

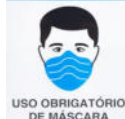


K-med



NOVO CORONAVÍRUS | COVID-19

AVISO



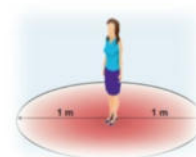
Recomendações

Medidas internas

Manter, as portas abertas para minimizar o contacto com a mesma e as respetivas maçanetas, promover o arejamento natural dos espaços, se possível, ou estabelecer medidas eficazes de higienização das mesmas;

Adequação da sinalização/Instalação de barreiras físicas, definição de percursos;

Assegurar uma distância mínima de dois metros entre pessoas e uma permanência das mesmas apenas pelo tempo extritamente necessário;



Evitar o contato direto entre clients/trabalhadores/fornecedores, manter a distância mínima de segurança:

Deve desinfetar frequentemente as mãos durante a distribuição, entre um cliente e outro;

Limpeza e desinfecção, após cada utilização ou interação, dos terminais de pagamento automático (TPA) e de outros equipamentos, objetivos e utensílios em contacto direto com o cliente ou utilizados para o seu atendimento;

Os colaboradores após a receção da mercadoria, bem como após o seu acondicionamento, devem imediatamente lavar e desinfetar as mãos;

Na recolha de assinatura de receção da mercadoria, devem ser adotar formas alternativas de comunicação como o e-mails de confirmação, fotografias de entrega ou outros.

Promover o teletrabalho sempre que possível;

Após a saída de cada cliente do estabelecimento, os equipamentos em que este tenha tocado devem ser desinfetados, com solução à base de lixívia:

Concentração original da lixívia	Para obter 1 litro de solução de lixívia pronta a utilizar	
	Volume de lixívia	Volume de água
%		
5	10 mililitros	990 mililitros



K-med



Assegurar a disponibilidade de:

- Soluções de base alcoólica/álcool-gel, para profissionais e clientes, em todas as entradas e saídas dos estabelecimentos, assim como, no seu interior. Deverá ser aplicado rácio mínimo de um dispensador por 100 metros quadrados de área, deve ainda dispor de um dispensador no veículo de transporte;
- Estruturas para a lavagem das mãos com água e sabão líquido;
- Distribuição de mascaras do tipo FFP2 ou FFP3 a todos os trabalhadores;
- Toalhetes de papel (deve ser evitado o uso de toalhas de tecido);
- Contentores próprios para a colocação de lixo e restantes resíduos;
- Assegurar/registar a limpeza das superfícies e objetos de utilização comum várias vezes ao dia (por exemplo, mesas, bancadas, interruptores de luz, maçanetas, puxadores do armário) no final da distribuição o veículo deve ser desinfetado ;
- Proceder à renovação de ar nas zonas de trabalho;
- No final do dia o estabelecimento deve ser desinfetado;
- Afixar cartazes ou folhetos promovendo boas práticas e as orientações da Direção-Geral da Saúde:

Lavagem das mãos (deverão ser colocados nas casas de banho);

As informações atualizadas das autoridades públicas sobre a COVID-19;

Recomendações Gerais (deverão ser colocados à entrada e em locais com visibilidade).

Recomendações gerais (trabalhadores)

- Promover a lavagem das mãos à entrada e à saída, após o contato com mercadorias, após idas à casa de banho;
- Promover medidas de etiqueta respiratória - ao espirrar ou tossir devem tapar o nariz e a boca com o braço ou com um lenço de papel que deverá ser colocado imediatamente no lixo;
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos;
- Evitar partilhar comida, ou objetos pessoais (copos, telemóveis...);
- Os profissionais que manifestam sintomas de infeção respiratória (tosse, febre ou dificuldade em respirar) não devem comparecer no local de trabalho;
- Caso sejam identificados sintomas no local de trabalho, como febre, tosse ou dificuldade respiratória, ligar para SNS24 – 808 24 24 24 e seguir as recomendações.



Sistemas de ventilação

Se o espaço for naturalmente ventilado através de janelas que podem ser abertas, verifique se as janelas são abertas regularmente para arejar o espaço (mesmo em espaço com ventilação forçada);

Em edifícios com sistemas de ventilação mecânica, são recomendados tempos de operação prolongados.

