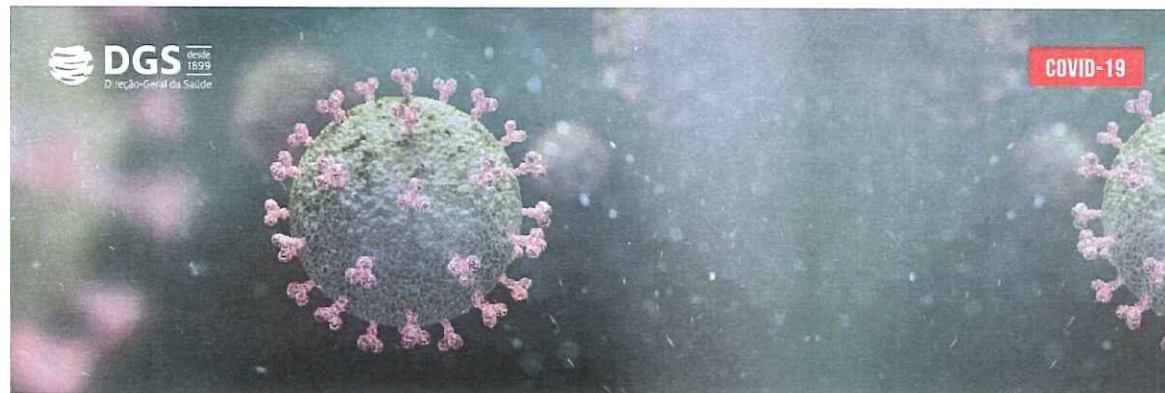


REABERTURA DE RESPOSTAS SOCIAIS



Handwritten signatures and initials.






PLANO DE CONTIGÊNCIA

PARA PREVENÇÃO DA TRANSMISSÃO DA INFEÇÃO HUMANA PELO CORANAVÍRUS (COVID-19)



ÍNDICE

I-Enquadramento.....	Pág.4
O que é o Corona Vírus – COVID 19.....	Pág. 5
Transmissão da Infecção.....	Pág. 5
Período de Incubação.....	Pág.6
Principais Sintomas.....	Pág.7
II- Implementação do Plano de Contingência em Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário	Pág.9
Medidas Gerais.....	
Medidas Específicas – Colaboradores.....	Pág. 11
Medidas Específicas – Transportes.....	Pág.16

Reorganização do Espaço e Circuitos em Centro de Dia.....	Pág.17
Horário de Centro de Dia – Refeições.....	Pág.21
Desinfecção das superfícies e equipamentos.....	Pág.22
Medidas a Adotar em Casos Suspeitos/ Sala de Isolamento.....	Pág.24
Caso se verifique um Caso Positivo de COVID 19.....	Pág. 28
Plano de Comunicação e Informações.....	Pág. 29
Responsáveis e Responsabilidades.....	Pág. 30
Contactos das Autoridades.....	Pág.31
Recomendação Final.....	Pág.32
Anexos:	Pág.33



I- ENQUADRAMENTO

Na atual situação relacionada com o COVID-19, as Autoridades de Saúde Nacionais determinam, a todos os serviços ou estabelecimentos, a elaboração de planos de contingência que minimizem o risco de contágio e permitam o bom funcionamento das atividades consideradas essenciais.

A Direção Geral de Saúde (DGS) emitiu um conjunto de orientações e informações, das quais se destacam a ORIENTAÇÃO 006/2020 de 26/02/2020, a ORIENTAÇÃO 009/2020 de 11/03/2020, a norma 004/2020, atualizada a 25/04/2020 e a norma nº020/2020 de 09/11/2020 da DGS.

Este documento, designado por **Plano de Contingência 2ª Versão**, define um conjunto de normas a observar, no sentido da garantia de segurança no âmbito da emergência de Saúde Pública das respostas sociais em funcionamento na Instituição. Permite a preparação e adequação de medidas excecionais e temporárias, centrando-se nas questões operacionais a acautelar, de forma a proteger a saúde dos utentes, funcionários, colaboradores, voluntários, cuidadores informais e familiares, assegurando tanto quanto possível a continuidade das atividades.



A aplicação das medidas previstas no plano de contingência não prejudica a aplicação das recomendações, informações emitidas, e as emitidas pela DGS.

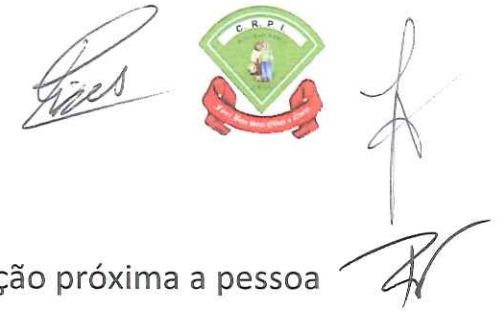
O QUE É O CORONA VÍRUS – COVID-19

Os Coronavírus são um grupo de vírus que podem causar infeções, do qual faz parte o COVID-19. Normalmente estas infeções estão associadas ao sistema respiratório, podendo ser semelhantes a uma gripe comum ou evoluir para uma doença mais grave, como a pneumonia.

TRANSMISSÃO DA INFEÇÃO

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

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



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 infectada tosse, espirra ou fala, as quais podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas e ainda através do contacto das mãos com uma superfície ou objeto com o novo coronavírus e, em seguida, o contacto com as mucosas oral, nasal ou ocular (boca, nariz ou olhos).

PERÍODO DE INCUBAÇÃO

O período de incubação (até aparecimento de sintomas) situa-se entre os 2 a 12 dias, segundo as últimas informações publicadas pelas Autoridades de Saúde. Como medida de preocupação, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

As medidas preventivas no âmbito do COVID-19 têm em conta as vias de transmissão (via aérea e pro contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados).



PRINCIPAIS SINTOMAS

Os sintomas são semelhantes a uma gripe, como por exemplo:

- Febre (temperatura corporal $\geq 38,0^{\circ}\text{C}$) sem outra causa atribuível);
- Tosse de novo ou agravamento do padrão habitual;
- Falta de ar (dificuldade respiratória sem outra causa atribuível);
- Perda de olfato ou paladar de início súbito;
- Cansaço.



II- IMPLEMENTAÇÃO DO PLANO DE CONTIGÊNCIA

CENTRO DE DIA E SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

MEDIDAS GERAIS

	Realizado	Em Curso	Não Iniciado
Uso obrigatório de máscara, para todos os/as colaboradores, utentes e público em geral;	☺		
Desinfecção obrigatória de mãos, etiqueta respiratória e distanciamento social;	☺		
São disponibilizados equipamentos, acessíveis em diversos locais da Instituição, para reduzir a propagação do vírus (equipamento para lavar as mãos e produtos para higienização das mãos);	☺		
O atendimento ao público/presencial fica sujeito a marcação prévia, dando preferência, sempre que possível, ao contacto via telefone, e-mail ou vídeo chamada;	☺		
A entrada de público na Instituição deverá ser apenas de 1 única pessoa (exceto quando se trata de um agregado familiar, quando a situação assim o exija);	☺		
A instituição deverá manter um registo atualizado dos visitantes, por data, hora, nome,			☺



contacto, com quem contactou e o motivo.			
Os visitantes autorizam a recolha dos seus dados pessoais para efeitos de manutenção de registo de visitantes.			😊
O distanciamento entre as pessoas (2 metros) deve ser implementado para todos os utentes e colaboradores, com exceção da proximidade necessária para a prestação	😊		
Cada pessoa terá de aguardar a sua vez no exterior, respeitando a sinalética e a distância de segurança (2 metros);	😊		
Para efetuar o pagamento de serviços utilizar, preferencialmente a transferência Bancária disponibilizada;	😊		
Reorganização de processos, optando pela desmaterialização e privilegiando sempre que possível os meios digitais;	😊		
A entrega de documentação social, solicitada pelas respostas sociais, deverá sempre que possível ser enviada em suporte digital;	😊		
Todos os equipamentos dispõem de sinalética de circulação adequada a cada um dos serviços e de afixação de informações relativas a normas de funcionamento;	😊		

