



# COVID-19



**EVITE** sair de casa e  
**EVITE** deslocações desnecessárias.  
**LIGUE** antes, para averiguar alternativas.



## JUNTAS DE FREGUESIA

### Freguesia de Açores e Velosa

Rui Manuel Dias Bernardo - 934 821 913 - jfacores@sapo.pt; ruimanueldiasbernardo@hotmail.com

### Freguesia do Barça

Armando Augusto - 939 416 015 - jfreguesiabaracal@sapo.pt

### Freguesia da Carrapichana

Davide Lopes Pereira - 966 622 580 - frcarrapichana@live.com.pt; pereiradavide@live.com.pt

### Freguesia de Casas do Soeiro

António Fernando de Jesus Pinto - 968 928 773 - fcasasdosoeiro@hotmail.com

### Freguesia de Cortiço da Serra, Vide-entre- Vinhas e Salgueirais

António Carlos Nunes Gomes - 966 459 793 - freguesia.cortico@sapo.pt; carlosgomescortico@gmail.com

### Freguesia do Fornotelheiro

João Paulo Pinheiro Machado - 962 713 826 - joao.machado3@gmail.com

### Freguesia da Lajeosa do Mondego

Rui Filipe da Fonseca Ascensão - 966 313 773 - juntalageosamondego@hotmail.com; ruiascensao@live.com.pt

### Freguesia de Linhares da Beira

Luis Bernardo Pina Mimoso - 969 266 044 - freguesialinhares@gmail.com; lbmimoso@gmail.com

### Freguesia do Maçal do Chão

André Diogo de Jesus Correia - 925 461 835 - jf.macaldochao@mail.telepac.pt; andrecorreia.8@gmail.com

### Freguesia da Mesquitela

António Joaquim Fernandes Gomes - 919 117 679 - jfmesquitela@mail.telepac.pt; to.gomes@live.com.pt

### Freguesia do Minhocal

José Francisco Gomes - 961 034 951 - jf.minhocal@sapo.pt; zfrancisco.gomes@gmail.com

### Freguesia de Prados

João Carlos Ferreira dos Santos - 966 773 697 - Gorete Galante - 938934271 - jsantoscarios@hotmail.com

### Freguesia da Rapa e Cadafaz

António da Fonseca Ascensão - 966 131 466 - to.ascensao@hotmail.com

### Freguesia da Ratoeira

Susana Maria Dias Cabral Figueiredo - 914 592 685 - junta.f.ratoeira@sapo.pt

### Freguesia de S. Pedro, Santa Maria e Vila Boa do Mondego

José Rocha Gonçalves - 966 557 533 - geral@uf-celorico-dabeira.com

### Freguesia de Vale de Azares

Filipe Miguel Rosa Guerra - 963 061 247 - fmr guerra@sapo.pt



## CONTACTOS NACIONAIS

**+351 808 24 24 24 - Linha SNS 24** para triagem de sintomas e esclarecimento de dúvidas sobre COVID-19.

**+351 300 502 502 - Linha Segurança Social** para esclarecimentos sobre assistência a familiares, baixas e quarentena.

**+351 217 929 755 - Linha do Ministério dos Negócios Estrangeiros** de emergência aos portugueses em viagem.



## ENTIDADES PÚBLICAS LOCAIS

**Município de Celorico da Beira:** 271 747 400 | **Proteção Civil Municipal:** 964 545 731

**Centro de Saúde Celorico da Beira:** 271 747 010 / cselbeira@ulsguarda.min-saude.pt

**Segurança Social:** 300 515 397

**Bombeiros Voluntários:** 271 742 423 | **G.N.R Celorico da Beira:** 271 749 020

**Loja CTT Celorico da Beira:** 271 747 050 - 09h00 às 13h30 - lj.celorico-dabeira@ctt.pt

**Serviço de Finanças:** 271 742 589 / sf1180@at.gov.pt

**CPCJ Celorico da Beira:** 917 592 593

**Gabinete Municipal de Ação Social:** 271 747 400



## FARMÁCIAS

### Farmácia Nova

**Contactos:** 271 711 133 /

farmacianovadecelorico@gmail.com

facebook.com/FARMAICANOVACELORICO/

### Medidas de Contingência:

Atendimento através do postigo

### Horários de Atendimento:

Segunda-feira a Sexta-feira - 09h00 às 19h00

Sábado - 09h00 às 14h00

Aceitam encomendas

### Farmácia Duarte Dias

**Contactos:** 271 742 127 / farmduartedias@yahoo.com

facebook.com/FarmaciaDuarteDias/

### Medidas de Contingência:

Permanência de 1 pessoa em simultâneo no interior da Farmácia

### Horários de Atendimento:

Segunda-feira a Sexta-feira - 09h00 às 19h15

Sábado - 09h00 às 13h00

Aceitam encomendas por email ou telefone e fazem entregas ao domicílio

### Farmácia Barreiros

**Contactos:** 271 742 231 /

pharma.barreiros@gmail.com

facebook.com/Farmacia-Barreiros

### Medidas de Contingência:

Atendimento através do postigo

### Horários de Atendimento:

Segunda-feira a Sexta-feira - 09h00 às 20h30

Sábado - 08h00 às 20h30

Aceitam encomendas por email ou telefone

\*Entrega ao domicílio em algumas situações

### Parafarmácia Farmanaia

(Galeria do Muito Menos)

**Contactos:** 917 524 001

### Medidas de Contingência:

Permanência de 1 pessoa em simultâneo no interior da Farmácia

### Horários de Atendimento:

Segunda-feira a Domingo

10h00 às 13h00 e das 14h30 às 19h00

Aceitam encomendas por telefone e possibilidade de entrega de medicação ao domicílio

## FIQUE EM CASA, FIQUE SEGURO.

### Dever especial de proteção

Os **maiores de 70 anos**, as pessoas **imunodeprimidas** e os portadores de **doença crónica**, como os hipertensos, diabéticos, doentes cardiovasculares, portadores de doença respiratória crónica e os doentes oncológicos **têm de ficar em casa**. Estas pessoas só podem sair para fazer compras, por motivos de saúde, para ir ao correio, banco ou seguradora. Também podem fazer “deslocações de curta duração para efeitos de atividade física e passeio dos animais de companhia”.

### Alerta de Burla

Autoridades alertam para a tentativa de prática de burla por parte de supostos agentes e profissionais de saúde. Não se deixe enganar. Siga apenas as orientações oficiais prestadas pela sua Junta de Freguesia ou a GNR local. Não abra a porta a desconhecidos ou estabeleça contactos presenciais.

### Seja um Agente de Saúde Pública

Contribua para a capacitação da população, difundindo informação fidedigna, clara e sem preconceitos. Caso tenha regressado recentemente de um país estrangeiro ou de uma outra área do país onde habitualmente é residente, isole-se durante 14 dias. Proteja-se a si e aos outros. Sendo os idosos um dos grupos de risco, mantenha o distanciamento físico neste período, acompanhe-os através de contacto telefónico ou videoconferência.

### Celebrações Pascais | Reuniões familiares

Atendendo à proximidade da celebração de uma das mais importantes festas cristãs, a Páscoa, apela-se a que não se realizem as tradicionais celebrações e reuniões familiares, por forma a evitar a propagação da doença.

### CENTRO DE SAÚDE DE CELORICO DA BEIRA, antes de se deslocar, ligue.

**Renovação de receituário crónico:** as receitas devem ser pedidas por telefone 271 747 010 ou por e-mail [cscelbeira@ulsguarda.min-saude.pt](mailto:cscelbeira@ulsguarda.min-saude.pt). Deve ter consigo o número de utente e nome completo. Quando fazem o pedido de medicação devem deixar o número de telemóvel para onde irão receber a receita.



**CASO NECESSITE DE APOIO NA DISTRIBUIÇÃO DE BENS ALIMENTARES OU FARMACÊUTICOS, ENVIE MENSAGEM PARA O Nº 960 357 699, COM NOME E MORADA OU CONTACTE O SEU PRESIDENTE DE JUNTA.**

## MEDIDAS RECOMENDADAS



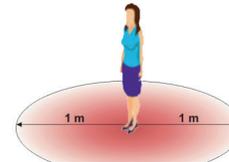
Quando tossir, **proteger o nariz e a boca com um lenço ou com o antebraço**. Deitar o lenço de papel no lixo e lavar mãos de seguida.



**Lavar frequentemente as mãos** com água e sabão ou solução à base de álcool.



**Evitar o contacto físico** com pessoas com infeção respiratória.



Mesmo não estando em isolamento, mantenha o **distanciamento social de 2 metros**.

## EM CASO DE SINTOMAS LIGUE 808 24 24 24



TOSSE



FEBRE



DIFICULDADE RESPIRATÓRIA

## EM CASO DE ISOLAMENTO EM CASA!



### PERMANEÇA EM CASA

Não se dirija ao trabalho, à escola ou a espaços públicos, nem utilize transportes públicos.



### MONITORIZAR SINTOMAS

Meça a sua temperatura diariamente e informe se surgir um agravamento dos sintomas.



### NÃO RECEBA VISITAS

Não convide pessoas a sua casa. Caso seja urgente falar com alguém, faça-o por telefone.



### CUIDADO COM RESÍDUOS

Coloque os resíduos produzidos num saco de plástico diferente dos restantes.



### NÃO PARTILHE ITENS

Não partilhe pratos, copos, utensílios de cozinha, toalhas, lençóis ou outros itens.



### MÁSCARA, SE NECESSÁRIO

Se lhe foi recomendado, deve utilizar uma máscara quando estiver com outras pessoas.



### SEPARADO DE OUTROS

Deve permanecer numa divisão própria e evitar contacto com outros em espaços comuns.



### AO ESPIRRAR E TOSSIR

Tape a boca e o nariz com um lenço descartável, deite o lenço no lixo e lave as suas mãos.