

PROTOCOLO INTERNO COVID-19
RAMINHOS GUEST HOUSE

Conteúdo

INTRODUÇÃO	2
OBJETIVOS	2
EQUADRAMENTO	2
O QUE É O COVID-19?	2
QUAIS SÃO AS FORMAS DE CONTÁGIO?	2
QUAIS SÃO OS SINTOMAS?	2
MEDIDAS DE PREVENÇÃO ALOJAMENTO	3
COLABORADORES.....	3
STOCK DE MATERIAIS DE LIMPEZA E HIGIENIZAÇÃO.....	5
PROCEDIMENTOS POR DEPARTAMENTO.....	6
FRONT-OFFICE	6
COLABORADORES LIMPEZA.....	7
HÓSPEDES.....	10
FORNECEDORES	10
CASOS SUSPEITOS	11
DESIGNAÇÃO DE RESPONSÁVEIS	11
QUARTO DE ISOLAMENTO	11
CASO SUSPEITO NO ALOJAMENTO	12
CASO SUSPEITO DE COLABORADOR EM CASA.....	12
REGISTO DE INCIDENTES	13
CONTACTOS ÚTEIS	13

INTRODUÇÃO

OBJETIVOS

Este documento tem como objetivo informar os colaboradores e hóspedes da Raminhos Guest House sobre as quais as medidas de prevenção implementadas para evitar a propagação de COVID-19. O seguinte Protocolo foi elaborado com base nas orientações da Direção-Geral da Saúde (DGS) e na informação disponível até ao momento, estando sujeito a alterações à medida que novas descobertas sobre a COVID-19 sejam divulgadas.

EQUADRAMENTO

O QUE É O COVID-19?

De acordo com a DGS, 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. 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 pelo coronavírus SARS-CoV-2. A Organização Mundial da Saúde atribuiu o nome, COVID-19, é o nome da doença que resulta das palavras “Corona”, “Vírus” e “Doença” com indicação do ano em que surgiu (2019).

QUAIS SÃO AS FORMAS DE CONTÁGIO?

O vírus que provoca a COVID-19 transmite-se principalmente através de:

1. Disseminação de gotículas respiratórias produzidas quando por exemplo, uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, e podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas (<2 metros)
2. Através do contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com o vírus e que, em seguida, contactam com a boca, nariz ou olhos.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

O período de incubação (tempo decorrido entre a exposição ao vírus e o aparecimento de sintomas) é atualmente considerado de 14 dias. Entre os sintomas normalmente encontrados em pessoas infetadas com o COVID-19, os mais frequentes são:

1. Febre ($\geq 38^{\circ}\text{C}$)
2. Tosse
3. Dificuldades respiratórias
4. Perda de olfato
5. Perda de paladar

De acordo com a SNS24, também pode surgir dor de garganta, corrimento nasal, dores de cabeça e/ou musculares e cansaço. Em casos mais graves, pode levar a pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência renal e de outros órgãos, e eventual morte. (ANEXO I)

MEDIDAS DE PREVENÇÃO ALOJAMENTO

De seguida, estão as medidas internas implementadas na Raminhos Guest House para evitar a propagação e contaminação pela COVID-19. Estas medidas protegem não só os colaboradores, mas também todos os hóspedes do alojamento. Esta parte do documento está dividida em pontos: as medidas que abrangem todos os colaboradores, as medidas específicas dos colaboradores de Front Office, as medidas específicas dos colaboradores de limpeza e as medidas que devem ser implementadas pelos hóspedes no alojamento.

COLABORADORES

FORMAÇÃO

Todos os colaboradores terão uma formação interna, dada pelo responsável, sobre os procedimentos especificados neste documento. Para além desta formação interna, haverá ainda uma formação em formato de Webinar do Turismo de Portugal referente às medidas necessárias à obtenção do selo *Clean & Safe* para garantir a maior segurança possível dos funcionários e dos hóspedes.

