

NEWSLETTER 020 | Novembro 2009

Responsável de Redacção Joana Sousa

Fotografia: Arquivo Safira | Tiragem 5000 Exemplares

SAFIRA **NEWS**

Rua Nova do Arquinho, 382 - 4475 365 Maia
tel 22 9619530 fax 22 9619539
www.safira-fs.com

Editorial

Ao comemorar os primeiros dez anos de actividade da Safira creio ser fundamental fazer uma breve retrospectiva do que foi mais marcante durante esta fase da vida da empresa.

Iniciamos um projecto com a forte ambição de dar um objectivo contributo num sector de actividade relativamente moribundo, pouco profissional e com evidente ausência de credibilidade.

Ao pautarmos a nossa intervenção e atitude sustentadas num novo paradigma - o do profissionalismo - tivemos que enfrentar todas as dificuldades daí resultantes.

Conseguimos crescer, ao longo deste período, praticamente sempre acima dos dez por cento ao ano e depressa colocamos a empresa com níveis de rentabilidade ao nível do que é expectável para este negócio.

Procuramos criar um ambiente e relacionamento entre todos os colaboradores da empresa, independentemente do seu enquadramento hierárquico, numa permanente perspectiva de diálogo, com responsabilidade. Apostamos, desde início, nas pessoas e na sua formação, através da programação anual de acções devidamente seleccionadas com o objectivo de dotar todos os trabalhadores de maiores conhecimentos e, se possível, mais valências para o desempenho das duas funções.

Investimos em processos e procedimentos, de que destacamos os processos de Certificação nas áreas da Qualidade, Ambiente e Segurança, no sentido da diferenciação positiva da nossa intervenção face ao mercado em geral.

Chegamos, como era nosso objectivo, ao patamar superior como operador, sendo hoje um claro referencial do sector de actividade.

Mas pretendemos mais.

Por isso, foram dados todos os passos iniciais em direcção à diversificação dos serviços orientando a Safira no conceito de Facility Services.

É este o novo desafio que, em paralelo, com o processo já percorrido e que manteremos, espero façam da Safira um referencial bem maior.

Para isso conto, como sempre contei, com todos aqueles que, independentemente da função que exercem, sempre estiveram comigo na linha da frente deste "desafio".

Dr. António Vasconcelos



ESPAÇO DESTAQUES

GREENFESTIVAL

POR JOANA SOUSA



A Safira participou, no passado mês de Setembro, no Green Festival, que decorreu na semana de 18 a 25 de Setembro no Centro de Congressos do Estoril.

Este Festival focava sobretudo o desenvolvimento sustentável, tendo como principal objectivo a sensibilização, divulgação e partilha de responsabilização relativamente ao futuro.

É neste contexto e neste espírito empreendedor que a Safira se pretende enquadrar, apostando no desenvolvimento do conceito de limpeza sustentável.

Para tal, tendo o cuidado de não aumentar os custos associados à prestação dos seus serviços, tem implementado práticas que:

- > **Minimizam o consumo de recursos;**
- > **Minimizam o impacto das suas actividades no ambiente;**
- > **Minimizam riscos e eventuais problemas de saúde para os seus trabalhadores;**
- > **Promovem a qualidade do ar interior, indo ao encontro do conceito de “espaços saudáveis”, minimizando a exposição dos utilizadores dos espaços a produtos potencialmente nocivos;**

Para aplicação destes princípios, a Safira mantém-se na vanguarda, sendo pró-activa na permanente pesquisa de novos parceiros, funcionalidades, apresentações e materiais e testando as inovações que se vão tornando disponíveis no mercado.

O stand da Safira destacou-se pela sua simplicidade e leveza, chamando atenção aos visitantes, os quais eram convidados a passear por entre as nossas árvores, conhecendo assim um pouco da nossa actividade e serviços.

Neste evento, tiveram participação activa vários colaboradores da Safira, aos quais agradecemos a disponibilidade e o interesse por este tipo de iniciativa.



