



Pela nossa saúde... Nuno Barreta

CORONAVÍRUS, a Pandemia das Nossas Vidas!

Sobre o CORONAVÍRUS (COVID19) muito se tem escrito, mas muito mais é necessário estudar e escrever. Sendo um assunto atual, do interesse de todos, aproveito para deixar mais alguns esclarecimentos sobre o tema, no formato de perguntas e respostas.

Qual a diferença entre epidemia e pandemia?

Uma epidemia corresponde ao aumento considerável do número de casos de determinada doença, em várias regiões ou países, num determinado período de tempo.

Uma pandemia é a disseminação mundial de uma doença, que se espalhou por diferentes continentes, afetando geralmente um grande número de pessoas, com transmissão sustentada e na comunidade. Na maioria das vezes está associada a uma grande disrupção social e coloca sobre enorme pressão os serviços de saúde a nível global.

É obrigatório elaborar um plano de contingência sobre os procedimentos a tomar perante a identificação de um caso suspeito de COVID-19? Este deve ser público?

Uma boa prática perante a abertura dos estabelecimentos é a elaboração de planos de contingência, isto é, determinar que procedimentos devem ser seguidos perante a identificação de um caso suspeito de COVID-19.

Não há qualquer obrigatoriedade em publicar o plano de contingência, mas todos os colaboradores dos estabelecimentos/empresas devem conhecer os procedimentos a tomar perante a identificação de um caso suspeito de COVID-19.

É obrigatória a redução da lotação máxima dos estabelecimentos de restauração e bebidas exemplificada no anexo da Orientação nº 023/2020?

As figuras servem somente como sugestões para disposição das mesas e clientes. Esta sugestão deve ser adaptada às especificidades dos locais de restauração e bebidas e às características dos utilizadores (por exemplo, se coabitantes ou não). Em caso de dúvida, consulte as Orientações da Direção-Geral da Saúde.

As barreiras físicas, de materiais como acrílico, vidro ou cortinas, podem servir para reduzir o distanciamento de 2 metros?

A barreira física pode ser um método que contribui para minimizar a transmissão entre pessoas durante o período em que as pessoas têm de estar sem a máscara. A barreira física permite também reduzir o distanciamento físico recomendado pela Direção-Geral da Saúde.

O uso de máscara pelos clientes é obrigatório na entrada e circulação pelo estabelecimento de restauração e bebidas?

O uso de máscara pelos clientes deve ser considerado durante a circulação dentro de estabelecimentos fechados, quando não estão estiverem na sua mesa e/ou na refeição.

Estou em isolamento. E agora?

Quais os cuidados a ter em isolamento?

Deve permanecer em casa. Não deve dirigir-se ao trabalho, à escola ou a espaços públicos. Permaneça numa divisão própria e evite contactar com outros em espaços comuns. Não partilhe pratos, copos, utensílios de cozinha, lençóis ou outros objetos pessoais.

Quando estiver com outras pessoas, utilize máscara. Cumpra as recomendações de lavagem das mãos e de etiqueta respiratória. Monitorize os sintomas e coloque os seus resíduos num saco próprio.

O que devem ter em conta os outros membros da casa?

Deve ser evitado o contacto com a pessoa com sintomas, especialmente se pertencer aos grupos vulneráveis: idosos, doentes crónicos, imunossuprimidos e grávidas. Preferencialmente, deve ser uma única pessoa a cuidar de quem está doente.

Após o contacto com o paciente ou com o seu espaço, lave as mãos com sabão e água ou com uma solução à base de álcool. Desinfete com frequência torneiras, interruptores e maçanetas das portas, especialmente se a pessoa doente usar espaços comuns.

Se estiver em isolamento, pode receber pessoas em casa?

Não. Apenas deve frequentar a habitação quem coabitar com a pessoa com COVID-19. Em caso de contacto urgente com alguém que não coabite com a pessoa em isolamento, o contacto deve ser feito por telefone.

O que não posso fazer em isolamento?

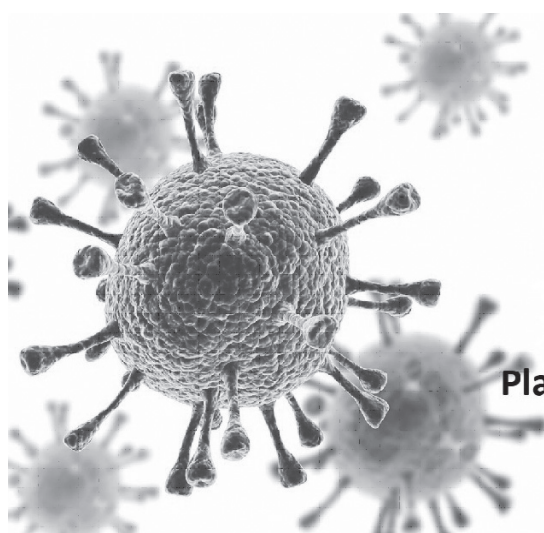
As pessoas que estão em isolamento não devem fazer deslocções para o trabalho, escola, espaços públicos ou outros locais; receber visitas em casa ou ter contactos desnecessários, sobretudo com pessoas mais velhas ou com doenças crónicas; utilizar espaços comuns com outras pessoas presentes, incluindo nos períodos de refeições; partilhar artigos de higiene pessoal; partilhar a utilização de objetos, se tal não for possível, desinfete os equipamentos antes e depois de cada utilização e uso um caixote de lixo só para si.

