

Proteja-se no Verão

Proteja-se do vírus SARS-CoV-2

O verão é uma época durante a qual existe maior facilidade de contactos sociais. No atual contexto pandémico, será importante ter alguns cuidados:

- ◆ Antes de se deslocar a zonas balneares, pode verificar o estado de ocupação das mesmas através da aplicação **"Info Praia"** (acessível via *QR Code* disponível na Imagem 2). Para mais informações acerca da época balnear 2021, pode consultar o *síte* da Agência Portuguesa do Ambiente;
- ◆ As altas temperaturas **NÃO** impedem a transmissão do vírus: mantenha as medidas de proteção individual (desinfecção das mãos e uso de máscara nos acessos à praia e na utilização dos apoios e estabelecimentos de restauração);
- ◆ É importante manter o distanciamento social: na praia, recomenda-se uma distância entre guarda-sóis de **3 metros**. Para auxiliar na identificação do nível de ocupação, atente na cor da bandeira triangular, disponível em cada praia (Imagem 1).

“A SEGURANÇA É A SUA PRAIA”



Imagem 1: bandeiras de sinalização do nível de ocupação das praias.

Proteja-se da exposição solar de risco e da desidratação

- ◆ Evite estar exposto ao sol durante o período das **11-17 horas**;
- ◆ Utilize protetor solar com fator de proteção **mínimo de 30** e reaplique a **cada 2h**;
- ◆ Procure locais com **sombra** e/ou **climatizados**;
- ◆ Dê preferência a roupas **frescas e claras**. Utilize **óculos de sol** e **chapéu** de abas largas;
- ◆ Beba bastante **água**, mesmo que não tenha sede;
- ◆ Evite exercício intenso em ambientes quentes.



Imagem 2: Aplicação "Info Praia" - disponível para Android e iOS.

Saiba quem está mais vulnerável ao calor

Crianças nos primeiros anos de vida

Pessoas com **65 ou mais** anos

Portadores de **doenças crónicas**

Pessoas que desenvolvem atividades no exterior, expostos ao sol e/ou calor

Pessoas **isoladas** e em carência económica e social

COVID19: Vacinação

A pandemia instalada desde o primeiro trimestre de 2020 veio desestabilizar o quotidiano de toda a população, mas nos finais do mesmo ano surgiu uma peça basilar no combate à Covid19: a **VACINAÇÃO**.

Segundo o relatório de vacinação nº20 de 29/06/2021 divulgado pela Direção Geral da Saúde (DGS) constata-se os seguintes dados relevantes:

- ♦ **52%** da população está vacinada com a primeira dose da vacina contra a Covid19 e **32%** possui a vacinação completa;
- ♦ **93%** da população acima dos 80 anos com a vacinação completa (98% com primeira dose);
- ♦ **64%** da população entre 65–79 anos com vacinação completa (98% com primeira dose);
- ♦ **51%** da população entre 50-64 anos com vacinação completa (85% com primeira dose)

Para que seja atingida a imunidade de grupo é importante que cada cidadão se vacine conforme as orientações da DGS, que vão sendo atualizadas conforme a evolução da pandemia. Pode consultar o relatório completo através de: <https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2021/06/Relato%CC%81rio-da-vacinac%CC%A7a%CC%83o-n.o-20.pdf>

Paralelamente ao plano de vacinação, e de igual relevância, estão as regras básicas de proteção que devem continuar a serem cumpridas.

Mónica Ferreira e Pedro Marques (equipa de enfermagem).

COVID19: Certificado Digital de Vacinação da União Europeia

> O que é?

O Certificado Digital COVID é um documento digital que constitui prova de que uma pessoa foi vacinada contra a COVID19 **OU** recebeu um resultado negativo num teste **OU** recuperou da infeção COVID19.

> Para que serve?

O Certificado Digital COVID vai facilitar a circulação segura e livre na União Europeia (UE) durante a pandemia de COVID19. Permitirá que, em viagem pela UE, os cidadãos não estejam sujeitos às medidas de restrição impostas pelo país de destino. Ou seja, aos portadores do Certificado deixa de ser necessário aplicar os procedimentos de testagem e quarentena obrigatória, exigidos à chegada aos países. De qualquer maneira, antes da sua viagem deverá consultar as medidas de restrição à circulação impostas pelo país de destino.

> Onde posso obter?

Está disponível no portal do SNS24 (<https://www.sns24.gov.pt/certificado-digital-covid/#aceder>).

> Como posso obter?

Uma vez na página para obter o certificado deve:

- 1) **Escolher o tipo de certificado** que pretende obter (Certificado de Vacinação **OU** Certificado de Testagem **OU** Certificado de Recuperação);
- 2) **Inserir os seus dados** (data de nascimento e número de utente de saúde);
- 3) **Carregar e submeter**;

Nesta altura, é gerado automaticamente um código de acesso que lhe é enviado por SMS e por email. Depois disso, e na mesma página:

- 4) **Clicar em Inserir código de acesso**;

4.1. **Escrever o código de acesso** que recebeu na SMS e/ou no email

4.2. **Aguardar** enquanto o seu pedido de certificado está a ser analisado

- 5) Após a validação do seu pedido, o seu **certificado pode ser disponibilizado** no portal ou pode ser enviado, posteriormente, para o email que indicar.

Paula Sousa e Pedro Silva (equipa de secretariado).



Contactos

Largo Paulo Orósio, 2ª andar, 4700-036 Braga

Visite-nos no Facebook em [USF Manuel Rocha Peixoto](#)

Visite-nos no Blog <http://usfmanuelrochapeixoto.blogspot.pt/>

Telefone: 253 209240

Fax: 253 209 241

usf.mrpeixoto@arsnorte.min-saude.pt

Responsável pela publicação: Ana Sara Silva, Cláudia Leitão, Hélder Lanhas, Mónica Ferreira, Paula Sousa, Pedro Marques, Pedro Silva, Teresa Lemos, Tiago Almeida.