



Plano de contingência

(COVID-19)



Legendary

Porto · Hotel

1. CONTROLO DE ALTERAÇÕES

Revisão	Data	Alterações
01	22/05/2020	Primeira edição

Conteúdo

1. CONTROLO DE ALTERAÇÕES	2
2. INTRODUÇÃO	4
3. A DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19)	4
4. A TRANSMISSÃO DO COVID-19	5
5. O QUE É UM CASO SUSPEITO	5
6. DEFINIÇÃO DA ÁREA DE ISOLAMENTO	6
7. DESIGNAÇÃO DO PONTO FOCAL.....	6
8. PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO	7
9. PROCEDIMENTOS NUM CASO CONFIRMADO.....	7
10. PROCEDIMENTOS NA VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS	7,8,9
11. MEDIDAS DE PREVENÇÃO.....	9
12. MEDIDAS DE PREVENÇÃO ESPECÍFICAS	9,10
13. PROTOCOLO DE LIMPEZA.....	10
14. COLABORADORES.....	10,11
15. CLIENTES.....	11
ANEXO I – MAPA ÁREA DE ISOLAMENTO.....	12
ANEXO II - FLUXOGRAMA DE SITUAÇÃO DE TRABALHADOR COM SINTOMAS DE COVID-19 NUMA EMPRESA.....	13
ANEXO III - MEDIDAS DE PREVENÇÃO DA TRANSMISSÃO DO COVID-.....	14,15
ANEXO IV - FLUXOGRAMA DE SITUAÇÃO DE TRABALHADOR COM SINTOMAS DE COVID-19 NUMA EMPRESA.....	16
ANEXO V – FOLHETO INFORMATIVO: RECOMENDAÇÕES GERAIS	17
Anexo VI – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO	18
Anexo VII – 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 do Legendary Porto Hotel para a Doença por Coronavírus (COVID-19) estabelecido pela Ermida CA LDA, que fornece informação aos colaboradores da empresa 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 do Legendary Porto Hotel 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 do Legendary Porto Hotel serão informados sobre a doença por coronavírus (COVID19) e sobre as formas de evitar a transmissão, através dos meios mais adequados: Boletim Informativo, 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 do Legendary Porto Hotel para a Doença por Coronavírus (COVID-19) será amplamente divulgada, através dos meios mais adequados. A Ermida CA LDA, está comprometida com a proteção da saúde e a segurança dos seus colaboradores, 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. Atualmente o país com o número de casos é o EUA seguido pela Rússia. 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
<p style="text-align: center;"> Febre OU Tosse OU Dificuldade respiratória </p>	<p style="text-align: center;"> 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 </p>

*Áreas com transmissão comunitária ativa: Norte de Itália (regiões de Emilia-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 Ermida CA LDA, a colocação de um colaborador ou visitante 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.

No Legendary Porto Hotel foi definida a seguinte área de isolamento: o Quarto 107 no 1º Piso. Esta área deverá estar equipada com:

- telefone;
- cadeira ou marquesa (para descanso e conforto do colaborador suspeito de infeção por COVID-19, enquanto aguarda a validação de caso e eventual transporte por parte do 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.
- Papel e Caneta para Registos

Nesta área, existe uma instalação sanitária, devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do caso suspeito. Os colaboradores deverão ser informados da localização da área de isolamento na sua instituição. Planta em Anexo.

7. DESIGNAÇÃO DO PONTO FOCAL

A Ermida CA LDA, designará como Responsável a pela gestão de qualquer caso suspeito de COVID-19, a colaboradora Salvina Maria Ferreira. Os colaboradores serão informados de quem é o Responsável. É à Salvina Ferreira 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 visitante com sintomas, a Salvina Ferreira deverá assegurar o cumprimento dos procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência do Legendary Porto Hotel para a Doença por Coronavírus (COVID-19). A Salvina Ferreira ou o seu substituto 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 do Legendary Porto Hotel.

