

Plano de contingência (COVID-19)

CLUBE NATAÇÃO DA AMADORA PISCINA DE ALFORNELOS

1. INTRODUÇÃO

O presente documento dá a divulgar os pontos essenciais do Plano de Contingência do Clube Natação da Amadora para a piscina de Alformelos para a Doença por Coronavírus (COVID-19), fornece informação aos colaboradores e utentes do CNA 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 da piscina de Alformelos 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 funcionários e colaboradores do CNA serão informados sobre a doença por coronavírus (COVID19) 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 CNA para a Doença por Coronavírus (COVID-19) será amplamente divulgada, através dos meios mais adequados. O CNA está comprometido com a proteção da saúde e a segurança dos seus colaboradores e utentes, 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.

2. 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 originais, 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.

3. 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.

O risco de infeção estende-se a qualquer área internacional com casos confirmados onde se verifique transmissão ativa e sustentada do vírus.

4. 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
Febre OU Tosse OU Dificuldade respiratória	E	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

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

5. DEFINIÇÃO DA ÁREA DE ISOLAMENTO

É estabelecida uma área de isolamento na piscina de Alfolhos. A colocação de um funcionário, colaborador ou utente suspeito de infeção por COVID-19 numa área de isolamento visa impedir que outros possam ser expostos e infetados. Esta medida tem como principal objetivo evitar a propagação de uma doença transmissível.

Na piscina de Alfolhos foi definida a seguinte área de isolamento: gabinete de monitores. Esta área deverá estar equipada com:

- ✓ cadeira ou marquesa (para descanso e conforto da pessoa suspeita 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;
- ✓ termómetro.

Dentro desta área existe uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do caso suspeito. Os colaboradores, funcionários e utentes deverão ser informados da localização da área de isolamento na sua instituição.

6. DESIGNAÇÃO DO PONTO FOCAL

O Clube de Natação da Amadora designará um Responsável (Ponto Focal) pela gestão de qualquer caso suspeito de COVID-19. Os funcionários e 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 utente com sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso possível de COVID-19. Sempre que for reportada uma situação, o Ponto Focal deverá assegurar o cumprimento dos procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência 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 da

Ponto focal		
Ponto focal (substituto)		

7. PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO

Na situação de **caso suspeito validado**:

- O caso suspeito 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 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.

8. 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 zona, incluindo materiais e equipamentos utilizados pelo caso confirmado;
- ✓ Armazenar os resíduos do caso confirmado em saco de plástico.

9. 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:
 - Pessoa do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros) do caso;
 - Pessoa que esteve cara-a-cara com o caso confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
 - Pessoa que partilhou com o caso confirmado objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expectoração, sangue, gotículas respiratórias.
- ✓ **Baixo risco de exposição (casual)**, definido como:
 - Pessoa 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);
 - Pessoa 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 contatos 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.

10. HIGIENE, LIMPEZA E DESINFEÇÃO

- **Da área de "isolamento", na situação de Caso Confirmado**
Após levantamento de interdição pela Autoridade de Saúde, o CNA deve:
 - ✓ Providenciar a limpeza e desinfeção da área de "isolamento";
 - ✓ Reforçar a limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo caso confirmado. Dar especial atenção à limpeza e desinfeção do local, incluindo materiais e equipamentos usados por este;
 - ✓ Armazenar os resíduos do caso confirmado em saco de plástico (com espessura de 50 ou 70 micron), que após ser fechado (ex. com abraçadeira), deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.

- **Limpeza e desinfeção diária das várias áreas**
 - ✓ Devem ser utilizados equipamentos de limpeza de uso único, que devem ser eliminados ou descartados após utilização. Quando a utilização única não for possível, deve estar prevista a limpeza e desinfeção após a sua utilização (ex. baldes e cabos); não deve ser utilizado equipamento de ar comprimido na limpeza, pelo risco de recirculação de aerossóis; O planeamento de higienização e limpeza deve ser relativo aos revestimentos, aos equipamentos e utensílios, assim como aos objetos e superfícies que são mais manuseadas (ex. corrimãos, maçanetas de portas, etc.). A limpeza e desinfeção das superfícies deve ser realizada com detergente desengordurante, seguido de desinfetante.

