

Mais de 2.000 residentes foram vacinados contra a gripe neste sábado (dia 8)

Serviços de Saúde apelam aos indivíduos não vacinados para se submeterem à vacina antigripal o mais cedo possível

Com o objectivo de proteger a saúde dos residentes, no Sábado e no Domingo (dia 8 e 9 de Fevereiro), entre as 9: 00 e as 12: 30 horas, os Serviços de Saúde prestam serviços de vacinação antigripal em nove (9) centros de saúde e um (1) posto de saúde.

No Sábado (dia 8), foram vacinados mais de 2.000 residentes de Macau, dos quais cerca de 760 (40%) tinham feito marcação prévia para a administração da vacina e cerca de 1.260 (60%) sem agendamento, tendo o processo decorrido de forma bastante satisfatória.

No Domingo (dia 9), entre as 9: 00 e as 12: 30 horas, os serviços de vacinação antigripal continuam a ser disponibilizados no Centro de Saúde da Areia Preta, Centro de Saúde do Fai Chi Kei, Centro de Saúde da Ilha Verde, Centro de Saúde do Tap Seac, Centro de Saúde do Porto Interior, Centro de Saúde da Praia do Manduco, Centro de Saúde dos Jardins do Oceano, Centro de Saúde de Nossa Senhora do Carmo-Lago, Centro de Saúde de Seac Pai Van e Posto de Saúde de Coloane.

Os residentes de Macau podem efectuar a marcação através da internet ou dirigir-se pessoalmente aos centros de saúde e postos de saúde mais próximos para a vacinação. Os não residentes de Macau (por exemplo, titulares de “*blue card*”) podem vacinar-se contra a gripe, a expensas próprias, no Posto de Vacinação do Hospital Kiang Wu, na Consulta Externa de Clínica Geral do Hospital da Universidade de Ciência e Tecnologia de Macau e na Clínica dos Operários da Federação das Associações dos Operários de Macau (Bispo Medeiros), cujas entidades celebraram protocolos de cooperação com os Serviços de Saúde.

Os Serviços de Saúde salientam que actualmente o vírus influenza em Macau está activo e já atingiu o pico da gripe, pelo que apelam aos residentes para reforçarem a prevenção. Os indivíduos que ainda não foram vacinados contra a gripe, especialmente as grávidas, as crianças, os idosos e os portadores de doenças crónicas, que são mais susceptíveis de sofrer complicações graves ou morte após a infecção pelo vírus influenza, devem vacinar-se com a maior brevidade possível contra a gripe. Para mais

informações sobre a prevenção da infecção de gripe e outras medidas de doenças transmissíveis, é favor aceder ao *link* da conta oficial de *Wechat* dos Serviços de Saúde de Macau (<https://mp.weixin.qq.com/s/0nxv0yPg4dMdsbPWjYJ7Rw>).

Infografia:

Medidas de prevenção da infeção de gripe e de outras doenças transmissíveis

1 Saúde geral

- ✓ **Vacinação anual contra a gripe sazonal** 
- ✓ **Assegurar que todos os dias dormem o suficiente para si e para a sua família** 
- ✓ **Adoptar uma alimentação equilibrada** 
- ✓ **Realizar desporto de forma regular** 
- ✓ **Evitar bebidas alcoólicas e tabaco** 


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

1

Medidas de prevenção da infeção de gripe e de outras doenças transmissíveis

2 Na área da higiene pessoal

- ✓ **Manter o hábito de uma boa higiene** 
- ✓ **Evitar deslocar-se a lugares densamente povoados** 
- ✓ **Cobrir a boca e o nariz quando espirrar ou tossir, bem como manusear cuidadosamente as secreções orais e nasais expelidas com um lenço de papel, deitá-lo num caixote de lixo com tampa e depois limpar imediatamente as mãos**
Quando não tiver lenço, usar a manga da camisola ou cotovelo 
- ✓ **Usar máscara no caso de ter sintomas de gripe, se necessitar de cuidar de doentes ou se recorrer a um hospital ou clínica** 
- ✓ **Em caso de indisposição, recorrer de imediato a um médico e permanecer em casa para descanso** 


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

2

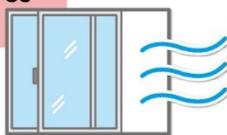
Medidas de prevenção da infecção de gripe e de outras doenças transmissíveis

③ No aspecto de higiene ambiental

✓ Manter uma boa higiene ambiental, limpar e desinfetar frequentemente



✓ Assegurar uma boa ventilação de ar no interior das instalações



Medidas de prevenção da infecção de gripe e de outras doenças transmissíveis

④ Na área da higiene alimentar

✓ Prestar atenção às operações higiénicas durante o manuseamento dos alimentos



✓ Garantir a segurança dos ingredientes alimentares e dos procedimentos de conservação e confecção dos alimentos

✓ Manter os alimentos crus e cozidos em locais distintos



✓ Cozer bem os alimentos para evitar a gastroenterite



✓ Armazenar os alimentos cozidos a uma temperatura adequada e reaquecê-los completamente antes de os consumir



Medidas de prevenção da infecção de gripe e de outras doenças transmissíveis

Para informações de doenças de declaração obrigatória mais pormenorizadas, queira visitar a página electrónica dos **Serviços de Saúde**



<http://www.ssm.gov.mo>

ou ligar para a linha aberta através do telefone n.º **28 700 800**.