PÓVOA DE LANHOSO
Município

Plano de Contingência

Manual e Procedimentos de Proteção

Desporto e Equipamentos Desportivos

Junho de 2020

INDÍCE

Prorrogação do Plano de Contingência 3
1. INTRODUÇÃO 4
2. OBJETIVOS OPERACIONAIS 4
3. ENQUADRAMENTO GERAL 5
A) Sobre a infeção do SARS-CoV-2 (COVID-19) 5
B) Sinais e sintomas da doença 5
C) Modo de transmissão 6
D) Período de incubação da doença 7
E) Medidas de Autoproteção 7
4. APARECIMENTO DE CASOS COM SUSPEITA DE COVID-19 8
A) Procedimentos atuação: deteção e encaminhamento 8
B) Sala de Isolamento 9
C) Procedimentos de atuação: validação de Caso suspeito 9
D) Procedimentos perante um caso suspeito validado 11
E) Procedimento de vigilância de contatos próximos 12
5. FASE DE RECUPERAÇÃO 13
6. DESPORTO E EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS 14
A) Procedimentos gerais 14
B) Procedimentos Específicos – Equipamentos Desportivos 15
B.1) Campos de Ténis: Caderno I 16
B.2) Piscina Municipal Descoberta: Caderno II 16
B.3) Pavilhões Desportivos: Anexo Caderno II 16
B.4) Campo Municipal de Jogos: Caderno III 16
B.5) Piscina Municipal Descoberta: IV 16
7. ANEXOS 16
Anexo I – Cartaz de Identificação da Sala se Isolamento 17
Anexo II – Salas de Isolamento – Equipamentos Desportivos 18
Anexo III – Fluxograma de atuação (caso suspeito) 19
Anexo IV – Fluxograma de atuação (caso assintomático) 21
Anexo V – Contactos de Emergência 22
Anexo VI – Procedimentos de Higienização (Com Solução à Base de Álcool) 23
Anexo VII – Modo correto de utilização das Máscaras 24
Anexo VIII – Recomendações para Criança e Encarregados de educação 25
Anexo X – Equipamento de proteção individual (Desconfinamento COVID19). 25
Anexo XI – Sequência para remoção do EPI (Desconfinamento COVID19). 27
Anexo XII – Cartaz de Identificação Contentor de Resíduos 28

Prorrogação do Plano de Contingência

O Plano de Contingência dos Equipamentos Desportivos, para a COVID-19 no âmbito das medidas de desconfinamento é um instrumento que o Município passa a dispor para coordenar a utilização de meios e recursos, face a um cenário de infeção pelo novo Coronavírus.

Este plano tem como objetivo, proteger a saúde dos trabalhadores, e o público em geral, face aos riscos de exposição do novo COVID-19 no contexto de trabalho e assegurar os serviços mínimos a prestar à população em geral.

O Plano de Contingência para o COVID-19 entra de imediato em vigor e será atualizado sempre que se considere necessário.

Póvoa de Lanhoso, 30 de junho de 2020

O Presidente da Câmara Municipal,

_____

Avelino Adriano Gaspar da Silva, sr.

1. INTRODUÇÃO

O Governo, através da Resolução do Conselho de Ministros n.º 33-C/2020, de 30 de abril, aprovou uma estratégia gradual de levantamento de medidas de confinamento no âmbito do combate à pandemia da doença COVID-19.

Através desta resolução n.º 33-C/2020, de 30 de abril, da resolução do Concelho de Ministros 40-A/2020 e pelo decreto de lei 24/2020, publicado em 25 de maio, aprovou a possibilidade de reabertura de algumas instalações desportivas, definindo medidas que são acompanhadas de condições específicas de funcionamento, incluindo regras de lotação, utilização de equipamentos de proteção individual, agendamento e distanciamento físico que acrescem às condições gerais para o levantar de medidas de confinamento.

Assim, impõe-se que sejam assegurados procedimentos, através da implementação, em cada unidade orgânica, de um plano de medidas que mitigue a possibilidade de contágio, garantindo a segurança dos trabalhadores e dos utentes/utilizadores que acedam ou frequentem as instalações Municipais, nomeadamente as instalações desportivas.

Em cumprimento das orientações da Direção-Geral da Saúde, e tendo presente o Plano de Contingência já implementado pelo Município da Póvoa de Lanhoso, que deverá ser atualizado e ajustado face à evolução da situação, estabelecem-se as seguintes orientações para a reorganização do funcionamento de cada instalação desportiva:

2. OBJETIVOS OPERACIONAIS

- Responder às exigências e demais obrigações legais;
- Reduzir os principais comportamentos de risco de contágio da COVID -19
- Adotar uma cultura de Segurança;
- Adotar as boas práticas de etiqueta e higiene nas instalações desportivas municipais.

3. ENQUADRAMENTO GERAL

A) Sobre a infeção do SARS-CoV-2 (COVID-19)

A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2).

A doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, odinofagia (dor de garganta), dores musculares generalizadas, cefaleias (dores de cabeça), fraqueza, e, com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia.

B) Sinais e sintomas da doença

Os sintomas mais frequentes associados à infeção pelo COVID-19 são:

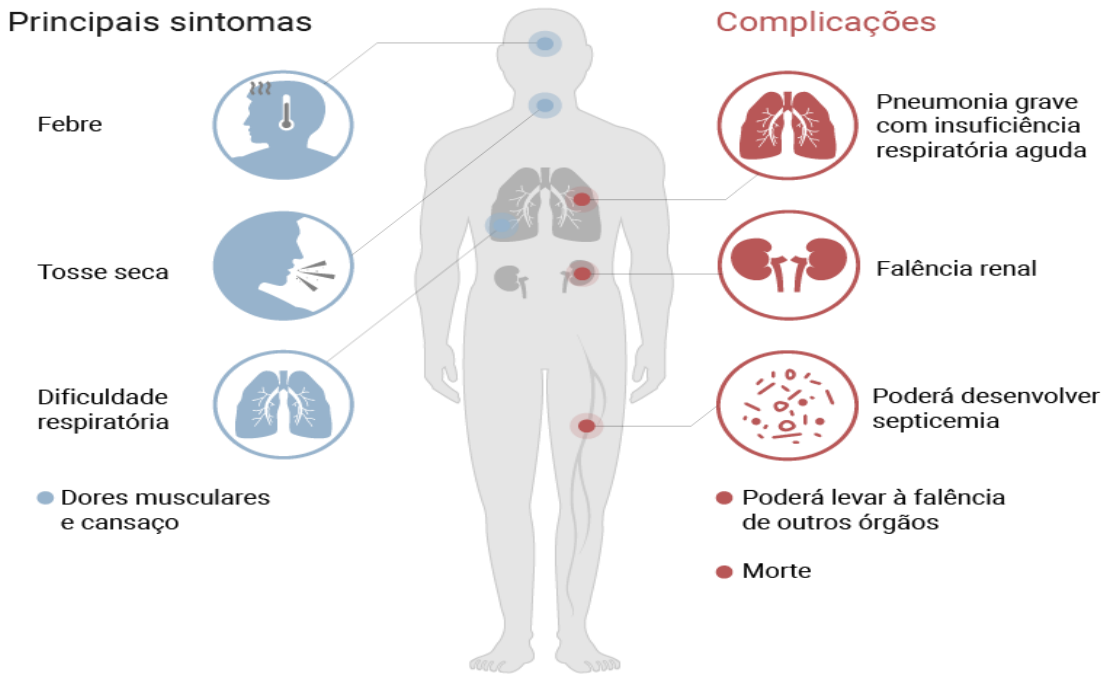


Figura 1: Sinais e sintomas da COVID-19.

