



Clube Desportivo de Paço de Arcos

Instituição de Utilidade Pública, Decreto-Lei 460/77 de 7 de Novembro

Plano de contingência (COVID-19) Patinagem

Sede Social	Avenida Marquês de Pombal 2770 - 121 Paço de Arcos	
Pavilhão / Serviços Administrativos	Avª Engº.Bonneville Franco - Pav.Gimnodesportivo 2770 - 055 Paço de Arcos	Telef. (+351) 21 443 22 38 Telm. 91 155 47 96
Ginásio	Avª Engº.Bonneville Franco - Pav.Gimnodesportivo 2770 - 055 Paço de Arcos	Telef. (+351) 21 596 89 70 Telm. 91 155 43 84
Centro Náutico	Estrada Marginal 2770 - 210 Paço de Arcos	Telef. (+351) 21 132 76 78 Telm. 91 154 69 09



1. CONTROLO DE ALTERAÇÕES

Revisão	Data	Alterações
01	10/03/2020	Primeira edição
02	06/05/2020	Uso de Máscaras na Comunidade Medidas de prevenção específicas (adicionais)



Conteúdo

1. CONTROLO DE ALTERAÇÕES	2
2. INTRODUÇÃO.....	3
3. A DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19)	4
4. A TRANSMISSÃO DO COVID-19	4
5. O QUE É UM CASO SUSPEITO.....	5
6. DEFINIÇÃO DA ÁREA DE ISOLAMENTO.....	5
7. DESIGNAÇÃO DO PONTO FOCAL	6
8. PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO	6
9. PROCEDIMENTOS NUM CASO CONFIRMADO.....	7
10. PROCEDIMENTOS NA VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS.....	7
11. MEDIDAS DE PREVENÇÃO.....	9
12. MEDIDAS DE PREVENÇÃO ESPECÍFICAS.....	9
ANEXO I - MEDIDAS DE PREVENÇÃO DA TRANSMISSÃO DO COVID-19	133
ANEXO II - FLUXOGRAMA DE SITUAÇÃO DE TRABALHADOR COM SINTOMAS DE COVID-19 NUMA EMPRESA.....	155
ANEXO III – FOLHETO INFORMATIVO: RECOMENDAÇÕES GERAIS.....	166
Anexo IV – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO....	187
Anexo V – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM GEL ALCOÓLICO ..	198
Anexo VI – FOLHETO INFORMATIVO: COMO COLOCAR CORRECTAMENTE A MÁSCARA.....	19

2. INTRODUÇÃO

O presente documento dá a divulgar os pontos essenciais do Plano de Contingência do Clube Desportivo de Paço de Arcos para a Doença por Coronavírus (COVID-19) estabelecido pelo Clube Desportivo de Paço de Arcos, fornece informação aos colaboradores da empresa sobre esta nova doença,



sobre as medidas de prevenção e controlo desta infeção, e sobre os procedimentos e medidas a adotar perante a identificação de casos suspeitos e/ou confirmados. O Plano de Contingência do Clube Desportivo de Paço de Arcos para a Doença por Coronavírus (COVID-19) foi desenvolvido com base nas orientações da Direção-Geral da Saúde (DGS) e na melhor evidência científica disponível até ao momento. Os colaboradores do Clube Desportivo de Paço de Arcos serão informados sobre a doença por coronavírus (COVID-19) e sobre as formas de evitar a transmissão, através dos meios mais adequados: Boletim Informativo, por correio eletrónico, afixação de cartazes nos espaços comuns, etc. De igual modo, a informação sobre as recomendações e procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência do Clube Desportivo de Paço de Arcos para a Doença por Coronavírus (COVID-19) será amplamente divulgada, através dos meios mais adequados. O Clube Desportivo de Paço de Arcos está comprometido com a proteção da saúde e a segurança dos seus colaboradores, tendo também um papel importante a desempenhar na limitação do impacto negativo deste surto na comunidade, face às valências de conhecimento que detêm em diversas áreas.