Lives



[Handwritten signature]

Implementação de procedimentos de vigilância ativa e cumprimento rigoroso por parte de todas as pessoas das orientações da DGS.	😊		
---	---	--	--



MEDIDAS ESPECÍFICAS

A) Colaboradores

	Realizado	Em Curso	Não Iniciado
Uso obrigatório de máscara, seguindo as indicações da Norma 007/2020 e Orientação 019/2020 da DGS;	☺		
Todos os/as funcionários(as) e colaboradores da Instituição deverão ter medidas estritas de higiene das mãos e etiqueta respiratória assim como o distanciamento entre pessoas (2metros), com exceção da proximidade necessária para a prestação de cuidados;	☺		
Medição de febre obrigatória à entrada da Instituição (não sendo efetuado registo da mesma, mantendo assim a proteção de dados);	☺		
Todos os profissionais da Instituição deverão monitorizar a temperatura corporal e sintomas como a tosse e falta de ar, no início e fim da jornada de trabalho.	☺		
O registo biométrico de assiduidade, tem 1 dispositivo de desinfeção com SABA;	☺		
Os/as colaboradores deverão usar o equipamento de proteção individual, de acordo com a função e serviço ao qual estão afetos, respeitando as regras da DGS;	☺		



Cada colaborador deverá ser responsável pelo bom uso do equipamento individual e devida higienização do seu equipamento de proteção individual;	☺		
O fardamento base, quando aplicável, será composto por: Bata + Calças e Calçado fechado prático e lavável este último do próprio colaborador (obrigatório lavagem diária);	☺		
Qualquer técnico aquando de visitas domiciliárias, deverá usar para além da máscara o seguinte equipamento de proteção individual: bata descartável, touca, pezinhos e luvas (opcional);	☺		
Os/as colaboradores cuja função exija o seu fardamento na Instituição (roupa e calçado adequado) devem guardar a sua roupa pessoal e calçado, no seu cacifo individual;	☺		
Os/as colaboradores deverão fardar-se e desfardar-se junto ao seu cacifo. Deverão fazê-lo sempre que saiam da Instituição.	☺		
Em determinadas funções, em destaque as que trabalham diretamente com os utentes e/ou alimentação, os/as funcionários e colaboradores não podem usar anéis, pulseiras, fios e relógios.	☺		



Durante o acompanhamento das refeições os/as funcionários(as) e colaboradores têm de usar touca e máscara, como habitual;	☺		
A quando do uso da impressora ou outros objetos, os/as funcionários(as) e colaboradores deverão desinfetar as mãos;	☺		
Evitar a partilha de objetos ou alimentos entre colaboradores;	☺		
Cada condutor após o uso da viatura deverá obrigatoriamente desinfetar todas as superfícies da mesma;	☺		
Sempre que a função o permita, as equipas deverão ser organizadas em grupos de trabalho alternados, não se cruzando entre si, de forma a permitir um trabalho em espelho;	☺		
Realizar, sempre que possível, regime de teletrabalho;	☺		
Cada equipamento, sob a responsabilidade da Diretora Técnica, deverá ter a lista de funcionários(as) colaboradores atualizada;	☺		
Os/as funcionários e colaboradores podem ser destacados para exercer outra função, diferente daquela que está contratualizada, de acordo com a necessidade identificada;	☺		



Será obrigatório a entrega de Declaração Médica, caso o(a) colaborador(a) ou utente tenha estado ausente da Instituição, por mais de 5 dias seguidos, por motivos de doença infetocontagiosa;	☺		
No caso do colaborador ou seu familiar com suspeitas/sintomas de COVID 19, deverá informar a Diretora de Serviços da Instituição, e esta tomará as medidas necessárias de acordo com a situação e orientações da Autoridade de Saúde;	☺		
No caso de teste positivo o(a) colaborador(a) apenas poderá regressar às suas funções quando apresentar prova de Teste Negativo ao vírus SARS-COV2;	☺		
Cada colaborador é responsável por ter conhecimento do Plano de Contingência da Instituição e das Normas e Orientações da DGS, específicas para cada área de intervenção e procedendo em consonância, sendo entregue 1 exemplar, após validação pelas entidades competentes;	☺		
Garantir o reforço da frequência e a adequada limpeza e desinfecção das superfícies, com especial atenção à desinfecção das áreas físicas de maior contacto e exposição, nos termos da Orientação 014/2020 “Limpeza e desinfecção de superfícies em	☺		



estabelecimentos de atendimento ao público ou similares”, da DGS;			
Respeitar as medidas de proteção individual propostas, conforme descrito no Plano de Contingência da CRPI, na Orientação 019/2020 “Utilização de Equipamentos de Proteção Individual por Pessoas Não – Profissionais de Saúde”, da DGS.	☺		



MEDIDAS ESPECÍFICAS

B) Transportes



	Realizado	Em Curso	Não Iniciado
Cumprimento do intervalo e da distância de segurança entre passageiros (um lugar vazio intercalado entre cada um dos passageiros);			☺
Transportar os passageiros apenas nos bancos traseiros e evitar o contacto direto ou próximo com o condutor;			☺
Obrigatório o uso de máscara durante o transporte;			☺
Manter as janelas abertas durante o transporte, se possível, para permitir a circulação constante do ar do interior para o exterior do veículo;			☺
Higienizar as mãos à entrada e saída do transporte, informando sobre a disponibilidade de solução antisséptica de base alcoólica (SABA) ou solução à base de álcool.			☺
Desinfecção da viatura após cada viagem, de acordo com a Orientação 014/2020 “Limpezas e desinfecção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares”, da DGS. Ver anexo Higienização Viaturas			☺



REORGANIZAÇÃO DO ESPAÇO E CIRCUITOS EM CENTRO DE DIA

	Realizado	Em Curso	Não Iniciado
A Circulação faz-se através das sinalizações verticais e horizontais, circulando com o devido distanciamento;	😊		
Os circuitos estarão pré definidos com a marcação visível e diferenciada para os utentes e funcionários.(ver planta Piso 0 + Piso 1)	😊		
Reorganização dos espaços nomeadamente receção/entrada dos equipamentos e sala de atendimentos de forma a minimizar o risco de contágio.	😊		
As medidas de higiene e controlo ambiental; desinfeção de mãos, etiqueta respiratória e distanciamento físico encontram-se afixadas em diferentes locais de visualização;	😊		
Encontram-se nos pontos-chave (entradas e saídas, locais, espaço de refeição, de atividades e de convívio), os dispensadores de desinfetante, e noutros locais da instituição em que se justifique;	😊		
Todos os caixotes do lixo têm pedal;	😊		
Existem planos de limpeza para as diferentes áreas para as diferentes áreas. Um plano	😊		



