



**COVID-19**

# PLANO DE CONTINGÊNCIA PARA A DOENÇA POR NOVO CORONAVÍRUS (COVID-19)

FEIRA DE VERÃO

**VERSÃO 1**

JULHO 2021



**TÍTULO:** Plano de Contingência para a doença por novo coronavírus (COVID-19) da Feira de Verão

**REGISTO DE ATUALIZAÇÕES:**

<b>Versão</b>	<b>Descrição</b>	<b>Responsável de Edição</b>	<b>Data</b>
1	Plano de Contingência – 1ª versão	SMPC	26/07/2021

# ÍNDICE

1.	INTRODUÇÃO .....	4
1.1.	O que deve saber sobre o novo coronavírus .....	4
1.2.	Sintomatologia de infeção .....	4
1.3.	Transmissão do novo coronavírus .....	5
1.4.	Formas de tratamento .....	5
1.5.	Grupos de risco .....	5
2.	OBJETIVOS DO PLANO .....	5
3.	ÂMBITO DE APLICAÇÃO .....	6
4.	OPERACIONALIZAÇÃO DO PLANO .....	6
4.1.	Cadeia de Responsabilidades .....	6
4.2.	Direção e Coordenação do Plano Composição .....	6
4.3.	Equipa de gestão operacional .....	6
5.	CARACTERIZAÇÃO DA FEIRA DE VERÃO .....	7
5.1.	Âmbito da aplicação .....	8
5.2.	Procedimento para o funcionamento da feira de Verão .....	8
5.3.	Medidas gerais de funcionamento da Feira de Verão .....	8
5.4.	Informação e sensibilização .....	9
6.	MEDIDAS ESTRUTURAIS .....	9
7.	COMUNICAÇÃO E PREVENÇÃO .....	10
8.	RH - MEDIDAS DE FORMAÇÃO E RESPOSTA ADEQUADA .....	10
9.	MEDIDAS DE GESTÃO, MONITORIZAÇÃO e AVALIAÇÃO .....	10
	ANEXO 1 – CONTROLO DE ACESSOS FEIRA DE VERÃO .....	13
	– PLANO DE HIGIENIZAÇÃO EXTRA .....	13
	– INFORMAÇÃO [vertical] .....	13
	– PLANO DE HIGIENIZAÇÃO EXTRA .....	14
	– INFORMAÇÃO [vertical] .....	14
	ANEXO 2 – REGISTO DE CONTACTOS PRÓXIMOS .....	15
	ANEXO 3 – REGISTO DIÁRIO DE OCORRÊNCIAS .....	16
	ANEXO 4 – LISTA DE CONTACTOS – SALA DE ISOLAMENTO .....	17
	ANEXO 5 – MEDIDAS DE PREVENÇÃO E PROTEÇÃO .....	18

## 1. INTRODUÇÃO

A 31 de dezembro de 2019, a Organização Mundial da Saúde (OMS) foi informada da existência de um cluster de pneumonia de origem desconhecida na cidade de Wuhan, província de Hubei, na China. A 9 de janeiro de 2020 as autoridades chinesas identificaram um novo vírus da família dos coronavírus como agente causador da doença COVID-19 (Coronavirus Disease - 2019). A OMS, com o avançar da propagação global do vírus designado SARS-CoV-2 (Severe Acute Respiratory Syndrome – Coronavírus – 2), declarou a doença por novo coronavírus como uma Emergência de Saúde Pública de Âmbito Internacional a 30 de janeiro de 2020 e, posteriormente, classificou-a como pandemia a 11 de março de 2020. A Direção-Geral da Saúde (DGS) tem seguido, desde o primeiro momento, o desenvolvimento do surto por novo coronavírus (SARS-CoV-2) e ativou o dispositivo de Saúde Pública do País, com monitorização e vigilância epidemiológica, gestão e comunicação de risco, habituais nestas situações. Neste contexto, procedeu-se à elaboração do Plano de Contingência para a doença por novo coronavírus (COVID-19) da Feira de Viaturas Usadas.

