



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  
**Orientações técnicas do  
Centro de Prevenção e  
Controlo e Doença**

N.º : 030.CDC-NDIV.GL.2020  
Versão: 18.0  
Data de elaboração: 2020.01.15  
Data de revisão: 2020.08.04  
Página: 1/5

## 預防新型冠狀病毒肺炎 - 給在本澳工作的外地僱員的建議

### Prevenção da pneumonia causada pelo novo tipo de coronavírus - Recomendações para os trabalhadores não-residente de Macau

A pneumonia causada pelo novo tipo de coronavírus é uma doença infecciosa transmitida principalmente através de gotículas respiratórias e contacto. Os principais sintomas são febre, fadiga e tosse seca; alguns pacientes não apresentam sintomas óbvios. Para a maioria dos pacientes, a doença é ligeira, podendo ter alta hospitalar depois de curados. Os pacientes mais velhos ou com doenças crónicas têm maior probabilidade de desenvolver doenças graves com dificuldades respiratórias ou pneumonia, podendo levar até a morrer.

#### Apresentação de doença

- **Fonte de infecção:** A principal via de transmissão da pneumonia causada pelo novo tipo de coronavírus, detectada até ao momento, é através de doentes infectados. As pessoas infectadas, mas sem sintomas (assintomáticas) também podem ser uma fonte de infecção.
- **Vias de transmissão:** Gotículas de saliva expelidas por via do trato respiratório e transmissão por contacto são as principais vias de transmissão. A transmissão é possível através da exposição a aerossóis por longos períodos a altas concentrações em ambientes relativamente fechados. A via de transmissão pelo tracto digestivo ainda não foi determinada.
- **População vulnerável:** Todas as pessoas podem ser susceptíveis.
- **Período de incubação:** de 1 a 14 dias, principalmente de 3 a 7 dias.
- **Sintomas:** Os principais sintomas são febre, fadiga e tosse seca. Alguns doentes também apresentam sintomas relacionados com congestão nasal, corrimento nasal, dor de garganta e diarreia.
  - **Casos graves:** dispnéia e / ou hipoxemia ocorrem cerca de uma semana depois dos sintomas e os casos graves progridem rapidamente para Síndrome de Dificuldade Respiratória Aguda (SDRA), choque séptico, acidose metabólica e distúrbios de



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  
**Orientações técnicas do  
Centro de Prevenção e  
Controlo e Doença**

N.º : 030.CDC-NDIV.GL.2020  
Versão: 18.0  
Data de elaboração: 2020.01.15  
Data de revisão: 2020.08.04  
Página: 2/5

## 預防新型冠狀病毒肺炎 - 給在本澳工作的外地僱員的建議

### Prevenção da pneumonia causada pelo novo tipo de coronavírus - Recomendações para os trabalhadores não-residente de Macau

coagulação sanguínea. Convém salientar que os doentes graves e críticos, podem manifestar febre moderada a baixa, mesmo sem febre óbvia.


- **Casos leves:** manifestam febre baixa, fadiga leve, etc., sem pneumonia.
- **Tratamento e prognóstico:** A terapia de suporte é o principal método do tratamento. Alguns casos tornaram-se graves ou mortais. Há já registo de casos tratados, curados e com alta hospitalar. Os doentes idosos ou com doenças crónicas têm maior possibilidade de desenvolver estados clínicos graves.

## Medidas de prevenção

Para prevenir a pneumonia causada pelo novo tipo de coronavírus, os Serviços de Saúde recomendam aos trabalhadores não-residente de Macau a prestar atenção às informações epidémicas do Governo e a cooperarem com várias medidas de precaução, prestando atenção à higiene pessoal, higiene ambiental e higiene alimentar, incluindo, em particular:

### 1. Prevenção individual

- **Evitar deslocações a áreas com propagação comunitária generalizada e de alta incidência;**
- **Evitar aglomerações/agrupamentos;**
- **Manter uma certa distância de pessoas no local de trabalho e em casa ou dormitório;**
- **Evitar sair de casa, se necessário, usar uma máscara;**
- **Lavar as mãos frequentemente com água e sabão ou com álcool. Evitar tocar a boca, o nariz e os olhos antes de lavar as mãos;**
- **Cobrir a boca e o nariz com um lenço de papel quando espirrar ou tossir e lave as mãos o mais rápido possível; quando não tiver lenço, usar a manga da camisola ou cotovelo em vez das palmas das mãos;**


 <p>澳門特別行政區政府          Governo da Região Administrativa          Especial de Macau          衛生局          Serviços de Saúde</p>	<p>疾病預防控制中心          技術指引  <b>Orientações técnicas do          Centro de Prevenção e          Controlo e Doença</b></p>	<p>N.º : 030.CDC-NDIV.GL.2020          Versão: 18.0          Data de elaboração: 2020.01.15          Data de revisão: 2020.08.04          Página: 3/5</p>
<p><b>預防新型冠狀病毒肺炎 - 給在本澳工作的外地僱員的建議</b></p> <p><b>Prevenção da pneumonia causada pelo novo tipo de coronavírus -          Recomendações para os trabalhadores não-residente de Macau</b></p>		

- Baixar a tampa da sanita e lavar as mãos de imediato após uso;
- Não compartilhar toalhas;
- Sempre limpar e desinfetar os locais facilmente acessíveis às mãos em casa ou no local de trabalho;
- Usar luvas ao limpar objectos ou locais contaminados com secreções ou excreções;
- Evitar ficar em lugares lotados, em especial as pessoas com baixa imunidade;
- Evitar o contacto próximo com pacientes com febre e sintomas respiratórios;
- Evitar a visita de doentes e usar uma máscara, se necessário, para entrar na área do hospital;
- Evitar o contacto com animais, nem ir a mercados onde os animais são vendidos ou produtos de animais não cozidos;
- No caso de apresentar febre ou sintomas do tracto respiratório, procurar tratamento médico o mais rápido possível e usar uma máscara.

