



COVID-19

NOVO CORONAVÍRUS

GUIA DE BOAS PRÁTICAS E ORIENTAÇÕES

COVID-19

NOVO CORONAVÍRUS

GUIA DE BOAS PRÁTICAS
E ORIENTAÇÕES



O Plano de Desconfinamento divulgado pelo Governo vem, após um período aproximado de 2 meses de confinamento e Estado de Emergência, delinear normas e comportamentos a seguir pela população e serviços de modo a voltar de forma progressiva à normalidade, preservando a segurança de todos.

Tendo por base o Plano elaboramos este guia que tem como objetivo reunir informações relevantes, fundamentadas pelas regras oficiais, esclarecer questões e auxiliar no processo de desconfinamento e de regresso/manutenção ao posto normal de trabalho.



Regras e Informações gerais

- * Mantém-se o dever cívico de recolhimento domiciliário, evitando saídas e deslocamentos sempre que desnecessários.
- * Higienização regular dos espaços e a lotação máxima reduzida.
- * Deve manter-se a higiene das mãos e etiqueta respiratória (uso de viseira ou máscara conforme Dec-Lei n.º 20/2020, de 01 de Maio).
- * Manter distanciamento físico entre 1m/2m de outras pessoas e evitar cumprimentos físicos.

Regras oficiais de Regresso/Manutenção ao trabalho

- * O plano de contingência deve manter-se atualizado e em vigor, identificando o risco de exposição ao vírus pelas diferentes atividades desenvolvidas no local de trabalho, adotando medidas de proteção em cada caso, de acordo com os regulamentos aplicáveis.
- * As medidas de prevenção implementadas baseiam-se na Proteção individual, In(formação), Higiene de mãos, Etiqueta Respiratória, Distanciamento Social, Higienização e Desinfecção de superfícies e Auto-monitorização de sintomas.
- * Se sentir algum sintoma - tosse, febre, dificuldade respiratória - que possa estar associado à COVID-19 deve contactar a linha Saúde 24, seguir as instruções e regressar ao trabalho se for dada essa indicação.
- * Se tiver tido contacto próximo com casos confirmados ou suspeitos de Covid-19 deve contactar a Linha SNS 24 (808 24 24 24) para obter as orientações adequadas à sua situação concreta e regressar ao local de trabalho se lhe for dada essa indicação.



Regras oficiais de Regresso/Manutenção ao trabalho

- * Se por questões de saúde estiver numa situação de risco acrescido, como é o caso de indivíduos imunodeprimidos ou portadores de doença crónica (nomeadamente doentes cardiovasculares, portadores de doença respiratória crónica, doentes oncológicos e portadores de insuficiência renal) deve, de acordo com as orientações da Autoridade de Saúde, dirigir-se aos Recursos Humanos a verificar a possibilidade de executar a sua função em teletrabalho, ou, na impossibilidade disso, optar pela ausência justificada através de uma declaração médica.
- * A entrada no local de trabalho deve ser organizada de forma disciplinada para evitar ajuntamentos. Deve efetuar a higienização das mãos à entrada e saída.
- * Controlo de temperatura corporal – deve realizar a medição de temperatura corporal para efeitos de acesso e permanência no local de trabalho. No caso de a leitura facultar um valor superior a 37,5°C, deve aguardar 1 minuto e repetir a leitura. Se o resultado da leitura for idêntico, não deve entrar na empresa e deve informar de imediato a sua Chefia.

Regras oficiais de Regresso/Manutenção ao trabalho

- * No local de trabalho deve garantir o distanciamento de 1m/2m entre colaboradores, assim como se deve manter uma boa ventilação e arejamento dos espaços (1 a 2 vezes por dia).
- * Evite a proximidade com os colegas durante intervalos e pausas, assim como nos espaços comuns, de refeição e lazer. Suprima contactos próximos com colegas e pessoas externas, como o cumprimento de mãos por exemplo.
- * Não utilize os elevadores. Desloque-se de e para o interior das instalações pelas escadas mantendo o distanciamento.
- * Evite, na medida do possível, usar equipamentos e dispositivos de colegas. Se tiver que utilizar, desinfete-os antes de os usar. Caso não seja possível, lave os mãos imediatamente após a sua utilização.
- * Proceda à desinfecção e limpeza regular dos seus equipamentos, colaborando para a higienização do espaço.

