act. FOR ALL. SCHOOL

Plano de contingência (COVID-19)

1. CONTROLO DE ALTERAÇÕES

Revisão	Data	Alterações
01	10/03/2020	Primeira edição
02	06/05/2020	Uso de Máscaras na Comunidade Medidas de prevenção especificas (adicionais)

Conteúdo

1. CONTROLO DE ALTERAÇÕES 2
2. INTRODUÇÃO 4
3. A DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19) 4
4. A TRANSMISSÃO DO COVID-19 4
5. O QUE É UM CASO SUSPEITO 5
6. DEFINIÇÃO DA ÁREA DE ISOLAMENTO 5
7. DESIGNAÇÃO DO PONTO FOCAL 6
8. PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO 6
9. PROCEDIMENTOS NUM CASO CONFIRMADO 7
10. PROCEDIMENTOS NA VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS 7
11. MEDIDAS DE PREVENÇÃO 9
12. MEDIDAS DE PREVENÇÃO ESPECÍFICAS 9
ANEXO I - FLUXOGRAMA DE SITUAÇÃO DE TRABALHADOR COM SINTOMAS DE COVID-19 NUMA EMPRESA 13
ANEXO II - MEDIDAS DE PREVENÇÃO DA TRANSMISSÃO DO COVID-19 14
ANEXO III - FLUXOGRAMA DE SITUAÇÃO DE TRABALHADOR COM SINTOMAS DE COVID-19 NUMA EMPRESA 16
ANEXO IV – FOLHETO INFORMATIVO: RECOMENDAÇÕES GERAIS 17
Anexo V – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO 18
Anexo VI – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM GEL ALCOÓLICO 19

2. INTRODUÇÃO

O presente documento dá a divulgar os pontos essenciais do Plano de Contingência da APFACT, denominada ACT – Escola de Actores para a Doença por Coronavírus (COVID-19) estabelecido pela ACT fornece informação aos colaboradores e alunos sobre esta nova doença, sobre as medidas de prevenção e controlo desta infeção, e sobre os procedimentos e medidas a adotar perante a identificação de casos suspeitos e/ou confirmados. O Plano de Contingência da ACT para a Doença por Coronavírus (COVID-19) foi desenvolvido com base nas orientações da Direção-Geral da Saúde (DGS) e na melhor evidência científica disponível até ao momento. Os colaboradores e alunos da ACT serão informados sobre a doença por coronavírus (COVID19) e sobre as formas de evitar a transmissão, através dos meios mais adequados:, por correio eletrónico, afixação de cartazes nos espaços comuns, etc. De igual modo, a informação sobre as recomendações e procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência da ACT para a Doença por Coronavírus (COVID-19) será amplamente divulgada, através dos meios mais adequados. A ACT está comprometida com a proteção da saúde e a segurança dos seus colaboradores e alunos, tendo também um papel importante a desempenhar na limitação do impacto negativo deste surto na comunidade, face às valências de conhecimento que detêm em diversas áreas.

3. A DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19)

Os coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano e são bastante comuns em todo o mundo. A infeção origina sintomas inespecíficos como tosse, febre ou dificuldade respiratória, ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia. O novo coronavírus (SARS-CoV-2), agente causador da doença por coronavírus (COVID-19), foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, na Cidade de Wuhan (China). Embora o epicentro da epidemia tenha ocorrido em Wuhan, Província de Hubei (China), onde estão relatados a maior parte dos casos, o risco de infeção não se limita a Wuhan, mas a qualquer região com casos confirmados onde se verifique transmissão ativa e sustentada do vírus.. O período de incubação do novo coronavírus é de 2 a 14 dias. Isto significa que se uma pessoa permanecer bem 14 dias após contactar com um caso confirmado de doença por coronavírus (COVID-19), é pouco provável que tenha sido contagiada. Após exposição a um caso confirmado de COVID-19, podem surgir os seguintes sintomas:

- Dificuldade respiratória;
- Tosse;
- Febre.

