

# COVID-19 – Plano de Contingência

## MUNICÍPIO DE MOGADOURO



**Junho de 2021**



*Na sequência da publicitação do Despacho n.º 2836-A/2020, de 02.03.2020 e em alinhamento com a Orientação n.º 006/2020, de 26/02/2020 atualizada 29/04/2021, da Direção-Geral da Saúde (DGS), considerando a necessidade de todos os empregadores públicos procederem à elaboração dos respetivos Planos de Contingência, procedeu-se à construção deste documento.*

## Introdução

A COVID- 19, ocasionou uma disrupção do trabalho e das atividades da sociedade em geral, desencadeando profundas e rápidas mudanças laborais, com sérias implicações na atividade, organização, condições de trabalho, e impôs exigentes desafios ao nível da saúde e segurança dos trabalhadores.

Os Serviços de SST, e responsáveis da Proteção Civil, das entidades públicas, devem assumir um papel relevante na elaboração e aplicação do Plano de Contingência para a COVID-19 relativamente aos edifícios do município, nomeadamente através da divulgação da informação aos trabalhadores e chefes de divisão e qualquer utente que tenha de recorrer ao município, sobre esta nova ameaça, na definição de medidas de prevenção, na vigilância médica e na identificação de eventuais casos.

ESTE PLANO APLICA-SE A TODOS OS FUNCIONÁRIOS DO MUNICÍPIO DE MOGADOURO, E  
UTENTES QUE TÊM DE CUMPRIR COM O DEFINIDO NESTE PLANO DE CONTIGÊNCIA.

### 1. Enquadramento da questão

#### Definição de Caso suspeito

Critérios clínicos	Critérios epidemiológicos
Infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória) requerendo ou não hospitalização	História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa <sup>4</sup> nos 14 dias antes do início de sintomas <b>OU</b> Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2/COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas <b>OU</b> Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19



2

## Transmissão da infeção:

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

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



O atual conhecimento sobre a transmissão do SARS-CoV-2 é suportado no conhecimento sobre os casos de COVID-19 e sobre outros coronavírus do mesmo subgénero. 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 infetada tosse, espirra ou fala, as quais podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas.

O contacto das mãos com uma superfície ou objeto com o novo coronavírus e, em seguida, o contato com as mucosas – oral, nasal ou ocular (boca, nariz ou olhos), pode conduzir à transmissão da infeção. Na presente data já existem vacinas para combater esta infeção.

As medidas preventivas no âmbito da COVID-19 a instituir pelo município, deverão ter em conta as vias de transmissão direta (via aérea e por contato) e as vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados).

### **1.1 Explicação do que é o Corona Vírus – Covid-19**

COVID-19 é o nome oficial, atribuído pela Organização Mundial da Saúde, à doença provocada por um novo coronavírus (SARS-COV-2), que pode causar síndrome respiratória aguda grave.

Este vírus foi identificado pela primeira vez em humanos, no final de 2019, na cidade chinesa de Wuhan, província de Hubei, tendo sido confirmados casos em outros países.

Os coronavírus são um grupo de vírus que podem causar infeções nas pessoas. Normalmente estas infeções estão associadas ao sistema respiratório, podendo ser parecidas a uma gripe comum ou evoluir para uma doença mais grave, como pneumonia.

Este coronavírus não é igual aos outros vírus. Apesar de se tratar de um novo vírus e ainda não existir um total conhecimento sobre este, sabe-se que é diferente dos outros, apesar de

ter alguma semelhança (geneticamente) ao SARS. É necessário mais tempo de investigação para se conseguir apurar todas as suas características e qual o tratamento mais adequado.

A Organização Mundial da Saúde decidiu atribuir um nome que fosse fácil de transmitir e que não indicasse nenhuma localização geográfica, um animal ou grupo de pessoas. O nome, COVID-19, resulta das palavras “corona”, “vírus” e “doença” com indicação do ano em que surgiu (2019).

SARS-CoV-2 é o nome do novo coronavírus que foi detetado na China, no final de 2019, e que significa “síndrome respiratória aguda grave – coronavírus 2”. A COVID-19 é a doença que é provocada pela infeção do coronavírus SARS-CoV-2.

A COVID-19 foi detetada no final de dezembro de 2019 na cidade chinesa de Wuhan. A origem (fonte da infeção) da COVID-19 é desconhecida e ainda pode estar ativa, segundo as informações publicadas pelas autoridades internacionais.

## 1.2. Principais sintomas

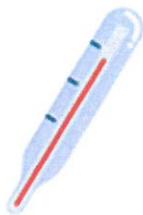
Os sintomas são semelhantes a uma gripe, como por exemplo:

- febre
- tosse
- falta de ar (dificuldade respiratória)
- cansaço

Em casos mais graves pode evoluir para pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência renal e, até mesmo, levar à morte.



**Tosse**



**Febre**



**Dificuldade respiratória**

## 1.3 Tempo de incubação e formas de manifestação

O período de incubação estimado da COVID-19 (até ao aparecimento de sintomas) é de 2 a 14 dias, segundo as últimas informações publicadas.

## 2. Plano de contingência

### 2.1 Identificação e avaliação dos impactos, que a infeção de trabalhadores pode causar no município

O município de Mogadouro, deve estar preparado para a possibilidade de parte (ou a totalidade) dos seus trabalhadores não ir trabalhar, devido a doença, encerramento de escolas, entre outras situações possíveis.

Neste contexto é importante avaliar:

– As atividades desenvolvidas pelo município, que são imprescindíveis de dar continuidade e aquelas que se podem reduzir ou encerrar/fechar/suspender.

Serviços imprescindíveis	
Balcão Único	Acesso ao utente
Tesouraria	Acesso ao utente
Serviços Mínimos Garantidos	-----

– Os recursos essenciais (matérias-primas, fornecedores, prestadores de serviços e logística) que são necessários manter em funcionamento para o município e satisfazer as necessidades básicas dos funcionários.

Recursos essenciais	
Cantina dos Serviços Sociais	Fornecedores da Cantina e utentes
Armazém	Fornecedores do Armazém
Serviços de Limpeza	Fornecedores do serviços de limpeza

– Os trabalhadores que são necessários garantir, sobretudo para as atividades que são imprescindíveis para o funcionamento do município.

Funcionários necessários a garantir	
Balcão Único	Acesso ao utente
Tesouraria	Acesso ao utente
Serviços Mínimos Garantidos	-----



5

– Os trabalhadores que, pelas suas atividades e/ou tarefas, poderão ter um maior risco de infeção por SARS-CoV-2 (ex. trabalhadores que realizam atividades de atendimento ao público).

<b>Maior risco de infeção</b>	
<b>Balcão Único</b>	Funcionários do balcão Único Utentes contaminados Utentes com elementos contaminados na família
<b>Tesouraria</b>	Funcionários do balcão Único Utentes contaminados Utentes com elementos contaminados na família
<b>Serviços Mínimos</b>	Funcionários dos serviços mínimos Utentes contaminados Utentes com elementos contaminados na família

– O município deve prever quais os trabalhadores que, pelas suas atividades e/ou tarefas, podem recorrer a formas alternativas de trabalho ou de realização de tarefas, pelo recurso ao teletrabalho e a infraestruturas de informação e comunicação.

