

SERVIÇO SOCIAL



"ESTOUDE QUARENTENA, EAGORA?"









COMPORTAMENTOS A ADOTAR NO PERÍODO DE QUARENTENA









GESTAG DOMÉSTICA







GESTÃO DOMÉSTICA

Vai ao supermercado?

- Faça primeiro um inventário de tudo o que tem no seu congelador e despensa. Utilize ingredientes que já tem em casa;

- Faça uma lista e traga apenas aquilo que considera essencial;
- Verifique a forma como conserva os alimentos e evite desperdícios.
- Não leve as crianças consigo;







GESTÃO DOMÉSTICA

Chegou a casa?

- Deixe o calçado se possível no exterior;
- Troque de roupa;
- Lave a cara e as mãos;
- Tome banho diariamente;
- Mesmo em quarentena higienizefrequentemente as mãos e bens pessoais tais como: óculos, telemóvel, chaves, etc.
- Evite o consumo excessivo de álcool, tabaco, telemóvel, tv, etc.;







ROTILIAS EM FAMILIA







ROTINAS EM FAMÍLIA

Mantenha rotinas e horários:

- Levantar e deitar, higiene pessoal, vestir, refeições, hora de estudo (cumprir com as orientações e trabalhos enviados pelos professores).

Use a imaginação e criatividade em família:

- Leia e conte histórias, crie jogos e brincadeiras com objetos que tem em casa.

Mantenha uma atitude positiva - ouça música, dance, brinque com os seus filhos... (desmotivar não é a solução).





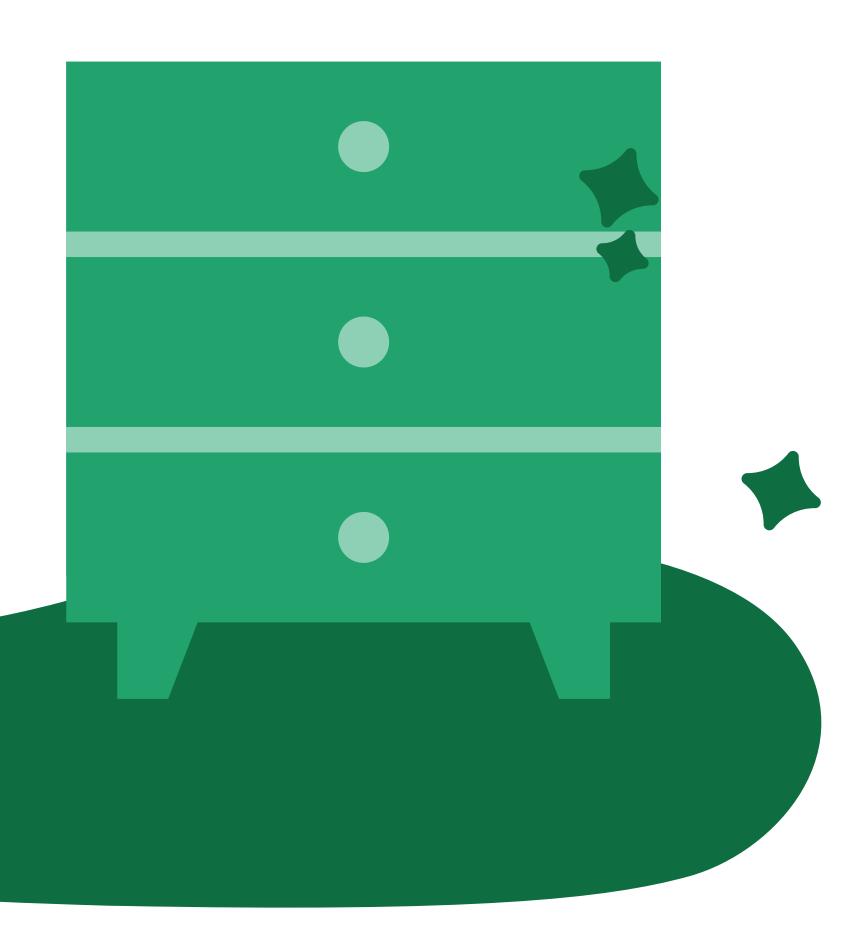


ROTINAS EM FAMÍLIA

Organize e higienize a casa:

- Verifique se tem vestuário que já não serve ou não usa;
- Arrume e organize gavetas;
- Efetue uma limpeza profunda, pelo menos uma vez por semana;
- As crianças podem ajudar nas tarefas domésticas dê-lhes responsabilidades: pôr e levantar a mesa, arrumar o quarto e os brinquedos, etc).