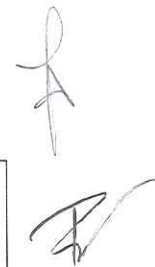
de limpeza e desinfecção afixada na copa, com indicação do responsável, hora e tempo gasto;			
Evitar a concentração de pessoas no horário das pausas, criando o desfasamento das mesmas;	😊		
Aquando da refeição os/as colaboradores deverão sentar-se em ziguezague, com a duração de turnos de 30 minutos. Horário afixado no refeitório.	😊		
Quando possível reduzir o período de almoço, de forma a que o/a funcionário(a) colaborador permaneça o mínimo tempo possível no refeitório/Instituição;	😊		
Criar horários distintos de uso do Refeitório de forma a realizar um desfasamento dos horários de refeições e pausas, evitando assim a concentração de pessoas.		😊	
Os/as funcionários(as) efetuam a limpeza e desinfecção frequente aos materiais de apoio às atividades e outros equipamentos utilizados por utentes e/ou profissionais;	😊		
Os/as funcionários(as) efetuam a desinfecção, várias vezes ao dia, dos locais com mais passagem, (ex: maçanetas de portas e janelas, corrimões, interruptores) – Ver registos.	😊		
As portas e janelas devem estar abertas para permitir circulação de ar;	😊		



O ar condicionado deverá ser ligado em caso de necessidade e dando cumprimento ao Plano de Manutenção Preventiva Sistemas AVAC.		☺	
Deve existir um caixote para colocação de EPI'S com respetiva identificação, que deverá ser devidamente fechado em caso de usos por suspeita, este saco deve ser colocado num outro saco resistente, fechado com fita cole/atilha e deve ser colocado em contentores de resíduos coletivos após 72h (nunca em ecopontos).	☺		
Em complemento à formação e treino, os/as colaboradores e voluntários, serão informados por escrito, de como devem proceder na identificação de um caso suspeito;			
Os utentes são recebidos pela AAD, devidamente equipada com EPI'S e faz o acompanhamento do utente na instituição;			☺
Os utentes que se deslocam com o familiar são entregues à ADD no portão. Os familiares e cuidadores não entram nas instalações;			☺
É obrigatória a troca de calçado à entrada das instalações. Os utentes terão de trazer um par de calçado e uma muda de roupa com a sua identificação.			☺
Qualquer deslocação no interior da instituição dos utentes será acompanhado por um			☺



funcionário escalado para o efeito. .			
A monitorização do cumprimento das regras de Higiene e Etiqueta Respiratória por parte dos utentes é da responsabilidade do funcionário escalado essa semana.			☺
É proibido trazer produtos alimentares/objetos (ex: livros, lenços, garrafa de água, entre outros) e partilharem com os outros;			☺
À entrada devem ser desinfectadas as bengalas, andarilhos, cadeiras de rodas e outras ajudas técnicas;			☺
Os/as colaboradores utilizam os WC do R/C, não utilizando as dos utentes que se encontram no R/C e Piso 1. A utilização do WC utentes é apenas de 1 de cada vez.			☺
Antes e depois das refeições os utentes e colaboradores devem lavar bem as mãos;			☺
As refeições são servidas aos utentes, caso seja necessário em horários alternados, senão sentam-se em cada mesa, e sempre na mesma nos restantes dias.			
No fim da refeição os utentes deslocam-se para o espaço de convívio com o devido distanciamento utilizando os circuitos pré-definidos;			
A AAD efetua a limpeza e desinfeção, incluindo limpeza de mesas e cadeiras.	☺		



Não devem ser partilhados utensílios (ex: talheres, pratos, copos, guardanapos, etc) ou alimentos;	☺		
A medicação deve ser colocada em caixas próprias e identificadas, entregues no início da semana pelo Enfermeiro e diariamente entre aos utentes pelas AAD;			
A louça deve ser lavada na máquina de lavar à temperatura (80-90°C);	☺		
Outras recomendações específicas da DGS e/ou delegado de saúde.			

HORÁRIO DE CENTRO DE DIA - REFEIÇÕES

11h00-14h30 (turnos de 35 min)	Utentes Equipa Serviços Gerais e Ajudante. Ação Direta Equipa Técnica Colaboradores Cozinha
16h00-	Lanche da Tarde
Contar com a Higienização entre turnos	

A lotação do Refeitório é a mesma do Salão polivalente no piso 1, para as atividades de animação, podendo estar até 20 pessoas no máximo, mantendo os 2 metros de distância.



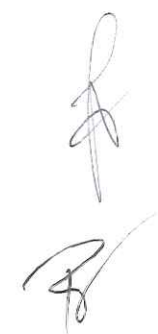
Contudo, de acordo com o Guião Orientador e tendo em conta o cumprimento do distanciamento físico de cerca de 2 metros, o funcionamento do Centro de Dia deverá ser organizado em grupos de 10 a 14 utentes cada no máximo, em regime de frequência rotativa semanal, alternada no equipamento de Centro de Dia e no Domicílio do utente através da domiciliação de serviços.

DESINFEÇÃO DAS SUPERFÍCIES E EQUIPAMENTOS

	Realizado	Em Curso	Não Iniciado
Todos os/as colaboradores devem seguir a Orientação 014/2020 – Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares (NAREST);	☺		
O Plano de Limpeza – COVID – 19 deve ser cumprido e efetuando o registo diário de limpeza e desinfeção em impresso próprio;	☺		
Cada colaborador é responsável por manter e reforçar as medidas de higienização e desinfeção, individual e dos espaços afetos <i>ver Plano Higienização A3</i> ;	☺		



Serão disponibilizados equipamentos, acessíveis em todos os locais da Instituição para reduzir a disseminação de infeções, tais como desinfetantes de superfícies;	☺		
Proteger os telemóveis de serviços, telefones, comandos de TV, Tablets com película transparente;	☺		
Retirar todo e qualquer material que não seja necessário ao uso diário;	☺		
Desinfeção da viatura após cada utilização por passageiros, segundo as orientações da DGS (Orientação 014/2020, de 21/03/2020);	☺		
Cada zona/sala deverá conter: 1 doseador de álcool gel para desinfeção mãos; 1 doseador desinfeção superfícies; máscaras, caixa de luvas, aventais, toucas, pezinhos e manguitos, termómetros para funcionários(as) e utentes.	☺		



MEDIDAS A ADOTAR EM CASOS SUSPEITOS	Sala de Isolamento no Piso 1 – sala 6
--	--

Caso se verifique uma situação suspeita de COVID, as medidas adequadas na área de Centro de Dia, sem impedimento de virem a ser atualizadas pelas Autoridades de Saúde, deverão ser as seguintes:

	Realizado	Em Curso	Não Iniciado
Perante a identificação de um caso suspeito deve ser encaminhado para a SALA DE ISOLAMENTO (sala 6 – Piso 1 + WC isolamento) no caso de Centro de Dia.			
Os(as) responsáveis pelo(a) utente devem ser de imediato contractados de forma a levar o(a) utente da Instituição, assim como contactar de imediato o SNS (808 24 24 24), procedimento para ambas as respostas sociais.			
A Autoridade de Saúde Local deve ser imediatamente informada, pela Direção Técnica, do caso suspeito, bem como dos seus contactos, de forma a facilitar a aplicação de medidas de saúde pública aos contactos próximos. Neste contacto a Instituição obtém informação das medidas e procedimentos a ter mediante a situação apresentada;			



Deve reforçar-se a limpeza e desinfecção das superfícies, das salas onde o(a) utente esteve presente incluindo a SALA DE ISOLAMENTO, nos termos a Orientação 014/2020 da DGS no caso de Centro de Dia.			
Perante um caso suspeito a Direção Técnica e Direção avaliam em que moldes o serviço continuará a ser prestado.			
Os resíduos produzidos pelo caso suspeito devem ser acondicionados em duplo saco ser hermeticamente fechado, devendo ser colocado em contentor de resíduos coletivos;			
O/A utente deverá ficar em Isolamento Profilático até obter o resultado do teste, devendo fazer prova junto da Instituição do resultado do mesmo e completar o período de quarentena designado pela DGS.			
Todos os/as colaboradores da resposta social deverão ser informadas da existência de um caso suspeito.			