- Na situação de suspensão ou encerramento (total ou parcial) das atividades do município, a sua retoma deve estar sujeita a rigoroso planeamento de acordo com a orientação da DGS (orientação nº 006/2020 atualizada a 29/04/2021).

Exige uma prévia avaliação das necessidades de reorganização e adaptação dos locais de trabalho antes dos trabalhadores retornarem ao posto de trabalho. A retoma deve ser realizada de forma progressiva e os trabalhadores devem ser informados sobre as alterações existentes no município e novos procedimentos. Esta informação será prestada pelo Sr. Presidente da câmara aos chefes de divisão.

• **Definição de responsabilidades e comunicação;**

- Coordenador geral do Plano de Contingência - Isabel Rito (Técnica Superior de Segurança no Trabalho);

– Todos os Trabalhadores devem reportar aos chefes de divisão, a existência de sintomatologia compatível com COVID-19, salvo se a sua condição não permitir;

– Sempre que for reportada uma situação de trabalhador com sintomas, o chefe de divisão deve informar o Sr. Presidente da Câmara;

– Nas situações em que o trabalhador/ utente com sintomas necessita de acompanhamento (ex. dificuldade de locomoção), o trabalhador que acompanha/presta assistência ao doente deve estar definido. (de acordo com a tabela infra).



<b>Acompanhamento</b>	
<b>Balcão Único</b>	Qualquer trabalhador, com o posto de trabalho mais próximo do local onde se encontra o doente
<b>Tesouraria</b>	Qualquer trabalhador, com o posto de trabalho mais próximo do local onde se encontra o doente
<b>Restantes Edifícios Afetos ao Município</b>	Qualquer trabalhador, com o posto de trabalho mais próximo do local onde se encontra o doente

De referir que este processo de comunicação deve ser o mais célere e expedito possível;

<b>Comunicação interna</b>	
<b>Edifícios do Município</b>	<p><b>Trabalhador</b></p> <p>Entra em contacto preferencialmente telefónico com o chefe de divisão, e este indica a localização da sala de isolamento definida neste plano de contingência.</p>

- **Identificar os profissionais de saúde e seus contactos;**

Ter disponível no edifício do município, em local acessível, os contactos úteis dos Serviços de Saúde locais.

**SNS 24**

**808 24 24 24**

Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Mogadouro

**279 340 020**

Centro de Saúde de Mogadouro

Telefone 279 340 300



## 2.2 Preparação para fazer face a um possível caso de infeção por Covid-19 de trabalhadores e utentes

- **Estabelecer uma área ou sala de “isolamento” e sinalização;**

A colocação de um trabalhador ou utente numa área de “isolamento” visa impedir que outros possam ser expostos e infetados. Tem como principal objetivo evitar a propagação da doença transmissível no município.

A área de “isolamento” no município, tem como finalidade evitar ou restringir o contato direto dos trabalhadores ou utentes com o trabalhador ou utente doente (com sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso suspeito, critérios referidos no ponto 3) e permitir um distanciamento social deste, relativamente aos restantes trabalhadores e utentes.

A área de “isolamento” deve ter ventilação natural, possuir revestimentos lisos e laváveis. Esta área deverá estar equipada com: telefone (ou telemóvel); cadeira (para descanso e conforto do trabalhador ou utente, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo INEM); kit com água e alguns alimentos não perecíveis; contentor de resíduos; solução antisséptica de base alcoólica; toalhetes de papel; máscara(s) cirúrgica(s); luvas descartáveis; termómetro.

Próxima desta, deve existir uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do trabalhador/ utente com sintomas/caso suspeito.

No caso do trabalhador/ utente apresentar sinais clínicos de instabilidade, o mesmo deve ficar acompanhado no isolamento por uma pessoa responsável e com EPI.

Todos os funcionários do município devem conhecer a localização da sala de isolamento, de cada edifício a que estão afetos.

<b>Edifícios do Município</b>	<b>Sala de Isolamento</b>
<b>Edifício Paços do Concelho</b>	Salão Nobre e Instalações Sanitárias Anexas
<b>Casa da Cultura</b>	Sala de Exposições
<b>Estádio Municipal</b>	Gabinete Médico
<b>Parque de Campismo</b>	Sala de Espera
<b>Armazém</b>	Instalações Sanitárias
<b>Casa das Artes/Turismo</b>	Sala das Pinturas
<b>Espaço Mais</b>	1º Andar
<b>Cantina</b>	Sala 1º Andar



<b>Biblioteca</b>	Auditório -1
<b>Casa das Associações</b>	1º andar – Sala de Reuniões
<b>Centro de interpretação</b>	Laboratório de Micologia
<b>Residência</b>	Quarto 101

Na deslocação do trabalhador/ utente com sintomas, devem ser evitados os locais de maior aglomeração de pessoas/trabalhadores /utentes nas instalações

As salas de isolamento estão sinalizadas com a sinalização indicada em baixo.

# Não Utilizar estas Instalações

**PERIGO**

**RISCO  
BIOLÓGICO**



A blue handwritten signature or mark.

•**Procedimento Perante um trabalhador com Sintomas / Caso possível;**

De acordo com a orientação número 006/2020 com a atualização a 29/04/2021.

- É considerado caso possível de covid-19 a pessoa que desenvolve um quadro clínico, seguidamente indicado, de acordo com a Norma n.º 004/2020 da DGS, na sua versão atual:

a) Quadro clínico sugestivo de infeção respiratória aguda com, pelo menos, um dos seguintes sintomas:

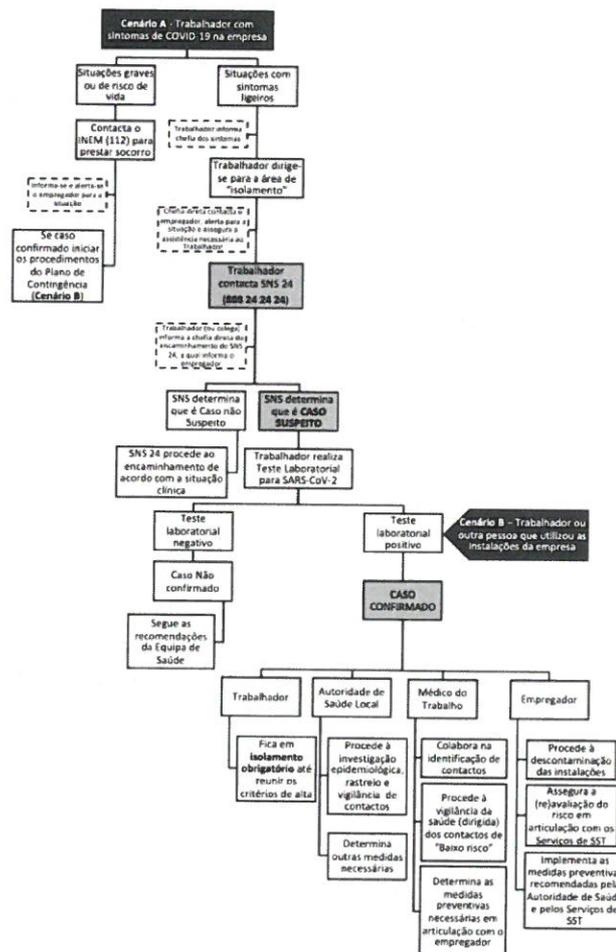
- I – Tosse de novo, ou agravamento do padrão habitual, ou associada a cefaleias ou mialgias OU;
- II – Febre (temperatura igual ou superior a 38°C) sem outra causa atribuída OU;
- III – Dispneia / dificuldade respiratória, sem outra causa atribuível.

b) Perda completa de olfato, falta completa de paladar, distorção persistente do paladar de início súbito.