INFORMAÇÃO

Todos os colaboradores deverão estudar este protocolo de modo a estar informados sobre os novos procedimentos internos implementados durante a pandemia, tirando quaisquer dúvidas que possam vir a surgir com o colaborador responsável. Haverá ainda ao longo das diversas zonas técnicas cartazes, providenciados no website da DGS, com informações gerais sobre as principais formas de prevenção de COVID-19.

AUTO-MONITORIZAÇÃO

Todos os colaboradores deverão fazer a Auto monitorização da temperatura corporal e de potenciais sintomas de COVID-19.

1. Deverão medir a temperatura pelo menos duas vezes por dia para verificar se esta se encontra entre os 36°C e 37°C ou se houve uma variação superior a 1°C da temperatura habitualmente registada em situação normal.
2. Deverão, ainda, verificar se houve o aparecimento de sintomas suspeitos como tosse, dificuldades respiratórias ou perda de olfato ou paladar.

No caso de algum dos pontos acima resultar na suspeita de COVID-19, o colaborador deverá seguir um dos planos de ação descritos na parte final deste documento e no PLANO DE CONTINGÊNCIA.

DISTANCIAMENTO FÍSICO

Deverão ser evitadas todas as formas de saudação que envolvam contacto físico e deverá haver um esforço em cumprir as medidas de distanciamento físico sempre que possível. Os colaboradores deverão evitar uma proximidade inferior a 2m quer entre outros funcionários da Raminhos Guest House, quer entre os hóspedes que estejam no alojamento. (ANEXO II)

Serão implementados horários separados para as refeições para evitar o agrupamento desnecessário. Caso, por motivos excepcionais, não possam ser cumpridos estes horários, os colaboradores deverão evitar sentar-se frente a frente, para reduzir a exposição a gotículas respiratórias que possam ser projetadas no decurso da refeição.

ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Todos os colaboradores deverão cumprir as regras de etiqueta respiratória (ANEXO III), para evitar a dispersão de gotículas e a consequente contaminação das mãos, consiste em:

1. Cobrir a boca e o nariz ao espirrar ou tossir, com o braço ou antebraço, na ausência de um lenço.
2. Usar um lenço de uso único para conter as secreções respiratórias e colocá-lo de seguida no lixo.
3. Lavar as mãos com água e sabão, principalmente após o contacto com as secreções respiratórias.

HIGIENIZAÇÃO FREQUENTE DAS MÃOS

Estão disponíveis nas várias zonas comuns do alojamento dispensadores de gel antisséptico.

Todos os colaboradores terão de fazer a higienização frequente das mãos (ANEXO IV). De acordo com as recomendações da DGS, deve-se:

1. Lavar as mãos frequentemente ao longo do dia e sempre que se justifique, por exemplo ao chegar a casa ou ao trabalho, quando assoar o nariz, espirrar ou tossir.
2. Lavar as mãos durante pelo menos 20 segundos, esfregando as palmas, dorso, cada um dos dedos e o pulso, secando-as bem no final.
3. Tirar os acessórios. Os colaboradores deverão remover anéis, pulseiras, relógios, ou outros objetos, antes da lavagem das mãos. Estes adereços deverão também ser higienizados após a sua utilização.
4. Lavar as mãos com água e sabão. O vírus é facilmente eliminado com água e sabão, devendo ser este o método preferencial. Caso o colaborador não tenha acesso a água e sabão, deve desinfetar as mãos com solução à base de álcool com 70% de concentração (não deve usar, para tal, álcool a 96%).

COLOCAÇÃO CORRETA DE MÁSCARA

Na utilização de máscara devem ser cumpridos os seguintes passos (ANEXO V):

1. Higienização das mãos, com água e sabão ou com uma solução à base de álcool, antes de colocar a máscara.
2. 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.
3. O colaborador deve ajustar a 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.
4. O colaborador não deve tocar na máscara enquanto esta estiver em utilização. Caso tal aconteça, deve ser feita imediatamente higienização das mãos.
5. A máscara deve ser substituída por uma nova assim que se encontre húmida ou no mínimo de 4 em 4 horas.
6. Não devem ser reutilizadas máscaras de uso único.
7. A remoção da máscara deve ser feita a partir da parte de trás (não tocando na frente da máscara), segurando nos atilhos ou elásticos.
8. A máscara deve ser descartada para um contentor de resíduos.
9. Deve ser feita nova higienização das mãos, no final da utilização da máscara.