## 2. Gestão de entrada e da saúde

A partir das 00H00 do dia 25 de Março de 2020, é proibida a entrada em Macau de todos os estrangeiros portadores do título de identificação de trabalhador não residente, assim como de todos os portadores do título de identificação de trabalhador não residente que sejam residentes do Interior da China/da Região Administrativa Especial de Hong Kong/da região de Taiwan que tenham estado no estrangeiro nos 14 dias anteriores à entrada no Território. Outros indivíduos que possam entrar em Macau e aqueles que tenham tido contacto com casos confirmados devem prestar particular atenção a:

- Ao entrar em Macau, todos devem preencher com sinceridade e submeter a [declaração de saúde](#) e cumprir as orientações emitidas pelos Serviços de Saúde:
  - Todas as pessoas que entram em Macau pelo Interior da China são

 <p>澳門特別行政區政府          Governo da Região Administrativa          Especial de Macau          衛生局          Serviços de Saúde</p>	<p>疾病預防控制中心          技術指引  <b>Orientações técnicas do          Centro de Prevenção e          Controlo e Doença</b></p>	<p>N.º : 030.CDC-NDIV.GL.2020          Versão: 18.0          Data de elaboração: 2020.01.15          Data de revisão: 2020.08.04          Página: 4/5</p>
<p><b>預防新型冠狀病毒肺炎 - 給在本澳工作的外地僱員的建議</b></p> <p><b>Prevenção da pneumonia causada pelo novo tipo de coronavírus -          Recomendações para os trabalhadores não-residente de Macau</b></p>		

**obrigatoriamente serem titulares dos certificados do teste de ácido nucleico dentro de 7 dias, bem como o código de saúde de cor verde;**

- **Todas as pessoas que entram em Macau pelo Hong Kong e Taiwan são obrigatoriamente serem titulares de certificado de teste de ácido nucleico válido, bem como devem submeter à observação médica, pelo período de 14 dias, em local designado, de acordo com as instruções da autoridade sanitária;**
- **Nos 14 dias anteriores à entrada e que tenham deslocado nas regiões com alta propagação da pneumonia causada pelo novo tipo de coronavírus ou em países ou regiões com alta incidência, devem submeter à observação médica, pelo período de 14 dias, em local designado, de acordo com as instruções da autoridade sanitária;**
- No caso de febre ou sintomas respiratórios, deve usar máscara e recorrer de imediato a assistência médica, bem como contactar o Corpo de Bombeiros para a sua deslocação em ambulância de modo a evitar o uso de transportes públicos;
- Deve informar detalhadamente o médico do historial de contacto e de viagem e cumprir a prescrição médica.

### **3. Higiene ambiental**

- **Quanto às casas e aos locais de trabalho, devem ser frequentemente limpos e desinfetados**, superfícies de móveis, paredes, chão com tacos de madeira, corrimões, maçanetas, botões de elevadores, teclados de computadores e outros objectos e locais onde se toca mais com as mãos;
- Assegurar que as casas de banho têm disponíveis sabão líquido e toalhetes descartáveis ou secadores de mãos, e evitar usar toalhas para uso comum;
- Assegurar que os esgotos estão desobstruídos e que não há infiltrações de água; os



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  
**Orientações técnicas do  
Centro de Prevenção e  
Controlo e Doença**

N.º : 030.CDC-NDIV.GL.2020  
Versão: 18.0  
Data de elaboração: 2020.01.15  
Data de revisão: 2020.08.04  
Página: 5/5

## 預防新型冠狀病毒肺炎 - 給在本澳工作的外地僱員的建議

### Prevenção da pneumonia causada pelo novo tipo de coronavírus - Recomendações para os trabalhadores não-residente de Macau

drenos de água devem ter tubos em U; em cada ralo deve ser colocado meio litro de água limpa pelo menos uma vez por semana deitar para assegurar o armazenamento de água nos tubos e evitar a propagação de patógenos;

- As casas de banho devem ser mantidas limpas e bem arejadas, e organizados os horários de limpeza e desinfecção de acordo com as condições de higiene;
- Todos os espaços internos devem ter sempre as janelas abertas para manter o ambiente limpo, seco e bem ventilado; no caso de espaços fechados, deve ser assegurado o funcionamento eficaz do sistema de ventilação, assim como também a sua limpeza e regular manutenção;
- No caso de contaminação do chão, tapetes, paredes ou outras instalações com secreções ou excreções, tais devem ser imediatamente limpos e desinfectados, usando material absorvente para proceder a uma limpeza preliminar e, em seguida, usar lixívia diluída na proporção de 1:10 para desinfectar as superfícies contaminadas e as áreas adjacentes, devendo ser lavadas e secas após a lixívia permanecer durante 30 minutos;
- Os itens descartáveis nunca devem ser usados por outros e, após uso, devem ser devidamente embrulhados e descartados;
- Os objectos de uso repetido devem ser cuidadosamente lavados e desinfectados antes do seu uso por utentes.

\* Territórios prováveis de transmissão da pneumonia causada pelo novo tipo de coronavírus (Para informações detalhadas, consulte a Página Electrónica Especial Contra Epidemias <https://www.ssm.gov.mo/PreventCOVID-19>).

Serviços de Saúde da Região Administrativa Especial de Macau  
Centro de Prevenção e Controlo de Doenças