O Plano de Contingência é um documento estratégico que visa planear e implementar orientações específicas e contextualizadas que permitam a realização deste evento de carácter cultural, minimizando o risco de transmissão Coronavírus SARS-CoV-2.

### *1.1. O que deve saber sobre o novo coronavírus*

Os coronavírus pertencem à família Coronaviridae que integra vírus que podem causar infeção no Homem, noutros mamíferos (por exemplo nos morcegos, camelos, civetas) e nas aves. Até à data, conhecemos oito coronavírus que infetam e podem causar doença no Homem. Normalmente, estas infeções afetam o sistema respiratório, podendo ser semelhantes às constipações comuns ou evoluir para uma doença mais grave, como a pneumonia. Dos coronavírus que infetam o Homem o SARS-CoV (síndrome respiratória aguda grave), o MERSCoV (síndrome respiratória do Médio Oriente) e o SARS-CoV-2 (novo coronavírus) saltaram a barreira das espécies, ou seja, estes vírus foram transmitidos ao Homem a partir de um animal reservatório ou hospedeiro desses vírus. O SARS-CoV originou uma epidemia em 2002-2003 e o MERS-CoV emergiu em 2012 e foi causando casos esporádicos de infeção humana ou pequenos clusters de casos de doença respiratória.

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 e a fonte da infeção é ainda desconhecida. A transmissão pessoa a pessoa foi confirmada e já existe infeção em vários países e em pessoas que não tinham visitado o mercado de Wuhan. O novo coronavírus é o agente causal da doença denominada COVID-19 que significa Doença por Coronavírus, fazendo referência ao ano em que foi descoberta - 2019.

### *1.2. Sintomatologia de infeção*

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. Existem

evidências da Coreia do Sul, China e Itália de que doentes com COVID-19 desenvolveram perda parcial ou total do olfato, em alguns casos na ausência de outros sintomas.

### **1.3. Transmissão do novo coronavírus**

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. No entanto, a pessoa é mais infecciosa durante o período sintomático, mesmo que os sintomas sejam leves e muito inespecíficos. Estima-se que o período infeccioso dure de 7 a 12 dias em casos moderados e até duas semanas, em média, em casos graves. Atualmente, estima-se que o período de incubação da doença (tempo decorrido desde a exposição ao vírus até ao aparecimento de sintomas) seja entre 1 e 14 dias.

### **1.4. Formas de tratamento**

O tratamento para a infeção por este novo coronavírus é dirigido aos sinais e sintomas que os doentes apresentam e tem como objetivo proporcionar alívio e maior conforto aos doentes. À data, estão a ser administradas 4 vacinas de diferentes laboratórios em Portugal, estando ainda em curso investigações em diversos países para o desenvolvimento e aprovação de novas vacinas com eficácia comprovada e que respeite os requisitos necessários de segurança.

### **1.5. Grupos de risco**

As pessoas que correm maior risco de doença grave por COVID-19 são:

- Pessoas com idade avançada (65 anos ou mais);
- Pessoas com doenças crónicas - doença cardíaca, pulmonar, oncológica, neoplasias ou hipertensão arterial, entre outras;

Pessoas com compromisso do sistema imunitário (a fazer tratamentos de quimioterapia, tratamentos para doenças autoimunes (artrite reumatoide, lúpus, esclerose múltipla ou algumas doenças inflamatórias do intestino), infeção VIH/sida ou doentes transplantados.

## **2. OBJETIVOS DO PLANO**

De forma a dar resposta à necessidade de planear uma intervenção eficaz e concertada para realização do Evento Feira de Verão, a Promotorres, EM, elaborou o presente Plano de Contingência que constitui um instrumento de orientação para a gestão de meios e ações de prevenção e de resposta ao aparecimento de casos suspeitos de infeção pelo Coronavírus SARS-CoV-2.

