

Plano de Contingência

COVID-19



Ermita de São Roque

Elaborado por:	Aprovado por:	Data
Equipa de Segurança no Trabalho		Agosto de 2020

Índice

Controlo de alterações.....	2
CAPÍTULO 1- ENQUADRAMENTO.....	2
1.1 - Enquadramento legal.....	2
1.2 – Objetivo e âmbito de Aplicação	2
1.3 – Caraterização do local	3
CAPÍTULO 2 – OPERACIONALIZAÇÃO DO PLANO.....	3
2.1 – Grupo de Coordenação	3
2.2 – Competências do Grupo de Coordenação	3
2.3 – Apoio Logístico/técnico.....	4
2.4 – Distribuição/divulgação	4
CAPÍTULO 3 – CASOS SUSPEITOS DE COVID-19	5
3.1 - O que é um caso suspeito	5
3.2 - Responsável pelo acompanhamento.....	5
3.3 - Procedimentos para casos suspeitos	6
3.4 - Sala de Isolamento.....	6
CAPÍTULO 4 - MEDIDAS E PROCEDIMENTOS PARA O FUNCIONAMENTO DOS EVENTOS CULTURAIS	7
4.1 - Organização/disposição do espaço/sala	7
4.2 – Controlo de entradas e acessos	8
4.2.1 – Aquisição de bilhetes.....	8
4.3 - Plano de higienização.....	9
4.3.1 - Meios para desinfeção de mãos	9
4.3.2 – Gestão e controlo de resíduos	9
4.4 - Sinalética	10
4.5 - Procedimentos/medidas a adotar pelos colaboradores/organizadores dos eventos.....	11
4.6 – Procedimentos/medidas a adotar pelos espetadores/público.....	11
Bibliografia.....	12
Anexos	13

Controlo de alterações

Versão	Data	Alterações
01	04 - 08- 2020	Primeira Edição
02		
03		

CAPÍTULO 1 – ENQUADRAMENTO

1.1-Enquadramento legal

No âmbito da doença COVID-19 e na sequência da estratégia gradual de levantamento de medidas de confinamento, o governo determinou, nomeadamente no art.º 18 da Resolução do Conselho de Ministros n.º 40-A/2020, de 29 de maio, republicado na Resolução de Conselho de Ministros 43-B/2020 de 12 de junho e, mais recentemente, no art.º 22 da Resolução do Conselho de Ministros 55-A/2020 de 31 de julho, que as atividades de teatros, salas de espetáculos, salas de exibição de filmes cinematográficos e todos os eventos de natureza cultural realizados em recinto coberto ou ao ar livre estavam autorizados mediante o cumprimento de determinadas regras.

Essas regras foram definidas e publicadas pela Direção Geral da Saúde (DGS) após um trabalho conjunto com a área da cultura, resultando na Orientação n.º 028/2020 de 28 de maio.

Nestes termos todos os espaços culturais têm de estar devidamente preparados para a abordagem de casos suspeitos de COVID-19, assim como para prevenir e minimizar a transmissão desta doença, através da ativação e atualização dos seus Planos de Contingência.

1.2 - Objetivo e âmbito de aplicação

O presente Plano de Contingência tem como objetivo primordial a segurança na retoma dos eventos de natureza cultural, sendo um instrumento orientador para a gestão de meios, ações de prevenção e de resposta ao aparecimento de casos suspeitos de infeção por COVID-19.

As medidas estabelecidas para a retoma destas atividades, sob a responsabilidade da Câmara Municipal de Tavira, aplicam-se aos organizadores, colaboradores do Município e público em geral.

1.3 - Caracterização do local

A Ermida de São Roque é um edifício que remonta ao século XVI, foi dessacralizado e já teve várias utilizações, sendo alvo de obras de recuperação recentemente, entre os anos 2015 e 2016.

O edifício tem acesso pelo Largo do Cano (porta principal), pelas traseiras, pela Rua dos Bombeiros Municipais, com passagem pela sacristia, e com rampa de acesso para pessoas com mobilidade reduzida, e por uma porta lateral perto da zona do altar.

Alguns eventos culturais, nomeadamente a exposição de “Obras de Arte Digital”, organizada pelo Museu Zer0, estão previstos para este edifício, num espaço com aproximadamente 84 m2.



CAPÍTULO 2 – OPERACIONALIZAÇÃO DO PLANO

2.1- Grupo de Coordenação

O presente Plano assenta na seguinte estrutura de funcionamento:

Gestor do Plano: Vereador João Pedro Rodrigues

Grupo Coordenador: Divisão de Cultura, Património e Museus (DCPM), Equipa de Segurança no Trabalho, Serviço de Bombeiros e Proteção Civil e Autoridade de Saúde Local.

2.2- Competências do Grupo

O Grupo de Coordenação é responsável por:

1. Decidir sobre a gestão e estratégia face ao evoluir da situação;
2. Coordenar as atividades e monitorizar o cumprimento do Plano;
3. Divulgar o Plano entre todos os intervenientes;
4. Gerir o processo de comunicação interna e externa em consonância com as autoridades de saúde, nomeadamente promover a disponibilização do Plano na internet;
5. Realizar alterações ao Plano de Contingência, caso se verifiquem alterações das orientações da Direção Geral da Saúde (DGS) ou por imposição legislativa.

2.3 - Apoio logístico/técnico

A implementação deste Plano de Contingência, para além do Grupo de Coordenação, obriga ao envolvimento de outros setores/serviços, designadamente:

Serviços internos - Câmara de Tavira

a) Gabinete de Comunicação e Relações Públicas (GCRP)

- Elaboração de cartazes e sinalética diversa;
- Publicitação da informação sobre as regras de funcionamento.

b) Divisão de Aprovisionamento e Infraestruturas (DAI)

- Aquisição de materiais e equipamentos necessários;
- Assegurar toda a parte mecânica da implementação e concretização do plano.

c) Divisão de Equipamentos e Mobilidade (DEM)

- Disponibilização de sinais e outros meios de delimitação/balizamento necessários;
- Articulação com as autoridades competentes no que diz respeito à circulação rodoviária, nomeadamente nos acessos ao local e estacionamento.

Entidades externas

e) Polícia de Segurança Pública (PSP)

- Garantir a ordem pública e defesa dos direitos dos cidadãos;
- Assegurar o cumprimento das normas vigentes no âmbito da prevenção da COVID-19.

2.4 - Distribuição/divulgação

Tendo por base a Orientação n.º 028/2020 de 28 de maio, da Direção Geral da Saúde (DGS), os colaboradores e organizadores dos eventos culturais devem ter conhecimento, formação e treino relativamente ao Plano de Contingência, incluindo o reconhecimento de sinais e sintomas compatíveis com COVID-19, de acordo com a norma 004/2020 da Direção Geral da Saúde (DGS), e as medidas de prevenção e controlo da transmissão da doença.

O presente plano deverá ser divulgado/distribuído também:

- Às Juntas de Freguesia;
- À Equipa de Saúde Pública do Centro de Saúde de Tavira;
- Ao Serviço de Bombeiros e Proteção Civil;
- No Site da Câmara Municipal de Tavira.

CAPÍTULO 3 – CASOS SUSPEITOS DE COVID-19

3.1 - 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.

Critérios clínicos	Critérios epidemiológicos
<p style="text-align: center;">Febre</p> <p style="text-align: center;">OU</p> <p style="text-align: center;">Tosse</p> <p style="text-align: center;">OU</p> <p style="text-align: center;">Dificuldade respiratória</p>	<p style="text-align: center;">História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias anteriores ao início de sintomas</p> <p style="text-align: center;">OU</p> <p style="text-align: center;">Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas</p> <p style="text-align: center;">OU</p> <p style="text-align: center;">Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19</p>

3.2- Responsável pelo acompanhamento

Deverá ser designado um responsável pela gestão de qualquer caso suspeito de COVID -19. É a ele que devem ser reportadas as situações de doença enquadrada de um colaborador ou visitante com sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com essa definição.

O responsável designado deve:

- Proceder ao acompanhamento do caso suspeito até à área de isolamento;
- Prestar o apoio necessário;
- Informar aos membros do Grupo de Coordenação do Plano, nomeadamente o Gestor.

Designação	Identificação/ Nome	Contacto:
Responsável (Museu Zer0)	Dr. João Vargues	966093849
Substituto		

3.3 - Procedimentos para casos suspeitos

Na eventualidade do aparecimento de um caso suspeito de infeção por COVID-19, durante a realização dos eventos culturais, devem ser tomadas as seguintes medidas:

- O responsável encaminha a pessoa suspeita de ter contraído o vírus para a área de “isolamento”, sendo que nesse acompanhamento deverá possuir máscara e manter-se a uma distância de segurança;
- A pessoa com sintomas, já na área de isolamento, contacta o SNS24 (808 24 24 24), permanecendo neste local (com máscara cirúrgica) até serem cumpridas as orientações emanadas por esta linha e acionados os meios necessários;
- O responsável informa o Gestor do Plano.

Se o caso suspeito for validado

- A pessoa deverá permanecer na área de isolamento, até à chegada da equipa do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM);
- O acesso dos outros colaboradores ou visitantes à área de “isolamento” fica interdito;
- Se o caso, após os testes laboratoriais, não for confirmado, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais, 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 por esta entidade.

Na situação de caso confirmado

- A área de “isolamento” deverá ser limpa e desinfetada (descontaminação), sendo que quem ficar responsável por esta operação deve utilizar, para além da máscara, fato de proteção e luvas;
- Deverá ser feita limpeza e desinfeção, também, das superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas;
- Deverão ser ativados os procedimentos de vigilância ativa dos contactos próximos. A Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com Município, será a responsável pela gestão e acompanhamento desses contactos.

3.4- Sala de isolamento

Tendo por base a Orientação nº 006/2020 de 26 de Fevereiro da Direção Geral da Saúde (DGS) deve ser definida uma área de “isolamento” (sala, gabinete, secção, zona).

A finalidade deste espaço é a de evitar ou restringir o contacto direto das pessoas com sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso suspeito e permitir um distanciamento social deste, relativamente às restantes pessoas até averiguação da situação pela linha de saúde SNS24.

Relativamente à Ermida de São Roque, atendendo às condicionantes do local/envolvente, bem como ao tipo de eventos a realizar (curta duração), o espaço mais apropriado para o efeito será a zona da sacristia. Este espaço não possui instalação sanitária, no entanto, dentro das limitações impostas, é o que mais se adequa à situação proposta.

A sala deve cumprir com os seguintes requisitos:

- Possuir ventilação natural;
- Possuir revestimentos lisos e laváveis (ex. não deve possuir tapetes, alcatifa ou cortinados);
- Estar equipada com: cadeira, 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 e termómetro.

Deve ser estabelecido um circuito até área de “isolamento”, sendo que, devem ser evitados os locais de maior aglomeração de pessoas.

CAPÍTULO 4 – MEDIDAS E PROCEDIMENTOS PARA FUNCIONAMENTO DOS EVENTOS CULTURAIS

4.1 – Organização/disposição do espaço/sala

Tendo por base o exposto no art.º 22 da Resolução do Conselho de Ministros 55-A/2020 de 31 de julho e a Orientação n.º 028/2020 de 28 de maio da Direção Geral da Saúde (DGS), a ocupação dos lugares sentados deve:

- Ser efetuada com um distanciamento físico entre espectadores (que não sejam coabitantes) de pelo menos 2 metros, sendo a fila anterior e seguinte com ocupação de lugares desencontrados;

No **anexo 1** constam as plantas com duas disposições para adaptar aos eventos a realizar.

4.2 - Controlo de entradas e acessos

Na situação atual de pandemia, o controlo de entradas e acessos no local do evento/espetáculo é um aspeto fundamental, para a segurança do mesmo, sendo importante a presença de pessoal destacado para o efeito.

Segundo a Orientação n.º 028/2020 de 28 de maio da Direção Geral da Saúde (DGS), as entradas e saídas, sempre que possível, devem ter circuitos próprios e separados, evitando o contacto entre pessoas.

No caso da entrada e saída serão feitas pela mesma porta, o corredor de acesso pode ser dividido em duas áreas distintas, para que não haja cruzamento de pessoas, recorrendo-se a fitas delimitadoras em suportes amovíveis, com sinalética vertical, ou a marcações no pavimento a dar indicações dos circuitos.

A espera no exterior deve ser feita de forma organizada, evitando-se a formação de filas, sendo que, quando não for possível, deve ser garantido o distanciamento de 2 metros entre pessoas que não sejam coabitantes.

Os espetadores devem entrar no espaço por ordem de fila e de lugar, no sentido do lugar mais afastado para o mais próximo da entrada, evitando o cruzamento entre espectadores.

A saída do público deve ser realizada de forma inversa, isto é, no sentido do lugar mais próximo da saída para o mais afastado.

4.2.1 – Aquisição de bilhetes

Deve ser dada preferência à aquisição de bilhetes por via eletrónica e aos pagamentos por vias sem contacto, através de cartão bancário ou outros métodos similares (quando aplicável).

A zona destinada a bilheteira deve dispor de proteção acrílica (sempre que possível), para evitar o contacto direto com o público, e de gel desinfetante para as mãos.

A espera para aquisição dos bilhetes deve ser feita de forma organizada, garantindo o distanciamento de 2 metros entre pessoas.

4.3- Plano de higienização

A higienização dos espaços e superfícies de contacto frequente é uma medida essencial na prevenção da COVID-19, nomeadamente de contágios por contato indireto.

É importante que:

- Os objetos, superfícies e utensílios de contacto direto com o público sejam desinfetados após cada utilização ou interação;
- Seja feita a desinfecção de equipamentos técnicos, ferramentas e adereços do espetáculo antes e após a sua utilização;
- Seja definida uma equipa responsável pela limpeza e higienização dos espaços e áreas comuns, que englobe a recolha de resíduos;
- No caso de utilização da sala de isolamento, por uma pessoa suspeita de ter contraído a COVID-19, seja feita a limpeza e desinfecção de espaço de acordo com Orientação 014/2020 da Direção Geral da Saúde (DGS).

No **anexo 2**, consta o plano de higienização.

4.3.1 - Meios para desinfecção de mãos

A higienização das mãos é uma tarefa fundamental para a disseminação do vírus da COVID-19, pelo que é necessário dispor de solução desinfetante cutânea, acionada com pedal, para colocar na entrada do edifício. A zona da bilheteira deverá dispor também de solução desinfetante.

4.3.2 - Gestão e controlo de resíduos

Para controlo e gestão dos resíduos, nomeadamente de equipamentos descartáveis, como luvas e máscaras, devem ser colocados baldes/contentores em alguns pontos a definir/designar nos recintos.

No final do dia todos os resíduos devem ser recolhidos, sendo que os sacos devem ser devidamente fechados e colocados no lixo comum.

Se a utilização de equipamentos de proteção (como luvas, máscaras, etc.) ocorreu em situações de contacto com casos suspeitos ou confirmados de COVID-19, os mesmos devem ser colocados em pelo menos dois sacos de plástico próprios, que devem ser cheios até 2/3 da sua capacidade, bem fechados e colocados no lixo comum.

4.4 - Sinalética

Considerando o art.º 13 da Resolução do Conselho de Ministros 55-A/2020 de 31 de julho, os estabelecimentos de comércio ou de prestação de serviços devem informar, de forma clara e visível as novas regras de funcionamento.

Assim, deve ser colocada sinalização na entrada do edifício, a alertar, nomeadamente, para a obrigação de uso de máscara, de higienização das mãos e de manter o distanciamento social recomendado (2 m).

No interior das instalações deve existir informação/sinalização:

- Nas zonas para depósito de resíduos;
- Nos locais onde existem gel para desinfeção das mãos;
- Em alguns pontos, a definir, com as regras de higiene e segurança a cumprir (cartazes tipo da DGS).
- Sempre que justificável, com recurso a marcações no pavimento, sobre os percursos de entrada e saída.



No espaço exterior, antes da entrada para o edifício, sempre que possível, recomenda-se a sinalização por marcação no pavimento, do distanciamento social a manter para com os colaboradores e entre o público em espera, conforme exemplo abaixo.



No **anexo 3** consta alguma da informação e sinalética a colocar e/ou a distribuir.

4.5 – Procedimentos/medidas a adotar pelos colaboradores/organizadores dos eventos

- É obrigatório o uso de máscaras de proteção pelos membros das equipas técnicas e restantes colaboradores;
- As máscaras devem estar bem ajustadas à cara, sendo substituídas sempre que estiverem sujas ou húmidas, não sendo utilizadas por mais que 4 horas seguidas;
- Devem ser cumpridas as regras gerais definidas pela Direção Geral da Saúde (DGS), quanto à etiqueta respiratória e higienização das mãos;
- Deve ser evitada a partilha de instrumentos, objetos e acessórios durante os ensaios e as atuações. Quando não for possível, deve ser realizada a higienização das mãos antes e depois do contacto;
- Sempre que possível, deve ser assegurado o distanciamento físico entre os membros das equipas técnicas e/ou colaboradores;
- Recomenda-se o controlo de temperatura corporal, como medida de carácter preventivo, com termómetro de infravermelho sem contacto, desde que não sejam feitos registos (por questões de proteção de dados);
- Os membros das equipas técnicas e/ou colaboradores a devem efetuar a auto monitorização diária de sinais e sintomas e abster-se de ir trabalhar se surgir sintomatologia compatível com COVID-19. Devem contactar o SNS 24 (808 24 24 24), ou outras linhas criadas para o efeito, de acordo com a Norma 004/2020 da Direção Geral da Saúde (DGS);

4.6 – Procedimentos/medidas a adotar pelos espetadores/público

- Uso obrigatório de máscara para acesso ao edifício, devendo o equipamento estar devidamente colocado e bem ajustado à face;
- Cumprir com o distanciamento social recomendado (2m);
- Respeitar as indicações dos responsáveis do evento quanto ao acesso, circulação e saídas do local;
- Cumprir as regras gerais definidas pela Direção Geral da Saúde (DGS), quanto à etiqueta respiratória e higienização das mãos;
- Zelar pela limpeza e arrumação dos espaços, não deitando para o chão máscaras, luvas, sacos, etc., mas utilizando os contentores identificados para colocação de resíduos;
- Abster-se de frequentar os equipamentos culturais se apresentar sintomatologia compatível com COVID-19.

BIBLIOGRAFIA

Resolução do Conselho de Ministros n.º 55-A/2020 de 31 de julho - Declara a situação de contingência e alerta, no âmbito da pandemia da doença COVID -19

Resolução do Conselho de Ministros n.º 53-A/2020, de 14 Julho- Declara a situação de calamidade, contingência e alerta, no âmbito da pandemia da doença COVID-19

DGS – Orientação n.º 028/2020, de 28 de maio - Utilização de Equipamentos Culturais

DGS – Orientação n.º 006/2020, de 26/02/2020 - Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas

DGS – Orientação N.º 014/2020, de 21/03/2020 – Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) - Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares

DGS – Orientação n.º 004/2020, de 23/03/2020- Abordagem do Doente com Suspeita ou Infeção por SARS-CoV-2

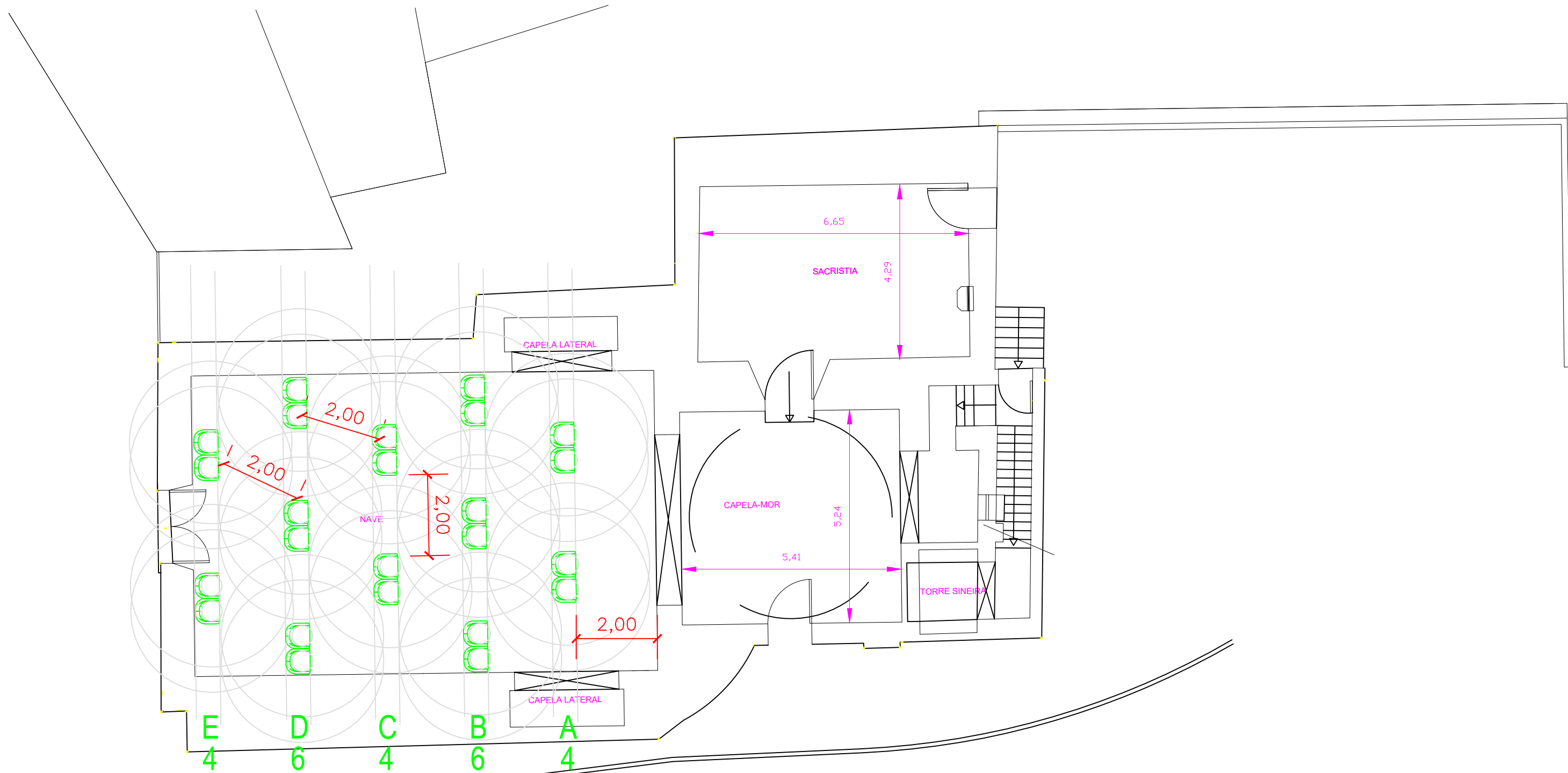
ANEXOS

ANEXO 1 – PLANTAS DE ORGANIZAÇÃO DO ESPAÇO/SALA

ANEXO 2 – PLANO DE HIGIENIZAÇÃO

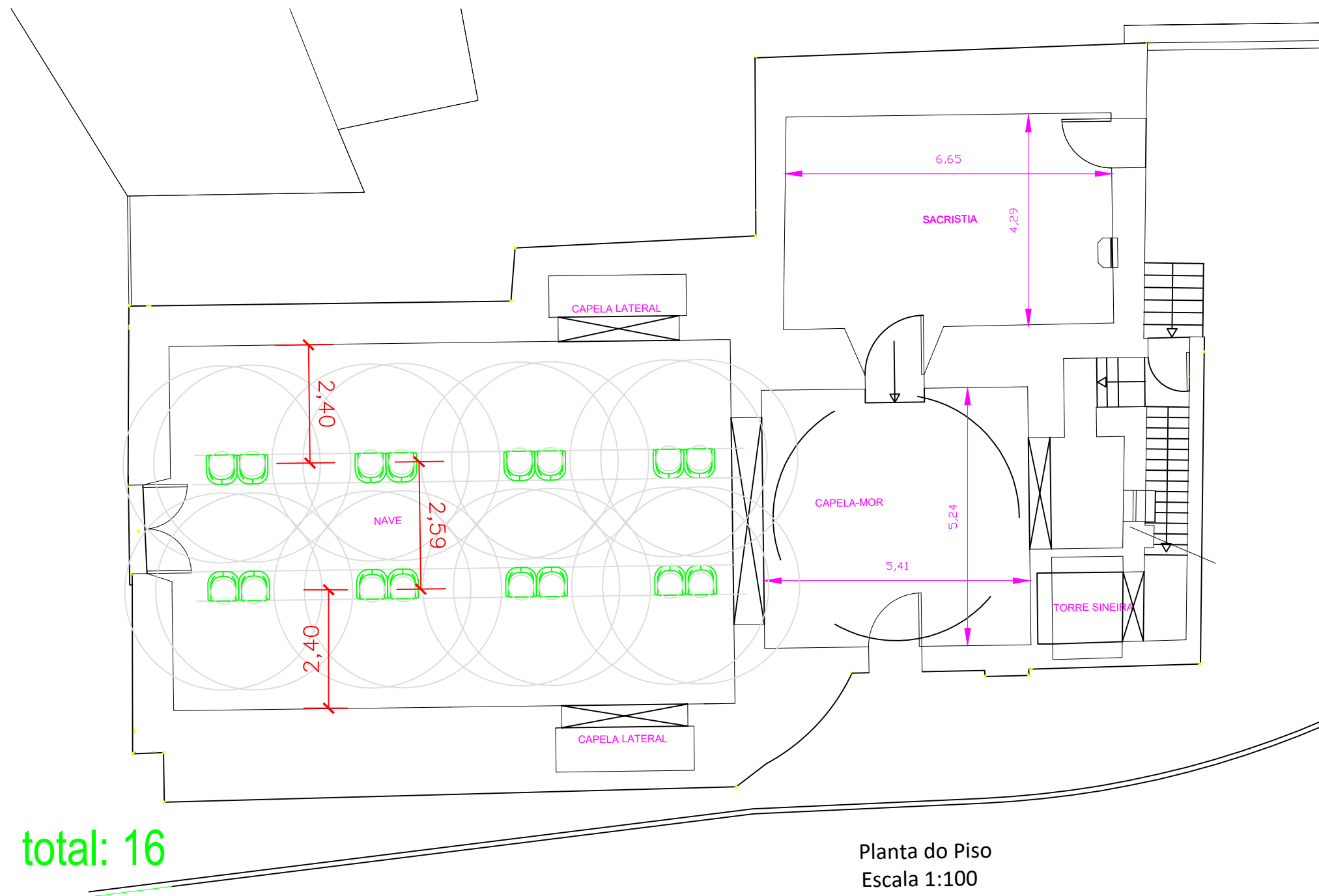
ANEXO 3 – SINALÉTICA

ANEXO 1 – PLANTAS DE ORGANIZAÇÃO DO ESPAÇO/SALA



total: 24

Planta do Piso
Escala 1:100



total: 16

Planta do Piso
Escala 1:100

ANEXO 2 – PLANO DE HIGIENIZAÇÃO

PLANO DE HIGIENIZAÇÃO

Higienização e Remoção de Resíduos	
Método	Frequência
<p>1 – Higienização de objetos e superfícies de contato com o público</p> <ul style="list-style-type: none"> - Segundo a orientação n.º 014/2020 de 21/03/2020 da DGS a limpeza deve ser sempre húmida e não devem ser usados aspiradores a seco, exceto se forem aspiradores com tanque de água, sendo que este depósito deve ser despejado e lavado entre cada uma das áreas a aspirar; - A limpeza deve ser realizada sempre no sentido de cima para baixo e, das áreas mais limpas para as mais sujas: 1 - Paredes e teto; 2 - Superfícies acima do chão (bancadas, mesas, cadeiras, corrimãos, outros); 3 - Equipamentos existentes nas áreas; 4 - Chão – último a limpar. - No final de cada utilização, os baldes e esfregonas devem ser limpos e desinfetados; - A limpeza de superfícies de toque frequente (como as cadeiras) deve ser realizada com detergente de base desinfetante (que pode ser líquida, gel, espuma ou spray), para conseguir um procedimento mais rápido. 	<p>A cada utilização - As cadeiras, objetos e superfícies de toque constante/frequente</p> <p>Após o horário de encerramento do espaço – As outras superfícies comuns, como paredes e pavimentos.</p>
<p>2. Controlo e gestão de resíduos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recolha de resíduos e acondicionamento em sacos; - Deposição dos resíduos nos respetivos contentores; -As máscaras ou outros resíduos descartáveis como luvas devem ser acondicionados em sacos, bem fechados e colocados no contentor de lixo comum; - Na recolha de resíduos devem ser utilizadas luvas de proteção. 	<p>Após o horário de encerramento do espaço Ou sempre que seja justificado</p>
<p>3. Higienização da sala de isolamento em caso suspeito de infeção</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 higienização em segurança; - Preparar a solução de desinfecção conforme as indicações do produto (se for lixívia a diluição deve ser de 1 parte de lixívia para 49 partes iguais de água); - Lavar primeiro as superfícies com água e detergente; - Em seguida, espalhar uniformemente a solução desinfetante (pode ser lixívia) nas superfícies; 	<p>No caso de utilização da sala para pessoas suspeitas de COVID-19</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Deixar atuar a lixívia ou o detergente desinfetante nas superfícies durante o tempo recomendado. Esta etapa é fundamental; - De seguida enxaguar as superfícies só com água (se possível quente); - Deixar secar ao ar; - Se possível utilizar um renovador de ar, de acordo com as indicações da ficha técnica ou do fabricante; - Proceder ao arejamento natural do espaço. 	
---	--

REGISTOS DA HIGIENIZAÇÃO DAS INSTALAÇÕES

Espaços/Superfícies	Frequência de limpeza: horas					
	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora
	__:__	__:__	__:__	__:__	__:__	__:__
Cadeiras da plateia						
Outras superfícies de contacto						
Sala de isolamento						
Data: __/__/__	Rúbrica/ Assinatura	Rúbrica/ Assinatura	Rúbrica/ Assinatura	Rúbrica/ Assinatura	Rúbrica/ Assinatura	Rúbrica/ Assinatura

ANEXO 3 – SINALÉTICA

Roll-Up com Sinalética para a Entrada



Cartazes/Folhetos informativos de carácter geral:

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Como lavar as mãos?

00 Molhe as mãos com **água**

Aplique **sabão** suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos

01

02 Esfregue as **palmas** das mãos, uma na outra

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

REPÚBLICA PORTUGUESA
 40 SNS
 120 DGS

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Como lavar as mãos?



EM CASO DE DÚVIDA, LIGUE

SNS 24

808 24 24 24

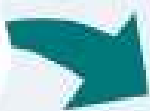


NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Como lavar as mãos?



Enxaguar as
mãos com água



Secar as mãos
com um **toalhe**
descartável

Deve lavar durante **20 segundos**

É o tempo que demora a cantar os

"Parabéns a Você"



EM CASO DE DÚVIDA, LIGUE

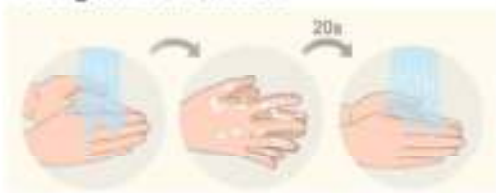
 **SNS 24**

808 24 24 24



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.



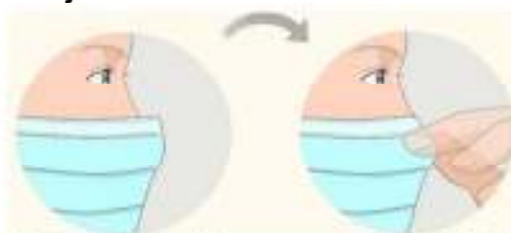
4. Coloque a máscara no rosto

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

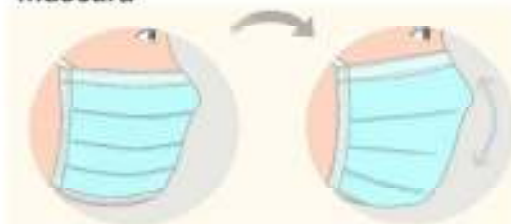
- ✓ Com alças para as orelhas
- ✓ De amarrar
- ✓ Com faixas



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



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



NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

O que deve fazer se tiver sintomas?

Se regressou de uma **área afetada com transmissão comunitária ativa** nos últimos **14 dias** e apresenta **tosse, dificuldade respiratória ou febre** deve:



LIGAR SNS 24

E seguir as recomendações que lhe forem dadas. **Não vá diretamente ao médico ou serviço de urgência.**

EM CASO DE DÚVIDA, LIGUE

 SNS 24

808 24 24 24