HIGIENIZAÇÃO DE SUPERFÍCIES DE MAIOR EXPOSIÇÃO

Todos os colaboradores devem higienizar frequente as superfícies de maior utilização (terminais MB, PC, balcão receção, maçanetas, puxadores, teclado para código de acesso à receção etc....) utilizando uma solução antisséptica à base de álcool como descrito no PLANO DE HIGIENIZAÇÃO.

FARDAS

Todos os colaboradores deverão vestir uma farda específica para o local de trabalho. Esta farda deverá ser higienizada (de acordo com as indicações no PLANO DE LIMPEZA) e guardada no local de trabalho.

STOCK DE MATERIAIS DE LIMPEZA E HIGIENIZAÇÃO

- Stock de materiais de limpeza de uso único proporcional às dimensões do empreendimento, incluindo toalhetes de limpeza de uso único humedecidos em desinfetante, lixívia e álcool a 70º.
- Dispensadores ou recargas de solução antisséptica de base alcoólica ou solução à base de álcool.
- Contentor de resíduos com abertura não manual e saco plástico.
- Equipamento ou recargas para lavagem de mãos com sabão líquido e toalhetes de papel

PROCEDIMENTOS POR DEPARTAMENTO

FRONT-OFFICE

O funcionário de Front Office é o responsável por toda a comunicação com os hóspedes desde o momento da reserva até ao check-out. Na Raminhos Guest House este cargo é ocupado pela Catarina Raminhos.

INFORMAR HÓSPEDES

O funcionário de Front Office estará responsável por informar os hóspedes da existência deste documento de como o poderão aceder. O Front Office deverá ainda, momento da reserva, informar o hóspede de quais as medidas implementadas no alojamento e de quais os deveres do mesmo hóspede enquanto estiver hospedado na Raminhos Guest House, tentando sempre esclarecer quaisquer dúvidas que possam surgir sobre as restrições externas que possam afetar de algum modo a sua estadia. Este contacto será feito através do email fornecido na altura em que foi efetuada a reserva.

PAGAMENTO

O colaborador deverá sempre informar o hóspede de que este poderá fazer o pagamento de forma não presencial através de uma transferência bancária ou utilizando os dados de cartão de crédito.

EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL

O funcionário do Front Office deverão utilizar máscara durante todo o horário de trabalho. Esta máscara deve ser trocada sempre que ficar humedecida e no mínimo de 4 em 4 horas.

CHECK-IN

O funcionário de Front Office ficará encarregue de enviar um formulário ao hóspede a pedir os seus dados pessoais de modo a tornar mais rápido o procedimento de Check-in no hóspede à chegada.

Caso o hóspede não queira preencher este formulário, o check-in terá de ser feito à chegada. O colaborador deverá desinfetar o documento de identidade com uma solução a base álcool antes de o devolver.

Deverá haver um esforço para entregar ao hóspede quaisquer informações suplementares em suporte digital de modo a evitar a entrega de documentos físicos. O colaborador deverá evitar acompanhar o hóspede ao quarto.

ENTREGA DAS CHAVES

As chaves deverão ser deixadas no quarto antes do hóspede chegar e porta deverá ficar destrancada de modo a que o hóspede possa recolhê-las.

TRANSPORTE DE MALAS

O colaborador deve evitar manusear as malas dos hóspedes. No entanto, se o hóspede tiver, por algum motivo, a mobilidade condicionada e necessitar de ajuda o colaborador deverá prestar apoio, inquirindo sempre se pode desinfetar primeiro as malas a transportar com uma solução antisséptica à base álcool.

