

# COVID-19

## DEPOSIÇÃO DE RESÍDUOS

Com o Estado de Emergência decretado no nosso país e a atual situação de quarentena a produção de resíduos tende a aumentar. Não só para evitar desperdícios e reduzir custos, mas também para que a recolha de resíduos no município de Sintra seja eficaz solicita-se a **cooperação de todos**:

- **Separe e acondicione os resíduos em sua casa**, de modo a ocuparem menos espaço e evitar deslocações desnecessárias ao contentor.
- Coloque o lixo em saco apropriado a esse fim. **Não despeje lixo na sanita.**
- **Deposite sempre os sacos bem fechados** evitando a exposição dos resíduos.
- Coloque os sacos nos respetivos contentores. **Lixo no chão não!**
- **O serviço de recolha de monos e verdes na rua encontra-se suspenso**, para otimização dos outros circuitos de recolha de resíduos.

**Uma gestão eficaz dos resíduos produzidos representa uma importante medida para o combate ao COVID-19.**

- **Máscaras, luvas e lenços descartáveis utilizados** deverão ser sempre colocados em sacos devidamente fechados e depositados no contentor de indiferenciados (lixo comum). **Não atire lixo ao chão!**

**Em caso de suspeição ou confirmação de infeção por COVID-19** em tratamento no domicílio, todos os resíduos produzidos pelo doente e por quem lhe prestar assistência devem ser:

- **Colocados em sacos de lixo resistentes e descartáveis**, com enchimento até 2/3 (dois terços) da sua capacidade.
- **Os sacos devem ser devidamente fechados** e colocados dentro de um 2º saco, devidamente fechado.
- **Deposite estes resíduos** no contentor de resíduos indiferenciados (lixo comum); **NUNCA num ecoponto.**

**A RESPONSABILIDADE AMBIENTAL E O COMBATE À PANDEMIA É UM DEVER DE TODOS**

- Não abandone os resíduos!
- Coloque os resíduos no contentor!
- Separe os diferentes tipos de resíduos!

## GESTÃO DA ÁGUA BOAS PRÁTICAS

Como medida para mitigar os encargos das famílias neste período, o município de Sintra determinou a **redução de valores na fatura da água a todos os munícipes**. Ainda assim, há que preservar este recurso com consciência.

- É de extrema importância **lavar bem as mãos** como forma de prevenção à Covid-19.
- **Recolha a água com um balde** enquanto espera que o banho atinja a temperatura desejada. Pode utilizar esta água para regar plantas ou limpezas.
- **Controle o tempo dos banhos.** Opte por duches rápidos.
- **Verifique regularmente torneiras e autoclismo**, certificando-se que não há fugas.
- **Ao optar por água da torneira** em vez de água engarrafada está a reduzir a produção de resíduos.
- **Um estado nutricional e de hidratação adequados** contribuem, de um modo geral, para um sistema imunitário otimizado e para uma melhor recuperação dos indivíduos em situação de doença.
- **É vital mantermo-nos hidratados.** Beba por dia entre 1 ½ a 2 lt de água, o equivalente a oito copos.
- **Lave adequadamente os alimentos crus** que vai consumir.
- **Quando cozer legumes**, utilize apenas a água suficiente para os cobrir e mantenha a panela tapada; os legumes cozem mais rápido, poupa água e energia.
- **A água da rede pública é adequada para consumo.** Pode assim ser um produto a economizar no carrinho de compras.

### A ÁGUA DA REDE PÚBLICA É DE CONFIANÇA

Ajude os seus familiares, amigos e vizinhos a contactar os SMAS via telefone e e-mail, sobretudo se forem um grupo de risco (idosos, pessoas com doenças crónicas ou sistema imunitário enfraquecido).

**Atendimento Comercial:** 800 202 107 (9h00 – 17h30 / 2ª a 6ª)  
**Leituras:** 800 505 555 (24 horas)  
**Avárias na via pública ou faltas de água:** 800 204 781 (24 horas)  
**Resíduos Urbanos:** 800 210 020 (24 horas)