



澳門特別行政區政府  
Governo da Região Administrativa Especial  
de Macau  
衛生局  
Serviços de Saúde

疾病預防控制中心  
技術指引  
CDC (Macao SS)  
Orientações técnicas

N.º: 017.CDC.NDIV.GL.2020  
Versão: 7.0  
Data de Elaboração: 2020.03.02  
Data de Revisão: 2020.03.26  
Páginas : 1/3

## 預防新型冠狀病毒肺炎 - 自我健康管理的注意事項

### Prevenção da Pneumonia causada pelo novo tipo de coronavírus – Precauções sobre autogestão da saúde

#### ( I ) Destinatários

- 1.1 Pessoas, sem protecção adequada, que tenham permanecido num mesmo espaço por menos 30 minutos ou a mais de 1 metro de distância de um caso confirmado durante o período infeccioso:
  - a) Pessoas que prestam ou recebem serviços num mesmo espaço (por exemplo: funcionários de casinos, restaurantes, lojas, etc. e outros clientes);
  - b) Passageiros, condutores e outro pessoal do serviço num mesmo transporte;
  - c) Colegas de trabalho ou colegas de turma num mesmo local de trabalho ou sala de aula;
  - d) Utentes, pacientes e profissionais de saúde numa mesma área de espera ou enfermaria;
  - e) Residentes e pessoal do serviço (como guardas de segurança e funcionários de limpeza) que moram num mesmo prédio ou lar.
- 1.2 Pessoas que visitaram áreas de alta incidência do novo tipo de coronavírus nos últimos 14 dias, mas não identificados para necessidade de serem submetidos a observação médica;
- 1.3 Outras pessoas que, após avaliadas pelos Serviços de Saúde, necessitam de proceder à auto-gestão da saúde.

#### ( II ) Duração da autogestão da saúde

A partir da data do último contacto com o caso confirmado, ou a partir da data de partida da área de alta incidência do novo tipo de coronavírus, os 14 dias seguintes são o período de auto-gestão da saúde.

#### ( III ) Precauções

- 3.1. Pode ir para o trabalho ou escola como de costume, mas deve tomar a iniciativa de relatar o seu historial de contacto ou de viagem à sua instituição ou escola, para que a instituição ou escola



澳門特別行政區政府  
Governo da Região Administrativa Especial  
de Macau  
衛生局  
Serviços de Saúde

疾病預防控制中心  
技術指引  
CDC (Macao SS)  
Orientações técnicas

N.º: 017.CDC.NDIV.GL.2020  
Versão: 7.0  
Data de Elaboração: 2020.03.02  
Data de Revisão: 2020.03.26  
Páginas : 2/3

## 預防新型冠狀病毒肺炎 - 自我健康管理的注意事項

### Prevenção da Pneumonia causada pelo novo tipo de coronavírus – Precauções sobre autogestão da saúde

possa tomar as providências necessárias para minimizar a oportunidade de entrar em contacto com outras pessoas.

- 3.2. Exceptuando o trabalho ou a escola, deva permanecer na própria casa ou quarto e evitar sair.
- 3.3. Diminuir o contacto com familiares com quem partilha residência, com colegas ou colegas de trabalho ou da escola, e evitar fazer as refeições na mesma mesa que outros.
- 3.4. Não deve permitir a visita de outras pessoas ou a estadia na sua casa.
- 3.5. Deve medir a sua própria temperatura corporal duas vezes ao dia e preencher o formulário abaixo.
- 3.6. Sempre que ocorrer algum desconforto, como febre (temperatura do ouvido igual ou superior a 38°C), tosse aguda ou dores musculares gerais, deve usar uma máscara, procurar e assistência médica o mais rápido possível e informar o médico do historial de contacto ou de viagens. Deve evitar usar transportes públicos.
- 3.7. Deve usar máscara com frequência.
- 3.8. Prestar atenção à higiene pessoal: deve lavar as mãos com frequência e evitar tocar na boca, nariz e olhos antes de as lavar; ao espirrar ou tossir deve usar lenço de papel para cobrir a boca e o nariz, se não tiver, deve usar as mangas da camisola ou cotovelos em vez das palmas.
- 3.9. Prestar atenção à higiene na casa de banho: Depois de ir à casa de banho, deve tapar a sanita, limpá-la e lavar de imediato as mãos.
- 3.10. Prestar atenção à higiene ambiental: Deve manter uma boa ventilação interna e usar muitas vezes lixívia diluída para limpar e desinfetar a casa e casas de banho. Para detalhes, consulte as <https://www.ssm.gov.mo/PreventCOVID-19>



澳門特別行政區政府  
Governo da Região Administrativa Especial  
de Macau  
衛生局  
Serviços de Saúde

疾病預防控制中心  
技術指引  
CDC (Macao SS)  
Orientações técnicas

N.º: 017.CDC.NDIV.GL.2020  
Versão: 7.0  
Data de Elaboração: 2020.03.02  
Data de Revisão: 2020.03.26  
Páginas : 3/3

## 預防新型冠狀病毒肺炎 - 自我健康管理的注意事項

Prevenção da Pneumonia causada pelo novo tipo de coronavírus –  
Precauções sobre autogestão da saúde

### 健康監測記錄表

#### Formulário de registo da monitorização da saúde

姓名 Nome :						
日期 Data	時間 Hora	體溫 (°C) Temperatura corporal	症狀 Sintomas	時間 Hora	體溫 (°C) Temperatura Corporal	症狀 Sintomas
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						