Este Plano prevê três fases de atuação, com distintas medidas e procedimentos:

- Medidas de divulgação de prevenção
- Medidas de formação e resposta adequada
- Medidas de Gestão, monitorização e avaliação

### 3. ÂMBITO DE APLICAÇÃO

O presente Plano abrange todo o recinto da Feira de Verão aplicando-se a todos os trabalhadores, expositores e visitantes do evento, dependendo destes para assegurar o cumprimento das diretrizes nele transmitidas.

### 4. OPERACIONALIZAÇÃO DO PLANO

A implementação eficaz do Plano de Contingência depende da Organização do evento que deverá garantir a aplicação das medidas face à situação.

#### ***4.1. Cadeia de Responsabilidades***

A implementação eficaz do Plano de Contingência depende da estrutura que assegura a Direção, Coordenação e Gestão Operacional do Plano.

A liderança tem a responsabilidade de tomar as decisões-chave e a equipa de gestão deve atuar em conformidade para garantir a aplicação das medidas apropriadas face à situação. Os contactos dos elementos constituintes encontram-se no Anexo 4.

#### ***4.2. Direção e Coordenação do Plano Composição***

[Consultar anexo 4]

Compete à Direção e Coordenação do Plano:

- Ativar e desativar o Plano de Contingência;
- Decidir sobre a gestão estratégica do Plano face à evolução da situação;
- Coordenar a implementação de todas as medidas e procedimentos adotados ao nível da organização;
- Decidir sobre o encerramento temporário, parcial ou total, do evento, se tal for justificado;
- Decidir sobre a limitação ou condicionamento de acesso, circulação ou permanência de pessoas, se tal for justificado;
- Garantir a articulação com o Delegado de Saúde do ACES Oeste Sul para aplicação das orientações veiculadas pela DGS;

#### ***4.3. Equipa de gestão operacional***

##### *4.3.1. Composição*

Para assegurar a implementação e controlo da execução das medidas previstas no Plano definiu-se uma Equipa de Gestão Operacional, com a seguinte composição:

Equipa	Email	Contacto
<b>Filipe Machado Dias</b> Serviço Municipal de Proteção Civil	prociv@cm-tvedras.pt	918 773 330
<b>Rui Penetra</b> Coordenação Plano	rui.penetra@promotorres.pt	913 500 835
<b>António Santos</b> Coordenação Evento	antonio.santos@promotorres.pt	919 923 695
<b>Carolina Bray</b> Eventos	carolina.bray@promotorres.pt	913 048 898
<b>João Gomes</b> Logística	joao.gomes@promotorres.pt	914 344 651

#### 4.3.2. Competências

São competências da Equipa de Gestão Operacional:

- Garantir a capacidade de prevenção e resposta, nomeadamente adotando as medidas necessárias para prevenir o contágio e diligenciando a preparação para fazer face a um possível caso de infeção por SARS-CoV-2;
- Assegurar a implementação das medidas e procedimentos contidos no Plano, bem como acompanhar a sua efetiva execução em qualquer caso suspeito ou confirmado;
- Monitorizar a implementação do Plano, de forma a informar a equipa de gestão operacional sobre a observância das medidas e procedimentos nele contidos e propor medidas alternativas ou complementares que se revelem adequadas à situação;
- Propor o encerramento temporário, parcial ou total, do evento;
- Propor a limitação ou condicionamento de acesso, circulação ou permanência de pessoas no recinto;
- Propor a revisão e atualização do Plano de Contingência, sempre que tal se justifique.

## 5. CARACTERIZAÇÃO DA FEIRA DE VERÃO

A **Feira De Verão em Santa Cruz**, que se realiza no Largo Jaime Batista da Costa e na Esplanada Antero de Quental, irá contar com diversas bancas onde poderá adquirir, vários produtos certificados de agricultura biológica, flores, plantas aromáticas, produtos regionais, doçaria, pão, queijos, vinhos, licores, artesanato, antiguidades, velharias entre outros.