Ponto focal	Salvina Maria Ferreira	917828822
Ponto focal (substituto)	Ana Claudia da Silva	915636306



8. PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO

Na situação de **caso suspeito validado**:

- O colaborador ou visitante 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 visitantes à área de isolamento fica interdito (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 interdita 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
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição. ✓ Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar. ✓ Restringir o contacto social ao indispensável. ✓ Evitar viajar. ✓ Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, 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. MEDIDAS DE PREVENÇÃO

A Ermida CA LDA, deverá adotar as seguintes medidas:

- Aplicar os procedimentos de triagem da empresa descrito no anexo 1
- Alertar o Trabalhador 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 com sintomas - ou o trabalhador que identifique um trabalhador com sintomas na empresa – e a chefia direta e o empregador (ou alguém por este designado).
- Formar e sensibilizar os trabalhadores 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 trabalhadora 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** (ex. alterar a frequência e/ou a forma de contacto entre os trabalhadores e entre estes e os clientes - evitar o aperto de mão, as reuniões presenciais, os postos de trabalho partilhados).

12. MEDIDAS DE PREVENÇÃO ESPECÍFICAS

A Ermida CA LDA, no Legendary Porto Hotel implementará de imediato as seguintes medidas:

- ✓ Fornecer a todos os colaboradores o Plano de Contingência, esclarecendo para que estejam aptos a colocar em prática as medidas estabelecidas
- ✓ Reduzida a capacidade no Lobby, com ajuste de posicionamento de mesas e cadeiras e com marcações de mesas, por forma a garantir o distanciamento físico recomendado de 2 metros entre as pessoas nas instalações - colaboradores e clientes. Os coabitantes podem sentar-se frente a frente ou lado a lado, a uma distância inferior a 2 metros. Colaboradores não devem permitir que Clientes alterarem a disposição estabelecida.
- ✓ Elaborado documento próprio com a indicação da capacidade máxima do Restaurante (Sala de pequenos-almoços) de 90 pessoas –



capacidade máxima de Clientes é de 45 pessoas, a capacidade máxima de Colaboradores é de 3 pessoas

- ✓ Marcações de chão com indicação dos locais de espera de clientes. Colaboradores devem incentivar os Clientes a manterem a distância de pelo menos 2 metros.
- ✓ Disponibilização de dispensadores de solução alcoólica nos espaços comuns, entrada, espaços de refeição e instalações sanitárias – H5 da Diversey, ficha técnica, anexo XX
- ✓ Divulgação de informação aos colaboradores, fornecedores e clientes
- ✓ Definição de uma área de isolamento.
- ✓ Colocação de acrílicos de protecção na Recepção
- ✓ Distribuição de EPIs (Mascaras, Luvas, Viseiras, aventais descartáveis)
- ✓ Sugestão de preferência por pagamento Multibanco.
- ✓ Tpas de pagamento automático: com protecção para que possam ser desinfectados após cada utilização
- ✓ Revisto sistema de ar condicionado para reforço de ventilação e renovação do ar – certificado empresa Arcitel
- ✓ Cada Chefe de Departamento deve garantir o cumprimento das medidas e registos previstos no HACCP

13. Protocolo de Limpeza

- ✓ Desinfeção dos Pisos antes da reabertura do estabelecimento
- ✓ Estabelecidos e divulgados os procedimentos de Higienização, limpeza e desinfeção das superfícies, de acordo com a Orientação da DGS 014/2020, *Limpeza e desinfeção de superfícies de estabelecimentos de atendimento ao público e similares*
- ✓ Reforço no Procedimentos de Higienização (Limpeza e desinfeção dos diversos espaços pelo menos seis vezes por dia, entre as 07:00h e as 19:00, ou seja, de duas em duas horas no mínimo) com produtos de limpeza e desinfeção
- ✓ Reforço dos recursos humanos para o cumprimento dos Procedimentos
- ✓ Higienização frequente das áreas de contacto, maçaneta da porta, corrimão
- ✓ Higienização de todas as mesas e cadeiras após a utilização de cada cliente
- ✓ Instalações sanitárias: Colocação de Informação de regras de distanciamento, de lavagem das mãos, toalhetes de papel para limpeza das mãos
- ✓ Instalações sanitárias públicas: Higienização seis vezes por dia, entre as 08:00h e as 20:00, ou seja, de duas em duas horas no mínimo) com produtos de limpeza e desinfeção
- ✓ Instalações sanitárias de colaboradores: Higienização três vezes por dia, entre as 08:00h e as 20:00, ou seja, pelas 08:30, 16:00 e 19:30) com produtos de limpeza e desinfeção
- ✓ Reforço de stock de toalhetes desinfectantes, detergentes e desinfectantes adequados (Marca Diversey, produtos xxxx, XXXX e XXXX) – fichas técnicas, anexo XX