BALANÇO 3º TRIMESTRE

POR VERA LIMA

Em 2008, sobretudo a partir de Setembro, a crise internacional económico/financeira agravou-se. Os seus sinais fizeram-se igualmente sentir no tecido empresarial Português. A Safira viu estes efeitos traduzirem-se num abrandamento do ritmo de crescimento e sobretudo na contracção da margem. No nosso sector, foi particularmente penalizante o aumento do salário mínimo nacional e consequentemente, dos níveis de remuneração do contracto colectivo de trabalho (CCT), que regulamenta os salários desta actividade. O aumento dos custos de mão-de-obra, que representam mais de 80% na estrutura de custos, não se repercutiu inteiramente na actualização do preço de venda junto dos clientes. A parte não absorvida pela actualização de preços, foi encaixada na conta de exploração.

O Resultado Líquido cifrou-se em Eur 502.017 no terceiro trimestre de 2009, reflectindo uma margem de 1,8%. Estes dados representam um decréscimo de 38,7% face aos Eur 820.199,96 apurados no período homólogo de 2008, com margem de 3.2%. A degradação da margem foi de 1.4 pontos percentuais.

Em Setembro de 2009, o Volume de Negócios ascende a Eur 28.239.542, cerca de 5.6% abaixo das previsões orçamentais. Contudo, apesar das condicionantes conjunturais, continuamos a ser distinguidos pela preferência dos clientes que vêm optando

pela nossa empresa como parceiro de negócios. Embora abaixo das previsões iniciais, as contas deste trimestre, traduzem um crescimento, face ao período homólogo, de 8,5%.

Queremos hoje ver, nos mais pequenos sinais, indícios de retoma. No competitivo mercado dos *Facility Services*, a Safira ambiciona a liderança, contando com o esforço de toda a sua equipa, que representa um universo de cerca de 5000 colaboradores.

NOVA LEI DA PARENTALIDADE

POR ANTÓNIO NETO



Com a publicação do Novo Código do Trabalho e do Decreto-Lei nº 91/2009 de 09 de Abril, verificaram-se alterações a nível da Lei da Parentalidade, sendo reforçados os direitos do pai e incentivada a partilha da licença entre pai e mãe.

O subsídio parental vem substituir os subsídios de maternidade e de paternidade e é pago à mãe ou ao pai que se encontra de licença por nascimento do filho.

O que é e durante quanto tempo dura o subsídio parental inicial?

Este subsídio é pago aos pais durante o período em que não podem trabalhar logo a seguir ao nascimento do filho.

Os pais têm direito a uma licença de 120 ou 150 dias após o nascimento do filho, que podem partilhar entre si. Em caso de partilha, a licença pode ter mais 30 dias e atingir a duração de 180 dias (6 meses). A duração da licença é decidida pelos pais e afecta o valor do subsídio.

Que direitos tem o pai? (licença parental inicial exclusiva do pai)

O pai tem direito a 10 dias úteis de licença obrigatórios (5 dias seguidos logo a seguir ao nascimento e os restante 5 dias, seguidos ou não, dentro dos 30 dias a seguir ao nascimento). Se quiser, tem direito a mais 10 dias úteis facultativos, seguidos ou não, que têm de ser gozados enquanto a mãe estiver a gozar a licença parental inicial.

Estes dias não são descontados aos 120, 150 ou 180 dias de licença parental inicial a que os pais têm direito.

Como os pais podem partilhar a licença?

