



W W W . C M - V F X I R A . P T

Approvado. M. Magalhães 2020/10/02

*cc - Sr. Srta. Helena de Jesus
Sr. Srta. Fátima Antunes*

Plano de contingência MERCADOS (COVID-19)

Conteúdo

1. CONTROLO DE ALTERAÇÕES	3
2. INTRODUÇÃO.....	3
3. A DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19).....	3
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.....	7
9. PROCEDIMENTOS NA VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS	8
10. USO DE MÁSCARA NA COMUNIDADE.....	9
11. MEDIDAS DE PREVENÇÃO.....	10
12. MEDIDAS DE PREVENÇÃO ESPECÍFICAS	10
ANEXO I - FLUXOGRAMA NUM CASO SUSPEITO	13
ANEXO II - MEDIDAS DE PREVENÇÃO DA TRANSMISSÃO DO COVID-19	14
ANEXO III – FOLHETO INFORMATIVO: RECOMENDAÇÕES GERAIS	16
ANEXO VI – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO ...	17
ANEXO V– FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM GEL ALCOÓLICO ...	18
ANEXO VI - COMO COLOCAR CORRETAMENTE A MÁSCARA.....	19

1. CONTROLO DE ALTERAÇÕES

Revisão	Data	Alterações
01	18/09/2020	Primeira edição

2. INTRODUÇÃO

O presente documento dá a divulgar os pontos essenciais do Plano de Contingência dos Mercados Retalhistas de Alhandra, Castanheira do Ribatejo e Vila Franca de Xira e do Mercado Abastecedor do Concelho de Vila Franca de Xira para a Doença por Coronavírus (COVID-19) estabelecido pela Câmara Municipal de Vila Franca de Xira, fornece informação aos trabalhadores dos mercados 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 dos mercados acima referidos 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 trabalhadores dos mercados 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 dos mercados em questão para a Doença por Coronavírus (COVID-19) será amplamente divulgada, através dos meios mais adequados. A Câmara Municipal está comprometida com a proteção da saúde e a segurança dos seus trabalhadores, 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. Atualmente os países com mais casos confirmados são os Estados Unidos, o Brasil, a Índia, a Rússia e a África do Sul. A nível da Europa os países com mais casos confirmados são o Reino Unido, a Itália e a Espanha. 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:

Sintomas mais comuns:

- febre
- tosse seca
- cansaço

Sintomas menos comuns:

- tensão e dores musculares
- dores de garganta
- diarreia
- conjuntivite
- dor de cabeça
- perda de paladar ou olfato
- irritações na pele ou descoloração dos dedos das mãos ou dos pés

Sintomas graves:

- dificuldade respiratória ou falta de ar
- pressão ou dor no peito
- perda da fala ou capacidade motora

De uma 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.

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>	E	<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>
<p>Doente com infeção respiratória aguda grave, requerendo hospitalização, sem outra etiologia.</p>		

6. DEFINIÇÃO DA ÁREA DE ISOLAMENTO

É estabelecida uma área de isolamento nos mercados que fazem parte deste Plano. A colocação de um trabalhador, comerciante ou cliente suspeito de infeção por COVID-19 numa área de isolamento visa impedir que outros trabalhadores, comerciantes ou clientes possam ser expostos e infetados. Esta medida tem como principal objetivo evitar a propagação de uma doença transmissível.

As áreas de isolamento em cada um dos mercados são as seguintes:

Mercado Retalhista de Alhandra: Gabinete do Responsável do mercado

Mercado Retalhista da Castanheira do Ribatejo: Gabinete do Responsável do mercado

Mercado Retalhista de Vila Franca de Xira: Gabinete do Responsável do mercado

Mercado Abastecedor do Concelho de Vila Franca de Xira: Gabinete do Responsável do mercado

Estas áreas estarão equipadas com:

- ✓ cadeira (para descanso e conforto da pessoa suspeita de infeção por COVID – 19, enquanto aguarda validação de caso e eventual transporte pelo INEM);
- ✓ água;
- ✓ contentor de resíduos
- ✓ solução antisséptica de base alcoólica;
- ✓ toalhetes de papel;

- ✓ máscara(s) cirúrgica(s);
- ✓ luvas descartáveis;
- ✓ meios de comunicação;

Nestes mercados, existe uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e secador de mãos ou toalhetes de papel, para a utilização do caso suspeito.

