

Devido à ameaça de propagação do COVID-19, a ACRM suspendeu toda a sua atividade desportiva no passado dia 12 de março. Entretanto, a Federação Portuguesa de Futebol, em acordo com as associações distritais de futebol, decidiu dar por terminados os campeonatos dos escalões de formação de futebol e futsal. Por esse motivo, a época competitiva da nossa equipa de Benjamins, que disputava o campeonato de futsal da 1ª divisão, série 2, do campeonato distrital, terminou.

Se o campeonato federado foi dado como encerrado, já o campeonato de futsal inter-freguesias, por decisão da direção da Associação de Desportos de Vila do Conde, continua suspenso à espera de uma evolução positiva que permita, pelo menos, terminar a fase regular e disputar a final da taça. Assim, o escalão sub. 8 ainda tem em aberto a época competitiva.

Mais do que conquistar títulos, o que mais desejamos é que todos consigam ultrapassar esta crise sanitária da melhor maneira para, quando regressarmos à competição, sermos ainda mais fortes.

Protejam-se!

Centro Cultural Escola de Música de Modivas (*)

Como seguramente já terão concluído, o CCEMM, atendendo à situação de pandemia provocada pela doença COVID-19, suspendeu todas as suas atividades presenciais ou que envolvam contacto interpessoal com grupos alargados. Assim se passou com as atividades do nosso Grupo Folclórico, Academia de Música, Academia Onlydance, FlexFit, Marchas Populares Coro "Rio Onda", Grupo de Bombos e Migalhas de Tradição.

Aliás, decidimos mesmo suspender todas essas atividades antes até da declaração do estado de emergência, numa atitude de prudência e responsabilidade, com o objetivo de preservar a saúde de todos os nossos elementos e de todos aqueles com quem eles possam interagir, designadamente familiares e colegas de trabalho. Todavia, o Centro não deixou de existir.

Continuamos ativos e estamos ao dispor da comunidade para, dentro das nossas limitadas possibilidades, ajudar no que for necessário através do contacto 915 233 899 ou email ccem-85modivas@gmail.com. Caso precisem de alguém para ir às compras, para fazer serviços em bancos, seguradoras ou outras instituições, para auxiliar em tarefas várias ou simplesmente para obter apoio moral, podem contactar-nos. Não sabemos se teremos condições de acudir a todos, mas faremos os possíveis nesse sentido. É por isso que sempre dissemos que somos uma organização pública, que está ao serviço de todos e que prossegue os interesses da coletividade, façam ou não parte da nossa associação. Isso agora não importa.

Resta-nos apelar para que se protejam, tenham uma atitude responsável, evitando aglomerações e saindo de casa apenas em situações absolutamente necessárias, e sempre, sempre, com as devidas cautelas. Apelamos para que se lembrem que, mais do que a saúde individual de todos nós, está em causa a saúde pública. Existem pessoas mais frágeis que podem ser penalizadas com atos nossos menos irrefletidos.

Mal seja possível, retomaremos as nossas atividades, mas sempre com responsabilidade e sem colocar em risco seja quem for. Sabemos que poderá demorar vários meses.

O CCEMM deseja a todos uma boa quadra pascal, na medida do possível.

Junta de Freguesia de Modivas
Para assuntos urgentes e inadiáveis:

E-mail: geral@jfmodivas.pt | Tel: 912 150 893 ou 965 228 276 | Através da página Facebook da Junta

MODIVAS

BOLETIM INFORMATIVO

Este boletim informativo é elaborado e distribuído pela Junta de Freguesia de Modivas com a finalidade única e exclusiva de divulgar o que de mais relevante e significativo se vai realizando na nossa Freguesia, bem como informações de comprovado interesse e utilidade para os Modivenses.
Edição e propriedade: Junta de Freguesia de Modivas | Tiragem: 660 exemplares

COVID-19

Caros Modivenses,

De acordo com as recomendações das entidades públicas relativas à Pandemia COVID-19 e o previsto no Plano de Contingência da Junta de Freguesia de Modivas, o Executivo adotou, desde o dia 12 de março, medidas de contenção para evitar a propagação do vírus:

Encerrou por tempo indeterminado os diferentes espaços sob sua responsabilidade:

- Centro de Convívio Sénior;
- Pavilhão Desportivo;
- Salão da Junta de Freguesia;
- Salas Multiusos da Rua Nova da Longa;
- Atendimento presencial ao público;
- Parques e Equipamentos Desportivos de Manutenção;
- Encerramento do Cemitério, a partir do dia 5 de abril.

Realçamos a criação, com o apoio do Grupo de Jovens da Paróquia de Modivas e alguns voluntários Modivenses, de um **SERVIÇO DE APOIO SOCIAL DIRECIONADO AOS IDOSOS QUE VIVAM SOZINHOS E A PESSOAS EM ISOLAMENTO PROFILÁTICO** e que não tenham qualquer apoio de retaguarda familiar (sem família próxima). Propomo-nos, nesta fase, efetuar a compra e entrega de: **Medicamentos / Bens de primeira necessidade / Alimentação para os animais domésticos.**

Relembramos que, de modo a procurar **minimizar o impacto que resulta do encerramento do atendimento presencial**, a Junta de Freguesia disponibiliza os seguintes canais através dos quais nos podem contactar para **assuntos urgentes e inadiáveis**:

- telemóvel: 912 150 893 / 965 228 276;
- email: geral@jfmodivas.pt;
- facebook: através da página da Junta

Vamos continuar a colocar círios em três espaços diferentes e uma coroa de flores na pedra do repouso, como homenagem a todos os que já partiram.

Pedimos que todos colaborem e cumpram com todas as indicações.

POR SI E POR TODOS, FIQUE EM CASA! Ajude-nos a parar com esta pandemia!

À CONVERSA COM... Dra. Ana Filipa Silva

Vamos Falar de Coronavírus

FIQUE EM CASA! FIQUE EM CASA!

Se tiver FEBRE (T axilar ou T timpânica \geq 38°C) ou TOSSE (persistente ou agravamento da tosse habitual) ou FALTA DE AR:

Ligue para a linha SNS 24: 808 24 24 24. A linha SNS 24 é o contacto ideal para os casos suspeitos de infeção por Coronavírus, porque encaminha os doentes para o local adequado.

Se os seus sintomas forem graves:

Ligue 112 – informe se tiver os sintomas respiratórios acima referidos!

Se não tiver nenhum destes sintomas, mas precisar de apoio do médico de família:

Os utentes sem suspeita de infeção por Coronavírus devem contactar o seu Centro de Saúde/Unidade de Saúde Familiar, preferencialmente por telefone ou email. Apenas se devem deslocar quando for absolutamente necessário ou por indicação médica ou de enfermagem.

Quando é que lhe pode ser recomendada a quarentena = isolamento profilático?

A quarentena é recomendada aos indivíduos que ainda não têm a doença provocada pelo Coronavírus, mas que contactaram com uma pessoa que tem a doença. Assim, as pessoas que fazem a quarentena, embora assintomáticas podem ainda desenvolver a doença e, consequentemente, contagiar outras.

A quarentena baseia-se num conjunto de medidas de afastamento social. É importante que se mantenha em quarentena até ao fim do período que lhe foi indicado, mesmo que não tenha qualquer sintoma.

Quando é que lhe pode ser recomendado o isolamento obrigatório?

Quando está doente, com infeção por Coronavírus.

O isolamento baseia-se num conjunto de medidas de afastamento social.

É importante que se mantenha em isolamento até ao fim do período que lhe foi indicado, mesmo que os seus sintomas se resolvam e fique assintomático.

O que deve fazer durante o período de quarentena ou isolamento?

• FIQUE OBRIGATORIAMENTE EM CASA: não deve haver deslocações para o trabalho, escola, supermercados, espaços públicos ou outros locais, nem utilizar transportes públicos.

- Faça pedidos por telefone, use as tecnologias ou peça a amigos ou familiares que lhe entreguem os itens essenciais, como alimentos e medicamentos. A entrega deve ser deixada no exterior da sua porta.

• Se não viver sozinho, deve permanecer numa divisão própria e evitar o contacto com os outros em espaços comuns da casa.

- Tenha um quarto só para si e, se possível, uma casa de banho só para si. Se não tiver casa de banho só para si, não partilhe artigos de higiene pessoal (sabonete, toalha, etc). Seja o último a tomar banho e higienize-a.

- Evite o contacto com as restantes pessoas que vivem consigo, evitando estar com elas em espaços comuns da casa, incluindo durante as refeições.

• Deve utilizar uma máscara quando estiver com outras pessoas da casa.

- Idealmente fique no quarto com a porta fechada, saindo do quarto apenas quando é necessário e colocando uma máscara. Se for necessária uma ida ao médico, use a máscara.

• Não partilhe itens domésticos com as pessoas que vivem consigo.

- Não partilhe pratos, copos, talheres e outros utensílios de cozinha, toalhas, lençóis ou outros artigos. Após utilizar a louça, lave-a com água e sabão ou na máquina de lavar a temperaturas altas.

• Lave as mãos frequentemente, com água e sabão, durante pelo menos 20 segundos.

• Evite tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos. Se tocar, lave as mãos.

• Tape a boca e o nariz com um lenço descartável quando tossir ou espirrar. Deite imediatamente o lenço ao lixo e lave as mãos.

• Coloque o seu lixo num saco diferente do saco do lixo das restantes pessoas que vivem consigo. Encha-o apenas até 2/3 e feche-o bem.

• Não receba visitas em casa: se for urgente falar com alguém, faça-o por telefone.

• Monitorize os seus sintomas: meça a sua temperatura diariamente e informe o médico que o segue se surgirem sintomas (para quem está em quarentena) ou agravamento dos sintomas (para quem está em isolamento).

• Evite deslocações desnecessárias aos serviços de saúde: ligue antes, para averiguar se existem alternativas à deslocação.

Se não lhe for recomendada quarentena nem isolamento, o que deve fazer?

Mesmo estando sem sintomas e ainda que não tenha contactado com alguém doente, **MAN-TENHA O DISTANCIAMENTO SOCIAL**.

O combate à transmissão do vírus requer que toda a comunidade adira às medidas recomendadas. FIQUE EM CASA e saia apenas se for estritamente necessário, nomeadamente, se tem que trabalhar, comprar alimentos ou medicamentos.

FIQUE EM CASA! ISTO SIM, É PREVENÇÃO!

Ajude-nos a travar o vírus!

Um pequeno esforço de cada um de nós, terá um grande impacto para todos nós...

Para mais informações consulte o microsite da Direção-Geral da Saúde:

<https://covid19.min-saude.pt>

Consulte ainda as medidas adotadas pelo Governo sobre: apoios a que tem direito, como recorrer aos serviços públicos sem deslocação presencial, medidas económicas e sociais do estado de emergência nacional e ainda recomendações das autoridades de saúde.

<http://covid19estamoson.gov.pt>

Dúvidas sobre assistência a familiares, baixas e quarentena por Coronavírus ligue:
300 502 502