

NOVO CORONAVÍRUS
COVID-19

Plano de Contingência Covid-19

CESAB

Com o evoluir da fase de transmissão do vírus SARS-Cov-2, o CESAB entende necessário ativar uma nova fase do plano de contingência. As medidas adicionais encontram-se destacadas nesta cor azul no presente documento.

V02, 22 de março de 2020

Índice

1. ENQUADRAMENTO	2
2. Âmbito e Objectivo.....	3
3. Definição de caso suspeito	3
4. Medidas Preventivas e de Auto Protecção	4
4.1. Comportamentos individuais e institucionais.....	4
4.2. Equipamentos e produtos a disponibilizar	7
4.3 Limpeza das instalações	7
4.4 Interacção com representantes de clientes e outro pessoal externo.....	8
5. ISOLAMENTO TEMPORÁRIO.....	9
5.1 Identificação do local de isolamento temporário e trabalhadores que darão apoio aos potenciais infetados.....	9
5.2. Contingência.....	9
5.2.1. Atuação perante um caso suspeito, presente nas instalações do CESAB	9
5.2.2. Atuação perante um caso suspeito validado	10
5.2.3. Atuação perante um caso confirmado	11
6. Procedimentos de limpeza numa situação de caso suspeito ou caso confirmado	14
ANEXO II – NORMAS PARA UMA CORRETA DESINFEÇÃO DAS MÃOS_(com água e sabão).....	15
ANEXO III – NORMAS PARA UMA CORRETA DESINFEÇÃO DAS MÃOS_(com uma solução à base de álcool).....	17
Anexo III – Correta utilização de luvas	18
Anexo IV – Outras recomendações Gerais (incluindo uso de máscaras)	19

1. ENQUADRAMENTO

Perante o risco associado à pandemia provocada por um novo Coronavírus, designado por SARS-CoV-2, responsável pela doença COVID-19, um Plano de Prevenção e Contingência é fundamental para garantir uma resposta eficaz na minimização do impacto de potenciais riscos para a saúde dos trabalhadores, bem como para a continuidade das atividades realizadas pelo CESAB, num contexto de serviços prioritários e com avaliação prévia do risco envolvido.

Algumas tipologias de colheitas de amostra poderão ser suspensas em função da avaliação de risco.

O Plano foi elaborado segundo a Orientação n.º 6/2020 de 26/fev/2020, da Direção Geral da Saúde, podendo ser atualizado face à evolução do quadro epidemiológico e recomendações adicionais.

A 31 de dezembro de 2019, a China reportou à Organização Mundial de Saúde um cluster de pneumonia de etiologia desconhecida em trabalhadores e frequentadores do Mercado de peixe, mariscos vivos e aves de Wuhan província de Hubei, na China. A 7 de janeiro de 2020 as autoridades chinesas identificaram um novo coronavírus (SARS-Cov-2) como agente causador de COVID-19.

O atual conhecimento sobre a transmissão do SARS-CoV-2 é suportado no conhecimento sobre os primeiros casos de COVID-19 e sobre outros coronavírus do mesmo subgénero. A transmissão de pessoa para pessoa foi confirmada e julga-se que esta ocorre durante uma exposição próxima a pessoa com COVID-19, através da disseminação. As vias de transmissão de transmissão do coronavírus são:

Contacto com gotículas respiratórias:

- Contacto com doentes infetados/colonizados;
- Contacto com secreções de doentes infetados/colonizados que se encontram no ambiente/superfícies.

As gotículas respiratórias são produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, as quais podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas. O contacto das mãos com uma superfície ou objeto com o novo coronavírus e, em seguida, o contacto com as mucosas oral, nasal ou ocular (boca, nariz ou olhos), pode conduzir à transmissão da infeção. Até à data não existe vacina ou tratamento específico para esta infeção.

A informação actualizada sobre a evolução epidemiológica do COVID-19 e situação nacional constam do sítio electrónico da DGS que deverá ser consultado regularmente em: www.dgs.pt.

