

**Mais de 5.400 residentes foram vacinados contra a gripe em dois dias
Os indivíduos não vacinados devem submeter-se o mais breve
possível à vacina antigripal**

Com o intuito de proteger a saúde dos residentes, no Domingo (dia 9 de Fevereiro), entre as 9: 00 e as 12: 30 horas, os Serviços de Saúde continuaram a prestar serviços de vacinação antigripal nos nove (9) centros de saúde e um (1) posto de saúde, tendo sido vacinadas cerca de 3.400 pessoas. Nos dias 8 e 9 de Fevereiro, mais de 5.400 residentes foram vacinados, dos quais cerca de 2.100 (40%) tinham feito marcação prévia para a administração da vacina e cerca de 3.300 (60%) sem agendamento, tendo o processo decorrido normalmente.

Os Serviços de Saúde afirmam 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 residentes 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. Os residentes de Macau podem efectuar a marcação através da internet ou dirigir-se pessoalmente aos centros de saúde e postos de saúde 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 Universitário 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. 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 infecção 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 



Medidas de prevenção da infecção 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



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

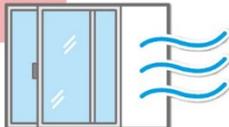
③ No aspecto de higiene ambiental



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**.