O presente plano de normas e de contingência aplica-se à Feira de Verão que se realizam ao sábado das 15h00 às 20h00 nos meses de julho e agosto, e se destina a todos os intervenientes da Feira de Verão.

Datas de realização da Feira de Verão em Santa Cruz:



- 31 de julho
- 7 de agosto
- 14 de agosto
- 21 de agosto
- 28 de agosto

### **5.1. Âmbito da aplicação**

A elaboração do Plano de Contingência no âmbito da infeção pelo novo Coronavírus SARS-CoV-2, assim como os procedimentos a adotar perante a deteção de casos com sintomas desta infeção, devem seguir as informações disponibilizadas nas orientações da DGS.

Toda a informação pode ser atualizada a qualquer momento, tendo em conta a evolução do quadro epidemiológico da doença.

### **5.2. Procedimento para o funcionamento da feira de Verão**

De acordo com as orientações da DGS e do Resolução do Conselho de Ministros nº.91-A/2021, de 9 de julho, a abertura do funcionamento das feiras fica sujeito ao cumprimento das seguintes regras:

- Obrigatoriedade do uso de máscara ou viseira por parte dos feirantes, comerciantes e dos clientes;
- Medidas de distanciamento físico adequado entre lugares de venda, quando possível;
- Medidas de higiene, nomeadamente a obrigatoriedade de cumprimento de medidas de higienização das mãos e de etiqueta respiratória, bem como a disponibilização obrigatória de soluções desinfetantes cutâneas, nas entradas e saídas dos recintos das feiras e mercados, nas instalações sanitárias, quando existentes, bem como a respetiva disponibilização pelos feirantes e comerciantes, quando possível;
- Medidas de acesso e circulação relativas, nomeadamente:
  - i. À gestão dos acessos ao recinto das feiras e dos mercados, de modo a evitar uma concentração excessiva quer no seu interior quer à entrada dos mesmos;
  - ii. Às regras aplicáveis à exposição dos bens, preferencialmente e sempre que possível, mediante a exigência de disponibilização dos mesmos pelos feirantes e comerciantes;
  - iii. Aos procedimentos de desinfeção das mercadorias, ajustados à tipologia dos produtos e à organização da circulação;
- Plano de limpeza e de higienização dos recintos da feira;
- Protocolo para recolha e tratamento dos resíduos.

### **5.3. Medidas gerais de funcionamento da Feira de Verão**

- Vedar a feira e definir as entradas e saídas com controlo de acessos de forma a confirmar que as pessoas estão a cumprir com as regras de segurança (Anexo 1);
- Manter uma distância mínima de dois metros entre as pessoas;



- A Organização disponibiliza solução antisséptica de base alcoólica nas entradas do recinto (Anexo 1);
- Os espaços de atendimento devem estar equipados com dispensador de desinfetante e distanciador no piso;
- É obrigatório, o uso de máscara pelos Expositores, Seguranças e Colaboradores da Organização, podendo ser complementado com o uso de viseira;
- Obrigatoriedade de uso de máscaras por parte dos clientes;
- O atendimento terá de ser efetuado de forma organizada, limitado a um cliente de cada vez, respeitando as regras de higiene e segurança;
- Assegurar-se que as pessoas permanecem no recinto da feira apenas o tempo estritamente necessário à visita a expositores.

#### **5.4. Informação e sensibilização**

- A organização irá assegurar previamente aos visitantes e entidades locais responsáveis, toda a informação sobre o conteúdo das medidas do Plano de Contingência.
- Será afixada sinalética nas entradas e em locais considerados estratégicos, no sentido de garantir a todos visitantes a informação necessária, relativa às recomendações de higiene. [Anexo 1]
- Estarão ainda disponíveis no site e nas redes sociais da Promotorres, EM as normas de funcionamento.
- A empresa de Segurança contratada, bem como o elemento da Organização presente durante a Feira, sensibilizarão os visitantes e garantirão o cumprimento das regras sanitárias, designadamente o distanciamento físico, o uso da máscara, a higienização regular das mãos e o respeito pelos circuitos de circulação.

