



# Plano de Desconfinamento COVID-19

(Coronavírus)

Anexo ao Plano de Contingência Covid-19, com orientação de operacionalização e implementação de medidas para a prevenção e controle da infecção pelo surto do novo Coronavírus (COVID-19), no processo de desconfinamento/levantamento de medidas restritivas.

# Plano de Desconfinamento COVID-19

(Coronavírus)

## Elaboração

Corpo técnico da MSPS  
na sua reunião de  
13/05/2020

## Aprovação

Reunião MA da SCMSPS  
em 13/05/2020

Revisão R2 em  
28/05/2020

## Conteúdo

Evolução do Plano de Contingência e Critério de Aplicação do Desconfinamento .....	3
Objetivo .....	4
Desconfinamento na Área de Infância .....	5
Desconfinamento na Área Sénior Residencial .....	13
Desconfinamento na Área Sénior Não Residencial .....	19
Serviços de SHST .....	19
Observações adicionais .....	24
Nota Final .....	28
Anexo – Resumo da Orientação DGS n.º019/2020 .....	29
Anexo – Quadro resumo da Diluição da Lixívia .....	30
Anexo – Lavagem e desinfeção de Viseiras .....	31
Anexo – Registo de auto monitorização de sintomas .....	32
Anexo – Cartaz informativo ao público geral .....	33
Anexo – Registo de Marcação de Visitas ERPI .....	37

Este documento é de leitura obrigatória por todos os colaboradores da Misericórdia.

Alegar desconhecimento relativo ao conteúdo do mesmo não pode, nunca, ser argumento para o não cumprimento dos procedimentos nele definidos.

Este plano poderá ser alvo de revisões, de acordo com o evoluir da situação, e atendendo a novas informações disponíveis ou orientações oficiais.

Todas as dúvidas resultantes da leitura deste documento devem ser transmitidas ao respetivo superior hierárquico.

Do presente documento, à semelhança do Plano de Contingência base, deve ser dada informação pública aos utentes e familiares, pelos canais oficiais disponíveis da Misericórdia (site, facebook, newsletter).

**Para sua segurança, por favor tenha em atenção estas normas e continue com uma atitude responsável no dia a dia.**

## Evolução do Plano de Contingência e Critério de Aplicação do Desconfinamento

Atendendo à emergência de saúde pública de âmbito internacional declarada pela Organização Mundial de Saúde, no dia 30 de janeiro de 2020, bem como à classificação do vírus como uma pandemia, no dia 11 de março de 2020, o Governo, através do Decreto-Lei n.º 10-A/2020, de 13 de março, aprovou um conjunto de medidas excecionais e temporárias relativas à situação epidemiológica da doença COVID-19, entre as quais a suspensão das atividades letivas, não letivas e formativas dos equipamentos sociais de apoio à primeira infância, suspensão de visitas a ERPI e suspensão de atividade dos Centros de Dia, entre outros condicionalismos.

Face à evolução da pandemia a nível nacional e cumprindo as orientações associadas ao plano de desconfinamento aprovado no Conselho de Ministros no dia 30 de abril, a par da legislação de apoio e guiões orientadores, importa, agora, definir um conjunto de normas e procedimentos a observar na reabertura dos estabelecimentos e no desconfinamento social.

Procedimentos cautelosos, articulados, ponderados, graduais e conscientes que não coloquem em causa todo o trabalho anterior mas sim, que orientem e harmonizem o processo, de um modo seguro e informado, de “regresso à normalidade” à fase 0.

### Critérios

De acordo com a situação atual em Portugal, poderemos anotar os seguintes critérios para o início da fase de desconfinamento:

- Não verificação de casos positivos na Instituição;
- Curva estável em processo descendente de casos de contágio na comunidade no distrito.

### Condições

Cumprindo as orientações dos organismos oficiais, podemos elencar as seguintes condições para início e processo de desconfinamento:

- Deliberação oficial por parte da entidade de tutela;
- Disponibilização de guião orientador pela entidade de tutela;
- Disponibilização no mercado de EPI;
- Verificação da exequibilidade das eventuais condições técnicas impostas pela entidade de tutela/Governo.

O plano de desconfinamento pode, em qualquer altura, ser revisto, alterado ou revogado, de acordo com as orientações oficiais ou evolução da situação pandémica na comunidade local.

Para mais informação consulte as páginas da DGS ([www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)) e as páginas oficiais da Organização Mundial de Saúde ([www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019](http://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019)) e do ECDC (<https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china>).

## Objetivo

Definir um conjunto de normas e procedimentos a observar na reabertura dos estabelecimentos sociais da Misericórdia de S. Pedro do Sul e no desconfinamento social dos seus utentes.

Este documento não dispensa a leitura do documento “COVID-19, recomendações para adaptar os locais de trabalho | proteger os trabalhadores” e de outras orientações ou legislação aplicáveis.

Não obstante a informação constante do Plano de contingência base, deve ser salvaguardada na fase de mitigação nacional/desconfinamento:

- A manutenção dos procedimentos a adotar perante um caso suspeito de COVID-19, descritos no plano de contingência.
- A manutenção das áreas de isolamento, nos termos definidos das orientações oficiais e plano de contingência da Misericórdia.
- Preparação do circuito direto necessário para a necessidade do caso suspeito sair da área de isolamento.
- A atualização permanente dos contactos de emergência dos utentes, nas fichas individuais e do fluxo de informação aos familiares responsáveis.
- A manutenção de um plano alternativo de gestão de recursos humanos de forma a prever substituições na eventualidade de absentismo por doença, necessidade de isolamento ou para a prestação de cuidados a familiar de alguns dos seus elementos.

Do presente documento é dado conhecimento público aos utentes, familiares e colaboradores nomeadamente por:

- Disponibilização do documento no site institucional e sua divulgação no Facebook institucional.
- Envio por via eletrónica para todos os utentes/familiares com email registado na plataforma interna de newsletter.
- Afixação do documento nos locais internos habituais de divulgação institucional.
- Formação do pessoal interno.

Deverá ser assegurado de forma permanente a adoção das seguintes medidas preventivas gerais:

- Sanitários com água, sabão líquido com dispositivo doseador e toalhetes de papel de uso único, para a promoção das boas práticas de higiene, nomeadamente a higienização das mãos.
- Gestão de resíduos diária, sem necessidade de proceder a tratamento especial.
- Disponibilização de material para os procedimentos adequados de desinfeção e limpeza dos edifícios, de acordo com a Orientação da DGS (ex. orientação 014/2020).
- Disponibilização de equipamentos de proteção, nomeadamente máscaras, para todo o pessoal.
- Disponibilização de dispensador de solução à base de álcool para as pessoas desinfetarem as mãos à entrada e à saída dos edifícios, das várias alas, sala de atividades (um por sala) e outros locais considerados essenciais.

## Desconfinamento na Área de Infância

Nesta fase, devem ser adaptadas as regras constantes do artigo 7.º da Portaria n.º 262/2011, de 31 de agosto, do artigo 5º Decreto-Lei n.º 115/2015, de 22 de junho e artigo 2º da Portaria n.º 232/2015, de 6 de agosto.

### Prazos

- Reabertura da creche: 18 de maio.
- Reabertura do Pré-escolar e CATL: 01 de junho.

A abertura da Creche a 18 de maio está condicionada à opção dos Pais/Encarregados de educação, uma vez que mantêm a possibilidade de requerer o apoio à família até ao final do mês de maio. Nestes termos, entre 18 e 31 de maio, a creche só funcionará e aceitará as crianças cujos pais derem indicação de frequência para este período em inquérito enviado individualmente a todos previamente à abertura.

### Indicadores

Neste contexto, sem prejuízo dos indicadores legais previstos, sempre que possível, e com as necessárias adaptações a cada caso concreto:

- Nas salas/divisões de atividades das crianças, deverá ser assegurado o máximo de distanciamento físico possível (1,5 a 2m) entre pessoas.
- Sempre que a instituição disponha de espaços que não estão a ser utilizados, quer pela suspensão de atividades, quer pelo encerramento de respostas sociais, poderão utilizar-se estes espaços para expansão da creche.
- Poderão ser criados grupos rotativos ou turnos distintos de crianças na creche em função das necessidades dos pais/encarregados de educação.
- Manter distanciamento físico entre mesas/berços/espreguiçadeiras/catres (1,5 a 2m).
- Durante a sesta, os catres (colchões) devem ser separados, de forma a assegurar o máximo de distanciamento físico possível, mantendo as posições dos pés e das cabeças das crianças alternadas.

### Horário de funcionamento:

O horário de funcionamento das creches, pré-escolar e CATL deve ser flexibilizado, dentro da janela horária de funcionamento da resposta, adequando-o às necessidades dos pais/encarregados de educação, não devendo a criança permanecer na mesma por período superior ao estritamente necessário.

Nestes termos e mediante o levantamento prévio da janela horária junto dos pais, poderá registar-se a redução do horário de funcionamento se necessário e adequado às atuais contingências.