De forma geral, estas infeções podem causar sintomas mais graves em pessoas com sistema imunitário mais fragilizado, pessoas mais velhas, e pessoas com doenças crónicas como diabetes, cancro e doenças respiratórias.

4. A TRANSMISSÃO DO COVID-19

Pelo que é conhecido de outros coronavírus, a transmissão de COVID-19 acontece quando existe contacto próximo (perímetro até 2 metros) com uma pessoa infetada. O risco de transmissão aumenta quanto maior for o período de contacto com uma pessoa infetada. As gotículas produzidas quando uma pessoa infetada tosse ou espirra (secreções respiratórias que contêm o vírus) são a via de transmissão mais importante. Existem duas formas através das quais uma pessoa pode ficar infetada:

- ✓ As secreções podem ser diretamente expelidas para a boca ou nariz das pessoas em redor (perímetro até 2 metros) ou podem ser inaladas para os pulmões;

- ✓ Uma pessoa também pode ficar infetada ao tocar em superfícies ou objetos que possam ter sido contaminados com secreções respiratórias e depois tocar na sua própria boca, nariz ou olhos.

Embora o epicentro da epidemia seja em Wuhan, Província de Hubei (China), onde estão relatados a maior parte dos casos, o risco de infeção estende-se a qualquer área internacional com casos confirmados onde se verifique transmissão ativa e sustentada do vírus.

5. O QUE É UM CASO SUSPEITO

A classificação de um caso como suspeito de doença por coronavírus (COVID-19) deve obedecer a critérios clínicos e epidemiológicos. A definição seguinte é baseada na informação atualmente disponível no Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doença (ECDC).

Critérios clínicos		Critérios epidemiológicos
Febre OU **Tosse** OU **Dificuldade respiratória**	**E**	**História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa* nos 14 dias anteriores ao início de sintomas** OU **Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas** OU **Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19**

*Áreas com transmissão comunitária ativa: Norte de Itália (regiões de Emiglia-Romagna, Lombardia, Piemonte, Veneto), China, Coreia do Sul, Singapura, Japão e Irão.

6. DEFINIÇÃO DA ÁREA DE ISOLAMENTO

É estabelecida uma área de isolamento na ACT. A colocação de um colaborador ou aluno suspeito de infeção por COVID-19 numa área de isolamento visa impedir que outros colaboradores possam ser expostos e infetados. Esta medida tem como principal objetivo evitar a propagação de uma doença transmissível.

Na act foi definida a seguinte área de isolamento: SALA DÉCOR. Esta área deverá estar equipada com:

- ✓ telefone;
- ✓ cadeira (para descanso e conforto do colaborador suspeito de infeção por COVID-19, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo INEM);
- ✓ kit com água e alguns alimentos não perecíveis;
- ✓ contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico);
- ✓ solução antisséptica de base alcoólica;
- ✓ toalhetes de papel;
- ✓ máscara(s) cirúrgica(s);
- ✓ luvas descartáveis;
- ✓ termómetro.

7. DESIGNAÇÃO DO PONTO FOCAL

A act designará um Responsável (Ponto Focal) pela gestão de qualquer caso suspeito de COVID-19. Os colaboradores serão informados de quem é o Responsável. É a este Ponto Focal que deverá ser reportada uma situação de doença enquadrada de um colaborador ou visitante com sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso possível de COVID-19. Sempre que for reportada uma situação de um colaborador ou aluno com sintomas, o Ponto Focal deverá assegurar o cumprimento dos procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência da ACT para a Doença por Coronavírus (COVID-19). O Ponto Focal será o elemento que acompanhará o caso suspeito até à área de isolamento designada, prestará o apoio necessário e desencadeará os contactos estabelecidos no Plano de Contingência da ACT

Ponto focal	Elsa Valentim	937 852 560
Ponto focal (substituto)	Mónica Queiroga	934560724

8. PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO

Na situação de **caso suspeito validado**:

- O colaborador ou aluno doente deverá permanecer na área de isolamento (com máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita), até à chegada da equipa do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), ativada pela DGS, que assegura o transporte para o hospital de referência, onde serão colhidas as amostras biológicas para realização de exames laboratoriais no INSA;
- O acesso dos outros colaboradores ou alunos à área de isolamento fica interditado (exceto ao ponto focal);
- O caso suspeito validado deverá permanecer na área de isolamento até à chegada da equipa do INEM ativada pela DGS, de forma a restringir, ao mínimo indispensável, o contacto deste caso com outro(s) colaboradores ou visitantes. Devem ser evitadas deslocações adicionais do caso suspeito validado nas instalações.

A DGS informa a Autoridade de Saúde Regional dos resultados laboratoriais, que por sua vez informa a Autoridade de Saúde Local. A Autoridade de Saúde Local informa a direção da unidade orgânica dos resultados dos testes laboratoriais e:

- Se o caso não for confirmado, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais da unidade orgânica, incluindo limpeza e desinfeção da área de isolamento.
- Se o **caso for confirmado**, a área de isolamento deve ficar interditada até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde Local.

9. PROCEDIMENTOS NUM CASO CONFIRMADO

Na situação de **caso confirmado**, o Responsável deve:

- ✓ Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de isolamento;
- ✓ Reforçar a limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas. Dar especial atenção à limpeza e desinfeção da sala de reuniões, secretárias, incluindo materiais e equipamentos utilizados pelo caso confirmado;
- ✓ Armazenar os resíduos do caso confirmado em saco de plástico.

10. PROCEDIMENTOS NA VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS

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

- ✓ **Alto risco de exposição**, definido como:
  - ➢ Colaborador do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros) do caso;
  - ➢ Colaborador ou visitante que esteve cara-a-cara com o caso confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
  - ➢ Colaborador ou visitante que partilhou com o caso confirmado louça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias).

- ✓ **Baixo risco de exposição (casual)**, definido como:
  - ➢ Colaborador ou visitante que teve contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a 15 gotículas/secreções respiratórias através de conversa cara-a-cara superior a 15 minutos, tosse ou espirro);
  - ➢ Colaborador ou visitante que prestou(aram) assistência ao caso confirmado, desde que tenha(m) seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada da máscara e luvas; etiqueta respiratória; higiene das mãos).

Além do referido anteriormente, perante um **caso confirmado** por COVID-19, deverão ser ativados os procedimentos de vigilância ativa dos contactos próximos, relativamente ao início de sintomatologia. Para efeitos de gestão dos contactos a Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com o Responsável, deve:

- ✓ Identificar, listar e classificar os contactos próximos (incluindo os casuais);
- ✓ Proceder ao necessário acompanhamento dos contactos (telefonar diariamente, informar, aconselhar e referenciar, se necessário).
- ✓ O período de incubação estimado da COVID-19 é de 2 a 14 dias. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contatos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

A vigilância de contactos próximos deve ser a seguinte:

Alto Risco de Exposição	Baixo Risco de Exposição
✓ Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição. ✓ Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar. ✓ Restringir o contacto social ao indispensável. ✓ Evitar viajar. ✓ Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição.	✓ Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar. ✓ Acompanhamento da situação pelo médico do trabalho.

É importante sublinhar que:

- A auto monitorização diária, feita pelo colaborador ou visitante, visa a avaliação da febre (medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar o valor e a hora de medição) e a verificação de tosse ou dificuldade em respirar;
- Se se verificarem sintomas da COVID-19 e o colaborador ou visitante estiver no local de trabalho, devem-se iniciar os **PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO**;
- Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para COVID-19.

11. USO DE MÁSCARAS NA COMUNIDADE

De acordo com a Informação n.º 009/2020 emitida pela DGS deve ser considerada a utilização de máscara de proteção na comunidade, de forma a limitar a propagação do COVID-19.