COLABORADORES LIMPEZA

CUMPRIMENTO DO PLANO DE LIMPEZA

Para além deste documento, todos os colaboradores da limpeza devem conhecer o PLANO DE LIMPEZA E DESINFEÇÃO que estará sempre disponível para consulta na lavandaria e na receção.

EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL

Para além da farda, as colaboradoras da limpeza deverão sempre andar equipadas com:

1. Máscara
2. Avental descartável
3. Luvas

Ao entrar no quarto de um hóspede para efetuar uma limpeza de rotina (se este o desejar) ou limpar um quarto de um hóspede que já efetuou o check-out, as colaboradoras da limpeza deverão utilizar:

1. Máscara
2. Avental descartável
3. Luvas
4. Óculos de proteção ou viseira
5. Proteção de sapatos

AREJAMENTO DOS QUARTOS

Após o quarto ser desocupado, as colaboradoras da limpeza deverão abrir a janelas para deixar ventilar o quarto.

REMOÇÃO DE ROUPA

Ao remover a roupa de cama e atoalhados:

1. Deverão evitar agitar a roupa de cama.
2. Retirá-la sem a sacudir, enrolando-a no sentido de dentro para fora, fazendo um “embrulho”.
3. Não encostar a roupa ao corpo.
4. Transportar as roupas e colocar diretamente na máquina de lavar.

5. Roupa deverá ser colocada em sacos próprios que possam ser selados enquanto não é feita a sua higienização. A higienização deverá ser feita de acordo com o PLANO DE LIMPEZA.

PERÍODO DE LATÊNCIA

Após a remoção da roupa deve ser dado um período de latência de no mínimo 2 horas antes de iniciar a limpeza, para reduzir o risco de contaminação por aerossóis que possam ter ficado em suspensão no final do processo.

LIMPEZA

A limpeza deve ser feita de acordo com o especificado no PLANO DE LIMPEZA. As colaboradoras deverão ter em conta as seguintes recomendações da DGS:

1. A limpeza húmida é sempre preferível, à limpeza a seco.
2. Não é adequado o uso de aspirador de pó, porque põem em movimento no ar, as gotículas, nas quais o vírus pode estar contido e transforma-as em aerossóis.
3. Limpar as superfícies de cima para baixo e no sentido das áreas mais limpas para as mais sujas.
4. Usar panos de limpeza de uso único, diferentes e exclusivos para a área do quarto e para as casas de banho.
5. O balde e esfregona de limpeza da casa de banho deve ser diferente do balde de limpeza e esfregona a usar no quarto.
6. Para lavar as superfícies, pode usar-se detergentes de uso comum.
7. Para desinfeção de superfícies: a Organização Mundial de Saúde (OMS) aconselha o uso de lixívia (solução de hipoclorito de sódio) numa concentração de pelo menos 5% de cloro livre, e álcool a 70º, para as superfícies metálicas ou outras, que não sejam compatíveis com a lixívia, de modo a evitar corrosão ou danificação. No entanto, existem no mercado vários produtos de limpeza e desinfeção de superfícies com ação viricida e que podem ser utilizados, nomeadamente, pastilhas de cloro para diluir na água no momento da utilização; soluções detergentes com desinfetante na composição (efeito 2 em 1), quer em apresentação de spray, líquida ou outra ou toalhetes humedecidos em desinfetante para a limpeza rápida de algumas superfícies de toque frequente.

DESINFEÇÃO

Após a limpeza poder-se-á iniciar a desinfeção com a solução de lixívia (descrita no PLANO DE LIMPEZA) ou solução de álcool.

Os pavimentos, paredes e azulejos deverão ser desinfetados com a solução de lixívia e os objetos que não possam ser desinfetados com essa solução deverão sê-lo com a solução de álcool.