14. Colaboradores

- ✓ Conhecer as medidas que constam no Plano de Contingência e saber como agir perante caso suspeito de COVID-19
- ✓ Cumprir as recomendações de segurança e reportar a Chefia as situações de incumprimento das medidas implementadas que podem condicionar perigo para a Saúde Pública
- ✓ Cumprir as medidas de higiene das mãos e etiqueta respiratória recomendadas pela Direcção Geral de Saúde
- ✓ Higienizar as mãos entre cada Cliente



- ✓ Utilização de luvas descartáveis de nitrilo. O uso de luvas para preparar e manusear alimentos não substitui a adequada frequente higienização das mãos.
- ✓ Não devem passar com as luvas de uma área suja para área limpa. Antes dessa passagem, higienização das mãos e substituição de luvas.
- ✓ O mesmo para de luvas pode ser utilizado apenas para uma tarefa e deve ser substituído se danificado ou se interromper a tarefa. Se um colaborador estiver a executar a mesma tarefa continuamente, as luvas devem ser substituídas a cada quatro horas.
- ✓ Recomenda-se também as unhas curtas e não utilizar unhas de gel.
- ✓ Utilizar correctamente uma máscara, durante todo o período de trabalho, respeitando as condições de higiene e segurança durante a sua colocação. Contemplar a necessidade de substituição da máscara, adoptando as boas práticas de utilização. O uso de máscara não substitui outras medidas de prevenção, como o distanciamento físico
- ✓ Os colaboradores que desenvolvam sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 não devem apresentar-se no local de trabalho, e devem contactar a Linha SNS24 (808 24 24 24) ou outras linhas telefónicas criadas especificamente para o efeito, e proceder de acordo com as indicações fornecidas.
- ✓ 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 encaminhados para a área de isolamento, de acordo com o Plano de Contingência.

15. Clientes

- ✓ Por forma a contribuir para a limitação da transmissão da COVID-19, todos os clientes devem assegurar as seguintes medidas:
- ✓ Se apresentar sinais ou sintomas de COVID-19 não deve frequentar espaços públicos.
- ✓ Higienizar as mãos com solução à base de álcool à entrada e saída
- ✓ Respeitar a distância entre pessoas, pelo menos, 2 metros (excepto coabitantes)
- ✓ Cumprir medidas de etiqueta respiratória
- ✓ Considerar a utilização de máscara excepto aquando do momento em que está a comer, utilizando-a de forma adequada e de acordo com as recomendações da DGS
- ✓ Evitar tocar em superfícies e objectos desnecessários
- ✓ Dar preferência ao pagamento através de Multibanco, se possível contactless