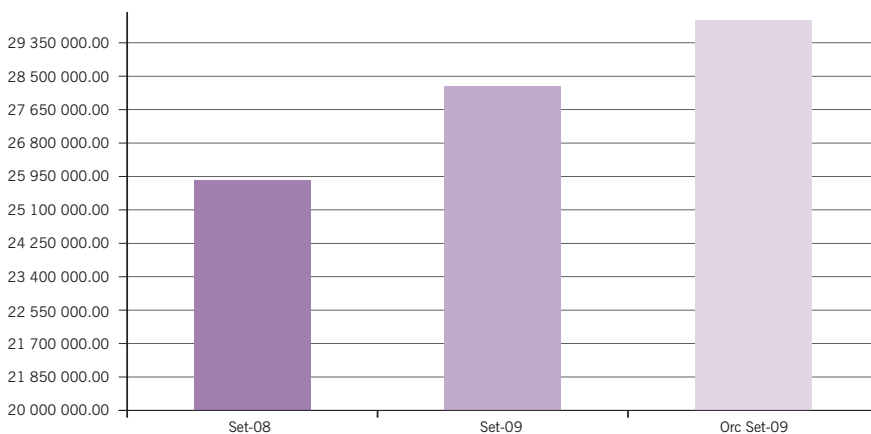
As 6 semanas a seguir ao parto têm de ser gozadas obrigatoriamente pela mãe (licença parental inicial exclusiva da mãe). Se, após estas 6 semanas, os pais optarem por partilhar a licença e cada um gozar pelo menos 30 dias seguidos (ou 2 períodos de 15 dias seguidos), têm direito a mais 30 dias de licença parental inicial.

Todas as licenças previstas no termo da Lei da parentalidade devem ser comunicadas à empresa nos termos da Lei e não são remuneradas pela empresa mas sim pela Seg. Social mediante a apresentação dos requerimentos previstos nessa entidade nos prazos definidos para o efeito.

A informação necessária e legislação aplicável, relativa a estas e outras alterações introduzidas, encontram-se disponíveis para consulta nas instalações da empresa e será disponibilizada na página da Safira na internet.

Os elementos da Direcção de Recursos Humanos da Safira encontram-se inteiramente disponíveis para facultar a legislação em vigor ou outros elementos e para o esclarecimento de quaisquer dúvidas relativas aos direitos e deveres, no âmbito da parentalidade (Maternidade e Parentalidade, adopção, etc).

BALANÇO 3º TRIMESTRE



ESPAÇO OAS

ACOMPANHAMENTO DO SERVIÇO PELA SUPERVISÃO

POR INÊS LIMA REIS

Os anos 2009 e 2010 têm que ser entendidos como anos de viragem para a Supervisão de Operações.

Aquele que tradicionalmente era o seu papel está (felizmente) a esgotar-se... Cada vez menos é pedido aos Supervisores que sejam uma espécie de faz tudo, de bombeiros de serviço, movidos por urgências e sem capacidade de planeamento da sua agenda e da sua vida profissional.

Já hoje, muitos dos serviços pontuais e das tarefas periódicas que teriam que ser organizadas (essencialmente à noite) pelos próprios Supervisores com equipas recrutadas para o efeito, são asseguradas por estruturas autónomas (Equipas de periódicas).

Num futuro próximo, a entrega de materiais será assegurada por operadores logísticos. O recrutamento e selecção começam a ser actividades apoiadas pelas estruturas centrais (nomeadamente pelas assistentes DOP/DRH). Em operações dispersas, onde tradicionalmente lidamos com muito absentismo imprevisível, temos já equipas de piquete que garantem a sua substituição quase imediata...

Cada vez mais o Supervisor tem condições para se centrar no que deve ser o essencial das suas funções:

» O estabelecimento de uma relação próxima com os clientes que lhes permita zelar pela sua permanente satisfação e que lhes possibilite ter um posicionamento pró-activo no atender das suas necessidades e expectativas.

» O acompanhamento estreito dos colaboradores que constituem as equipas de trabalho no sentido de garantir o seu treino e formação, a sua motivação e gosto pelo trabalho e a sua disciplina e postura profissional adequada.

» A adequação dos métodos e demais aspectos técnicos e de gestão da operação no sentido de obter os melhores resultados finais na limpeza e higiene das instalações em que actuamos.

Para ajudar a colocar as Operações neste caminho, foi implementada uma sistemática de visitas pré-programadas em que é pedido ao Supervisor que preencha uma espécie de check-list (FORM 0157 - Relatório de visita/qualidade), que integra a verificação de aspectos técnicos e de gestão da operação e que inclui uma secção em que o cliente pode fazer as suas observações e sugestões e expressar o seu grau de satisfação.