## **6. MEDIDAS ESTRUTURAIS**

- A área total do recinto é de 2500m<sup>2</sup> para as feiras de dias 31 julho, 7 e 14 de agosto.
- A lotação máxima no recinto da Feira de Verão será de 126 pessoas conforme diretrizes em vigor, com áreas uteis de corredores de circulação.
- A área total do recinto é de 2400m<sup>2</sup> para as feiras de dias 21 e 28 de agosto.
- A lotação máxima no recinto da Feira de Verão será de 119 pessoas conforme diretrizes em vigor, com áreas uteis de corredores de circulação
- Ao contrário dos anos anteriores, onde se verifica a livre circulação de pessoas, em 2021 o recinto estará delimitado, sendo as entradas e saídas controladas [Anexo 1].
- Será assegurada a colocação de dispensadores de solução antisséptica, à base de álcool, em diversos pontos estratégicos do espaço, de fácil acesso aos utilizadores e a todos aqueles que vão trabalhar no evento. [Anexo 1].

## 7. COMUNICAÇÃO E PREVENÇÃO

- Disponibilização do Plano de todas as formas digitais possíveis;
- Divulgação de informação sobre medidas de prevenção a todos os intervenientes (envio com ficha de inscrição, aos expositores); distanciamento entre pontos de exposição não inferiores a 2 metros;
- Sinalética em suportes informativos nas entradas [Anexo 1];
- Comunicação vertical e dos RH permite efetuar uma gestão equilibrada de acesso do público de modo a cumprir o distanciamento;
- Informação a expositores e público em geral de obrigatoriedade de uso de máscara com ou sem viseira;
- Obrigatoriedade de distanciamento físico obrigatoriedade de medidas de higienização das mãos e etiqueta respiratória;
- Protocolo para tratamento dos resíduos de equipamentos de proteção.

## 8. RH - MEDIDAS DE FORMAÇÃO E RESPOSTA ADEQUADA

- Formação de equipas [coordenação, produção, assistência, backoffice];
- Formação dos recursos humanos necessários para o funcionamento das feira e implementação de planos propostos;
- Formação e explicação dos planos de contingência e normas a todos os RH;
- Identificação das tarefas essenciais e complementares de cada RH;
- Identificação de medidas alternativas para assegurar a continuidade das tarefas essenciais e complementares, em caso de suspeita de contaminação;
- Aquisição de equipamentos, kits de proteção individual para entrega aos intervenientes que apresentem sintomas de contágio de COVID-19;
- Identificação dos trabalhadores com responsabilidade pelo armazenamento e distribuição dos kits de proteção individual, em caso de necessidade;
- Indicação de qual o trabalhador designado para acompanhamento à sala de isolamento, de eventual suspeito de infeção.

## 9. MEDIDAS DE GESTÃO, MONITORIZAÇÃO e AVALIAÇÃO

- Divulgação de informação sobre medidas de prevenção a todos os intervenientes;
- Limpeza do recinto da feira.
- Garantir a existência de higienização na entrada do recinto da feira, de modo a garantir uma boa higienização das mãos [Anexo 1];
- Garantir a reposição dos kits de proteção individual;

- Providenciar e garantir meios de comunicação com o SNS 24 (808 24 24 24), entrega de um kit de proteção individual e encaminhamento para um espaço de isolamento (Anexo 1) de casos suspeitos que possam existir;
- Proceder à desinfecção dos locais de permanência de casos suspeitos;
- Informar os municípios sobre a eventual perturbação no funcionamento da feira;
- Emitir relatórios diários, em conjunto com Prociv e BVTV, com informação direcionada às autoridades de saúde, dirigentes e demais trabalhadores;
- Recolher a identificação dos trabalhadores que estiveram em contacto com um caso suspeito de infeção e reportar;