Regras oficiais de Regresso/Manutenção ao trabalho

- * Lave as mãos frequentemente, pelo menos durante 20 segundos, com água e sabão ou com uma solução de base alcoólica. Não se esqueça de remover anéis, pulseiras, relógios ou outros objetos, antes da lavagem das mãos. Estes adereços deverão também ser higienizados após a sua utilização.
- * É especialmente importante lavar as mãos depois de tossir ou espirrar ou depois de tocar em superfícies potencialmente contaminadas.
- * Cubra o nariz e a boca com um lenço descartável quando tossir ou espirrar e deite de imediato no lixo, num saco fechado e lave de imediato as mãos. Em alternativa use o antebraço. Não permaneça com as mãos em corrimões, maçanetas outros objetos ou utensílios de trabalho sem antes lavar as mãos.
- * Evite tocar nos olhos, no nariz ou na boca.
- * Utilização de EPI's - Máscara Social - a utilização de máscara permite que o utilizador proteja as pessoas que o rodeiam e o ambiente. Todavia, a sua utilização só é efetiva se for combinada com outras medidas de prevenção como a lavagem de mãos, a etiqueta respiratória e o distanciamento físico.



Regras oficiais de Regresso/Manutenção ao trabalho

- * Mantém-se a obrigatoriedade do reforço das ações de limpeza com produtos adequados.
- * A utilização de luvas na comunidade não está recomendada. A sua utilização pode aumentar o risco de transmissão do SARS-CoV-2. Ao tocar com as luvas em superfícies e objetos pode promover a disseminação do vírus, e ao utilizá-las por longos períodos, pode esquecer-se e tocar com as luvas na cara. A utilização de luvas pode ser recomendada, por exemplo, na desinfeção de superfícies contaminadas.
- * Privilegie reuniões e trabalhos de grupo que não sejam presenciais. Quando a presença física for imprescindível deve-se reduzir ao mínimo indispensável o número de pessoas em cada reunião, utilizar salas de maior dimensão que possuam ventilação natural (sempre que possível) e uma distancia de seguranças +/- 1 metro entre cadeiras.

COVID-19

NOVO CORONAVÍRUS

GUIA DE BOAS PRÁTICAS
E ORIENTAÇÕES

A bem da saúde da equipa mantenha-se calmo, com uma atitude positiva, atento e cumpra as medidas de prevenção e segurança, pois, o valor das pessoas, o valor da sua vida e o valor da segurança, prevalece neste momento sobre tudo o resto.



Sempre que tossir ou espirrar colocar o braço à frente da boca, ou usar lenços de papel que deverão ser depositados logo no lixo.



Lave as mãos com frequência, sempre que possível c/ água e sabão.



Se tiver sintomas como febre, tosse ou dificuldade respiratória, ligue:

SNS24: 808 24 24 24



Se tiver sintomas mantenha uma distância de segurança de 1,5m a 2m de outras pessoas. Permaneça em casa e evite locais com muitas pessoas.



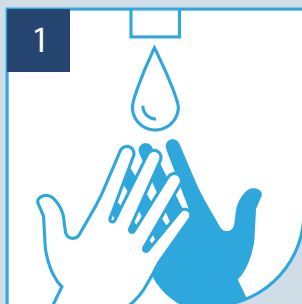
Se tiver sintomas evite cumprimentar com abraços, beijos ou apertos de mão.



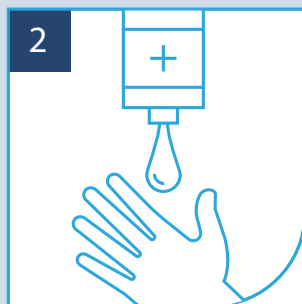
Se não tiver as mãos lavadas, evite mexer nos olhos, no nariz e na boca. Nunca partilhar objetos pessoais (pratos, copos, talheres....)

