

## **Os Serviços de Saúde alertam os residentes para a prevenção de doenças quando viajarem durante o Ano Novo Chinês**

À medida que se aproximam as férias do Ano Novo Chinês, muitos residentes deslocam-se ao exterior para viajar ou visitar familiares e amigos. Para garantir a saúde e a segurança dos residentes, os Serviços de Saúde alertam especialmente que durante as viagens ao exterior, devem reforçar a higiene individual, alimentar e ambiental, ter cuidado com as picadas de percevejos, e prevenir a infecção de febre de dengue, doenças transmissíveis do tracto respiratório e doenças gastrointestinais, entre outras doenças, devendo tomar medidas de prevenção suficientes e eficazes para reduzir o risco de infecção.

As regiões do sudeste asiático são os locais mais procurados pelos residentes de Macau para viajar para o exterior. Algumas regiões, tais como Tailândia, Malásia, Singapura, etc., são consideradas locais de epidemia de febre de dengue, caso os residentes viajem para essas regiões devem reforçar as medidas de prevenção de mosquitos, de modo a evitar a infecção de febre de dengue. Além disso, ao viajar para o exterior, devem tomar precauções para não trazer percevejos para casa. Ao escolher os alojamentos, podem escolher estabelecimentos com boas condições de higiene. Antes de voltar para casa, após a viagem, devem verificar na mala de viagem e nas roupas se existem percevejos, para poderem proceder ao tratamento atempado.

As medidas recomendadas são as seguintes:

1. Assegurar a higiene pessoal

Durante a viagem, recomenda-se aos residentes que mantenham bons hábitos de higiene pessoal, por exemplo, lavar frequentemente as mãos com sabão líquido e água para manter a higiene, especialmente antes de comer ou tocar nos olhos, nariz e boca; Quando tossir ou espirrar, devem cobrir a boca e o nariz com lenços de papel ou cotovelos, colocar de imediato os lenços de papel usados no caixote de lixo com tampa, e lavar as mãos depois.

2. Prestar atenção à higiene alimentar

Durante a viagem, recomenda-se a escolha de estabelecimentos de restauração com boas condições de higiene, evitando comer comida crua ou malcozinhados, a fim de reduzir o risco de ocorrência de doenças de origem alimentar.

### 3. Prevenção de picada de mosquitos

Quando os residentes se deslocam ao exterior das regiões tropicais ou aos subúrbios, devem reforçar a prevenção contra picadas de mosquitos. Recomenda-se o uso de camisas e calças de manga comprida de cor clara e aplicar um repelente anti-mosquitos nas partes expostas do corpo, a fim de reduzir o risco de picada de mosquitos.

### 4. Recorrer imediatamente a um médico

Em caso de apresentar os sintomas, tais como febre, calafrios, erupção cutânea, tosse, diarreia ou vômitos, durante a viagem ou após o regresso a Macau, devem recorrer de imediato ao médico, e informá-lo da história recente das viagens ao exterior para diagnóstico e tratamento.

Além disso, com o objectivo de reforçar a consciência dos residentes sobre a saúde, os Serviços de Saúde, em conjunto com o Corpo de Polícia de Segurança Pública (CPSP), Direcção dos Serviços de Assuntos Marítimos e de Água (DSAMA) e a Autoridade de Aviação Civil (AACM), é realizada uma cooperação interdepartamental para reforçar a divulgação, nomeadamente, nos edifícios dos postos fronteiriços terrestres, nos terminais marítimos e no Aeroporto Internacional de Macau onde são transmitidas informações de saúde durante as viagens ao exterior. Para mais informações sobre a prevenção de doenças, podem consultar a página electrónica dos Serviços de Saúde sobre Informações de Doenças Transmissíveis (<http://www.ssm.gov.mo/csr>).

Fotos : Dicas de saúde para viagens ao exterior, durante o Ano Novo Chinês



**Prevenção de picada de mosquitos, em viagens ao exterior, durante o Ano Novo Chinês**

**1**



A aplicação de repelente anti-mosquitos nas partes expostas do corpo. Os ingredientes activos dos repelente anti-mosquitos recomendados pela Organização Mundial de Saúde são DEET, IR3535 e Icaridina.

**2**

Usar camisas e calças de manga comprida de cor clara durante as atividades ao ar livre.





Os Serviços de Saúde lembram que, face à ocorrência da epidemia de Febre de Dengue em várias regiões do Sudeste Asiático, deve tomar medidas preventivas contra os mosquitos!

**新春 福 大吉**

衛生局  
Serviços de Saúde

**Prevenção de infeções do tracto respiratório, em viagens ao exterior, durante o Ano Novo Chinês**



**Manter a higiene pessoal**



**Prestar atenção à etiqueta respiratória**



**Usar máscara em caso de sintomas**



**Em caso de indisposição depois do regresso a Macau, deve recorrer ao médico o mais rápido possível.**

**新春 福 大吉**

衛生局  
Serviços de Saúde

**Cuidados com a higiene alimentar, em viagens ao exterior, durante o Ano Novo Chinês**

Lavar as mãos após a utilização das instalações sanitárias e antes da refeição.

Evitar comer comida crua.

Consumir água apenas depois de ser completamente fervida.

É recomendável que descasque a sua própria fruta.

**新春 福 大吉**

**2025**

**Lembre-se das dicas para viajar ao exterior,  
para se sentir divertido e seguro**

Informações de Doenças Transmissíveis

**新春 福 大吉**