### Procedimentos prévios à reabertura do estabelecimento

- Assegurar a limpeza geral das instalações, em edifícios com funcionamento exclusivo de respostas sociais da área da infância.
- A higienização dos espaços deve ser feita em conformidade com a orientação 014/2020 da DGS.
- Testagem de rastreio à COVID-19, a profissionais destas respostas sociais.
- Preparação e sinalização visível dos espaços, criando espaços “sujos” e espaços “limpos” e estabelecer diferentes circuitos de entrada e de saída, sempre que possível.
- Implementação de procedimentos de vigilância ativa e cumprimento rigoroso de todas as orientações da DGS.
- Reorganização de processos, optando pela desmaterialização e privilegiando os meios digitais.
- Em termos de processo de entrega e receção das crianças, durante o atual período de condicionamento, o registo/assinatura de entrada e saída será feito apenas pelo colaborador, indicando este o familiar que entregou/recebeu a criança, estando, deste modo, dispensada a assinatura do familiar.

### Formação e informação

Todos os profissionais e pais com crianças integradas nestas respostas sociais são informados sobre o Plano de contingência COVID-19, tal como descrito na nota introdutória e no capítulo “Objetivo” do presente documento.

É dada formação aos profissionais, seja internamente, seja em articulação com entidades parceiras, nomeadamente a UCC de São Pedro do Sul (Aces Dão Lafões) sobre:

- Conteúdos programáticos relativos à ativação dos seus planos de contingência, nomeadamente à forma de atuação caso exista uma situação de suspeita de contágio de uma criança ou funcionário, o acompanhamento da mesma durante o processo de isolamento e ao encaminhamento para os serviços de saúde competentes.
- Utilização correta do equipamento de proteção individual (EPI), nomeadamente sobre a forma de o colocar, retirar e manter.

Em termos de informação e circuito comunicacional com os pais, deve atender-se a:

- Deve ser privilegiada a via eletrónica, sendo que os educadores de cada sala devem disponibilizar o seu email profissional a todos os encarregados de educação das crianças que têm na sala.
- Em questões gerais, devem utilizar o email gerido pelas diretoras técnicas, nomeadamente [jardim@msspsul.com.pt](mailto:jardim@msspsul.com.pt)

Os pais/encarregados de educação são obrigados a:

- Informar a resposta social da área de infância respetiva sempre que a criança ou alguém com quem a mesma tenha estado em contacto recente apresente sintomas sugestivos de COVID-19.
- Não devem trazer para a instituição a criança se esta apresentar quadro febril ou sintomas sugestivos de COVID-19, informando a instituição do mesmo.

## Organização geral

- As crianças e funcionários são organizados em salas fixas (a cada funcionário deve corresponder apenas um grupo) e os espaços definidos em função deste seccionamento de forma a evitar o contacto entre pessoas de grupos diferentes.
- Os espaços não necessários para o alargamento dos grupos em virtude da eventual divisão dos mesmos devem estar encerrados. Esta medida não se aplica às salas de refeições.
- Dando cumprimento aos pontos anteriores, foram reorganizados os horários e circuitos de forma a evitar o cruzamento entre pessoas, devendo ser respeitado:
  - À chegada e saída da creche, as crianças devem ser entregues/recebidas individualmente pelo seu encarregado de educação, ou por alguém por ele designado, à porta do estabelecimento, evitando a circulação dos encarregados de educação dentro da creche.
  - Os circuitos de acesso e entrega/receção descritos no ponto “Acesso às instalações”.
  - Se necessária a circulação nos corredores, deverá ser salvaguardada que a passagem de grupo não ocorra em simultâneo.
  - Se possível, face às condições climatéricas, manter a ventilação e arejamento das salas e corredores.
  - O acesso à sala está limitado apenas ao pessoal afeto à mesma.
- A sala de atividades deve ser organizada dando cumprimento a:
  - Deve ser mantida a mesma sala de atividades para cada grupo, de forma a evitar a circulação das crianças e profissionais.
  - Sempre que disponíveis e que tal seja viável, poderá verificar-se a divisão de grupos e a sua expansão para espaços encerrados ou disponíveis.
  - Nas salas em que as crianças se sentem ou circulam no chão, devem deixar o calçado à entrada, podendo ser solicitado aos encarregados de educação que levem um par de calçado extra a deixar ao cuidado dos auxiliares.
  - Os funcionários deverão cumprir a mesma orientação nas salas em questão.
  - Assegurar, sempre que possível, que as crianças não partilham objetos, pelo que deve estar o mínimo de equipamentos e acessórios ao acesso direto da criança, bem como os colaboradores devem oferecer o brinquedo de forma individualizada, os quais serão higienizados após manipulação.
  - Garantir material individual necessário para cada atividade.
  - Pedir aos encarregados de educação que não deixem as crianças levar brinquedos ou outros objetos não necessários de casa para a creche.
  - Remover da sala todos os acessórios não essenciais para as atividades lúdico-pedagógicas, reforçando a limpeza e desinfeção em todos os outros.
  - No caso das crianças que ainda não tenham a locomoção adquirida e necessitem de estar em berços, espreguiçadeiras, ou outro utensílio de conforto para o efeito, está disponível um equipamento por criança, e esta deverá utilizar sempre o mesmo.
- Se possível, manter as janelas e portas abertas, de modo a permitir uma melhor circulação do ar dentro do espaço. Caso haja equipamento como ar condicionado disponível, este nunca deve ser ligado em modo de recirculação de ar e deve ser mantida uma adequada e frequente manutenção dos sistemas de filtragem.
- Sempre que seja realizado o período de sesta na creche, devem manter-se os cuidados de higiene pessoal e ambiental:
  - Assegurar a ventilação no interior das salas.



- Cada criança tem um catre (colchão) individual, e esta deverá utilizar sempre o mesmo.
- Os catres (colchões) devem ser separados, de forma a assegurar o máximo de distanciamento físico possível (1,5 a 2m), mantendo as posições dos pés e das cabeças das crianças alternadas.
- Os serviços de limpeza e descontaminação devem ser reforçados antes e depois da sesta, de acordo com a Orientação 014/2020 da DGS.

### **Acesso às instalações**

As crianças devem ser entregues e recolhidas apenas à porta de instituição, nomeadamente do respetivo acesso à sua área de sala, aguardando a abertura por parte de um colaborador, respeitando todas as regras de higiene e afastamento definidas pela DGS, de acordo com as seguintes portas de acesso diferenciado:

- Berçário e salas de 1 ano da creche: entrada pelo passadiço do parque;
- Salas dos 2 anos da creche: entrada pela porta secundária da fachada principal;
- Pré-escolar: entrada pela porta principal;
- CATL: Entrada pela porta principal da zona do estacionamento.

Caso seja estritamente necessário a entrada das mães na zona de berçário, nomeadamente para amamentação, este deve ser permitido, contudo num espaço destinado para o efeito e só o devem fazer após colocarem capas protetoras nos sapatos, desinfetarem as mãos e se proceder à medição da temperatura corporal.

No portão exterior, a campinha terá indicação de toque para cada uma das áreas de acesso interior (berçário e 1 ano – extensão 502; 2 anos extensão 504; Pré-escolar extensão 505; CATL extensão 509; outros externos, extensão 501).

Deve, ainda, serem salvaguardados os seguintes aspetos operacionais:

- As crianças devem ter sempre duas mudas de roupa lavada no estabelecimento.
- Os profissionais devem ter sempre uma muda de roupa lavada no estabelecimento, não sendo permitido o acesso de colaboradores com sintomas febris ou gripais, procedendo-se diariamente ao controlo da sua temperatura corporal, à entrada.
- As roupas devem ser lavadas, sempre que possível, a uma temperatura de 60º.
- As crianças e os profissionais devem ter calçado confortável para uso exclusivo no interior do estabelecimento, admitindo-se o uso de meias antiderrapantes.
- Não se pode trazer brinquedos ou mochilas/sacos de casa.
- Está restringido o acesso a crianças e profissionais com sintomas de qualquer doença, sendo que se procederá à medição da temperatura corporal da criança aquando da entrega.
- As pessoas externas (ex. fornecedores) não podem entrar no estabelecimento, tendo apenas acesso, pelo portão de serviço, à zona de carga e descarga de mercadorias, paralela à cozinha, e devem estar devidamente higienizados, e com proteção de máscara, não se podendo cruzar com as crianças.
- É disponibilizado em cada acesso um reservatório com solução álcool gel para desinfeção das mãos

### **Espaços e normas de prevenção de risco de contaminação**

- Deve ser assegurado permanentemente pelos auxiliares de sala a higienização frequente dos brinquedos, materiais pedagógicos (p.e. lápis, pincéis) e equipamentos utilizados pelas crianças (fraldário, berços e/ou catres) com produtos adequados, várias vezes ao dia, de acordo com a orientação 14/2020 da DGS.
- Deve ser assegurada a higienização permanente dos locais mais suscetíveis de contaminação (como corrimãos, interruptores e maçanetas de portas e janelas), pelo pessoal auxiliar.
- Devem estar sempre disponíveis lenços de papel descartáveis nas salas.
- Deve proceder-se à renovação de ar das salas e espaços fechados, de acordo com orientações da DGS, mantendo, sempre que possível, as portas abertas.
- Deve assegurar-se, quando possível, o arejamento noturno das instalações.
- Deve evitar-se a concentração de crianças em espaços não arejados.
- Devem ser reduzidos ao indispensável os contactos próximos entre colaboradores e crianças.
- Todos os colaboradores devem proceder ao uso obrigatório de máscara no interior das instalações e, quando necessário, luvas, viseiras ou outro equipamento de proteção individual, de acordo com orientações da DGS.
- Em nenhuma situação podem ser colocadas máscaras às crianças, excetuando-se as indicadas e, se aplicável, às crianças com mais de 10 anos.
- A circulação dos colaboradores no espaço deve ser restrita às áreas de afetação.
- Deve reforçar-se a lavagem/desinfecção frequente das mãos, por parte de todos os profissionais, bem como das crianças, apoiadas pelos profissionais, e verificar-se o cumprimento rigoroso das regras de etiqueta respiratória, por parte dos profissionais.
- Deve ser evitado o uso de joias (p. e anéis, pulseiras) no local de trabalho.
- São disponibilizados recipientes individuais de água para todas as crianças e profissionais, devidamente identificados.
- A roupa suja deve ir para casa em saco plástico, fechado.

