GRUPO ACÇÃO CONTÍNUA®
SAÚDE E PREVENÇÃO

AUTORIZADA PELA: DGS DIREÇÃO GERAL DA SAÚDE
AUTORIZADO PELA: ANPC AUTOR. NAC. DE PROT. CIVIL

(ORIENTAÇÕES PARA ELABORAÇÃO)

PLANO DE CONTINGÊNCIA



Cabeleireiros, barbeiros, profissionais de beleza e estética

MEDICINA, HIGIENE E SEGURANÇA NO TRABALHO • HACCP • DESINFESTAÇÃO • FORMAÇÃO • EXTINTORES • MAPS • SADI • CCTV

Capital Social: 5.000 € - C.R.C. Porto Nº Matrícula / NIPC: 507 738 721

Sede: Av. Bombeiros Voluntários nº 248, 4580-053 Paredes 255 781 387
Escritórios: Amarante 255 432 644 | Porto 222 013 213 | Bonfim 225 020 973
Braga: 253 248 575 | Aveiro 234 288 718 | Leiria 244 852 295 | Oeiras 211 451 037 | Almada 210 738 885
Lisboa 219 940 695 | Portalegre 245 906 547 | Beja 284 321 752 | Quarteira 289 324 165

Índice

1- INTRODUÇÃO 1

2- A DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19) 1

3- A TRANSMISSÃO DE COVID-19 2

4- PREVENIR A TRANSMISSÃO DE COVID-19 3

5- MEDIDAS A ADOTAR 4

5.1- Medidas gerais para os estabelecimentos abrangidos por este documento 4

5.2- Medidas específicas para os trabalhadores 7

5.3- Medidas especificas a aplicar na higienização e limpeza das instalações e materiais 9

5.4- Medidas específicas para os clientes 10

6- O QUE É UM CASO SUSPEITO 11

7- ESTABELECIMENTO DE UMA ÁREA DE ISOLAMENTO 11

8- DEFINIÇÃO DE RESPONSABILIDADES 12

9- PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO 13

10- PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO VALIDADO 14

11- PROCEDIMENTOS NUM CASO CONFIRMADO 15

12- PROCEDIMENTOS NA VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS 15

ANEXOS 17

ANEXO I – Fluxograma de situação de Trabalhador com Sintomas de COVID-19 numa empresa 18

ANEXO II – Fluxograma de monitorização dos contactos próximos (trabalhadores assintomáticos) de um Caso confirmado de COVID-19 19

ANEXO III - Conceitos 20

ANEXO IV – Recomendações 25

ANEXO V – Lavagem das mãos 26

ANEXO VI – Lavagem das mãos (com uma solução à base de álcool) 27

ANEXO VII – Medidas de etiqueta respiratória 28

ANEXO VIII – Utilização de máscara cirúrgica 30

ANEXO IX – Instruções de higiene e limpeza dos locais de trabalho 31

MEDICINA, HIGIENE E SEGURANÇA NO TRABALHO • HACCP • DESINFESTAÇÃO • FORMAÇÃO • EXTINTORES • MAPS • SADI • CCTV

Capital Social: 5.000 € - C.R.C. Porto Nº Matrícula / NIPC: 507 738 721

MEDICINA, HIGIENE E SEGURANÇA NO TRABALHO • HACCP • DESINFESTAÇÃO • FORMAÇÃO • EXTINTORES • MAPS • SADI • CCTV
Capital Social: 5.000 € - C.R.C. Porto Nº Matrícula / NIPC: 507 738 721

1- INTRODUÇÃO

O presente documento dá a divulgar os pontos essenciais do Plano de Contingência para a Doença por Coronavírus (COVID-19) estabelecido pela Acção Contínua, Saúde e Prevenção Unip. Lda. Fornece informação aos colaboradores das empresas clientes 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 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 colaboradores das empresas clientes deverão ser informados pelo representante do empregador sobre a doença por coronavírus (COVID19) e sobre as formas de evitar a transmissão, através dos meios mais adequados. As empresas encontram-se comprometidas com a proteção da saúde e a segurança dos seus colaboradores, 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 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.

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.

Sede: Av. Bombeiros Voluntários nº 248, 4580-053 Paredes 255 781 387
Escritórios: Amarante 255 432 644 | Porto 222 013 213 | Bonfim 225 020 973
Braga: 253 248 575 | Aveiro 234 288 718 | Leiria 244 852 295 | Oeiras 211 451 037 | Almada 210 738 885
Lisboa 219 940 695 | Portalegre 245 906 547 | Beja 284 321 752 | Quarteira 289 324 165

MEDICINA, HIGIENE E SEGURANÇA NO TRABALHO • HACCP • DESINFESTAÇÃO • FORMAÇÃO • EXTINTORES • MAPS • SADI • CCTV
Capital Social: 5.000 € - C.R.C. Porto Nº Matrícula / NIPC: 507 738 721

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.

3- A TRANSMISSÃO DE COVID-19

De acordo com a DGS, considera-se que a COVI-19 podem transmitir-se por **gotículas respiratórias** (partículas superiores a 5 micra), pelo **contacto direto com secreções infeciosas** ou por **aerossóis** em procedimentos terapêuticos que os produzem (inferiores a 1 mícron).

O atual conhecimento sobre a transmissão do SARS-CoV-2 é suportado no conhecimento sobre os primeiros casos de COVID-19 e sobre outros coronavírus do mesmo subgénero. A transmissão de pessoa para pessoa foi confirmada e julga-se que esta ocorre durante uma exposição próxima a pessoa com COVID-19, através da disseminação de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, as quais podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas. O contacto das mãos com uma superfície ou objeto com o novo coronavírus e, em seguida, o contacto com as mucosas oral, nasal ou ocular (boca, nariz ou olhos), pode conduzir à transmissão da infeção. Até à data não existe vacina ou tratamento específico para esta infeção.

As medidas preventivas no âmbito da COVID-19 a instituir pela empresa deverão ter em conta as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados).

À luz do conhecimento atual pensa-se que o SARS-CoV-2 pode permanecer nas superfícies durante pelo menos 48 horas. Se não houver uma limpeza e desinfeção adequada, e o aumento da sua frequência, as superfícies podem constituir-se como reservatórios de vírus e de outros microrganismos.

Via de contacto direto	Vias de contacto indireto
Através de gotículas que uma pessoa infetada transmite pela boca ou nariz quando fala, tosse ou espirra (e não utiliza as regras de etiqueta respiratória) podendo estas entrar diretamente para a boca ou nariz de uma pessoa que está muito próxima.	Através das mãos, que tocam nas superfícies contaminadas com as gotículas expelidas pelas pessoas infetadas e que depois são levadas à cara, à boca ou ao nariz inadvertidamente, sem termos feito a higiene das mãos.

Sede: Av. Bombeiros Voluntários nº 248, 4580-053 Paredes 255 781 387
Escritórios: Amarante 255 432 644 | Porto 222 013 213 | Bonfim 225 020 973
Braga: 253 248 575 | Aveiro 234 288 718 | Leiria 244 852 295 | Oeiras 211 451 037 | Almada 210 738 885
Lisboa 219 940 695 | Portalegre 245 906 547 | Beja 284 321 752 | Quarteira 289 324 165

Neste contexto, as profissões abrangidas por este documento devem não só implementar as medidas gerais recomendadas pela DGS, mas também algumas medidas adicionais que devem ser tomadas para assegurar a minimização da transmissão do SARS-Cov-2.

4- PREVENIR A TRANSMISSÃO DE COVID-19

Atualmente não existe vacina contra o COVID-19. A melhor maneira de prevenir a infeção é evitar a exposição ao vírus.

O estabelecimento deve assegurar que todas as pessoas que trabalham no mesmo estão sensibilizadas para o cumprimento das regras de lavagem correta das mãos (folheto em anexo) e de etiqueta respiratória (folheto em anexo), assim como as outras medidas de higienização e controlo ambiental. **Salienta-se as seguintes medidas gerais:**

- Cada organização deve estabelecer um plano de limpeza e higienização das instalações. Este plano deve estar afixado em local visível e possuir um sistema de registo da limpeza com identificação das pessoas responsáveis e a frequência com que é realizada. Nesta fase a frequência de limpeza deve ser aumentada não bastante cumprir os horários habituais de limpeza previamente estipulados.
- Lavar as mãos com frequência – com água e sabão durante pelo menos 20 segundos ou caso estes não estejam disponíveis, utilizar um desinfetante para as mãos que tenha pelo menos 70% de álcool, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas. Se as mãos estiverem visivelmente sujas, devem ser usados preferencialmente sabão e água.
- Etiqueta respiratória - sempre que for necessário assoar, tossir ou espirrar, deve ser utilizado um lenço de papel que 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.
- Devem existir procedimentos de colocação de máscara cirúrgica.
- As pessoas que sintam tosse, febre ou dificuldade respiratória devem permanecer em casa e não se deslocar para o seu local de trabalho, escolas dos filhos ou estabelecimentos de saúde.
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos.
- Evitar contacto próximo com pessoas com tosse, febre ou dificuldade respiratória.
- Manter uma distância de segurança não inferior a 2 metros.
- Limpar e desinfetar frequentemente objetos e superfícies de utilização comum.

MEDICINA, HIGIENE E SEGURANÇA NO TRABALHO • HACCP • DESINFESTAÇÃO • FORMAÇÃO • EXTINTORES • MAPS • SADI • CCTV
Capital Social: 5.000 € - C.R.C. Porto Nº Matrícula / NIPC: 507 738 721

Sede: Av. Bombeiros Voluntários nº 248, 4580-053 Paredes 255 781 387
Escritórios: Amarante 255 432 644 | Porto 222 013 213 | Bonfim 225 020 973
Braga: 253 248 575 | Aveiro 234 288 718 | Leiria 244 852 295 | Oeiras 211 451 037 | Almada 210 738 885
Lisboa 219 940 695 | Portalegre 245 906 547 | Beja 284 321 752 | Quarteira 289 324 165

- Garantir as boas práticas de higiene e segurança alimentar (não partilhar louça).
- Em caso de sintomas ou dúvidas contactar a Linha SNS24: 808 24 24 24. Não deslocar-se diretamente para nenhum estabelecimento de saúde.
- Consultar regularmente informação em www.dgs.pt. A DGS recomenda a utilização de máscaras cirúrgicas e outros equipamentos de proteção individual aos profissionais que façam atendimento ao público, onde não seja garantido o distanciamento social necessário. Indicam ainda que deve ser aplicado o princípio da precaução em saúde pública, isto é, deve ser considerado o uso de máscaras por todas as pessoas que permaneçam em espaços interiores fechados com múltiplas pessoas, como medida de proteção adicional ao distanciamento social, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória. Os profissionais de saúde são prioritários para o fornecimento e utilização de EPI's.