– O trabalhador com sintomas, ou aquele que identifique um trabalhador do município com sintomas compatíveis com a definição de caso possível ou de caso provável, informa o seu chefe de divisão, de preferência via telefónica da situação;

– O chefe de divisão deve contactar, de imediato o Sr. Presidente da Câmara, pelas vias estabelecidas e é acionada a fase 1 “Trabalhador com Sintomas” do Plano de Contingência para a Covid-19 (anexo II);

**Anexo II - Fluxograma de atuação numa situação de Trabalhador com Sintomas compatíveis com COVID-19 numa empresa**



*[Handwritten signature]*  
10

- O trabalhador com sintomas, dirige-se para a sala de isolamento definida nos diferentes edifícios do município;
- Deve-se restringir, ao mínimo indispensável, o contato do trabalhador com sintomas/ caso possível, com os outros trabalhadores e evitar deslocações adicionais no município;
- Sempre que possível, o trabalhador com sintomas deve manter a distância de segurança mínima de 2 metros de outras pessoas;
- A pessoa que acompanha o trabalhador com sintomas deve estar equipada com máscara cirúrgica e solicitar luvas descartáveis, e coloca-las de forma adequada, tal como cumprir com as precauções básicas de controlo de infeção quanto à lavagem e desinfeção das mãos;
- O trabalhador com sintomas deve usar de forma adequada uma máscara cirúrgica, se a sua situação clínica o permitir. A máscara deverá ser colocada pelo próprio trabalhador. Deve verificar se a máscara está bem ajustada.

No caso de a máscara estar húmida, ou degradada, o trabalhador deve substituí-la por outra;

- O trabalhador com sintomas, preferencialmente na área de isolamento, contacta o SNS24 (808 24 24 24), quando se trata de uma situação de saúde não emergente. Nas situações graves ou de risco de vida (ex. dificuldade em respirar, alteração do estado de consciência, dor no peito), quem presta socorro deve ligar para o INEM (112);

- O profissional de saúde do centro de atendimento SNS 24, questiona o trabalhador com sintomas e informa-o sobre a sua situação de saúde, dando indicação dos procedimentos a adotar;

- Após a avaliação, o SNS 24, informa o trabalhador:

a) **Se não se tratar de caso possível de Covid-19:** o SNS 24 define os procedimentos adequados à situação clínica do trabalhador. O trabalhador informa a chefia sobre a não suspeição de Covid-19 e é cessada a ativação da fase 1 do plano de contingência;

b) **Caso se trate de caso possível de Covid-19:** o SNS 24 presta informações quanto ao encaminhamento que o trabalhador deve seguir. O trabalhador informa a chefia/ empregador de que foi considerado caso possível, com exceção das situações em que o estado de saúde não permita. Ao regressar ao trabalho para o domicílio não deve utilizar transportes públicos.

- Quando se confirma a suspeição de Covid-19 pelo SNS 24 é acionada a fase 2 “Caso suspeito” do Plano de Contingência para a Covid-19 descrito no Fluxograma anexo II;

- O caso possível, é submetido a teste laboratorial para SARS-Cov-2 nos termos da Norma n.º 004/2020 da DGS, na sua versão atual, e da circular informativa DGS/INFARMED/INSA n.º 003/CD/100.20.200;

- Na existência de Caso possível ou de caso provável, o coordenador do plano de contingência:

a) interdita e restringe o acesso de outros trabalhadores à área de isolamento até ser devidamente limpa e desinfetada;

b) comunica aos trabalhadores a ativação da Fase 2 “Caso Suspeito” do Plano de Contingência para a COVID-19;

c ) confirma a efetiva implementação das medidas de prevenção definidas neste plano de contingência, elaborado de acordo com as orientações da DGS;

- **Procedimento perante um caso confirmado;**

- O trabalhador com resultado de teste laboratorial positivo para SARS-CoV-2 fica em isolamento, sendo determinado pela Autoridade de Saúde o confinamento obrigatório, de acordo com a legislação em vigor. O término do isolamento do caso confirmado e o seu regresso ao trabalho só se concretiza após o cumprimento dos critérios estabelecidos na Norma n.º 004/2020 da DGS.

- É acionada a Fase 3 “Caso Confirmado” do Plano de Contingência do município de acordo com o fluxograma (anexo II), se o caso confirmado tenha estado, no período de transmissibilidade, no município ou em contato com trabalhadores do município:

Obrigações do município:

- ✚ Reforçar a limpeza e desinfeção das instalações em geral da empresa, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo caso confirmado. Deve ser dada especial atenção á limpeza e desinfeção do posto de trabalho do caso confirmado e aos espaços comuns, tais como instalações sanitárias, vestiários utilizados por este;
- ✚ Informar sobre o caso confirmado, o médico do trabalho responsável pela vigilância da saúde do trabalhador;
- ✚ Realizar uma reavaliação do risco de contágio, verificar as medidas implementadas e se necessário fazer alterações de acordo com a Autoridade de Saúde Local;
- ✚ Garantir o município em articulação com a autoridade de saúde local, identificam os contatos do caso confirmado de Covid-19;

- Sempre que os sintomas compatíveis com Covid-19 se manifestem quando o trabalhador não esteja nas instalações do município, este deve contactar, o SNS 24 e na situação de caso confirmado, a Autoridade de Saúde territorialmente competente procede à investigação epidemiológica nos termos da Norma n.º 015/2020 da DGS.