A sala de recobro está indicada como sala de isolamento para eventuais casos suspeitos de COVID- 19, devendo ser salvaguardado que está permanentemente equipada de acordo com a orientação 006/2020 da DGS, acautelando que este espaço de isolamento esteja sempre disponível.

Perante um caso suspeito de infeção, deve ser ativado as medidas do plano de contingência e de imediato acionado todo o circuito de isolamento e comunicação.

### **Cuidados genéricos nas rotinas com as crianças**

Os profissionais, na medida do possível, ao lavar, alimentar ou segurar crianças muito pequenas devem:

- Evitar tocar na face, olhos ou boca da criança sem ter as mãos higienizadas.
- Utilizar luvas, se adequado, nomeadamente para a higienização/muda de fralda.
- Limpar o nariz da criança com lenço descartável que é colocado em recipiente próprio.
- Lavar as mãos, o pescoço e qualquer local tocado pelas secreções de uma criança.

- Trocar de roupa, sempre que necessário, perante a existência de secreções, procedimento que deve ser acompanhado de posterior lavagem das mãos. Esta troca de roupa deve estender-se às crianças.

### Refeições

Durante o período de refeições as medidas de distanciamento e higiene devem ser mantidas, quer entre colaboradores, quer entre crianças, devendo ser salvaguardado que:

- A deslocação para a sala de refeições, caso aplicável, deve ser desfasada para diminuir o cruzamento de crianças, ou em alternativa, se definido, deverão fazer as refeições na sala de atividades.
- Antes do consumo das refeições, as crianças devem ser levadas a lavar as mãos e ajudadas para a sua realização de forma correta.
- Os lugares devem estar marcados, de forma a assegurar o máximo de distanciamento físico possível (1,5 a 2 m) entre pessoas.
- Deve ser realizada a adequada descontaminação das superfícies utilizadas entre trocas de turno (mesas, cadeiras de papa, entre outras).

Deve, ainda, ser salvaguardado que:

- Não devem ser partilhados quaisquer equipamentos ou alimentos.
- Os equipamentos e utensílios da criança a devolver aos pais devem ser colocados em saco descartável.
- As pausas da equipa para almoço deverão ocorrer de modo a garantir o afastamento físico entre os profissionais.
- Os profissionais afetos a cada resposta da área de infância deverão, sempre que possível, fazer as refeições descontraídas e mantendo o distanciamento físico.
- Caso os pais forneçam alguma componente específica da refeição das crianças, o material deve vir devidamente acondicionado e aquando da entrega da criança este deve ser colocado em recipiente próprio da instituição.

Decorrente do anterior está definido na fase de transição que:

- Na creche – as refeições são feitas na sala de atividades ou espaço contíguo exclusivo de apoio à sala respetiva.
- No Pré-escolar – as refeições são feitas no refeitório habitual mas em horários descontraídos.
- No CATL – as refeições são feitas no refeitório habitual, ficando as crianças organizadas em grupos mais pequenos e com horários descontraídos
- Colaboradores – as refeições são feitas no refeitório habitual, descontraído-se os horários.
- Reforça-se o devido distanciamento e a higienização das mãos antes e após a refeição, bem como a higienização e desinfeção dos espaços e utensílios após cada utilização.

### **Utilização da casa de banho e mudança de fralda**

Considera-se as seguintes linhas de atuação:

- As idas à casa de banho devem ser, no máximo, de 2 crianças de cada vez.
- A limpeza e desinfecção das sanitas, interruptores e torneiras deve ser feita frequentemente.
- As portas deverão, na medida do possível, permanecer sempre abertas para evitar o contacto constante com as mesmas.
- Os profissionais não devem partilhar as instalações sanitárias.
- Devem ser assegurados especiais cuidados na troca das fraldas, com higienização das mãos dos profissionais e da criança, bem como da bancada de muda fraldas antes e depois de cada utilização.
- A roupa suja da criança deve ser colocada num saco fechado para entrega aos pais aquando da recolha da criança.

### **Atividades pedagógicas, lúdicas e de motricidade**

- Nesta fase estão cancelados os espetáculos, as festas internas, as reuniões de pais presenciais, as idas à praia, a natação, etc..
- O número de brinquedos por sala deve ser reduzido ao estritamente necessário.
- Deve-se remover da sala, os brinquedos que não são facilmente laváveis (p.e. peluches, massinhas e traveseiros, tapetes de atividade sensorial, entre outros).
- As atividades devem ser desenvolvidas, preferencialmente, em pequenos grupos ou individualmente, apoiadas pelos profissionais que se encontram com as crianças.
- O projeto pedagógico, previsto nos artigos 6.º da Portaria n.º 262/2011, de 31 de agosto e artigo 9.º da Portaria n.º 232/2015, de 6 de agosto devem sofrer as devidas adaptações, sendo eliminadas todas as atividades extra ou com participantes externos (com exceção de atividades terapêuticas e/ou de intervenção precoce na infância), bem como deve ser adaptado o plano de atividades de sala às atuais contingências.

### **Condições do Transporte**

- A Misericórdia não disponibiliza transporte para circuito casa-resposta social de infância-casa.
- Decorrente da evolução da fase de desconfinamento e se aplicável atividades de exterior que impliquem transporte coletivo de crianças, este deve seguir as orientações da DGS relativa a transportes coletivos de passageiros, assegurando:
  - Cumprimento do intervalo e da distância de segurança entre passageiros (ex: um por banco);
  - Redução da lotação máxima de acordo com a legislação vigente (Decreto Lei nº 20/2020 de 1 de maio);
  - Disponibilização de solução à base de álcool (70% concentração) à entrada e saída da viatura;
  - Descontaminação da viatura após cada viagem, segundo as orientações da DGS (Orientação 014/2020 de 21 de março da DGS).
- As cadeirinhas de transporte ou “ovo” utilizadas no transporte das crianças não podem entrar nas instalações da creche.

### **Atuação Perante um Caso Suspeito**

Perante a identificação de um caso suspeito, este deve ser encaminhado para a área de isolamento, pelos circuitos definidos no Plano de Contingência e, adicionalmente:

- Os encarregados de educação do caso suspeito devem ser de imediato contactados e aconselhados a contactar o SNS 24 (808 24 24 24).
- Todos os encarregados de educação devem ser informados em caso de existência de um caso suspeito na instituição.
- As Autoridades de Saúde locais devem ser imediatamente informadas do caso suspeito e dos contactos da turma, de forma a facilitar a aplicação de medidas de Saúde Pública aos contactos de alto risco. Para o efeito a Diretora Técnica da resposta social em apreço deve promover e garantir de forma permanente a atualização dos contactos das Autoridades de Saúde territorialmente competentes.
- Deve-se reforçar a limpeza e desinfeção das superfícies mais utilizadas pelo caso suspeito e da área de isolamento, nos termos da Orientação 14/2020 da DGS.
- Os resíduos produzidos pelo caso suspeito devem ser acondicionados em duplo saco de plástico e resistentes, com dois nós apertados, preferencialmente com um adesivo/atilho e devem ser colocados em contentores de resíduos coletivos após 24 horas da sua produção (nunca em ecopontos).

## Desconfinamento na Área Sénior Residencial

Atendendo ao Guião orientador da resposta social por parte da UMP, para as respostas sociais de ERPI, e o anúncio de possibilidade de retoma de visitas e respetiva informação/orientação circular da DGS sobre o mesmo (respetivamente n.º11/2020 e n.º25/2020 de 11/05/2020), definem-se, pelo presente, as regras para o desconfinamento gradual das medidas excecionais e temporárias impostas pelo Decreto-Lei n.º10-A/2020, de 13 de março.

### Prazos

- Retoma de visitas possível, segundo a orientação da DGS, a partir de 18 de maio/2020.
- Permissão de visitas às ERPI da Misericórdia de S. Pedro do Sul, apenas a partir de 20 de maio de 2020, condicionadas aos requisitos constantes do presente plano.

### Condicionalismos

Neste contexto e sem prejuízo da análise dos indicadores oficiais da evolução da pandemia e da aplicação de novas orientações dos organismos oficiais, mantem-se em vigor o plano de contingência nas ERPI, ressaltando os seguintes aspetos:

- Manutenção da proibição de atividades culturais de grandes grupos.
- Manutenção da proibição de saída do perímetro de instalação das ERPI.
- Manutenção da proibição da entrada de pessoas terceiras à instituição e que não revelem carácter de necessidade urgente.
- Manutenção dos princípios de distanciamento físico, etiqueta respiratória e higienização das mãos.
- Manutenção de todos os princípios de limpeza, higienização e desinfeção dos espaços e equipamentos.
- Manutenção do controlo de acesso e permanência.
- Manutenção integral dos normativos de contingência em matéria de admissões de utentes, idas e regresso de internamento hospitalar, incluindo-se o isolamento profilático e realização teste Covid-19.

