

**Assunto: Doença por vírus Ébola  
Recomendações para Viajantes**

**Para:** Profissionais de Saúde, Autoridades de Saúde, Serviços de Medicina do Viajante e Médicos afetos às Unidades de Hotelaria da RAM.

Considerando o comunicado da Direção-Geral da Saúde n.º C69\_02\_v2 de 16/04/2014, sobre o assunto em epígrafe, vimos pela presente circular divulgar o seu conteúdo nos termos transcritos abaixo:

“Um surto de Doença por Vírus Ébola decorre na Guiné-Conacri desde fevereiro de 2014. Foram também confirmados casos na Libéria e há outros suspeitos, em investigação, no Gana, Serra Leoa e Mali.

A infeção resulta do contacto direto com líquidos orgânicos de doentes (tais como sangue, urina, fezes, sêmen). A transmissão da doença por via sexual pode ocorrer até 7 semanas depois da recuperação clínica.

Uma vez que o período de incubação da doença pode durar até 3 semanas é provável que novos casos venham ainda a ser identificados. No entanto, as medidas de controlo já implementadas naquela região Africana, tais como isolamento, monitorização ativa dos casos e vigilância reforçada nas fronteiras, poderão conter este surto e prevenir a propagação da doença.

O risco para os países europeus é considerado baixo. Segundo a Organização Mundial da Saúde, as viagens à região afetada não estão desaconselhadas.

#### **Ao viajar para regiões afetadas:**

O cumprimento das medidas de proteção individual é a única forma de prevenir a infeção.

- Siga as indicações das Autoridades de Saúde locais, cumprindo as regras de higiene básicas (lavagem frequente das mãos). O vírus é facilmente eliminado pela utilização de sabão, lixívia, pela ação da luz solar ou por secagem (o vírus sobrevive por pouco tempo em superfícies expostas ao sol);
- Não contacte com animais selvagens (macacos, morcegos, antílopes, entre outros) vivos ou mortos. Não consuma a carne desses animais;
- Cozinhe bem os alimentos de origem animal (sangue, carne, leite, entre outros), antes de os consumir (a refrigeração ou congelação dos alimentos não inativa o vírus Ébola);

- Evite o contato próximo com casos suspeitos ou confirmados de doentes com o vírus Ébola;
- Evite o contacto com cadáveres antes e durante cerimónias fúnebres;
- Não manipule qualquer material ou objetos utilizados no tratamento de doentes;
- Atente ao risco de transmissão através de relações sexuais.

**Durante a estadia numa região afetada procure cuidados médicos se apresentar:**

- Febre elevada de início súbito;
- Mal-estar geral;
- Dores musculares;
- Dor de cabeça;
- Dor de garganta;
- Manchas na pele;
- Dor abdominal;
- Náuseas;
- Vômitos;
- Diarreia;
- Dores no peito;
- Hemorragias (não relacionadas com traumatismos).

**Ao regressar a Portugal:**

Vigiar o estado de saúde durante 21 dias. Se apresentar alguns dos sintomas anteriormente referidos ou tiver tido contacto direto, sem proteção adequada, com pessoa doente, contacte a Linha Saúde 24 (808 24 24 24), mencionando a viagem recente e relatando a sintomatologia.

Caso os sintomas se desenvolvam ainda durante o voo de regresso, no avião, deverá informar a tripulação imediatamente. O mesmo procedimento se aplica em viagens marítimas.”

A Presidente do Conselho Diretivo



Ana Nunes