- ✓ A frequência de limpeza das superfícies de toque frequente deve ser no mínimo 6 vezes ao dia, mas pode ser necessário aumentar essa frequência.

11. POSTOS DE TRABALHO

Sempre que tal seja possível, devem ser evitados postos de trabalho comuns ou próximos, ou organizadas equipas para trabalhar em escalas espaçadas e rotativas. a empresa deverá avaliar o uso de Equipamentos de Proteção Individual (EPI) ou a utilização generalizada de máscara cirúrgica ou de máscara social/comunitária, as quais protegem terceiros das secreções do utilizador.

12. ACESSO E CIRCULAÇÃO DOS ALUNOS NAS INSTALAÇÕES

Entrada de alunos para as instalações e balneários:

- Os alunos entram pela porta lateral, todos sem exceção deverão estar a utilizar máscaras;
- Para entrar na zona dos balneários deverão passar por um tapete embebido numa solução higienizante para desinfetar os calçados.
- O controlo de entrada para a zona dos balneários é feito por um funcionário devidamente equipado (EPI) que certificará que todos tenham uma higienização das mãos com uma solução de álcool em gel e também certificará através da observação do cartão de acesso se o dia e horário corresponde a sua aula.
- Nos balneários deverão equipar-se em uma cadeira desinfetada e disposta de modo a respeitar a distância mínima recomendada.
- Toda a roupa e calçados deverão ser acondicionados em sacolas de plásticos (tipo supermercado).
- A seguir cada aluno deverá levar a sua sacola com os seus pertences para a piscina onde ficara acondicionado em local apropriado.

Entrada de alunos para o recinto da piscina:

- Quando saírem dos balneários, já devidamente calçados (chinelos), deverão seguir a sinalização até o cais da piscina. As portas de acesso a piscina deverão estar abertas para se evitar o contato das mãos;
- Os pertences deverão ser acomodados nos locais já definidos, a máscara deve ser colocada em um saco plástico hermético e a passagem pelos duches antes das aulas deve ser obrigatório;
- Após o duche e antes de entrar na água as mãos deverão ser novamente desinfetadas;

Gestão da piscina:

Assim, e segundo o comunicado nº14/20 da Federação Portuguesa de Natação (FPN), a água da piscina é um ambiente seguro. Sendo os espaços secos e húmidos os principais locais de contaminação e devendo ser aplicado sobre estes, medidas específicas para a sua utilização.

Considerando o documento orientador da DGS 030/2020 de 29/05/2020 para espaços de prática de exercício físico e desporto, ainda o comunicado da FPN e a OMS, deve existir um distanciamento social de 3 metros entre pessoas durante a prática de atividade física, ou seja, 9 m² /pessoa, o que no caso da Piscina de Alfornelos reflete num máximo instantâneo de 9 alunos.

Saída da aula para os balneários:

- Os alunos após a saída da aula devem novamente passar pelos duches, devem voltar a colocar a máscara e seguir para os balneários pelo sentido indicado;
- Nos balneários os alunos deverão se dirigir para o mesmo local para vestirem-se, não haverá banhos;

Saída dos alunos das nossas instalações:

- Depois de vestidos, os alunos dirigem-se para porta de saída localizada por trás da zona dos cabides sempre a respeitar o distanciamento social.
- Após a saídas dos alunos as funcionárias da limpeza procederão a desinfeção dos balneários.

13. ALTERAÇÃO DE HORÁRIOS

Os horários deverão ser alterados nesta fase, por razões óbvias, e os alunos deverão ajustar-se previamente aos horários.