Este suporte, além de não deixar esquecer os aspectos mínimos que devem ser verificados numa visita a um Objecto, tem a virtude de nos permitir argumentar com dados concretos quando somos chamados pelos clientes a fazer reuniões alargadas de ponto de situação de dado contrato. Permite-nos argumentos contra algumas generalizações que possam ser menos justas e verdadeiro conhecimento de causa de situações que genuinamente necessitam da nossa intervenção no sentido da melhoria!

Infelizmente, até ao final do 3.º trimestre (com raras e honrosas excepções) estivemos muito aquém daquilo que era o nosso objectivo de 80% de taxa de cumprimento!

Estes tristes resultados podem fazer-nos pensar...

Estaremos todos a fazer o nosso trabalho com profissionalismo e empenho?

Será que continuamos a “fugir” ao contacto directo com clientes e colaboradores, especialmente quando as coisas correm menos bem, em situações que exigiriam ser enfrentadas com coragem, determinação, trabalho e um acompanhamento ainda mais frequente?

Seremos resistentes à interiorização de novos métodos? Porque não fazemos o que está definido e que exige (só um pouco) mais, na medida em que pede que o nosso trabalho e o seu resultado seja formalizado em registos que nos ajudam a posicionar-nos correctamente a melhorar e a tomar decisões acertadas?

Todos os novos métodos custam a arrancar! Estou convencida que os resultados que obtivemos são somente o reflexo de alguma inércia inicial que será vencida com a nossa habitual energia, vivacidade, dedicação e pró-actividade. Cá estaremos para mostrar que assim é. Conto convosco equipa!

ACIDENTES DE TRABALHO

POR MÁRIO FERREIRA

Decorridos os primeiros 6 meses de 2009, é tempo de divulgar e analisar os principais dados relativos aos acidentes de trabalho.

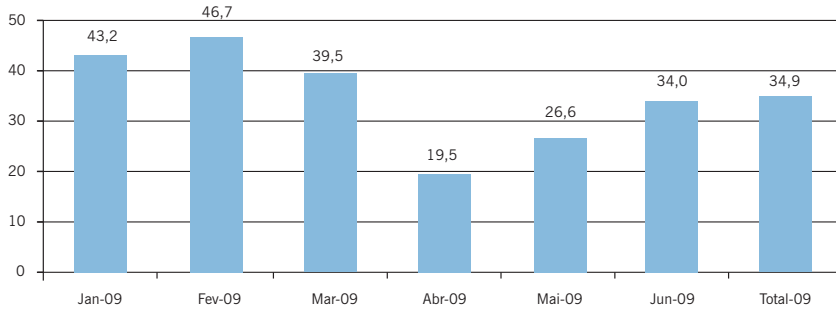
Observa-se que o Índice de Frequência apurado em 2009 se situa significativamente abaixo dos valores de 2008, no entanto o Índice de Gravidade aumentou face ao ano anterior.

Continua a verificar-se um número acentuado de quedas ao mesmo nível, causando na sua grande maioria entorses e distensões ao nível dos membros inferiores (Pés).

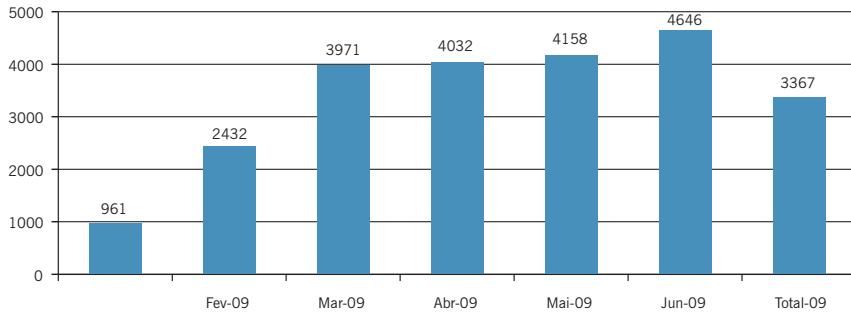
Tendo consciência que grande parte das actividades de limpeza ocorrerem em piso molhado, reforçamos mais uma vez a necessidade de tomarmos as devidas precauções, nomeadamente:

- » Utilização de calçado fechado e com sola em borracha;
- » Sinalizar adequadamente todos os obstáculos existentes;
- » Limpar de imediato os derrames;
- » Manter as vias de circulação e zonas de trabalho, arrumadas e organizadas.

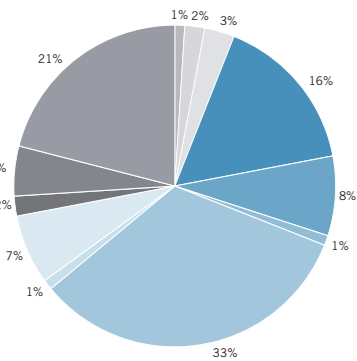
ÍNDICE DE FREQUÊNCIA 1º S 2009



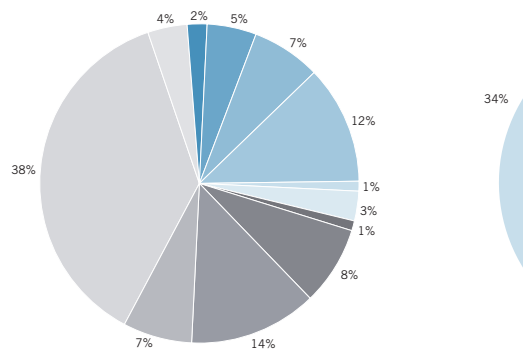
ÍNDICE DE GARVIDADE 1º S 2009



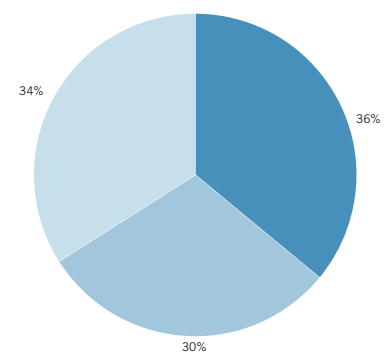
TIPO DE LESÃO



FORMA DE ACIDENTE



Nº DE ACIDENTES COM BAIXA



- Comoções e outros traumatismos internos
- Contusões e esmagamentos
- Efeitos nocivos de electricidade
- Entorses e distensões
- Envenenamentos agudos intoxicações agudas
- Fracturas
- Lesões múltiplas de natureza diferentes
- Luxações
- Outras feridas
- Outros traumatismos mal definidos
- Queimaduras
- Traumatismos superficiais

- Acidentes não classificados por falta de informação
- Choque contra objectos
- Entaladela num objecto ou entre objectos
- Esforços excessivos ou movimentos em falso
- Exposição a, ou contacto com corrente eléctrica
- Exposição a, ou contacto com substâncias nocivas ou radiações
- Marcha sobre, choque contra ou pancada por objectos (excluindo quedas de objectos)
- Movimentos em falso
- Outras formas de acidentes não classificados noutra parte
- Queda de objectos
- Queda de pessoas ao mesmo nível
- Queda de pessoas em níveis diferentes ou queda em profundidade

- Nº de dias com baixa <3
- Nº de dias com baixa >3 e <30
- Nº de dias com baixa >30

CONSULTA AOS TRABALHADORES

POR MÁRIO FERREIRA

De acordo com a legislação aplicável (n.º3 do Art.º 275 da Lei 99/2003; Art.º 9 do DL 50/2005, Art.º 7 e 8 DL 330/93, Art.º 6, 9 e 10 DL 348/93), a Safira deve periodicamente consultar os trabalhadores sobre os aspectos relacionados com a higiene e segurança no trabalho. [Desta forma, abaixo indicamos alguns dos aspectos para os quais agradecemos vosso retorno:](#)

- >> avaliação de riscos para segurança;
- >> medidas de segurança, higiene e saúde
- >> formas de acidente de trabalho;
- >> equipamento de protecção individual disponibilizado no local de trabalho;
- >> estado de conservação das máquinas e sua utilização;
- >> outros assuntos que considere de interesse nesta matéria.