Até melhor análise da evolução da pandemia a nível regional/nacional, a abertura para visitas estará condicionada à existência de barreira física entre o familiar e o utente e ao cumprimento das orientações do presente documento.

### Horário de visitas:

O horário de funcionamento das visitas durante o período de desconfinamento será adaptado e restringido aos seguintes períodos:

- ERPI Lar de Grandes Dependentes: 10h00 às 12h00.
- ERPI Casa da Quinta – Lar de Idosos: 13h30 às 15h30.

As visitas decorrerão apenas de 2.ª a sábado e mediante marcação prévia de acordo com o ponto “Aspetos relacionados com os visitantes”.

### **Formação e informação**

Todos os profissionais, familiares de utentes e utentes integrados nestas respostas sociais são informados sobre o Plano de contingência COVID-19, tal como descrito na nota introdutória e no capítulo “Objetivo” do presente documento.

É dada formação aos profissionais, seja internamente, seja em articulação com entidades parceiras, sobre:

- Conteúdos programáticos relativos à ativação dos seus planos de contingência, nomeadamente à forma de atuação caso exista uma situação de suspeita de contágio de um utente ou funcionário, o acompanhamento do mesmo durante o processo de isolamento e ao encaminhamento para os serviços de saúde competentes.
- Utilização correta do equipamento de proteção individual (EPI), nomeadamente sobre a forma de o colocar, retirar e manter.

Em termos de informação e circuito comunicacional com os familiares, deve atender-se a:

- Deve ser privilegiada a via eletrónica.
- Deverá manter-se uso das visitas à distância via Skype ou Messenger do Facebook (canais disponíveis e em uso pela instituição).
- Em questões gerais, devem utilizar o email geral da instituição, nomeadamente [geral@mspsul.com.pt](mailto:geral@mspsul.com.pt)

### **Aspetos gerais**

Para reabrirmos as estruturas aos familiares de forma cautelosa, articulada, ponderada, gradual e conscientemente, é necessário atender a:

- As visitas serão operacionalizadas de acordo com as orientações constantes do presente plano, estando designadas como profissionais responsáveis pelo processo as animadoras de acordo com:
  - Joana Soares – ERPI Lar de Grandes dependentes;
  - Eufémia Fernandes – ERPI Casa da Quinta, Lar de Idosos.
- Para a realização das visitas os familiares terão que proceder a agendamento prévio das mesmas, junto dos serviços de secretaria da Misericórdia, de forma a garantir a utilização adequada do espaço que lhe está alocado, a respetiva higienização entre visitas e a manutenção do distanciamento físico apropriado.
- A realização das visitas obriga a um registo de visitantes, por data, hora, nome, contacto e residente visitado.
- O registo anterior será efetuado nos serviços de secretaria da instituição e comunicada a lista diária de visitas, às animadoras responsáveis, sempre no dia anterior às mesmas.
- As pessoas que participam na visita devem manter o cumprimento de todas as medidas de distanciamento físico, etiqueta respiratória e higienização das mãos (desinfecção com solução à base de álcool ou lavagem com água e sabão).



- As pessoas com sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 ou com contacto com um caso suspeito ou confirmado de COVID-19 nos últimos 14 dias, não devem realizar ou receber visitas.

### **Acesso às instalações**

O acesso às ERPI para a realização de visita far-se-á pela portaria, onde o visitante se identificará e se confirmará o agendamento realizado previamente. O visitante deverá aguardar a indicação para entrada e circuito a tomar até ao local alocado à realização das visitas, respeitando todas as regras de higiene e afastamento definidas pela DGS.

Considere-se os seguintes aspetos relacionados com a Instituição/instalações:

- É disponibilizado na portaria e no ponto de entrada dos visitantes ao espaço alocado para a visita, materiais informativos sobre a correta utilização das máscaras, higienização das mãos e conduta adequada ao período de visitas (material também disponível em anexo e em: <https://covid19.min-saude.pt/materiais-de-divulgacao/>).
- No momento da primeira visita, os familiares serão informados pelo técnico responsável sobre comportamentos a adotar de forma a reduzir os riscos inerentes à situação.
- A visita decorre em espaço próprio, dedicado em exclusivo, amplo e com condições de arejamento, não sendo permitidas visitas na sala de convívio dos utentes ou no próprio quarto.
- É assegurado o distanciamento físico entre os participantes na visita, pela alocação de barreira física entre o utente e a visita (vidro).
- É disponibilizado aos visitantes produtos para higienização das mãos, antes e após o período de visitas, na portaria e na entrada do espaço destinado à visita.
- Está definido e identificado o percurso a tomar até ao espaço da visita, estando vedado o acesso a qualquer outra área das instalações, no sentido de evitar cruzamento com utentes ou colaboradores.
- Aquando da identificação na portaria, o colaborador certificar-se-á do cumprimento das regras definidas pela Direção-Geral da Saúde para a contenção da transmissão da COVID-19, nomeadamente a correta utilização de máscaras pelo familiar, sendo que este a deverá manter ao longo de todo o período de visita.
- O colaborador, após a identificação do familiar e o respetivo agendamento, informa a animadora responsável e aguarda confirmação para a entrada do familiar para a visita.

### **Espaços e normas de prevenção de risco de contaminação**

- Deve ser assegurado permanentemente pelos auxiliares a higienização frequente do espaço destinado à visita com produtos adequados, de acordo com a orientação 14/2020 da DGS.
- Deve ser assegurada a contínua higienização permanente dos locais mais suscetíveis de contaminação (como corrimãos, interruptores e maçanetas de portas e janelas), pelo pessoal auxilia.
- Deve proceder-se à renovação de ar das salas e espaços fechados, de acordo com orientações da DGS, mantendo, sempre que possível, as portas abertas, incluindo-se o espaço destinado em exclusivo às visitas.



- Deve evitar-se a concentração de utentes em espaços não arejados.
- Devem ser reduzidos ao indispensável os contactos próximos entre colaboradores e utentes.
- Todos os colaboradores devem proceder ao uso obrigatório de máscara no interior das instalações e, quando necessário, luvas, viseiras ou outro equipamento de proteção individual, de acordo com orientações da DGS.
- A circulação dos colaboradores no espaço deve ser restrita às áreas de afetação.
- Deve reforçar-se a lavagem/desinfecção frequente das mãos, por parte de todos os profissionais, bem como dos utentes e verificar-se o cumprimento rigoroso das regras de etiqueta respiratória, por parte dos profissionais.
- Deve ser evitado o uso de joias (p. e anéis, pulseiras) no local de trabalho.

Mantêm-se as salas de isolamento para eventuais casos suspeitos de COVID- 19, devendo ser salvaguardado que estas estão permanentemente equipadas de acordo com a orientação 006/2020 da DGS.

Perante um caso suspeito de infeção, deve ser ativado as medidas do plano de contingência e de imediato acionado todo o circuito de isolamento e comunicação.

#### **Aspetos relacionados com os visitantes**

As visitas deverão atender a:

- As visitas apenas serão realizadas com hora previamente marcada junto dos serviços administrativos da instituição (Tel. 232 720 460 – dentro do horário de expediente), com antecedência mínima de 48h e com tempo limitado (máximo de 30 minutos).
- Não serão, assim, permitidas visitas sem marcação prévia e fora dos horários indicados.
- As visitas devem respeitar um número máximo por dia e por utente, sendo, numa primeira fase, de um visitante por utente, uma vez por semana.
- O limite anterior pode, a seu tempo, vir a ser ajustado mediante a situação epidemiológica local, em articulação com a autoridade de Saúde local e segundo a avaliação de risco.
- Os visitantes não devem vir antes da hora agendada para evitar ajuntamentos ou cruzamento. Devem identificar-se e ao utente na portaria para verificação do agendamento e aguardar a indicação para entrada e o respetivo percurso.
- Os visitantes devem respeitar o distanciamento físico face aos utentes, a etiqueta respiratória e a higienização das mãos.
- Os visitantes devem utilizar máscara, preferencialmente cirúrgica, durante todo o período de permanência na instituição, bem como luvas.
- Os visitantes não podem circular pela instituição, fora do percurso indicado e marcado, nem utilizar as instalações sanitárias dos utentes.
- Os visitantes que testem positivo a COVID-19 devem informar a autoridade de saúde local, caso tenham visitado a instituição até 48 horas antes do início dos sintomas.

Sem prejuízo do disposto nos pontos anteriores, continuamos a incentivar e a garantir todos os meios para que os utentes possam comunicar com os familiares e amigos através de vídeo chamada ou telefone.

Salvaguarda-se a existência de utentes que podem não reunir condições físicas e de saúde que possibilitem visita no atual quadro de contingência, bem como salvaguardamos que não são permitidas visitas a utentes que se encontrem em isolamento profilático.

O tempo de visita pode ser encurtado atendendo ao conforto e bem-estar do utente.

Em termos de bens, objetos pessoais, géneros alimentares ou outros produtos, os visitantes podem trazer, contudo a sua entrega ao utente está condicionada a:

- Receção na portaria.
- Colocação dos mesmos num saco da instituição aquando da entrega.
- Desinfeção dos bens/objetos ou período de carência de pelo menos 24 horas até à efetiva entrega dos mesmos ao utente.

Mediante a situação epidemiológica específica (local ou da instituição), pode ser determinado, em articulação com a autoridade de saúde local, a suspensão de visitas à instituição por tempo limitado.