Os trabalhadores serão informados da localização da área de isolamento do respetivo mercado e os espaços (área de isolamento e instalação sanitária) encontram-se devidamente identificados.

7. DESIGNAÇÃO DO PONTO FOCAL

A Câmara Municipal de Vila Franca de Xira designará um Responsável (Ponto Focal) pela gestão de qualquer caso suspeito de COVID-19 nos mercados em questão. Os trabalhadores serão informados de quem é o Responsável. É a este Ponto Focal que deverá ser reportada uma situação de doença enquadrada de um trabalhador, comerciante ou cliente com sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso possível de COVID-19. Sempre que for reportada uma situação de um trabalhador, comerciante ou cliente com sintomas, o Ponto Focal deverá assegurar o cumprimento dos procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência para os mercados da Câmara Municipal 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 Câmara Municipal. Deve neste caso ser assegurada a distância de segurança do doente e o Ponto Focal deve estar de máscara, e luvas.

Mercado Retalhista de Alhandra

Ponto focal	Alfredo Amaro da Silva Marçalo	960458385
Ponto focal (substituto)	Paulo Fernandes dos Santos Pardal	969395403

Mercado Retalhista da Castanheira do Ribatejo

Ponto focal	Sandra Sofia Barros Vaz Rodrigues	962570724
Ponto focal (substituto)	Ricardo Miguel Martinez Heineken	968168701

Mercado Retalhista de Vila Franca de Xira

Ponto focal	Sandra Sofia Barros Vaz Rodrigues	962570724
Ponto focal (substituto)	Ricardo Miguel Martinez Heineken	968168701

Mercado Abastecedor do Concelho de Vila Franca de Xira

Ponto focal	Sandra Sofia Barros Vaz Rodrigues	962570724
Ponto focal (substituto)	Ricardo Miguel Martinez Heineken	968168701
Ponto focal (substituto)	Vitor Manuel Vaz Simões	967772310
Ponto focal (substituto)	Maria Amélia Gonçalves Paiva	963577424

8. PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO

Na situação de **caso suspeito**:

- O trabalhador, comerciante ou cliente doente deverá permanecer na área de isolamento com máscara cirúrgica, e estabelecer contato com o SNS 24 (808 24 24 24).
- O acesso dos outros trabalhadores, comerciantes ou clientes à área de isolamento fica interdito (exceto ao ponto focal);
- O Ponto Focal deve de seguida informar, preferencialmente por telefone, a Divisão de Recursos Humanos da Câmara Municipal de Vila Franca de Xira.
- A Divisão de Recursos Humanos deve contactar o Gabinete Médico da ASAL (263287618) que deve prestar assistência e informação e reportar o caso;

Após avaliação, o SNS 24 informa o doente:

- Se **não se tratar de caso suspeito** de COVID-19 define os procedimentos adequados à situação clínica do doente;
- Se **se tratar de um caso suspeito** de COVID-19 o SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM) da DGS para validação da suspeição e da qual pode resultar:
 - **Caso suspeito NÃO validado** – O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do doente.

- **Caso suspeito validado** – A DGS ativa o Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM) e a Autoridade de Saúde Regional iniciando-se a investigação epidemiológica e gestão de contactos. O Gabinete de Gestão do COVID-19 da Câmara Municipal (GGC19) será devidamente informado.
- Se o **caso não for confirmado**, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais da unidade orgânica.
- Se o **caso for confirmado**, a área de isolamento deve ficar interdita até ser descontaminada. O GGC19 determinará a limpeza e desinfeção da área de isolamento e determinará o armazenamento dos resíduos do doente.

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:
 - Trabalhador, comerciante ou cliente do mesmo mercado e que tenha estado em zona até 2 metros do caso;
 - Trabalhador, comerciante ou cliente que esteve cara-a-cara com o caso confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
 - Trabalhador, comerciante ou cliente que partilhou com o caso confirmado louça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expectoração, sangue, gotículas respiratórias).
- ✓ **Baixo risco de exposição (casual)**, definido como:
 - Trabalhador, comerciante ou cliente 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);
 - Trabalhador, comerciante ou cliente 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 do trabalho.

É importante sublinhar que:

- ❖ A auto monitorização diária, feita pelo trabalhador, comerciante ou cliente, 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 trabalhador, comerciante 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.

10. 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.

Desta forma **é obrigatória o uso de máscara ou viseira em todos os mercados** que fazem parte deste plano pelos trabalhadores, comerciantes e clientes.

