



UNIÃO DAS MISERICÓRDIAS
PORTUGUESAS

FUI VACINADO E AGORA?

GUIA DE CUIDADOS
A MANTER NAS SAÍDAS
AO EXTERIOR



Desconhece-se ainda se estar vacinado impede infecção assintomática. As vacinas protegem contra a doença, mas não necessariamente contra ser “portador” e transmitir o vírus, sem apresentar sintomas. As máscaras e o distanciamento evitam que possamos infectar outras pessoas caso sejamos “portadores” do vírus sem o saber.

Mesmo após ser vacinado, deve continuar a cumprir todas as medidas para a prevenção e controlo da transmissão do vírus, incluindo o uso de máscara.

QUANDO SAIR DO LAR, LEMBRE-SE: O RISCO NÃO DESAPARECEU E DEVERÁ TER OS SEGUINTE CUIDADOS

- Use sempre máscara no exterior
- Cumpra todas as medidas de higienização
- Limite os contactos fora do lar, idealmente só a família próxima



A VACINA VAI IMPEDIR QUE TENHA COVID-19?

Os estudos sugerem que uma pessoa vacinada tem um risco de contrair a doença significativamente inferior ao de outra pessoa que não foi vacinada. No entanto, os vacinados poderão eventualmente ter doença ligeira.

QUAIS OS CUIDADOS QUE DEVO TER APÓS SER VACINADO?

Deve ainda continuar a manter as regras de proteção, que são:

- **DISTANCIAMENTO SOCIAL**

Manter distância de pelo menos 2 metros

- **ETIQUETA RESPIRATÓRIA**

Tapar o nariz e boca quando espirrar ou tossir. Utilizar um lenço de papel ou o braço, nunca com as mãos. Deitar o lenço de papel no lixo e lavar as mãos sempre que se assoar, espirrar ou tossir

- **REFORÇAR AS MEDIDAS DE HIGIENE**

Lavar frequentemente as mãos com água e sabão ou com uma solução de base alcoólica e evitar contactos de proximidade

- **USAR MÁSCARA**

Sempre que utiliza espaços comuns no lar e, nas saídas ao exterior, deverá manter a máscara colocada em espaços fechados e ao ar livre sempre que não seja possível cumprir o distanciamento de 2 metros