5- MEDIDAS A ADOTAR

5.1- Medidas gerais para os estabelecimentos abrangidos por este documento

- Exercer o direito de reserva e recusa de admissão no estabelecimento a pessoas que apresentem sintomas compatíveis com os da COVID-19.
- Estabelecer um conjunto de medidas que garantam um limite do número de pessoas no estabelecimento e garanta a distância entre pessoas dentro das instalações nomeadamente:
  - ✓ Efetuar o atendimento dos clientes apenas por marcação de forma a garantir um número controlado e um menor número de pessoas dentro das instalações, por forma a organizar a zona de atendimento para garantir por exemplo, um lugar vazio entre duas pessoas, bem como, na medida do possível, que cada pessoa que se encontre no estabelecimento tenha uma distância livre à sua volta de dois metros. O número de máximo de pessoas dentro do estabelecimento deve ser calculado de acordo com a área útil do estabelecimento, número de cadeiras de trabalho existentes, a dividir por dois, incluindo as mesas de manicura e outros postos de trabalho que não sejam efetuadas em gabinete próprio;
  - ✓ É recomendável a afixação na porta de um aviso com a informação destes condicionalismos;
  - ✓ Não deve ser permitida a permanência de pessoas em espera dentro das instalações. O atendimento de clientes por marcação prévia permite evitar as filas de espera, no entanto, na eventualidade de existirem clientes em espera, os mesmos devem

MEDICINA, HIGIENE E SEGURANÇA NO TRABALHO • HACCP • DESINFESTAÇÃO • FORMAÇÃO • EXTINTORES • MAPS • SADI • CCTV
Capital Social: 5.000 € - C.R.C. Porto Nº Matrícula / NIPC: 507 738 721

Sede: Av. Bombeiros Voluntários nº 248, 4580-053 Paredes 255 781 387
Escritórios: Amarante 255 432 644 | Porto 222 013 213 | Bonfim 225 020 973
Braga: 253 248 575 | Aveiro 234 288 718 | Leiria 244 852 295 | Oeiras 211 451 037 | Almada 210 738 885
Lisboa 219 940 695 | Portalegre 245 906 547 | Beja 284 321 752 | Quarteira 289 324 165

MEDICINA, HIGIENE E SEGURANÇA NO TRABALHO • HACCP • DESINFESTAÇÃO • FORMAÇÃO • EXTINTORES • MAPS • SADI • CCTV

aguardar fora do estabelecimento, garantindo sempre a distância mínima de dois metros entre si;

- ✓ Durante a realização de trabalhos no cabelo do cliente, deve ser mantido, dentro dos possíveis, gestos e posições do corpo que assegurem uma maior distância do cliente;
- ✓ Os horários de funcionamento do estabelecimento devem ser adaptados à situação que vivemos, para isso o período de abertura pode ser alargado e podem ser criados horários de trabalho diferenciados, mediante a organização de rotação dos colaborares, com o objetivo de reduzir o número de trabalhadores em simultâneo no estabelecimento.

- Disponibilizar solução antisséptica de base alcoólica (SABA) à entrada do estabelecimento e disponibilizar a mesma em sítios estratégicos (ex. zona de refeições, registo biométrico, área de "isolamento" da empresa), conjuntamente com informação sobre os procedimentos de higienização das mãos;
- Disponibilizar máscaras cirúrgicas para utilização do Trabalhador com sintomas (caso suspeito);
- Disponibilizar máscaras cirúrgicas e luvas descartáveis, a utilizar, enquanto medida de precaução, pelos trabalhadores que prestam assistência ao Trabalhador com sintomas (caso suspeito);
- Disponibilizar toalhetes de papel para secagem das mãos, nas instalações sanitárias e noutros locais onde seja possível a higienização das mãos;
- Garantir a existência de contentor de resíduos com abertura não manual e saco plástico (com espessura de 50 ou 70 micra);
- Sempre que possível, a porta de entrada do estabelecimento deve ser mantida aberta, por forma a minimizar o toque no puxador/manípulos. Nos casos em que tal não seja exequível, os puxadores das portas devem ser higienizados após a sua utilização;
- Interditar cumprimentos que envolvam contacto físico, nomeadamente apertos de mão, beijos e abraços, tanto entre colaboradores como clientes. Devem em alternativa cumprimentar por aceno de cabeça ou verbalmente;
- Os colaboradores devem pedir ao cliente que seja ele mesmo a colocar o seu casaco, chapéu-de-chuva, etc. no bengaleiro, e que o mesmo evite levar para o estabelecimento sacos de compras ou similares, podendo ser criado um espaço específico para o efeito;
- Deve ser solicitado ao cliente que cumpra a etiqueta respiratória, isto é, evitar tossir ou espirrar para as mãos, devendo fazê-lo para a prega do braço com o cotovelo fletido ou cobrir o nariz e a boca com um lenço de papel. O lenço de papel deve ser de imediato rejeitado para um contentor de resíduos após utilização e as mãos devem ser convenientemente higienizadas posteriormente;

Sede: Av. Bombeiros Voluntários nº 248, 4580-053 Paredes 255 781 387
Escritórios: Amarante 255 432 644 | Porto 222 013 213 | Bonfim 225 020 973
Braga: 253 248 575 | Aveiro 234 288 718 | Leiria 244 852 295 | Oeiras 211 451 037 | Almada 210 738 885
Lisboa 219 940 695 | Portalegre 245 906 547 | Beja 284 321 752 | Quarteira 289 324 165

Capital Social: 5.000 € - C.R.C. Porto Nº Matrícula / NIPC: 507 738 721

- Afixar nas instalações sanitárias o folheto da DGS sobre a correta lavagem das mãos (folheto em anexo);
- Afixar no estabelecimento as normas de etiqueta respiratória e informação da forma correta de utilizar máscara, assim como do cumprimento das regras de distanciamento social (folheto em anexo);
- Está interdita a oferta de comida, café/chá ou outra bebida, mesmo que dispensados por máquinas de vending (apesar do funcionamento destas ainda seja admitido nos termos das disposições em vigor). A oferta de garrafas pequenas de água pode ser efetuada, caso seja mesmo necessário;
- Todos os itens que possam contribuir para potenciar a propagação da COVID-19, como revistas, informações escritas, entre outras, devem ser removidos;
- Ferramentas de diagnóstico como câmara, tablet, mostruários de cores etc. só podem ser usadas pelo profissional e devem ser desinfetadas após cada utilização;
- Os colaboradores devem informar e pedir aos clientes para não tocarem nos produtos que estejam à venda e afixar avisos a indicar a proibição de tocar/mexer nesses mesmos produtos. Deve ser estabelecida uma rotina de limpeza e desinfeção.
- Retirar os testes disponíveis. Substituir os mesmos por informações/instruções visuais sobre os mesmos.
- Deve ser dada prioridade a métodos de pagamento *contactless* ou cartão de crédito. O teclado do ATM deve ser desinfetado a cada utilização com toalhete de limpeza de base alcoólica. Sempre que for utilizado dinheiro, usar um tabuleiro para efetuar o pagamento e dar o troco. O tabuleiro deve ser desinfetado com um toalhete de limpeza de base alcoólica. Lavar as mãos, antes e após o contacto com o dinheiro.
- Não permitir a entrada de clientes sem máscara, preferencialmente descartável, ou viseira, quando o seu uso for compatível com o trabalho a realizar, por exemplo manicura. Nos casos dos clientes não terem mascara, deve sempre que possível, ser fornecida uma máscara.
- Divulgar o Plano de Contingência específico a todos os trabalhadores;
- Esclarecer os trabalhadores, mediante informação precisa e clara, sobre a COVID-19 de forma a, por um lado, evitar o medo e a ansiedade e, por outro, estes terem conhecimentos das medidas de prevenção que devem instituir.
- In(formar) os trabalhadores quanto aos procedimentos específicos a adotar perante um caso suspeito na empresa

MEDICINA, HIGIENE E SEGURANÇA NO TRABALHO • HACCP • DESINFESTAÇÃO • FORMAÇÃO • EXTINTORES • MAPS • SADI • CCTV
Capital Social: 5.000 € - C.R.C. Porto Nº Matrícula / NIPC: 507 738 721

Sede: Av. Bombeiros Voluntários nº 248, 4580-053 Paredes 255 781 387
Escritórios: Amarante 255 432 644 | Porto 222 013 213 | Bonfim 225 020 973
Braga: 253 248 575 | Aveiro 234 288 718 | Leiria 244 852 295 | Oeiras 211 451 037 | Almada 210 738 885
Lisboa 219 940 695 | Portalegre 245 906 547 | Beja 284 321 752 | Quarteira 289 324 165

5.2- Medidas específicas para os trabalhadores

- Os trabalhadores dos setores que este documento engloba, devem dentro dos possível manter a distância de segurança de dois metros e em complemento utilizar os seguintes equipamentos de proteção individual (EPI's):

  - ✓ Máscara cirúrgica, óculos de proteção ou de preferência viseiras;
  - ✓ Roupa de utilização exclusiva dentro do local de trabalho, a vestir lavada diariamente, quando possível trocada entre clientes ou descartável, ou batas descartáveis tipo visitante em material adequado que aperta atrás com fitas no pescoço e na cintura;
  - ✓ Calçado de uso exclusivo dentro das instalações;
  - ✓ Sempre que os trabalhos impliquem a utilização de produtos mais agressivos para a via respiratória, deve ser usada máscara de proteção superior à simples máscara cirúrgica.

- Efetuar a lavagem e desinfeção frequente das mãos entre clientes, depois de tocar em dinheiro/ cartões de crédito, antes e depois de usar as instalações sanitárias, comer, beber, ou sempre que sejam mudadas as luvas de acordo com as orientações da DGS. Sempre que possível, a higienização das mãos deve ser efetuada à frente do cliente, por forma a mostrar que a higiene é uma prioridade do estabelecimento;
- Está interdito o uso de adornos tipo pulseiras, relógios e anéis, sobretudo nesta fase;
- Devem ser evitadas as unhas de gel, gelinho e unhas compridas que impedem os profissionais de higienizar adequadamente as suas mãos;
- Sempre que seja utilizada máscara cirúrgica, esta deve ser colocada, retirada e mantida de forma correta (folheto anexo). Este documento deve estar em local visível ou de fácil acesso;
- Garantir a distância de segurança também na zona dos colaboradores, onde também deverá existir uma solução desinfetante para limpar todas as superfícies após o uso;
- Cada trabalhador do estabelecimento deve ter as suas ferramentas e equipamentos de trabalho (nomeadamente secador e escovas), que devem ser descontaminados de forma regular e periódica;
- Deve, sempre que possível, ser utilizadas ferramentas de trabalho facilmente laváveis (ex: utilizar preferencialmente pentes e não escovas;
- Os utensílios não devem ser partilhados entre clientes. Caso não seja possível assegurar esta indicação, os utensílios de uso múltiplo devem ser descontaminados ente clientes (ex: pentes, tesouras, etc.), respeitando as indicações do fabricante. Sempre que a descontaminação não seja possível, deve optar-se por utensílios descartáveis;

MEDICINA, HIGIENE E SEGURANÇA NO TRABALHO • HACCP • DESINFESTAÇÃO • FORMAÇÃO • EXTINTORES • MAPS • SADI • CCTV
Capital Social: 5.000 € - C.R.C. Porto Nº Matrícula / NIPC: 507 738 721

Sede: Av. Bombeiros Voluntários nº 248, 4580-053 Paredes 255 781 387
Escritórios: Amarante 255 432 644 | Porto 222 013 213 | Bonfim 225 020 973
Braga: 253 248 575 | Aveiro 234 288 718 | Leiria 244 852 295 | Oeiras 211 451 037 | Almada 210 738 885
Lisboa 219 940 695 | Portalegre 245 906 547 | Beja 284 321 752 | Quarteira 289 324 165

MEDICINA, HIGIENE E SEGURANÇA NO TRABALHO • HACCP • DESINFESTAÇÃO • FORMAÇÃO • EXTINTORES • MAPS • SADI • CCTV

- A utilização de produtos líquidos devem ser efetuada mediante dispensadores que evitem a necessidade de manipulação do produto com as mãos para a sua remoção. No caso de contentores de uso múltiplo (ex: boiões), as mãos devem ser lavas e/ou desinfetadas antes de retirar o produto;
- Evitar a utilização desnecessária de utensílios na face do cliente, nomeadamente para remover cabelos. Utensílios que toquem na face do cliente devem ser devidamente descontaminados antes e depois da sua utilização;
- Os colaboradores não se devem apresentar ao serviço, se manifestarem sinais ou sintomas sugestivos da COVID-19. Devem ligar para o SNS24 (808 24 24 24) e seguir as recomendações que forem dadas.
- Efetuar o registo de auto monitorização de sintomas compatíveis com a COVID-19 mediante a seguinte tabela:

Data	**Sem sintomas (confirme que está assintomático para COVID-19**	**Sintomas**					
		Febre	**Dor a engolir**	**Tosse**	**Corrimento nasal**	**Falta de ar**	**Outros sintomas específicos. Quais?**
	□ Nenhum	□ Sim__°C □ Não	□ Sim □ Não	□ Sim □ Não	□ Sim □ Não	□ Sim □ Não	
	□ Nenhum	□ Sim__°C □ Não	□ Sim □ Não	□ Sim □ Não	□ Sim □ Não	□ Sim □ Não	
	□ Nenhum	□ Sim__°C □ Não	□ Sim □ Não	□ Sim □ Não	□ Sim □ Não	□ Sim □ Não	
	□ Nenhum	□ Sim__°C □ Não	□ Sim □ Não	□ Sim □ Não	□ Sim □ Não	□ Sim □ Não	
	□ Nenhum	□ Sim__°C □ Não	□ Sim □ Não	□ Sim □ Não	□ Sim □ Não	□ Sim □ Não	
	□ Nenhum	□ Sim__°C □ Não	□ Sim □ Não	□ Sim □ Não	□ Sim □ Não	□ Sim □ Não	
	□ Nenhum	□ Sim__°C □ Não	□ Sim □ Não	□ Sim □ Não	□ Sim □ Não	□ Sim □ Não	
	□ Nenhum	□ Sim__°C □ Não	□ Sim □ Não	□ Sim □ Não	□ Sim □ Não	□ Sim □ Não	

Sede: Av. Bombeiros Voluntários nº 248, 4580-053 Paredes 255 781 387
Escritórios: Amarante 255 432 644 I Porto 222 013 213 I Bonfim 225 020 973
Braga: 253 248 575 I Aveiro 234 288 718 I Leiria 244 852 295 I Oeiras 211 451 037 I Almada 210 738 885
Lisboa 219 940 695 I Portalegre 245 906 547 I Beja 284 321 752 I Quarteira 289 324 165

Capital Social: 5.000 € - C.R.C. Porto Nº Matrícula / NIPC: 507 738 721

	□ Nenhum	□ Sim__°C □ Não	□ Sim □ Não	□ Sim □ Não	□ Sim □ Não	□ Sim □ Não	
	□ Nenhum	□ Sim__°C □ Não	□ Sim □ Não	□ Sim □ Não	□ Sim □ Não	□ Sim □ Não	
Nome do Trabalhador:							

5.3- Medidas especificas a aplicar na higienização e limpeza das instalações e materiais

- Deve ser elaborado e implementado um plano de limpeza, higienização e desinfeção que garanta uma maior frequência para todas as superfícies principalmente as que o toque seja mais frequente, como é o caso das mesas de manicura, braços das cadeiras de cabeleireiro, interruptores, manípulos de portas, terminais de multibanco, entre outros;
- A periodicidade de higienização de todo o espaço de trabalho utilizado, pavimento e instalações sanitárias deve ser aumentada e se possível na integra e utilizar lixivia para o efeito;
- Efetuar a desinfeção dos óculos ou da viseira de proteção após cada cliente. Procedendo do seguinte modo:
  - ✓ Retirar o EPI;
  - ✓ Higienizar as mãos;
  - ✓ Higienizar os EPIS;
  - ✓ Higienizar as mãos.
- Utilizar sempre que possível material descartável e de utilização única;
- Os equipamentos de limpeza, de uso único, que devem ser eliminados ou descartados após utilização. Quando a utilização única não for possível, deve estar prevista a limpeza e desinfeção após a sua utilização (ex. baldes e cabos), assim como a possibilidade do seu uso exclusivo na situação em que existe um Caso Confirmado na empresa. Não deve ser utilizado equipamento de ar comprimido na limpeza, pelo risco de recirculação de aerossóis;
- Sempre que o material utilizado não seja de utilização única (escovas, tesouras, pentes, limas, etc.) deve efetuar-se a sua lavagem após cada utilização, podendo ser utilizado detergente da louça, seguido de desinfetante dotado de produtos virucidas ou álcool a 70%. As ferramentas cortantes que não sejam de utilização única, além de lavado e desinfetado deve ser esterilizado de preferência por sistema a quente, garantindo uma temperatura a cima dos 60 °C);

MEDICINA, HIGIENE E SEGURANÇA NO TRABALHO • HACCP • DESINFESTAÇÃO • FORMAÇÃO • EXTINTORES • MAPS • SADI • CCTV
Capital Social: 5.000 € - C.R.C. Porto Nº Matrícula / NIPC: 507 738 721
Sede: Av. Bombeiros Voluntários nº 248, 4580-053 Paredes 255 781 387
Escritórios: Amarante 255 432 644 | Porto 222 013 213 | Bonfim 225 020 973
Braga: 253 248 575 | Aveiro 234 288 718 | Leiria 244 852 295 | Oeiras 211 451 037 | Almada 210 738 885
Lisboa 219 940 695 | Portalegre 245 906 547 | Beja 284 321 752 | Quarteira 289 324 165

- As cadeiras, calhas de lavagem, cabos de secadores e outros utensílios de uso comum a várias pessoas, devem ser desinfetados com álcool a 70% ou com toalhetes humedecidos num desinfetante compatível com os materiais e equipamentos entre utilização por cada cliente a atender;
- Os estabelecimentos devem possuir, pelo menos, dois caixotes do lixo com tampa acionada a pedal revestido a saco de plástico. Um destinado aos resíduos urbanos e outro apenas para os equipamentos de proteção individual descartáveis utilizados (máscaras, luvas e batas) que deverá ser revestido com saco de plástico grosso branco que deverá ser mudado diariamente e sempre que se justifique, depois de bem fechado;
- Roupa de trabalho, toalhas e as capas de corte não descartáveis devem, após terem sido usados por um único cliente, ser colocados em saco destinado apenas à sua recolha, fechado até ser lavados na máquina de lavar roupa com recurso a desinfetante (lixivia) e a temperatura superiores a 60 °C);
- O sistema de ventilação não deve ser colocado no modo de recirculação do ar;
- Nos espaços fechados, as portas e/ou janelas devem ser abertas por forma a manter o ambiente limpo, seco e bem ventilado. Caso tal não seja possível, deve ser garantido o correto funcionamento do sistema de ventilação assim como a sua limpeza e manutenção;
- Sempre que sejam utilizados sistemas de ventilação de ar forçado, deve ser assegurado que o ar é retirado diretamente do exterior e não ative a função de recirculação do ar;
- Os sistemas de ventilação e ar condicionado devem ser sujeitos, de forma periódica, a limpeza e desinfeção;
- A função de desumidificação do sistema de ventilação e ar condicionado deve ser desativada;
- A desinfeção do reservatório de água condensada e da água de arrefecimento das turbinas do ventilador deve ser reforçada.

5.4- Medidas específicas para os clientes

- Devem higienizar as mãos, com água e sabão ou com uma solução à base de álcool, à entrada e à saída do estabelecimento;
- Devem respeitar a distância entre pessoas (2 metros), assim como as regras definidas pelo estabelecimento;
- Utilizar máscara enquanto permaneçam no estabelecimento;

Capital Social: 5.000 € - C.R.C. Porto Nº Matrícula / NIPC: 507 738 721
MEDICINA, HIGIENE E SEGURANÇA NO TRABALHO • HACCP • DESINFESTAÇÃO • FORMAÇÃO • EXTINTORES • MAPS • SADI • CCTV
Sede: Av. Bombeiros Voluntários nº 248, 4580-053 Paredes 255 781 387
Escritórios: Amarante 255 432 644 | Porto 222 013 213 | Bonfim 225 020 973
Braga: 253 248 575 | Aveiro 234 288 718 | Leiria 244 852 295 | Oeiras 211 451 037 | Almada 210 738 885
Lisboa 219 940 695 | Portalegre 245 906 547 | Beja 284 321 752 | Quarteira 289 324 165

- Evitar pagamentos com moedas ou notas, dando preferência ao pagamento eletrónico e do tipo *contactless*. Sempre que for utilizado dinheiro deve, sempre que possível, privilegiar o pagamento com o montante certo e desinfetar as mãos antes e depois de tocar no mesmo;
- Evitar ficar mais tempo do que o estritamente necessário no estabelecimento, saindo logo após o ato de pagamento;
- Sempre que apresentar sinais ou sintomas da COVID-19, não frequentar espaços publicos.

6- O QUE É UM CASO SUSPEITO

São considerado casos suspeitos, os trabalhadores que apresentem critérios clínicos e critérios epidemiológicos, de acordo com o seguinte quadro:

Critérios Clínicos		Critérios Epidemiológicos
Infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória) requetendo ou não hospitalização	E	História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias antes do início de sintomas. **OU** Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2/COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas. **OU** Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19.

7- ESTABELECIMENTO DE UMA ÁREA DE ISOLAMENTO

Nas empresas, devem ser estabelecidas áreas de isolamento. A colocação de um colaborador suspeito de infeção por COVID-19 numa área de isolamento visa impedir que outros colaboradores possam ser expostos e infetados e permitir um distanciamento social deste, relativamente aos restantes trabalhadores. Grandes empresas ou empresas com vários estabelecimentos podem definir mais que

MEDICINA, HIGIENE E SEGURANÇA NO TRABALHO • HACCP • DESINFESTAÇÃO • FORMAÇÃO • EXTINTORES • MAPS • SADI • CCTV
Capital Social: 5.000 € - C.R.C. Porto Nº Matrícula / NIPC: 507 738 721

Sede: Av. Bombeiros Voluntários nº 248, 4580-053 Paredes 255 781 387
Escritórios: Amarante 255 432 644 | Porto 222 013 213 | Bonfim 225 020 973
Braga: 253 248 575 | Aveiro 234 288 718 | Leiria 244 852 295 | Oeiras 211 451 037 | Almada 210 738 885
Lisboa 219 940 695 | Portalegre 245 906 547 | Beja 284 321 752 | Quarteira 289 324 165

uma área de "isolamento". Esta medida tem como principal objetivo evitar a propagação de uma doença transmissível na empresa e na comunidade. A área de isolamento (sala, gabinete, secção, zona) deve ter ventilação natural, ou sistema de ventilação mecânica, e possuir revestimentos lisos e laváveis (por exemplo, não deve possuir tapetes, alcatifa ou cortinados).

Esta área deverá estar equipada com:

- Telefone;
- Cadeira ou marquesa (para descanso e conforto do estudante ou colaborador 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 (barrinhas energéticas, latas de conserva, bolachas sem creme, frutos secos, etc.;
- Contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico);
- Solução antisséptica de base alcoólica – SABA (disponível no interior e à entrada desta área);
- Toalhetes de papel;
- Máscara(s) cirúrgica(s);
- Luvas descartáveis;
- Termómetro.

Nesta área, ou próxima dela, deve existir uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do trabalhador com sintomas/caso suspeito. Os colaboradores de cada unidade orgânica deverão ser informados da localização da área de isolamento na sua instituição.

8- DEFINIÇÃO DE RESPONSABILIDADES

Todos os trabalhadores devem reportar à sua chefia direta, uma situação de doença enquadrada como Trabalhador com sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso possível de COVID-19.

MEDICINA, HIGIENE E SEGURANÇA NO TRABALHO • HACCP • DESINFESTAÇÃO • FORMAÇÃO • EXTINTORES • MAPS • SADI • CCTV
Capital Social: 5.000 € - C.R.C. Porto Nº Matrícula / NIPC: 507 738 721
Sede: Av. Bombeiros Voluntários nº 248, 4580-053 Paredes 255 781 387
Escritórios: Amarante 255 432 644 | Porto 222 013 213 | Bonfim 225 020 973
Braga: 253 248 575 | Aveiro 234 288 718 | Leiria 244 852 295 | Oeiras 211 451 037 | Almada 210 738 885
Lisboa 219 940 695 | Portalegre 245 906 547 | Beja 284 321 752 | Quarteira 289 324 165

Sempre que for reportada uma situação de Trabalhador com sintomas, a chefia direta do trabalhador informa, de imediato, o empregador (ou alguém por este designado).

Nas situações em que o Trabalhador com sintomas necessita de acompanhamento (ex. dificuldade de locomoção), os o(s) trabalhador(es) que acompanha(m)/presta(m) assistência ao doente devem estar definidos.

9- PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO

Qualquer trabalhador com sinais e sintomas de COVID-19 e ligação epidemiológica, ou que identifique um trabalhador na empresa com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito, informa a chefia direta (preferencialmente por via telefónica) e dirige-se para a área de "isolamento".

A chefia direta deve contactar, de imediato, o empregador. Nas situações necessárias (ex. dificuldade de locomoção do trabalhador) o empregador (ou chefia direta) assegura que seja prestada, a assistência adequada ao Trabalhador até à área de "isolamento". Sempre que possível deve-se assegurar a distância de segurança (superior a 1 metro) do doente.