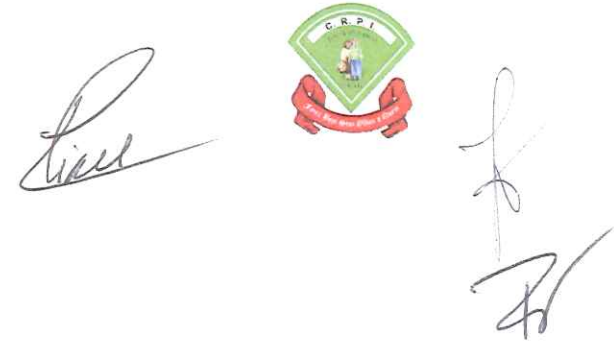


Caso se verifique um Caso Positivo de COVID-19

	Realizado	Em Curso	Não Iniciado
Após a confirmação de COVID-19 positivo e confirmação do contacto direto com a Direção Técnica a Instituição irá proceder de acordo com as orientações da Saúde 24 e/ou Autoridade de Saúde Local;			
O caso positivo ficará em quarentena, apenas regressando ao equipamento quando apresentar prova do teste negativo;			
Os/as colaboradores deverão usar o EPI de Proteção elevada, nomeadamente, fato completo (macacão) e máscara FFP2, recomendado pela DGS;			
Todos os/as funcionários(as) deverão ser informados da existência de um caso positivo e das diligências a serem efetuadas.			
De forma a identificar e controlar uma possível cadeia de transmissão deverão ser indicados juntos dos familiares dos(as) utentes e funcionários(as), quais os contactos diretos que existiram com o caso positivo.			



<p>No caso dos serviços de SAD, de forma a minimizar o possível contágio, a prestação do(s) serviço(s) poderá sofrer alterações no que diz respeito à permanência do serviço, periodicidade e horário (sendo avaliada a existência de família de retaguarda que possa prestar os cuidados básicos ao utente);</p>			
<p>A equipa deverá, após a realização do serviço, proceder à sua higienização pessoal (banho nos balneários da Instituição).</p>			



PLANO DE COMUNICAÇÃO E INFORMAÇÕES

Desde a entrada em vigor do Plano de Contingência e ação, até que se justifique procedimentos diferentes, continuarão a ser divulgados aos nossos/as funcionários e colaboradores os comunicados, orientações e informações da Direção Geral de Saúde que estão também disponíveis no site <http://www.dgs.pt>.

Após a aprovação pelas entidades competentes deste Plano de Contingência e de forma a garantir a mesma oportunidade de acesso à informação será entregue em formato papel um exemplar deste Plano a cada funcionário/colaborador que assinará uma declaração de entrega.

Sempre que se justificar continuarão a ser emitidas explicações internas sobre dúvidas que surjam no âmbito daqueles comunicados, orientações e informações. E presentemente, já recebemos a formação para IPSS das Forças Armadas e do MTSS e estamos a realizar a formação no âmbito do Programa Adaptar Social+ cujo resumo das normas e orientações se encontram em formato PDF, em anexo. À exceção dos 2 casos positivos de funcionárias todas as funcionárias já tomaram a 2ª dose de Vacina Covid 19.



ESTÁ IDENTIFICADA A ÁREA DE ISOLAMENTO, conforme definido nos termos do ponto 5.2.1 da orientação nº6/2020 emitida pela DGS, no dia 26/02/2020.

RESPONSÁVEIS E RESPONSABILIDADES

Os Corpos Sociais da CRPI através do executivo que é a Direção da CRPI são os responsáveis máximos pela aplicação deste plano coadjuvados na sua execução pela Direção Técnica.



CONTACTOS DAS AUTORIDADES

Delegado de Saúde Pública (Dr. José Calado)

- 219 897 825/ 965 539 893 Email: José.calado@arslvt.min-saude.pt

Unidade de Saúde Pública

- Email: USP.LouresOdivelas@arslvt.min-saude.pt

Proteção Civil Odivelas

- 707 200 782 Email: procivil@cm-odivelas.pt

Unidade do ISS de monitorização de Lisboa

- Email: ISS-ERDLLisboa-covid19@seg-social.pt

Núcleo de Respostas Sociais ISS

- 300 511 648



RECOMENDAÇÃO FINAL

Recomenda-se a leitura final atenta das orientações, informações e Notas da DGS, a consultar regular da página da DGS (<http://www.dgs.pt>) que vão sendo atualizadas sempre que exista evolução da situação, podendo em qualquer momento o presente documento ser alterado.

Agradecimentos às seguintes parcerias: LNSA, CCPR, CSPA

Lisboa, 17 de Maio de 2021

A Direção da CRPI

Francisco José Dias
Jacqueline Antunes Lima Ferraz
A Diretora de Serviços
Abigail

Handwritten signature and initials



ANEXOS

Handwritten signatures and initials in the top right corner.

COVID-19

MEDIDAS GERAIS

HIGIENE DAS MÃOS

Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use uma solução a base de álcool

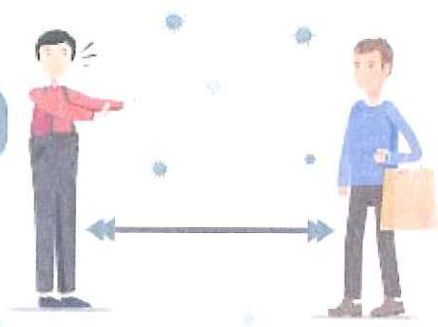


ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Quando espirrar ou tossir, tapê o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o braço. Deite o lenço no lixo

DISTANCIAMENTO SOCIAL

Mantenha a distância de segurança das outras pessoas de 1.5 - 2 metros



SE TIVER ALGUM DOS SEGUINTE SINTOMAS:



TOSSI



FEBRE



DIFICULDADE RESPIRATÓRIA

LIGUE
SNS 24

808 24 24 24

#SEIADUMAGENTEDESUADEPUBLICA
#ESTAMOSJuntos
#UMCONSELHODGGS



Handwritten signatures and initials in the top right corner.

Anexo 2 - Cartaz Informativo sobre lavagem correta das mãos

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS

 Duração total do procedimento: **20 segundos**



00 Molhe as mãos



01 Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



02 Estregue as palmas das mãos, uma na outra



03 Palma com palma com os dedos entrelaçados



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



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



06 Estregue a parte esquerda com a mão direita e vice-versa



07 Enxague as mãos com água



08 Seque as mãos com um toalhete descartável



Lices 


Anexo 3 - Ficha de Registo - Sala de Isolamento

Nome: _____	
Data de Nascimento: _____	Idade: _____

SINTOMATOLOGIA: HORAS: _____

SINTOMAS	SIM	NÃO	SAÚDE 24 – RECOMENDAÇÕES:
Tosse			_____
Dores de Garganta			_____
Dores Musculares			_____
Dores de Cabeça			_____
Arrepios de Frio			_____
Cansaço			_____
Falta de Ar			_____
Vómitos			_____
Corrimento Nasal			_____
Febre			_____

SINTOMATOLOGIA: HORAS: _____

SINTOMAS	SIM	NÃO	SAÚDE 24 – RECOMENDAÇÕES:
Tosse			_____
Dores de Garganta			_____
Dores Musculares			_____
Dores de Cabeça			_____
Arrepios de Frio			_____
Cansaço			_____
Falta de Ar			_____
Vómitos			_____
Corrimento Nasal			_____
Febre			_____

Pires *[Signature]*
[Signature]

Anexo 4 - Registo de Temperatura COVID19- Funcionários e Utentes

Auto monitorização de Sinais e Sintomas			
Funcionária(o)	Data	Hora	Observações

Auto monitorização de Sinais e Sintomas			
Utentes	Data	Hora	Observações

Lius A
B



Piso 0 - Refeitório





PLANO DE CONTINGÊNCIA DA EMPRESA NAREST

RESPONSÁVEL PELA GESTÃO DE REFEITÓRIO DA CRPI-PSA E PELA IMPLEMENTAÇÃO DO HAACP

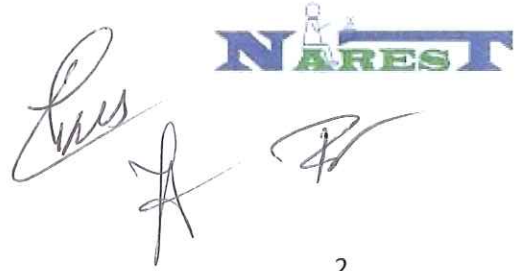




Elaborado: 	Aprovado: 	Data: 14/04/2021
Referências: NP EN ISO 9001, NP EN ISO 22000		

INSTRUÇÃO DE TRABALHO

PLANO DE CONTINGÊNCIA



ÍNDICE

1. ENQUADRAMENTO	2
2. OBJETIVO.....	2
3. ÂMBITO	3
4. RESPONSABILIDADES	3
5. DEFINIÇÕES E SIGLAS.....	3
6. DESCRIÇÃO.....	4
6.1. O que é o novo coronavírus (COVID-19)?	4
6.2. Como se transmite	4
6.3. Quais são os sintomas.....	4
6.4. Grupos de risco.....	5
6.5. Medidas de prevenção da infeção por COVID-19.....	5
6.6. Fardamento e Equipamentos de Proteção Individual – EPI's	6
6.7. Regras de limpeza e desinfeção	6
6.8. Preparação e confeção de alimentos	7
6.9. Serviço de refeições.....	7
6.10. Medidas de manutenção da prestação de serviços pela Narest em situação de pandemia	8
6.11. Medidas a adotar, no caso de existir suspeita de infeção por COVID-19.....	8
6.12. Medidas a adotar, no caso de se confirmar a infeção pelo vírus COVID-19.....	9
6.13. Vigilância de Contacto Próximo	9
6.14. Informação e formação aos colaboradores.....	10
7. DOCUMENTAÇÃO DE SUPORTE.....	10
8. REGISTO HISTÓRICO	11
Anexo I – Boas Práticas de Higiene das Mãos.....	12
Anexo II – Boas Práticas de Etiqueta respiratória.....	13
Anexo III – Boas Práticas na Utilização de Máscara de Proteção.....	14



1. ENQUADRAMENTO

Na sequência do Despacho nº 2836-A/2020, que ordena a elaboração de um Plano de Contingência alinhado com as orientações emitidas pela DGS e juntamente com o aumento significativo de novos casos de COVID-19, a NAREST definiu um Plano de Contingência. Este tem como o objetivo a redução do risco para a saúde dos colaboradores e a continuidade das actividades essenciais, de forma a minimizar o impacto de qualquer interrupção e assegurar o funcionamento das Unidades Operacionais.

O maior impacto da pandemia será o elevado número de ausências aos locais de trabalho que provocará perturbações no normal desenvolvimento das actividades. Posto isto, este plano é necessário para ajudar a garantir que a organização possui os recursos e a informação de que necessita para gerir situações de emergência. Em eventual situação de pandemia a NAREST tem um papel fundamental na protecção da saúde e segurança dos seus colaboradores.

Este Plano não prevê ações de tratamento médico dos funcionários que possam ficar infectados com o COVID-19, situação em que os colaboradores da empresa deverão ser assistidos pelas entidades prestadoras de cuidados de saúde que regularmente utilizam, sem prejuízo de eventuais intervenções terapêuticas de carácter preventivo em relação a episódios súbitos de doença declarados dentro das instalações e em serviço.

2. OBJETIVO

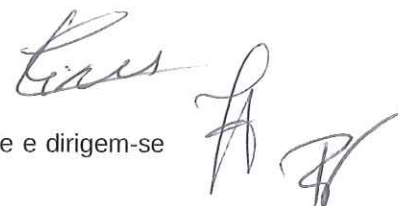
Os objetivos desta instrução são:

- Prevenir e limitar a probabilidade de infeção dos colaboradores e clientes pelo novo coronavírus (COVID-19);
- Gerir o impacto da pandemia, garantindo a continuidade de prestação dos serviços mínimos essenciais;
- Identificar os efeitos que a infeção de pessoas com COVID-19 pode causar na empresa;
- Disponibilizar informação e promover a formação de todos os colaboradores.

3. ÂMBITO

As indicações expressas aplicam-se a todas as Unidades Operacionais e a Sede e dirigem-se a:

- Todos os colaboradores da empresa;
- Prestadores de serviços;
- Clientes;
- Visitantes.



4. RESPONSABILIDADES

É da responsabilidade da Gerência, Diretora da Qualidade e Coordenadora de área verificar o cumprimento do estabelecido nesta instrução.

As Responsáveis de Unidade devem aplicar e fazer aplicar as metodologias aqui descritas.

5. DEFINIÇÕES E SIGLAS

DGS – Direção Geral da Saúde

ECDC – Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doenças Transmissíveis

INEM – Instituto Nacional de Emergência Médica

OMS – Organização Mundial de Saúde

SABA – Solução anti-séptica de base alcoólica



6. DESCRIÇÃO

6.1. O que é o novo coronavírus (COVID-19)?

O novo coronavírus, designado SARS-CoV-2, foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019 na China, na cidade de Wuhan. Este novo agente nunca tinha sido identificado anteriormente em seres humanos.

Supõe-se que o SARS-CoV-2 tenha sido introduzido na espécie humana por transmissão zoonótica, ou seja, a partir de uma espécie animal. Vírus muito semelhantes foram identificados em morcegos e em pangolins, mas não é ainda claro o envolvimento destes animais na emergência do SARS-CoV-2 na espécie humana.

6.2. Como se transmite

A Covid-19 transmite-se pessoa-a-pessoa por contacto próximo com pessoas infetadas pelo SARS-CoV.2 (transmissão direta), ou através do contacto com superfícies e objetos contaminados (transmissão indireta).

A transmissão por contacto próximo ocorre principalmente através de gotículas que contêm partículas virais que são libertadas pelo nariz ou boca de pessoas infetadas, quando tosse ou espirram, e que podem atingir diretamente a boca, nariz e olhos de quem estiver próximo.

As gotículas podem depositar-se nos objetos ou superfícies que rodeiam a pessoa infetada e, desta forma, infetar outras pessoas quando tocam com as mãos nestes objetos ou superfícies, tocando depois nos seus olhos, nariz ou boca. Existem também evidências sugerindo que a transmissão pode ocorrer de uma pessoa infetada cerca de dois dias antes de manifestar sintomas.

6.3. Quais são os sintomas

Os sinais e sintomas da COVID-19 variam em gravidade, desde a ausência de sintomas (sendo assintomáticos) até febre (temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$), tosse, dor de garganta, cansaço e dores musculares e, nos casos mais graves, pneumonia grave, síndrome respiratória aguda grave, septicémia, choque séptico e eventual morte.

Os dados mostram que o agravamento da situação clínica pode ocorrer rapidamente, geralmente durante a segunda semana da doença.

Recentemente, foi também verificada anosmia (perda do olfato) e em alguns casos a perda do paladar, como sintoma da COVID-19.



6.4. Grupos de risco

Todos corremos o risco de contrair a COVID-19. Ainda assim, as pessoas que correm maior risco de doença grave por COVID-19 são os idosos e pessoas com doenças crônicas (ex: doenças cardíacas e doenças pulmonares).

6.5. Medidas de prevenção da infecção por COVID-19

As medidas mais efetivas de prevenção da infecção por COVID-19 são a higiene das mãos e a etiqueta respiratória.

No que diz respeito à higiene das mãos deve ser feita várias vezes ao longo do dia:

- Antes e depois de comer,
- Depois de ir à casa de banho,
- Sempre após tossir ou espirrar e depois de se assoar,
- Quando aplicável, sempre que se toque na máscara,
- Antes e depois de mexer em embalagens vindas do exterior (ex. Na receção de matérias primas),
- Depois de mexer no lixo,
- No caso dos manipuladores de alimentos, antes de iniciar a preparação/confeção dos alimentos e também frequentemente durante o processo,
- Sempre que se justifique.

Deve lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, esfregando sequencialmente as palmas, dorso, cada um dos dedos e o pulso, secando-as bem no final. Caso não tenha acesso a água e sabão, desinfete as mãos com solução à base de álcool com 70% de concentração. Retirar anéis, pulseiras, relógios ou outros objetos antes da lavagem das mãos. Estes adereços deverão também ser higienizados após a sua utilização.

Nas áreas afetadas, a OMS recomenda medidas de higiene, pessoais e do ambiente, para reduzir a exposição e evitar a propagação da doença (Anexo I - Procedimento – Boas Práticas de Higiene das Mãos).

A etiqueta respiratória são medidas a aplicar para evitar transmitir gotículas respiratórias:

- Quando tossir ou espirrar, para o antebraço fletido ou usar lenço de papel, que depois deve ser imediatamente deitado ao lixo e as mãos devem ser higienizadas. Não tossir ou espirrar para as mãos (Anexo II - Procedimento – Boas Práticas de Etiqueta Respiratória),
- Não tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos,
- Não partilhar comida, utensílios e copos ou outros objetos com colegas,



6.6. Fardamento e Equipamentos de Proteção Individual – EPI's

Todos os colaboradores devem:

- Colocar máscaras de proteção, de acordo com a recomendação da DGS. As máscaras devem ser colocadas (cobrindo a boca e o nariz), utilizadas e removidas corretamente (Anexo III - Procedimento – Boas Práticas na Utilização de Máscara de Proteção).
- Usar o respetivo fardamento (roupa e calçado). O fardamento deve ser exclusivo para o local de trabalho.

O uso de luvas para preparar e manusear alimentos não substitui a adequada e frequente lavagem e desinfecção das mãos, sendo também aconselhável nas seguintes situações: se existir ferimentos ou infeções nas mãos; no decorrer das operações de limpeza e desinfecção.

6.7. Regras de limpeza e desinfecção

Os estabelecimentos de restauração e bebidas, por serem frequentados e expostos a várias pessoas e de forma continuada, podem contribuir para a transmissão indireta do vírus. O vírus permanece em superfícies durante um período temporal que pode ir de algumas horas a 6 dias, e a limpeza e desinfecção frequente dos espaços diminui consideravelmente esse período.

Assim, torna-se importante:

- Assegurar, sempre que possível, uma boa ventilação dos espaços, preferencialmente com ventilação natural, através da abertura de portas ou janelas, nos períodos do dia com menor calor. Pode também ser utilizada ventilação mecânica de ar. Nestes casos deve ser garantida a limpeza e manutenção adequada, de acordo com as recomendações do fabricante, e a renovação do ar dos espaços fechados, por arejamento frequente e/ou pelos próprios sistemas de ventilação mecânica,
- Proceder à limpeza e desinfecção das superfícies com maior risco de transmissão, como aquelas manipuladas ou tocadas por muitas pessoas. São exemplos: maçanetas de portas, interruptores de luz, telefones, tablets e teclados de computadores, botões de elevadores, torneiras de lavatórios, manípulos de autoclismos, tabuleiros, bancas, corrimões, puxadores de armários, entre outros.
- Desinfetar, após cada utilização, os equipamentos críticos, tais como TPA's – terminal de pagamento automático, ementas individuais, mesas e cadeiras,

De forma a dar resposta ao aumento da frequência de higienização de locais críticos, os planos de higienização foram atualizados e foi criado um novo registo de higienização, que foram

distribuídos pelas unidades operacionais. As fichas técnicas e de segurança dos produtos de limpeza utilizados estão disponíveis em todas as unidades operacionais.

6.8. Preparação e confeção de alimentos

É de extrema importância reforçar as boas práticas já implementadas pela Narest, tais como:

- Separar os alimentos crus dos alimentos cozinhados,
- Utilizar diferentes equipamentos e utensílios, como facas ou tábuas de corte para alimentos crus e alimentos cozinhados,
- Guardar os alimentos em embalagens ou recipientes fechados, para que não haja contacto entre alimentos crus e cozinhados,
- Lavar adequadamente as mãos entre tarefas com alimentos crus e alimentos cozinhados,
- Cozinhar bem os alimentos, de preferência a temperaturas acima dos 75°C, especialmente carne, ovos e pescado,
- No caso das carnes, assegurar que não existe contacto com o exsudados,
- Não deixar os alimentos cozinhados mais de 2 horas à temperatura ambiente,
- Lavagem e desinfeção, com produtos adequados, de fruta e legumes, acordo com o código de boas práticas implementado.

6.9. Serviço de refeições

O serviço, pela proximidade que implica entre colaboradores e clientes, pode ser um veículo de propagação da doença. Assim sendo, é extremamente importante que se assegurem algumas regras:

- Os colaboradores devem usar máscara de proteção e lavar frequentemente as mãos com água e sabão;
- Os pratos, copos e talheres, devem, depois de ser lavados, ser guardados em local fechado devidamente protegido e de acesso exclusivo aos colaboradores;
- O pão deve ser servido diretamente ao cliente. Os colaboradores não devem entrar em contacto com este alimento com as próprias mãos e devem utilizar utensílios adequados, como guardanapos, espátulas, pinças, luvas de uso único ou equipamentos de distribuição;
- O jarro de água deve ser manipulado pelo funcionário, devendo a sua pega ser higienizada sempre que outro funcionário pegue no jarro;
- As sobremesas, sandes e saladas, mesmo que embaladas, devem ser servidas diretamente por um colaborador;
- Os talheres e os guardanapos, devem ser ensacados. Os copos devem estar virados para baixo e em tabuleiros que permitam a sua retirada individual.



6.10. Medidas de manutenção da prestação de serviços pela Narest em situação de pandemia

Considerando a rápida expansão internacional e, atualmente nacional, da infecção pelo novo coronavírus, uma das maiores consequências possíveis ao normal funcionamento das atividades das empresas será o provável aumento do absentismo para níveis atipicamente elevados. Assim, há uma grande possibilidade que um número significativo de colaboradores da Narest venham a ser afetados por esta situação, quer por contaminação, quer por quarentenas preventivas, quer pela necessidade de prestar assistências aos seus familiares.

Perante este cenário é fundamental planear a sua substituição de modo a minimizar o impacto desta situação nas actividades desenvolvidas, garantindo sempre a continuidade da prestação dos serviços considerados essenciais, bem como a aquisição de bens materiais essenciais, necessários para que estes possam decorrer.

Nesse sentido, devem ser tomadas várias medidas, quer ao nível dos recursos humanos, quer da aquisição de materiais indispensáveis.

No caso dos Recursos humanos:

- Sempre que possível, alocar funcionários (as) da Narest às unidades operacionais com falta de pessoal, quer por infecção com COVID-19, isolamento profilático ou assistência à família;
- No caso de não ser possível recorrer a funcionários (as) da Narest, procede-se à contratação de pessoal para colmatar falhas nos recursos humanos que possam existir.

No caso dos Bens e/ou produtos essenciais:

- Aumentar as reservas de produtos de higienização e/ou de materiais necessários para a prestação de serviços mínimos;
- Aumentar as reservas de produtos alimentícios que possam ser conservados por grandes períodos de tempo, tais como: enlatados (atum em lata/bolsas, salsichas em lata, leguminosas em lata), matérias-primas não perecíveis;
- Disponibilizar, em contexto social e nos espaços comuns partilhados, as doses individuais de azeite e vinagre.

6.11. Medidas a adotar, no caso de existir suspeita de infecção por COVID-19

Os colaboradores que desenvolvam sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 durante o seu turno de trabalho devem ser considerados como Caso Suspeito e ser encaminhado para a área de isolamento, definida em cada estabelecimento.

Caso um colaborador apresente febre, tosse ou outro sintoma do COVID-19 durante a sua atividade habitual no local de trabalho, deve dirigir-se, para o gabinete destinado ao "isolamento", ex. Gabinete Médico ou outro local definido por cada estabelecimento.

Em seguida, contactar a Linha Saúde 24 (808 24 24 24) e seguir as indicações que lhe forem transmitidas. Para além disso, deve-se informar a chefia direta por telefone. Por sua vez, a chefia direta do trabalhador deve providenciar a recolha de informação sobre pessoas presentes no local em que se verificou a ocorrência e transmitir esta informação aos seus clientes.

6.12. Medidas a adotar, no caso de se confirmar a infeção pelo vírus COVID-19

No caso de se confirmar a doença num funcionário da Narest, no local de trabalho, devem ser seguidas as indicações fornecidas pela Linha Saúde 24 (808 24 24 24). Se existir o risco de propagação da doença, devido à existência de diagnósticos confirmados entre colaboradores, poderá ser indicado o encerramento da unidade operacional. Esta decisão, no entanto, só deverá ser tomada após uma adequada avaliação epidemiológica, por parte dos serviços de saúde locais e do risco de transmissão da doença à comunidade.

6.13. Vigilância de Contacto Próximo

Considera-se "**Contacto Próximo**" o indivíduo que não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto com um Caso Confirmado de COVID-19.

O Contacto Próximo com Caso Confirmado de COVID-19 pode ser de:

"Alto risco de exposição", é definido como:

- Trabalhador do mesmo espaço de trabalho (gabinete, sala, zonas de preparação e confeção, refeitório, zona até 2 metros) do Caso Confirmado;
- Pessoa que esteve face-a-face com o Caso Confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
- Pessoa que partilhou com o Caso Confirmado loiça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias.

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

- Trabalhador que teve contacto momentâneo com o Caso Confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a secreções respiratórias através de conversa face-a-face superior a 15 minutos, tosse ou espirro);
- Trabalhadores que prestaram assistência ao Caso Confirmado, desde que tenham seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada da máscara e luvas; etiqueta respiratória; higiene das mãos).

O período de incubação estimado da COVID-19 é de 2 a 14 dias. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a Caso Confirmado, segundo o quadro abaixo:

<u>“Alto risco de exposição”</u>	<u>“Baixo risco de exposição”</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local; - Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar durante 14 dias desde o último contacto com o Caso Confirmado; - Restringir o contacto social ao indispensável; - Evitar viajar; - Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição. 	<ul style="list-style-type: none"> - Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar; - Acompanhamento da situação pelo Delegado de Saúde.

6.14. Informação e formação aos colaboradores

O plano de contingência da Narest foi distribuído a todas as unidades operacionais, tendo sido ministrada formação às colaboradoras afetas a cada unidade operacional acerca do mesmo. De forma a sensibilizar os colaboradores, foi colocada sinalética informativa nas unidades operacionais (anexos I, II e III).

7. DOCUMENTAÇÃO DE SUPORTE

- Site da DGS (<https://www.dgs.pt>)
- Microsite da DGS dedicado a COVID-19 (<https://www.dgs.pt/corona-virus/home.aspx>)
- Site da OMS (<https://www.who.int/>)
- Portal do SNS (<https://www.sns.gov.pt/>)
- Site do ECDC (<https://www.ecdc.europa.eu/en>)
- Restauração e Bebidas - Guia de Boas Práticas Pós-Covid da AHRESP (<https://ahresp.com/app/uploads/2021/04/Guia-de-Boas->



[Práticas Restauração e Bebidas atualizado-a-05abril21.pdf](#)

8. REGISTO HISTÓRICO

REVISÃO		PONTOS REVISTOS		Pág(s).
N.º	Data	N.º	Descrição da Revisão	N.º(s)
01	24/07/2020	6.5 a 6.12	Revisão de conteúdos de acordo com as orientações emitidas pela DGS (Orientação nº 023/2020 – Procedimentos em estabelecimentos de restauração e bebidas)	4-16
02	15/04/2020	6.5 a 6.12	Revisão de conteúdos de acordo com as orientações emitidas pela AHRESP (Restauração e Bebidas – Guia de Boas Práticas Pós-Covid)	4-16

Handwritten signatures

Anexo I – Boas Práticas de Higiene das Mãos

COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS



Duração total do procedimento: **20 segundos**

<p>00</p>	<p>01</p>	<p>02</p>
<p>Molhe as mãos</p>	<p>Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos</p>	<p>Esfregue as palmas das mãos, uma na outra</p>
<p>03</p>	<p>04</p>	<p>05</p>
<p>Palma com palma com os dedos entrelaçados</p>	<p>Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa</p>	<p>Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa</p>
<p>06</p>	<p>07</p>	<p>08</p>
<p>Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa</p>	<p>Enxague as mãos com água</p>	<p>Seque as mãos com um toalhete descartável</p>

#SEJAUMAGENTEDESUADEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS





COVID-19

MEDIDAS GERAIS

15 DE MAIO 2020

ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Quando **espirrar** ou **tossir**, tape o **nariz e a boca** com um **lenço de papel** ou com o **braço**.
Deite o lenço no lixo



#SEJUMAAGENTEDESAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

COVID-19

MÁSCARAS



COMO COLOCAR

- 1º **LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR**  (20)
- 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

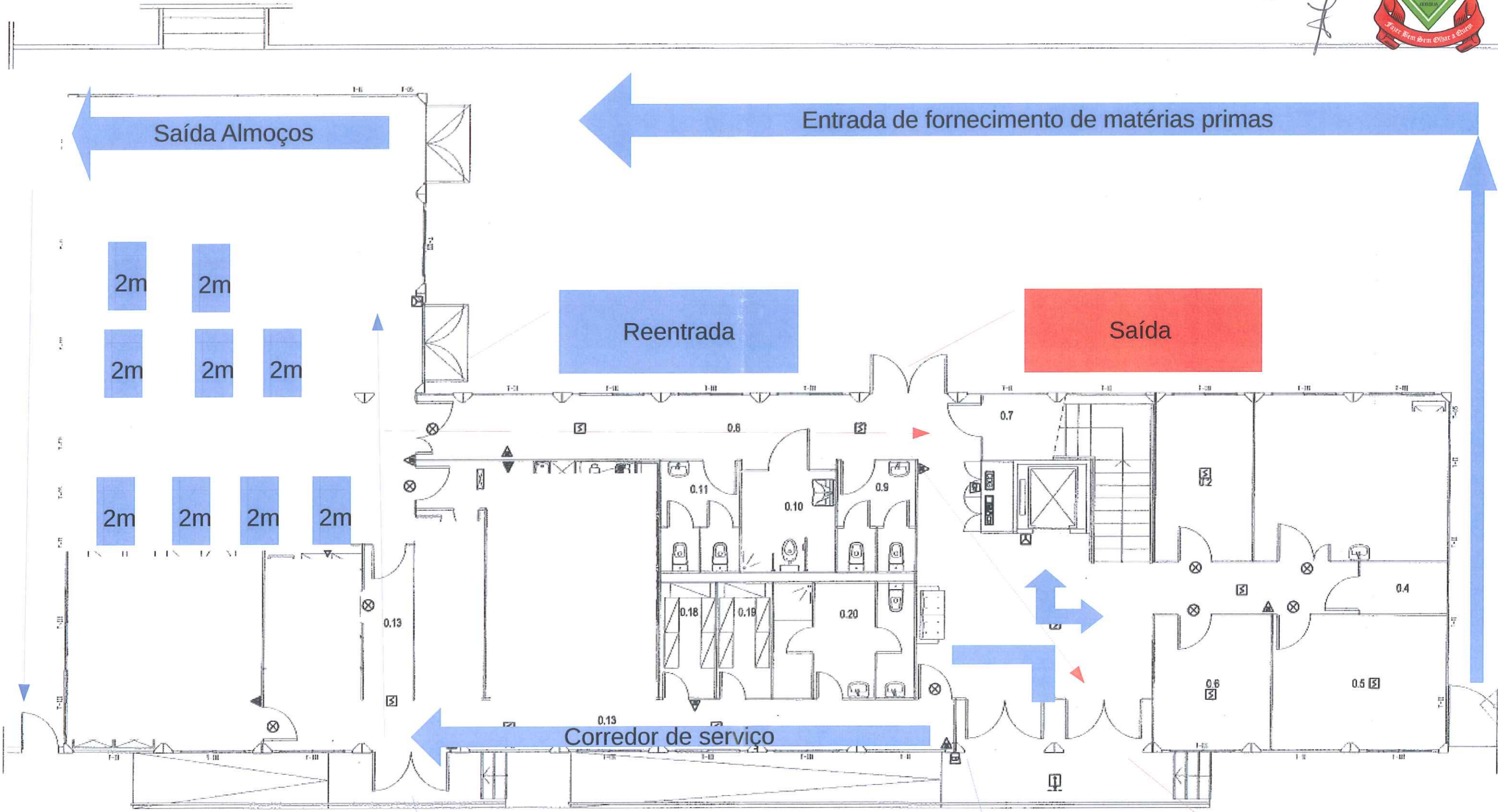
- 1º **LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER**  (20)
- 2º **RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS** 
- 3º **DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA** 
- 4º **LAVAR AS MÃOS**  (20)

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.

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

Handwritten signature



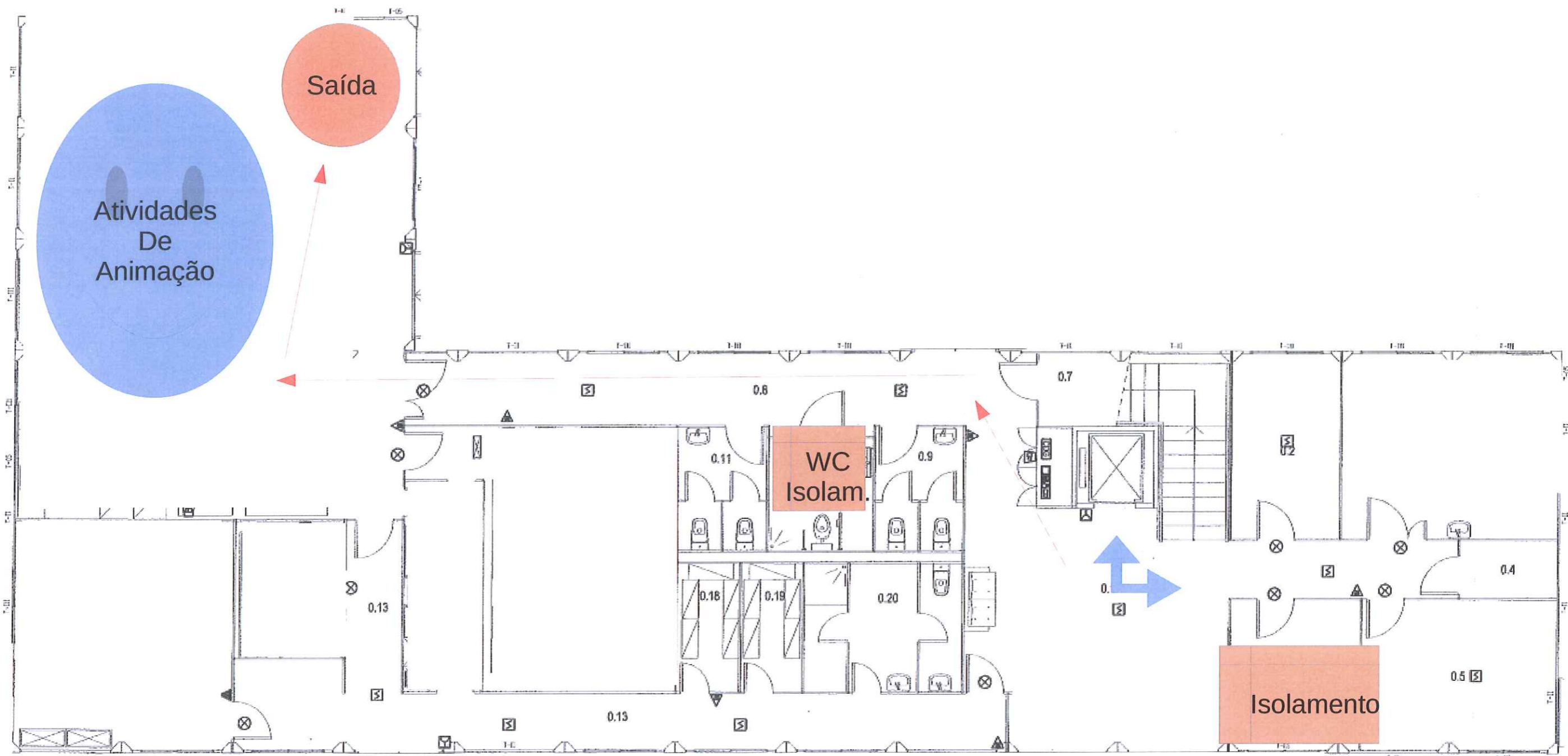
Planta do Piso 0

Entrada de Utentes

Entrada Colaboradores

Saída de Utentes

Handwritten signature



Piso 1