2. Âmbito e Objectivo

O Plano de Contingência deve responder a três questões basilares:

- Quais os efeitos que a infeção de trabalhador(es) por SARS-CoV-2 pode causar na empresa?
- O que preparar para fazer face a um possível caso de infeção por SARS-CoV-2 de trabalhador(es)?
- O que fazer numa situação em que existe um trabalhador(es) suspeito(s) de infeção por SARS-CoV-2 na empresa?

As medidas preventivas no âmbito da COVID-19 a instituir pelo CESAB deverão ter em conta as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados).

O Plano aplica-se a todos os Trabalhadores do CESAB e às interações destes com Clientes e Fornecedores Externos.

As situações não previstas no presente plano deverão ser avaliadas caso a caso pelo Diretor Geral, que, caso necessário, convocará os elementos que entender adequados para o processo de avaliação e de tratamento.

3. Definição de caso suspeito (nova definição de acordo com atualização de 09/03)

A definição seguidamente apresentada é baseada na informação disponível, à data, no Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doença Transmissíveis (ECDC), e deve ser adotada pelas empresas.

–Doente com infeção respiratória aguda (início súbito de febre ou tosse ou dificuldade respiratória), sem outra etiologia que explique o quadro + História de viagem ou residência em áreas com transmissão comunitária ativa¹, nos 14 dias antes do início de sintomas;

OU –Doente com infeção respiratória aguda + Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2 ou COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas;

OU –Doente com infeção respiratória aguda grave, requerendo hospitalização, sem outra etiologia.

4. Medidas Preventivas e de Auto Protecção

Uma vez declarada a Fase de Prevenção deste Plano, entram em vigor as seguintes medidas:

4.1. Comportamentos individuais e institucionais

- A partir do 23 de março o CESAB entrará num esquema rotativo semanal dos seus Colaboradores, garantindo a manutenção de todas as competências técnicas. Nos casos em que tal é possível, os Colaborados farão teletrabalho no período em que não estão em presença física.

A responsável pelo Planeamento estará permanentemente em teletrabalho.

Dadas as especificidades das funções de amostragem, não é possível criar duas equipas rotativas mas serão planeados os trabalhos de modo a que pelo menos dois Colaboradores fiquem em casa.

- A redução dos recursos humano afectos ao laboratório permitirá tornar a nossa resposta mais resiliente mas com menor capacidade. Seguindo, aliás as recomendações da ERSAR, ensaios com maior prazo de preservação serão analisados de acordo com os recursos humanos libertados da realização de ensaios prioritários. É provável que alguns dos prazos contratuais não possam ser garantidos nesta situação de excepção. Os Colaboradores do CESAB farão um esforço para que o impacto seja o menor possível. Faremos uma monitorização dos desvios e tomaremos decisões em conjunto com os Clientes.
- Nesta fase todos os trabalhos não programados terão de ser previamente aceites formalmente, caso contrário, não nos é possível assegurar a realização dos ensaios nem assumir a recepção de amostras.
- Estando vários dos Colaboradores em teletrabalho, agradecemos que os contactos e envio de informação/documentos (nomeadamente faturas) sejam feitos por via informática.
- Neste período não serão enviados relatórios de ensaio em formato de papel, estando apenas prevista a emissão dos relatórios em formato digital. Quando a situação estiver normalizada o CESAB, caso o Cliente o pretenda, procederá ao envio documentos em suporte físico.

A elevada probabilidade de ocorrência de situações de quarentena e/ou isolamento social, ou decisões superiores que impliquem o encerramento das instalações, poderão afetar, temporariamente, a capacidade de resposta do laboratório.

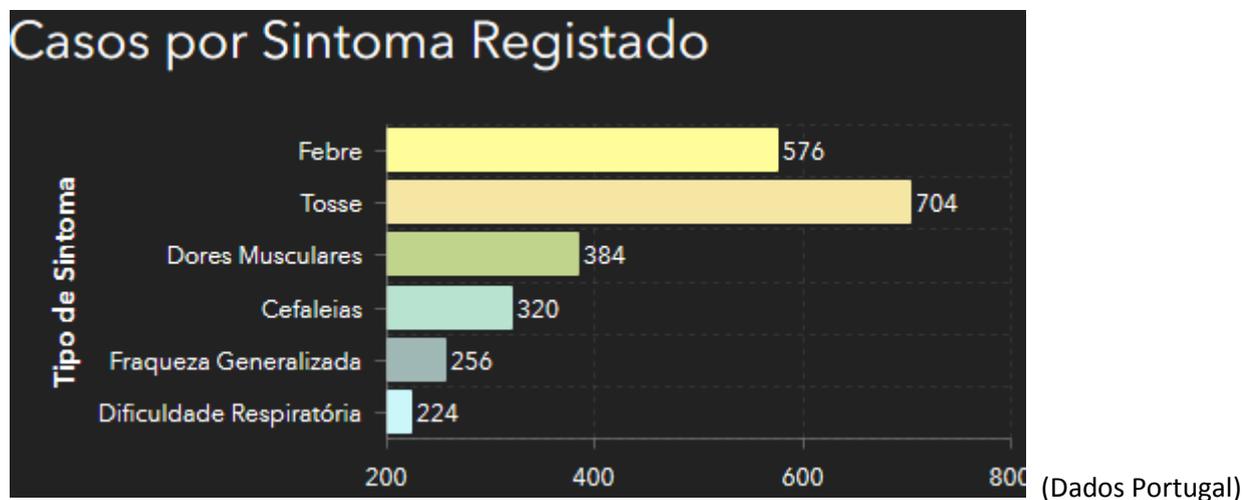
Vamos manter-nos atentos aos desenvolvimentos da situação e qualquer alteração será comunicada.

Mantenhamo-nos seguros!

Mantêm-se as medidas:

- As mãos não devem entrar nunca em contacto com as zonas mucosas (olhos, nariz e boca) sem estarem bem lavadas e desinfetadas.
- Lavagem frequente das mãos (ex. lavar as mãos com água e sabão líquido durante pelo menos 20 segundos; se estes não estiverem disponíveis utilizar um desinfetante para as mãos que tenha pelo menos 70% de álcool, ou mesmo álcool a 70%, 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, seguido de sabão líquido);
- Adotar 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);
- Evitar o aperto de mão e outros cumprimentos com contacto;
- Manter uma distância mínima de 1 metro de outras pessoas, idealmente 2 metros;
- A lotação do bar passará a ser de duas pessoas. A sala de reuniões do primeiro andar servirá nesta fase de refeitório, pois permite o distanciamento entre pessoas;
- A participação de trabalhadores do CESAB em reuniões presenciais externas e em formações necessitará de autorização expressa do director geral, a regra será a não autorização. As atividades de grupo deverão ser feitas recorrendo a ferramentas informáticas de videoconferência;
- Será feito um esforço adicional para não haver troca de viaturas. Caso não seja possível, desinfetar a carrinha antes da utilização dando especial atenção aos manípulos das portas (exteriores e interiores), retrovisor (caso exista), volante, travão de mão e *tablier*;
- Avisar o Diretor Geral e a Secretaria antes e no regresso de uma deslocação ao estrangeiro, e cumprir as recomendações da DGS nesta matéria;

- Em Portugal os sintomas reportados pelos casos confirmados foram (até 22/03/2020) os seguintes:



- Se apresentar sintomas de gripe (febre súbita – mais que 38°C, **tosse** ou nariz entupido, dor de garganta, dores corporais ou musculares, dores de cabeça, fadiga, arrepios de frio, vômitos ou diarreia), proceder da seguinte forma:
 - 1_ Ficar no local de residência e ligar de imediato para a **Linha de Saúde 24 - telefone nº 808 24 24 24**, tomando boa nota das indicações recebidas;
 - 2_ Informar o CESAB, da situação e das indicações recebidas.
- Caso seja diagnosticado COVID-19 a um seu familiar direto que partilhe consigo a habitação ou com o qual mantenha estreito contacto (cônjuges, pais, filhos, avós, etc.), deve informar o Diretor Geral e a Secretaria, não sendo permitido o acesso às instalações da Empresa;
- Executar de maneira sistemática os gestos de prevenção e autoproteção universais;
- Em caso de lhes ser solicitado ajuda por uma pessoa febril, que em breve avaliação se suspeite que possa estar infetado com o vírus COVID-19, contactar de imediato o serviço de atendimento, **Linha Saúde 24 - telefone n.º 808 24 24 24**, referenciar o doente, solicitar orientação e proceder de acordo com as instruções recebidas;
- A haver necessidade confirmada de transporte de uma pessoa devem ser observadas as seguintes regras:
 - (1) Abordar a pessoa em questão com o equipamento de proteção individual (pelo menos, máscara e luvas).
 - (2) Colocar máscara de proteção na vítima;
 - (3) Limitar a utilização do equipamento ao estritamente necessário;
 - (4) O sistema de “ar condicionado” ou de “circulação de ar” só pode voltar a ser utilizado depois da desinfeção do espaço.

- Após cada isolamento, com sintomas ou suspeita de COVID-19, proceder da seguinte forma:
 - (1) Remoção de toda a matéria orgânica existente utilizando panos de limpeza descartáveis ou similares;
 - (2) Remoção de todo o material descartável que tenha sido usado durante o isolamento;
 - (3) Normal desinfeção do espaço com o desinfetante habitual ou em alternativa com a utilização de lixívia na concentração 1:100 (10ml de lixívia para 1 litro de água), permitindo um tempo de atuação de pelo menos 10 minutos;
 - (4) Lavar as mãos com água e sabão e aplicar solução alcoólica ou álcool a 70%.

4.2. Equipamentos e produtos a disponibilizar

- Colocar produtos antissépticos/ álcool a 70% em locais estratégicos (entradas do edifício do CESAB, zona de interface com pessoas externas ao CESAB, zona de refeições, áreas de “isolamento” definida, anexos, garagem e viaturas);
- Afixar recomendações gerais sobre prevenção do Coronavírus, nomeadamente sobre lavagem e desinfeção das mãos;
- Disponibilizar máscaras de proteção e luvas descartáveis em todas as instalações com pessoas em permanência, para utilização por:
 - (1) Trabalhadores que apresentem sintomas (casos suspeitos);
 - (2) Trabalhadores que prestam assistência a casos suspeitos.
- Na presença de um caso suspeito, disponibilizar uma área para “isolamento”, para utilização exclusiva do trabalhador. A colocação do trabalhador com sintomatologia numa área de “isolamento” visa impedir que outros trabalhadores possam ser expostos e infetados, e tem como principal objetivo evitar a propagação da doença.

Nota: As máscaras devem ser utilizadas 1 única vez e substituídas se estiverem húmidas. Após o uso devem ser colocadas no lixo doméstico comum, de preferência dentro de um saco plástico. Antes e após a colocação das máscaras, devem ser lavadas as mãos com água e sabão líquido ou solução desinfetante com álcool a 70%. Ao retirar a máscara não se deve tocar na face exterior da mesma, devendo ser utilizados os elásticos (assumindo o princípio de que a parte da frente se encontra contaminada) – Infografia em anexo.

4.3 Limpeza das instalações

- Adicionalmente à limpeza habitual das Instalações do CESAB, assegurar a limpeza e desinfeção diária, no período da manhã 10h30 e no período da tarde 14h30, das superfícies de trabalho, incluindo, equipamentos, objetos e superfícies que são mais manuseados (ex. maçanetas de portas, frigoríficos, armários, tampos de secretárias, teclados, ratos, entre outras).

- Será elaborado uma lista dos pontos críticos e criados grupos rotativos de limpeza (todos os colaboradores serão chamadas a colaborar nesta atividade).
- As superfícies mais críticas das carrinhas deverão ser limpas diariamente e o volante e manípulos das portas deverão ser limpas sempre que se entra no veículo.

