



## FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE AEROMODELISMO

CIRCULAR 5 de 12 Março 2020

A Federação Portuguesa de Aerodelismo está a acompanhar a evolução e as orientações da DGS relativamente à epidemia COVID19.

Além dos planos de contingência que deverão ser adaptados às instalações desportivas, os clubes deverão estar preparados para tomar medidas excecionais recomendadas pela DGS, nomeadamente a ponderação de adiamento ou cancelamento de eventos desportivos quando assim se justifique como medida proporcional, adequada e preventiva.

No entanto, reiteramos as recomendações das seguintes medidas de higiene e de etiqueta respiratória:

- Reforçar a lavagem das mãos antes e após a preparação de alimentos, antes das refeições, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos estejam sujas;
- Usar, em alternativa, para higiene das mãos, uma solução à base de álcool;
- Usar lenços de papel (de utilização única) para se assoar;
- Deitar os lenços usados num caixote do lixo e lavar as mãos de seguida;
- Tossir ou espirrar para o braço com o cotovelo fletido, e não para as mãos;
- Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias;

A fase em que nos encontramos impõe um comportamento moderado, responsável, esclarecido, coordenado com a autoridade de saúde nacional, evitando-se o alarmismo social, pelo que recomendamos a leitura das orientações oficiais da DGS publicadas em <https://www.dgs.pt/corona-virus/documentos/orientacoes.aspx>