Para enviarem a vossa opinião relativamente a estas matérias deverão endereça-las ao Técnico Superior de Higiene e Segurança no Trabalho da Safira.

Email: mario.ferreira@safira-fs.com
Telef: 22 961 95 30 | **Fax:** 22 961 95 39



PLANO DE CONTINGÊNCIA GRIPE A

POR JOANA SOUSA



Com o objectivo de preparar e minimizar os efeitos da Gripe A, a Safira accionou já o seu Plano de Contingência, tendo desenvolvido acções de formação e distribuição de folhetos informando dos cuidados a ter na prevenção da gripe e em potenciais riscos de contágio.

Com a chegada dos meses de Outono e Inverno, o período crítico aproxima-se, exigindo a tomadas de medidas complementares como forma de

acompanhamento à progressão do Vírus H1N1. No seguimento do seu Plano de Contingência, a Safira pretende reforçar e clarificar alguns dos seus procedimentos, para que possamos desenvolver as medidas mais adequadas.

[Prevê-se que sejam solicitadas pelos clientes, intervenções especiais de desinfecção, devido à permanência em ou utilização de determinados locais, de pessoas infectadas ou potencialmente infectadas com o vírus H1N1.](#) Daí, a necessidade de preparar equipas específicas para estas intervenções, perfeitamente treinadas para actuar nestas circunstâncias e munidas com equipamentos de protecção individual, ferramentas e dos produtos para fazer face à desinfecção em causa.

Estas intervenções devem ser solicitadas centralmente, para que sejam desencadeadas as medidas necessárias para uma intervenção segura e eficaz.

Queremos reforçar que as equipas locais não estão preparadas para lidar com este tipo de situações e, em circunstância alguma, as nossas funcionárias locais devem ser autorizadas a entrar.

[Por isso, caso seja solicitada pelo cliente a intervenção em locais potencialmente contaminados, por favor contactem:](#)

- Direcção de Operações Norte, Açores e Madeira (A norte de Coimbra, inclusive)
Vanessa Castanheiro TM: 933038464 (vanessa.castanheiro@safira-fs.com)
Coordenação de Operações da Zona
- Direcção de Operações Sul (A Sul de Coimbra)
Rui Silva TM 933030826 (rui.silva@safira-fs.com)
Coordenação de Operações da Zona

PLANO FORMAÇÃO 2.º SEMESTRE

POR ANA PEREIRA

De seguida, apresentamos o Plano de Formação interno em sala dirigido à estrutura operacional, para este segundo semestre de 2009.

FORMAÇÃO	DESTINATÁRIOS	DATA
TÉCNICAS PROFISSIONAIS DE LIMPEZA I	TÉCNICOS DE LIMPEZA SUL	OUTUBRO
GESTÃO DE RECURSOS HUMANOS	SUPERVISORES SUL	OUTUBRO
GESTÃO COMPORTAMENTAL	SUPERVISORES NORTE	OUTUBRO
TÉCNICAS PROFISSIONAIS DE LIMPEZA – CENTROS COMERCIAIS	TÉCNICOS DE LIMPEZA E ENCARREGADOS SUL COM ACTUAÇÃO NO SECTOR	OUTUBRO E NOVEMBRO
PASSAPORTE DE PROGRESSÃO	TRABALHADORES DE LIMPEZA NORTE PROMOVIDOS OU EM PROCESSO DE PROGRESSÃO A ENCARREGADOS	OUTUBRO E NOVEMBRO
GESTÃO COMPORTAMENTAL	SUPERVISORES SUL	NOVEMBRO
PASSAPORTE DE PROGRESSÃO	TRABALHADORES DE LIMPEZA SUL PROMOVIDOS OU EM PROCESSO DE PROGRESSÃO A ENCARREGADOS	NOVEMBRO
TÉCNICAS PROFISSIONAIS DE LIMPEZA – CENTROS COMERCIAIS	TÉCNICOS DE LIMPEZA E ENCARREGADOS NORTE COM ACTUAÇÃO NO SECTOR	NOVEMBRO
TÉCNICAS PROFISSIONAIS DE LIMPEZA – ARMAZENS LOGÍSTICOS	TÉCNICOS DE LIMPEZA E ENCARREGADOS SUL COM ACTUAÇÃO NO SECTOR	NOVEMBRO
TÉCNICAS PROFISSIONAIS DE LIMPEZA I	TÉCNICOS DE LIMPEZA NORTE	NOVEMBRO E DEZEMBRO
PASSAPORTE DE SEGURANÇA	TRAB. DE LIMPEZA, ENCARREGADOS, SUPERVISORES DE OPERAÇÕES, ELEMENTOS DAS BRIGADAS ESPECIAIS	NOVEMBRO E DEZEMBRO

PARCERIAS CNO'S

POR ANA PEREIRA

A empresa considera que os seus colaboradores, na generalidade com baixas qualificações escolares, possuem competências importantes adquiridas ao longo da vida através de contextos não formais de educação bem como através de contextos formativos (nomeadamente no que respeita às acções de formação frequentadas na empresa) que podem e devem ser reconhecidas, validadas e certificadas, como instrumentos essenciais de qualificação.

[Assim, no âmbito da promoção da valorização pessoal e profissional dos nossos colaboradores, foram estabelecidas parcerias com Centros Novas Oportunidades, nomeadamente:](#)

- CNO ACIC** – Associação Comercial e Industrial de Coimbra;
- CNO TecMinho** – em Braga;
- CNO CESAE** – no Porto;
- CNO Gustave Eiffel** – Lisboa e Vale do Tejo.

Com objectivo de divulgar e fomentar a participação activa dos nossos colaboradores neste processo, foram realizadas (e continuarão a ser organizadas) acções de informação e sensibilização em parceria com os CNO's atrás mencionados, no sentido de dar a conhecer os mecanismos de Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências e outras vias de qualificação e conclusão do 9.º/12.º ano, bem como identificar as necessidades para posterior encaminhamento.

Caso pretenda obter informações sobre o programa Novas Oportunidades e as formas de encaminhamento para realização do processo ou esclarecer qualquer dúvida, contacte-nos através do e-mail ana.pereira@safira-fs.com ou telefone (22 961 95 30/93 303 84 17).

AS NOSSAS PESSOAS



No passado dia 3 de Outubro, foi organizada a festa de comemoração dos 10 anos da Safira, num evento radical, que juntou alegria, convívio, boa-disposição e muita aventura!

As actividades passaram pela escalada, rappel, slide, percurso de caça com marcador de paintball (animais 3D), carreira de tiro, gincana pedal kart, bicicleta, escorrega insuflável, sumo, e diversos jogos em grupo.



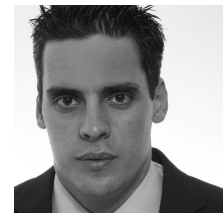
1|



2|



3|



4|



5|



6|

ADMISSÕES

- 1| ALBERTINA BIRON Responsável Técnico-Administrativa de Recursos Humanos
- 2| CLÁUDIA TEIXEIRA Administrativa Recursos Humanos
- 3| JOANA OLIVEIRA Administrativa Recursos Humanos
- 4| PEDRO REBELO Coordenador de Controlo de Gestão
- 5| CARLA NORTE Administrativa de Controlo Gestão
- 6| SUSANA FREITAS Administrativa DAF (Departamento Administrativo-Financeiro)

ESPAÇO DO LEITOR

Vida é a cor que nós queremos dar às coisas que nos rodeiam, no trabalho, em casa, com as pessoas que se cruzam por nós, viver com alegria e harmonia junto da nossa família, umas das coisas mais importantes é o sorriso, se não sorrirmos o que transmitimos, tristeza.

