

**Assunto: RECOMENDAÇÕES – peregrinos e viajantes com destino a países do Médio Oriente**

**Para:** Consultas do Viajante (Hospital dos Marmeleiros e Unidade Operativa de Saúde Pública do Concelho do Funchal - Centro de Saúde do Bom Jesus) e autoridades de saúde

A Direção-Geral da Saúde, na sequência das recentes recomendações da OMS, sobre o tema em epígrafe, elaborou um folheto bilíngue (português/inglês) com recomendações para viagens à Arábia Saudita e aos países do Médio Oriente (peregrinos e viajantes), pelo que o IASAÚDE, IP-RAM vem pela presente circular proceder à sua divulgação.

Em substituição,  
por despacho de 9 JUL 2013  
A Presidente do Conselho Diretivo

Ana Nunes



Anexo: O citado (2 págs.)

DSPAG – AC/IM

## RECOMENDAÇÕES

### Peregrinos e viajantes com destino a países do Médio Oriente

Desde abril de 2012 que as autoridades de saúde internacionais estão a investigar o aparecimento de algumas dezenas casos de infeção respiratória grave, principalmente na Arábia Saudita, provocadas por um novo coronavírus.

#### 1- Se vai viajar para países do Médio Oriente, particularmente para Umra e Hajj (Meca):

- Consulte o seu médico se for portador de doenças crónicas (diabetes, bronquite crónica, imunodeficiência, entre outras);
- Siga as recomendações das autoridades de saúde do país;
- Lave as mãos frequentemente com água e sabão ou com uma solução alcoólica;
- Evite o contacto direto com animais;
- Evite a ingestão de carne não cozinhada e lave a fruta e os vegetais antes de os consumir;
- Consulte um médico se tiver febre superior a 38º, tosse ou dificuldade em respirar;
- Se necessário, consulte a embaixada ou consulado português nesses países.

#### 2- Durante a estadia, se tiver sintomas de infeção respiratória (em particular, se for acompanhada por febre, tosse e dificuldade respiratória) ou outros sintomas como diarreia e/ou vómitos:

- Minimizar o contacto com outras pessoas;
- Cubra a boca e o nariz com um lenço de papel quando tossir e espirrar. Lave as mãos após a utilização do lenço;
- Procure o apoio de um profissional de saúde.

#### 3- Quando regressar:

- Se tiver febre superior a 38º e tosse ou dificuldade respiratória;
- E tiver regressado há menos de 14 dias;

Ligue para **808 24 24 24** ou consulte o seu médico assistente.

- Refira sempre o local para onde viajou.

## RECOMENDATIONS

### Pilgrims and travellers going to Middle East

Since April 2012 the International Health Authorities are investigating the appearance of a new coronavirus responsible for the occurrence of cases of a severe infectious disease, especially in Saudi Arabia.

#### 1- If you are going to travel to Middle East countries, namely for Saudi Arabia (Umra e Hajj):

- Consult a health care provider if you have pre-existing major conditions (e.g. chronic diseases such as diabetes, chronic bronchitis, immunodeficiency, among others);
- Follow the recommendations from national health authorities;
- Wash your hands frequently with water and soap or alcoholic solution;
- Avoid direct contact with animals;
- Avoid undercooked meat and properly wash fruits and vegetables before eating them;
- If you have fever higher than 38°C, cough or difficulty breathing, seek for medical advice;
- Contact the Embassy or Consulate of your country at your destination, if necessary.

#### 2- During your stay, if you develop a respiratory infection (especially accompanied by fever, coughing or shortness of breath) or other symptoms, such as vomiting or diarrhoea:

- Minimize the contacts with others;
- Cover your mouth and nose with a tissue when coughing or sneezing. Wash hands afterwards;
- Report to a health professional.

#### 3- When returning from the Middle East:

- If you have fever higher than 38°C and cough or difficulty in breathing;
- If you returned less than 14 days ago;

In Portugal contact **808 24 24 24** or consult your doctor

- Inform your doctor about the country you have returned from.