# ANEXO


## ANEXO 1 – CONTROLO DE ACESSOS FEIRA DE VERÃO


– PLANO DE HIGIENIZAÇÃO EXTRA


– INFORMAÇÃO [vertical]

### FEIRAS DE 31 DE JULHO, 7 E 14 DE AGOSTO



 Área controlo de acessos com segurança, faz contagem, e se necessário, controlo de temperatura;

 Pontos de desinfeção mãos

 Comunicação/informação

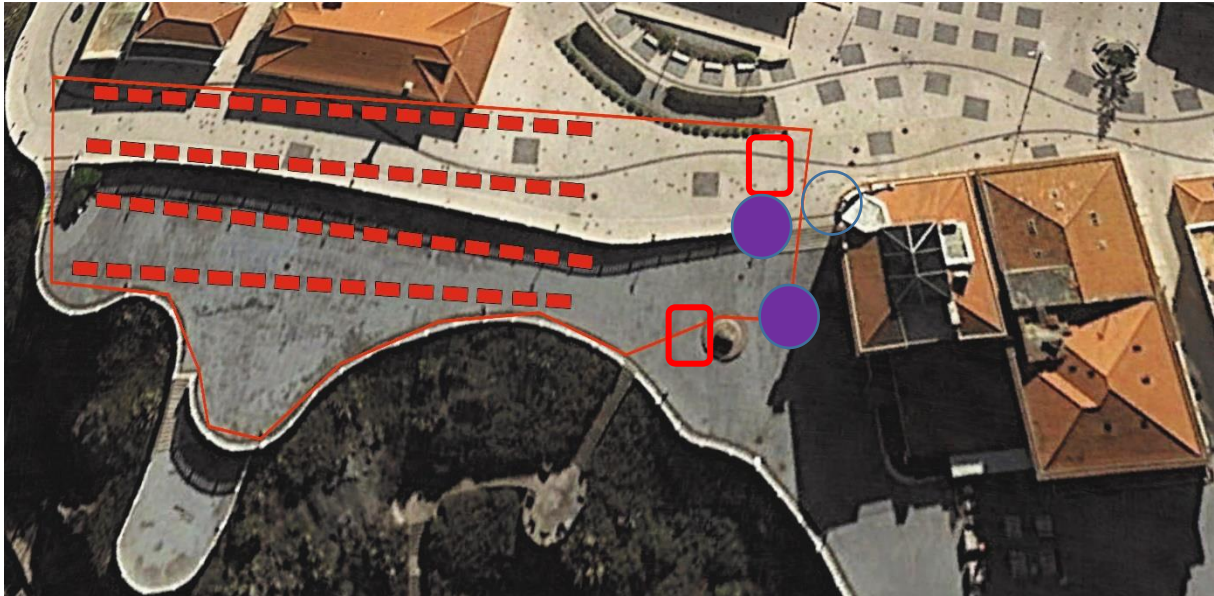



## ANEXO 1 – CONTROLO DE ACESSOS FEIRA DE VERÃO


– PLANO DE HIGIENIZAÇÃO EXTRA


– INFORMAÇÃO [vertical]

### FEIRAS DE 21 E 28 DE AGOSTO



 Área controlo de acessos com segurança, faz contagem, e se necessário, controlo de temperatura;

 Pontos de desinfeção mãos

 Comunicação/informação





### ANEXO 3 – REGISTO DIÁRIO DE OCORRÊNCIAS

<b>Título da reunião:</b>		
<b>Data:</b>	<b>Hora:</b>	<b>Local reunião:</b>
<b>Convocada por:</b>		
<b>Tipo reunião:</b>		
<b>Participantes:</b>		
<b>Tópico de Agenda:</b>		
<b>Tarefas</b>	<b>Pessoa Responsável</b>	<b>Prazo (Data   hora)</b>
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
<b>Observações:</b>		



ANEXO 4 – LISTA DE CONTACTOS – SALA DE ISOLAMENTO

# SNS 24 – 808 24 24 24

Delegado de Saúde do ACES Oeste Sul, Dr. Nuno Rodrigues – 261 336 370 [nuno.s.rodrigues@arslvt.min-saude.pt](mailto:nuno.s.rodrigues@arslvt.min-saude.pt)