#### **Atividades culturais, lúdicas e de motricidade**

- Nesta fase estão continuam cancelados os espetáculos, as festas internas, os passeios culturais na comunidade, etc..
- As atividades devem ser desenvolvidas, preferencialmente, em pequenos grupos ou individualmente, sob orientação dos técnicos e apoiadas pelos auxiliares.
- O PIC Plano Individual de Cuidados e PDI – Plano de Desenvolvimento Individual deverão ser adaptados, sendo eliminadas todas as atividades extra ou com participantes externos (com exceção de atividades terapêuticas), bem como deve ser adaptado o plano de atividades às atuais contingências.

#### **Atuação Perante um Caso Suspeito**

Perante a identificação de um caso suspeito, este deve ser encaminhado para a área de isolamento, pelos circuitos definidos no Plano de Contingência e, adicionalmente:

- Todos os familiares devem ser informados em caso de existência de um caso suspeito na instituição.
- As Autoridades de Saúde locais devem ser imediatamente informadas do caso suspeito e dos contactos, de forma a facilitar a aplicação de medidas de Saúde Pública aos contactos de alto risco. Para o efeito a Diretora Técnica da resposta social em apreço deve promover e garantir de forma permanente a atualização dos contactos das Autoridades de Saúde territorialmente competentes.
- Deve-se reforçar a limpeza e desinfeção das superfícies mais utilizadas pelo caso suspeito e da área de isolamento, nos termos da Orientação 14/2020 da DGS.
- Os resíduos produzidos pelo caso suspeito devem ser acondicionados em duplo saco de plástico e resistentes, com dois nós apertados, preferencialmente com um adesivo/atilho e devem ser colocados em contentores de resíduos coletivos após 24 horas da sua produção (nunca em ecopontos).

**Saídas para consultas, exames ou tratamentos e transferências a serviço de urgências**

Importa recordar que nestas saídas estaremos sempre a realizar uma entrada no ambiente isolado da ERPI, vinda de um ambiente Hospitalar com risco elevado de contactos Covid. Não tomar medidas é assumir o risco de contágio interno acrescido pelo que se deve cumprir:

- No atual contexto, a ida de um utente a serviço de urgência e seu retorno, deve cumprir os mesmos critérios de uma admissão, necessitando de testagem à Covid se a ausência for superior a 24h e tendo de cumprir quarentena 14 dias.
- Qualquer saída para consultas, exames ou tratamentos implica quarentena de 14 dias para segurança de todos.
- Neste enquadramento, deve ser criteriosamente ponderada a necessidade e ganhos para o próprio utente, tentando, sempre que possível, adiar ou substituir por contacto interpares, sendo que cada saída deve ter aprovação prévia conjunta do Médico e da Direção técnica.
- Assim, antes de qualquer saída, deve-se proceder a:
  - Avaliação clínica rigorosa e ponderação cuidadosa de capacidade de resolução interna da questão que a originou.
  - Utilização de recursos como a vídeo consulta ou teleconsulta com especialidades; contacto do médico da instituição com o hospital, clínica ou unidade de saúde familiar.
  - Ponderação sempre dos ganhos em saúde para o utente da intervenção esperada.

**Saídas ao exterior por utentes autónomos ou com acompanhamento familiar**

Importa recordar que nestas saídas estaremos sempre a realizar uma entrada no ambiente isolado da ERPI, vinda do exterior, com risco elevado de contactos Covid. Não tomar medidas restritivas é assumir o risco de contágio interno acrescido pelo que se deve cumprir:

- Estas saídas continuam inibidas na orientação da DGS, que, ao não as referir, mas mantendo o enorme balizamento nas entradas de visitantes, pretende evitar o risco de entrada da COVID-19 no ambiente isolado da ERPI.
- Disto mesmo devem ser informados pessoalmente todos os utentes, explicando como as saídas são um risco concreto acrescido.
- Assim, os utentes e familiares devem ser informados que, no atual contexto, a saída ao exterior de um utente, por período igual ou superior a 24 horas deve cumprir os mesmos critérios de uma admissão, sendo exigido, aquando o regresso, teste negativo à COVID-19 e o cumprimento de quarentena profilática de 14 dias.
- Caso o período de ausência seja inferior a 24 horas, deverá manter-se o procedimento quanto à quarentena profilática.
- Dada a particular sensibilidade deste tema, que se prende com a liberdade individual dos cidadãos, mas, principalmente, com a segurança coletiva e com os riscos que se mantêm nas ERPI, reforçamos que se mantém a orientação da DGS que obriga a quarentena de 14 dias depois de qualquer saída de utentes das instalações.

## Desconfinamento na Área Sénior Não Residencial

Neste setor de atuação da Misericórdia ainda não se verificaram, à data, orientações ou perspetiva de alteração de procedimento pelos organismos oficiais pelo que se mantem:

- Encerramento do Centro de Dia, com disponibilização de serviços em contexto domiciliário.
- Manutenção dos serviços de SAD – Serviço de Apoio Domiciliário, com os condicionalismos previstos no plano de contingência.

## Serviços de SHST

Em articulação com os serviços de Saúde e Segurança no Trabalho, resume-se um conjunto de recomendações aos colaboradores.

### **Precauções antes de regressar ao trabalho:**

Os trabalhadores devem estar atentos aos sintomas, sendo que se tiverem qualquer sintoma associado à Covid-19 não devem regressar ao seu local de trabalho sem antes confirmar que não existe risco, devendo contactar a linha SNS 24 (808 24 24 24) e obter essa confirmação.

Se o trabalhador teve contato com caso confirmado ou suspeito de Covid-19, não deve regressar ao seu local de trabalho sem antes contactar a linha SNS 24, a fim de obter as orientações adequadas à sua situação concreta.

Apenas devem estar presentes no local de trabalho ou na promoção das tarefas, os trabalhadores considerados como necessários ao trabalho/tarefa em causa.

Orientado pelo princípio da minimização de risco, todo o colaborador deve evitar a realização de atividades que impliquem ajuntamentos de pessoas e adotar, sempre que aplicáveis, as prescrições e recomendações das entidades competentes, no recurso que necessite aos serviços da comunidade.

### **Higiene das mãos**

A adequada lavagem das mãos, com água e sabão (durante pelo menos 20 segundos), ou a utilização de solução antisséptica de base alcoólica (SABA), com 70% de álcool, permitem eliminar o novo coronavírus (SARS-cov-2) da superfície da pele, evitando que este vírus se transmita nos locais de trabalho, designadamente pelo manuseamento e contacto.

Em termos gerais, a lavagem das mãos deve ser completa e regular, efetuada ao longo do dia e sempre que se justificar. Sempre que a lavagem das mãos não seja possível os trabalhadores devem recorrer ao uso de SABA, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas.

Recorde-se os cartazes divulgados e afixados de higienização e desinfeção das mãos.

Elencam-se, em resumo e a título de exemplo, alguns dos momentos em que é indispensável higienizar as mãos: logo que chegam ao trabalho; antes e após remover a máscara; após tocar em maçanetas, corrimãos, ferramentas, fotocopiadores, telefones e outros locais e objetos de contacto frequente; após o contacto com objetos dos colegas de trabalho, clientes, como telemóveis, dinheiro, canetas, entre outros; após um contacto com secreções respiratórias; antes e após comer; etc..

### **Etiqueta respiratória**

É importante porque o novo coronavírus (SARS-CoV-2) pode transmitir-se a um trabalhador através de gotículas respiratórias de pessoa infetada, quando esta fala, tosse ou espirra. Por outro lado, o contacto das mãos de um trabalhador com secreções respiratórias infecciosas existentes nas componentes materiais do trabalho (ex. ferramentas, máquinas e equipamentos) e posterior transferência para as suas mucosas (da boca, nariz ou olhos) é também uma forma de transmissão da COVID-19 nos locais de trabalho.

Como tal, em termos gerais, não se deve tossir ou espirrar para as mãos nem para o ar. Se o trabalhador tossir ou espirrar deve fazê-lo para a prega do cotovelo, com o antebraço fletido ou usar lenço de papel (que deve ser imediatamente colocado no contentor de resíduos).

Não obstante, é obrigatório o uso de máscara pelos colaboradores em todas as tarefas de cuidados sociais da instituição, sem nos edifícios da Misericórdia, sejam em contexto domiciliário dos utentes, bem como é exigido, na parte de atendimento ao público, o uso de máscara por quem recorra presencialmente aos serviços de secretaria ou técnicos da Instituição.

### **Distanciamento social**

O distanciamento social visa quebrar as cadeias de transmissão do SARS-CoV-2, dado que ao limitarem-se os contactos próximos entre pessoas há uma redução das possibilidades de transmissão do novo coronavírus.

De que forma? Em termos gerais, considera-se que para efeitos de distanciamento social um trabalhador deve estar afastado de outro trabalhador, ou de cliente/ fornecedor, pelo menos um metro de distância, devendo ser de pelo menos dois metros em ambientes fechados. No entanto, existem diversas atividades de trabalho em que não é possível o cumprimento das referidas distâncias de segurança. Nestas situações, devem ser adotadas outras medidas, usualmente arquitetónicas e de organização do trabalho, que reduzam o risco de transmissão do SARS-CoV-2, ou adicionar Equipamento de Proteção Individual.

Se aplicável, recomenda-se a realização de reuniões por telefone ou videoconferência e, se tal não for possível, promova reuniões com grupos mais pequenos e salvaguardando o respetivo distanciamento físico e arejamento do espaço.