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

11. MEDIDAS DE PREVENÇÃO

A Câmara Municipal de Vila Franca de Xira deverá adotar as seguintes medidas:

- Aplicar os procedimentos de triagem da Câmara descrito no Anexo I.
- Alertar o trabalhador ou comerciante com sintomas e ligação epidemiológica (compatíveis com a definição de caso suspeito de COVID-19), procedendo de forma célere à comunicação interna entre o colaborador ou comerciante com sintomas - ou o colaborador ou comerciante que identifique um trabalhador ou comerciante com sintomas no mercado – e o responsável do mercado.
- Formar e sensibilizar os trabalhadores e comerciantes 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 antisséptica em dispositivo doseador.
 - 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 (incluindo a higienização das mãos antes de colocar e após remover a máscara);
 - Procedimentos de conduta social (ex. alterar a frequência e/ou a forma de contacto entre os trabalhadores e entre estes e os comerciantes e clientes.

12. MEDIDAS DE PREVENÇÃO ESPECÍFICAS

A Câmara Municipal de Vila Franca de Xira implementará de imediato as seguintes medidas:

- ✓ Disponibilização de dispensadores de solução alcoólica na entrada de cada mercado e nos gabinetes dos responsáveis dos mercados;
- ✓ Divulgação de informação aos trabalhadores e comerciantes;
- ✓ Definição de uma área de isolamento;
- ✓ Distribuição de EPI's: máscaras e luvas aos trabalhadores;
- ✓ Implementação de Plano de Higienização;
- ✓ Gestão dos acessos aos mercados, de modo a evitar uma concentração excessiva, quer no seu interior, quer à entrada dos mesmos; Nota: A regra de ocupação máxima indicativa é de 0,05 pessoas por metro quadrado de área – ou seja 5 pessoas por cada 100 metros quadrados (a indicação não inclui os funcionários/trabalhadores e prestadores de serviços. (Fonte: Resolução do Conselho de Ministros nº 70-A/2020, artigo 7º, nº 1, alínea a);
- ✓ Garantir, que à entrada dos mercados, que todos os clientes e comerciantes, procedem à higienização das mãos, através dos dispensadores de solução alcoólica existentes, assim como o uso de máscara ou viseira;
- ✓ Garantir que todos os comerciantes e clientes, façam uso, obrigatório, de máscaras ou viseiras durante todo o período de permanência no mesmo;

- ✓ Garantir que os clientes não permaneçam no interior do mercado sem justificação;
- ✓ Garantir a higienização da sala de isolamento na eventualidade da existência de um caso suspeito que para lá seja conduzido e após a saída do mesmo.

Procedimentos e Regras de Segurança

Transporte/movimentação de trabalhadores

- Durante uma viagem é obrigatório o uso de máscaras sempre que viagem acompanhados;
- Durante a viagem devem, se possível, manter a janela aberta para potenciar a renovação do ar. Evitar a recirculação mecânica do ar através do sistema de ventilação;
- O utilizador da viatura deverá promover a higienização, com solução alcoólica das superfícies da viatura: volante, alavanca da velocidade e tablier.

Refeições

- Durante as refeições os trabalhadores devem procurar manter-se o mais afastado possível dos seus colegas evitando sentar-se frente a frente;
- Procurar gerir os horários de almoço de forma reduzir a nº de pessoas presente no mesmo espaço.

Locais de trabalho

- Em espaços fechados é obrigatório o uso de máscaras ou viseiras;
- Ao final do dia, cada trabalhador deve proceder à higienização, ferramentas, mesa de trabalho, teclado e demais superfícies do seu posto;
- Reforço da limpeza e higienização de pontos de grande contacto: telefones, teclados, ferramentas, maçanetas das portas, corrimãos, interruptores de luz, botões de máquinas, etc.;
- Ventilar o mais possível os espaços (janelas, portas) e não promover a recirculação do ar.

de

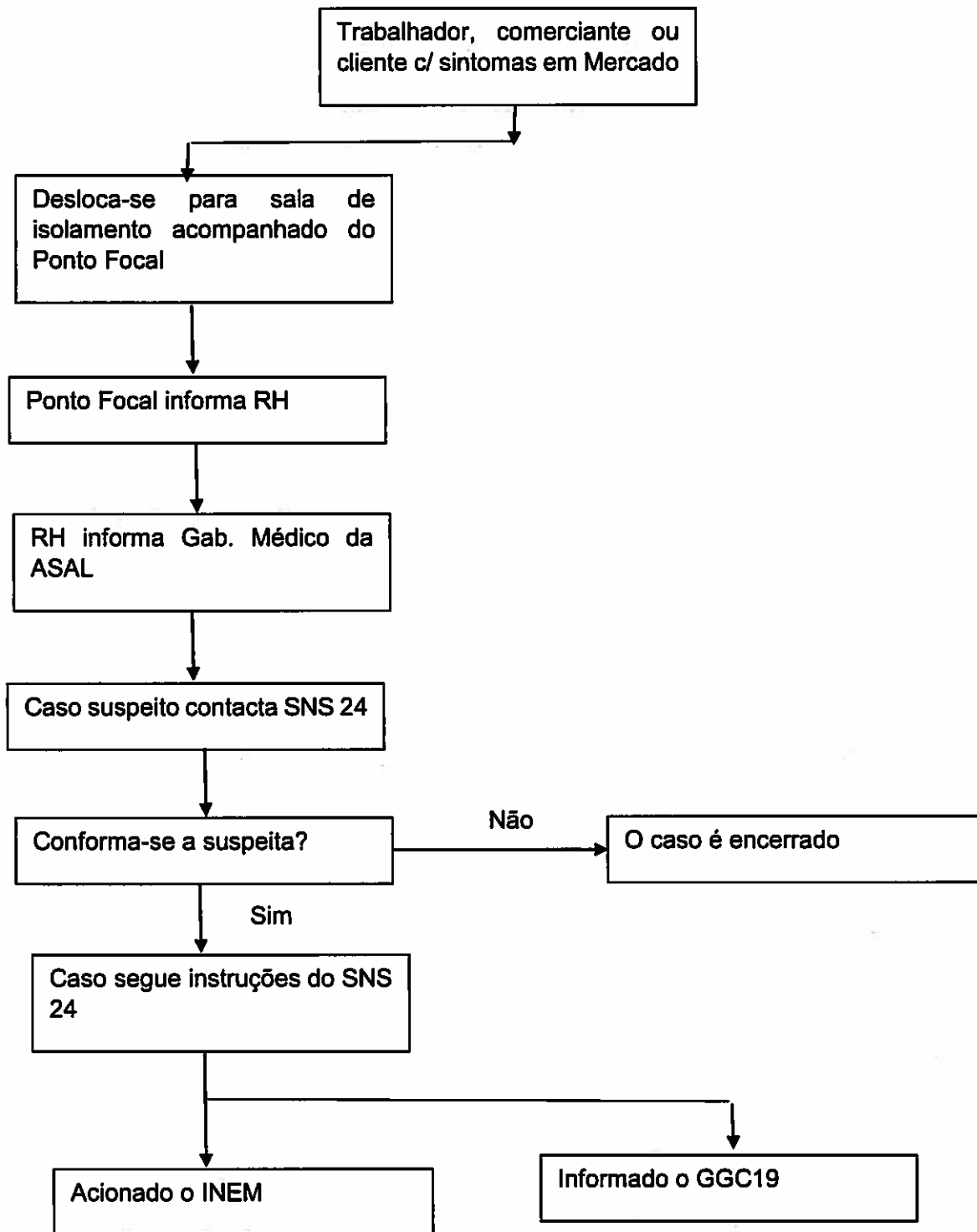
de 2020

O Presidente da Câmara Municipal de Vila Franca de Xira,

Alberto Mesquita

Anexos

ANEXO I - FLUXOGRAMA DE UM CASO SUSPEITO



ANEXO II - 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 trabalhadores, comerciantes e eventuais clientes 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.
- ✓ Garantir que a ocupação máxima de 0,005 por cada metro quadrado não é ultrapassada.
- ✓ O uso de máscaras de proteção é obrigatório por parte dos trabalhadores, comerciantes e clientes.
- ✓ Os comerciantes devem promover a limpeza e desinfeção diárias e periódicas dos espaços, equipamentos, objetos e superfícies com os quais haja um contacto intenso.
- ✓ Os comerciantes devem promover a limpeza e desinfeção, antes e após cada utilização ou interação pelo cliente, dos terminais de pagamento automático (TPA), equipamentos, objetos, superfícies, produtos e utensílios de contacto direto com os clientes.
- ✓ Os comerciantes devem promover a contenção, tanto quanto possível, pelos trabalhadores ou pelos clientes, do toque em produtos ou equipamentos bem como em artigos não embalados, os quais devem preferencialmente ser manuseados e dispensados pelos trabalhadores.
- ✓ 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>

ANEXO III – FOLHETO INFORMATIVO: RECOMENDAÇÕES GERAIS

CORONAVÍRUS (COVID-19)

RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS



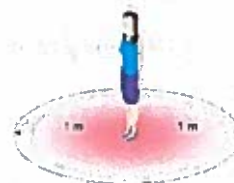
Quando espirrar ou tossir tape o nariz e a boca com o braço ou com lenço de papel que deverá ser colocado imediatamente no lixo

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



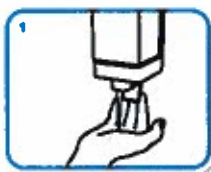
Anexo IV – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO

Lavagem das mãos

 Duração total do procedimento: 40-60 seg.



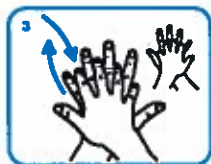
0 Molhe as mãos com água



1 Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



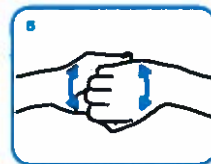
2 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



4 Palma com palma com os dedos entrelaçados



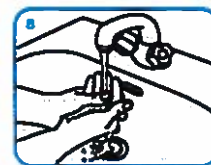
5 Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



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 Enxague as mãos com água



9 Seque as mãos com toalhete descartável



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



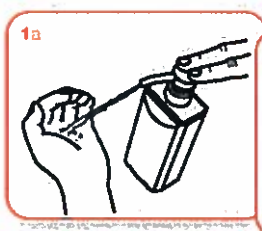
11 Agora as suas mãos estão seguras.

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

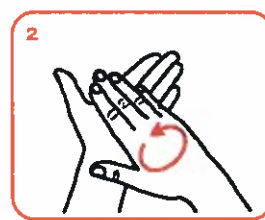
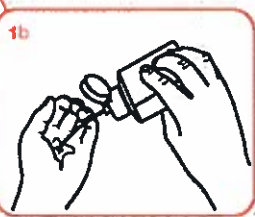
Fricção Anti-séptica das mãos



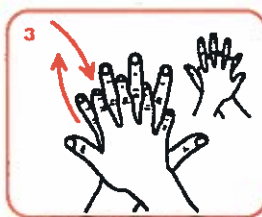
Duração total do procedimento: 20-30 seg.



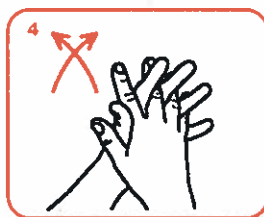
1a Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



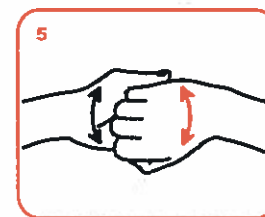
2 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



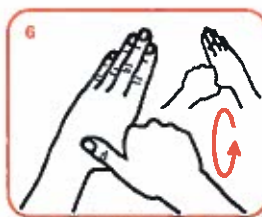
3 Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



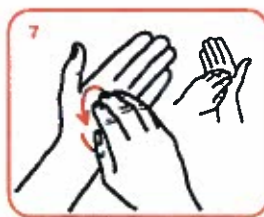
4 As palmas das mãos com dedos entrelaçados



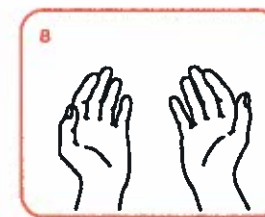
5 Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



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 VI – COMO COLOCAR CORRETAMENTE A MÁSCARA

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.



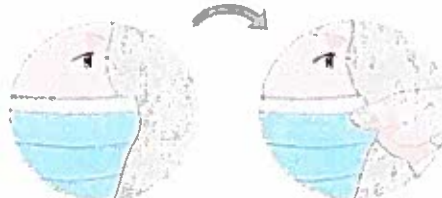
4. Coloque a máscara no rosto

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

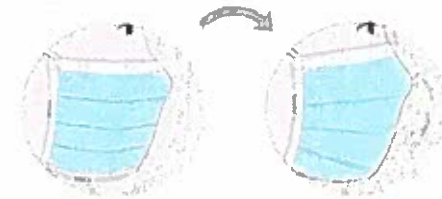
- ✓ Com alças para as orelhas
- ✓ De amarrar
- ✓ Com faixas



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