Para a desinfecção comum de superfícies: lavar primeiro com água e detergente; aplicar a lixívia diluída em água na seguinte proporção: uma medida de lixívia em 49 medidas iguais de água; deixar atuar a lixívia durante 10 minutos; enxaguar apenas com água quente e deixar secar ao ar. As colaboradoras deverão sempre ter em conta as seguintes recomendações da DGS:

1. As instalações sanitárias devem ser lavadas e desinfetadas com um produto de limpeza misto que contenha em simultâneo detergente e desinfetante na composição, por ser de mais fácil e rápida aplicação e ação.
2. Também o mobiliário e alguns equipamentos poderão ser desinfetados após a limpeza, com toalhetes humedecidos em desinfetante ou em álcool.
3. Limpar primeiro o mobiliário do quarto.
4. Limpar paredes até à altura do braço.
5. Lavar a casa de banho, começando pelas torneiras, lavatórios e ralos destes, passar depois ao mobiliário, de seguida a banheira ou chuveiro, sanita e bidé.
6. Dever-se-á aplicar na sanita o produto que tem a função de detergente e desinfetante em simultâneo, no interior e exterior da sanita; deixar atuar o produto durante 10 minutos para que faça o efeito desejado, esfregar bem por dentro com o piaçaba, descarregar a água com o piaçaba ainda dentro da sanita para que este também fique limpo; pôr o piaçaba a escorrer; lavar e desinfetar o suporte do piaçaba.
7. Com outro pano limpo de uso único, lavar a parte externa da sanita, começando pelo tampo (o menos sujo), seguindo-se a parte de cima da sanita e todas as partes exteriores com o mesmo detergente/desinfetante; passar depois só com água quente e deixar secar.
8. Por fim, lavar o chão das instalações.

HIGIENIZAÇÃO DE FARDAS E EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO

As fardas deverão ser higienizadas após cada dia de trabalho de acordo com o PLANO DE LIMPEZA e deverão permanecer no local de trabalho. O equipamento de proteção individual descartável deverá ser selado num saco do lixo próprio. O equipamento reutilizável deverá ser desinfetado com a solução de álcool designada no PLANO DE LIMPEZA.

DESINFEÇÃO DO EQUIPAMENTO DE LIMPEZA

O restante material de limpeza deverá ser limpo e desinfetado. A esfregonas deverão ser lavadas à máquina com lixívia e os respetivos cabos desinfetados com solução de álcool. Quando forem utilizados panos de limpeza reutilizáveis, estes deverão ser lavados com lixívia a 90°.

HÓSPEDES

INFORMAÇÃO E DIVULGAÇÃO

Todos os hóspedes serão informados sobre a existência deste documento e sobre como o consultar. O documento estará disponível no website da Raminhos Guest House (www.raminhosguesthouse.pt) e poderá ser pedido a qualquer momento, podendo ser enviado por email ou disponibilizado na receção.

Os hóspedes receberão, ainda, uma mensagem por email, após ter sido efetuada a reserva, com a informação sobre as principais medidas implementadas no alojamento e sobre algumas das restrições que poderão afetar a sua estadia.

Poderão ser encontrados cartazes com as recomendações gerais da DGS em várias zonas comuns do alojamento.

DISPENSADORES DE ALCOOL GEL

Os hóspedes poderão encontrar em vários pontos dispensadores de álcool gel.

EQUIPAMENTO DE PROTECÇÃO INDIVIDUAL

Todos os hóspedes e visitantes deverão utilizar máscara em todas as áreas comuns fechadas do alojamento. Caso o hóspede não tenha equipamento de proteção individual consigo, poderá adquirir um kit proteção individual na receção. Este kit inclui uma bisnaga de 33ml de álcool gel, um par de luvas descartáveis e uma máscara cirúrgica.

CAPACIDADE MÁXIMA RECEÇÃO

Devido à suas dimensões o espaço de receção tem apenas capacidade para dois hóspedes. Se estiverem duas pessoas nesse espaço os restantes hóspedes terão de aguardar ou no quarto ou no espaço exterior do alojamento.

FORNECEDORES

Os fornecedores deverão fazer a entrega através do portão exterior do alojamento, de forma a evitar entrar no mesmo, procurando sempre cumprir com as medidas de distanciamento físico.