É adotada barreira física sempre que a distância recomendada entre trabalhadores, entre trabalhadores e utentes e/ou fornecedores, seja possível e nos casos das visitas, durante esta fase, aos utentes institucionalizados.

Quando, em razão da tarefa e atividade que se está a desenvolver, não for possível assegurar o distanciamento físico recomendado utilize obrigatoriamente o EPI - equipamento de proteção individual adequado aos riscos da atividade e que é disponibilizado.

Mantenha procedimentos de conduta social que suprimam as formas de contacto (ex. apertos de mão, beijos e abraços).

Evite frequentar confraternizações sociais (ex. convívios, eventos sociais e desportivos) que suscitem aglomerados de pessoas.

Promova a ventilação natural do posto de trabalho, através do arejamento assegurado, sempre que possível, pelo menos duas vezes por dia (por exemplo, à hora de almoço e ao fim do dia), pela abertura das janelas e como complemento à ventilação e renovação do ar pelos meios mecânicos.

### **Higienização e desinfeção das superfícies**

A limpeza das superfícies, quando agregada à lavagem com água quente e detergente, possibilita a remoção da matéria orgânica que favorece a sobrevivência e proliferação dos microrganismos e, desta forma, promove a sua eliminação. A desinfeção de superfícies elimina, destrói ou inativa os microrganismos. Assim, complementar a higienização das superfícies com a desinfeção das mesmas evita a transmissão da SARS-CoV-2 (COVID-19) nos locais de trabalho.

É de realçar que em matéria de desinfeção:

- Superfícies, incluindo de mobiliário (ex. bancadas, balcões e mesas) e de revestimentos (ex.: pavimento do chão), devem ser desinfetadas com produtos adequados. Nas situações em que se utilizar lixívia, deve-se lavar primeiro a superfície com água quente e detergente, aplicar de seguida a lixívia (diluída em água), deixar atuar a lixívia durante 10 minutos e depois enxaguar apenas com água quente e deixar secar ao ar.
- Mobiliário e equipamentos não tolerantes à lixívia (ex. telemóveis) poderão ser desinfetados, após a limpeza, com toalhetes humedecidos em desinfetante.
- Instalações sanitárias devem ser desinfetadas com produto de limpeza misto que contenha, em simultâneo, detergente e desinfetante na composição, por ser mais fácil e rápida a aplicação e a ação.

Na instituição verifique o plano de higienização e desinfeção das instalações em vigor e promova, em contexto social, os mesmos cuidados.

Cumpra as orientações de aplicação dos vários produtos.

### **Auto monitorização de sintomas**

A temperatura  $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$  (febre), a tosse persistente (ou agravamento da tosse habitual) e a dispnéia / dificuldade respiratória são os sintomas comuns da COVID-19. A auto monitorização

destes sintomas (pelo trabalhador) permite identificar Casos Suspeitos de COVID-19 e encaminhar para os necessários serviços de saúde.

Sempre que se identificar um trabalhador com COVID-19, caberá à Autoridade de Saúde, em estreita articulação com o médico do trabalho da empresa, identificar os respetivos contactos e adotar medidas de descontaminação que evitem a transmissão da doença na empresa.

No atual contexto da doença COVID -19, e exclusivamente por motivos de proteção da saúde do próprio e de terceiros, na atual fase continuarão a ser realizadas medições de temperatura corporal a trabalhadores para efeitos de acesso e permanência no local de trabalho, sem, contudo, se proceder ao registo da mesma.

Caso haja medições de temperatura superiores à normal temperatura corporal, está impedido o acesso dessa pessoa ao local de trabalho e deverá contactar o SNS 24.

### **Equipamentos de Proteção Individuais**

A colocação, utilização e remoção adequadas de todo o equipamento de proteção individual (EPI), preconizado pelos Serviços de Segurança e Saúde no Trabalho, evitam a exposição do trabalhador a SARS-CoV-2 e à infeção.

Verifique com regularidade as orientações para a utilização correta dos EPI em função do risco profissional de cada atividade.

Aconselhamos o uso de máscaras sociais ou comunitárias, desde que adequadas aos fins a que se destinam, no sentido de reduzir os riscos de transmissão comunitária, nas deslocações de e para o trabalho, bem como nas atividades sociais a título particular (ida às compras, serviços públicos, etc.).

Depois de utilizados, os EPI descartáveis devem ser colocados num compartimento à parte, em saco devidamente fechado, e colocados no lixo comum, não devendo ser reciclados nos ecopontos.

### **Viagens de trabalho, trabalho prestado em veículos e deslocações de e para o trabalho**

Recomenda-se evitar as viagens de trabalho não essenciais.

Para as viagens essenciais para o desempenho da atividade, sempre que possível, a lotação dos veículos deve ser reduzida e, caso não seja possível limitar a partilha de veículo, em simultâneo ou consecutivamente, deve, tanto quanto possível, atribuir-se um veículo a equipa fixa e limitar o número de ocupantes.

Quando os veículos forem utilizados por mais do que uma pessoa, deve ser observado o distanciamento possível e é de considerar a utilização de máscara pelos ocupantes, sobretudo nos casos em que não for possível limitar significativamente a lotação do veículo.

Os veículos da Misericórdia devem estar permanentemente equipados com produtos de higiene e desinfecção das mãos, toalhetes de papel, sacos de lixo e instruções de utilização.

Nas deslocações de e para o trabalho, deve evitar-se sempre que possível o ajuntamento de pessoas, nomeadamente nos transportes coletivos, se utilizados e no acesso aos locais de trabalho.

Sempre que possível, deve dar-se prioridade às opções de mobilidade que melhor garantam o distanciamento físico adequado.

Sempre que possível, evitem as horas de ponta e respeitem os circuitos adaptados, normas, medidas de segurança e de higiene recomendadas em cada meio de transporte, serviço público ou outros a que recorram.



## Observações adicionais

As orientações previstas no Plano de Contingência deverão ser obrigatoriamente respeitadas, nomeadamente em termos de:

- Registos individuais em caso de isolamento;
- Higienização permanente das mãos;
- Etiqueta respiratória;
- Monitorização de contactos;
- Circuitos de comunicação.

Recorda-se os cartazes e fluxogramas de apoio constantes dos anexos ao plano de contingência, bem como se divulga em anexo, sem prejuízo de leitura integral das orientações da DGS de base, informação pertinente em termos de EPI.

### **Reforço da divulgação das regras de limpeza e desinfeção das instalações**

À luz do conhecimento atual pensa-se que o SARS-CoV-2 pode permanecer nas superfícies durante pelo menos 48 horas. Se não houver uma limpeza e desinfeção adequada, e o aumento da sua frequência, as superfícies podem constituir-se como reservatórios de vírus e de outros microrganismos.

Reforça-se a necessidade de manter e seguir o plano de higienização e desinfeção de limpeza das instalações, máquinas e equipamentos e efetuar os respetivos registos.

Os profissionais de limpeza devem conhecer bem os produtos a utilizar (detergentes e desinfetantes), as precauções a ter com o seu manuseamento, diluição e aplicação em condições de segurança, como se proteger durante os procedimentos de limpeza dos espaços e como garantir uma boa ventilação dos mesmos durante a limpeza e desinfeção.

Uso de equipamentos de proteção individual pelos funcionários de limpeza:

- Bata impermeável, embora possa também ser usado um avental impermeável por cima da farda (não usar a roupa que traz de casa).
- Máscara comum bem ajustada à face sendo que a máscara deve ser mudada sempre que estiver húmida (entre 4 a 6 horas).
- Luvas resistentes aos desinfetantes (de usar e deitar fora).
- Utilizar uma farda limpa todos os dias e um calçado próprio só para as limpezas.
- Na desinfeção de áreas de isolamento que possam ter ocorrido casos de COVID-19 ou eventual disseminação, pode recorrer-se ao método de desinfeção por vapor de peróxido de hidrogénio, através da aquisição de uma máquina e produto próprio. Esta desinfeção é feita depois da limpeza prévia e só pode ser realizada com a área vazia (sem ninguém presente).
- Cumprir as instruções do fabricante/fornecedor para a utilização deste desinfetante em segurança.

Deve ser assegurado que a limpeza segue a seguinte técnica:

- A limpeza deve ser sempre húmida não usar aspiradores a seco, salvo se forem aspiradores com tanque de água que recolhe a sujidade na água; este depósito deve ser despejado e lavado entre cada uma das áreas a aspirar.
- Deve ser realizada sempre no sentido de cima para baixo e, das áreas mais limpas, para as mais sujas:
  - Paredes e teto (se aplicável).
  - Superfícies acima do chão (bancadas, mesas, cadeiras, corrimãos, outros).
  - Equipamentos existentes nas áreas.
  - Instalações sanitárias.
  - Chão – é o último a limpar.

Produtos de limpeza e desinfecção:

Utilize apenas os produtos de limpeza disponíveis e aconselhados para cada superfície/equipamento, considerando:

- A limpeza de superfícies de toque frequente pode ser realizada com detergente de base desinfetante, para conseguir um procedimento mais rápido, pode ser um produto que contém na sua composição, detergente e desinfetante em simultâneo (2 em 1), compatíveis.
- Chão: lavar com água quente e detergente comum, seguido da desinfecção com solução de lixívia diluída em água.
- Instalações sanitárias (casas de banho): lavar preferencialmente com produto que contenha na composição detergente e desinfetante porque é de mais fácil aplicação e desinfecção.
- Se surgir alguma dúvida pode consultar as fichas de dados de segurança dos produtos (vulgarmente designadas por fichas técnicas) que constam no plano de higienização.
- Devem ser cumpridas as indicações do fabricante e instruções nos rótulos dos produtos e nas fichas de segurança.
- Os produtos químicos devem estar devidamente rotulados, fechados e conservados nas suas embalagens de origem.
- Os produtos químicos devem ser armazenados em local fechado e devidamente identificado.
- Os desinfetantes mais utilizados são: a vulgar lixívia (hipoclorito de sódio) com pelo menos 5% de cloro livre na forma original e o álcool a 70%.
- Podem ser ainda utilizados produtos de desinfecção rápida sob a forma de toalhetes humedecidos no desinfetante e fornecidos em dispensador próprio (facilitando tirar 1 a 1 sem os contaminar). Estes são produtos que juntam habitualmente na sua composição, detergente e desinfetante compatíveis. Estes toalhetes são para usar numa superfície e não devem ser reutilizados em várias superfícies, porque favorece a disseminação dos agentes contaminantes. Usar um toalhete para cada superfície e descartar para o caixote do lixo. Não secar a superfície depois de usar o toalhete desinfetante, porque é necessário que a superfície fique molhada durante uns minutos até secar ao ar, para ser eficaz.
- Existem no mercado, pastilhas de Dicloroisocianurato de sódio (com efeito semelhante à lixívia) mas de preparação mais rápida, não necessitando de grandes espaços para armazenar. Se necessário a sua aplicação, devem seguir as instruções do fabricante (rótulos) para o seu uso em segurança; estas pastilhas devem ser preparadas só na altura da utilização, para manter a sua eficácia.

- As partes metálicas das superfícies ou as que não são compatíveis com a lixívia, devem ser desinfetadas com álcool a 70% ou outro produto compatível, para evitar a corrosão ou danificação.
- Ao aplicar lixívia ou outro produto semelhante, abrir as janelas para arejar e renovar o ar, ajudando também a secar mais rapidamente as superfícies.

Em relação aos materiais de limpeza, deve ser assegurado que:

- Devem salvaguardar a existência de materiais de limpeza distintos (de uso exclusivo) de acordo com o nível de risco das áreas a limpar.
- Os panos de limpeza devem ser diferenciados por um código de cores, para cada uma das áreas, de acordo com o nível de risco:
  - Bancadas, mesas, cadeiras, entre outros - azul;
  - Mesas de refeição bancadas de refeitório, micro-ondas - verde;
  - Casas de banho/ balneários: pano para limpar o lavatório, chuveiros, cacifos, bancos- amarelo; pano para as sanitas - vermelho;
  - A parte interior da sanita não precisa de pano. Deve ser esfregada com o próprio piaçaba e com detergente de base desinfetante.
  - O balde e esfregona para o chão devem garantir uma limpeza e desinfecção destes equipamentos no final de cada utilização.
  - O balde e esfregona devem ser diferentes, para as áreas atrás referidas. Por exemplo: o balde e esfregona usados nas casas de banho não devem ser usados nas áreas de refeitório e escritório;

Deverá ser seguida a frequência de limpeza referida no plano de higienização.

Na limpeza e desinfecção das superfícies de áreas comuns deve seguir as seguintes indicações:

- Preparar a solução de lixívia (hipoclorito de sódio) com concentração original de 5% ou mais de cloro livre. A lixívia deve ser diluída na altura de utilizar. A solução diluída deve ser na proporção de 1 parte de lixívia para 99 partes iguais de água (ver anexo de apoio a diluições).
- Lavar primeiro as superfícies com água e detergente.
- Em seguida, espalhar uniformemente a solução de lixívia nas superfícies. Deixar atuar a lixívia nas superfícies durante pelo menos 10 minutos – ler as instruções do fabricante/fornecedor. Essa etapa é fundamental.
- De seguida enxaguar as superfícies só com água quente.
- Deixar secar ao ar.

Instalações sanitárias

- Utilizar panos diferentes para os lavatórios e as áreas à volta destes e para o exterior das sanitas. Seguir a sequência:
  - Iniciar a limpeza pelos lavatórios (1.ªs torneiras e só depois o lavatório) e superfícies à volta destes;
  - Limpar as sanitas;
  - Limpar o chão.
- Limpeza da parte interior da sanita:
  - Limpar o interior da sanita apenas com o piaçaba: Se houver urina ou fezes, descarregar primeiro o autoclismo; Não deitar lixívia ou produto com amoníaco sobre a urina, porque provoca uma reação gasosa nociva para a saúde.

- Aplicar o produto detergente com base desinfetante; deixar atuar durante pelo menos 5 minutos.
- Esfregar bem por dentro com o piaçaba.
- Puxar o autoclismo com o piaçaba ainda dentro da sanita para que este também fique limpo. Volte a puxar a água.
- Limpeza da parte exterior da sanita:
  - Espalhar o detergente/desinfetante na parte de cima da sanita e sobre os tampos.
  - Esfregar com o pano: primeiro os tampos e só depois, a parte exterior da sanita (em cima e nos lados).
  - Passar com pano só com água.
  - Deixar secar ao ar.
  - Limpar e desinfetar bem o botão do autoclismo. Pode desinfetar também com álcool a 70º-80º.
  - No final da limpeza, deve voltar a passar um pano humedecido em desinfetante em todas as torneiras.
  - Não esquecer de limpar frequentemente as maçanetas das portas das casas de banho.

Na limpeza e desinfecção das superfícies de áreas de quarentena ou isolamento, de suspeito ou doente confirmado, deve seguir as seguintes indicações:

- Esperar pelo menos 20 minutos depois de a pessoa doente, ou suspeita de estar doente sair da área de isolamento/quarentena e, só depois, iniciar os procedimentos de limpeza em segurança;
- Preparar a solução de lixívia (hipoclorito de sódio) com concentração original de 5% ou mais de cloro livre. A lixívia deve ser diluída na altura de utilizar. A solução diluída deve ser na proporção de 1 parte de lixívia para 49 partes iguais de água
- Lavar primeiro as superfícies com água e detergente;
- Em seguida, espalhar uniformemente a solução de lixívia nas superfícies;
- Deixar atuar a lixívia nas superfícies durante pelo menos 10 minutos – ler as instruções do fabricante/fornecedor. Esta etapa é fundamental;
- De seguida enxaguar as superfícies só com água quente;
- Deixar secar ao ar.

Diluições de Lixívia para uso em superfícies comuns:

- Material: Lixívia comercial e água canalizada.
- Proceda à diluição de acordo com as orientações da DGS presentes no Anexo “Quadro resumo de Diluição da Lixívia”.

Higiene pessoal:

- Como complemento à higienização permanente das mãos, aconselhamos, também, à higienização bucal prévia à ida para o trabalho e, se possível, após as refeições, a todos os colaboradores e comunidade em geral, atendendo a que a lavagem dos dentes com pasta dentífrica pode atuar como barreira protetora auxiliar.

## Nota Final

Apelamos ao sentido de responsabilidade de todos numa fase de levantamento de restrições, para que todo o processo seja:

- Cauteloso – para não hipotecarmos todos os sacrifícios que coletivamente temos vindo a assumir.
- Articulado – para que o medo e o pânico não levassem a melhor aos nossos utentes, estando a Misericórdia articulada com os organismos oficiais e com informação transparente e contínua aos utentes, familiares e funcionários e, assim, mais seguros.
- Ponderado – porque o risco que existia no início da pandemia não se alterou. O risco continua a existir e uma ação precipitada pode inabilitar uma equipa, afetar uma estrutura inteira ou tirar a vida a um utente.
- Gradual – para todos assimilarmos as normas e cuidados, bem como para informarmos de forma correta e, agirmos com avaliação permanente, adequando, melhorando ou alterando o que se aconselhar.
- Consciente – da necessidade de reabertura dos serviços, de aproximação social, mas também dos efeitos colaterais que as mesmas podem ter.

Assim, continuamos a contar com a colaboração de todos, com a compreensão e participação para a proteção dos nossos utentes (crianças e idosos).

## Anexo – Resumo da Orientação DGS n.º019/2020

As medidas de prevenção e controlo são indispensáveis para a mitigação da transmissão comunitária de SARS-CoV-2, sobretudo quando aplicadas de forma alargada pela sociedade.

O combate à COVID-19 só é possível através de uma ação concertada que inclua todos os grupos profissionais, para além dos profissionais de saúde, que possam ter contacto com pessoas com COVID-19, ou, entre outras atividades e grupos profissionais considerados não profissionais de saúde, em atividades de apoio social, com idosos ou crianças.

### Orientações:

- A utilização de Equipamentos de Proteção Individual (EPI) deve ser responsável e adequada à atividade profissional e ao risco de exposição.
- A utilização de EPI não dispensa o cumprimento das Precauções Básicas de Controlo de Infecção 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.
- Sempre que seja indicada a utilização de máscaras cirúrgicas, o seu correto uso deve obedecer ao cumprimento dos seguintes passos:
  - Higienização das mãos, com água e sabão ou com uma solução à base de álcool, antes de colocar a máscara.
  - Colocação da máscara cirúrgica com o lado branco (face interna) virado para a cara, e o lado com outra cor (face externa) virado para for.
  - Ajuste da extremidade rígida da máscara ao nariz, cobrindo a boca, o nariz e o queixo com a máscara, certificando que não existem espaços entre o rosto e a máscara.
  - Não se deve tocar na máscara enquanto esta estiver em utilização; caso tal aconteça, deve ser feita imediatamente higienização das mãos.
  - A máscara deve ser substituída por uma nova assim que se encontre húmida.
  - Não devem ser reutilizadas máscaras de uso único.
  - A remoção da máscara deve ser feita a partir da parte de trás (não tocando na frente da máscara), segurando nos atilhos ou elásticos.
  - A máscara deve ser descartada para um contentor de resíduos.
  - Deve ser feita nova higienização das mãos, no final da utilização da máscara.
- De relevar que os profissionais que contactem com pessoas com suspeitos ou infeção confirmada por COVID-19 podem necessitar de outros EPI para além das máscaras faciais, tal como disposto em normas e orientações próprias da DGS.

## Anexo – Quadro resumo da Diluição da Lixívia



### Serviços Farmacêuticos

### Quadro Resumo da Diluição da Lixívia

(de acordo com as Normas da DGS)

<b>Preparação de Hipoclorito de sódio a 1 000 ppm (0,1%)</b>		
Volume a preparar	Quantidade de Lixívia 4% a usar	A quantidade de água a adicionar deverá ser a suficiente para perfazer o volume final pretendido, ou seja
50 mL	1,25 mL	48,75 mL
100 mL	2,5 mL	97,5 mL
500 mL	12,5 mL	487,5 mL
1000 mL (1L)	25 mL	975 mL
5000 mL (5L)	125 mL (0,125 L)	4875 mL (4,875 L)

<b>Preparação de Hipoclorito de sódio a 10 000 ppm (1%)</b>		
Volume a preparar	Quantidade de Lixívia 4% a usar	A quantidade de água a adicionar deverá ser a suficiente para perfazer o volume final pretendido, ou seja
50 mL	12,5 mL	37,5 mL
100 mL	25 mL	75 mL
500 mL	125 mL	375 mL
1000 mL (1L)	250 mL	750 mL
5000 mL (5L)	1250 mL (1,25 L)	3750 mL (3,75 L)

**Nota:** Tal como está referido no quadro não é necessário medir a quantidade de água a adicionar se o recipiente tiver um volume igual ao que se pretende de solução final. Isto é, deve ser medida a quantidade de Lixívia necessária à respetiva diluição, colocar no recipiente que deverá conter a solução final e depois encher com água.

## Anexo – Lavagem e desinfeção de Viseiras



SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE



### FICHA INFORMATIVA | PANDEMIA COVID-19

#### Lavagem e desinfeção de Viseiras

##### Lavagem

1. Separar cuidadosamente todas as peças constituintes da viseira:

- suporte;
- ecrã (película de acetato ou outro material transparente);
- material elástico para ajustar a viseira;
- espuma de conforto da testa (se for removível deve ser retirada da viseira; caso não seja removível a viseira só deve ser utilizada uma única vez, pois não é possível ser adequadamente desinfetada).

2. Se a face exterior do ecrã da viseira estiver contaminada com matéria orgânica, limpar com um toalhete de papel.

Lavar os constituintes da viseira com água e sabão e/ou detergente, para retirar excedente de gordura e /ou matéria orgânica.

**ATENÇÃO: O ecrã (elaborado com material sensível e pouco resistente) deve ser lavado com cuidado para evitar que o mesmo se deteriore, quebre ou fique danificado.**

3. Secar em local/ambiente limpo.

##### Desinfeção

1. Preferencialmente, mergulhar os constituintes da viseira (o que permite que a solução atinja 100% da superfície da viseira) em álcool etílico com concentração de 70-80%, durante 5 minutos, ou limpar com um toalhete embebido em álcool etílico com concentração de 70-80%, com cuidado e não esquecendo nenhuma superfície da viseira.

2. Secar em local/ambiente limpo.

3. Montar a viseira, com luvas limpas, em área e ambiente limpos, e armazenar adequadamente.

##### Bibliografia

- DGS, diversas normas
- ECDC; CDC
- [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331695/WHO-2019-nCov-IPC\\_PPE\\_use-2020.3-eng.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331695/WHO-2019-nCov-IPC_PPE_use-2020.3-eng.pdf)
- <https://health.gov.au/covid19-resources>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/ppe-strategy/eye-protection.html>
- [https://help.prusa3d.com/en/article/prusa-face-shield-disinfection\\_125457](https://help.prusa3d.com/en/article/prusa-face-shield-disinfection_125457)



## Anexo – Registo de auto monitorização de sintomas



### Anexo I

#### Registo de Auto monitorização de sintomas compatíveis com COVID-19<sup>4</sup>

O profissional de saúde potencialmente exposto a SARS-CoV-2 deverá registar, diariamente, a presença ou ausência de sintomas compatíveis com COVID-19. O quadro abaixo deverá ser preenchido por cada profissional de saúde (poderão ser acrescentadas tantas linhas quanto as necessárias).

Data	Sem sintomas (confirme que está assintomático para COVID-19)	Sintomas					
		Febre (temperatura timpânica >37,8°C)	Odinofagia	Tosse	Rinorreia	Dispneia	Outros sintomas específicos Quais?
	<input type="checkbox"/> Nenhum	<input type="checkbox"/> Sim ___ °C <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
	<input type="checkbox"/> Nenhum	<input type="checkbox"/> Sim ___ °C <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
	<input type="checkbox"/> Nenhum	<input type="checkbox"/> Sim ___ °C <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
	<input type="checkbox"/> Nenhum	<input type="checkbox"/> Sim ___ °C <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
	<input type="checkbox"/> Nenhum	<input type="checkbox"/> Sim ___ °C <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
	<input type="checkbox"/> Nenhum	<input type="checkbox"/> Sim ___ °C <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
	<input type="checkbox"/> Nenhum	<input type="checkbox"/> Sim ___ °C <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
	<input type="checkbox"/> Nenhum	<input type="checkbox"/> Sim ___ °C <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	



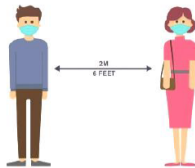


<sup>4</sup> Fonte: Adaptado de WHO (2020). Protocol for assessment of potential risk factors for 2019-novel coronavirus (2019-nCoV) infection among health care workers in a health care setting. World Health Organization, 31 January 2020.

## Anexo – Cartaz informativo ao público geral

(a divulgar nos pontos de acesso e de forma generalizada)

<h1>PREVENÇÃO COVID-19</h1>	<p>Dec Lei nº 20/2020 de 01 de Maio de 2020</p>
---------------------------------	---

No cumprimento do disposto no Decreto-Lei nº 20/2020, de 01 de Maio de 2020, é obrigatório respeitar as seguintes normas de segurança neste estabelecimento:

<b>Uso obrigatório de máscara</b>	
<b>Desinfete as mãos à chegada</b>	
<b>Respeite a distância mínima de segurança de 2 metros</b>	
<b>Cumpra as regras de conduta social</b>	
<b>Aguarde a sua vez</b>	

COVID-19

# MÁSCARAS



## COMO COLOCAR

**1º**  
LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR



**2º**  
VER A POSIÇÃO CORRETA

Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima)



**3º**  
COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS



**4º**  
AJUSTAR AO ROSTO

Do nariz até abaixo do queixo



**5º**  
NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS



## DURANTE O USO

**1º**  
TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA



**2º**  
NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR



**3º**  
NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA

Se o fizer, lavar as mãos de seguida



## COMO REMOVER

**1º**  
LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER



**2º**  
RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS



**3º**  
DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA



**4º**  
LAVAR AS MÃOS



## TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

1. Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco.
2. Caso utilize máscara comunitária, deve confirmar que esta é certificada.
3. Lavar e secar, após cada utilização, seguindo as indicações do fabricante.
4. Verificar nas indicações do fabricante o número máximo de utilizações.

#SEJAUMAGENTEDESAPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS

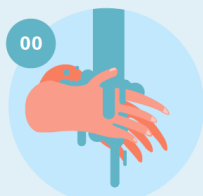


# NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

## LAVAGEM DAS MÃOS



Duração total do procedimento: **20 segundos**



Molhe as mãos



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma com palma com os dedos entrelaçados



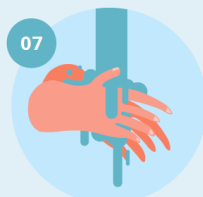
Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



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



Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa



Enxague as mãos com água



Seque as mãos com um toalhete descartável

# NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

## LAVAGEM DAS MÃOS (com uma solução à base de álcool)



Duração total do procedimento: **20 segundos**



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



02 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



04 Palma com palma com os dedos entrelaçados



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



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

SEJA UM AGENTE DE SAÚDE PÚBLICA

Partilhe informação e boas práticas sobre o COVID-19

## Anexo – Registo de Marcação de Visitas ERPI

ERPI – Lar de Grandes Dependentes | Agendamento para o dia \_\_/\_\_/\_\_\_\_

Janela Horária	Nome do utente	Nome do familiar/visita	Contacto do familiar/visita	Observações
10h00 10h30				
10h30 11h00				
11h00 11h30				
11h30 12h00				

ERPI Casa da Quinta (Lar de Idosos) | Agendamento para o dia \_\_/\_\_/\_\_\_\_

Janela Horária	Nome do utente	Nome do familiar/visita	Contacto do familiar/visita	Observações
13h30 14h00				
14h00 14h30				
14h30 15h00				
15h00 15h30				

Obs. Agendamento prévio com o mínimo de 48 horas.