3. A DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19)

Os coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano e são bastante comuns em todo o mundo. A infeção origina sintomas inespecíficos como tosse, febre ou dificuldade respiratória, ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia. O novo coronavírus (SARS-CoV-2), agente causador da doença por coronavírus (COVID-19), foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, na Cidade de Wuhan (China). Embora o epicentro da epidemia tenha ocorrido em Wuhan, Província de Hubei (China), onde estão relatados a maior parte dos casos, o risco de infeção não se limita a Wuhan, mas a qualquer região com casos confirmados onde se verifique transmissão ativa e sustentada do vírus. O período de incubação do novo coronavírus é de 2 a 14 dias. Isto significa que se uma pessoa permanecer bem 14 dias após contactar com um caso confirmado de doença por coronavírus (COVID-19), é pouco provável que tenha sido contagiada. Após exposição a um caso confirmado de COVID-19, podem surgir os seguintes sintomas:

- Dificuldade respiratória;
- Tosse;
- Febre.

De forma geral, estas infeções podem causar sintomas mais graves em pessoas com sistema imunitário mais fragilizado, pessoas mais velhas, e pessoas com doenças crónicas como diabetes, cancro e doenças respiratórias.

4. A TRANSMISSÃO DO COVID-19

Pelo que é conhecido de outros coronavírus, a transmissão de COVID-19 acontece quando existe contacto próximo (perímetro até 2 metros) com uma pessoa infetada. O risco de transmissão aumenta quanto maior for o período de contacto com uma pessoa infetada. As gotículas produzidas quando uma pessoa infetada tosse ou espirra (secreções respiratórias que contêm o vírus) são a via de transmissão mais importante. Existem duas formas através das quais uma pessoa pode ficar infetada:

- ✓ As secreções podem ser diretamente expelidas para a boca ou nariz das pessoas em redor (perímetro até 2 metros) ou podem ser inaladas para os pulmões;



- ✓ Uma pessoa também pode ficar infetada ao tocar em superfícies ou objetos que possam ter sido contaminados com secreções respiratórias e depois tocar na sua própria boca, nariz ou olhos.

Embora o epicentro da epidemia seja em Wuhan, Província de Hubei (China), onde estão relatados a maior parte dos casos, o risco de infeção estende-se a qualquer área internacional com casos confirmados onde se verifique transmissão ativa e sustentada do vírus.

5. O QUE É UM CASO SUSPEITO

A classificação de um caso como suspeito de doença por coronavírus (COVID-19) deve obedecer a critérios clínicos e epidemiológicos. A definição seguinte é baseada na informação atualmente disponível no Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doença (ECDC).

Critérios clínicos	Critérios epidemiológicos
<p style="text-align: center;">Febre OU Tosse OU Dificuldade respiratória</p>	<p style="text-align: center;">História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa* nos 14 dias anteriores ao início de sintomas OU Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas OU Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19</p>

E

*Áreas com transmissão comunitária ativa: Norte de Itália (regiões de Emilia-Romagna, Lombardia, Piemonte, Veneto), China, Coreia do Sul, Singapura, Japão e Irão.

6. DEFINIÇÃO DA ÁREA DE ISOLAMENTO

É estabelecida uma área de isolamento no Clube Desportivo de Paço de Arcos. A colocação de um colaborador ou visitante suspeito de infeção por COVID-19 numa área de isolamento visa impedir que outros colaboradores possam ser expostos e infetados. Esta medida tem como principal objetivo evitar a propagação de uma doença transmissível.

No Clube Desportivo de Paço de Arcos foi definida a seguinte área de isolamento: “Área de Isolamento – COVID – 19”. Esta área deverá estar equipada com:

- ✓ Cadeira (para descanso e conforto do colaborador suspeito de infeção por COVID-19, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo INEM);
- ✓ kit com água e alguns alimentos não perecíveis;
- ✓ contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico);
- ✓ solução antisséptica de base alcoólica;
- ✓ toalhetes de papel;
- ✓ máscara(s) cirúrgica(s);
- ✓ luvas descartáveis;

Os colaboradores serão informados da localização da área de isolamento na sua instituição.



7. DESIGNAÇÃO DO PONTO FOCAL

O Clube Desportivo de Paço de Arcos designará um Responsável (Ponto Focal) pela gestão de qualquer caso suspeito de COVID-19. Os colaboradores serão informados de quem é o Responsável. É a este Ponto Focal que deverá ser reportada uma situação de doença enquadrada de um colaborador ou visitante com sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso possível de COVID-19. Sempre que for reportada uma situação de um colaborador ou visitante com sintomas, o Ponto Focal deverá assegurar o cumprimento dos procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência do Clube Desportivo de Paço de Arcos para a Doença por Coronavírus (COVID-19). O Ponto Focal será o elemento que acompanhará o caso suspeito até à área de isolamento designada, prestará o apoio necessário e desencadeará os contactos estabelecidos no Plano de Contingência do Clube Desportivo de Paço de Arcos.

Ponto focal	Alberto Belo	965259440
Ponto focal (substituto)	Luis Paulino	934367830

8. PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO

Na situação de **caso suspeito validado**:

- O colaborador ou visitante doente deverá permanecer na área de isolamento (com máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita), até à chegada da equipa do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), ativada pela DGS, que assegura o transporte para o hospital de referência, onde serão colhidas as amostras biológicas para realização de exames laboratoriais no INSA;
- O acesso dos outros colaboradores ou visitantes à área de isolamento fica interdito (exceto ao ponto focal);
- O caso suspeito validado deverá permanecer na área de isolamento até à chegada da equipa do INEM ativada pela DGS, de forma a restringir, ao mínimo indispensável, o contacto deste caso com outro(s) colaboradores ou visitantes. Devem ser evitadas deslocações adicionais do caso suspeito validado nas instalações.

A DGS informa a Autoridade de Saúde Regional dos resultados laboratoriais, que por sua vez informa a Autoridade de Saúde Local. A Autoridade de Saúde Local informa a direção da unidade orgânica dos resultados dos testes laboratoriais e:

- Se o caso não for confirmado, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais da unidade orgânica, incluindo limpeza e desinfeção da área de isolamento.
- Se o **caso for confirmado**, a área de isolamento deve ficar interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde Local.



9. PROCEDIMENTOS NUM CASO CONFIRMADO

Na situação de **caso confirmado**, o Responsável deve:

- ✓ Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de isolamento;
- ✓ Reforçar a limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas. Dar especial atenção à limpeza e desinfeção da sala de reuniões, secretárias, incluindo materiais e equipamentos utilizados pelo caso confirmado;
- ✓ Armazenar os resíduos do caso confirmado em saco de plástico.

10. PROCEDIMENTOS NA VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS

Considera-se contacto próximo uma pessoa que não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto com um caso confirmado de COVID-19. O tipo de exposição do contacto próximo, determinará o tipo de vigilância. O contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

- ✓ **Alto risco de exposição**, definido como:
 - Colaborador do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros) do caso;
 - Colaborador ou visitante que esteve cara-a-cara com o caso confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
 - Colaborador ou visitante que partilhou com o caso confirmado louça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias).
- ✓ **Baixo risco de exposição (casual)**, definido como:
 - Colaborador ou visitante que teve contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a 15 gotículas/secreções respiratórias através de conversa cara-a-cara superior a 15 minutos, tosse ou espirro);
 - Colaborador ou visitante que prestou(aram) assistência ao caso confirmado, desde que tenha(m) seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada da máscara e luvas; etiqueta respiratória; higiene das mãos).

Além do referido anteriormente, perante um **caso confirmado** por COVID-19, deverão ser ativados os procedimentos de vigilância ativa dos contactos próximos, relativamente ao início de sintomatologia. Para efeitos de gestão dos contactos a Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com o Responsável, deve:

- ✓ Identificar, listar e classificar os contactos próximos (incluindo os casuais);
- ✓ Proceder ao necessário acompanhamento dos contactos (telefonar diariamente, informar, aconselhar e referenciar, se necessário).
- ✓ O período de incubação estimado da COVID-19 é de 2 a 14 dias. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

A vigilância de contactos próximos deve ser a seguinte:



Alto Risco de Exposição	Baixo Risco de Exposição
<ul style="list-style-type: none">✓ Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição.✓ Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar.✓ Restringir o contacto social ao indispensável.✓ Evitar viajar.✓ Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição.	<ul style="list-style-type: none">✓ Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar.✓ Acompanhamento da situação pelo médico de família do colaborador.