Caso seja necessário o fornecedor entrar no alojamento este deverá sempre utilizar:

1. Máscara
2. Proteção de sapatos

CASOS SUSPEITOS

ELABORAÇÃO DE PLANO DE CONTINGÊNCIA

De seguida poderão encontrar uma breve descrição dos procedimentos na Raminhos Guest House na eventualidade de se encontrar um caso suspeito no alojamento. Esta informações estão disponíveis de forma mais completa no PLANO DE CONTINGÊNCIA elaborado especificamente para este efeito.

DESIGNAÇÃO DE RESPONSÁVEIS

Na eventualidade de se identificar um caso suspeito de COVID-19, a situação deverá ser reportada a Catarina Raminhos (gerente da Raminhos Guest House). Sempre que for reportada uma situação de um colaborador ou visitante com sintomas, o responsável deverá assegurar o cumprimento dos procedimentos estabelecidos no PLANO DE CONTINGÊNCIA da Raminhos Guest House para a COVID-19. O responsável 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.

QUARTO DE ISOLAMENTO

O quarto de isolamento é um espaço pré-definido para onde deverão permanecer os casos suspeitos de COVID-19, de modo a reduzir o risco de exposição de outros colaboradores ou hóspedes. De acordo com as recomendações da DGS, a área de isolamento deverá ter ventilação natural e possuir revestimentos lisos e laváveis. Esta área deverá estar equipada com: telefone; cadeira ou marquesa (para descanso e conforto do indivíduo, 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 cirúrgica, luvas descartáveis e termómetro. Nesta área, ou próxima desta, deve existir uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do caso suspeito.

Na Raminhos Guest House, o espaço definido para isolamento será um quarto localizado no rés do chão, que tem uma casa de banho privada, uma janela, que permite a ventilação natural do espaço, e paredes lisa de fácil higienização. Neste quarto o caso suspeito terá acesso a:

1. Cama
2. Televisão
3. Balde de lixo com abertura não manual
4. Kit de proteção individual (máscara, luvas e bisnaga de álcool gel)
5. Termómetro

CASO SUSPEITO NO ALOJAMENTO

PLANO DE AÇÃO

Caso um colaborador ou hóspede sinta que possa ser um caso suspeito deverá:

1. Permanecer no seu quarto e ligar ao responsável identificado neste protocolo (Catarina Raminhos).
2. O responsável, então, acompanhará o caso suspeito ao quarto de isolamento.
3. O caso suspeito ou responsável entrará em contacto com a linha SNS24 808 24 24 24 que irá avaliar a situação e entrar em contacto com a Autoridade Local de Saúde.
4. O caso suspeito deverá permanecer no quarto de isolamento até que lhe sejam dadas instruções por parte da Autoridade Local de Saúde (Unidade de Saúde Pública da Unidade Local de Saúde do Litoral Alentejano (ULSLA)).

Qualquer contacto com a pessoa suspeita deverá ser feito com equipamento de proteção individual acrescido (máscara FFP2, bata e luvas).

CASO NÃO CONFIRMADO

Nos casos suspeitos de COVID-19, os profissionais de limpeza deverão aguardar o resultado do diagnóstico laboratorial de confirmação do caso suspeito ou não, antes de iniciar os procedimentos de remoção da roupa e a limpeza.

Se o caso não for confirmado, este fica encerrado, sendo aplicados os procedimentos habituais, incluindo limpeza e desinfeção da área de isolamento.

CASO CONFIRMADO

Na eventualidade do resultado do diagnóstico laboratorial de confirmação do caso suspeito ser positivo. O responsável deverá fazer a identificação e rastreio imediato de todas as pessoas e locais utilizados pela pessoa suspeita. Deverá ser efetuada a limpeza e desinfeção de todas as áreas suspeitas de contacto.

A área de isolamento deverá 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.

