



## COVID19 Guide – Français / FRENCH

Le COVID-19 est une nouvelle maladie qui peut affecter votre système respiratoire.

Il est causé par un virus appelé SARS CoV-2, qui appartient à la famille des coronavirus.

### Si vous présentez les symptômes suivants:

- Une toux continue
- Fièvre (37,5 degrés ou plus)

Vous devez rester chez vous, de manière préventive, pendant 14 jours, et appeler le numéro spécial mis en place par le Système national de santé publique portugais **SNS24 (808 24 24 24)**, qui en cas de besoin, vous dirigera vers l'unité de santé la plus adéquate.

[Conseils pour rester à domicile](#) Ne vous rendez pas à votre travail, école, pharmacie, centre de santé ou hôpital.

- Utilisez des installations à part ou nettoyez entre chaque utilisation
- Évitez les contacts rapprochés avec d'autres personnes
- Obtenez les aliments et médicaments par livraison à domicile
- Ne recevez pas de visites
- Lavez-vous les mains avant d'interagir avec vos animaux de compagnie

### Quand contacter le Service National de Santé portugais (SNS24)?

- Si vous sentez que vous n'arrivez pas à traiter les symptômes chez vous
- Si votre condition se dégrade
- Si vos symptômes ne s'améliorent pas après 14 jours

### Comment entrer en contact avec le Service National de Santé portugais (SNS24) ?

La Direction Générale de la Santé met à disposition trois formes pour avoir accès aux informations :

- Par mail: [atendimento@sns24.gov.pt](mailto:atendimento@sns24.gov.pt) – Pour poser vos questions sur la maladie COVID-19
- Par téléphone : Numéro spécial **SNS 808 24 24** – si vous pensez avoir le COVID-19
- Par téléphone: Numéro **300 502 502** – pour poser des questions sur la période de quarantaine, l'arrêt-maladie et l'assistance aux membres de la famille

### Que faire pour aider à empêcher la propagation du coronavirus?

- Se laver les mains régulièrement, avec de l'eau et du savon, pendant au moins 20 secondes
- Distanciation sociale
- Protection respiratoire (Se couvrir le nez et la bouche lorsque vous toussiez et éternuez, dans le coude ou dans un mouchoir en papier, jamais dans les mains; Jeter le mouchoir en papier)
- Suivez les conseils de la rubrique rester à domicile si vous présentez les symptômes

**Pour obtenir plus d'informations, consultez le site dédié de la Direction Générale de la Santé (DGS) <https://www.dgs.pt/corona-virus>**