É importante sublinhar que:

- ❖ A auto monitorização diária, feita pelo colaborador ou visitante, visa a avaliação da febre (medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar o valor e a hora de medição) e a verificação de tosse ou dificuldade em respirar;
- ❖ Se se verificarem sintomas da COVID-19 e o colaborador ou visitante estiver no local de trabalho, devem-se iniciar os **PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO**;
- ❖ Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para COVID-19.

11. USO DE MÁSCARAS NA COMUNIDADE

De acordo com a Informação n.º 009/2020 emitida pela DGS deve ser considerada a utilização de máscara de proteção na comunidade, de forma a limitar a propagação do COVID-19.

Existem 3 tipos de máscaras:

1. **Respiradores (Filtering Face Piece, FFP)**: equipamento de proteção individual destinado aos profissionais de saúde, de acordo com a Norma 007/2020 da DGS;
2. **Máscaras cirúrgicas**: dispositivo que previne a transmissão de agentes infecciosos das pessoas que utilizam a máscara para as restantes;
3. **Máscaras não-cirúrgicas, comunitárias ou de uso social**: dispositivos de diferentes materiais têxteis, destinados à população geral, não certificados.

É obrigatório a utilização de máscara nos seguintes casos:

- Todos os colaboradores do Clube Desportivo de Paço de Arcos e pessoas que entrem e circulem dentro do recinto do mesmo, como medida de proteção adicional ao distanciamento social, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória.

O uso de máscara implica o conhecimento das técnicas de colocação, uso e remoção e não anula as medidas fundamentais como o distanciamento social e a higiene das mãos.

No Anexo VI estão descritas as técnicas para correta colocação, uso e remoção da máscara de proteção.



12. MEDIDAS DE PREVENÇÃO

O Clube Desportivo de Paço de Arcos irá adotar as seguintes medidas:

- Formar e sensibilizar os colaboradores para:
 - Procedimentos básicos para higienização das mãos (ex. lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos; se estes não estiverem disponíveis utilize um desinfetante para as mãos que tenha pelo menos 70% de álcool, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas; sabão e água devem ser usados preferencialmente se as mãos estiverem visivelmente sujas). É disponibilizado a todos os trabalhadores solução anticéptica em dispositivo doseador individual.
 - Procedimentos de etiqueta respiratória (ex. evitar tossir ou espirrar para as mãos; tossir ou espirrar para o antebraço ou manga, com o antebraço fletido ou usar lenço de papel; higienizar as mãos após o contacto com secreções respiratórias);
 - Procedimentos de colocação de máscara cirúrgica (incluindo a higienização das mãos antes de colocar e após remover a máscara);

13. MEDIDAS DE PREVENÇÃO ESPECÍFICAS

O Clube Desportivo de Paço de Arcos implementará de imediato as seguintes medidas:

- ✓ Disponibilização de dispensadores de solução alcoólica nos espaços comuns, condicionada à sua existência no mercado.
- ✓ Divulgação/exposição em diversos locais de informação aos colaboradores e eventuais visitantes.
- ✓ A Área de isolamento será no 1º piso do Ginásio, estando devidamente identificada.
- ✓ Distribuição máscaras e luvas, sendo que preferencialmente os colaboradores deverão usar as suas próprias máscaras.

Procedimentos e Regras de Segurança

Recinto de Patinagem

- Registo de entrada e saída do treino
- Obrigatoriedade do uso de máscara por todos os elementos durante a permanência nas instalações, à exceção das recomendações próprias do treino.;
- Os treinos serão realizados sem a presença de público/familiares e com o mínimo de elementos necessários para a sua realização.