Existem 3 tipos de máscaras:

1. **Respiradores (Filtering Face Piece, FFP)**: equipamento de proteção individual destinado aos profissionais de saúde, de acordo com a Norma 007/2020 da DGS;
2. **Máscaras cirúrgicas**: dispositivo que previne a transmissão de agentes infeciosos das pessoas que utilizam a máscara para as restantes;
3. **Máscaras não-cirúrgicas**, **comunitárias** ou de **uso social:** dispositivos de diferentes materiais têxteis, destinados à população geral, não certificados.

É aconselhada a utilização de máscara nos seguintes casos:

- Todos os profissionais de saúde, pessoas com sintomas respiratórios e pessoas que entrem e circulem em instituições de saúde.

- Alguns grupos profissionais que durante o exercício de determinadas funções não consigam manter uma distância de segurança entre pessoas, ou seja, onde não esteja garantido o distanciamento social (ex.: profissionais das forças de segurança e militares, bombeiros, distribuidores de bens essenciais ao domicílio, trabalhadores nas instituições de solidariedade social, lares e rede de cuidados continuados integrados, agentes funerários e profissionais que façam atendimento ao público).

- Todas as pessoas que permaneçam em espaços interiores fechados com múltiplas pessoas (ex.: supermercados, farmácias, lojas ou estabelecimentos comerciais, transportes públicos, etc.), como medida de proteção adicional ao distanciamento social, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória.

O uso de máscara implica o conhecimento das técnicas de colocação, uso e remoção e não anula as medidas fundamentais como o distanciamento social e a higiene das mãos.

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

12. MEDIDAS DE PREVENÇÃO

A ACT deverá adotar as seguintes medidas:

- Aplicar os procedimentos de triagem da empresa descrito no anexo 1.
- Alertar o Trabalhador ou aluno com sintomas e ligação epidemiológica (compatíveis com a definição de caso suspeito de COVID-19), procedendo de forma célere à comunicação interna entre o Trabalhador ou aluno com sintomas - ou o trabalhador que identifique um aluno com sintomas na
- Formar e sensibilizar os colaboradores e alunos para:
  - Procedimentos básicos para higienização das mãos (ex. lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos; se estes não estiverem disponíveis utilize um desinfetante para as mãos que tenha pelo menos 70% de álcool, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas; sabão e água devem ser usados preferencialmente se as mãos estiverem visivelmente sujas). É disponibilizado a todos os trabalhadores solução anticética em dispositivo doseador individual.
  - Procedimentos de etiqueta respiratória (ex. evitar tossir ou espirrar para as mãos; tossir ou espirrar para o antebraço ou manga, com o antebraço fletido ou usar lenço de papel; higienizar as mãos após o contacto com secreções respiratórias);
  - Procedimentos de colocação de máscara cirúrgica (incluindo a higienização das mãos antes de colocar e após remover a máscara);
  - Procedimentos de conduta social

13. MEDIDAS DE PREVENÇÃO ESPECÍFICAS

Convocação e Composição Grupos:

Os alunos serão convocados por email para as aulas presenciais na ACT ou outro espaço, com indicação de data e horário, a cumprir rigorosamente, de forma a não coincidirem com entrada e ou saída de outro grupo/turma.

Os grupos serão compostos pelo número de alunos determinado em função das actividades, de forma a garantir o distanciamento físico entre alunos e docentes de, pelo menos, 1 metro, de acordo com o "Referencial Para Escolas" da DGS.

Os alunos têm de trazer e usar obrigatoriamente nas instalações ACT máscara cirúrgica, ou outra aprovada pela DGS, e 1 par de sapatos extra, para utilização exclusiva no espaço da escola.

Entrada na ACT, zona demarcada:

colocar a máscara

desinfectar as mãos com o gel, disponível na entrada

depositar a mala/mochila, casaco e outros acessórios em caixa individual, identificada com o respectivo nome.

trocar sapatos

desinfectar, novamente, as mãos.

Verificação de temperatura (máx. 37,5º), feita por elemento da ACT.

aguardar indicação para acesso à sala.

Na sala, zona demarcada de acesso reservado:

Permanecer em espaço individual, demarcado, a ser indicado pelo professor, se fôr o caso.

Utilizar cadeira identificada com o respectivo nome.

A circulação no interior da ACT é restrita ao necessário.

Caso seja feita uma pausa, aconselha-se o aluno a permanecer na escola, no caso de sair terá de efectuar novamente todo o processo de descontaminação.

Aconselhada a lavagem de mãos com frequência e sempre que possível.

Nota: Todos estes procedimentos serão adaptados em caso de aulas em espaço exterior à ACT.

Informações importantes:

A porta da ACT estará encerrada, para controlo de entradas e saídas.

O Guarda Roupa, Adereços e Biblioteca da ACT não estão disponíveis, por questões de higiene e segurança. Os alunos poderão trazer roupa e adereços próprios.

A Copa e respectivos equipamentos; micro-ondas e frigorifico não poderão ser utilizados.

Aconselhamos os alunos a trazerem lanche, tipo snack e recipiente individual (garrafa) para água.

Os Professores e Colaboradores da ACT cumprirão rigorosamente as mesmas regras de higiene e segurança acima indicadas para os alunos, incluindo uso de máscara e/ou viseira.

Todos os espaços utilizados terão reforço de limpeza e desinfecção, diversas vezes e sempre que saia um grupo e entre outro.

Colocação de dispensadores de gel desinfectante de mãos em diversos pontos da ACT .

Colocação de Cartazes com informação relevante sobre medidas de prevenção COVID-19

Secretaria:

A Secretaria da ACT funcionará através de email, telemóvel e telefone.

Todas as comunicações aos alunos serão feitas por email, telefone ou sms.

Os pagamentos deverão ser feitos por transferência bancária, caso não seja possível poderão efectuar por meio de TPA na Secretaria.

Atendimento presencial, terá de ser feito por marcação (email ou telefone).