Altere os tempos do relógio dos temporizadores do sistema para iniciar a ventilação algumas horas mais cedo e desligue mais tarde do que o habitual. A melhor solução é manter a ventilação 24 horas por dia, 7 dias por semana, possivelmente com taxas de ventilação reduzidas (mas não desligadas) quando os espaços não estão ocupados;

Quando a ventilação é forçada (sistemas mecânicos de ventilação), as Unidades de Tratamento de Ar não devem permitir a recirculação do ar, devem operar com 100% de ar novo (fechar os registos de recirculação (através do Sistema de Gestão Técnica Centralizada/Sistema de Automação e Controlo ou manualmente).

Operar os sistemas de aquecimento e arrefecimento normalmente, pois não há implicações diretas na propagação do vírus;

Os permutadores de calor rotativos devem ser sempre desligados, para evitar a improvável e remota possibilidade de contaminação do ar introduzido. Quando forem colocados a funcionar, os rotores desses permutadores devem ser previamente higienizados.

Evitar abrir janelas nas instalações sanitárias para garantir a direção correta do fluxo de ar

Recomendar que as descargas de água das sanitas se façam com as tampas fechadas

Adiar qualquer limpeza de condutas durante o período de pandemia.

Certificar-se de que os operadores que substituem os filtros, usam EPI apropriado, incluindo equipamento de proteção respiratória;

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Medidas de etiqueta respiratória



Ao TOSSIR ou ESPIRRAR não use as mãos, elas são um dos principais veículos de transmissão da doença. Use um **LENÇO DE PAPEL** ou o **ANTEBRAÇO**.



DEITE O LENÇO AO LIXO e **LAVE** sempre as mãos a seguir a tossir ou espirrar.

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE



SNS 24

808 24 24 24

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS



Duração total do procedimento: **20 segundos**



Molhe as mãos



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma com palma 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



Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa



Enxague as mãos com água



Seque as mãos com um toalhete descartável

COVID-19

MÁSCARAS



COMO COLOCAR

- 1º **LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR** 
- 2º **VER A POSIÇÃO CORRETA**
Face interna (branca) virada para a cara e face externa (cor) virada para fora; a parte ajustável com arame corresponde à extremidade superior. 
- 3º **COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS** 
- 4º **AJUSTAR AO ROSTO**
Do nariz até abaixo do queixo 
- 5º **NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS** 

DURANTE O USO

- 1º **TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA** 
- 2º **NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR** 
- 3º **NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA**
Se o fizer, lavar as mãos de seguida 

COMO REMOVER

- 1º **LAVAR AS MÃOS** 
- 2º **RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS** 
- 3º **DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA** 
- 4º **LAVAR AS MÃOS** 

TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

- Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco
- Se a máscara tiver um filtro descartável, deve ser removido e descartado
- Lavar a máscara após cada utilização:
 - . pode ser à mão ou à máquina, pelo menos a 60°C durante 30 minutos ou a 90°C durante 10 minutos
 - . não usar lixívia
- Deve estar completamente seca antes de uma nova utilização
- As máscaras certificadas são acompanhadas por recomendações do fabricante. Deve-se respeitar:
 - . as condições para uma adequada lavagem e secagem;
 - . o número máximo de utilizações.

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

Nota: o vírus foi catalogado como risco biológico grau 3, como tal deveser utilizado equipamento de proteção individual, as máscaras a utilizar devem ser do tipo FFP 2 ou FFP3 (ambas não permitem a inalação de aerossóis, enquanto as cirúrgicas o permitem).

COVID-19

- 1** Amarre o cabelo
Remova anéis ou jóias
- 2** Higienize as mãos antes de colocar o EPI
- 3** Coloque a bata impermeável ou avental
- 4** Coloque a máscara
- 5** Coloque a Proteção Ocular
- 6** Coloque as luvas

O EPI deve ser removido numa ordem que minimize o potencial de contaminação cruzada

Sequência de remoção dos EPI

- 1** Luvas :
A parte externa das luvas está contaminada

Higienize as mãos com água e sabão ou SABA
- 2** Bata ou avental :
A parte da frente da bata está contaminada

- 3** PROTETOR OCULAR:
A parte exterior dos Óculos ou da Viseira está contaminada

- 4** MÁSCARA
Higienize novamente as mãos. Não toque na frente da máscara porque está contaminada.

- 5** Higienize as mãos com água e sabão ou SABA


CORONAVÍRUS (COVID-19)

DECLARAÇÃO

Declaro que me foi facultada a informação necessária para a identificação dos riscos e as medidas preventivas a cumprir, comprometendo-me a cumprir os procedimentos de segurança que me foram comunicados.

Nome	Categoria Profissional	Assinatura	Data