

Instituto Superior Politécnico Gaya

Plano de Contingência

COVID-19

outubro 2020

1. Enquadramento:

De acordo com as recomendações da Direcção-Geral de Saúde, e considerando a necessidade de proteger toda a comunidade educativa, o Conselho Diretivo do ISPGAYA aprovou o presente Plano de contingência no âmbito da infeção pelo novo Coronavírus-COVID-19.

Este plano será divulgado a toda a comunidade académica do ISPGAYA, por via digital, para que todos estejam informados sobre o mesmo.

2. Transmissão do vírus:

Com base na evidência atual, o vírus SARS-COV-2 transmite-se principalmente através de:

- **Contato direto:** disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas.
- **Contato indireto:** contato das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-COV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.

3. Período de Incubação:

Atualmente, estima-se que o período de incubação da doença (tempo decorrido desde a exposição ao vírus até ao aparecimento de sintomas) seja entre **1 e 14 dias**. A transmissão de SARS-COV-2 pode ocorrer cerca de 2 dias antes da manifestação de sintomas. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contatos próximos decorre durante 14 dias desde da data da última exposição a caso confirmado.

4. Principais sintomas:

Os sinais e sintomas da COVID-19 variam em gravidade, desde a ausência de sintomas (sendo assintomáticos) até febre (temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$), tosse, dor de garganta, cansaço, dores musculares e, nos casos mais graves, pneumonia grave, síndrome respiratória aguda grave. Recentemente foi também verificada anosmia (perda do olfato) e em alguns casos a perda do paladar.

Diferenças nos sintomas de COVID-19, Gripe e Constipação:

SINTOMAS		COVID-19	Constipação	Gripe
	Febre	Comum	Rara	Comum
	Fadiga	Por vezes	Por Vezes	Comum
	Tosse	Comum-Seca	Moderada	Comum-Seca
	Espirrar	Não	Comum	Não
	Dores Corpo	Por vezes	Comum	Comum
	Corrimento Nasal	Rara	Comum	Por Vezes
	Garganta Inflamada	Por Vezes	Comum	Por Vezes
	Diarreia	Rara	Não	Por vezes-crianças
	Dor Cabeça	Por Vezes	Raro	Comum
	Falta de Ar	Por Vezes	Não	Não

Sources: World Health Organization, Centers for Disease Control and Prevention

5. Coordenadores do plano de contingência:

Em caso de suspeita de infeção do próprio ou de terceiros, todos os membros da comunidade educativa têm o dever de contactar os coordenadores do plano, Raquel Pinho ou Jorge Querales através do telemóvel: **912272326** ou email planocontingencia@ispgaya.pt.

6. Medidas de segurança:

- Lave frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos, incluindo o dorso das mãos e unhas;
- Reforce a lavagem das mãos frequentemente e antes e após a preparação e consumo de alimentos, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos lhe pareçam sujas;

- Pode também usar em alternativa, para higiene das mãos, uma solução à base de álcool;
- Use lenços de papel (de utilização única) para se assoar;
- Deite os lenços usados num caixote do lixo e lave as mãos de seguida;
- Tussa ou espirre para o braço com o cotovelo fletido e não para as mãos;
- Evite tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos.

7. A comunidade académica tem à sua disposição:

- Termómetro infravermelhos;
- Solução antisséptica de base alcoólica (SABA);
- EPI (quando necessário);
- Toalhetes de papel para secagem das mãos;
- Contentores de resíduos com abertura não manual e saco plástico;
- Equipamentos de limpeza, de uso único;
- Produtos de higiene e limpeza.

MUITO IMPORTANTE: siga os procedimentos de conduta social, evitando o aperto de mão, abraços e beijos.

8. Definição de caso suspeito:

A definição seguidamente apresentada é baseada na informação disponível, à data, no Centro europeu de Prevenção e Controlo de Doenças Transmissíveis (ECDC), e deve ser adotada pelas empresas:

Critérios clínicos		Critérios epidemiológicos
Infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória) requerendo ou não hospitalização.	E	<p>História de viagens para áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias antes do início de sintomas.</p> <p>OU</p> <p>Contato com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-VOD-2, nos 14 dias antes do início dos sintomas.</p> <p>OU</p> <p>Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19.</p>

9. Procedimentos preventivos:

Atualmente não existe vacina nem tratamento específico contra o SARS-COV-2. A melhor maneira de prevenir a infeção é através da adoção de medidas de prevenção e controlo de transmissão.

Neste sentido, destacam-se as seguintes medida:

- Distanciamento social;
- Distanciamento físico;
- Higiene pessoal, lavagem das mãos e etiqueta respiratória;
- Utilização de equipamentos de proteção individual;
- Higiene ambiental (limpeza dos espaços, materiais de trabalho, etc.)
- Auto monitorização de sintomas.

Reforça-se, uma vez mais, a importância de seguir, como rotina, os procedimentos preventivos amplamente divulgados pela DGS em <https://www.dgs.pt/directrizes-dadgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-002a2020-de-25012020-atualizadada-250220201.aspx>

10. Medidas gerais:

- Obrigatoriedade do uso de máscara dentro e fora do edifício do ISPGAYA;
- Dirigirem-se imediatamente para a sala de aula logo que cheguem ao instituto;
- Não permanecer nos corredores nem nas entradas comuns;
- Todos os pisos têm nos seus acessos dispensadores de álcool-gel, pelo que na entrada e saída do edifício devem ser sempre desinfetadas as mãos;
- Sempre que mudam de sala, desinfetar o seu lugar com material de limpeza disponibilizado em cada sala;
- Sempre que um docente mude de sala de aula garantir a higienização do espaço (cadeira, secretária, computador/rato/teclado);
- Não partilhar objetos;
- Proibida a utilização dos elevadores, salvo por motivos de mobilidade condicionada;
- Reforçar as medidas de limpeza;
- Portas e janelas de acesso devem permanecer abertos de modo a evitar o toque frequente nas superfícies;
- Sempre que possível, e que tal não comprometa a segurança dos alunos e docentes, devem manter-se as janelas e/ou portas abertas, de modo a permitir uma melhor circulação de ar.

11. Reação em caso de suspeita de infeção e isolamento:

O pessoal docente e não docente deve estar informado sobre o Plano de Contingência interno e os procedimentos perante a identificação de um caso suspeito no ISPGAYA.

O isolamento é o espaço destinado às pessoas que apresentem sintomas ou que sejam suspeitos de ter tido um contacto próximo com pessoas infetadas com SARS-CoV-2, tendo como principal objetivo evitar a propagação da doença. Neste espaço, que deve ser ventilado e de fácil limpeza,

a pessoa terá conforto e privacidade para contactar a linha de SNS 24 e seguir todas as indicações que lhe forem prestadas.

Em caso de suspeita, o aluno, docente ou não docente deve contactar com o coordenador do plano ou pedir ao colega mais afastado de si que o faça, e deve dirigir-se para a **sala de isolamento**, sempre pelas escadas, sem tocar nas superfícies, que se localiza no **piso 2, conhecida por sala da Tuna**. A pessoa suspeita **deve usar máscara cirúrgica, e não deve interagir com terceiros**.

Na área de isolamento, deve contactar a **SNS 24 (808 24 24 24)**, seguindo as instruções dadas.

O coordenador do plano comunica ao Presidente e Direção o caso suspeito, e procede à recolha de informação dos contactos diretos com o caso suspeito, identificando os contactos mais próximos.

Aguardar pelas instruções da SNS24. **(Anexo 1)**

Outros contactos:

Se for utente ACES de Vila Nova de Gaia- 220411193

Unidade de Saúde Pública de Vila Nova de Gaia: 227115641

Unidade de Saúde Pública do Porto: 222083824

Autoridade Saúde ARS Norte: 220411700

Na sequência da triagem telefónica:

- Se o caso **não for considerado suspeito de COVID-19** pela triagem telefónica, a pessoa segue o procedimento indicado pelo SNS24.
- Se o caso for **considerado suspeito de COVID-19** pela triagem telefónica, será encaminhado de uma das seguintes formas:
 - Autocuidado: isolamento em casa;
 - Avaliação Clínica nas áreas dedicadas COVID-19 nos cuidados de Saúde Primários;
 - Avaliação Clínica em serviço de urgência.

As Autoridades de Saúde Públicas Locais devem ser imediatamente informadas, pelo Presidente do ISPGAYA, Professor Doutor Lino Tavares Dias, do caso suspeito e devem ser fornecidos os dados (nomes, data de nascimento, contacto telefónico, email) das pessoas que integram o (s) respetivo (s) grupo (s) (alunos, docentes e não docentes) do caso suspeito, de forma a facilitar a aplicação de medidas de saúde pública aos contactos de alto risco.

A deslocação para casa ou para os serviços de saúde deverá ser feita em veículo próprio e sozinho. Caso não possuam veículo próprio, e seja necessário será chamada uma ambulância.

Registar o caso suspeito na folha de ocorrência. **(Anexos 2 e 3)**.

O ISPGAYA desenvolverá as medidas de higienização e desinfeção definidas pelas autoridades de saúde e iniciará um período de vigilância ativa dos contactos próximos da pessoa infetada.

Os resíduos produzidos (máscara, luvas, toalhetes, etc.) pelo caso suspeito devem ser acondicionados em dois sacos de plástico, resistências com dois nós apertados, e devem ser colocados em contentores de resíduos coletivos após 24h da sua produção.

MUITO IMPORTANTE: não está autorizado a entrar no ISPGAYA qualquer pessoa (membro da comunidade educativa ou outro) que manifeste sintomas de febre, tosse ou dificuldade respiratória. Deve contactar de imediato o SNS.

12. Características da sala de Isolamento:

A sala de isolamento deve possuir as seguintes características:

- Ficar próximo de instalações sanitárias;
- Contactos telefónicos do SNS 24; Autoridade de Saúde local / Unidade de Saúde Pública local;
- Ficha de registo de ocorrência (**Anexos 2 e 3**);
- Termómetro, lenços de papel, álcool gel e luvas descartáveis;
- Contentor de resíduos, acionado com pedal ou saco plástico;
- Conter água e alimentos não perecíveis (como bolachas).

13. Ação em caso de isolamento social preventivo de algum membro da comunidade educativa:

No caso de algum membro docente ou não docente do ISPGAYA testar positivo para SARS-COV-2, é determinado o confinamento obrigatório pela Autoridade de Saúde e emitido o Certificado de Incapacidade para o Trabalho (CIT), pelo médico da USF/UCSP, nos termos da alínea a) do art.º 3º. Do Decreto n.º 2-B/2020 de 2 de abril.

Em caso de isolamento preventivo de um aluno, compete à Direção do ISPGAYA, em articulação com a Direção de Escola, Coordenador de Curso e Docentes, definir tarefas a desenvolver pelo aluno e articular as aulas não presenciais.

No caso de o teste ser negativo, seguir as recomendações dadas pelas equipas das USF/UCSP.

NOTA: O encerramento total do ISPGAYA só deve ser ponderado em situações de elevado risco na comunidade académica. Esta medida apenas pode ser determinada pela Autoridade de Saúde Local.

14. Ação em caso de ausência de um número significativo de colaboradores docentes/não docentes:

Na eventualidade de ser confirmado pelas autoridades de saúde algum caso de infeção pela COVID-19, e as autoridades de saúde assim o aconselhem ou determinem, o ISPGAYA será encerrado.

Nesta eventualidade, a direção enviará a toda a comunidade educativa informação regular sobre o período de encerramento e as medidas de vigilância a adotar. Esta comunicação será efetuada por via eletrónica email, página Web.

A direção procurará, juntamente com os docentes, definir as aulas não presenciais enquanto o ISPGAYA se encontrar encerrado.

15. Organização e mobilidade:

- A entrada e a saída deverão ser feitas pela porta principal.
- A mobilidade dentro do ISPGAYA deve ser sempre efetuada pela direita dos corredores, estando os trajetos identificados com indicadores de direção no chão.
- **Não é permitida a permanência no recinto para além do horário escolar.**

16. Serviços académicos:

Será dada preferência ao atendimento online, através dos emails: secretaria@ispgaya.pt ou tesouraria@ispgaya.pt.

No caso de pretender atendimento presencial, deve ser agendado através do email secretaria@ispgaya.pt ou portaria@ispgaya.pt ou contacto telefónico 223745730, e comparecer apenas à hora marcada e preferencialmente sozinho. Sempre que possível o horário de atendimento será alargado.

17. Biblioteca:

A lotação máxima, definida de modo a garantir o distanciamento físico será fixada à porta da biblioteca. Serão atribuídos lugares reservados na sala, de modo a controlar o distanciamento entre os alunos. A consulta de livros ou documentos será efetuada apenas nos locais destinados para o efeito.

18. Bar:

A lotação máxima, definida de forma a garantir o distanciamento físico entre os membros da comunidade académica, está disponibilizada à entrada do bar (número de lugares sentados). O horário de funcionamento será alargado, de modo a diminuir a pressão no espaço. O tempo de permanência nas instalações é limitado de modo a permitir uma maior rotação e maior número de utilizadores.

Cada utilizador deverá proceder à higienização e desinfeção das mãos à entrada e saída do bar. De forma a garantir o distanciamento de segurança, os espaços a ocupar nas mesas estão identificados.

Não é permitido o consumo ao balcão.

19. Tem algum dos sinais ou sintomas da doença e não está nas instalações do ISPGAYA?

Qualquer membro da comunidade académica que apresente sinais ou sintomas, não deve sair de casa e deve ligar de imediato para a SNS24 (**808 24 24 24**), informado sobre a sua condição de saúde e aguarda por instruções das autoridades competentes. Informando posteriormente o ISPGAYA, através do email: planocontingencia@ispgaya.pt ou através do contato: **912272326**.

Este plano será atualizado sempre que houver novas diretrizes das entidades competentes e partilhado com a comunidade académica.

20. Links úteis para consulta de toda a Informação atualizada:

www.dgs.pt

www.dgert.gov.pt/decreto-n-o-2-b-2020

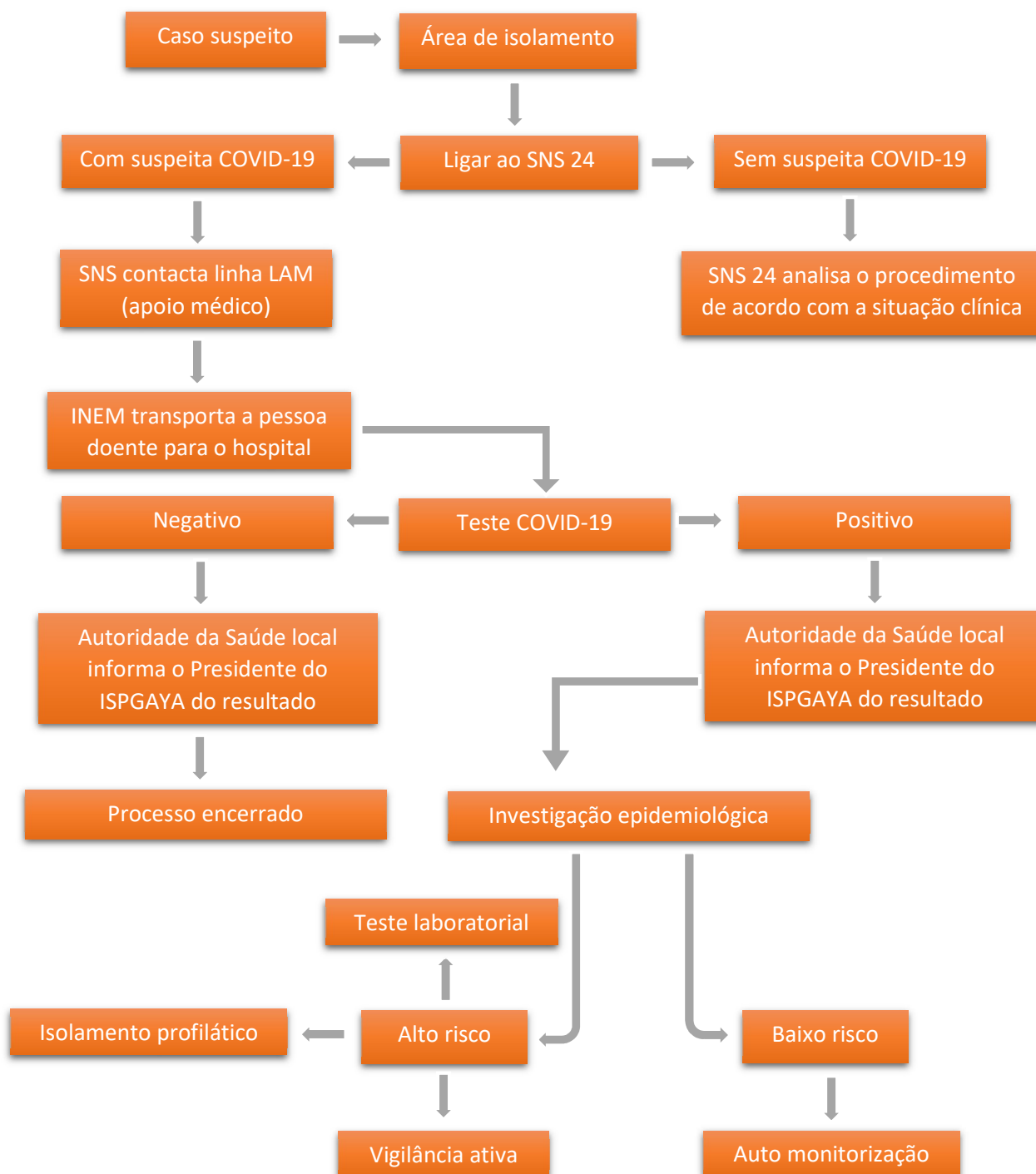
www.legalpartners.pt/covid-19

www.dges.gov.pt/pt

21. Anexos

Anexo 1: Fluxograma

Anexo 1 – Fluxograma de atuação perante caso suspeito de COVID-19



Anexo 2:



Ficha de Registo de Caso suspeito Aluno

Nome: _____

N.º Aluno _____ Ano _____ Curso _____

Aula onde revelou sintomas: _____

Data: _____ Hora: _____

Coordenador que acompanhou aluno: _____

Procedimentos:

Mediu a febre: Sim ____/Não ____ Valor: _____

Contato com SNS 24 ou linha apoio local: Sim ____/Não ____

Medidas aconselhadas:

Teste laboratorial ☐

Vigilância ativa em casa ☐

Isolamento Profilático ☐

Anexo 3:



Ficha de Registo de Caso suspeito Docente /Não Docente

Nome: _____

Onde revelou sintomas: _____

Data: _____ Hora: _____

Coordenador que acompanhou Docente/Não Docente: _____

Procedimentos:

Mediu a febre: Sim____/Não____ Valor: _____

Contato com SNS 24 ou linha apoio local: Sim____/Não____

Medidas aconselhadas:

Teste laboratorial ☐

Vigilância ativa em casa ☐

Isolamento Profilático ☐

Anexo 4:

MEDIDAS PREVENTIVAS – REDUÇÃO DO RISCO DE TRANSMISSÃO DA COVID-19

ESTUDANTES

As medidas preventivas, apresentadas, têm como objetivo a minimização do risco de transmissão da COVID-19, tendo em consideração as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto interpessoal) e as vias de transmissão indireta (ambiente, superfícies/objetos contaminados).

1. Recomenda-se a todos os Estudantes que monitorizem frequentemente a sua temperatura corporal como forma de detetar sintomas associados a possível infeção por Covid-19. Caso verifique que a sua temperatura é superior a 37,5 °C não se desloque ao ISPGAYA, não saia de casa e contacte de imediato a linha SNS 24 (**808 24 24 24**), de modo a despistar um possível contágio.
2. Se em algum momento, enquanto está no ISPGAYA, pretender monitorizar a sua temperatura, poderá solicitá-lo na portaria.
3. Só é permitida a entrada no ISPGAYA com o uso correto de máscara de proteção.
4. Os Estudantes deverão entrar no ISPGAYA à hora agendada para as aulas e dirigir-se para a sala de aula. Após finalizado o período de aulas deverão permanecer o menor tempo possível nas instalações.
5. No interior das instalações, os Estudantes deverão respeitar os caminhos de circulação definidos e sinalizados.
6. No ISPGAYA, os Estudantes deverão, de acordo com as recomendações da DGS com o objetivo de evitar o contágio por Covid-19:
 - a. Evitar circular em grupo;
 - b. Manter sempre a máscara de proteção colocada;
 - c. Respeitar as regras de distanciamento social (mínimo de 2 metros de distância radial);
 - d. Respeitar as regras de etiqueta respiratória;
 - e. Garantir que as mãos se encontram devidamente higienizadas.
7. Antes de entrar na sala de aula, os Estudantes deverão proceder à desinfeção das mãos, recorrendo aos dispensadores de solução desinfetante disponíveis nos corredores e manter sempre o uso da máscara de proteção.
8. Durante as atividades letivas, os Estudantes não deverão partilhar/emprestar objetos, tais como, canetas, lápis ou documentos de consulta. O estudante deverá trazer consigo todo o material necessário para a aula, sob pena de não lhe ser permitida a presença em caso de falta de material essencial.
9. No contato com o ISPGAYA, os Estudantes devem privilegiar a utilização dos serviços online ou o contacto telefónico.

No caso de ser necessário o atendimento presencial nos serviços, o Estudante deve, preferencialmente, agendar a ida aos serviços. O estudante tem que aguardar pela sua vez na entrada principal ou no exterior do edifício cumprindo as regras definidas para os espaços e o distanciamento físico (2 metros radiais).

Recomenda-se a utilização do terminal de pagamento automático/multibanco como meio de pagamento preferencial nos diversos serviços.
10. Na utilização dos diferentes espaços deverão ser respeitadas as respetivas regras implementadas e sinalizadas.

Anexo 5:

**MEDIDAS PREVENTIVAS – REDUÇÃO DO RISCO DE TRANSMISSÃO DA INFECÇÃO POR
CORONAVÍRUS COVID-19
DOCENTES**

As medidas preventivas, apresentadas de seguida, têm como objetivo a minimização do risco de transmissão do Coronavírus COVID-19, tendo em consideração as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto interpessoal) e as vias de transmissão indireta (ambiente, superfícies/objetos contaminados).

1. Recomenda-se a todos os Docentes que monitorizem frequentemente a sua temperatura corporal como forma de detetar sintomas associados a possível infeção por Covid-19. Caso verifique que a sua temperatura é superior a 37,5°C não se desloque ao ISPGAYA, não saia de casa e contacte de imediato a linha SNS 24 (808 24 24 24), de modo a despistar um possível contágio.
2. Se em algum momento, enquanto estiver no ISPGAYA, pretender monitorizar a sua temperatura, poderá solicitá-lo na portaria.
3. Só é permitida a entrada no ISPGAYA com o uso correto de máscara de proteção.
4. Os Docentes deverão permanecer no ISPGAYA apenas o tempo necessário ao cumprimento das suas tarefas e responsabilidades.
5. Para a lecionação das sessões letivas não precisam de assinar o registo de presença na portaria. As salas de aulas teóricas estarão abertas. Os docentes que precisem de utilizar os laboratórios devem requerer junto do CIISP o cartão de acesso aos mesmos.
6. No interior do ISPGAYA, os Docentes deverão respeitar os caminhos de circulação definidos e sinalizados.
7. Não é permitida a ocupação de salas de aula ou outros espaços do ISPGAYA, sem autorização prévia e agendamento por email – portaria@ispgaya.pt.
8. No ISPGAYA os Docentes deverão, de acordo com as recomendações da DGS com o objetivo de evitar o contágio por Covid-19:
 - a) Evitar circular em grupo;
 - b) Manter a máscara de proteção colocada;
 - c) Respeitar as regras de distanciamento social (mínimo de 2 metros de distância radiais);
 - d) Respeitar as regras de etiqueta respiratória;
 - e) Garantir que as mãos se encontram devidamente higienizadas.
9. Aquando da lecionação de uma aula, o Docente deverá:
 - a) Proceder à desinfeção das mãos, antes de entrar na sala de aula, recorrendo aos dispensadores de solução desinfetante disponíveis nos corredores;
 - b) Manter o uso da máscara de proteção durante toda a atividade letiva;
 - c) Acompanhar a entrada dos alunos na sala de aula sensibilizando-os para a desinfeção das mãos antes de entrar, confirmando que têm a máscara de proteção devidamente colocada e que ocupam apenas os lugares permitidos.
10. Zelar pelo comportamento seguro dos alunos durante a aula, nomeadamente o uso da máscara de proteção e o cumprimento da distância mínima de segurança entre si, reduzindo as movimentações ao estritamente necessário;
11. O Docente não deverá permitir que os Estudantes partilhem/emprestem objetos entre si, tais como, canetas, lápis ou documentos de consulta.
12. Privilegiar o contacto com os vários serviços e departamentos do ISPGAYA, através de e-mail ou contacto telefónico.
13. Na utilização dos diferentes espaços do ISPGAYA (biblioteca, bar, cantina, etc.) deverão ser respeitadas as respetivas regras implementadas e sinalizadas.

Anexo 6: Outras informações



NOVO CORONAVÍRUS | COVID-19

RECOMENDAÇÕES PARA INSTITUIÇÕES DO ENSINO SUPERIOR

Medidas internas

Assegurar a disponibilidade de:

- ☐ Estruturas para a lavagem das mãos com água e sabão líquido;
- ☐ Toalhetes de papel (deve ser evitado o uso de toalhas de tecido);
- ☐ Contentores próprios para a colocação de lixo e restantes resíduos;
- ☐ Limpeza das superfícies de utilização comum, várias vezes ao dia, de acordo com as recomendações existentes;
- ☐ Assegurar que no início das filas para a cantina existem dispensadores de solução alcoólica, e promover a sua utilização antes das refeições;
- ☐ Proceder à renovação de ar das salas de aula e de espaços fechados, idealmente 6 a 12 renovações por hora;
- ☐ Afixar cartazes ou folhetos promovendo boas práticas e as orientações da Direção-Geral da Saúde:
 - Medidas gerais de controlo de infeção – colocar na entrada da Instituição e em locais com visibilidade;
 - Lavagem das mãos – colocar em todas as casa de banho;
 - Guia para utilização de solução à base de álcool - colocar no início das filas para a cantina.

Recomendações gerais

- ☐ Todos os docentes e não docentes devem desinfetar as mãos à entrada e à saída da Instituição e várias vezes durante o dia, sempre que se justifique;
- ☐ Todos os docentes e não docentes que manifestem sintomas de gripe não devem comparecer na Instituição;
- ☐ Os profissionais da Instituição deverão promover e incentivar os alunos a lavarem as mãos com maior assiduidade.

COVID-19

MEDIDAS GERAIS

HIGIENE DAS MÃOS

Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use uma solução à base de álcool

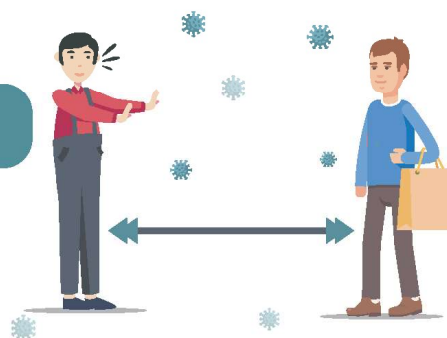


ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Quando espirrar ou tossir, tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o braço. Deite o lenço no lixo

DISTANCIAMENTO SOCIAL

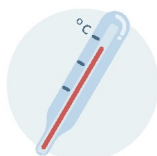
Mantenha a distância de segurança das outras pessoas de 1,5 - 2 metros



**SE TIVER ALGUM DOS
SEGUINTE SINTOMAS:**



TOSSE



FEBRE



DIFICULDADE
RESPIRATÓRIA

LIGUE
SNS 24

808 24 24 24

#SEJAUMAGENTEDESAPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE



DGS
criada
1899
Direção-Geral da Saúde

COVID-19

MÁSCARAS



COMO COLOCAR

1º
LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR



2º
VER A POSIÇÃO CORRETA
Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima)



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 ANTES DE REMOVER



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

1. Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco.
2. Caso utilize máscara comunitária, deve confirmar que esta é certificada.
3. Lavar e secar, após cada utilização, seguindo as indicações do fabricante.
4. Verificar nas indicações do fabricante o número máximo de utilizações.

#SEJAUMAGENTEDESUAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Quando **espirrar**
ou tossir, tape o
nariz e a boca
com um lenço de
papel ou com o
braço.

Deite o lenço no
lixo



COVID-19

QUANTAS VEZES JÁ LAVOU AS MÃOS HOJE?

**LAVE AS MÃOS COM FREQUÊNCIA
COM ÁGUA E SABÃO PELO MENOS
DURANTE 20 SEGUNDOS
OU COM UMA SOLUÇÃO
À BASE DE ÁLCOOL**



#SEJAUMAGENTEDESAPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



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

COVID-19

TEM EVITADO TOCAR NA CARA?

**EVITE TOCAR
NOS OLHOS,
NARIZ E BOCA**



**#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS**



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

COVID-19

DISTANCIAMENTO FÍSICO

**COMO DEIXAR
2 METROS?**



#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



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