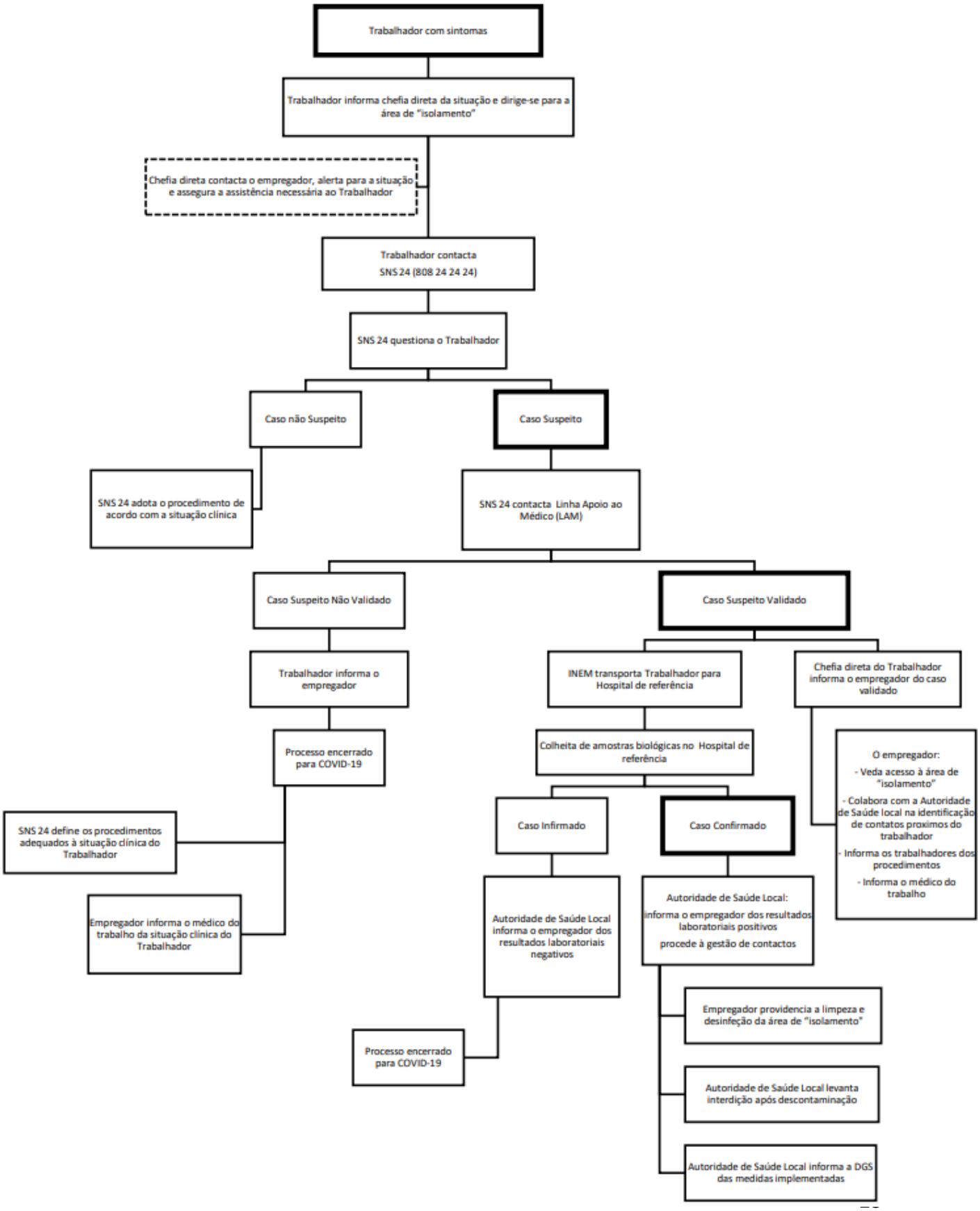
11 de Setembro de 2020

A Direcção

_____

Anexos

ANEXO I - FLUXOGRAMA DE SITUAÇÃO DE TRABALHADOR COM SINTOMAS DE COVID-19 NUMA EMPRESA



ANEXO II - MEDIDAS DE PREVENÇÃO DA TRANSMISSÃO DO COVID-19

A melhor maneira de prevenir a infeção é evitar a exposição ao vírus. Existem princípios gerais que qualquer pessoa pode seguir para prevenir a transmissão de vírus respiratórios:

- ✓ **Lavar as mãos com frequência** – com sabão e água, ou esfregar as mãos com gel alcoólico se não for possível lavar as mãos. Se as mãos estiverem visivelmente sujas, devem ser usados preferencialmente sabão e água.

- ✓ **Cobrir a boca e o nariz** com um lenço de papel descartável sempre que for necessário assoar, tossir ou espirrar. O lenço de papel deverá ser descartado num caixote de lixo e, em seguida, deverão ser lavadas as mãos. Na ausência de lenços de papel descartável, poder-se-á tossir ou espirrar para a prega do cotovelo. Nunca se deve tossir nem espirrar para o ar ou para as mãos.

- ✓ As pessoas que **sintam tosse, febre ou dificuldade respiratória** devem **contactar** telefonicamente a pessoa responsável para avaliar a situação e aconselhar quais as medidas a tomar.

- ✓ Os colaboradores e eventuais visitantes devem **lavar as mãos**:
  - Antes de sair de casa
  - Ao chegar ao local de trabalho
  - Após usar a casa de banho
  - Após as pausas
  - Antes das refeições, incluindo lanches
  - Antes de sair do local de trabalho

- ✓ Utilizar um gel alcoólico que contenha pelo menos 60% de álcool se não for possível lavar as mãos com água e sabão.

- ✓ **Evitar tocar** nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos.

- ✓ **Evitar contacto próximo** com pessoas com tosse, febre ou dificuldade respiratória.

- ✓ Limpar e desinfetar frequentemente objetos e superfícies de utilização comum.