12

- **Procedimento para deteção ativa e precoce de casos de infeção por Sars-CoV 2;**

- Identificação de potenciais contactos

- ✓ Segundo a Norma n.º 15/2020 da DGS, considera-se “Contacto” o trabalhador que esteve exposto, no local de trabalho, a um caso confirmado de infeção por Sars-CoV 2/ COVID-19 dentro do período de transmissibilidade ou a material biológico infetado;
- ✓ Não se considera contacto:
  - a) O trabalhador que tenha tido um diagnóstico, confirmado laboratorialmente, de infeção pelo COVID-19, nos últimos 90 dias;
  - b) O trabalhador que se encontre em teletrabalho ou tenha estado ausente ao trabalho (ex: férias) no período de transmissibilidade em causa, desde que este não tenha contactado presencialmente com outros trabalhadores e/ou não tenha utilizado as instalações da empresa;
- ✓ A autoridade de Saúde é responsável pelo rastreio de contactos (internos ao município e externos ao município), no âmbito do processo de investigação epidemiológica, e procede à classificação do risco de exposição de todos os contactos;
- ✓ A Autoridade de Saúde determina a vigilância e as medidas necessárias de acordo com a classificação do risco de exposição, de acordo com a Norma n.º 15/2020 da DGS;
  - a) **Ao contato classificado de “alto risco”** é determinado o isolamento profilático, ficando o trabalhador em confinamento obrigatório. É emitida uma “Declaração de Isolamento Profilático – DIP”, cumprindo com a legislação em vigor, que a seguir o trabalhador deve remeter ao município. O trabalhador só pode iniciar o trabalho no dia seguinte à data de fim do Certificado de Incapacidade Temporária para o Trabalho (CIT);
  - b) **Ao contato de classificado de “baixo risco”** está sujeito a vigilância passiva durante 14 dias desde a data da última exposição, podendo manter a sua atividade laboral.
- ✓ Sempre que, um trabalhador é classificado como um contacto de baixo risco e apresente sintomas sugestivos de COVID-19, deve seguir o procedimento de caso possível, definido neste plano de contingência;
- ✓ Todos os contactos de um caso confirmado realizam testes moleculares laboratoriais para SARS- CoV-2, definido na Norma n.º 015/2020 da DGS, na sua versão atual;
- ✓ Todos os trabalhadores identificados como contactos (alto e/ou baixo risco) devem realizar teste laboratorial para SARS-CoV-2, nos termos da Norma n.º 015/2020 e n.º 019/2020 da DGS, nas suas versões atuais;
- ✓ É cessada a ativação da Fase 3 do Plano de Contingência para COVID-19 quando termina o período de vigilância de contactos determinados pela Autoridade de Saúde e nenhum trabalhador apresenta sintomas compatíveis com o COVID-19.



• **Procedimentos implementados nos edifícios afetos ao município:**

- ✓ Informação em forma de folheto/ cartaz para a sensibilização, para a 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);
- ✓ Informação em forma de folheto/ cartaz sobre 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);
- ✓ Informação em forma de folheto/ cartaz sobre colocação de máscara cirúrgica (incluindo a higienização das mãos antes de colocar e após remover a máscara);
- ✓ Informação sobre procedimentos de conduta social (ex. alterar a frequência e/ou a forma de contato entre os trabalhadores e entre estes e a população em geral; evitar o aperto de mão, as reuniões presenciais, os postos de trabalho partilhados).
- ✓ Medição de temperatura à entrada dos edifícios;
- ✓ A equipa responsável pelas limpezas diárias dos edifícios, deverão ter em atenção a desinfeção mais cuidada e em maior número diário, das zonas de maior possível contato (puxadores, corrimões e interruptores);
- ✓ Quando o trabalhador, tiver que abastecer a viatura de gasóleo/gasolina pegue no manípulo, com uma toalha de papel ou use uma luva descartável e desinfete as mãos;
- ✓ Abra as portas com o punho fechado ou o quadril, segure apenas a maçaneta da porta se não houver alternativa;
- ✓ Nas entradas do acesso ao público, estão colocados dispositivos de soluções desinfetantes, onde um funcionário solicita a qualquer utente que aceda ao edifício a desinfeção das mãos;
- ✓ No edifício do Paços do Concelho, foi montado um pórtico de desinfeção, onde todos os trabalhadores e utentes são obrigados a passar para aceder ao edifício, onde é efetuada a medição da temperatura corporal, desinfeção global e desinfeção das mãos, para esclarecimentos e controle de acessos está uma colaboradora do município permanentemente, durante o horário de acesso ao público;
- ✓ Foram definidas equipas de desinfeção, distribuídas nos edifícios para efetuarem desinfeções em contínuo;
- ✓ Houve uma restrição no acesso ao público de acordo com a evolução da pandemia dando prioridade aos serviços indispensáveis, controlado na entrada pelas colaboradoras, de forma a controlar o número de pessoas em simultâneo nos diferentes espaços, fazendo cumprir os circuitos de sinalização implementados;
- ✓ Nos espaços de trabalho onde os funcionários tenham que partilhar os equipamentos, devem fazer uma higienização mais frequente das mãos;



- ✓ Distribuição de solução antisséptica de base alcoólica (SABA) colocadas em sítios estratégicos (ex. cantina dos serviços sociais, entradas, área de “isolamento” do município), conjuntamente com informação sobre os procedimentos de higienização das mãos;
- ✓ Máscaras cirúrgicas para utilização do Trabalhador com sintomas (caso suspeito) e luvas;
- ✓ Máscaras cirúrgicas e luvas descartáveis, a utilizar, enquanto medida de precaução, pelos trabalhadores que prestam assistência ao Trabalhador com sintomas (caso suspeito);
- ✓ Toalhetes de papel para secagem das mãos, nas instalações sanitárias e noutros locais, onde seja possível a higienização das mãos;
- ✓ Contentor de resíduos com abertura não manual e saco plástico;
- ✓ São adquiridos os produtos de higiene e limpeza, de acordo com o plano de higienização e limpeza, relativo aos revestimentos, aos equipamentos e utensílios, assim como aos objetos e superfícies que são mais manuseados (ex. corrimãos, maçanetas de portas, botões de elevador). A limpeza e desinfeção das superfícies devem ser realizadas com detergente desengordurante, seguido de desinfetante;
- ✓ Todos os trabalhadores foram informados das regras de desinfeção e limpeza, e foram registadas em documento próprio;
- ✓ Foi divulgado o Plano de Contingência a todos os trabalhadores/ utentes na página do município, e via-email para todos os colaboradores;
- ✓ Informação aos trabalhadores quanto aos procedimentos específicos a adotar perante um caso suspeito, em qualquer edifício afeto ao município;
- ✓ Acionar o Plano de Contingência do município para COVID-19, se necessário;
- ✓ Confirmar a efetiva implementação dos procedimentos específicos estabelecidos anteriormente;
- ✓ Procurar manter atualizada a informação sobre COVID-19, de acordo com o disponibilizado pela Direção-Geral da Saúde, Autoridade de Saúde Local e meios de comunicação oficiais;
- ✓ Cada trabalhador do município deve atuar como um influenciador social, disseminando as boas práticas e o conhecimento sobre os corretos procedimentos a adotar;
- ✓ O coordenador geral do plano de contingência, frequentou online a formação “Clean & Safe 2021” realizada pelo Turismo de Portugal;
- ✓ Todos os colaboradores que estão afetos aos edifícios do município (casa das artes e ofícios, casa da cultura, turismo, biblioteca, museu, centro de interpretação do mundo rural) estão informados sobre os procedimentos a realizar, aquando da entrada de visitantes nas suas instalações, de forma a prevenir o risco de contágio COVID-19;
- ✓ Deve ser divulgada a informação sobre a aplicação governamental de contact tracing – StayAway COVID;
- ✓ Reforço quando necessário, do canal de comunicação com o serviço de Medicina no Trabalho do município;