4.4 Interação com representantes de clientes e outro pessoal externo

- **Neste período de contenção as recomendações da DGS são incompatíveis com o acompanhamento nas viaturas do CESAB por Pessoas externas ao CESAB a não ser que sejam portadores de máscaras respiratórias do tipo FFP2;**
- **A colheita de amostras de efluentes em indústrias e comércio será fortemente restrita e deverá ser avaliada pelo Técnico Responsável do Gabinete de Apoio Técnico e pelos Técnicos de Colheita que tenham conhecimento dos locais de amostragem. Só serão validadas colheitas no interior de instalações em condições excepcionais;**
- Não serão permitidas visitas de comerciais de empresa fornecedoras de bens e serviços;
- A receção e envio de encomendas e correio deverá ser feito na área identificada, junto à secretaria, e a comunicação com o Pessoal externo deverá ser feita através do *guichet* existente na secretaria.

A assinatura em equipamentos de terceiros deverá ser evitada. Deverá ser solicitado que o interlocutor o faça, por nós;

- A entrega de amostras, pelos clientes, deverá ser feita deixando as malas térmicas na zona indicada para o efeito. Os registos/comprovativos associados à receção das amostras será enviado para os endereços de e-mail que constam no sistema ou, no caso de novos Clientes, que deverão constar num documento que acompanhe as amostras;
- O levantamento de material para colheita (vasilhame, termoacumuladores, ...), que como é habitual tem de ser solicitado previamente por correio electrónico, estará a disposição dos Cliente em área reservada para o efeito.

5. ISOLAMENTO TEMPORÁRIO

5.1 Identificação do local de isolamento temporário e trabalhadores que darão apoio aos potenciais infetados.

O local definido como sala de isolamento é a sala onde se realiza a determinação do Cheiro e Sabor, localizada no primeiro andar do edifício. Os nomes dos trabalhadores nomeados para o acompanhamento de potenciais infetados encontram-se afixados no painel de comunicação interna do CESAB. Na ausência de um dos nomeados, o próprio deverá assegurar que o seu nome é substituído por outro trabalhador na sua ausência.

5.2. Contingência

A Fase de Contingência é acionada na **presença de um caso suspeito**.

5.2.1. Atuação perante um caso suspeito, presente nas instalações do CESAB

- O trabalhador com sintomas (tosse, febre e dificuldade respiratória) deve informar de imediato a respetiva chefia, de preferência por telefone, que alerta o Diretor Geral (207);
- O trabalhador com sintomatologia deve deslocar-se ou ser encaminhado para uma área de “isolamento” (sala determinação Cheiro e Sabor), para evitar o contacto com outros trabalhadores e a propagação da doença.
- O trabalhador deve colocar máscara de proteção, verificando se esta se encontra bem ajustada à face, de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face (a máscara deve ser substituída sempre que estiver húmida).
- Os trabalhadores que vão prestar assistência devem colocar máscaras de proteção e luvas descartáveis, e cumprir as precauções básicas de controlo de infeção quanto à higiene das mãos, após contacto com o trabalhador com sintomas. Sempre que possível, deve-se assegurar a distância de segurança (superior a 1 metro) do caso suspeito;
- O trabalhador com sintomas, já na área de “isolamento”, contacta o **SNS24 (800 24 24 24)**;

- O profissional de saúde do SNS24 questiona o trabalhador quanto a sinais e sintomas e ligação epidemiológica, e após avaliação informa o trabalhador:

(1) **Se não se trata de caso suspeito de COVID-19:** o SNS24 define os procedimentos adequados à situação clínica;

(2) **Se se trata de caso suspeito de COVID-19:** o SNS24 contacta a Linha de Apoio ao Médico, da DGS, para validação da suspeita. Desta validação o resultado poderá ser:

- Caso Suspeito Não Validado**, este fica encerrado para COVID-19. O SNS24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do trabalhador. O trabalhador informa o Director Geral da não validação.
- Caso Suspeito Validado**, a DGS ativa o INEM, o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos. O trabalhador ou o nomeado pelo seu acompanhamento informa o Director Geral da existência de um caso suspeito validado no CESAB.

5.2.2. Atuação perante um caso suspeito validado

- O trabalhador doente deve permanecer na área de “isolamento”, com máscara de proteção colocada, até à chegada da equipa do INEM, que assegura o transporte para o Hospital de referência, onde serão colhidas as amostras biológicas para testes laboratoriais;
- O acesso à área de “isolamento” fica interdito (exceto aos trabalhadores designados para prestar assistência);
- O CESAB colabora com a Autoridade de Saúde Local na identificação dos contactos próximos do doente;
- Os serviços administrativos informam os restantes trabalhadores e o médico do trabalho A SST informa os restantes trabalhadores da existência de um Caso suspeito validado a aguardar resultados de testes laboratoriais.