O(s) trabalhador(es) que acompanha(m)/presta(m) assistência ao Trabalhador com sintomas, deve(m) colocar, momentos antes de se iniciar esta assistência, uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis, para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção (PBCI) quanto à higiene das mãos, após contacto com o Trabalhador doente. O Trabalhador doente (caso suspeito de COVID-19) já na área de "isolamento", contacta o SNS 24 (808 24 24 24).

Este trabalhador deve usar uma máscara cirúrgica, se a sua condição clínica o permitir. A máscara deverá ser colocada pelo próprio trabalhador. Deve ser verificado se a máscara se encontra bem ajustada (ou seja: ajustamento da máscara à face, de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face. Em homens com barba, poderá ser feita uma adaptação a esta medida - máscara cirúrgica complementada com um lenço de papel). Sempre que a máscara estiver húmida, o trabalhador deve substituí-la por outra.

O profissional de saúde do SNS 24 questiona o Trabalhador doente quanto a sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de COVID-19. Após avaliação, o SNS 24 informa o Trabalhador:

- Se não se tratar de caso suspeito de COVID-19: define os procedimentos adequados à situação clínica do trabalhador;
- Se se tratar de caso suspeito de COVID-19: o SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da Direção-Geral da Saúde, para validação da suspeição. Desta validação o resultado poderá ser:

MEDICINA, HIGIENE E SEGURANÇA NO TRABALHO • HACCP • DESINFESTAÇÃO • FORMAÇÃO • EXTINTORES • MAPS • SADI • CCTV
Capital Social: 5.000 € - C.R.C. Porto Nº Matrícula / NIPC: 507 738 721

- ✓ Caso Suspeito Não Validado, este fica encerrado para COVID-19. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do trabalhador. O trabalhador informa o empregador da não validação, e este último deverá informar o médico do trabalho responsável.
- ✓ Caso Suspeito Validado, a DGS ativa o INEM, o INSA e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos. A chefia direta do Trabalhador informa o empregador da existência de um caso suspeito validado na empresa.

10- PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO VALIDADO

Na situação de caso suspeito validado:

- O trabalhador 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 testes laboratoriais;
- O acesso dos outros trabalhadores à área de "isolamento" fica interditado (exceto aos trabalhadores designados para prestar assistência);
- O empregador colabora com a Autoridade de Saúde Local na identificação dos contactos próximos do doente (Caso suspeito validado);
- O empregador informa o médico do trabalho responsável pela vigilância da saúde do trabalhador;
- O empregador informa os restantes trabalhadores da existência de Caso suspeito validado, a aguardar resultados de testes laboratoriais, mediante os procedimentos de comunicação estabelecidos no Plano de Contingência.
- Os trabalhadores que sejam casos suspeitos validados devem permanecer na área de "isolamento" até à chegada da equipa do INEM atividade pela DGS, de forma a restringir, ao mínimo indispensável, o contacto deste trabalhador com outros trabalhadores. Devem ainda evitar-se deslocações adicionais do caso suspeito validado nas instalações da empresa.

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 empresa dos resultados dos testes laboratoriais e:

MEDICINA, HIGIENE E SEGURANÇA NO TRABALHO • HACCP • DESINFESTAÇÃO • FORMAÇÃO • EXTINTORES • MAPS • SADI • CCTV
Capital Social: 5.000 € - C.R.C. Porto Nº Matrícula / NIPC: 507 738 721

- ✓ Se o caso for informado, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais da empresa, incluindo de limpeza e desinfeção. Nesta situação são desativadas as medidas do Plano de Contingência da empresa;
- ✓ Se o caso for confirmado, a área de "isolamento" deve ficar interditada até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde.

11- PROCEDIMENTOS NUM CASO CONFIRMADO

Na situação de caso confirmado, o empregador 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 do posto de trabalho do doente confirmado (incluindo materiais e equipamentos utilizados por este);
- Armazenar os resíduos do Caso Confirmado em saco de plástico (com espessura de 50 ou 70 mícron) que, após ser fechado (ex. com abraçadeira), deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico;
- A Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com o médico do trabalho, comunica à DGS informações sobre as medidas implementadas na empresa, e sobre o estado de saúde dos contatos próximos do doente.

12- 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:

- "Alto risco de exposição", definido como:
  - ✓ Trabalhador do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros)
  - ✓ Trabalhador que esteve cara-a-cara com o caso confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;

MEDICINA, HIGIENE E SEGURANÇA NO TRABALHO • HACCP • DESINFESTAÇÃO • FORMAÇÃO • EXTINTORES • MAPS • SADI • CCTV
Capital Social: 5.000 € - C.R.C. Porto Nº Matrícula / NIPC: 507 738 721

Sede: Av. Bombeiros Voluntários nº 248, 4580-053 Paredes 255 781 387
Escritórios: Amarante 255 432 644 | Porto 222 013 213 | Bonfim 225 020 973
Braga: 253 248 575 | Aveiro 234 288 718 | Leiria 244 852 295 | Oeiras 211 451 037 | Almada 210 738 885
Lisboa 219 940 695 | Portalegre 245 906 547 | Beja 284 321 752 | Quarteira 289 324 165

MEDICINA, HIGIENE E SEGURANÇA NO TRABALHO • HACCP • DESINFESTAÇÃO • FORMAÇÃO • EXTINTORES • MAPS • SADI • CCTV
Capital Social: 5.000 € - C.R.C. Porto Nº Matrícula / NIPC: 507 738 721

- ✓ Trabalhador 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:
  - ✓ Trabalhador que teve contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a gotículas/secreções respiratórias através de conversa cara-a-cara superior a 15 minutos, tosse ou espirro);
  - ✓ Trabalhador(es) 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 a empresa, 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:

Vigilância de contactos próximos	
"alto risco de exposição"	"baixo risco de exposição"
- Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição; - Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar; - Restringir o contacto social ou indispensável; - Evitar viajar; - Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição.	- Auto monitorização diária dos sintomas da COVI-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar; - Acompanhamento da situação pelo médico do trabalho.

Sede: Av. Bombeiros Voluntários nº 248, 4580-053 Paredes 255 781 387
Escritórios: Amarante 255 432 644 | Porto 222 013 213 | Bonfim 225 020 973
Braga: 253 248 575 | Aveiro 234 288 718 | Leiria 244 852 295 | Oeiras 211 451 037 | Almada 210 738 885
Lisboa 219 940 695 | Portalegre 245 906 547 | Beja 284 321 752 | Quarteira 289 324 165

É importante salientar que:

• A auto monitorização diária, feita pelo próprio colaborador, visa a avaliação da febre (medir 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 colaborador estiver na empresa, devem-se iniciar os "Procedimentos num Caso Suspeito";

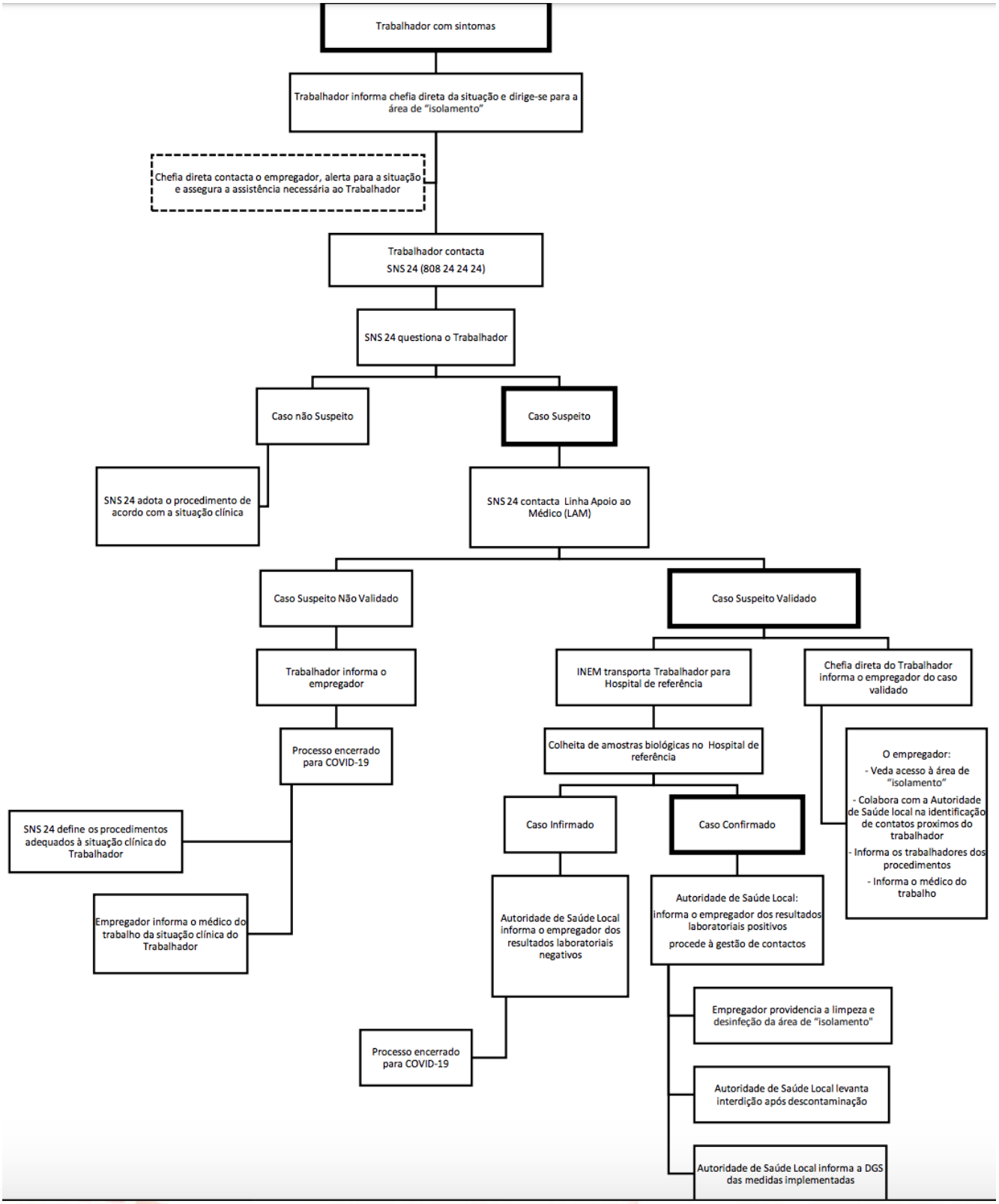
• Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para COVID-19.