Conforme as recomendações das normativas referentes aos distanciamentos sociais para as aulas de natação pura e hidroginástica, ficou definido uma área de 9 metros quadrados para cada aluno.

Podemos também estipular um horário durante a manhã com restrições e limitações para os alunos com mais de 65 anos.

Para os grupos de Juntas de Freguesia podemos fazer as aulas com marcação previa, limitando o nº de alunos.

- 01 - 07h30 às 08h10
- 02 - 08h15 às 08h55
- 03 - 09h00 às 09h40
- 04 - 10h00 às 10h40
- 05 - 11h00 às 11h40
- 06 - 12h00 às 12h40
- 07 - 15h30 às 16h10
- 08 - 16h30 às 17h10
- 09 - 17h15 às 17h55
- 10 - 18h00 às 18h40
- 11 - 18h45 às 19h25
- 12 - 19h30 às 20h10
- 13 - 20h15 às 20h55

Após este horário os balneários deverão ser limpos para as aulas da manhã.

14. MANUTENÇÃO DOS ESPAÇOS, LIMPEZA E DESINFEÇÃO

- Todos os funcionários deverão estar equipados com máscara (viseiras) e luvas;
- Elaboração de um guia de Limpeza e desinfeção:
- A piscina deverá ser lavada mais vezes por semana, se a lavagem coincidir com as aulas então não poderão utilizar a máquina de lavagem a pressão.
- Os balneários deverão ser desinfetados sempre ao final de cada aula;
- O corredor da entrada principal (troféus) deverá ser lavado regularmente;
- O cloro da piscina deverá ser controlado pelo menos 3 vezes ao dia, e sempre que houver alterações as aulas devem ser interrompidas. "De acordo com as recomendações da OMS, antes de iniciar a qualquer atividade num espaço aquático deve-se fazer uma hipocloração de 15mg / l

e um ajuste paramétrico da água e, após e antes da abertura, recolher uma amostra de água para análise em laboratório e, assim, ter a certeza de que a piscina está em condições sanitárias e livre de agentes patogénicos.”

- Elaborar uma ficha com registo de limpeza e higienização para cada zona (horário e assinatura)

15. RESÍDUOS

- Locais para a colocação de recipientes destinados a materiais descartáveis;
- Confinamento correto de resíduos dentro do Clube

16. 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. A utilização de Equipamentos de Proteção Individual (EPI) deve ser responsável e adequada à atividade profissional e ao risco de exposição e não dispensa o cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção e de outras medidas entre as quais a etiqueta respiratória e o distanciamento social, que constituem medidas eficazes de prevenção da transmissão de SARS-CoV-2 na comunidade.

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.

Nas instalações do CNA é obrigatório o uso de máscara nos seguintes casos:

- Aos alunos – além de manter o distanciamento social, todos os alunos deverão utilizar a máscara desde a entrada nas instalações até a entrada na água, a máscara quando da entrada na água deverá ser acondicionada em um saco hermético (ex: saco congelados com fecho hermético) e deverá ser novamente utilizada logo após a saída da água e permanecer colocada até a saída das instalações.
- Aos Funcionários e professores – deverão utilizar sempre que estiverem nas instalações em função, procurando também manter o distanciamento social.
- Os acompanhantes e todas as pessoas que permaneçam nas instalações deverão utilizar 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 estão descritas as técnicas para correta colocação, uso e remoção da máscara de proteção.

17. MEDIDAS DE PREVENÇÃO

O Clube de Natação da Amadora deverá adotar as seguintes medidas:

- Aplicar os procedimentos de triagem da empresa descrito no anexo 1.
- Alertar o trabalhador ou utente com sintomas e ligação epidemiológica (compatíveis com a definição de caso suspeito de COVID-19), procedendo de forma célere à comunicação interna entre o Trabalhador/Utente com sintomas - ou o que identifique um trabalhador/utente com sintomas – e a chefia direta (ou alguém por este designado).
- Formar e sensibilizar 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).
 - 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);
 - Procedimentos de **conduta social** (ex. distanciamento de 2m, alterar a frequência e/ou a forma de contacto entre as pessoas, evitar o aperto de mão, os postos de trabalho partilhados).