Em caso de dúvidas, consulte o site da DGS, ligue a linha de Saúde24 (808 242424) ou pode obter ajuda junto dos profissionais de saúde do centro de saúde.

Todos juntos vamos conseguir vencer esta GUERRA! #fiqueemcasa



CANTINHO DA FILARMÓNICA



COVID-19

Plano de Contingência SFUM

Actualizado a 06/06/2020

O plano estará disponível para consulta de todos os intervenientes (na sede, na nossa página no facebook e no nosso blog: <https://filarmonicamacaense.blogspot.com>)

Num processo de adaptação a estes novos tempos, iremos concretizar o projeto "Há Banda na Aldeia: Sonatas Desafi(n)antes", o qual levará músicos da Banda Filarmónica (5 a 10 elementos) a oferecer uma pequena atuação para os habitantes das aldeias e vilas do concelho de Mação que se viram impossibilitados de realizar a sua habitual festa de verão devido à pandemia de COVID-19.

Iremos tentar percorrer o máximo possível de localidades (tendo em consideração a disponibilidade dos nossos músicos), mas iremos dar prioridade aos locais onde é habitual a Banda Filarmónica participar nas festividades.

Este projecto conta também com o apoio da CMM.

Esta é também uma forma de agradecer a importante colaboração que paróquias e comissões de festas deram (e continuam a dar) para a perseverança da cultura musical filarmónica.

No próximo artigo iremos já fazer a reportagem de como decorreram as primeiras datas previstas: 13 de junho no bairro de Santo António (Mação) e 28 de junho em Carvoeiro.

Saudações Filarmónicas e Muita Saúde para Todos!

Continuamos a viver tempos especialmente difíceis para a música e para as filarmónicas em particular, que se vêm privadas dos habituais ensaios, têm as suas escolas fortemente condicionadas e estão a ficar sem fontes fundamentais de receita, nomeadamente os "serviços" que fazem nas procissões e festas populares e também impossibilitadas de organizarem outro tipo de eventos com algum retorno financeiro para "equilibrar as contas".

Nós por cá, vamos mantendo a nossa resiliência (sempre fundamental em qualquer filarmónica) e estamos a procurar adaptarmos a estes novos e conturbados tempos. Vamos tendo também "a sorte" de poder contar com alguma gente dedicada e o apoio vital do poder autárquico.

Foi nesse sentido que revimos o nosso plano de contingência face à pandemia de COVID-19, o qual mereceu a aprovação em reunião de Direção de 06/06/2020.

Iremos assim retomar alguma atividade presencial ao nível das nossas secções.

Seremos ainda mais cautelosos do que as recomendações gerais da DGS, nomeadamente ao nível do número de participantes máximos nas atividades e no distanciamento que iremos manter ao nível das aulas teóricas da Escola de Música. Privilegiaremos o ensino mais individualizado ou em pequenos grupos e sempre que possível ao ar livre.

Apelamos a todos para o cumprimento do estipulado no plano de contingência e estamos disponíveis para o envio de eventuais contributos para que possa ser melhorado numa próxima revisão.

Maçaense Seguros

Sociedade de Mediação de Seguros, Lda

Largo dos Bombeiros Voluntários, 19 A 6120-732 Mação
Tel./Fax: 241 572 268 - Tlm.: 960 22 11 27
E-mail: a.macaense@sapo.pt

Agente principal  ZURICH

Agentes

ainda das Companhias de Seguros:
Tranquilidade e Liberty Seguros



- Canalizações - Biomassa
- Sistemas de Rega - Filtros para piscinas
- Aq. e Aspiração Central - Recuperadores de Calor

Tm.: 969 082 866 Tel.: 241 573 349 Fax: 241 572 268
e-mail: j.hmatos@sapo.pt
Estrada da Barragem, 16 * 6120-525 ORTIGA



Comércio de Tractores novos e usados e Alfaias Agrícolas

Telf.: 274 860 120 Fax : 274 860 129

Tlm.: 966 040 963 rts_lda@aeiou.pt

Rua de S. Bernardo, n.º 316, 6120-214 CARDIGOS

Concessionário dos Tractores:

