few days, what should I do?**

**a.** Travelers should follow the developments and news on the subject, possible travel and movement restrictions and pay attention to the recommendations both Directorate-General of Health (DGS) and World Health Organization (WHO) websites;

**b.** All members of our community should follow DGS's recommendations:

Recommendations for travelers

<https://www.dgs.pt/corona-virus/documentos/informacoes.aspx>

**c.** It is also advisable to follow the information published by local health authorities and media;

**d.** DGS reinforces the recommendations of the following hygiene measures and respiratory etiquette for TRAVELLERS:

- Follow the recommendations of the country's health authorities
- Wash your hands frequently with soap and water rubbing them well for, at least, for 20 seconds especially after direct contact with sick people,
- Reinforce hand washing before and after food preparation, after using the toilet and whenever your hands are not clean
- Alternatively, use an alcohol-based solution
- Avoid close contact with people with symptoms of acute respiratory infections
- Wash hands frequently, especially after direct contact with sick people
- Avoid contact with animals;
- Adopt respiratory etiquette measures:
  - use the crook of your arm to cough or sneeze
  - Use tissues (single use) for blowing
  - Wash your hands whenever you blow, sneeze or cough
  - Avoid touching eyes, nose and mouth if your hands are not clean or are somehow with respiratory secretions.

**e.** In case of symptoms you should contact immediately **SNS24 (808 24 24 24)** and follow the guidelines given to you.

### **1.2 What should I do when I return from an international trip?**

**a.** You should be careful in case of having any of the symptoms

**b.** All members of our community should follow DGS's recommendations <https://www.dgs.pt/corona-virus.aspx>

- Be aware in case of fever, cough or difficulty breathing.

- Check if any of the people you live with have any of the symptoms (fever, cough or difficulty breathing)
- If you have or any of your cohabitants have the symptom previously mentioned call **SNS24 (808 24 24 24)** and follow the guidelines given to you. Do not go to the health services.

### **1.3 I have had contact with someone who came from a trip recently. What should I do?**

- a. You should be careful if you have any of the symptoms
- b. All members of our community should follow DGS's recommendations: Information no. 003/2020 of 20/02/2020 - Recommendations for travellers <https://www.dgs.pt/corona-virus.aspx>
- b. If you have the symptoms, you should contact **SNS24 (808 24 24 24)** and follow the guidelines given to you.
- c. You should inform the institution about your current situation. Do so by email [ue.care@universidadeeuropeia.pt](mailto:ue.care@universidadeeuropeia.pt) or by telephone (+351) **210 309 971** (Monday to Friday from 9:00 to 19:00).

### **1.4 I have been experiencing some symptoms like COVID-19 ones. What should I do?**

- a. In case of symptoms you should call **SNS24 (808 24 24 24)** and follow the guidelines given to you.
- b. Inform the institution if any specific action is recommended. Do so by e-mail [ue.care@universidadeeuropeia.pt](mailto:ue.care@universidadeeuropeia.pt) or calling to (+351) **210 309 971** (Monday to Friday from 9:00 to 19:00).

## **2. How can I protect myself?**

The World Health Organization (WHO) recommends hygiene measures and respiratory etiquette to reduce exposure and transmission of the disease:

- a. Adopt respiratory etiquette measures: cover your nose and mouth when you sneeze or cough (with a tissue or crook of your arm, never use your hands; always throw the tissue away);
- b. Wash your hands frequently. You should wash them whenever you blow, sneeze, cough or after direct contact with sick people;
- c. Avoid close contact with people with respiratory infection.

## **3. Need to wear a face mask if in public?**

According to the current situation in Portugal, the use of a mask for personal protection is not indicated, except in the following situations:

- a. People with symptoms of respiratory infection (coughing or sneezing);
- b. Suspected infection by COVID-19;
- c. People who provide care to suspects of infection by COVID-19.

**4. I called the SNS24 and they indicated that I should stay in quarantine or I was recommended by the institution to stay at home. What procedures should I follow to justify my absences?**

You can read the institution's dispatch on this subject available at the Student Portal and Blackboard.

<https://www.youtube.com/watch?v=MJmWJyWywIU>