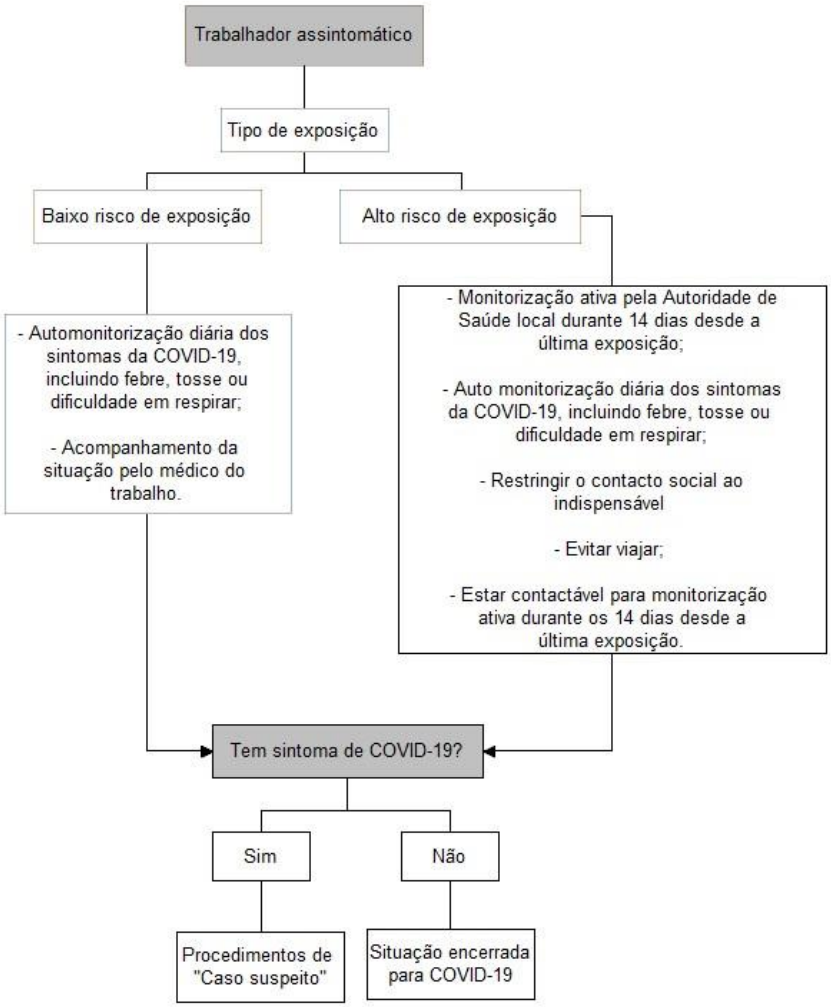
- ✓ Em caso de sintomas ou dúvidas contactar a **Linha SNS24: 808 24 24 24.**

- ✓ Não se deslocar diretamente para nenhum estabelecimento de saúde.

- ✓ Consultar regularmente informação afixada e em http://www.dgs.pt

O uso de máscaras de proteção na população em geral **não está recomendado,** uma vez que não há qualquer evidência de benefício do seu uso fora de estabelecimentos de saúde.

ANEXO III - FLUXOGRAMA DE SITUAÇÃO DE TRABALHADOR COM SINTOMAS DE COVID-19 NUMA EMPRESA



ANEXO IV – FOLHETO INFORMATIVO: RECOMENDAÇÕES GERAIS

CORONAVÍRUS (COVID-19)

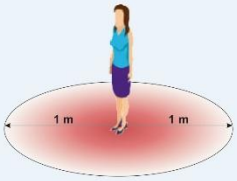
RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS

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

When coughing or sneezing cover your mouth and nose with your forearm or with tissue paper that should be placed immediately In the trash

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

Wash your hands frequently with soap and water or an alcohol -based solution



Se regressou de uma área afetada, evite contacto próximo com outras pessoas

If you returned from an affected area, avoid contact close with people

EM CASO DE DÚVIDA LIGUE

IF IN DOUBT, CALL

SNS 24

808 24 24 24

REPÚBLICA PORTUGUESA
SAÚDE

SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE 1979-2019

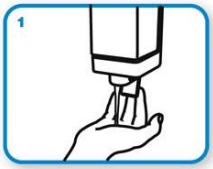
120 anos DGS desde 1899 Direção-Geral da Saúde

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

Lavagem das mãos

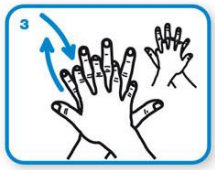
Duração total do procedimento: 40-60 seg.