CASO SUSPEITO DE COLABORADOR EM CASA

Se um colaborador que esteja fora de o local de trabalho sentir que está com algum dos sintomas suspeitos descritos no ANEXO I, deverá:

1. Permanecer em casa e contatar o elemento responsável identificado neste documento.
2. Contactar a linha SNS24. O colaborador deverá ficar em casa e aguardar as instruções dos técnicos em linha.

CASO NÃO CONFIRMADO

Se o resultado do diagnóstico laboratorial de confirmação do caso suspeito for negativo, este poderá retomar a sua atividade, após a aprovação da Autoridade Local de Saúde.

CASO CONFIRMADO

O colaborador deverá seguir todas as indicações da Autoridade de Saúde Local e jamais deverá regressar ao trabalho antes de lhe ser autorizado pela mesma entidade.

O responsável deverá fazer a identificação e rastreio imediato de todas as pessoas e locais utilizados pela pessoa suspeita.

Deverá ser efetuada a limpeza e desinfeção de todas as áreas suspeitas de contacto.

REGISTO DE INCIDENTES

Após qualquer situação de caso suspeito o responsável deverá fazer registo de ocorrência pormenorizado que deverá ser atualizado à medida que a situação for evoluindo. É importante que este registo inclua:

1. Datas e horas das diversas etapas to processo.
2. Identificação dos elementos envolvidos.
3. Descrição detalhada de cada umas das etapas.
4. Só deverá ser encerrado registo após o caso suspeito não se confirmar ou (na eventualidade do caso suspeito se confirmar) após a interdição da sala de isolamento for levantada pela Autoridade Local de Saúde.

CONTACTOS UTEIS

Catarina Raminhos – 00 351 96 276 25 32

SNS24 - 808 24 24 24

ULSLA - 00 351 269 870 440

ANEXOS

CORONAVÍRUS (COVID-19)



TOSSE

COUGH



FEBRE

FEVER



DIFICULDADE RESPIRATÓRIA

SHORTNESS OF BREATH



REGRESSOU DE ALGUMA DAS
ÁREAS AFETADAS?
HAVE YOU RETURNED FROM ANY
AFFECTED AREAS?

OU
OR



CONTACTOU COM UM DOENTE INFETADO
HAVE YOU BEEN IN CONTACT WITH
AN INFECTED PATIENT

LIGUE PARA
PLEASE CALL

SNS 24 ☎
808 24 24 24

E INFORME SOBRE A SUA VIAGEM RECENTE
AND REPORT YOUR RECENT TRIP



COVID-19 MEDIDAS GERAIS 15 DE MAIO 2020

DISTANCIAMENTO SOCIAL

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

1,5 - 2 metros

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

REPÚBLICA PORTUGUESA SAÚDE
SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE
DGS desde 1899 Direção-Geral da Saúde

Protegida pelo Código do Direito de Autor e dos Direitos Conexos (D.L. 63/85, de 14 de março)