C) Modo de transmissão

Considera-se que o COVID-19 pode transmitir-se:

- Por gotículas respiratórias (partículas superiores a 5 micra);
- Pelo contato direto com secreções infeciosas;
- Por aerossóis em procedimentos terapêuticos que os produzem (inferiores a 1 mícron).

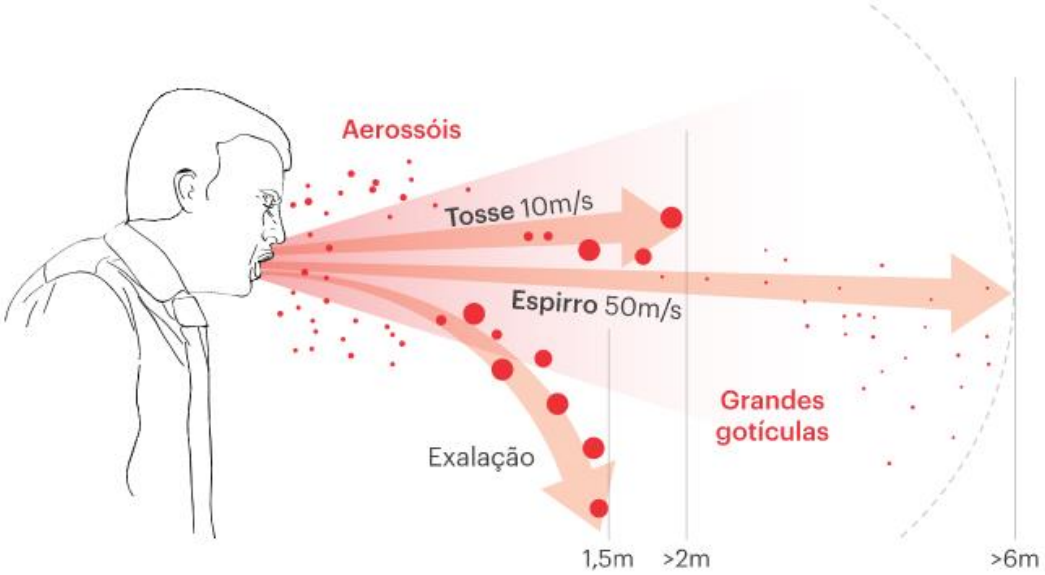


Figura 2: Cadeia de Transmissão.

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 de gotículas respiratórias 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 contato das mãos com uma superfície ou objeto com o novo coronavírus e, em seguida, o contato com as mucosas orais, nasal ou ocular (boca, nariz ou olhos), pode conduzir à transmissão da infeção.

D) Período de incubação da doença

O período de contágio (tempo decorrido entre a exposição ao vírus e o aparecimento de sintomas) é atualmente considerado de 14 dias. A transmissão por pessoas assintomáticas (sem sintomas) ainda está a ser investigada.

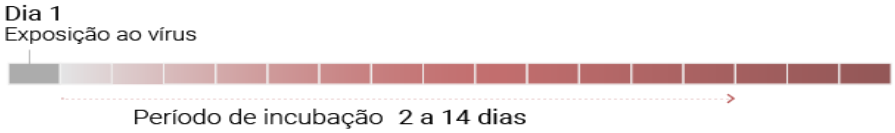


Figura 3: Cadeia de Transmissão.

E) Medidas de Autoproteção

A adopção de medidas de higiene respiratória, ou medidas de etiqueta respiratória é também recomendada para reduzir a exposição e transmissão da doença. De todas elas, salientam-se pelo seu potencial protetor as seguintes:

- Utilização de máscara facial se estiver em público, conforme orientação da DGS nº019/2020.
- Lavar frequentemente as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos. Deve lavá-las sempre que se assoar, espirrar, tossir ou após contato direto com pessoas doentes ou em alternativa utilizar toalhetes com solução alcoólica que tenha pelo menos 70% de álcool;
- Se não tiver as mãos lavadas evite mexer nos olhos, no nariz e na boca;
- Adotar medidas de etiqueta respiratória: tapar o nariz e boca quando espirrar ou tossir (com lenço de papel ou com o cotovelo, nunca com as mãos, deitar sempre o lenço de papel ao lixo);
- Usar lenços de papel descartáveis;
- Utilizar lenços de papel uma única vez e colocá-los de imediato no lixo;
- Evitar contato próximo com pessoas com infeção respiratória;

4. APARECIMENTO DE CASOS COM SUSPEITA DE COVID-19

A) Procedimentos atuação: deteção e encaminhamento

Qualquer pessoa com sinais e sintomas de COVID-19 e ligação epidemiológica, ou que identifique um TRABALHADOR OU UTENTE/UTILIZADOR com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito, informa os trabalhadores de serviço ou o responsável pelo serviço, chefia (referencialmente por telefone) e dirige-se para a Sala de isolamento, definida no Plano de contingência do edifício, alertando o trabalhador da zona (a uma distância de Segurança), para que esta lhe abra a porta da sala.

O/A trabalhador(a) procede à abertura da da Sala de isolamento para o "caso suspeito" entrar, e abandona a sala sem existir contacto direto entre ambos.

Nas situações em que exista dificuldade de locomoção do trabalhador/utente suspeito, o trabalhador que esteja mais próximo, assegura que seja prestada a assistência adequada até à Sala de isolamento.

Sempre que possível deve-se assegurar a distância de segurança (superior a 1 metro) do suspeito. O/A trabalhadora que acompanha a pessoa com sintomas, deve colocar, momentos antes de iniciar esta assistência, uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis, caso ainda não possua, para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção quanto à higiene das mãos, após o contato com o suspeito.

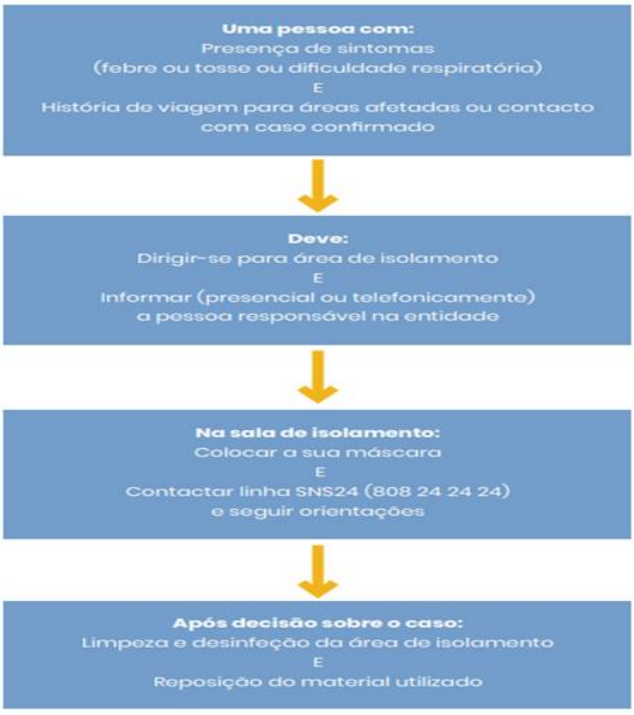


Figura 4: Procedimentos de atuação em caso de suspeita.

B) Sala de Isolamento

Este espaço deve permitir que o suspeito permaneça confortável até ser concluída a triagem e validação de caso suspeito pela Linha Saúde 24 (808 24 24 24). Ainda quanto à sua localização, esta sala permite o acesso direto ao exterior, e posteriormente para a Ambulância, caso seja necessário proceder à evacuação hospitalar pelos Bombeiros/INEM.

Esta Sala deve estar identificada (com um cartaz tipo semelhante ao que consta no Anexo I e a sua localização deve ser do conhecimento de todos.

B.1) Condições específicas da sala de Isolamento

- Possui cadeira (para descanso e conforto do trabalhador, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelos Bombeiros);
- kit com água;
- Caixote de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico);
- Solução antisséptica de base alcoólica – SABA (disponível no interior e à entrada desta área);
- Toalhetes de papel;
- Máscara(s) cirúrgica(s);
- Luvas descartáveis;
- Ter um termómetro;
- Ter telefone (Telemóvel neste caso em específico);
- Na proximidade desta sala, existe uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel para utilização exclusiva do colaborador/aluno com sintomas/caso suspeito;
- A sala permite que o espaço seja ventilado por ventilação natural através da porta que dá acesso ao exterior;
- Possui revestimentos lisos e laváveis (Não deve possuir tapetes, alcatifa ou cortinados).

C) Procedimentos de atuação: validação de Caso suspeito

O designado caso suspeito de COVID-19, já na área de "isolamento", contata o SNS 24 (808 24 24 24). A pessoa em si deve usar uma máscara cirúrgica, se a sua condição clínica o permitir. A máscara será colocada pelo próprio, sendo esta bem ajustada de forma a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face. Nos homens com barba, poderá ser feita uma adaptação a esta medida – máscara cirúrgica complementada com um lenço de papel. Sempre que a máscara estiver húmida, deve substituí-la por outra.

O profissional de saúde do SNS 24 questiona o doente quanto a sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de COVID-19. Após avaliação, o SNS 24 informa doente.

– **Se não se tratar de caso suspeito de COVID-19**: define os procedimentos adequados à situação clínica da pessoa triada;

– **Se se tratar de caso suspeito de COVID-19**: o SNS 24 contata a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da Direção-Geral da Saúde, para validação da suspeição. Desta validação o resultado poderá ser:

– **Caso Suspeito Não Validado**, este fica encerrado para COVID-19. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do suspeito. O suspeito informa o responsável superior da não validação, e este último deverá informar o médico do trabalho responsável, caso existe.

– **Caso Suspeito Validado**, a DGS ativa o INEM, o INSA e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contatos. A responsável da gestão da instalação, Operacional ou nadador Salvador informa superior hierárquico da existência de um caso suspeito validado na instalação.

Na situação de Caso suspeito validado:

- O doente deverá permanecer na área de "isolamento" (com máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita), até à chegada da equipa dos Bombeiros ou 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 testes laboratoriais;
- O acesso dos outros colaboradores à área de "isolamento" fica interditado (exceto aos colaboradores designados para prestar assistência);
- A Gestão ou Trabalhadores (Operacionais) em substituição colabora com a Autoridade de Saúde Local na identificação dos contatos próximos do doente (caso suspeito validado);
- A Gestão ou Trabalhadores (Operacionais) informa os restantes trabalhadores e utentes da existência de caso suspeito validado, a aguardar resultados de testes laboratoriais, mediante os procedimentos de comunicação estabelecidos no presente plano;
- A Gestão ou Trabalhadores informa o Médico de Família responsável pela vigilância de saúde do elemento suspeito.
- O caso suspeito validado deve permanecer na área de "isolamento" até à chegada da equipa

do INEM ativada pela DGS, de forma a restringir, ao mínimo indispensável, o contato deste trabalhador/utente com outro(s) elementos. Devem-se evitar deslocações adicionais do caso suspeito validado nas instalações da escola.

Figura 5: Sintomas da COVID-19.

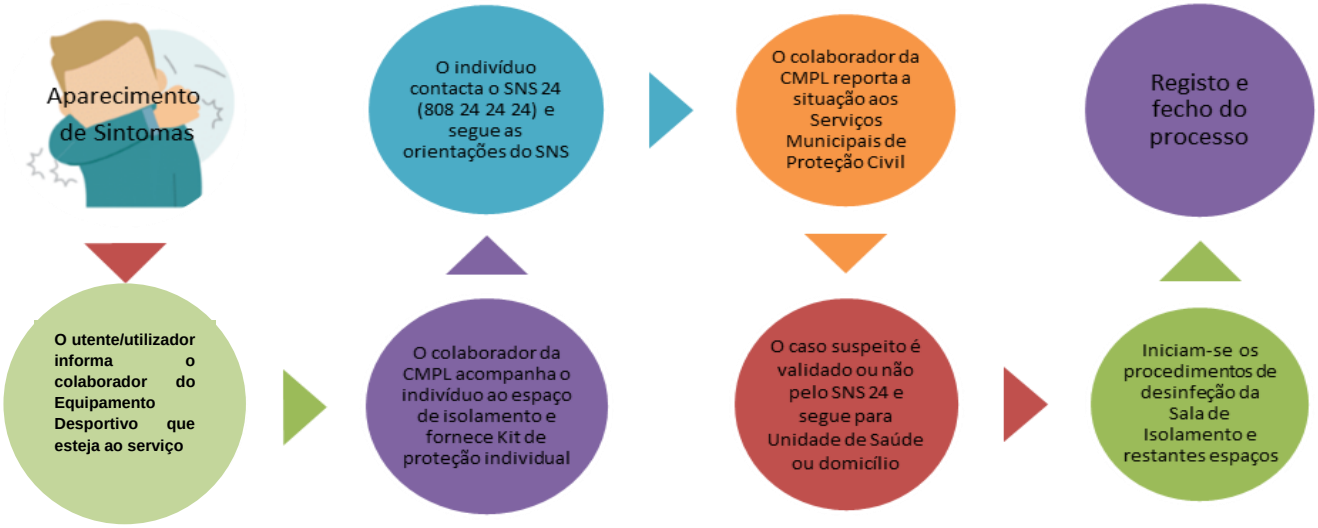


Figura 6: Procedimentos de atuação perante caso suspeito de COVID-19

D) Procedimentos perante um caso suspeito validado

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 Câmara Municipal dos resultados dos testes laboratoriais e:

− **Se o Caso for infirmado**, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais da instalação, incluindo a limpeza e desinfeção da sala de isolamento. Nesta situação são desativadas as medidas do Plano de Contingência da Escola;

− **Se o Caso for confirmado**, a área de "isolamento" deve ser imediatamente descontaminada (limpa e desinfetada) por pessoal afeto ao serviço de limpeza e desde que possua EPI adequado ou então, por alguém designado pela Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil, nomeadamente o Exército. Caso exista a necessidade de interdição da referida sala por motivos alheios à Câmara, deverá ser definida uma nova sala de isolamento. A interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde.

E) Procedimento de vigilância de contatos próximos

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

O contato próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

- "**Alto risco de exposição",** é definido como:

  − Trabalhador/utente que esteve na mesma zona da instalação (secretaria, bar, balneários, tanque, zona até 2 metros) do caso;

  − Trabalhador/utente que esteve face-a-face com o caso confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;

  − Trabalhador/utente que partilhou com o caso confirmado utensílios da piscina, como toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias.

- "**Baixo risco de exposição**" (casual), é definido como:

  − Trabalhador/utente que teve contato esporádico (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);

  − Trabalhador/utente que prestou 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).

  Perante um Caso Confirmado por COVID-19, além do referido anteriormente, deverão ser ativados os procedimentos de vigilância ativa dos contatos próximos, relativamente ao início

de sintomatologia. Para efeitos de gestão dos contatos a Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com o empregador e o médico do trabalho, deve:

- Identificar, listar e classificar os contatos próximos (incluindo os casuais);
- Proceder ao necessário acompanhamento dos contatos (telefonar diariamente, informar, aconselhar e referenciar, se necessário).

Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contatos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

- A automonitorização diária, feita pelo próprio trabalhador/utente, 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/utente, estiver no seu posto 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.

5. FASE DE RECUPERAÇÃO

Esta etapa carateriza-se pela cessação do aparecimento de novos casos, pela recuperação clínica dos últimos infetados, pelo regresso gradual de todos os trabalhadores e culmina com a desativação do PC/COVID-19. Estabelecem-se as seguintes tarefas:

a. Continuação da aplicação das medidas de autoproteção e de limpeza de instalações, até à desativação do plano;

b. Prossecução e/ou adaptação das medidas de monitorização com vista à deteção e minimização de possíveis ondas subsequentes;
c. Reativação e normalização gradual de todas as tarefas e serviços das instalações;
d. Desativação das salas de isolamento;
e. Recolha dos kits de proteção individuais não utilizados;
f. Redimensionamento do plano de limpeza às instalações;
g. Informação dos utentes sobre a reativação e normalização dos serviços;
h. Reavaliação dos procedimentos implementados nas fases anteriores.

6. DESPORTO E EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS

Com o Plano de Contingência e o Manual de Procedimentos de Re/Abertura e Proteção, a Câmara Municipal assume e comunica o seu compromisso com a adoção de medidas e implementação de boas práticas que sustentam a diminuição do risco de disseminação da COVID-19, na área do desporto.
Por sua vez, os trabalhadores, praticantes desportivos e utentes comprometem-se a cumprir as normas de boa conduta higiene-sanitárias enumeradas pela Direção-Geral da Saúde e a assumir o código de conduta expresso neste Manual de Procedimentos de Proteção.

A) Procedimentos gerais

Na Gestão dos Equipamentos:

- Aplicar, em locais de destaque, normas de atuação perante o COVID19;
- Aplicar dispensadores de higienização das mãos e tapetes de desinfeção, em locais de destaque.
- Obrigatoriedade de todos, sem exceção, desinfetarem as mãos e o calçado, antes de entrarem nos equipamentos desportivos.
- Aumentar a regularidade de limpeza nos wc's e áreas de serviço.
- Limpar, regularmente, superfícies e objetos de uso constante (maçanetas, chaves, torneiras, outros).
- Sempre que possível, promover áreas de acesso para entrada e saída, diferenciadas, evitando cruzamentos.
- Manter os sanitários de acesso ao público abertos mas com condições de uso essenciais.
- Os trabalhadores são responsáveis de fazer cumprir as normas vigentes e aqui expressas.

No Acesso aos serviços:

- Os utilizadores só devem dirigir-se às instalações se assintomáticos. Na presença de sintomas ou de temperatura elevada medida no domicílio, os utilizadores devem abster-se da deslocação às instalações e procurar assistência médica.
- Somente os utentes com autorização e/ou aquisição de bilhete nos casos previstos devem entrar na área de serviços e usufruir das instalações.
- Em espaços exteriores promover a distância social de, pelo menos 2 a 4 metros, entre todos os elementos.
- Ter em conta as medidas básicas de higienização (mãos), evitando compartilhar objetos.
- Os vestuários e balneários estão encerrados.

Na Gestão de Recursos Humanos:

- Adequar horários por forma a não existir sobreposição de funcionários ou, não sendo exequível, promover o seu afastamento, identificando quais as áreas de responsabilidade para cada um.
- Obrigatório o uso de máscara/ viseira no atendimento ao público e promoção do afastamento social adequado.
- Obrigatório o uso de EPI no exercício das funções de higienização e manutenção de espaços e equipamentos.
- Obrigatoriedade de manter, higienizados espaços comuns e, regularmente, limpar objetos de uso comum, como maçanetas, chaves, TPA, entre outros.
- Cada um será responsável pela higienização do espaço, equipamento e material de trabalho antes, durante e após o término do seu trabalho.

B) Procedimentos Específicos – Equipamentos Desportivos

Para cada instalação foi definido documentos com os respectivos procedimentos.

B.1) Campos de Ténis: Caderno I

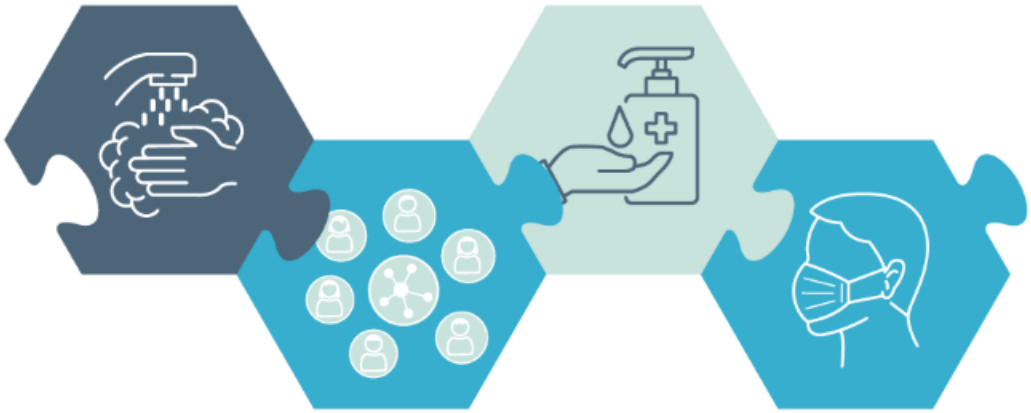
B.2) Piscina Municipal Descoberta: Caderno II

B.3) Pavilhões Desportivos: Anexo Caderno II

B.4) Campo Municipal de Jogos: Caderno III

B.5) Piscina Municipal Descoberta: IV

7. ANEXOS



Anexo I – Cartaz de Identificação da Sala se Isolamento

PLANO DE CONTINGÊNCIA

Sublinhar o sentido que interessar

Sala de Isolamento

Sublinhar o sentido que interessar

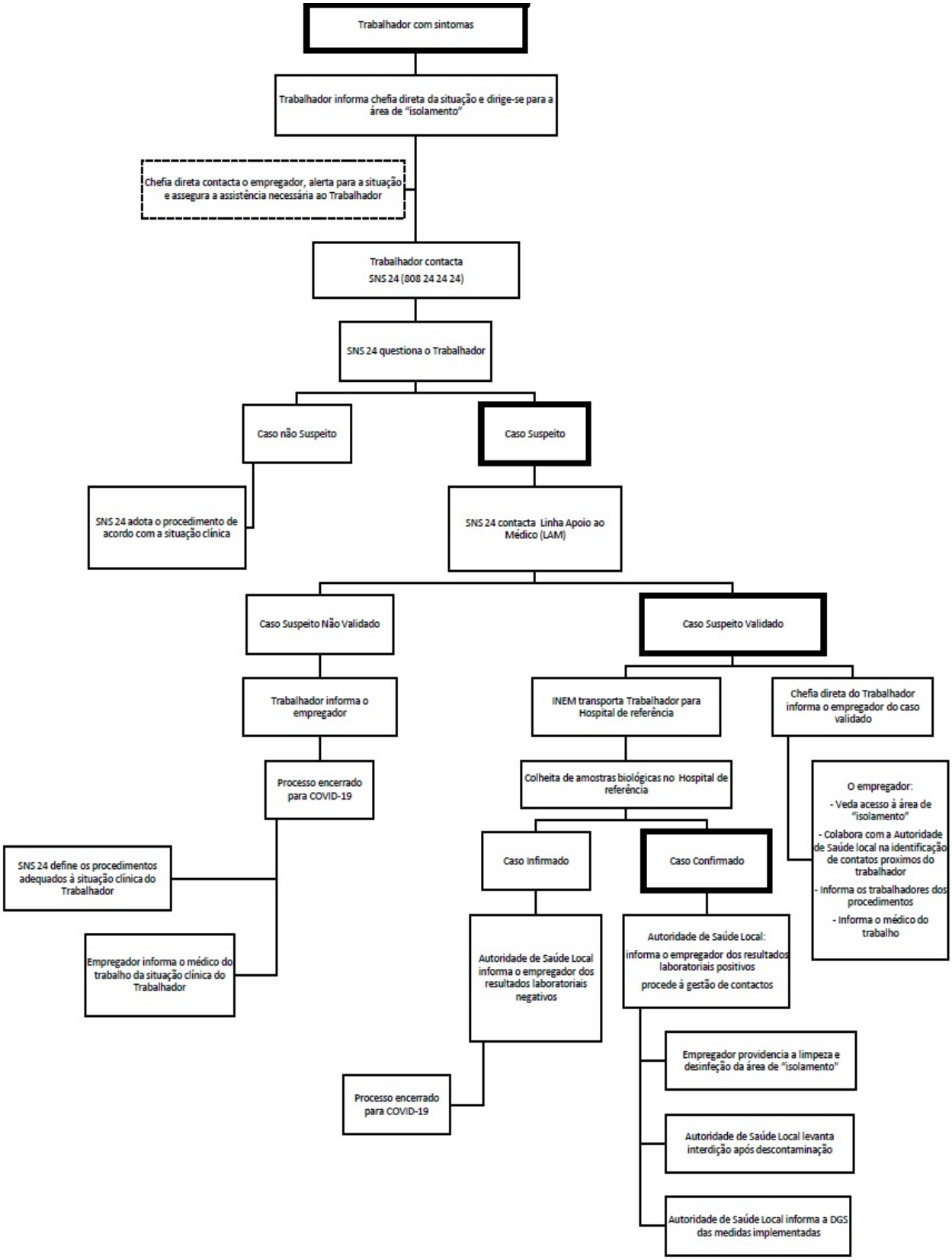
SNS 24 CENTRO DE CONTACTO 808 24 24 24

Anexo II – Salas de Isolamento – Equipamentos Desportivos

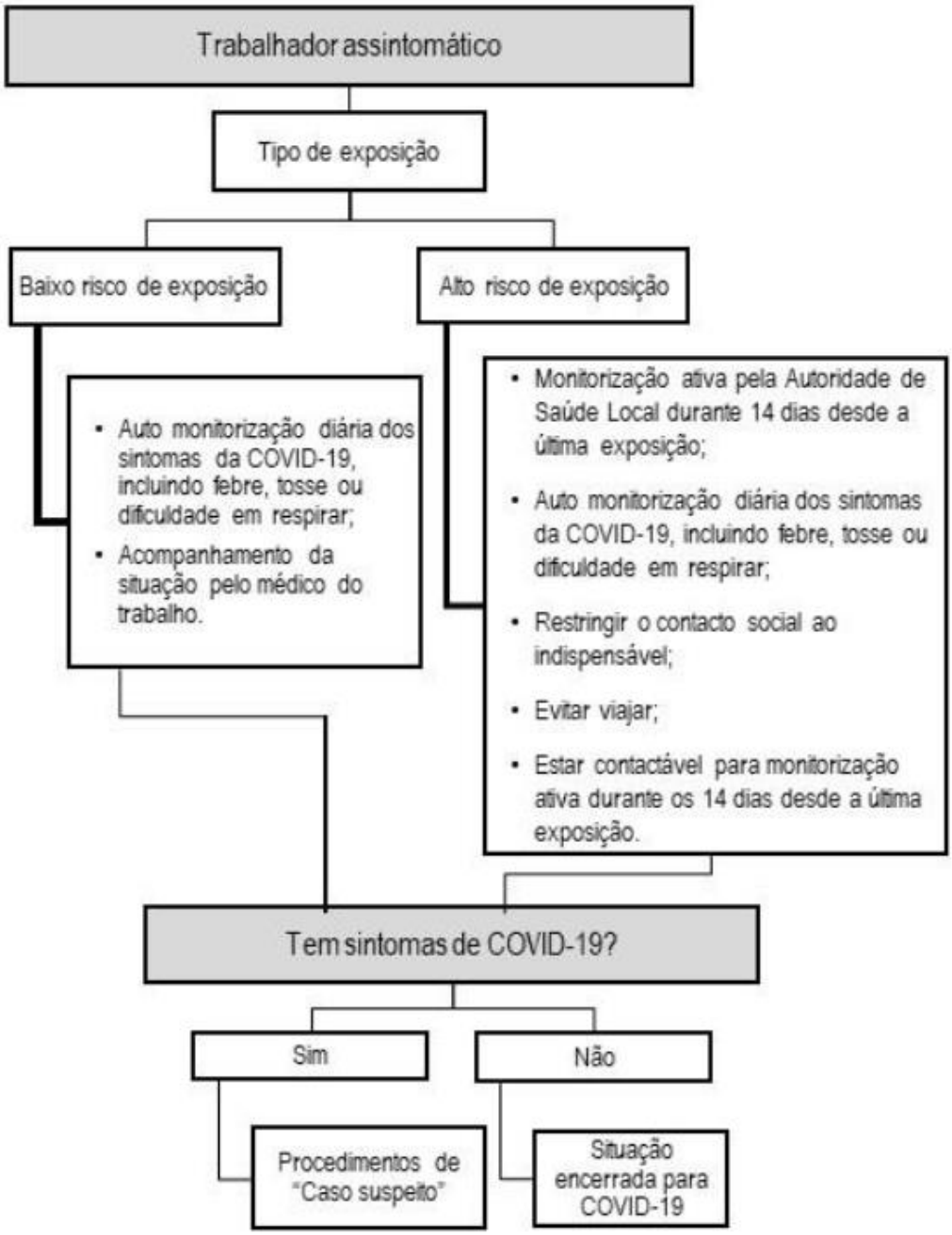
SERVIÇO (EDIFÍCIO)	LOCALIZAÇÃO	OBERVAÇÕES

PISCINAS MUNICIPAIS	POSTO MÉDICO	**(Cobertas e Descobertas)**
PAVILHÃO 25 DE ABRIL	BALNEÁRIO DOS ÁRBITROS	
CAMPO MUNICIPAL	SALA DO 2º PISO	
PAVILHÃO DA ESCOLA SECUNDÁRIA	ANTECÂMRA DA ENTRADA	
PAVILHÃO DE MONSUL	BALEÁRIO DOS ÁRBITROS	

Anexo III – Fluxograma de atuação (caso suspeito)


Trabalhador com sintomas
Trabalhador informa chefia direta da situação e dirige-se para a área de "isolamento"
Chefia direta contacta o empregador, alerta para a situação e assegura a assistência necessária ao Trabalhador
Trabalhador contacta SNS 24 (808 24 24 24)
SNS 24 questiona o Trabalhador
Caso não Suspeito
Caso Suspeito
SNS 24 adota o procedimento de acordo com a situação clínica
SNS 24 contacta Linha Apoio ao Médico (LAM)
Caso Suspeito Não Validado
Caso Suspeito Validado
Trabalhador informa o empregador
INEM transporta Trabalhador para Hospital de referência
Chefia direta do Trabalhador informa o empregador do caso validado
Processo encerrado para COVID-19
Colheita de amostras biológicas no Hospital de referência
O empregador:
- Veda acesso à área de "isolamento"
- Colabora com a Autoridade de Saúde local na identificação de contatos proximos do trabalhador
- Informa os trabalhadores dos procedimentos
- Informa o médico do trabalho
SNS 24 define os procedimentos adequados à situação clínica do Trabalhador
Caso Infirmado
Caso Confirmado
Empregador informa o médico do trabalho da situação clínica do Trabalhador
Autoridade de Saúde Local informa o empregador dos resultados laboratoriais negativos
Autoridade de Saúde Local:
informa o empregador dos resultados laboratoriais positivos
procede à gestão de contactos
Empregador providencia a limpeza e desinfeção da área de "isolamento"
Processo encerrado para COVID-19
Autoridade de Saúde Local levanta interdição após descontaminação
Autoridade de Saúde Local informa a DGS das medidas implementadas

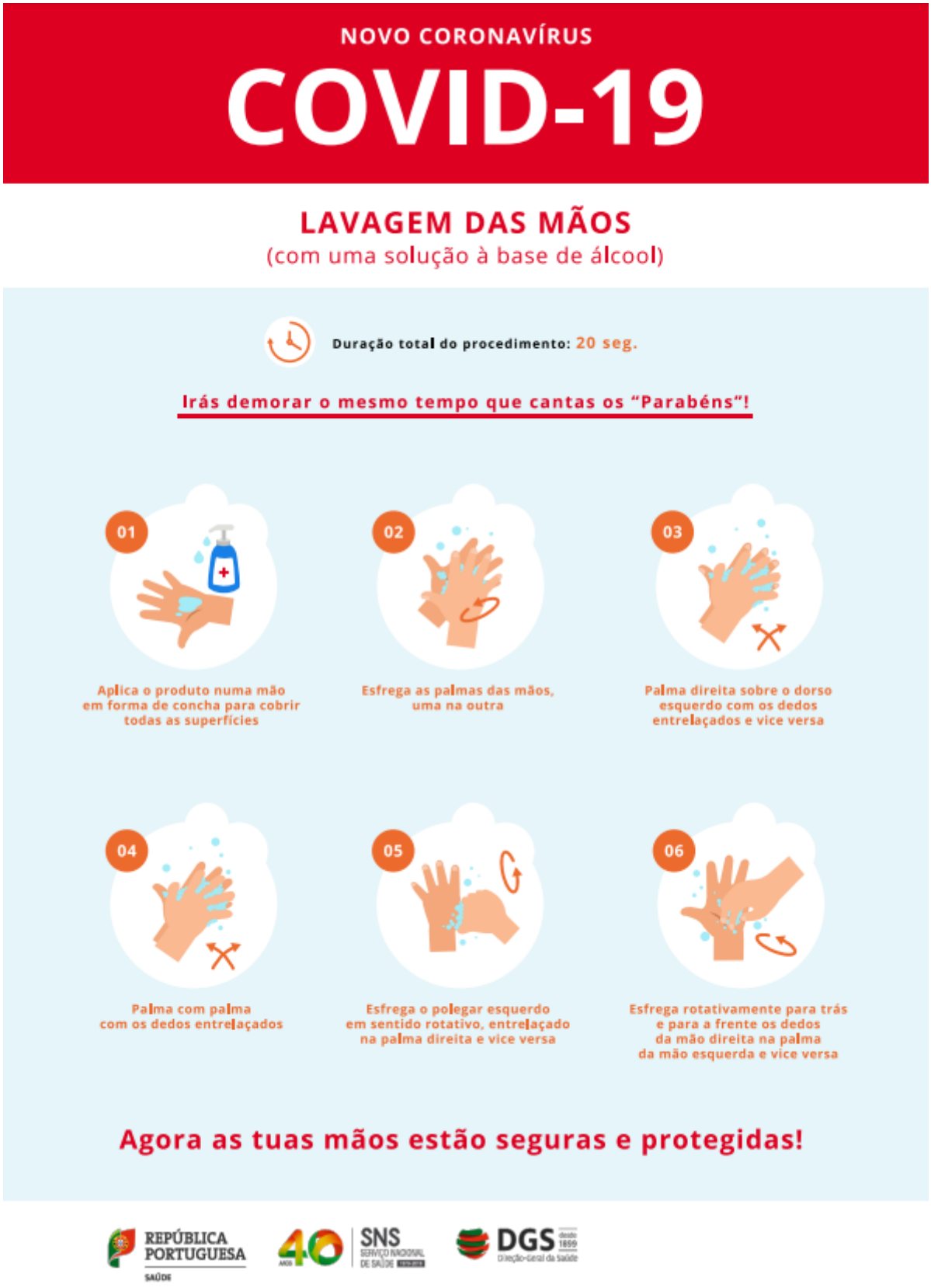
Anexo IV – Fluxograma de atuação (caso assintomático)



Anexo V – Contactos de Emergência

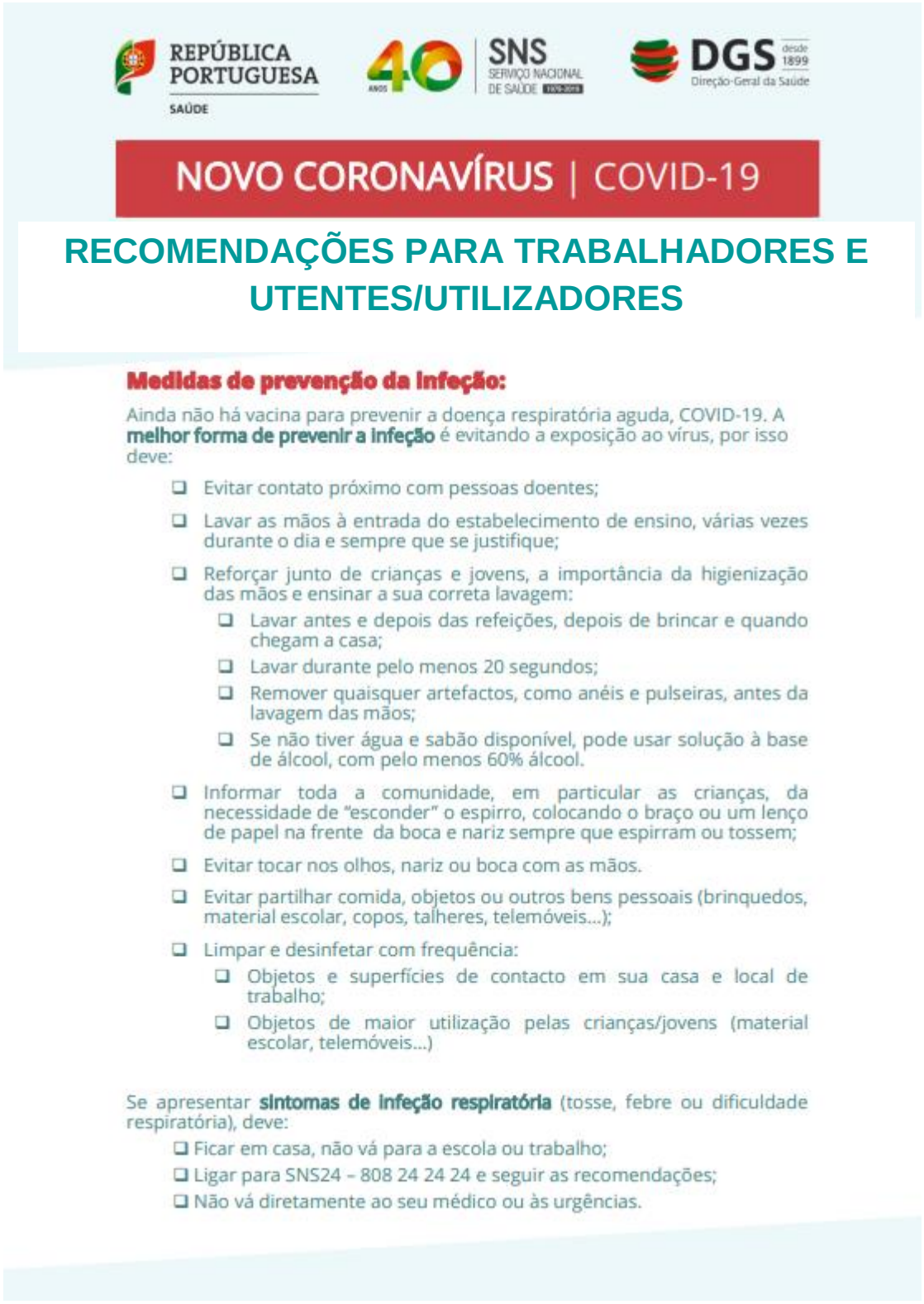
------	**Desporto e Equipamentos Desportivos** **Sofia Macedo**	**253 639 707** **964 09 12 52**	
Emergência Médica SNS	**INEM - Instituto Nacional de Emergência Médica**	**112**	
	Saúde 24	**808 24 24 24**	
Salvamento e Socorro	**Bombeiros Voluntários da Póvoa de Lanhoso**	**253 639 240**	
	Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil - ANEPC Braga	**253 201 350**	
Forças de Segurança	**GNR da Póvoa de Lanhoso**	**253 730 130**	
Unidades de Saúde	**Hospital de Braga**	**253 540 330**	
	Centro de Saúde da Póvoa de Lanhoso	**253 639 680**	
Outros	**Câmara Municipal da Póvoa de Lanhoso**	**253 639 700**	
	Serviços Municipais de Proteção Civil	**962 994 242**	
	ACT – Autoridade para as Condições do Trabalho	**253 609 560**	

Anexo VI – Procedimentos de Higienização (Com Solução à Base de Álcool)



Anexo VII – Modo correto de utilização das Máscaras

Anexo VIII – Recomendações para Criança e Encarregados de educação



REPÚBLICA PORTUGUESA
SAÚDE

SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE

DGS desde 1899 Direção-Geral da Saúde

NOVO CORONAVÍRUS | COVID-19

RECOMENDAÇÕES PARA TRABALHADORES E UTENTES/UTILIZADORES

Medidas de prevenção da infeção:

Ainda não há vacina para prevenir a doença respiratória aguda, COVID-19. A **melhor forma de prevenir a infeção** é evitando a exposição ao vírus, por isso deve:

- Evitar contato próximo com pessoas doentes;
- Lavar as mãos à entrada do estabelecimento de ensino, várias vezes durante o dia e sempre que se justifique;
- Reforçar junto de crianças e jovens, a importância da higienização das mãos e ensinar a sua correta lavagem:
  - Lavar antes e depois das refeições, depois de brincar e quando chegam a casa;
  - Lavar durante pelo menos 20 segundos;
  - Remover quaisquer artefactos, como anéis e pulseiras, antes da lavagem das mãos;
  - Se não tiver água e sabão disponível, pode usar solução à base de álcool, com pelo menos 60% álcool.
- Informar toda a comunidade, em particular as crianças, da necessidade de "esconder" o espirro, colocando o braço ou um lenço de papel na frente da boca e nariz sempre que espirram ou tossem;
- Evitar tocar nos olhos, nariz ou boca com as mãos.
- Evitar partilhar comida, objetos ou outros bens pessoais (brinquedos, material escolar, copos, talheres, telemóveis...);
- Limpar e desinfetar com frequência:
  - Objetos e superfícies de contacto em sua casa e local de trabalho;
  - Objetos de maior utilização pelas crianças/jovens (material escolar, telemóveis...)

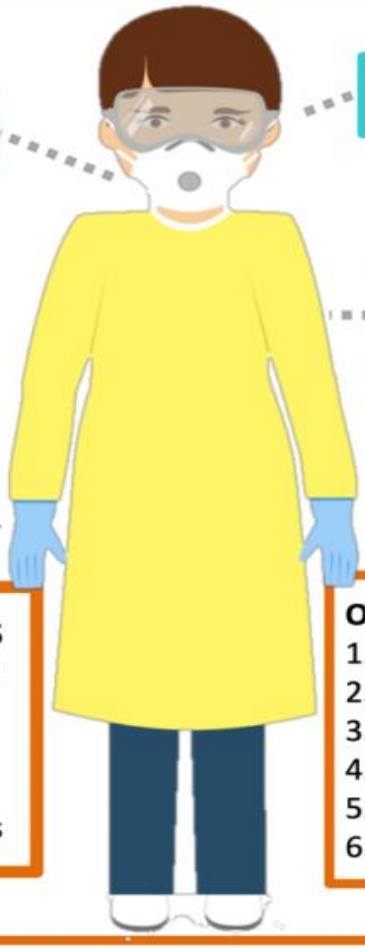
Se apresentar **sintomas de infeção respiratória** (tosse, febre ou dificuldade respiratória), deve:

- Ficar em casa, não vá para a escola ou trabalho;
- Ligar para SNS24 – 808 24 24 24 e seguir as recomendações;
- Não vá diretamente ao seu médico ou às urgências.

EQUIPAMENTO PROTEÇÃO INDIVIDUAL

KIT DE PRESTAÇÃO DE CUIDADOS NÃO INVASIVOS COVID19

A higienização das mãos é a principal medida preventiva de controlo da infeção.



MÁSCARA

Máscara cirúrgica

PROTEÇÃO OCULAR

BATA

LUVAS

ORDEM COLOCAÇÃO EPI'S

1. Higienização das mãos
2. Bata
3. Máscara
4. Proteção ocular
5. Luvas não esterilizadas

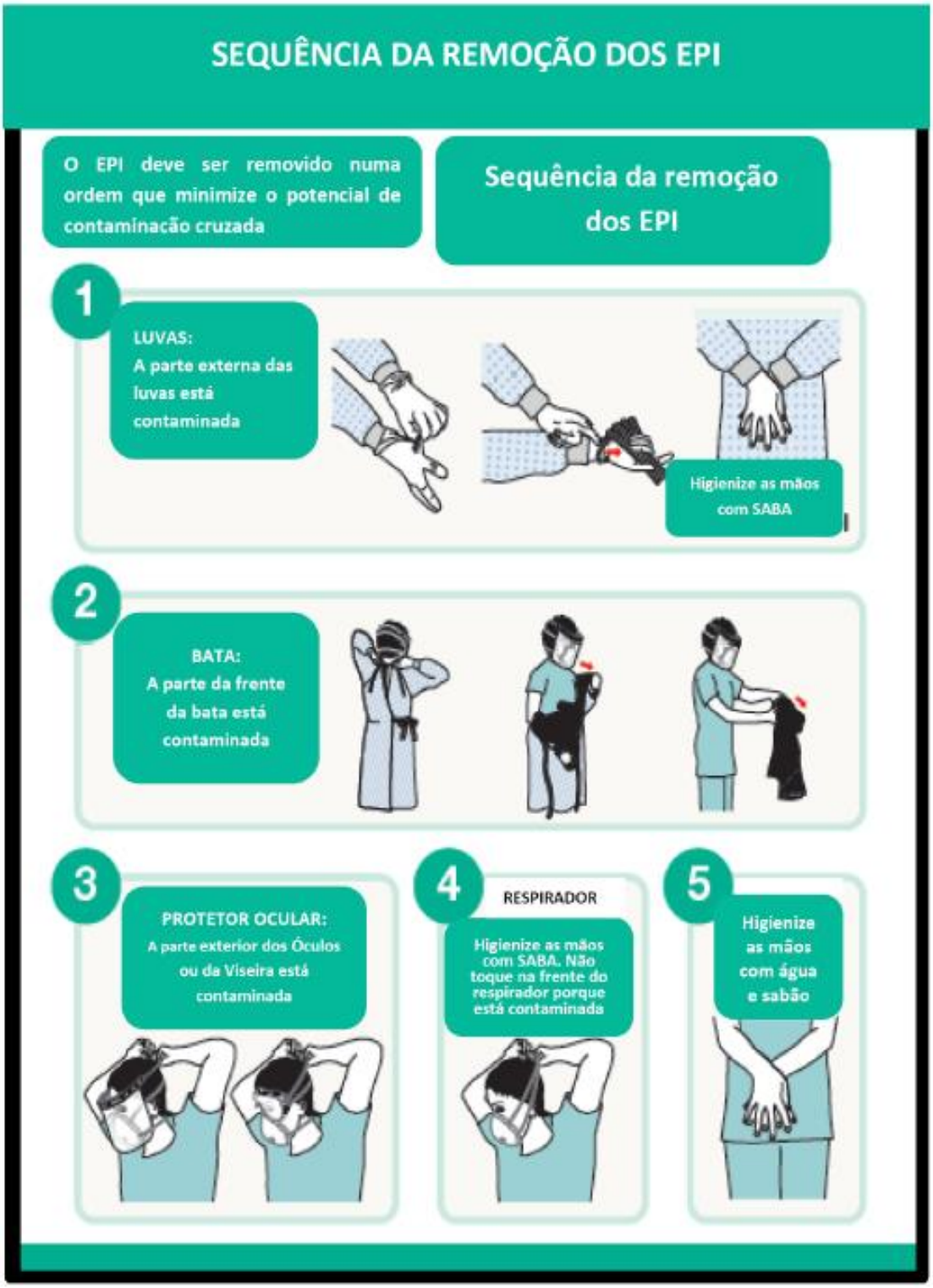
ORDEM REMOÇÃO EPI'S

1. Bata
2. Luvas
3. Higienização das mãos
4. Proteção ocular
5. Máscara
6. Higienização das mãos

OS EPI's devem ser descartados nos resíduos do Grupo III (risco biológico) – **contentores com saco branco**

O Kit de Prestação de Cuidados Não Invasivos destina-se a cuidados prestados a menos de 1metro. Caso seja necessário realizar manobras potencialmente geradoras de aerossóis e gotículas mais pequenas deverá ser utilizado um Kit de Prestação de Cuidados Invasivos.

Anexo XI – Sequência para remoção do EPI (Desconfinamento COVID19).



Anexo XII – Cartaz de Identificação Contentor de Resíduos

!!! ATENÇÃO !!!

Resíduos Perigosos

Colocar apenas:

Produtos ou Equipamento de Proteção Individual utilizado em cuidados de saúde e de serviços limpeza em que exista contato com produtos contagiosos.