Mantenha a casa asseada e cumpra as regras.





INFORMAÇÕES RELEVANIES







INFORMAÇÕES RELEVANTES

É doente crónico, tem mais de 65 anos e não tem rede de apoio próxima (família)?

- Verifique na comunidade se existe algum serviço que faç entregas ao domicilio dos bens que necessita (medicação e ou compras de supermercado).

Se tem consultas marcadas (vacinação, prevenção e ou rotina)?

- E não foi contactado para desmarcar, deve comparecer.

Tem contas a pagar? Procure fazê-lo online ou multibanco.

- Quanto às contas de resíduos sólidos (lixo), passes escolares, refeições escolares, rendas de habitação social e licenças tem até 30 de junho para o fazer/pagar - a Câmara Municipal do Marco de Canaveses prolongou o prazo.

Os documentos pessoais que terminaram a 24 de fevereiro continuam válidos até 30 de junho (Cartão de Cidadão, Carta de Condução, Registo Criminal, Vistos, entre outros);

ONDE PROCURAR INFORMAÇÃO FIDEDIGNA







INFORMAÇÃO

Existe muita informação disponível, mas é importante que se mantenha atualizado junto de fontes credíveis e oficiais.

Antes de partilhar qualquer informação, certifique-se que é fidedigna.

No Facebook nas seguintes páginas:

- Direção-Geral da Sáude;
- Organização Mundial de Saúde;
- Guarda Nacional Republicana.

Na televisão, nos canais generalistas, é transmitida informação oficial também.













CONTACIOS







CONTACTOS ÚTEIS

Contactos para esclarecer dúvidas ou em caso de necessidade:

- Município do Marco de Canaveses: 255 538 800
- Bombeiros Voluntários do Marco de Canaveses: 255 534 115
- GNR do Marco de Canaveses: 255 531 277
- Serviço Nacional de Saúde: 808 24 24 24 / atendimento@sns24.gov.pt
- Segurança Social no Marco de Canaveses Marcação para Atendimento ao Público Regimes (Contribuições, RSI, Pensões, Tesouraria (Pagamentos), informações sobre atuais medidas COVID - 19 e outros)- Atendimento das 9H30 às 13H00 e das 14H00 às 15H30: 300 521 068
- Segurança Social no Marco de Canaveses Marcação para Atendimento Apoio Técnico da Ação Social: 300 521 074 / seg-social.pt
- Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social (SAAS): 255 006 700 / 928 500 046





CONTACTOS ÚTEIS

Contactos para esclarecer dúvidas ou em caso de necessidade:

- Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental (CAFAP): 255 532 277 / 911 080 653
- Santa Casa da Misericórdia de Marco de Canaveses: 255 534 541
- Lar: 255 534 513 / geral@scmmarco@sapo.pt/ scm.larsantaisabel@gmail.com/ scmmarco@sapo.pt
- Fundação Santo António: 255 580 999 / fundacaosantoantonio@gmail.com
- CPCJ Marco de Canaveses: 255 538 855 / cpcj.marcocanaveses@cnpdpcj.pt
- Ministério Público de Marco Canaveses: 255 538 270 / mcanavezes.ministeriopublico@tribunais.org.pt
- Comissão p/ a Cidadania e Igualdade Género (CIG): 800 202 148 / violência.covid@cig.gov.pt
- LAPAV Linha de Apoio à Vítima (APAV): 116 006
- Linha de emergência social: 144







PROCURE MANTER-SE EM CASA O MÁXIMO QUE PUDER, SEJA PRUDENTE E ADOTE AS MEDIDAS DE SEGURANÇA. POR SI, PELA SUA FAMÍLIA, POR TODOS!













EMCASA!

Mais informações: cm-marco-canaveses.pt