Molhe as mãos com água



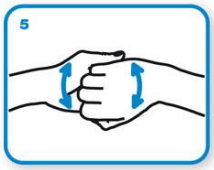
Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos

Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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

Palma com palma com os dedos entrelaçados



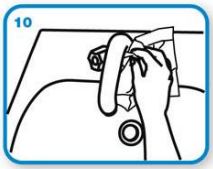
Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados

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

Enxague as mãos com água

Seque as mãos com toalhete descartável



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

Agora as suas mãos estão seguras.

WORLD ALLIANCE for PATIENT SAFETY

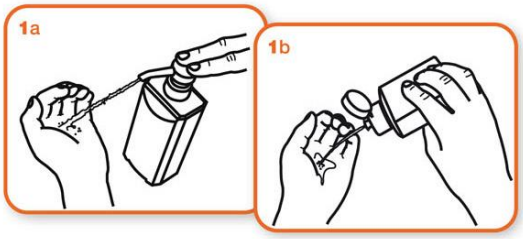
Direcção-Geral da Saúde www.dgs.pt

Ministério da Saúde

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

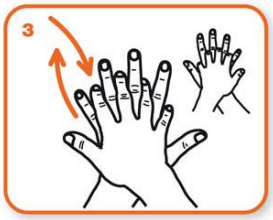
Fricção Anti-séptica das mãos

Duração total do procedimento: 20-30 seg.

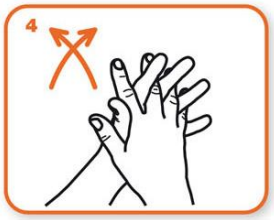


Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies

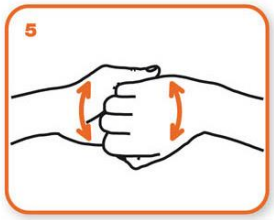
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



As palmas das mãos com dedos entrelaçados



Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com 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

Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

WORLD ALLIANCE for PATIENT SAFETY

Direcção-Geral da Saúde www.dgs.pt Ministério da Saúde

Anexo VII – COMO COLOCAR CORRETAMENTE A MÁSCAR A CIRÚRGICA

Para Colocar a Máscara

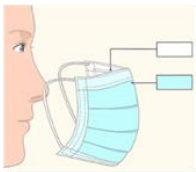
1. Higienize as mãos

2. Coloque a máscara na posição correta

A extremidade superior da máscara é a que tem um encaixe que assenta e molda-se ao nariz.

3. Coloque a máscara do lado correto

A parte interna das máscaras é branca, enquanto a externa tem outra cor. Antes de colocar a máscara verifique se está do lado correto.

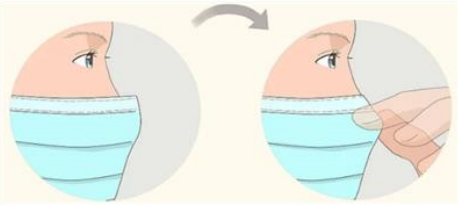


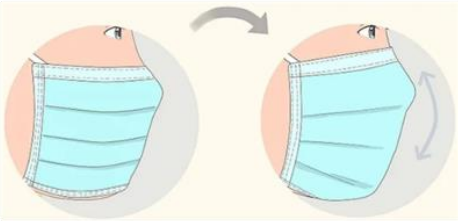
4. Coloque a máscara no rosto

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

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

5. Ajuste a máscara no nariz



6. Se necessário, amarre a tira inferior da máscara

7. Ajuste a máscara no rosto e debaixo do queixo