- ✓ Todos os trabalhadores devem ter uma atitude proactiva da saúde, na monitorização do seu estado de saúde;
- ✓ É disponibilizado em todos os edifícios afetos ao município, de acordo com a necessidade do equipamento de proteção individual necessário;
- ✓ Diminuição da frequência e do modo de contato entre os colaboradores, quando possível do ponto de vista operacional e de acordo com os serviços;
- ✓ Promoção de frequente e adequada higienização das mãos, etiqueta respiratória e conduta social, através da colocação de cartazes da DGS;
- ✓ Foram definidos percursos de entrada e saída, com o distanciamento físico necessário, colocando sinalização no pavimento, de forma a não ser efetuado o aglomerar de visitantes no mesmo espaço e evitar o cruzamento entre pessoas;
- ✓ Foram colocadas barreiras em acrílico, nas zonas de atendimento ao público;
- ✓ Evitar que as pessoas tenham de subir o seu tom de voz para serem perceptíveis ou realizem movimentos de aproximação interpessoal, para uma conversa audível;
- ✓ Foi definida a lotação máxima, relativamente aos edifícios afetos à cultura, nomeadamente:

- ✚ Turismo – Capacidade máxima – 15 pessoas
- ✚ Casa das Associações – Capacidade máxima – 10 pessoas
- ✚ Centro de Interpretação do Mundo Rural – Capacidade máxima – 25 pessoas
- ✚ Casa da Cultura – Capacidade máxima – 66 pessoas
- ✚ Casa das Artes e Ofícios – 25 pessoas
- ✚ Biblioteca – Capacidade máxima – 40 pessoas
- ✚ Museu – Capacidade máxima – 10 pessoas

- ✓ Deve ser privilegiada a ventilação dos edifícios, através da abertura de janelas e portas, procedendo a uma renovação do ar em todos os espaços, com particular atenção aos de maior ocupação;
- ✓ Realização de ações proactivas de revisão e manutenção, limpeza completa e desinfecção de todo o sistema de ventilação e ar condicionado (Avac), quando aplicável e de acordo com o plano de revisão ou manutenção das instalações;
- ✓ Neste plano de contingência e nos outros realizados para fins específicos, tais como, piscinas municipais, ginásio municipal, férias em movimento/ férias na escola, feiras municipais, etc.. está incluído o protocolo de higienização de acordo com as orientações da DGS;
- ✓ Todas as portas não automáticas, deverão ser deixadas abertas, para evitar o contato de várias pessoas nas maçanetas da porta;
- ✓ Na entrada de alguns edifícios afetos ao edifício, foram colocados tapetes de desinfecção que contribuem para a desinfecção dos espaços interiores;
- ✓ Os visitantes são sensibilizados para evitarem o toque, nalguns equipamentos com a colocação de sinalização “Não Tocar”;

### 3.0. PROTOCOLO DE HIGIENIZAÇÃO

De acordo com a Orientação n.º 014/2020 de 21 março e orientação n.º 023/2020 de 8 de maio da DGS, a limpeza e desinfeção de superfícies é uma prática recomendada para a prevenção da COVID-19 em ambientes comunitários.

Todas as superfícies podem ser veículos de contágio, mas o risco de este contágio varia consoante a frequência de manipulação, de toque ou de utilização. As superfícies com maior risco de transmissão são as de toque frequente, ou seja, as superfícies manipuladas ou tocadas, por muitas pessoas, e com muita frequência ao longo do dia. São exemplos destas superfícies: maçanetas de portas, interruptores de luz, telefones, tablets e teclados de computadores principalmente quando usados por várias pessoas, torneiras de lavatórios, manípulos de autoclismos, mesas, bancadas, cadeiras, corrimãos, dinheiro, instalações sanitárias, entre outros.

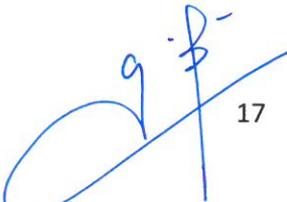
- Foi implementado um plano de higienização e limpeza, onde serão alvo de registo em documento próprio com a identificação dos colaboradores responsáveis pelo serviço de limpeza e a frequência com que é realizada.

Nesta fase de prevenção de mitigação do risco COVID-19, a frequência de limpeza deve ser aumentada não bastando cumprir os horários habituais de limpeza estipulados anteriormente.

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

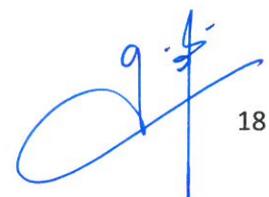
#### **Regras gerais de higienização a implementar:**

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



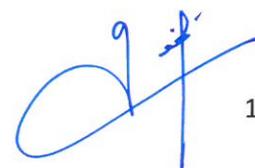
17

- ✓ Chão – é o último a limpar.
- iii. Devem existir materiais de limpeza distintos (de uso exclusivo) de acordo com o nível de risco das áreas a limpar e código de cores;
  - ✓ Bancadas, mesas, cadeiras;
  - ✓ Casas de banho: pano só para limpar o lavatório;
  - ✓ pano para as sanitas (exterior);
  - ✓ A parte interior da sanita não precisa de pano. Deve ser esfregada com o próprio piaçaba e com detergente de base desinfetante;
- iv. O balde e esfregona para o chão são habitualmente reutilizáveis, pelo que se deve garantir uma limpeza e desinfeção destes equipamentos no final de cada utilização. O balde e esfregona devem ser diferentes, para as áreas atrás referidas. Por exemplo: o balde e esfregona usados nas casas de banho, não devem ser usados nos espaços públicos.
- v. A limpeza de superfícies de toque frequente pode ser realizada com detergente de base desinfetante, para conseguir um procedimento mais rápido, isto é, um produto que contém na sua composição, detergente e desinfetante em simultâneo (2 em 1), podem ter várias apresentações: líquida, gel, espuma ou spray.
- vi. A frequência de limpeza das superfícies de toque frequente deve ser no mínimo 6 vezes ao dia, mas pode ser necessário aumentar essa frequência;
- vii. Os puxadores de portas devem ser limpos com mais frequência (cerca de 1 vez por hora);
- viii. Chão: lavar com água quente e detergente comum, seguido da desinfeção com solução de lixívia diluída em água;
- ix. Instalações sanitárias: lavar preferencialmente com produto que contenha na composição detergente e desinfetante porque é de mais fácil aplicação e desinfeção. A frequência de limpeza do chão deve ser no mínimo, 3 vezes ao dia;
- x. Os espaços onde podem estar crianças a brincar, devem ser limpos mais vezes durante o dia;
- xi. De forma a serem tomadas as medidas necessárias para proteger a saúde e o ambiente e garantir a segurança nos locais de trabalho, é necessário ter no escritório, as fichas de dados de segurança dos produtos que constam no plano de higienização;
- xii. Devem ser cumpridas as indicações do fabricante e instruções nos rótulos dos produtos e nas fichas de segurança;



18

- xiii. Os produtos químicos devem estar devidamente rotulados, fechados e conservados nas suas embalagens de origem;
- xiv. Os produtos químicos devem ser armazenados fora das áreas onde são manuseados os alimentos, em local fechado e devidamente identificado e fora do alcance de crianças ou pessoas com necessidades especiais;
- xv. Os detergentes a usar são os comuns ou de uso doméstico;
- xvi. Os desinfetantes mais utilizados são: a vulgar lixívia (hipoclorito de sódio) com pelo menos 5% de cloro livre na forma original e o álcool a 70º;
- xvii. As partes metálicas das superfícies ou as que não são compatíveis com a lixívia, devem ser desinfetadas com álcool a 70% ou outro produto compatível, para evitar a corrosão ou danificação;
- xviii. Ao aplicar lixívia ou outro produto semelhante, abrir as janelas para arejar e renovar o ar, ajudando também a secar mais rapidamente as superfícies
- xix. Nesta fase de possível disseminação do vírus, aconselha-se a que os profissionais de limpeza usem:
  - ✓ Bata impermeável, embora possa também ser usado um avental impermeável por cima da farda (não usar a roupa que traz de casa);
  - ✓ Uma máscara comum bem ajustada à face - a máscara deve ser mudada sempre que estiver húmida (mínimo de 4-6 horas);
  - ✓ Luvas resistentes aos desinfetantes (de usar e deitar fora);
  - ✓ Utilizar uma farda limpa todos os dias e um calçado próprio só para as limpezas;
- xx. Na limpeza e desinfeção das superfícies de áreas comuns deve seguir as seguintes indicações:
  - ✓ Preparar a solução de lixívia (hipoclorito de sódio) com concentração original de 5% ou mais de cloro livre. A lixívia deve ser diluída na altura de utilizar. A solução diluída deve ser a 0,1%, na proporção de 1 parte de lixívia para 99 partes iguais de água;



## Anexo I - Diluições de lixívia

**Diluição de lixívia para desinfecção da área de isolamento em estabelecimentos públicos:** lixívia na concentração original de cloro livre a 5%, na diluição de 1/50, ou seja, 1 parte de lixívia em 49 partes iguais de água.

Aplica-se também às instalações sanitárias e áreas de toque frequente.

Concentração original da lixívia	Para obter 1 litro de solução de lixívia a 1000 ppm, pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	20 mililitros	980 mililitros

Concentração original da lixívia	Para obter 5 litros de solução de lixívia a 1000 ppm, pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	100 mililitros	4,900 litros

Concentração original da lixívia	Para obter 10 litros de solução de lixívia a 1000 ppm, pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	200 mililitros	9,800 litros

- ✓ Lavar primeiro as superfícies com água e detergente.
- ✓ Em seguida, espalhar uniformemente a solução de lixívia nas superfícies.

Deixar atuar a lixívia nas superfícies durante pelo menos 10 minutos – ler as instruções do fabricante/fornecedor. Essa etapa é fundamental.

- ✓ De seguida enxaguar as superfícies só com água quente.
- ✓ Deixar secar ao ar.

### xxi. Instalações sanitárias

- ✓ Utilizar panos diferentes cores, para os lavatórios e as áreas à volta destes e para o exterior das sanitas.

Seguir a sequência:

- ✓ Iniciar a limpeza pelos lavatórios (1.º as torneiras e só depois o lavatório) e superfícies à volta destes;
- ✓ Limpar as sanitas;
- ✓ Limpar o chão;

#### ✓ Limpeza da sanita:

- ✓ Parte interior: limpar o interior da sanita apenas com o piaçaba;
- ✓ Se houver urina ou fezes, descarregar primeiro o autoclismo;



20

- ✓ Não deitar lixívia ou produto com amoníaco sobre a urina, porque provoca uma reação gasosa nociva para a saúde;
- ✓ Aplicar o produto detergente com base desinfetante; deixar atuar durante pelo menos 5 minutos;
- ✓ Esfregar bem por dentro com o piaçaba;
- ✓ Puxar o autoclismo com o piaçaba ainda dentro da sanita para que este também fique limpo;
- ✓ Volte a puxar a água.

Parte exterior da sanita:

Espalhar o detergente/desinfetante na parte de cima da sanita e sobre os tampos;

- ✓ Esfregar com o pano: primeiro os tampos e só depois, a parte exterior da sanita (em cima e nos lados);
- ✓ Passar com pano só com água;
- ✓ Deixar secar ao ar;
- ✓ Limpar e desinfetar bem o botão do autoclismo. Pode desinfetar também com álcool a 70º-80º.
- ✓ No final da limpeza, deve voltar a passar um pano humedecido em desinfetante em todas as torneiras.
- ✓ Não esquecer de limpar frequentemente as maçanetas das portas das casas de banho.

xxii. Limpeza e Higienização da Sala de Isolamento onde esteve uma pessoa suspeita ou confirmada de COVID-19:

- ✓ Esperar pelo menos 20 minutos depois de a pessoa doente, ou suspeita de estar doente sair da área de isolamento/quarentena e, só depois, iniciar os procedimentos de limpeza em segurança;
- ✓ Preparar a solução de lixívia (hipoclorito de sódio) com concentração original de 5% ou mais de cloro livre. A lixívia deve ser diluída na altura de utilizar. A solução diluída deve ser a 0,1%, na proporção de 1 parte de lixívia para 49 partes iguais de água; (imagem em cima- anexo I)
- ✓ Lavar primeiro as superfícies com água e detergente;
- ✓ Em seguida, espalhar uniformemente a solução de lixívia nas superfícies;
- ✓ Deixar atuar a lixívia nas superfícies durante pelo menos 10 minutos – ler as instruções do fabricante/fornecedor. Esta etapa é fundamental;
- ✓ De seguida enxaguar as superfícies só com água quente;
- ✓ Deixar secar ao ar

xxiii. Limpeza e desinfecção de superfícies que contenham sangue ou outros produtos orgânicos:

Na limpeza e desinfecção das superfícies de áreas que contenham sangue ou outros produtos orgânicos (vômito, urina, fezes), deve seguir as seguintes indicações:

- ✓ Utilizar luvas resistentes, avental impermeável, óculos de proteção e máscara, absorver o mais possível o derrame com papel absorvente para não espalhar os líquidos;
- ✓ Aplicar de seguida a solução de lixívia na diluição de 1 parte de lixívia em 9 partes iguais de água;
- ✓ Deixar atuar durante pelo menos 10 minutos;
- ✓ Tapar a zona afetada com toalhetes para que as pessoas não pisem e colocar o dispositivo de alerta para zona em limpeza de manutenção;
- ✓ Lavar a área suja com água e detergente comum;
- ✓ Enxaguar só com água e deixar secar ao ar.

xxiv. Utilizar corretamente uma máscara, durante todo o período de trabalho num espaço com múltiplas pessoas, respeitando as condições de higiene e de segurança durante a sua colocação, utilização e remoção;



22

- xxv. Contemplar a necessidade de substituição da máscara, adotando as boas práticas de utilização. O uso de máscara não substitui outras medidas de prevenção, como o distanciamento físico recomendado, que devem ser mantidas;
- xxvi. Sempre que seja indicada a utilização de máscaras cirúrgicas, de acordo com o anexo 3 da Norma 007/2020 da DGS, o seu correto uso deve obedecer ao cumprimento dos seguintes passos:
- a) Higienização das mãos, com água e sabão ou com uma solução à base de álcool, antes de colocar a máscara;
  - b) Colocação da máscara cirúrgica com o lado branco (face interna) virado para a cara, e o lado com outra cor (face externa) virado para fora;
  - c) Ajuste da extremidade rígida da máscara ao nariz, cobrindo a boca, o nariz e o queixo com a máscara, certificando que não existem espaços entre o rosto e a máscara;
  - d) Não se deve tocar na máscara enquanto esta estiver em utilização; caso tal aconteça, deve ser feita imediatamente higienização das mãos;
  - e) A máscara deve ser substituída por uma nova assim que se encontre húmida;
  - f) Não devem ser reutilizadas máscaras de uso único;
  - g) A remoção da máscara deve ser feita a partir da parte de trás (não tocando na frente da máscara), segurando nos atilhos ou elásticos;
  - h) A máscara deve ser descartada para um contentor de resíduos;
  - i). Deve ser feita nova higienização das mãos, no final da utilização da máscara.



**ANEXOS  
DO  
PLANO DE CONTIGÊNCIA:**

A handwritten signature in blue ink, consisting of a large loop on the left and a vertical line on the right with a small flourish at the top.

Anexo I Modelo- 1 DGAEP

Mod. 1 -DGAEP

**Certificação de Isolamento Profilático**

Identificação de trabalhadores/alunos em situação de isolamento,

\_\_\_\_\_, Autoridade de Saúde de \_\_\_\_\_, determino o isolamento de trabalhadores/alunos de \_\_\_\_\_ (designação do serviço ou estabelecimento de ensino), com o número de identificação fiscal \_\_\_\_\_, pelo período de \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ a \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_, por motivo de perigo de contágio e como medida de contenção de \_\_\_\_\_.

Ficam sujeitos a isolamento:

N.º de Cartão de Cidadão (*)	Nome completo (*)	Data de nascimento (ano, mês, dia) (*)	N.º de Cartão de Cidadão (*)	Nome completo (*)	Data de nascimento (ano, mês, dia) (*)
		/ /			/ /
		/ /			/ /
		/ /			/ /
		/ /			/ /
		/ /			/ /
		/ /			/ /
		/ /			/ /
		/ /			/ /
		/ /			/ /
		/ /			/ /

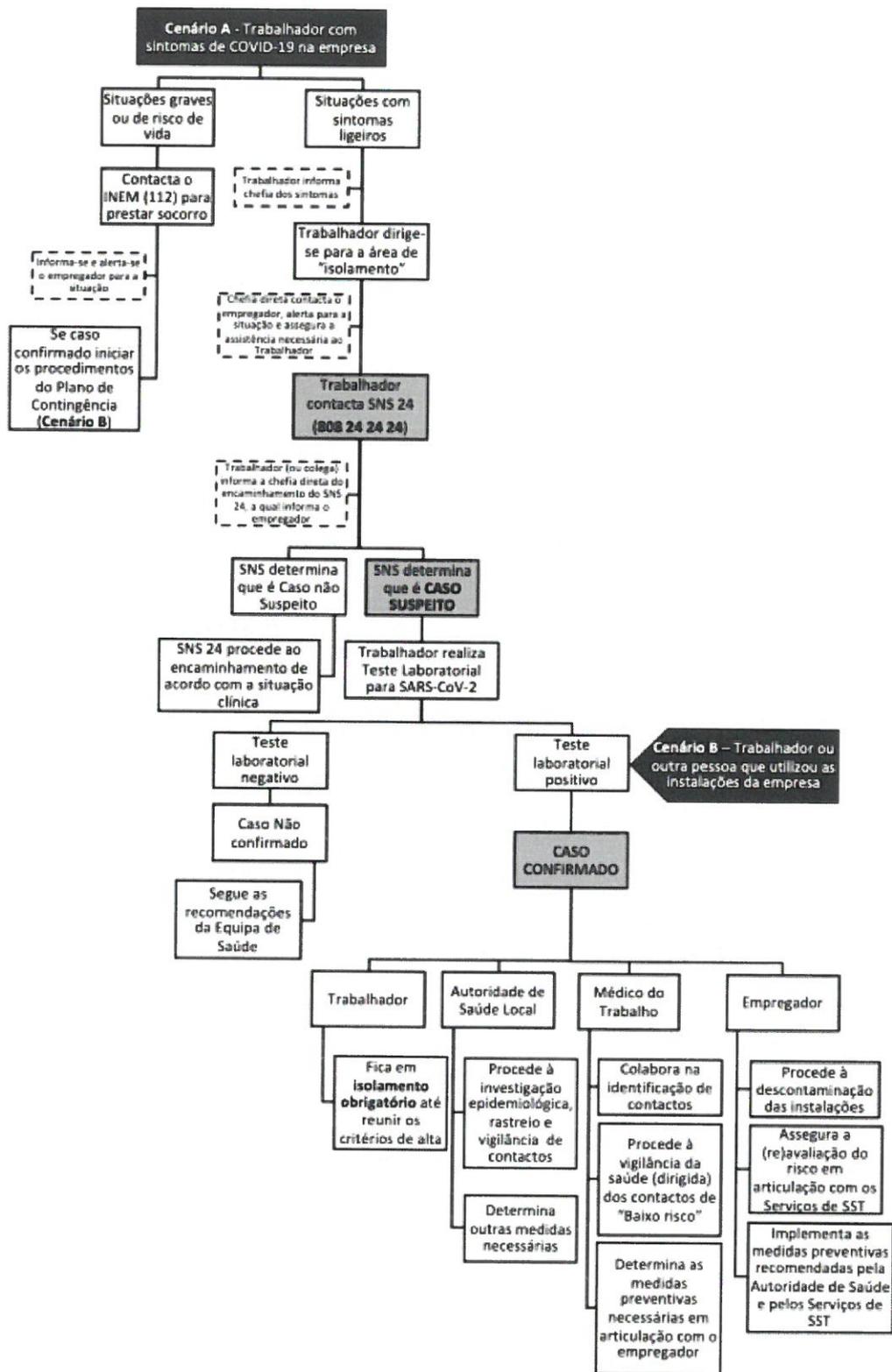
(\*) Preencher com os dados relativos aos trabalhadores/alunos, quando se trate de aplicar o n.º 9 do Despacho n.º 2836-A/2020, de 2 de março.