18. MEDIDAS DE PREVENÇÃO ESPECÍFICAS

O Clube Natação da Amadora implementará de imediato as seguintes medidas:

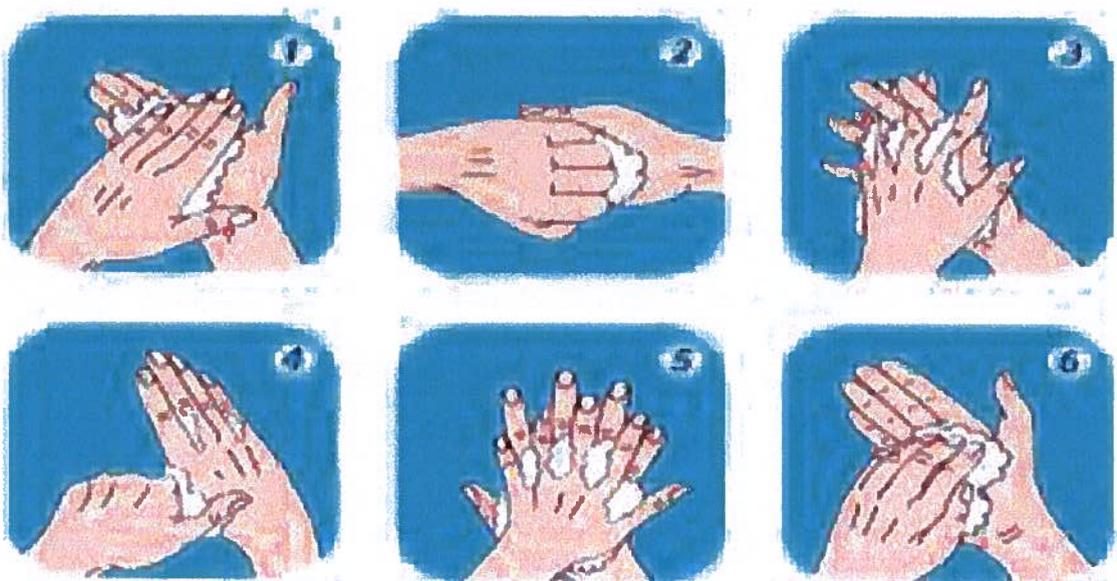
- ✓ Disponibilização de dispensadores de solução alcoólica nos espaços comuns, condicionada à sua existência no mercado.
- ✓ Divulgação de informação (quando necessário).
- ✓ Definição de uma área de isolamento.
- ✓ Implementação de Plano de Higienização.

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/funcionários e utentes devem **lavar as mãos**:
 - Antes de sair de casa
 - Ao chegar ao local
 - Após usar a casa de banho
 - Após as pausas
 - Antes das refeições, incluindo lanches
 - Antes de sair do local
- ✓ Utilizar um gel alcoólico que contenha pelo menos 70% 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 **está recomendado**

ANEXO II – 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



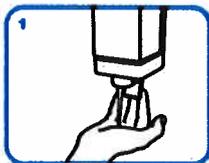
Anexo III – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO

Lavagem das mãos

 Duração total do procedimento: 40-60 seg.



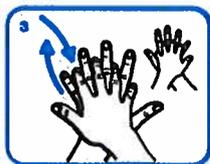
Molhe as mãos com água



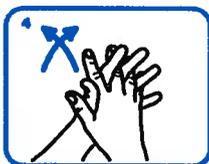
Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



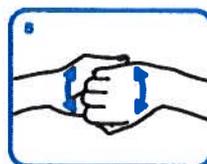
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



Palma com palma com os dedos entrelaçados



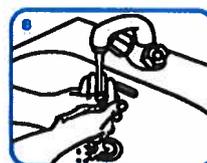
Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