- Existirá intervalo de tempo entre treinos para a saída e entrada dos atletas, técnicos e delegados, sem possibilidade de cruzamento no interior do recinto.
- Apenas poderão estar 8 patinadores, 1 treinador e 2 delegado presentes num pavilhão para os treinos.
- Os locais de utilização comum, após cada treino, são desinfetados e limpos por um elemento do clube.
- Todos os agentes, atletas, encarregados de educação e treinadores, preencheram termos de responsabilidade, conforme previsto nas norma 36 da DGS.
- Todos os agentes referidos anteriormente, também tiveram conhecimento via meios de comunicação das normas e regras e procedimentos adotados pelo clube.
- A limpeza das instalações desportivas e não desportivas é feita todos os dias por um funcionário do clube, que utiliza todos os produtos necessários para proceder a uma desinfeção correta e fundamental a proteção de todos.

Treinos

- Os atletas deverão vir equipados de casa. Os Patins serão calçados nas bancadas cumprindo e respeitando o distanciamento social. O cumprimento desta situação ficará a cargo do delegado.
- Lavar as mãos antes e após o treino com água e sabão (durante pelo menos 20 segundos). Usar um desinfetante de mãos à base alcoólica sempre que água e sabão não estão disponíveis.
- Não utilização dos balneários, apenas para utilização das instalações sanitárias.
- Na bancada encontram se colocados marcas que cumprem o distanciamento, onde cada atleta pode deixar o seu material individual durante o treino. Após o treino não fica nenhum material individual nas instalações do clube.
- Irá haver um desinfetante de mãos nas casas de banho, em local fixo e visível a todos, devendo ser estimulada a sua utilização.
- Cada atleta trará a sua própria toalha.
- Deverá ser mantido um distanciamento de 2 a 3 metros entre atletas em situação de exercício, conforme indicação dadas aos treinadores.
- Se possível dividir os atletas por espaços no rink.
- Os atletas não devem partilhar equipamento individual (roupas, equipamento específico, proteções, toalhas, patins) ou outros itens pessoais.
- Os atletas não deverão tocar nas próprias bocas e nariz.
- Evitar apertos de mão, abraços ou outras formas de cumprimentos que envolvam o contacto ou proximidade física.



- Não é permitido o contato físico entre os técnicos e atletas ou entre atletas (exceto em situações de emergência)
- As orientações dadas pelos treinadores não deverão proporcionar um ajuntamento dos atletas, isto é, quando há indicações para dar aos atletas deverão ser dadas garantindo que cada um preserva a distância de 3 metros entre si
- As garrafas de água deverão de ser de utilização individual, próprias e colocadas num sítio de fácil higienização (mesa), para que entre cada utilização do ringue esta superfície seja higienizada.
- Por existirem quedas, contacto com o chão e transpiração, cada atleta deverá desinfetar as mãos e os antebraços várias vezes por treino, num intervalo nunca superior a 30 minutos. Os treinadores deverão desinfetar as mãos regularmente em intervalos nunca superiores a 20 minutos.
- Deverá ser feita uma higienização dos espaços de treino e antes do treino seguinte.
- Antes e depois de descalçar os patins deverá ser desinfetar as mãos com um desinfetante de base alcoólica.

Dia de *Mês* de 2020

A Direção



Anexos



ANEXO I - MEDIDAS DE PREVENÇÃO DA TRANSMISSÃO DO COVID-19

A melhor maneira de prevenir a infecção é evitar a exposição ao vírus. Existem princípios gerais que qualquer pessoa pode seguir para prevenir a transmissão de vírus respiratórios:

- ✓ **Lavar as mãos com frequência** – com sabão e água, ou esfregar as mãos com gel alcoólico se não for possível lavar as mãos. Se as mãos estiverem visivelmente sujas, devem ser usados preferencialmente sabão e água.



- ✓ **Cobrir a boca e o nariz** com um lenço de papel descartável sempre que for necessário assoar, tossir ou espirrar. O lenço de papel deverá ser descartado num caixote de lixo e, em seguida, deverão ser lavadas as mãos. Na ausência de lenços de papel descartável, poder-se-á tossir ou espirrar para a prega do cotovelo. Nunca se deve tossir nem espirrar para o ar ou para as mãos.



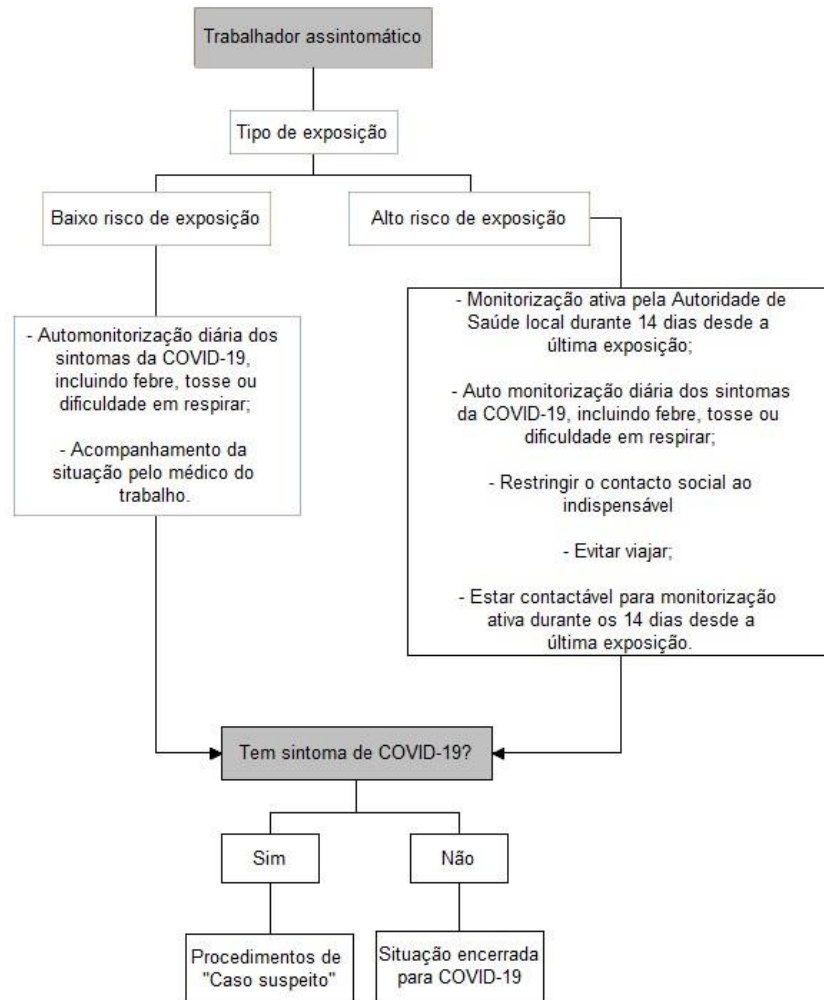


- ✓ As pessoas que **sintam tosse, febre ou dificuldade respiratória** devem **contactar** telefonicamente a pessoa responsável para avaliar a situação e aconselhar quais as medidas a tomar.
- ✓ Os colaboradores e eventuais visitantes devem **lavar as mãos**:
 - Antes de sair de casa
 - Ao chegar ao local de trabalho
 - Após usar a casa de banho
 - Após as pausas
 - Antes das refeições, incluindo lanches
 - Antes de sair do local de trabalho
- ✓ Utilizar um gel alcoólico que contenha pelo menos 60% de álcool se não for possível lavar as mãos com água e sabão.
- ✓ **Evitar tocar** nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos.
- ✓ **Evitar contacto próximo** com pessoas com tosse, febre ou dificuldade respiratória.
- ✓ Limpar e desinfetar frequentemente objetos e superfícies de utilização comum.
- ✓ Em caso de sintomas ou dúvidas contactar a **Linha SNS24: 808 24 24 24**.
- ✓ Não se deslocar diretamente para nenhum estabelecimento de saúde.
- ✓ Consultar regularmente informação afixada e em <http://www.dgs.pt>

O uso de máscaras de proteção na população em geral **não está recomendado**, uma vez que não há qualquer evidência de benefício do seu uso fora de estabelecimentos de saúde.



ANEXO II - FLUXOGRAMA DE SITUAÇÃO DE TRABALHADOR COM SINTOMAS DE COVID-19 NUMA EMPRESA





ANEXO III – FOLHETO INFORMATIVO: RECOMENDAÇÕES GERAIS

CORONAVÍRUS (COVID-19)

RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS



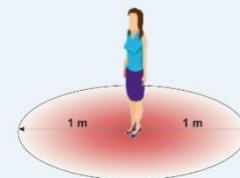
Quando espirrar ou tossir tape o nariz e a boca com o braço ou com lenço de papel que deverá ser colocado imediatamente no lixo

When coughing or sneezing cover your mouth and nose with your forearm or with tissue paper that should be placed immediately in the trash



Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use solução à base de álcool

Wash your hands frequently with soap and water or an alcohol-based solution



Se regressou de uma área afetada, evite contacto próximo com outras pessoas

If you returned from an affected area, avoid contact close with people

EM CASO DE DÚVIDA LIGUE
IF IN DOUBT, CALL

SNS 24

808 24 24 24








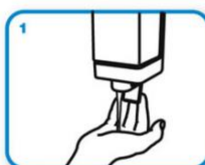
Anexo IV – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO

Lavagem das mãos

 Duração total do procedimento: 40-60 seg.



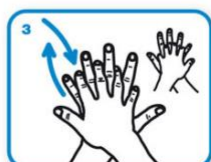
Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



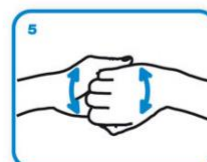
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



Palma com palma com os dedos entrelaçados



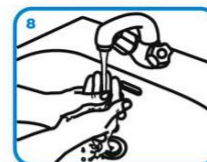
Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



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



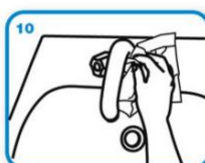
Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



Enxague as mãos com água



Seque as mãos com toalhete descartável



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



Agora as suas mãos estão seguras.



Anexo V – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM GEL ALCOÓLICO

Fricção Anti-séptica das mãos



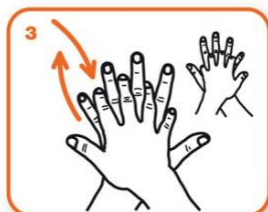
Duração total do procedimento: 20-30 seg.



Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



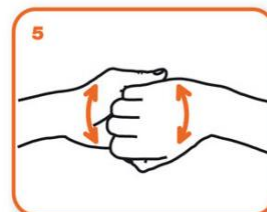
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



As palmas das mãos com dedos entrelaçados



Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



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



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



Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.



Anexo VI – COMO COLOCAR CORRETAMENTE A MÁSCARA CIRÚRGICA

Para Colocar a Máscara

1. Higienize as mãos



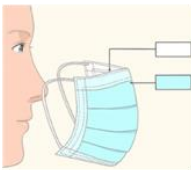
2. Coloque a máscara na posição correta

A extremidade superior da máscara é a que tem um encaixe que assenta e molda-se ao nariz.



3. Coloque a máscara do lado correto

A parte interna das máscaras é branca, enquanto a externa tem outra cor. Antes de colocar a máscara verifique se está do lado correto.



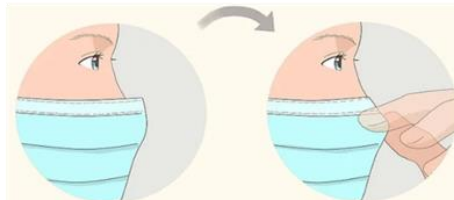
4. Coloque a máscara no rosto

Existem diversos tipos de máscaras médicas no mercado, cada um com um método próprio de aplicação.

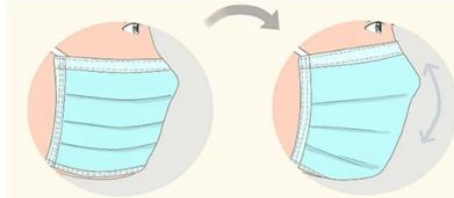
- ✓ Com alças para as orelhas
- ✓ De amarrar
- ✓ Com faixas



5. Ajuste a máscara no nariz



6. Se necessário, amarre a tira inferior da máscara



7. Ajuste a máscara no rosto e debaixo do queixo

