

Higiene das Mãos



A lavagem das mãos deve ser correta, completa e regular, efetuada ao longo do dia e sempre que se justifique.

Sempre que a lavagem das mãos não seja possível, recorre ao uso de SABA (Solução Anti-séptica de Base Alcoólica).

Higieniza frequentemente as mãos

- Após a chegada ao local de trabalho e imediatamente antes de sair
- Antes e após remover a máscara
- Após tocar em maçanetas, corrimãos, ferramentas e outros locais e objetos de contacto frequente (por exemplo, impressoras, telefones, etc.)
- Após o contacto com objetos dos clientes / fornecedores / colegas / outros (telemóveis, dinheiro, canetas, etc.)
- Após um contacto com secreções respiratórias
- Antes e após refeições

Lavagem com Água e Sabonete

Molha as mãos com água e aplica na palma da mão quantidade suficiente do líquido para cobrir todas as superfícies das mãos



Higienização com SABA

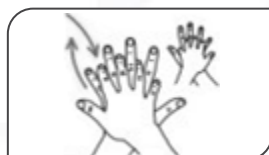


Aplica uma quantidade de preparação alcoólica numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies das mãos

Repete o processo para as duas mãos!



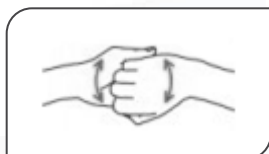
Fricciona as palmas das mãos entre si



Fricciona a palma da mão contra o dorso da outra entrelaçando os dedos



Entrelaça os dedos e fricciona os espaços interdigitais



Fricciona o dorso dos dedos com a palma da mão oposta, segurando os dedos, com movimento vai-vem



Fricciona o polegar com o auxílio da palma da outra mão, utilizando um movimento circular



Fricciona as pontas digitais contra a palma da outra mão, fazendo movimento circular

Após a lavagem das mãos com água e sabão...



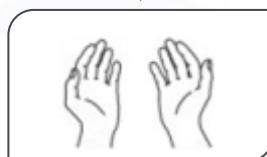
Enxagua bem as mãos com água



Seca as mãos com papel descartável



Utiliza sempre papel para a fechar a torneira



Após secas, as tuas mãos estão limpas

Utilização de Máscara



A utilização de máscaras cirúrgicas ou de máscaras sociais/comunitárias e viseiras é uma forma de reduzir o perigo de contágio.

A máscara permite que protejas as pessoas que te rodeiam, mas não garante proteção a 100%, pelo que deves cumprir as restantes medidas de prevenção.

Utiliza máscara em:

- Transportes coletivos de passageiros
- Espaços interiores fechados com múltiplas pessoas
- Espaços comerciais e de prestação de serviços
- Serviços e edifícios de atendimento ao público
- Instituições de saúde

Deves utilizar máscara cirúrgica se:

- Tens mais de 65 anos
- És portador de uma doença crónica ou em estado de imunossupressão
- Apresentas sintomas de doenças respiratórias
- Desempenhas uma função com elevado risco de exposição

Máscara Social ou Comunitária

Destina-se à utilização pela população em geral e serve de proteção complementar às medidas de prevenção e distanciamento social. Deves garantir que a mesma é certificada.

Máscara Cirúrgica

Permite a contenção de gotículas expelidas durante a tosse, espirro ou fala e protege-te da inalação de gotículas, apesar de ter menos capacidade de filtração.

Colocar a máscara

1. Higieniza as mãos
2. Coloca a máscara
 - Segura pelos elásticos/atilhos
 - Lado branco virado para a face
 - Banda dobrável para cima
3. Verifica se está perfeitamente ajustada ao teu rosto, cobrindo o queixo e o nariz.



Cuidados a ter durante a utilização da máscara

- Evita tocar na máscara enquanto a usas
- Se tocares na máscara, higieniza imediatamente as mãos
- Não retires a máscara para tossir ou espirrar
- Quando a máscara estiver húmida, troca-a
- Se tiveres uma máscara cirúrgica, utiliza-a no máximo 6 horas

Remover a máscara

1. Segura a máscara pelos elásticos/atilhos
2. Remove a máscara sem tocar na parte da frente
3. Evita tocar com a máscara no corpo, roupa ou superfícies
4. Colocar a máscara descartável no lixo comum
5. Guarda a máscara reutilizável para lavagem
6. Higieniza as mãos



Máscara descartável – deves colocá-la num saco fechado e depositar no lixo comum. Se durante a utilização estiveste em contacto com um caso confirmado de Covid-19, coloca-a em dois sacos de plástico, não enchendo mais que 2/3 da capacidade, fecha-os e coloca no lixo comum.