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 o CESAB dos resultados dos testes laboratoriais e:

- **Se o Caso for infirmado**, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais da empresa, incluindo de limpeza e desinfecção;

- **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.

5.2.3. Atuação perante um caso confirmado

Controlo da exposição

- 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 do posto de trabalho do doente confirmado (incluindo materiais e equipamentos utilizados por este);
- Armazenar os resíduos do caso confirmado em saco de plástico que, após ser fechado (ex. com abraçadeira), deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.
- A Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com o médico do trabalho, comunica à DGS informações sobre as medidas implementadas no CESAB, e sobre o estado de saúde dos contactos próximos do doente.

Vigilância de contactos próximos

Considera-se “contacto próximo” um trabalhador que não apresenta sintomas, mas que teve ou pode ter tido contacto com um caso confirmado de COVID-19. O contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

- **“Alto risco de exposição”:**
 - (1) Trabalhador do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros) do caso confirmado;
 - (2) Trabalhador que esteve face-a-face com o caso confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
 - (3) Trabalhador que partilhou com o caso confirmado loiça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias.

- **“Baixo risco de exposição” (casual):**

(1) Trabalhador que teve contacto momentâneo com o caso confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a gotículas/secreções respiratórias através de conversa face-a-face superior a 15 minutos, tosse ou espirro);

(2) Trabalhador que prestou assistência ao caso confirmado, desde que tenha seguido as medidas de prevenção.

Perante um Caso Confirmado por COVID-19, além do referido anteriormente, 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 CESAB, 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 12 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 é a seguinte:

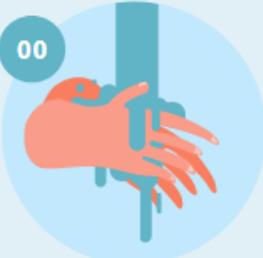
Vigilância de contactos próximos	
“Alto risco de exposição”	“Baixo risco de exposição”
<ul style="list-style-type: none">• Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição;• Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre (registar valor e hora), 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 (registar valor e hora), tosse ou dificuldade em respirar;• Acompanhamento da situação pelo SNS24.
<p>A auto monitorização diária, feita pela próprio pessoa, 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</p>	
<p>Se se verificarem sintomas da COVID-19 e a pessoa estiver na empresa, devem-se iniciar os Procedimentos descritos em “Atuação perante um Caso Suspeito”.</p>	
<p>Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para COVID-19</p>	

6. Procedimentos de limpeza numa situação de caso suspeito ou caso confirmado

- Os equipamentos de limpeza são de uso único e devem ser eliminados ou descartados após a sua utilização. Quando a utilização única não for possível, deve estar prevista a limpeza e desinfeção após a sua utilização (ex. baldes e cabos), assim como a possibilidade do seu uso exclusivo na situação em que existe um Caso suspeito ou Caso Confirmado no CESAB.
- Não deve ser utilizado equipamento de ar comprimido na limpeza, pelo risco de recirculação de aerossóis;
- Produtos de higiene e limpeza. O planeamento da 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, botões de elevador) (ver 4.3).
- A limpeza e desinfeção das superfícies deve ser realizada com detergente desengordurante, seguido de desinfetante.

ANEXO II – NORMAS PARA UMA CORRETA DESINFEÇÃO DAS MÃOS (com água e sabão)

 **Duração total do procedimento: 20 segundos**

- 

00
Molhe as mãos
- 

01
Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos
- 

02
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra
- 

03
Palma com palma com os dedos entrelaçados
- 

04
Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa
- 

05
Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa
- 

06
Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa
- 

07
Enxague as mãos com água
- 

08
Seque as mãos com um toalhete descartável

Quando lavar as mãos:

- Sempre que iniciar o trabalho;
- Sempre que se apresentarem sujas;
- Sempre que mudar de tarefa;
- Sempre que tossir, espirrar ou mexer no nariz;
- Sempre que estiver em contacto com objetos passíveis de ter secreções – **especial atenção para teclados e ratos em computadores com vários utilizadores;**
- Antes e depois de comer;
- Depois de mexer no cabelo, olhos, boca, ouvidos e nariz;
- Sempre que utilizar as instalações sanitárias;
- Depois de manipular e/ou transportar lixo;
- Depois de manipular produtos químicos (Produtos de limpeza)
- Depois de manipular alimentos crus.