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



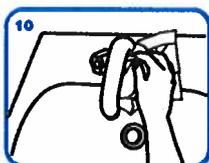
Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



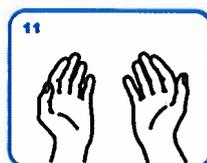
Enxague as mãos com água



Seque as mãos com toalhete descartável



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



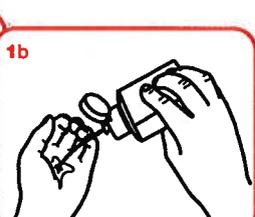
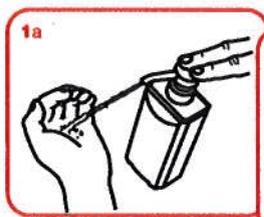
Agora as suas mãos estão seguras.

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

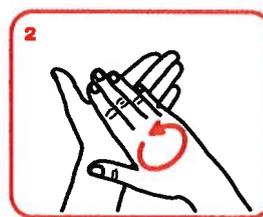
Fricção Anti-séptica das mãos



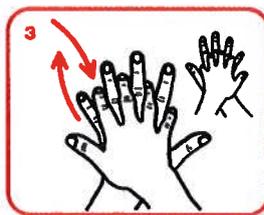
Duração total do procedimento: 20-30 seg.



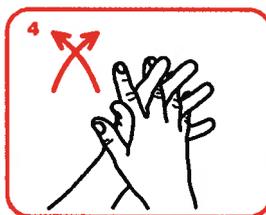
1a
1b
Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



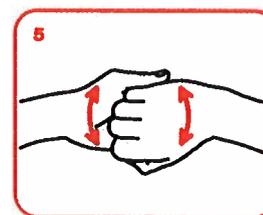
2
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



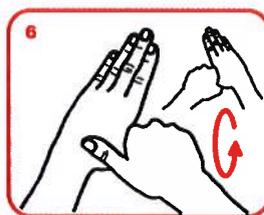
3
Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



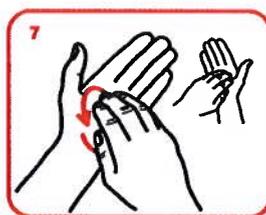
4
As palmas das mãos com dedos entrelaçados



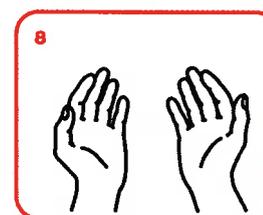
5
Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



6
Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



7
Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa

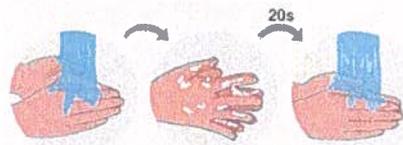


8
Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

Anexo V – COMO COLOCAR CORRETAMENTE A MÁSCARA CIRÚRGICA

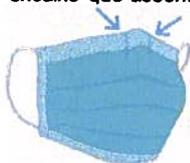
Para Colocar a Máscara

1. Higienize as mãos



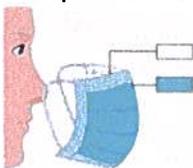
2. Coloque a máscara na posição correta

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.



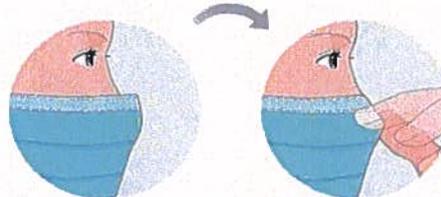
4. Coloque a máscara no rosto

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

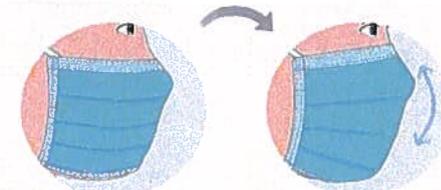
- ✓ Com alças para as orelhas
- ✓ De amarrar
- ✓ Com faixas



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