Máscara reutilizável – mantém e transporta a tua máscara num invólucro fechado, respirável, limpo e seco. Deves lavá-la e secá-la após cada utilização, de acordo com as instruções do fabricante. Após o nº máximo de lavagens, deposita-a no lixo comum.

Distanciamento Social, Higiene das Mãos e Etiqueta Respiratória



A Covid-19 pode transmitir-se de pessoa para pessoa, através de gotículas, quando a pessoa infetada fala, tosse ou espirra ou por contacto com superfícies contaminadas.

É por isso fundamental o cumprimento das medidas de distanciamento social, higiene das mãos e etiqueta respiratória.

Etiqueta Respiratória

Ao tossir ou espirrar:

- Não tossir ou espirrar para as mãos nem para o ar
- Tossir ou espirrar para a prega do cotovelo, com o antebraço fletido ou
- Utilizar um lenço de papel que deve ser depositado de imediato no lixo comum

Higieniza as mãos após tossir ou espirrar e evita tocar nos olhos, nariz ou boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias.



Mantém uma distância mínima de 2 metros de outras pessoas



Se não for possível manter o distanciamento, utiliza máscara



Elimina qualquer contacto físico com outras pessoas



Não partilhes objetos e se tiveres de o fazer, higieniza as mãos após utilização



Evita deslocações desnecessárias dentro do local de trabalho



Evita abrir ou tocar em portas com as mãos



Utiliza os elevadores com lotação reduzida e coloca máscara



Sempre que possível, utiliza as escadas em vez do elevador



Higieniza frequentemente as mãos



Evita ajuntamentos, nomeadamente em transportes públicos



Sempre que possível, evita horas de ponta



Prefere meios de transporte que permitam o distanciamento físico

Monitorização dos Sintomas

A auto monitorização dos sintomas e cumprimento dos procedimentos em caso de alerta é fundamental para minimizar o risco de contágio.

Está atento ao teu estado de saúde e verifica os teus sintomas antes de sair de casa.

Sintomas mais Comuns



Tosse



Febre
(>38°)



Dificuldades
Respiratórias



Se tomas medicação regularmente, esta pode mascarar sintomas da infeção, pelo que deves ter especial atenção.

Outros sinais e sintomas que podem estar associados à Covid-19:

Dor de cabeça

Perda de paladar ou olfato

Irritações na pele ou Descoloração dos dedos das mãos ou dos pés

Pressão ou dor no peito

Perda da fala ou capacidade motora

Cansaço generalizado

Tensão e dores musculares

Dores de garganta

Diarreia

Conjuntivite

O que fazer se apresentares Sintomas?

Em casa

1. Fica em casa!
2. Liga SNS 24 – 808 24 24 24
3. Segue as recomendações da SNS 24
4. Informa o teu Supervisor

No Local de Trabalho

1. Informa o teu Supervisor e o interlocutor do cliente
2. Segue as indicações do cliente e dirige-te para a área de isolamento
3. Coloca uma máscara
4. Liga SNS 24 – 808 24 24 24
5. Segue as recomendações da SNS 24

Mesmo que não apresentes sintomas, **se contactaste com um doente infetado**, deves seguir estas mesmas orientações.

O que fazer se tiveres de ficar em isolamento?



Permanece em casa, se necessitares de compras ou medicamentos, solicita entrega em casa, sem contacto físico.



Mantém-te separado de outras pessoas em casa

- Se possível, isola-te num quarto só para ti e uma casa de banho privada.
- Mantém a porta fechada e abre as janelas para arejar a divisão.
- Evita utilizar espaços comuns, como a sala e a cozinha – caso seja necessário, os espaços devem ser desinfetados após utilização.



Não recebas visitas em casa, se tiveres alguma urgência, fala por telefone.



Utiliza máscara, se partilhares casa com outras pessoas



Monitoriza os teus sintomas e regista a tua temperatura corporal 2x/dia. Se os sintomas agravarem, contacta o profissional de saúde que te acompanha, ou, em caso de urgência SNS24 ou 112.



Evita partilhar itens domésticos, como copos, talheres e toalhas e lava roupa e loiça a alta temperatura.



Guarda a roupa e lençóis, num saco fechado, até ir para a máquina



Deposita os teus resíduos num saco diferente dos restantes.



Higieniza frequentemente as mãos!