ANEXOS



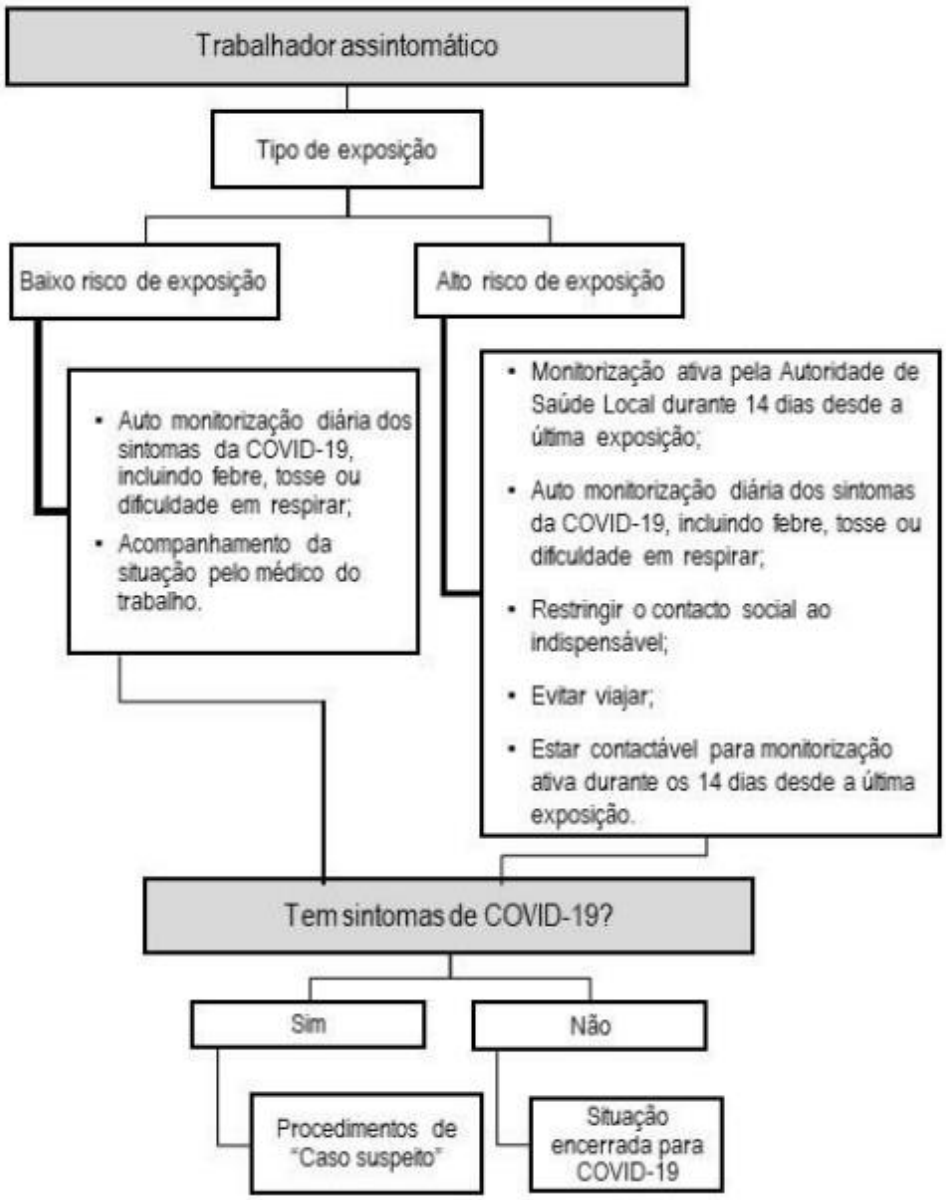
MEDICINA, HIGIENE E SEGURANÇA NO TRABALHO • HACCP • DESINFESTAÇÃO • FORMAÇÃO • EXTINTORES • MAPS • SADI • CCTV
Capital Social: 5.000 € - C.R.C. Porto Nº Matrícula / NIPC: 507 738 721
Sede: Av. Bombeiros Voluntários nº 248, 4580-053 Paredes 255 781 387
Escritórios: Amarante 255 432 644 | Porto 222 013 213 | Bonfim 225 020 973
Braga: 253 248 575 | Aveiro 234 288 718 | Leiria 244 852 295 | Oeiras 211 451 037 | Almada 210 738 885
Lisboa 219 940 695 | Portalegre 245 906 547 | Beja 284 321 752 | Quarteira 289 324 165

ANEXO I – Fluxograma de situação de Trabalhador com Sintomas de COVID-19 numa empresa



Sede: Av. Bombeiros Voluntários nº 248, 4580-053 Paredes 255 781 387
Escritórios: Amarante 255 432 644 | Porto 222 013 213 | Bonfim 225 020 973
Braga: 253 248 575 | Aveiro 234 288 718 | Leiria 244 852 295 | Oeiras 211 451 037 | Almada 210 738 885
Lisboa 219 940 695 | Portalegre 245 906 547 | Beja 284 321 752 | Quarteira 289 324 165

ANEXO II – Fluxograma de monitorização dos contactos próximos (trabalhadores assintomáticos) de um Caso confirmado de COVID-19 (trabalhador)



MEDICINA, HIGIENE E SEGURANÇA NO TRABALHO • HACCP • DESINFESTAÇÃO • FORMAÇÃO • EXTINTORES • MAPS • SADI • CCTV
Capital Social: 5.000 € - C.R.C. Porto Nº Matrícula / NIPC: 507 738 721
Sede: Av. Bombeiros Voluntários nº 248, 4580-053 Paredes 255 781 387
Escritórios: Amarante 255 432 644 | Porto 222 013 213 | Bonfim 225 020 973
Braga: 253 248 575 | Aveiro 234 288 718 | Leiria 244 852 295 | Oeiras 211 451 037 | Almada 210 738 885
Lisboa 219 940 695 | Portalegre 245 906 547 | Beja 284 321 752 | Quarteira 289 324 165

ANEXO III - Conceitos

Conceitos

Avaliação de risco - Estimativa qualitativa ou quantitativa da probabilidade de efeitos adversos que podem resultar da exposição a riscos específicos para a saúde ou da ausência de fatores protetores. A avaliação de risco usa dados clínicos, epidemiológicos, toxicológicos, ambientais e outros dados pertinentes. O processo consiste em quatro etapas: identificação do risco/ameaça; caracterização do risco; avaliação da exposição; estimativa de risco.

Cadeia de Transmissão - Modelo baseado na transmissão de um agente a partir de um reservatório ou hospedeiro, através de uma porta de saída, que infeta um indivíduo suscetível (hospedeiro) através de uma porta de entrada.

Caso - Situação definida pelo conjunto de critérios clínicos, laboratoriais ou epidemiológicos que caracterizam uma determinada infeção ou doença. Em epidemiologia, um indivíduo da população ou do grupo em estudo identificado como sofrendo de uma dada infeção, doença, perturbação de saúde ou de outra condição em estudo.

Caso Confirmado - Pessoa que preenche os critérios de definição de caso confirmado (clínicos, laboratoriais e/ou epidemiológicos) para uma determinada infeção ou doença.

Caso provável - Pessoa que preenche os critérios de definição de caso provável (clínicos, laboratoriais e/ou epidemiológicos) de uma determinada infeção ou doença.

Caso sob investigação - Pessoa que apresenta critérios clínicos e epidemiológicos OU história de exposição de elevado risco e qualquer um dos sintomas listados para a doença em questão.

Caso suspeito - Pessoa que preenche os critérios de definição de caso suspeito (clínicos, laboratoriais e/ou epidemiológicos), de uma determinada infeção ou doença.

Caso validado - Caso que preenche os critérios de validação de uma determinada infeção ou doença.

Contacto - A pessoa que, por ter estado em associação com um algo/alguém infetado, ou com um ambiente contaminado por um agente infecioso, tem a oportunidade de adquirir esta infeção.

Contacto direto - Modo de transmissão da infeção entre um hospedeiro infetado e outro suscetível. Ocorre quando a pele ou superfícies mucosas desses hospedeiros entram em contacto, também se podendo considerar direta a transmissão por meio de sangue ou tecidos de um dador infetado a um indivíduo suscetível.

MEDICINA, HIGIENE E SEGURANÇA NO TRABALHO • HACCP • DESINFESTAÇÃO • FORMAÇÃO • EXTINTORES • MAPS • SADI • CCTV
Capital Social: 5.000 € - C.R.C. Porto Nº Matrícula / NIPC: 507 738 721
Sede: Av. Bombeiros Voluntários nº 248, 4580-053 Paredes 255 781 387
Escritórios: Amarante 255 432 644 | Porto 222 013 213 | Bonfim 225 020 973
Braga: 253 248 575 | Aveiro 234 288 718 | Leiria 244 852 295 | Oeiras 211 451 037 | Almada 210 738 885
Lisboa 219 940 695 | Portalegre 245 906 547 | Beja 284 321 752 | Quarteira 289 324 165

Contacto indireto - Modo de transmissão da infeção através de vetores ou artigos (equipamento) contaminados.

Contacto próximo - Pessoa que possa ter sido exposta a secreções oro-nasofaríngeas ou fezes do doente (coabitantes, amigos íntimos, pessoal discente, docente e não docente em estabelecimentos de educação e ensino, cuidadores, profissionais de saúde, doentes que partilharam o mesmo espaço em internamento hospitalar ou outros).

Contágio - Transmissão de infeção por contacto direto, gotículas de saliva, artigos ou outros objetos contaminados.

Contaminação - Presença de um agente infecioso na superfície corporal, artigos pessoais, instrumentos médico-cirúrgicos-dentários ou ainda em artigos e substâncias do meio ambiente, como água ou alimentos.

Controlo - Intervenções, operações, projetos ou programas em curso, com o fim de reduzir a incidência e/ou prevalência ou mesmo de eliminar as doenças em questão.

Coronavírus - Género de vírus zoonóticos pertencentes à família Coronaviridae.

COVID-19 - Doença causada pelo novo coronavírus / SARS-CoV-2 / 2019-nCoV.

Descontaminação - Utilização de meios químicos ou físicos com vista a remover, inativar ou destruir microrganismos presentes nos materiais, equipamentos ou superfícies, de modo a que já não sejam capazes de transmitir partículas infecciosas durante o seu uso ou manipulação.

Desinfeção - Destruição térmica ou química de microrganismos. Dependendo do nível de desinfeção, destrói a maioria dos microrganismos presentes, mas não necessariamente as formas esporuladas.

Desinfetante - Agente químico ou físico, aplicado a ambiente inanimado, que destrói microrganismos patogénicos ou outros microrganismos, mas não necessariamente as formas esporuladas.

Equipamento de Proteção Individual (EPI) - Conjunto de barreiras protetoras, usadas com o objetivo de proteger as mucosas, pele e roupa, do contacto com agentes infecciosos, podendo incluir luvas, máscaras, respiradores, óculos, viseiras, toucas, aventais, batas, proteção de calçado ou outros que se considerem necessários.

Exposição - Proximidade e/ou contacto com o reservatório de um agente de doença, de tal forma que se possa verificar a transmissão efetiva desse agente, ou dos seus efeitos nocivos, aos indivíduos que sofreram tal contacto.

MEDICINA, HIGIENE E SEGURANÇA NO TRABALHO • HACCP • DESINFESTAÇÃO • FORMAÇÃO • EXTINTORES • MAPS • SADI • CCTV
Capital Social: 5.000 € - C.R.C. Porto Nº Matrícula / NIPC: 507 738 721

Sede: Av. Bombeiros Voluntários nº 248, 4580-053 Paredes 255 781 387
Escritórios: Amarante 255 432 644 | Porto 222 013 213 | Bonfim 225 020 973
Braga: 253 248 575 | Aveiro 234 288 718 | Leiria 244 852 295 | Oeiras 211 451 037 | Almada 210 738 885
Lisboa 219 940 695 | Portalegre 245 906 547 | Beja 284 321 752 | Quarteira 289 324 165

MEDICINA, HIGIENE E SEGURANÇA NO TRABALHO • HACCP • DESINFESTAÇÃO • FORMAÇÃO • EXTINTORES • MAPS • SADI • CCTV

Capital Social: 5.000 € - C.R.C. Porto Nº Matrícula / NIPC: 507 738 721

Fonte - Local de partida do agente infecioso para o hospedeiro, por contacto direto ou indireto. Pode corresponder ao próprio reservatório, ou a fonte ser contaminada por um reservatório, ser fixa ou móvel.

Gotículas – Partículas de grandes dimensões (> 5µ), com passagem breve pelo ar quando a fonte e o hospedeiro se encontram muito próximos, sendo produzidas durante a fala, tosse ou espirro e assentando rapidamente nas superfícies.

Higiene das mãos - Procedimentos que incluem: Lavagem das mãos com água e sabão, fricção das mãos com SABA ou preparação pré-cirúrgica das mãos.

Hospedeiro - Pessoa ou animal que permite o alojamento, manutenção e subsistência de qualquer agente infecioso ou de doença transmissível, em condições naturais.

Impacto - Conjunto de consequências, eventos e efeitos que são posteriores, se seguem e são resultado de um determinado fenómeno bem definido e identificado.

Imunocomprometido - Indivíduo com deficiência do sistema imunitário, capaz de conferir uma diminuição da capacidade de resposta do hospedeiro a agentes agressores.

Infeção - Transmissão de microrganismos para um hospedeiro, após invasão ou progressão além dos mecanismos de defesa, resultando na sua multiplicação. A resposta do hospedeiro à infeção pode incluir sinais ou sintomas clínicos ou estar ausente (infeções assintomáticas).

Isolamento - Separação de doentes ou pessoas contaminadas ou bagagens, contentores, meios de transporte, mercadorias ou encomendas postais afetados, de forma a prevenir a disseminação da infeção ou da contaminação.

Limpeza - Remoção, geralmente com água e detergente, de sujidade (visível ou percetível) presente em material, equipamento ou outra superfície, através de processos manuais e/ou mecânicos, que se destina a tornar segura a sua manipulação e/ou descontaminação.

Máscara - Refere-se ao equipamento utilizado para cobrir a boca e nariz, incluindo máscaras cirúrgicas e de procedimentos.

Máscara cirúrgica - Equipamento, utilizado pelos profissionais da equipa cirúrgica do bloco operatório, que cobre a boca e nariz durante procedimentos cirúrgicos, destinando-se à proteção, tanto dos doentes, como dos profissionais de saúde, da contaminação por microrganismos ou fluidos orgânicos. As máscaras cirúrgicas também são usadas para proteção dos profissionais, do contacto com gotículas potencialmente infeciosas. As máscaras cirúrgicas não protegem da inalação de pequenas partículas e

Sede: Av. Bombeiros Voluntários nº 248, 4580-053 Paredes 255 781 387
Escritórios: Amarante 255 432 644 | Porto 222 013 213 | Bonfim 225 020 973
Braga: 253 248 575 | Aveiro 234 288 718 | Leiria 244 852 295 | Oeiras 211 451 037 | Almada 210 738 885
Lisboa 219 940 695 | Portalegre 245 906 547 | Beja 284 321 752 | Quarteira 289 324 165

não servem o mesmo propósito que os respiradores de partículas (recomendados para situações em que o agente infecioso se transmite por via aérea).

Monitorização - Realização de medições de rotina e posterior análise, com a finalidade de detetar alterações no meio ambiente e/ou no estado de saúde das populações.

Pandemia - Epidemia que envolve vários países ou continentes e que afeta uma população grande.

Período de incubação - Intervalo de tempo entre a infeção e o aparecimento do primeiro sinal ou sintoma da doença em questão.

Período de Latência - Intervalo de tempo entre a infeção e o início do período de contágio.

Período de infecciosidade - Intervalo de tempo de contágio.

Planeamento - Racionalização na utilização de recursos escassos com vista ao atingimento dos objetivos fixados e à redução dos problemas de saúde estabelecidos como prioritários, implicando a coordenação de esforços provenientes dos vários sectores socioeconómicos.

Portador - Pessoa ou animal que alberga um agente infecioso específico, na ausência de doença clinicamente reconhecível, e que pode servir como potencial fonte de infeção. O estado de portador poderá ser considerado num indivíduo assintomático, durante todo o seu curso, ou apenas durante o período de incubação, de convalescença ou de pós-convalescença no caso de indivíduo com doença clinicamente reconhecida. O estado de portador pode ser de curta ou longa duração (portador temporário ou transitório e portador crónico, respetivamente).

Prevenção da doença - Conjunto de medidas que visa não só evitar a ocorrência de determinada (s) doença (s) e a redução dos respetivo (s) fatores de risco, mas também evitar e diminuir a sua progressão e aparecimento de sequelas, uma vez estabelecida.

Promoção da Saúde - Processo que visa capacitar o indivíduo, no sentido de aumentar o controlo, conhecimento e responsabilidade sobre a sua própria saúde, melhorando-a.

Quarentena – Restrição de atividades e/ou separação de pessoas suspeitas que não estejam doentes, ou de bagagens, contentores, meios de transporte ou mercadorias suspeitos, de forma a evitar a eventual disseminação da infeção ou contaminação.

Risco - Probabilidade da ocorrência de um evento (doença ou óbito) num determinado período de tempo com potencial para causar efeitos deletérios sobre a saúde de populações.

MEDICINA, HIGIENE E SEGURANÇA NO TRABALHO • HACCP • DESINFESTAÇÃO • FORMAÇÃO • EXTINTORES • MAPS • SADI • CCTV
Capital Social: 5.000 € - C.R.C. Porto Nº Matrícula / NIPC: 507 738 721
Sede: Av. Bombeiros Voluntários nº 248, 4580-053 Paredes 255 781 387
Escritórios: Amarante 255 432 644 | Porto 222 013 213 | Bonfim 225 020 973
Braga: 253 248 575 | Aveiro 234 288 718 | Leiria 244 852 295 | Oeiras 211 451 037 | Almada 210 738 885
Lisboa 219 940 695 | Portalegre 245 906 547 | Beja 284 321 752 | Quarteira 289 324 165

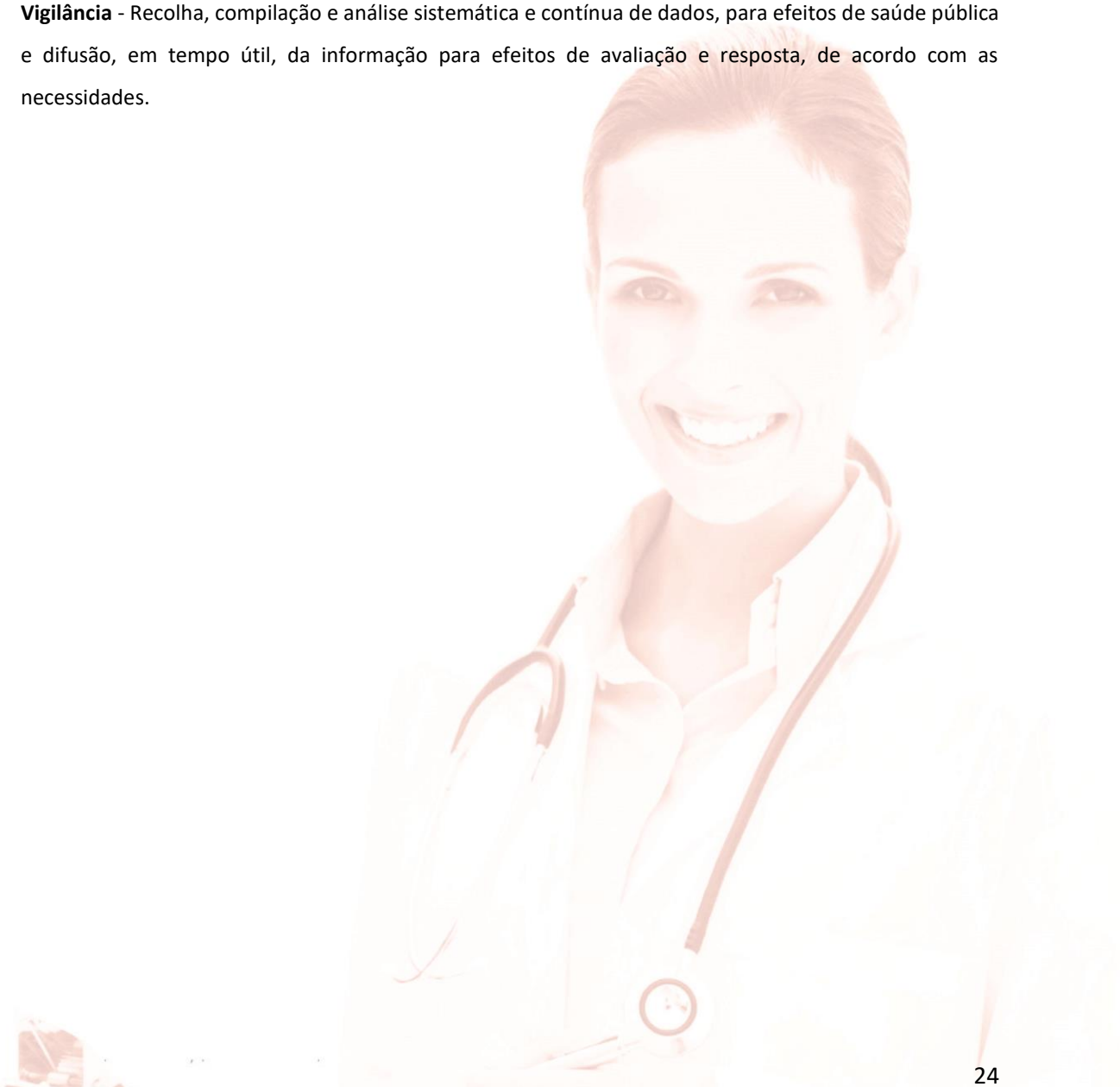
SARS-CoV-2 (previamente 2019-nCoV ou novel coronavírus) - Novo vírus do género coronavírus, família Coronaviridae, agente etiológico da COVID-19.

Surto - Ocorrência de um número de casos de uma doença, superior ao que seria considerado expectável, numa determinada população durante um período de tempo bem definido.

Transmissão cruzada - Infeções causadas por microrganismos adquiridos a partir de outra pessoa (infeção cruzada).

Via de transmissão - Transmissão a partir da fonte até ao hospedeiro, através de contacto direto, indireto, veículo comum, via aérea ou através de vetor.

Vigilância - Recolha, compilação e análise sistemática e contínua de dados, para efeitos de saúde pública e difusão, em tempo útil, da informação para efeitos de avaliação e resposta, de acordo com as necessidades.



MEDICINA, HIGIENE E SEGURANÇA NO TRABALHO • HACCP • DESINFESTAÇÃO • FORMAÇÃO • EXTINTORES • MAPS • SADI • CCTV
Capital Social: 5.000 € - C.R.C. Porto Nº Matrícula / NIPC: 507 738 721
Sede: Av. Bombeiros Voluntários nº 248, 4580-053 Paredes 255 781 387
Escritórios: Amarante 255 432 644 | Porto 222 013 213 | Bonfim 225 020 973
Braga: 253 248 575 | Aveiro 234 288 718 | Leiria 244 852 295 | Oeiras 211 451 037 | Almada 210 738 885
Lisboa 219 940 695 | Portalegre 245 906 547 | Beja 284 321 752 | Quarteira 289 324 165

ANEXO IV – Recomendações

CORONAVÍRUS (COVID-19)

RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS



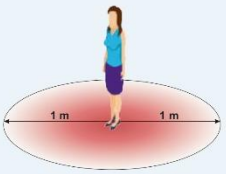
Quando espirrar ou tossir tape o nariz e a boca com o braço ou com lenço de papel que deverá ser colocado imediatamente no lixo

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

REPÚBLICA PORTUGUESA SAÚDE

40 ANOS SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE 1979-2019

120 ANOS DGS desde 1899 Direção-Geral da Saúde

Sede: Av. Bombeiros Voluntários nº 248, 4580-053 Paredes 255 781 387
Escritórios: Amarante 255 432 644 | Porto 222 013 213 | Bonfim 225 020 973
Braga: 253 248 575 | Aveiro 234 288 718 | Leiria 244 852 295 | Oeiras 211 451 037 | Almada 210 738 885
Lisboa 219 940 695 | Portalegre 245 906 547 | Beja 284 321 752 | Quarteira 289 324 165

MEDICINA, HIGIENE E SEGURANÇA NO TRABALHO • HACCP • DESINFESTAÇÃO • FORMAÇÃO • EXTINTORES • MAPS • SADI • CCTV
Capital Social: 5.000 € - C.R.C. Porto Nº Matrícula / NIPC: 507 738 721

ANEXO V – Lavagem das mãos



MEDICINA, HIGIENE E SEGURANÇA NO TRABALHO • HACCP • DESINFESTAÇÃO • FORMAÇÃO • EXTINTORES • MAPS • SADI • CCTV

Capital Social: 5.000 € - C.R.C. Porto Nº Matrícula / NIPC: 507 738 721

Sede: Av. Bombeiros Voluntários nº 248, 4580-053 Paredes 255 781 387
Escritórios: Amarante 255 432 644 I Porto 222 013 213 I Bonfim 225 020 973
Braga: 253 248 575 I Aveiro 234 288 718 I Leiria 244 852 295 I Oeiras 211 451 037 I Almada 210 738 885
Lisboa 219 940 695 I Portalegre 245 906 547 I Beja 284 321 752 I Quarteira 289 324 165

ANEXO VI – Lavagem das mãos (com uma solução à base de álcool)

NOVO CORONAVÍRUS

COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS

(com uma solução à base de álcool)

Duração total do procedimento: **20 segundos**



SEJA UM AGENTE DE SAÚDE PÚBLICA

Partilhe informação e boas práticas sobre o COVID-19

REPÚBLICA PORTUGUESA SAÚDE · SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE 1979-2019 · 120 anos DGS desde 1899 Direção-Geral da Saúde

MEDICINA, HIGIENE E SEGURANÇA NO TRABALHO • HACCP • DESINFESTAÇÃO • FORMAÇÃO • EXTINTORES • MAPS • SADI • CCTV
Capital Social: 5.000 € - C.R.C. Porto Nº Matrícula / NIPC: 507 738 721

Sede: Av. Bombeiros Voluntários nº 248, 4580-053 Paredes 255 781 387
Escritórios: Amarante 255 432 644 | Porto 222 013 213 | Bonfim 225 020 973
Braga: 253 248 575 | Aveiro 234 288 718 | Leiria 244 852 295 | Oeiras 211 451 037 | Almada 210 738 885
Lisboa 219 940 695 | Portalegre 245 906 547 | Beja 284 321 752 | Quarteira 289 324 165

ANEXO VII – Medidas de etiqueta respiratória



MEDICINA, HIGIENE E SEGURANÇA NO TRABALHO • HACCP • DESINFESTAÇÃO • FORMAÇÃO • EXTINTORES • MAPS • SADI • CCTV
Capital Social: 5.000 € - C.R.C. Porto Nº Matrícula / NIPC: 507 738 721

Sede: Av. Bombeiros Voluntários nº 248, 4580-053 Paredes 255 781 387
Escritórios: Amarante 255 432 644 I Porto 222 013 213 I Bonfim 225 020 973
Braga: 253 248 575 I Aveiro 234 288 718 I Leiria 244 852 295 I Oeiras 211 451 037 I Almada 210 738 885
Lisboa 219 940 695 I Portalegre 245 906 547 I Beja 284 321 752 I Quarteira 289 324 165

ACT AUTORIZADA PELA: DGS DIREÇÃO GERAL DA SAÚDE eic AUTORIZADO PELA: ANPC AUTOR. NAC. DE PROT. CIVIL PME excelência PME líder

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Porque é tão importante?

Quando TOSSE, ESPIRRA ou FALA, liberta GOTÍCULAS, SECREÇÕES OU AEROSSÓIS que podem ser **INSPIRADOS** por outras pessoas ou **DEPOSITAR-SE** em objetos e superfícies que o rodeiam.

Com medidas de etiqueta respiratória consegue **PROTEGER AS OUTRAS PESSOAS**.



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

REPÚBLICA PORTUGUESA SAÚDE · 40 ANOS SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE · 120 ANOS DGS desde 1899 Direção-Geral da Saúde

Sede: Av. Bombeiros Voluntários nº 248, 4580-053 Paredes 255 781 387
Escritórios: Amarante 255 432 644 | Porto 222 013 213 | Bonfim 225 020 973
Braga: 253 248 575 | Aveiro 234 288 718 | Leiria 244 852 295 | Oeiras 211 451 037 | Almada 210 738 885
Lisboa 219 940 695 | Portalegre 245 906 547 | Beja 284 321 752 | Quarteira 289 324 165

MEDICINA, HIGIENE E SEGURANÇA NO TRABALHO • HACCP • DESINFESTAÇÃO • FORMAÇÃO • EXTINTORES • MAPS • SADI • CCTV
Capital Social: 5.000 € - C.R.C. Porto Nº Matrícula / NIPC: 507 738 721

COVID-19

Indicações para utilização de máscara cirúrgica

Sempre que seja indicada a utilização de máscaras cirúrgicas, o seu correto uso deve obedecer ao cumprimento dos seguintes passos:

1º • Higienização das mãos, com água e sabão ou com uma solução à base de álcool, antes de colocar a máscara;

2º • Colocação de máscara cirúrgica com o lado branco (face interna) virado para a cara, e o lado com outra cor (face externa) virado para fora;

3º • Ajuste da 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;

4º • Não deve tocar na máscara enquanto esta estiver em utilização, caso tal aconteça, deve ser feita imediatamente higienização das mãos;

5º • A máscara deve ser substituída por uma nova assim que se encontre húmida;

6º • Não devem ser reutilizadas máscaras de uso único;

7º • A remoção da máscara deve ser feita a partir da parte de trás (não tocar no na frente da máscara), segurando nos atilhos ou elásticos;

8º • A máscara deve ser descartada para um contentor de resíduos;

9º • Deve ser feita nova higienização das mãos, no final da utilização da máscara.

MEDICINA, HIGIENE E SEGURANÇA NO TRABALHO • HACCP • DESINFESTAÇÃO • FORMAÇÃO • EXTINTORES • MAPS • SADI • CCTV
Capital Social: 5.000 € - C.R.C. Porto Nº Matrícula / NIPC: 507 738 721
Sede: Av. Bombeiros Voluntários nº 248, 4580-053 Paredes 255 781 387
Escritórios: Amarante 255 432 644 | Porto 222 013 213 | Bonfim 225 020 973
Braga: 253 248 575 | Aveiro 234 288 718 | Leiria 244 852 295 | Oeiras 211 451 037 | Almada 210 738 885
Lisboa 219 940 695 | Portalegre 245 906 547 | Beja 284 321 752 | Quarteira 289 324 165

COVID-19

Instruções de higiene e limpeza dos locais de trabalho

Todas as superfícies bem como os equipamentos de trabalho podem ser veículos de contágio, porém o risco de contágio varia consoante a frequência de manipulação, de toque ou de utilização. Desta forma, **superfícies/equipamentos tocados e/ou manipulados, por muitas pessoas e com mais frequência ao logo do dia apresentam um risco maior de transmissão.**

Exemplos de superfícies críticas: maçanetas das portas, interruptores de luz, telefones, teclados e ratos dos computadores, torneiras de lavatórios, manípulos de autoclismos, mesas, cadeiras, corrimãos, botões de elevadores.

Plano de limpeza e higienização das instalações

A organização deve elaborar um plano de higienização, que deve ser afixado em local visível, bem como um sistema de registo da limpeza com a identificação das pessoas responsáveis e a frequência com que deve ser realizada. A frequência de limpeza e higienização deve, nesta fase, ser aumentada, não bastando efetuar as limpezas previamente estipuladas.

Frequência de limpeza

Superfícies	Frequência mínima de limpeza recomendada
Superfícies de toque frequente	6 vezes por dia
Puxadores de portas	6 vezes por dia
Pavimento	2 vezes por dia
Pavimento das instalações sanitárias	3 vezes por dia

Técnicas de limpeza

A **técnica de limpeza privilegiada deve ser sempre a húmida**, não devem ser utilizados aspiradores a seco em zonas públicas, salvo se forem aspiradores com tanque de água que recolhe a sujidade na água. Este depósito deve ser despejado e lavado entre cada uma das áreas a aspirar.

Sede: Av. Bombeiros Voluntários nº 248, 4580-053 Paredes 255 781 387
Escritórios: Amarante 255 432 644 I Porto 222 013 213 I Bonfim 225 020 973
Braga: 253 248 575 I Aveiro 234 288 718 I Leiria 244 852 295 I Oeiras 211 451 037 I Almada 210 738 885
Lisboa 219 940 695 I Portalegre 245 906 547 I Beja 284 321 752 I Quarteira 289 324 165

MEDICINA, HIGIENE E SEGURANÇA NO TRABALHO • HACCP • DESINFESTAÇÃO • FORMAÇÃO • EXTINTORES • MAPS • SADI • CCTV
Capital Social: 5.000 € - C.R.C. Porto Nº Matrícula / NIPC: 507 738 721

MEDICINA, HIGIENE E SEGURANÇA NO TRABALHO • HACCP • DESINFESTAÇÃO • FORMAÇÃO • EXTINTORES • MAPS • SADI • CCTV

No que diz respeito ao sentido de limpeza, este deve ser de cima para baixo e, das áreas mais limpas para as mais sujas:

I. Paredes e teto;
II. Superfícies acima do pavimento (bancadas, mesas, cadeiras, corrimãos, outros);
III. Equipamentos existentes nas águas;
IV. Instalações sanitárias;
V. Pavimento (**deve ser o último a limpar**).

Materiais de limpeza

Deve ser garantida a existência de materiais de limpeza distintos (uso exclusivo) **para as diferentes áreas a limpar**. Os panos de limpeza devem ser, de preferência, de uso único, descartáveis e diferenciados por um código de cores, para cada área a limpar, de acordo com o nível de risco.

Por exemplo:

Área	**Cor**	
Bancadas, mesas, cadeiras, cadeirões de gabinetes, etc.	Azul	
Mesas de refeição e áreas de preparação de alimentos.	Verde	
Instalações sanitárias (pano para lavatório e pano para sanitas)	**Lavatório:** Amarelo	**Sanita:** Vermelho
Nota: A parte inferior da sanita não precisa de pano, deve ser esfregada com o próprio piaçaba e com detergente de base desinfetante.		

Produtos de limpeza de desinfeção

Relativamente aos produtos de limpeza a utilizar, **devem ser utilizados detergentes e desinfetantes.** Os detergentes a usar são os comuns ou de uso doméstico, por sua vez, os desinfetantes que podem ser utilizados são a vulgar lixívia (hipoclorito de sódio) com pelo menos 5 % de cloro livre na forma original e o álcool a 70%.

Além dos produtos anteriormente referidos, podem ainda ser utilizados produtos de desinfeção rápida sob a forma de toalhetes humedecidos no desinfetante e fornecidos em dispensador próprio. Estes produtos possuem habitualmente na sua composição detergente e desinfetante compatíveis, permitindo assim um procedimento mais rápido, já que tem uma ação dois em um. Importa referir que estes toalhetes são para usar numa superfície e não devem ser reutilizados em várias superfícies, já que

Sede: Av. Bombeiros Voluntários nº 248, 4580-053 Paredes 255 781 387
Escritórios: Amarante 255 432 644 | Porto 222 013 213 | Bonfim 225 020 973
Braga: 253 248 575 | Aveiro 234 288 718 | Leiria 244 852 295 | Oeiras 211 451 037 | Almada 210 738 885
Lisboa 219 940 695 | Portalegre 245 906 547 | Beja 284 321 752 | Quarteira 289 324 165

Capital Social: 5.000 € - C.R.C. Porto Nº Matrícula / NIPC: 507 738 721

podem favorecer a disseminação dos agentes contaminantes, devendo ser descartados para o caixote do lixo após utilização.

As partes metálicas das superfícies ou as que não são compatíveis com a lixívia, devem ser desinfetadas com álcool a 70% ou outro produto compatível, por forma a evitar a corrosão ou danificação.

Limpeza e desinfeção de superfícies de áreas comuns

A limpeza das superfícies e equipamentos deve ser realizada através de um pano húmido, preferencialmente descartável e seguir as seguintes indicações:

I. Lavar inicialmente as superfícies com água e detergente;
II. Preparar a solução de lixívia (hipoclorito de sódio) com pelo menos 5% de cloro livre na forma original. Para preparação de 1 L de solução desinfetante deve ser utilizado 20 ml de lixívia para 980 ml de água). **A lixívia deve ser diluída na altura de utilizar**;
III. Efetuar a desinfeção utilizando um agente desinfetante como a lixívia ou em alterativa um agente desinfetante de base alcoólica, por exemplo álcool a 70%. A solução deve ser espalhada uniformemente nas superfícies;
IV. Deixar atuar a lixívia nas superfícies durante pelo menos 10 minutos;
V. Enxaguar as superfícies só com água quente;
VI. **Deixar secar ao ar**.

MEDICINA, HIGIENE E SEGURANÇA NO TRABALHO • HACCP • DESINFESTAÇÃO • FORMAÇÃO • EXTINTORES • MAPS • SADI • CCTV
Capital Social: 5.000 € - C.R.C. Porto Nº Matrícula / NIPC: 507 738 721
Sede: Av. Bombeiros Voluntários nº 248, 4580-053 Paredes 255 781 387
Escritórios: Amarante 255 432 644 | Porto 222 013 213 | Bonfim 225 020 973
Braga: 253 248 575 | Aveiro 234 288 718 | Leiria 244 852 295 | Oeiras 211 451 037 | Almada 210 738 885
Lisboa 219 940 695 | Portalegre 245 906 547 | Beja 284 321 752 | Quarteira 289 324 165

Limpeza e desinfeção das instalações sanitárias

A limpeza das instalações sanitárias deve seguir as seguintes indicações:

I. **Utilizar panos diferentes para os lavatórios e as áreas à volta destes e para o exterior das sanitas.** Os panos de limpeza devem ser, de preferência, de uso único e descartáveis e diferenciados por um código de cores, para cada área a limpar. A parte inferior da sanita não precisa de pano, deve ser esfregada com o próprio piaçaba e com detergente de base desinfetante.

II. **Seguir a sequência:**

- Iniciar a limpeza pelos lavatórios, primeiro as torneiras e só depois o lavatório e de seguida as superfícies à volta destes;
- Limpar as sanitas;

  - **Parte interior:**
    - ➔ Se houver urina ou fezes, descarregar primeiro o autoclismo;
    - ➔ Não deitar lixivia ou produto com amoníaco sobre a urina, porque provoca uma reação nociva para a saúde;
    - ➔ Aplicar o produto detergente com base desinfetante; deixar atuar durante pelo menos 5 minutos;
    - ➔ Esfregar bem por dentro com o piaçaba;
    - ➔ Puxar o autoclismo com ao piaçaba ainda dentro da sanita para que este também fique limpo;
    - ➔ Volte a puxar a água.

  - Parte exterior:
    - ➔ Espalhar o detergente/desinfetante na parte de cima da sanita e sobre os tampos;
    - ➔ Esfregar com o pano: primeiro os tampos e só depois, a parte exterior da sanita (em cima e nos lados);
    - ➔ Passar com pano só com água;
    - ➔ Deixar secar ao ar;
    - ➔ Limpar e desinfetar bem o botão do autoclismo. Pode desinfetar também com álcool a 70º-80º;
- Limpar o pavimento;
- No final da limpeza, deve voltar a passar um pano humedecido em desinfetante em todas as torneiras;
- Não esquecer de limpar frequentemente as maçanetas das portas das casas de banho.

MEDICINA, HIGIENE E SEGURANÇA NO TRABALHO • HACCP • DESINFESTAÇÃO • FORMAÇÃO • EXTINTORES • MAPS • SADI • CCTV
Capital Social: 5.000 € - C.R.C. Porto Nº Matrícula / NIPC: 507 738 721

Sede: Av. Bombeiros Voluntários nº 248, 4580-053 Paredes 255 781 387
Escritórios: Amarante 255 432 644 | Porto 222 013 213 | Bonfim 225 020 973
Braga: 253 248 575 | Aveiro 234 288 718 | Leiria 244 852 295 | Oeiras 211 451 037 | Almada 210 738 885
Lisboa 219 940 695 | Portalegre 245 906 547 | Beja 284 321 752 | Quarteira 289 324 165

Limpeza e desinfeção de superfícies da área de isolamento onde esteve uma pessoa suspeita ou confirmada de COVID-19

Aquando da limpeza e desinfeção das superfícies de áreas de quarentena ou isolamento, de suspeito ou doente confirmado, devem ser seguidas as seguintes indicações:

I. 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 limpeza em segurança;
II. Lavar inicialmente as superfícies com água e detergente;
III. Preparar a solução de lixívia (hipoclorito de sódio) com pelo menos 5% de cloro livre na forma original. Para preparação de 1 L de solução desinfetante deve ser utilizado 20 ml de lixívia para 980 ml de água). **A lixívia deve ser diluída na altura de utilizar**;
IV. Efetuar a desinfeção utilizando um agente desinfetante como a lixívia ou em alterativa um agente desinfetante de base alcoólica, por exemplo álcool a 70%. A solução deve ser espalhada uniformemente nas superfícies;
V. Deixar atuar a lixivia nas superfícies durante pelo menos 10 minutos;
VI. Enxaguar as superfícies só com água quente;
VII. **Deixar secar ao ar**.

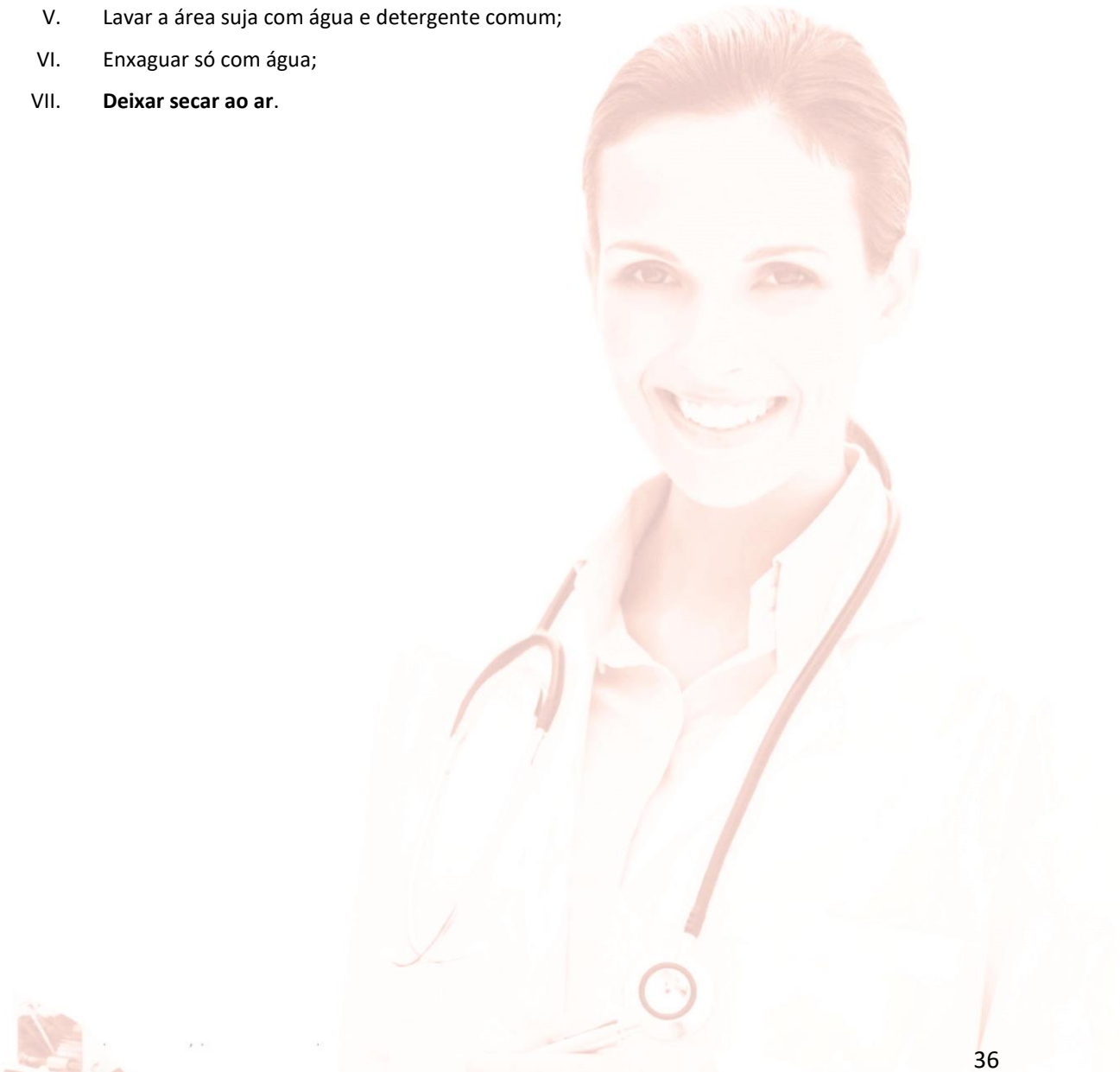
MEDICINA, HIGIENE E SEGURANÇA NO TRABALHO • HACCP • DESINFESTAÇÃO • FORMAÇÃO • EXTINTORES • MAPS • SADI • CCTV
Capital Social: 5.000 € - C.R.C. Porto Nº Matrícula / NIPC: 507 738 721

Sede: Av. Bombeiros Voluntários nº 248, 4580-053 Paredes 255 781 387
Escritórios: Amarante 255 432 644 | Porto 222 013 213 | Bonfim 225 020 973
Braga: 253 248 575 | Aveiro 234 288 718 | Leiria 244 852 295 | Oeiras 211 451 037 | Almada 210 738 885
Lisboa 219 940 695 | Portalegre 245 906 547 | Beja 284 321 752 | Quarteira 289 324 165

Limpeza e desinfeção de superfícies que contenham sangue ou outros produtos orgânicos

A limpeza e desinfeção das superfícies de áreas que contenham sangue e/ou outros produtos orgânicos, nomeadamente vómito, urina e fezes, deve seguir as seguintes indicações:

I. Utilizar luvas resistentes, avental impermeável e óculos de proteção;
II. Absorver o mais possível o derrame com papel absorvente para não espalhar os líquidos;
III. Aplicar de seguida a solução de lixívia na diluição de 1 parte de lixívia em 9 partes iguais de água;
IV. Deixar atuar pelo menos 10 minutos, tapar a zona afetada com toalhetes para que as pessoas não pisem e colocar o dispositivo de alerta para zona em limpeza de manutenção;
V. Lavar a área suja com água e detergente comum;
VI. Enxaguar só com água;
VII. **Deixar secar ao ar**.



MEDICINA, HIGIENE E SEGURANÇA NO TRABALHO • HACCP • DESINFESTAÇÃO • FORMAÇÃO • EXTINTORES • MAPS • SADI • CCTV
Capital Social: 5.000 € - C.R.C. Porto Nº Matrícula / NIPC: 507 738 721
Sede: Av. Bombeiros Voluntários nº 248, 4580-053 Paredes 255 781 387
Escritórios: Amarante 255 432 644 | Porto 222 013 213 | Bonfim 225 020 973
Braga: 253 248 575 | Aveiro 234 288 718 | Leiria 244 852 295 | Oeiras 211 451 037 | Almada 210 738 885
Lisboa 219 940 695 | Portalegre 245 906 547 | Beja 284 321 752 | Quarteira 289 324 165

MEDICINA, HIGIENE E SEGURANÇA NO TRABALHO • HACCP • DESINFESTAÇÃO • FORMAÇÃO • EXTINTORES • MAPS • SADI • CCTV

Cuidados a ter aquando da higienização dos espaços

- Arejar o local a limpar/ desinfetar;
- Utilizar os EPI's adequados. Nesta fase de possível disseminação do vírus, aconselha-se que os profissionais de limpeza usem:
  - ➔ Bata impermeável, embora possa também ser usado um avental impermeável por cima da farda (**não utilizar roupa que traz de casa**);
  - ➔ Mascara comum bem ajustada à face – a máscara deve ser mudada sempre que estiver húmida (mínimo de 4-6 horas);
  - ➔ Luvas resistentes aos desinfetantes (descartáveis);
  - ➔ Utilizar uma farda limpa todos os dias e um calçado próprio só para as limpezas.
- Possuir as fichas de dados de segurança (fichas técnicas) dos produtos de limpeza que constam no plano de higienização e seguir as indicações do fabricante, instruções nos rótulos e das fichas de segurança dos produtos nomeadamente sobre diluições e regras de segurança na utilização;
- Garantir que os produtos químicos estão devidamente rotulados, fechados e conservados nas suas embalagens originais;
- Armazenar os produtos de limpeza em local fechado, devidamente identificado e que não comunique diretamente com os locais de trabalho.

Sede: Av. Bombeiros Voluntários nº 248, 4580-053 Paredes 255 781 387
Escritórios: Amarante 255 432 644 | Porto 222 013 213 | Bonfim 225 020 973
Braga: 253 248 575 | Aveiro 234 288 718 | Leiria 244 852 295 | Oeiras 211 451 037 | Almada 210 738 885
Lisboa 219 940 695 | Portalegre 245 906 547 | Beja 284 321 752 | Quarteira 289 324 165

Capital Social: 5.000 € - C.R.C. Porto Nº Matrícula / NIPC: 507 738 721