ANEXO II – NORMAS PARA UMA CORRETA DESINFEÇÃO DAS MÃOS (com uma solução à base de álcool)



Nota: A desinfeção das mãos nunca substitui a lavagem das mesmas, esta serve apenas como complemento caso seja necessário.

Anexo III – Correta utilização de luvas

As luvas descartáveis são uma medida prática para reduzir a propagação da infeção, especialmente em ambiente de cuidados de saúde e nas tarefas de limpeza. No entanto estas podem tornar-se um problema se não forem bem colocadas.

Calçar luvas:



- Remova jóias e outros artefactos das mãos e pulsos

- Cuidadosamente, calce a luva ajustando-a até ao pulso

Remover luvas:



- Comece a retirar na zona do pulso

- Puxe lentamente até remover cada uma das luvas

- Coloque-as no lixo

- Lave as mãos

Anexo IV – Outras recomendações Gerais (incluindo uso de máscaras)

1. Distanciamento entre pessoas



Evitar o contacto com pessoas que apresentem sintomas de Gripe. No caso de contacto manter pelo menos a distância de um metro.

Cubrase quando tossir



2. Cumprimento das regras de etiqueta respiratória

- Cobrir a boca e o nariz com um lenço de papel descartável quando se assoar, espirrar ou tossir. Não usar as mãos.
- Na ausência de lenços de papel, usar o antebraço ou manga para proteger a boca ou o nariz e nunca as mãos.

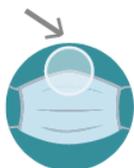
- Se as mãos forem utilizadas inadvertidamente para cobrir a boca/nariz, lavá-las/desinfetá-las de imediato.
- Depositar os lenços de papel usados nos recipientes próprios para o lixo.

3. Uso de máscaras de protecção

Ao **COLOCAR** máscara cirúrgica (*ou outra*) deve:



Lavar as mãos com água e sabão ou solução à base de álcool.



Posicionar a máscara na posição correta. *A borda dobrável deve estar para cima e a parte colorida para fora.*



Segurar máscara pelas linhas de suporte/elásticos e adaptar a cada orelha. Ajustar a máscara junto ao nariz e queixo, **sem tocar na face da máscara.**

- As máscaras devem ser colocadas sobre a boca e o nariz e atadas com firmeza.
- Prenda os atilhos ou os elásticos a meio da cabeça e no pescoço.
- Ajuste a faixa flexível ao osso do nariz.
- Ajuste a máscara à face e sobre o queixo.
- Enquanto estiver a usar máscara, evite tocar-lhe com as mãos.
- Substitua as máscaras quando ficarem húmidas, por outras limpas e secas.
- As máscaras devem ser utilizadas apenas uma vez.

Ao **REMOVER** máscara cirúrgica (*ou outra*) deve:



Lavar as mãos com água e sabão ou solução à base de álcool.



Retirar máscara apenas segurando nas linhas de suporte/elásticos.



Colocar a máscara no **recipiente adequado** (*resíduos de grupo III – saco branco descartável*) e **lavar novamente as mãos**.

- Ao retirar a máscara, retire-a primeiramente pelos atilhos de baixo e só depois pelos de cima.
- Elimine a máscara colocando-a num saco de plástico, bem fechado. Deite-o no lixo doméstico.
- Depois de retirar a máscara lave as mãos com água e sabão ou desinfete-as com uma solução antisséptica de base alcoólica.

4. Ventilação dos espaços

Promover a ventilação adequada, arejando frequentemente as salas, de forma a assegurar a renovação do ar.

Mealhada, 22 de Março de 2020

João Pedro Pereira