LAVAGEM DAS MÃOS

🕒 Duração total do procedimento: **40-60 seg.**



1 Molhe as mãos com água



2 Aplique sabão suficiente para cobrir toda as superfícies das mãos



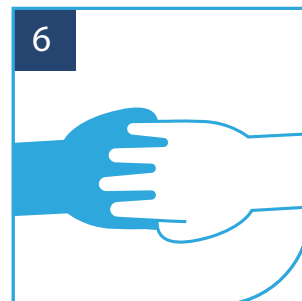
3 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



4 Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos interlaçados e vice versa



5 Palma com palma com os dedos entrelaçados



6 Palma de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



7 Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



8 Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



9 Enxague as mãos com água



10 Seque as mãos com um toalhete descartável



11 Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual



12 Agora as suas mãos estão seguras.

MÁSCARAS

COMO COLOCAR

1º

LAVAR AS MÃOS
ANTES DE
COLOCAR



2º

VER A POSIÇÃO
CORRETA

Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima)



3º

COLOCAR A MÁSCARA
PELOS ATILHOS/
/ELÁSTICOS



4º

AJUSTAR AO ROSTO

Do nariz até abaixo do queixo



5º

NÃO TER A MÁSCARA
COM A BOCA OU
COM O NARIZ
DESPROTEGIDOS



DURANTE O USO

1º

TROCAR A MÁSCARA
QUANDO ESTIVER
HÚMIDA



2º

NÃO RETIRAR
A MÁSCARA PARA
TOSSIR OU ESPIRRAR



3º

NÃO TOCAR
NOS OLHOS, FACE
OU MÁSCARA

Se o fizer, lavar as mãos de seguida



COMO REMOVER

1º

LAVAR AS MÃOS
ANTES DE REMOVER



2º

RETIRAR A MÁSCARA
PELOS ATILHOS/
/ELÁSTICOS



3º

DESCARTAR EM
CONTENTOR DE RESÍDUOS
SEM TOCAR NA PARTE
DA FRENTE DA MÁSCARA



4º

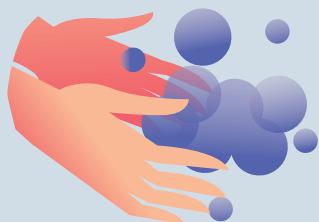
LAVAR AS MÃOS



TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

1. Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco.
2. Caso utilize máscara comunitária, deve confirmar que esta é certificada.
3. Lavar e secar, após cada utilização, seguindo as indicações do fabricante.
4. Verificar nas indicações do fabricante o número máximo de utilizações.

O que temos de fazer para nos proteger a nós e aos outros



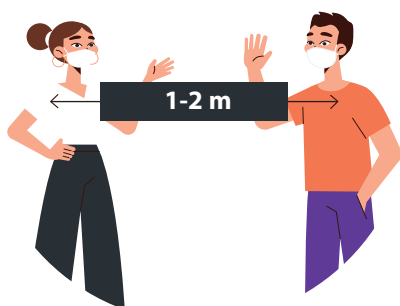
Higienização das mãos

Lave as mãos com água e sabão sempre que possível ou, na impossibilidade, utilize uma solução desinfetante. Evite tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos.



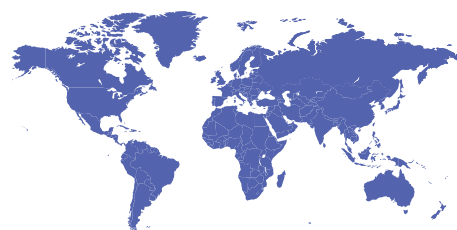
Proteção individual

Se espirrar ou tossir tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou com um antebraço, deite o lenço de papel no lixo e lave as mãos logo de seguida.



Distanciamento social

Proteja-se a si mesmo e aos outros mantendo a distância de segurança.



Viajantes

Se tiver contacto com pessoas que vieram de zonas afetadas, ligue para a **SNS 24 - 808 24 24 24**



Segurança da informação

Recorra sempre às fontes originais para saber as informações mais atualizadas e fidedignas (DGS, OECD, OMS). A falta de boa informação pode induzir em erro.



Agente de saúde pública

O combate à transmissão do vírus requer que todos nós adiramos às medidas recomendadas. É importante a adesão e promoção das medidas por todos nós.

Nota importante:

A informação agora disponibilizada não dispensa a consulta de orientações e Informações disponibilizadas pela DGS na sua página da Internet (www.dgs.pt) e no microsite criado para o efeito em <https://covid19.min-saude.pt/>.

Também o Governo lançou a página eletrónica <https://covid19estamoson.gov.pt/> com o objetivo de apresentar numa plataforma única todas as informações relevantes sobre as medidas de prevenção e contenção.