22 de Maio de 2020

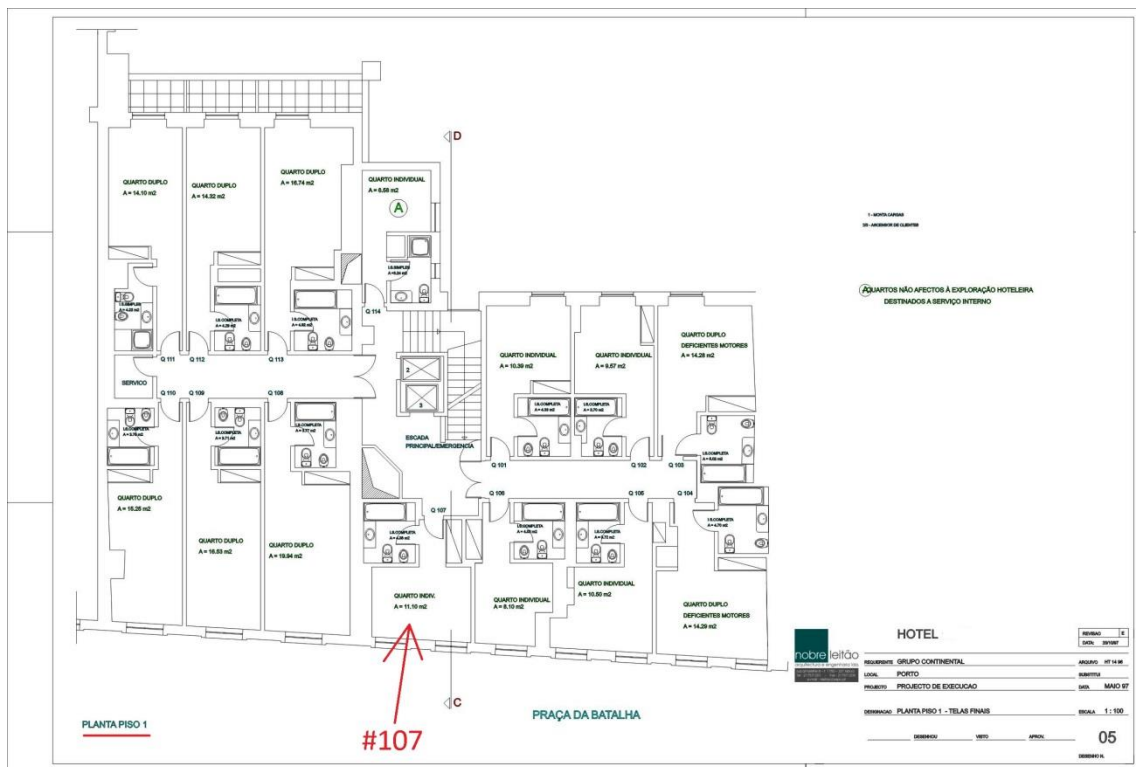
A Direcção,

_____ Cesar Froufe

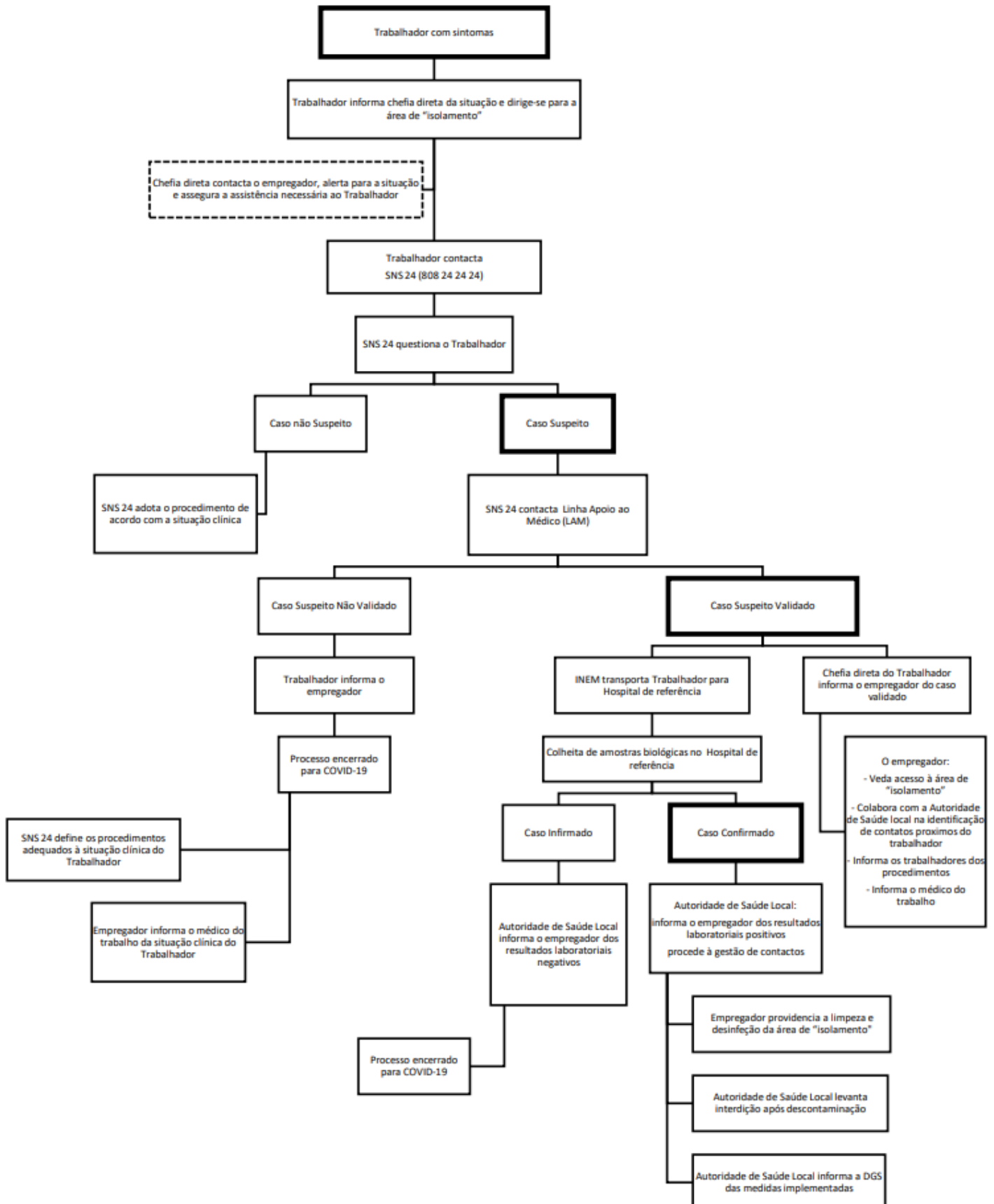


Anexos

ANEXO I – MAPA ÁREA DE ISOLAMENTO



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



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

A melhor maneira de prevenir a infecção 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.



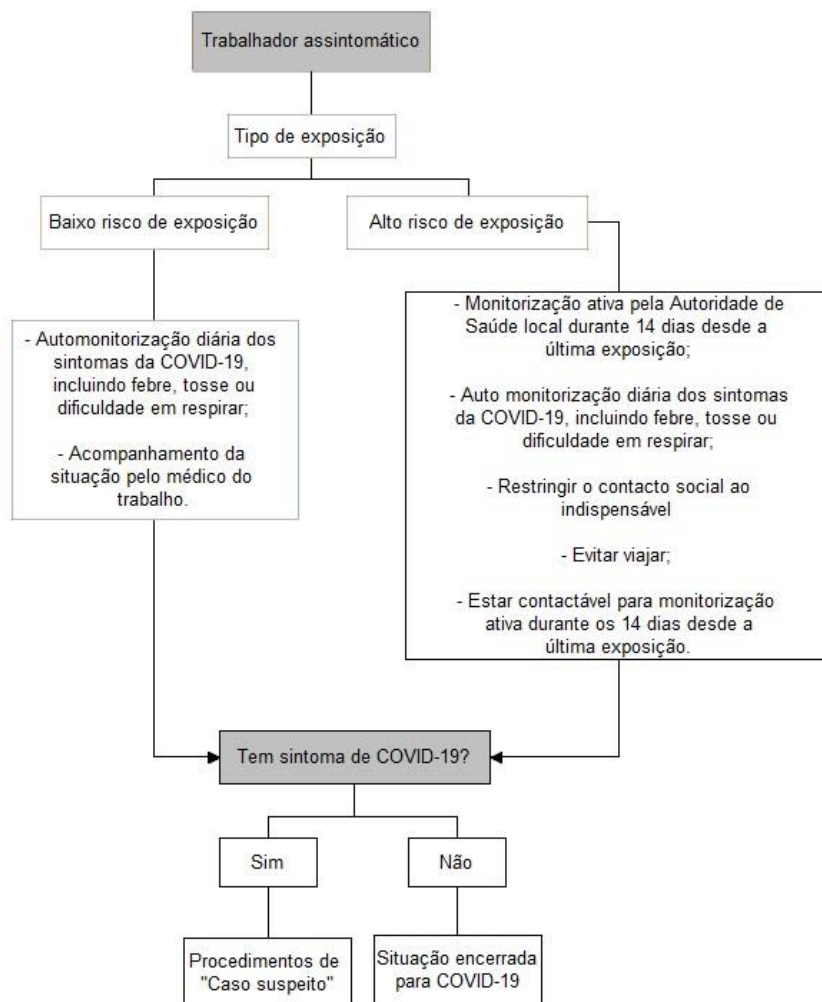
- ✓ **Cobrir a boca e o nariz** com um lenço de papel descartável sempre que for necessário assoar, tossir ou espirrar. O lenço de papel deverá ser descartado num caixote de lixo e, em seguida, deverão ser lavadas as mãos. Na ausência de lenços de papel descartável, poder-se-á tossir ou espirrar para 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 IV - FLUXOGRAMA DE SITUAÇÃO DE TRABALHADOR COM SINTOMAS DE COVID-19 NUMA EMPRESA



ANEXO V – FOLHETO INFORMATIVO: RECOMENDAÇÕES GERAIS

CORONAVÍRUS (COVID-19)

RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS



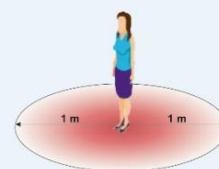
Quando espirrar ou tossir tape o nariz e a boca com o braço ou com lenço de papel que deverá ser colocado imediatamente no lixo

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



SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE 1979-2019



DGS desde 1899
Direção-Geral da Saúde



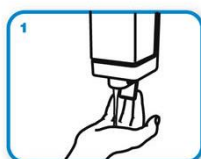
Anexo VI – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO

Lavagem das mãos

 Duração total do procedimento: 40-60 seg.



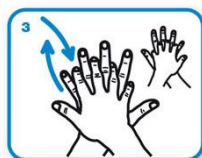
Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



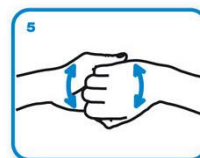
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



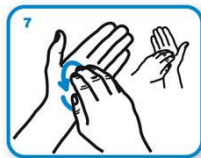
Palma com palma com os dedos entrelaçados



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



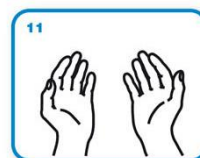
Enxague as mãos com água



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.

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

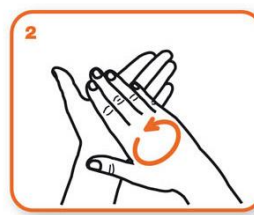
Fricção Anti-séptica das mãos



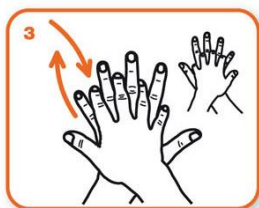
Duração total do procedimento: 20-30 seg.



1a Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



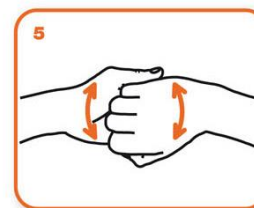
2 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



4 As palmas das mãos com dedos entrelaçados



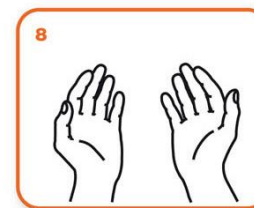
5 Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



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



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



8 Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.