Unidade de Saúde Local / Centro de Saúde de Torres Vedras – 261 336 350

ORGÂNICA	NOME	CARGO - FUNÇÕES	CONTACTOS
<b>Direção do Plano de Contingência</b>			
Presidente Câmara Municipal de Torres Vedras	Laura Rodrigues	Diretora do Plano de Contingência	261 310 419 gap@cm-tvedras.pt
Coordenação	Filipe M. Dias	Apoio à Diretora do Plano	261 320 766 prociv@cm-tvedras.pt
Coordenação	Rui Penetra	Apoio à Diretora do Plano	913 500 835 rui.penetra@promotorres.pt
<b>Equipa de Gestão Operacional</b>			
EVENTOS	António Santos	Equipa de Gestão Operacional do Plano de Contingência	919 923 695 antonio.santos@promotorres.pt
EVENTOS	Carolina Bray	Apoio ao evento	913 048 898 carolina.bray@promotorres.pt
EVENTOS	João Gomes	Apoio à gestão operacional	914344651 joao.gomes@promotorres.pt

ANEXO 5 – MEDIDAS DE PREVENÇÃO E PROTEÇÃO

COVID-19

# MEDIDAS GERAIS

## HIGIENE DAS MÃOS

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

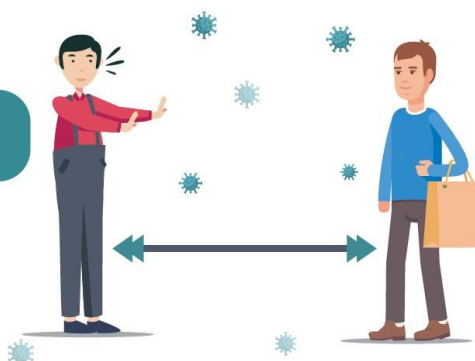


## ETIQUETA RESPIRATÓRIA

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

## DISTANCIAMENTO SOCIAL

Mantenha a distância de segurança das outras pessoas de 1,5 - 2 metros



SE TIVER ALGUM DOS SEGUINTE SINTOMAS:



TOSSE



FEBRE



DIFICULDADE RESPIRATÓRIA

LIGUE  
SNS 24

808 24 24 24

#SEJAUMAGENTEDESUAUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS

# NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

## LAVAGEM DAS MÃOS



Duração total do procedimento: **20 segundos**



Molhe as mãos



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma com palma com os dedos entrelaçados



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



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



Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa



Enxague as mãos com água



Seque as mãos com um toalhete descartável

# NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

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



Duração total do procedimento: **20 segundos**



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



02 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



04 Palma com palma com os dedos entrelaçados



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



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

SEJA UM AGENTE DE SAÚDE PÚBLICA

Partilhe informação e boas práticas sobre o COVID-19

# NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

## Medidas de etiqueta respiratória



Ao TOSSIR ou ESPIRRAR não use as mãos, elas são um dos principais veículos de transmissão da doença. Use um **LENÇO DE PAPEL** ou o **ANTEBRAÇO**.



**DEITE O LENÇO AO LIXO** e **LAVE** sempre as mãos a seguir a tossir ou espirrar.

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE  **SNS 24** **808 24 24 24**



COVID-19

# MÁSCARAS



## COMO COLOCAR

1º

LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR



2º

VER A POSIÇÃO CORRETA

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



3º

COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS



4º

AJUSTAR AO ROSTO Do nariz até abaixo do queixo



5º

NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS



## DURANTE O USO

1º

TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA



2º

NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR



3º

NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA

Se o fizer, lavar as mãos de seguida



## COMO REMOVER

1º

LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER



2º

RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS



3º

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



4º

LAVAR AS MÃOS



## TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

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

#SEJAUMAGENTEDESAPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS