

## FOLHETO INFORMATIVO CASO SUSPEITO



### - INFORMAÇÃO CASO SUSPEITO COVID-19 -

Caro utente,

O médico que o consultou considera que **tem critérios clínicos para ser um caso suspeito de COVID-19**.

No entanto, felizmente, **não tem critérios de gravidade** que impliquem necessidade de internamento hospitalar, **podendo permanecer em casa**, com o apoio da sua equipa de saúde.

Por favor  **siga escrupulosamente as seguintes indicações:**

- Até ter o resultado do teste COVID-19, **mantenha-se em isolamento** no seu domicílio, para não contagiar a sua família nem a comunidade.

No **folheto da DGS** em anexo encontram-se detalhados os procedimentos que deve seguir

- Se o seu **teste COVID foi realizado na ADR**, o resultado irá para o seu e-mail no prazo de 3 dias úteis;
- Se o seu teste **não foi realizado na ADR - Marque o seu teste COVID**, usando a credencial enviada para o seu telemóvel/e-mail, num dos seguintes laboratórios. O teste é gratuito. A colheita poderá feita no domicílio, mediante pagamento.

Germano de Sousa	Rua Capitão Leitão, nº74 C - 2800-136 Almada	932007691	<a href="mailto:covid19.almada@germanodesousa.com">covid19.almada@germanodesousa.com</a>	2ª a 6ª feira e sábados: 14H às 18H; Domingos e feriados: Encerrado
Germano de Sousa	Rua Quinta Nossa Senhora Monte Sião, n.º1, Torre da Marinha 2840-614 Seixal	931393886	<a href="mailto:covid19.seixal@germanodesousa.com">covid19.seixal@germanodesousa.com</a>	De 2ª a 6ª feira: 14H às 18H; Sábados, domingos e feriados: Encerrado
Labocentro	Rua da Igreja, Lote 893 R/C A 2865-067 Fernão Ferro (faz domicílios)	210129276 961773477	<a href="mailto:covid19@clarasaude.pt">covid19@clarasaude.pt</a> <a href="mailto:geral@labocentro.pt">geral@labocentro.pt</a>	De 2ª a 6ª feira: 07H30 às 11H30; Sábados: 08H às 11H; Domingos/feriados: Fechado
Labocentro	Rua Cabo da Boa Esperança, 17 A 2805-109 Almada (faz domicílios)	210129276 961773477	<a href="mailto:covid19@clarasaude.pt">covid19@clarasaude.pt</a> <a href="mailto:geral@labocentro.pt">geral@labocentro.pt</a>	De 2ª a 6ª feira: 07H às 11H; Sábados: 08H às 11H; Domingos/feriados: Fechado
Dr. Joaquim Chaves	Praça Latino Coelho, 4 A 2855-501 Corroios (faz domicílios)	214124300	<a href="mailto:geral@jcs.pt">geral@jcs.pt</a>	De 2ª a 6ª feira: 12H30 às 16; Sábados, domingos e feriados: Encerrado
Unilabs	Parque de Estacionamento do Complexo Desportivo Carla Sacramento; 2845-547 Amora	220 125 001	<a href="https://www.unilabs.pt/unidade/drive-thru-seixal">https://www.unilabs.pt/unidade/drive-thru-seixal</a>	Atendimento: 2ª a 6ª 09:00 - 18:00 Testes: 2ª a 6ª 9h-18h

Germano de Sousa	Rua da Escola Primária, 1, Fração A, Fogueteiro 2845-156 Amora	218 001 247 917 568 889	-	Dias úteis 8h-13h / 14h30-19h30; Sábados 8h - 12h Colheitas: dias úteis 8h-12h, Sábados 8h-11h
Clidiral Amora	Rua das Flores, 8, A e D 2645-367 Amora - Seixal	808 100 022	<a href="https://www.unilabs.pt/unidade/unilabs-seixal-clidiral-amora">https://www.unilabs.pt/unidade/unilabs-seixal-clidiral-amora</a>	Atendimento: 2ª a 6ª 7h30 – 20h; Sábado: 8h – 12h Testes: 2ª a 6ª 14h – 17h

- **Vigie diariamente os seus sintomas**, nomeadamente febre (temperatura axilar >38°C), tosse, falta de ar. Se notar **agravamento**, por favor contacte:
  - **Call-Center COVID-19 Almada-Seixal**  
**Dias úteis (9-16h):** Almada- **966518259** ou Seixal- **966517816**
  - **SNS24: 808 24 24 24** (24h/dia) – fora do horário do Call Center
  - **112** (24h/dia) – em caso de agravamento súbito dos sintomas e impossibilidade de contactar os dois anteriores
  
- **Quando receber o resultado do seu teste**, deverá enviá-lo para o e-mail da sua Unidade de Saúde (USF ou UCSP).
  
- Caso o seu teste seja **“Negativo”** ou **“Não detetado”**, poderá **terminar o isolamento**, não necessitando de nenhuma declaração médica para o fazer;
  
- Caso o seu teste seja **“Positivo” “Detetado”** ou **“Inconclusivo”**, **mantenha-se em isolamento**. Será contactado telefonicamente para reavaliação e orientação (poderá ser através de número anónimo);
  
- Em caso de **necessidade de Apoio Social**, contacte:
  - Apoio Social Almada: 800 102 040
  - Apoio Social Seixal: 800 208 875
  
- Em caso de dúvidas relacionadas com **isolamento profilático, rastreio de contactos, risco para a saúde pública**, por favor contacte a **Unidade de Saúde Pública**: [usp.almadaseixal@arslvt.min-saude.pt](mailto:usp.almadaseixal@arslvt.min-saude.pt). (**Não contacte o Call Center COVID 19**, que se **destina apenas a doentes com infeção** pelo Coronavírus, suspeita ou confirmada)

Muito obrigado pela sua colaboração!  
Juntos vamos vencer a pandemia!

Com votos de rápidas melhoras,

A equipa de saúde do Agrupamento de Centros de Saúde de Almada e Seixal

(ACeS Almada-Seixal)

# CONTATOS DAS UNIDADES

## ACeS ALMADA/SEIXAL

<b>ALMADA</b>		
<b>USF SÃO JOÃO DO PRAGAL</b>	924 204 318   212 725 530	<a href="mailto:usf.pragal@arslvt.min-saude.pt">usf.pragal@arslvt.min-saude.pt</a>
<b>USF ALMADA</b>	924 204 089   212 728 833/34	<a href="mailto:usf.almada@arslvt.min-saude.pt">usf.almada@arslvt.min-saude.pt</a>
<b>USF CHARNECA DO SOL</b>	924 204 340   212 978 710	<a href="mailto:usf.charnecasol@arslvt.min-saude.pt">usf.charnecasol@arslvt.min-saude.pt</a>
<b>USF NOVA CAPARICA</b>	924 204 293   212 978 700	<a href="mailto:usf.novacaparica@arslvt.min-saude.pt">usf.novacaparica@arslvt.min-saude.pt</a>
<b>USF COSTA DO MAR</b>	924 204 261   212 918 510	<a href="mailto:usf.costamar@arslvt.min-saude.pt">usf.costamar@arslvt.min-saude.pt</a>
<b>UCSP STO ANTÓNIO LARANJEIRO</b>	924 204 212   212 508 340	<a href="mailto:ucsp.st.ant.laranjeiro@arslvt.min-saude.pt">ucsp.st.ant.laranjeiro@arslvt.min-saude.pt</a>
<b>UCSP RAINHA DONA LEONOR</b>	924 204 323   212 728 800	<a href="mailto:ucsp.rd.leonor@arslvt.min-saude.pt">ucsp.rd.leonor@arslvt.min-saude.pt</a>
<b>USF SOBREDA</b>	924 204 291   212 947 010	<a href="mailto:usf.sobreda@arslvt.min-saude.pt">usf.sobreda@arslvt.min-saude.pt</a>
<b>USF POENTE</b>	924 204 351   212 945 858	<a href="mailto:usf.poente@arslvt.min-saude.pt">usf.poente@arslvt.min-saude.pt</a>
<b>USF VISTA TEJO</b>	924 204 535   212 946 960/1	<a href="mailto:usf.vistatejo@arslvt.min-saude.pt">usf.vistatejo@arslvt.min-saude.pt</a>
<b>USF COVA DA PIEDADE</b>	924 204 423   212 738 410	<a href="mailto:usf.cpiiedade@arslvt.min-saude.pt">usf.cpiiedade@arslvt.min-saude.pt</a>
<b>USF FEIJÓ</b>	924 153 625   212 586 762	<a href="mailto:usf.feijo@arslvt.min-saude.pt">usf.feijo@arslvt.min-saude.pt</a>
<b>SEIXAL</b>		
<b>UCSP AMORA</b>	924153737   212 274 200	<a href="mailto:ucsp.amora@arslvt.min-saude.pt">ucsp.amora@arslvt.min-saude.pt</a>
<b>UCSP CORROIOS</b>	924153430   212 548 350/54/55	<a href="mailto:ucsp.corroios@arslvt.min-saude.pt">ucsp.corroios@arslvt.min-saude.pt</a>
<b>USF AMORA SAUDÁVEL</b>	924153761   212 274 230/31	<a href="mailto:usf.amorasaudavel@arslvt.min-saude.pt">usf.amorasaudavel@arslvt.min-saude.pt</a>
<b>USF CSI SEIXAL</b>	924153799   212 274 812	<a href="mailto:usf.csiseixal@arslvt.min-saude.pt">usf.csiseixal@arslvt.min-saude.pt</a>
<b>USF CUIDAR SAÚDE</b>	924153699   212 277 191	<a href="mailto:usf.cuidarsaude@arslvt.min-saude.pt">usf.cuidarsaude@arslvt.min-saude.pt</a>
<b>USF FF MAIS</b>	924153774   212 128 230	<a href="mailto:usf.ffmpeg@arslvt.min-saude.pt">usf.ffmpeg@arslvt.min-saude.pt</a>
<b>USF PINHAL DOS FRADES</b>	924153886   212 260 070	<a href="mailto:usf.pinhalfrades@arslvt.min-saude.pt">usf.pinhalfrades@arslvt.min-saude.pt</a>
<b>USF ROSINHA</b>	924153589   212 273 500	<a href="mailto:usf.rosinha@arslvt.min-saude.pt">usf.rosinha@arslvt.min-saude.pt</a>
<b>USF SERVIR SAÚDE</b>	924153576   212 556 400	<a href="mailto:usf.servirsaude@arslvt.min-saude.pt">usf.servirsaude@arslvt.min-saude.pt</a>
<b>USF TORRE DA MARINHA</b>	924153694	<a href="mailto:usf.torre@arslvt.min-saude.pt">usf.torre@arslvt.min-saude.pt</a>

# NOVO CORONAVÍRUS | COVID-19

## DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO

Se existir uma determinação de isolamento profilático pela Autoridade de Saúde, deve ficar em casa com restrição social, sendo contactado diariamente pela Autoridade de Saúde Local.

## RECOMENDAÇÕES PARA ISOLAMENTO EM CASA

### 1 - PERMANEÇA EM CASA

Não se dirija ao trabalho, à escola ou a espaços públicos, nem utilize transportes públicos ou táxis, até acabar o período de isolamento. Deve pedir ajuda ou efetuar pedidos por telefone se necessitar de mantimentos, compras ou medicamentos – a entrega deve ser deixada no exterior da casa, sem haver contacto com estafeta.

### 2 - MANTENHA-SE SEPARADO/A DE OUTRAS PESSOAS EM CASA

Se não viver sozinho, deve promover o distanciamento das outras pessoas com quem partilha a casa. Tenha um quarto, e se possível, uma casa de banho só para si. Se não tiver casa de banho separada, não partilhe artigos de higiene pessoal, o sabonete ou a toalha. Use um sabonete exclusivo para si ou sabão líquido e tome por último.

Se estiver numa **residência partilhada**, com espaços comuns deve permanecer no seu quarto, com porta fechada, saindo apenas quando necessário e colocando uma máscara. Evite utilizar espaços comuns com outras pessoas presentes, incluindo refeições.

### 3 - CONTACTE A AUTORIDADE DE SAÚDE

Caso desenvolva sintomas, ou se por motivos de força maior, precisar de sair de casa, ligue sempre primeiro ao profissional de saúde que o acompanha e siga as indicações que lhe forem dadas.

### 4 - UTILIZE UMA MÁSCARA, APENAS SE RECOMENDADO

Deve utilizar máscara quando estiver com outras pessoas e quando visitar um médico, **caso lhe tenha sido recomendado**. Caso não possa usar uma máscara, as pessoas com quem vive devem usar quando estiverem na mesma divisão.

# NOVO CORONAVÍRUS | COVID-19

## DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO

### 5 - LAVE AS MÃOS REGULARMENTE

Lave as mãos e/ou ajude a pessoa de quem está a cuidar a lavar as mãos. Isto deve ser feito **frequentemente e com água e sabão** durante, pelo menos, 20 segundos, secando bem as mãos. **Evite tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos.**

### 6 - PROTEJA AS PESSOAS À SUA VOLTA

**Tape a boca e o nariz com um lenço descartável** quando tossir ou espirrar. Deite no lixo os lenços de papel e lave imediatamente as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, secando-as bem. Se usar o braço, lave-o de seguida. Não use as mãos.

### 7 - EVITE PARTILHAR ITENS DOMÉSTICOS

**Não deve partilhar pratos, copos, chávenas, utensílios de cozinha, toalhas, lençóis ou outros itens** com pessoas que vivam na sua casa. Após a utilização desses itens, **lave-os com água e sabão** ou **máquina de lavar loiça** a temperaturas elevadas (70-90°C).

### 8 - MONITORIZA OS SEUS SINTOMAS

Registe a sua temperatura corporal duas vezes por dia. **Ligue à Autoridade de Saúde se desenvolver sintomas.**

### 9 - NÃO RECEBA VISITAS EM CASA

Apenas deve frequentar a sua casa quem viver na mesma. **Não convide nem permita que outras pessoas entrem em sua casa durante o período de isolamento.** Caso seja urgente falar com alguém que não viva consigo, faça-o por telefone.

### 10 - SEJA UM AGENTE DE SAÚDE PÚBLICA

O combate à transmissão do vírus, requer que toda a comunidade adira às medidas recomendadas. É importante a adesão e promoção das medidas por **todos**.