

# Plano de contingência (COVID-19)





## Plano de contingência (COVID-19)

### Conteúdo

1. INTRODUÇÃO .....	3
2. A DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19) .....	3
3. A TRANSMISSÃO DO COVID-19 .....	4
4. O QUE É UM CASO SUSPEITO .....	4
5. DEFINIÇÃO DA ÁREA DE ISOLAMENTO .....	5
6. DESIGNAÇÃO DO PONTO DE CONTACTO .....	5
7. PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO .....	6
8. PROCEDIMENTOS NUM CASO CONFIRMADO .....	6
9. PROCEDIMENTOS NA VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS .....	6
10. MEDIDAS DE PREVENÇÃO .....	8
11. MEDIDAS DE PREVENÇÃO ESPECÍFICAS .....	9
ANEXO I - MEDIDAS DE PREVENÇÃO DA TRANSMISSÃO DO COVID-19 .....	13
ANEXO II – FOLHETO INFORMATIVO: RECOMENDAÇÕES GERAIS .....	15
Anexo III – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO .....	16
Anexo IV – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM GEL ALCOÓLICO .....	17
Anexo V – COMO COLOCAR CORRETAMENTE A MÁSCAR A CIRÚRGICA .....	18



## Plano de contingência (COVID-19)

### 1. INTRODUÇÃO

O presente documento dá a divulgar os pontos essenciais do Plano de Contingência da Sociedade Recreativa Desportiva Entradense (SRDE) para a Doença por Coronavírus (COVID-19). Fornece informação aos atletas do Clube sobre esta nova doença, sobre as medidas de prevenção e controlo desta infeção, e sobre os procedimentos e medidas a adotar perante a identificação de casos suspeitos e/ou confirmados. O Plano de Contingência da SRDE 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 atletas da SRDE serão informados sobre a doença por coronavírus (COVID-19) 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 da SRDE para a Doença por Coronavírus (COVID-19) será amplamente divulgada, através dos meios mais adequados. A SRDE está comprometida com a proteção da saúde e a segurança dos seus atletas, 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.

### 2. 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 coronavírus (SARS-CoV-2), agente causador da doença por coronavírus (COVID-19), foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, na Cidade de Wuhan (China). Embora o epicentro da epidemia tenha ocorrido em Wuhan, Província de Hubei (China), onde estão relatados a maior parte dos casos, o risco de infeção não se limita a Wuhan, mas a qualquer região com casos confirmados onde se verifique transmissão ativa e sustentada do vírus.

O período de incubação do novo coronavírus é de 2 a 14 dias. Isto significa que se uma pessoa permanecer bem 14 dias após contactar com um caso confirmado de doença por coronavírus (COVID-19), é pouco provável que tenha sido contagiada. Após exposição a um caso confirmado de COVID-19, podem surgir os seguintes sintomas:

- Dificuldade respiratória;
- Tosse;
- Febre.

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



## Plano de contingência (COVID-19)

### 3. 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.

### 4. 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;"><b>Febre</b> OU <b>Tosse</b> OU <b>Dificuldade respiratória</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa* nos 14 dias anteriores ao início de sintomas</b> OU <b>Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por 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</b></p>

E



## Plano de contingência (COVID-19)

### 5. DEFINIÇÃO DA ÁREA DE ISOLAMENTO

É estabelecida uma área de isolamento no Campo de Futebol António José Marques. A colocação de um atleta, diretor desportivo, treinador ou público visitante suspeito de infeção por COVID-19 numa área de isolamento visa impedir que outros possam ser expostos e infetados. Esta medida tem como principal objetivo evitar a propagação de uma doença transmissível.

No Campo de Futebol António José Marques foi definida a seguinte área de isolamento: **Sala de isolamento COVID-19** (W.C. exterior dos balneários). Esta área deverá estar equipada com:

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

Nesta área, existe uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do caso suspeito.

### 6. DESIGNAÇÃO DO PONTO DE CONTACTO

A SRDE designará um responsável (Ponto de Contacto) pela gestão de qualquer caso suspeito de COVID-19. Os atletas, diretores desportivos, treinadores ou público visitante serão informados de quem é o responsável. É a este Ponto de Contacto que deverá ser reportada uma situação de doença enquadrada de um atleta, diretor desportivo, treinador ou público visitante com sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso possível de COVID-19. Sempre que for reportada uma situação de um atleta, diretor desportivo, treinador ou público visitante com sintomas, o Ponto de Contacto deverá assegurar o cumprimento dos procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência da SRDE para a Doença por Coronavírus (COVID-19). O Ponto de Contacto será o elemento que acompanhará o caso suspeito até à área de isolamento designada, prestará o apoio necessário e desencadeará os contactos estabelecidos no Plano de Contingência da SRDE.

<b>Ponto de contacto</b>	José Maria Nobre Gil	966819811
<b>Ponto de contacto (substituto)</b>	Carlos Miguel Silvestre Contreiras Pinto	965562138



## Plano de contingência (COVID-19)

### 7. PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO

Na situação de **caso suspeito validado**:

- O atleta, diretor desportivo, treinador ou público 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 de outros à área de isolamento fica interdito (exceto ao Ponto de Contacto);
- 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). 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.

### 8. 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 dos balneários, instalações do campo de Futebol, incluindo materiais e equipamentos utilizados pelo caso confirmado;
- ✓ Armazenar os resíduos do caso confirmado em saco de plástico.

### 9. 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:



## Plano de contingência (COVID-19)

- ✓ **Alto risco de exposição**, definido como:
  - Atleta, diretor desportivo, treinador ou público visitante que partilhou (instalações desportivas, balneários, zona até 2 metros) do caso;
  - Atleta, diretor desportivo, treinador ou público visitante que esteve cara-a-cara com o caso confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
  - Atleta, diretor desportivo, treinador ou público 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:
  - Atleta, diretor desportivo, treinador ou público 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);
  - Atleta, diretor desportivo, treinador ou público 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"><li>✓ Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição.</li><li>✓ Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar.</li><li>✓ Restringir o contacto social ao indispensável.</li><li>✓ Evitar viajar.</li><li>✓ Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar.</li><li>✓ Acompanhamento da situação pelo médico.</li></ul>



## Plano de contingência (COVID-19)

É importante sublinhar que:

- ❖ A auto monitorização diária, feita pelo atleta, diretor desportivo, treinador ou público, visa a avaliação da febre (avaliar 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 atleta, diretor desportivo, treinador ou visitante estiver no Campo de Futebol, 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.

## 10. USO DE MÁSCARAS NA COMUNIDADE

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

Existem 3 tipos de máscaras:

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

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

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

## 11. MEDIDAS DE PREVENÇÃO

A SRDE deverá adotar as seguintes medidas:

- Alertar o atleta, diretor desportivo, treinador ou público visitante com sintomas e ligação epidemiológica (compatíveis com a definição de caso suspeito de COVID-19), procedendo de forma célere à comunicação interna entre o atleta, diretor desportivo, treinador ou público visitante com sintomas
- Formar e sensibilizar os atletas, diretores desportivos e treinadores 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 atletas solução anticéptica 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);





## Plano de contingência (COVID-19)

- 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 atletas - evitar o aperto de mão).

## 12. MEDIDAS DE PREVENÇÃO ESPECÍFICAS

A SRDE implementará de imediato as seguintes medidas:

- ✓ Disponibilização de dispensadores de solução alcoólica nos espaços comuns, condicionada à sua existência no mercado.
- ✓ Divulgação de informação aos atletas e eventuais visitantes (quando necessário).
- ✓ Definição de uma área de isolamento.
- ✓ Distribuição de EPI's: máscaras e luvas.
- ✓ Implementação de Plano de Higienização.

### Procedimentos e Regras de Segurança

#### **Transporte/movimentação de atletas**

- As deslocações para as instalações devem ser sempre que possível, em veículo próprio, sem contacto com outros atletas, diretores desportivos e treinadores, respeitando as orientações da DGS;
- Em caso de partilha de veículo a lotação do veículo deverá ser reduzida a metade devendo os passageiros posicionar-se de forma de cruz (diagonal) para aumentar o afastamento;
- Durante a viagem é obrigatório o uso de máscaras;
- Durante a viagem devem, se possível, manter a janela aberta para potenciar a renovação do ar. Evitar a recirculação mecânica do ar através do sistema de ventilação;
- Diariamente o responsável da viatura deverá promover a higienização, com solução alcoólica das superfícies da viatura: volante, alavanca da velocidade e tablier.

#### **Nas Instalações Desportivas**

- As deslocações nas instalações desportivas devem ser realizadas com distância de pelo menos 2 metros de outros utilizadores;
- Em espaços fechados é obrigatório o uso de máscaras. (Ex. balneários e interior de edifícios);



## Plano de contingência (COVID-19)

- Os balneários dos atletas encontram-se restritos à sua lotação máxima de 11 pessoas e os balneários dos treinadores (árbitros) a 3 pessoas. As instalações sanitárias encontram-se higienizadas e sujeitas a reforço de limpeza e desinfeção;
- Em treino, de forma condicionada, o distanciamento entre atletas, diretores desportivos e treinador deve ser pelo menos 2 metros, sem contacto físico;
- É estritamente proibida a partilha de equipamento pessoal (roupa, toalhas e bebidas);
- Utilização de barreiras físicas entre atletas e público;
- Gestão e monitorização equilibrada do acesso de público ao Campo de Futebol;
- Restrição do acesso de público aos balneários e edifícios do Clube no Campo de Futebol;
- Implementação de circuitos/fluxos específicos ao público;
- Estão proibidas socializações dentro das instalações desportivas;
- Ao final do dia, cada atleta deve proceder à higienização do seu equipamento;
- Reforço da limpeza e higienização de pontos de grande contacto: equipamentos desportivos, maçanetas das portas, corrimãos, interruptores de luz, botões de máquinas, etc.;
- Ventilar o mais possível os espaços (janelas, portas) e não promover a recirculação do ar.

10 de Setembro de 2021

A Direção,

*Luís Miguel Pinto*



**SRD ENTRADENSE**  
RUA DO ARRABALDE, 31  
7780-345 ENTRADAS  
NIF 501 628 690

# SECRETARIA DE ESTADO DE ECONOMIA

## SECRETARIA DE PREVENÇÃO DA TRANSMISSÃO DO DEBITO

CONSTITUIÇÃO DO COMITÊ DE PREVENÇÃO DA TRANSMISSÃO DO DEBITO

CONSTITUIÇÃO DO COMITÊ DE PREVENÇÃO DA TRANSMISSÃO DO DEBITO



CONSTITUIÇÃO DO COMITÊ DE PREVENÇÃO DA TRANSMISSÃO DO DEBITO



6



## Plano de contingência (COVID-19)

# Anexos

## Plano de contingência (COVID-19)

### ANEXO I - 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.



cl



## Plano de contingência (COVID-19)

- ✓ 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 atletas e eventuais visitantes devem **lavar as mãos**:
  - Antes de sair de casa
  - Ao chegar ao campo de jogos
  - Após usar a casa de banho
  - Após as pausas
  - Antes de sair do campo de jogos
- ✓ 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.



Plano de contingência (COVID-19)

## ANEXO II – FOLHETO INFORMATIVO: RECOMENDAÇÕES GERAIS

# CORONAVÍRUS (COVID-19)

## RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS



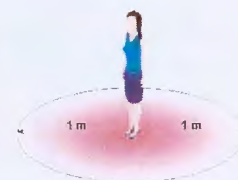
Quando espirrar ou tossir tape o nariz e a boca com o braço ou com lenço de papel que deverá ser colocado imediatamente no lixo

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



SAÚDE



SNS  
SERVIÇO NACIONAL  
DE SAÚDE



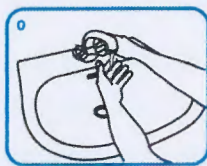
DGS  
Direção-Geral de Saúde



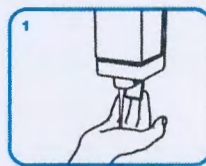
## Anexo III – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO

# Lavagem das mãos

Duração total do procedimento: 40-60 seg.



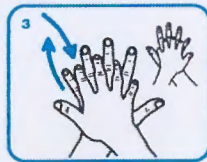
0 Molhe as mãos com água



1 Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



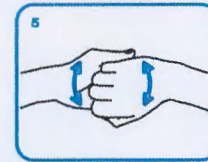
2 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



4 Palma com palma com os dedos entrelaçados



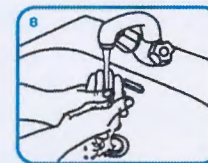
5 Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



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



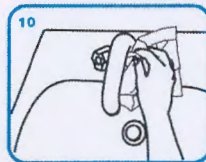
7 Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



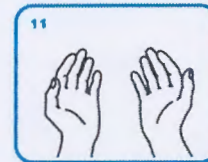
8 Enxague as mãos com água



9 Seque as mãos com toalhete descartável



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




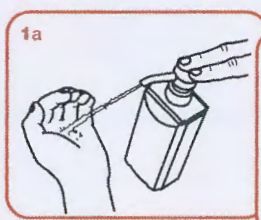
11 Agora as suas mãos estão seguras.



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

# Fricção Anti-séptica das mãos

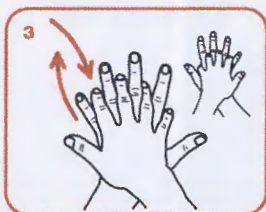
 Duração total do procedimento: 20-30 seg.



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



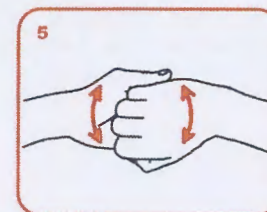
2 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



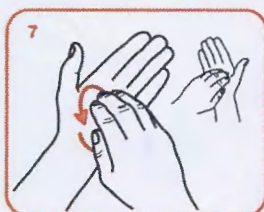
4 As palmas das mãos com dedos entrelaçados



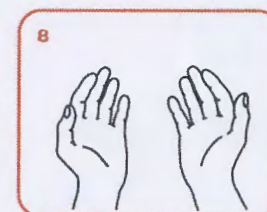
5 Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



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.

CP



## Plano de contingência (COVID-19)

### Anexo V – COMO COLOCAR CORRETAMENTE A MÁSCARA CIRÚRGICA

#### Para Colocar a Máscara

##### 1. Higienize as mãos



##### 2. Coloque a máscara na posição correta

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



##### 3. Coloque a máscara do lado correto

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



##### 4. Coloque a máscara no rosto

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

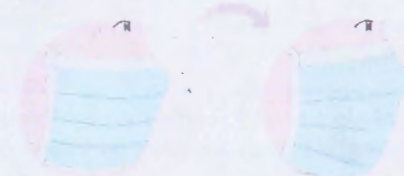
- ✓ Com alças para as orelhas
- ✓ De amarrar
- ✓ Com faixas



##### 5. Ajuste a máscara no nariz



##### 6. Se necessário, amarre a tira inferior da máscara



##### 7. Ajuste a máscara no rosto e debaixo do queixo