Se acordas com mau humor como é que vais dar uma flor? Para ti esse gesto não tem sentido, com flor não interessa a cor, a qualidade que ela possa valer se tu deres outro valor á vida és capaz de te preocupar com a cor, a variedade, a validade e a qualidade.

A vida não pode ser sempre cor-de-rosa, de repente a nossa vida muda de cor, tal e qual o tempo, um dia azul, outro cinzento, um dia brilhamos, outro dia falhamos. A vida é sabermos dar-lhe a cor, é cinzenta se não dermos as mãos aos que mais precisam, ao doente, ao faminto de amor e aí a vida muda de cor. A criança sendo menino ou menina seja branca ou de cor, e for criada com amor que interessa a cor? No trabalho, junta-se o útil ao agradável, o que está sujo vamos por a brilhar, não interessa o velho ou o novo, o que é preciso é dar-lhe a cor. A nossa vida é uma roda um dia pára e o que ficou na nossa história? Se fizemos bem ou mal, até na morte somos diferenciados, se fores bom fica a memória e que conseguiste dar cor à tua vida e à dos outros.

Vamos todos dar as mãos para que o mundo mude de cor para que sejamos mais felizes!

Texto enviado por Maria de Lurdes Nunes Soares Mendes do MCH de Gaia

CONTACTOS:

e-mail: ana.pereira@safira-fs.com

Fax nº: 229619539 (ao cuidado de Ana Pereira)

Carta: Enviada para Rua Nova do Arquinho, 382, 4475-365 Milheirós Maia ou entregue em mão ao seu chefe directo.

Este espaço continua a estar reservado para si, por isso envie-nos o seu contributo: Sugestões de formas inovadoras ou alternativas para executar as tarefas de limpeza por forma a, por exemplo, tornar a sua execução mais ergonómica e confortável, minimizar o impacto no ambiente, evitar riscos para a sua saúde e segurança e tornar as operações mais produtivas e eficientes.

Conte-nos também as suas vivências pessoais enquanto nosso colaborador, as dificuldades sentidas na execução das suas tarefas, histórias e tudo mais que esteja relacionado com a sua actividade na Safira.

Queremos ouvi-lo!

LIMPAR A RIR

A Limpeza através dos tempos ...



GRIFE A



QUAIS OS SINTOMAS?

INÍCIO SÚBITO DE FEBRE ALTA, CALAFRIOS, DORES DE CABEÇA, DOR DE GARGANTA, DORES MUSCULARES E ARTICULARES, TOSSE SECA, CONGESTÃO NASAL E MAL-ESTAR GERAL. PARA ALÉM DA FEBRE ALTA, NAS CRIANÇAS SÃO FREQUENTES OS SINTOMAS GASTROINTESTINAIS (NÁUSEAS, VÓMITOS, DIARREIA, DOR ABDOMINAL) E A PROSTRAÇÃO.

SE ESTIVER COM GRIFE, O QUE FAZER?

- CONTACTE OS ESTABELECIMENTOS DE SAÚDE QUE LHE PODEM PRESTAR INFORMAÇÃO/APOIO - DIRECÇÃO GERAL DE SAÚDE - ACONSELHAMENTO - SAÚDE 24 - 808 24 24 24;
- SE ESTIVER DOENTE NÃO VÁ TRABALHAR;
- REDUZA OS CONTACTOS COM OUTRAS PESSOAS;
- LAVE FREQUENTEMENTE AS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO;
- SE TOSSIR OU ESPIRRAR PROTEJA A BOCA E O NARIZ COM UM LENÇO DE PAPEL DE UTILIZAÇÃO ÚNICA OU USE A MANGA E NÃO AS MÃOS - LAVE AS MÃOS;
- PARA SE ASSOAR USE LENÇOS DE PAPEL DE UTILIZAÇÃO ÚNICA - LAVE AS MÃOS.