Data \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

(Nome e assinatura da Autoridade de Saúde)



## Anexo II - Fluxograma de atuação numa situação de Trabalhador com Sintomas compatíveis com COVID-19 numa empresa



*[Handwritten signature]*

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, mesmo se tiver máscara.



### USO DE MÁSCARA

Use a máscara:

- em espaços fechados
- em locais abertos quando não for possível manter a distância de segurança.



### SE TIVER SINTOMAS

Não vá trabalhar.  
Caso o seu filho tenha sintomas, não o leve à escola.  
Evite sair à rua se estiver doente.



### DISTANCIAMENTO FÍSICO

Mantenha a distância de 2 metros das outras pessoas.



### REDUÇÃO DE CONTACTOS

Sempre que possível, limite o número de contactos físicos com outras pessoas.



### VENTILAÇÃO DOS ESPAÇOS

Mantenha os espaços bem arejados. Opte por ventilação natural.



### LIMPEZA DAS SUPERFÍCIES

Limpe e desinfete as superfícies com frequência.



SE TIVER ALGUM DOS SEGUINTE SINTOMAS:



TOSSE



FEBRE



DIFICULDADE RESPIRATÓRIA



PERDA OU DIMINUIÇÃO DO OLFATO OU PALADAR

LIGUE  
SNS 24

808 24 24 24

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS



# 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.

COVID-19

20 DE MAIO 2020

## 5 PRINCIPAIS ERROS A UTILIZAR MÁSCARA



## FRICÇÃO ANTISSÉTICA DAS MÃOS COM SABA



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



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



1a  
Molhe as mãos com água



1b  
Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



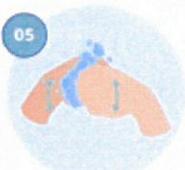
02  
Esfregue as palmas das mãos uma na outra



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



04  
As palmas das mãos com dedos entrelaçados



05  
Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



06  
Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



07  
Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice-versa



08  
Enxague as mãos com água



09  
Seque bem as mãos com lenços descartáveis



10  
Utilize o lenço para fechar a torneira se esta for de comando manual



08  
Uma vez secas as suas mãos estão seguras



Duração total do procedimento:  
**20-30 segundos**



11  
Agora as suas mãos estão seguras



Duração total do procedimento:  
**40-60 segundos**

# ETIQUETA RESPIRATÓRIA

## Porque é tão importante?

Quando **tosse, espirra ou fala**, liberta **gotículas ou secreções** que podem ser inspirados por outras pessoas ou depositar-se em objetos e superfícies que o rodeiam.



Quando espirrar ou tossir, **tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o braço.**

Deite o lenço no lixo, e lave as mãos.



Com medidas de etiqueta respiratória consegue **proteger as outras pessoas.**

## COMO LIMPAR



01 Lavar as mãos



02 Colocar as luvas



03 Limpar com produtos de limpeza doméstica adequados às superfícies (exemplo: soluções lava tudo, detergente ou água e sabão)



04 Desinfetar com produtos domésticos de desinfecção (exemplo: lixívia, desinfetantes com pelo menos 70% de álcool)



05 Deixar atuar durante 10 minutos



06 Enxaguar apenas com água quente e deixar secar ao ar



07 Retirar as luvas



08 Lavar as mãos

## CUIDADOS A TER



Deve de utilizar luvas e roupa protetora (exemplo: avental de plástico)



Deve ter especial atenção com as zonas de contacto frequente como **maçanetas das portas, interruptores de luz ou outros objetos**



Os produtos utilizados **devem estar dentro do prazo de validade**



Durante a desinfecção, **deve-se assegurar a ventilação do espaço** (abrir janelas e/ou portas para circular o ar)

COVID-19

## MESMO APÓS ESTAR VACINADO MANTENHA OS CUIDADOS

### 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, mesmo se tiver máscara.



### USO DE MÁSCARA

Use a máscara:

- em espaços fechados
- em locais abertos quando não for possível manter a distância de segurança.



### SE TIVER SINTOMAS

Não vá trabalhar.  
Caso o seu filho tenha sintomas, não o leve à escola.  
Evite sair à rua se estiver doente.



### DISTANCIAMENTO FÍSICO

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



### REDUÇÃO DE CONTACTOS

Sempre que possível, limite o número de contactos físicos com outras pessoas.



### VENTILAÇÃO DOS ESPAÇOS

Mantenha os espaços bem arejados. Opte por ventilação natural.



### LIMPEZA DAS SUPERFÍCIES

Limpe e desinfete as superfícies com frequência.



# MANTENHA-SE PROTEGIDO

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS



**ANEXO IV – Registo de Limpeza e Higienização das Superfícies de  
Contato**

**Registo de Limpeza e Higienização das Instalações Sanitárias**

A handwritten signature in blue ink, consisting of a large loop followed by a vertical line and a horizontal stroke.

Zona a higienizar	Nº de Higienizações	Dias do Mês																																					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31							
Pavimentos	1ª																																						
	2ª																																						
	3ª																																						
	4ª																																						
	5ª																																						
	6ª																																						
Maçanetas de portas	1ª																																						
	2ª																																						
	3ª																																						
	4ª																																						
	5ª																																						
	6ª																																						
Interruptores de luz	1ª																																						
	2ª																																						
	3ª																																						
	4ª																																						
	5ª																																						
	6ª																																						
Balcões	1ª																																						
	2ª																																						
	3ª																																						
	4ª																																						
	5ª																																						
	6ª																																						
Torneiras de lavatórios	1ª																																						
	2ª																																						
	3ª																																						
	4ª																																						
	5ª																																						
	6ª																																						
Manipulos de autoclismo	1ª																																						
	2ª																																						
	3ª																																						
	4ª																																						
	5ª																																						
	6ª																																						
Equipamentos	1ª																																						
	2ª																																						
	3ª																																						
	4ª																																						
	5ª																																						
	6ª																																						

Exemplo: Higienização foi efectuada pela operadora Maria - coloca-se M

Operadores: \_\_\_\_\_

CORONAVÍRUS (COVID-19)

Registo De Higieneização Com Base nas Orientações da DGS n.º 014/2020

Ano: 2021  
Mês: \_\_\_\_\_

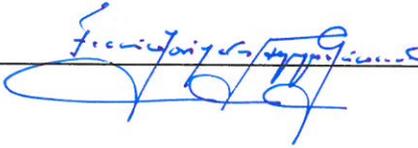
Zona a higienizar	Nº de Higieneizações	Dias do Mês																																		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
WC Masculino	1ª																																			
	2ª																																			
	3ª																																			
WC Feminino	1ª																																			
	2ª																																			
	3ª																																			

Exemplo: Higieneização foi efectuada pela operadora Maria - coloca-se M

Operadores: \_\_\_\_\_

**A atualização do Plano de Contingência, entra em vigor imediatamente após a sua assinatura pelo Presidente da Câmara de Mogadouro.**

Mogadouro 15 de julho de 2021

A handwritten signature in blue ink is written over a solid horizontal line. The signature is cursive and appears to read 'Francisco José da Silva'.