COVID-19

QUANDO TOSSIR OU ESPIRRAR,
TAPE A BOCA E O NARIZ
COM O COTOVELO
OU COM UM
LENÇO DESCARTÁVEL

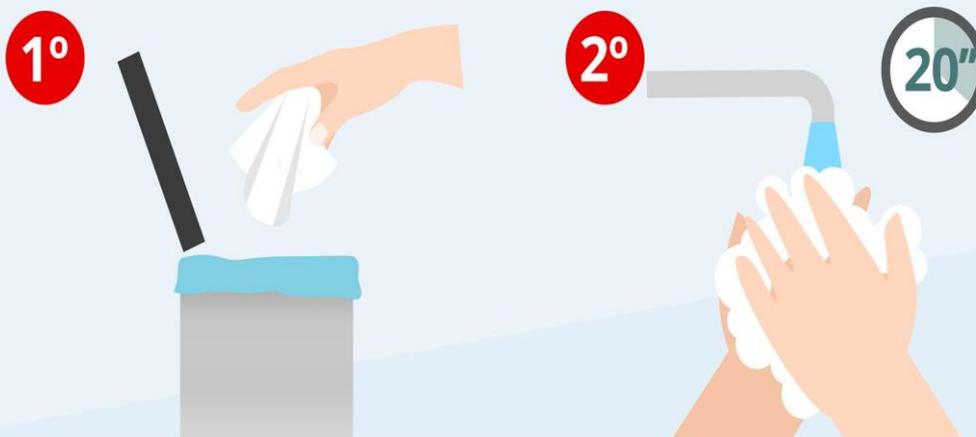


#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



COVID-19

COLOQUE OS LENÇOS USADOS
IMEDIATAMENTE NO LIXO
E LAVE AS MÃOS



#SEJAUMAGENTEDESUAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



Lavagem das mãos



Duração total do procedimento: 40-60 seg.



Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



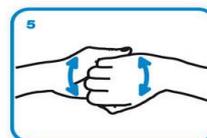
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



Palma com palma com os dedos entrelaçados



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



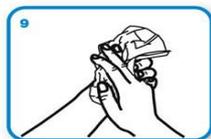
Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



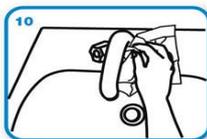
Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



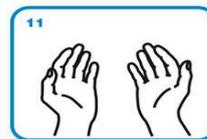
Enxague as mãos com água



Seque as mãos com toalhete descartável



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



Agora as suas mãos estão seguras.

Fricção Anti-séptica das mãos



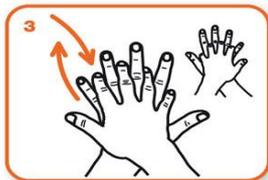
Duração total do procedimento: 20-30 seg.



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



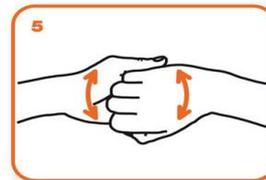
2 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



4 As palmas das mãos com dedos entrelaçados



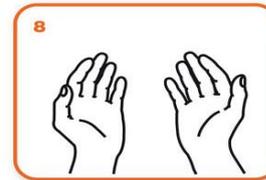
5 Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



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

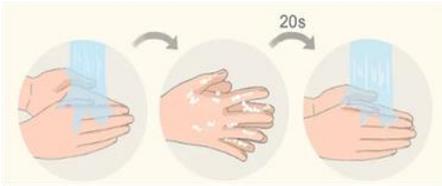


8 Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

ANEXO V – COMO COLOCAR CORRETAMENTE A MÁSCARA CIRÚRGICA

Para Colocar a Máscara

1. Higienize as mãos



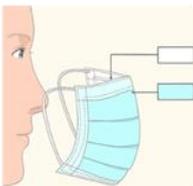
2. Coloque a máscara na posição correta

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.



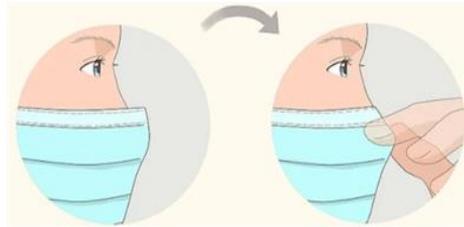
4. Coloque a máscara no rosto

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

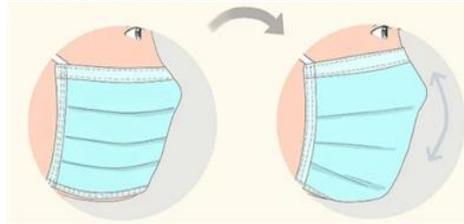
- ✓ Com alças para as orelhas
- ✓ De amarrar
- ✓ Com faixas



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



CORONAVÍRUS (COVID-19)

RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS



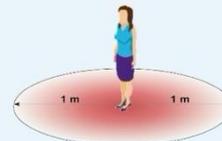
Quando espirrar ou tossir tape o nariz e a boca com o braço ou com lenço de papel que deverá ser colocado imediatamente no lixo

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

