



CENTRO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE VALDOZENDE

ANEXO VII

GUIÃO ORIENTADOR PARA A REABERTURA DA RESPOSTA SOCIAL DE CENTRO DE DIA

Revisão 1

Setembro de 2020



REPÚBLICA
PORTUGUESA

TRABALHO, SOLIDARIEDADE
E SEGURANÇA SOCIAL



REPÚBLICA
PORTUGUESA

SAÚDE



SEGURANÇA SOCIAL



INSTITUTO DA SEGURANÇA SOCIAL, I.P.



DGS desde
1899
Direção-Geral da Saúde

I -ENQUADRAMENTO

Atendendo à emergência de Saúde Pública de âmbito internacional, declarada pela Organização Mundial de Saúde, no dia 30 de janeiro de 2020, bem como à declaração de pandemia, no dia 11 de março de 2020, o Governo, através do Decreto-Lei n.º 10-A/2020, de 13 de março, aprovou um conjunto de medidas excecionais e temporárias relativas à situação epidemiológica da COVID-19, entre as quais a suspensão das atividades em determinados equipamentos sociais.

Neste sentido, os centros de dia, foram encerrados de acordo com o Decreto do Presidente da República n.º 14-A/2020, de 18 de março e com o evoluir da e nos termos da Resolução do Conselho de Ministros n.º 33-C/2020, de 30 de abril, estabeleceu-se uma estratégia de levantamento das medidas de confinamento implementadas no âmbito do combate à pandemia da COVID-19, com vista a iniciar a fase de recuperação e revitalização da vida em sociedade e da economia.

A resposta social Centro de Dia assume-se como resposta fundamental para proporcionar bem-estar social, físico-motor, psicológico, promovendo a autoestima das pessoas idosas. Para além do apoio direto prestado à pessoa idosa, estas respostas revestem-se de particular importância no apoio aos cuidadores, tendo em conta as realidades sociais que o envelhecimento apresenta e que se prendem com o aumento da dependência, o isolamento e eventual exclusão por barreiras sociais e físicas. Assim, a reabertura desta resposta social é fundamental.

No entanto, atendendo ao risco, ainda prevalente, de contágio e propagação da COVID-19 bem como ao facto dos utentes dos Centro de Dia constituírem um grupo particularmente vulnerável para a COVID-19, o processo de reabertura desta resposta social deverá concretizar-se de forma faseada, adaptando as regras constantes no ***Guião orientador para a reabertura da resposta social Centro de dia*** emanado pela Direção Geral de Saúde (DGS) e Direção Geral da Segurança Social (DGSS) que definem as condições de funcionamento desta resposta social.

II -OBJETIVO

O presente Guião define um conjunto de regras a adotar por todos os colaboradores, utentes e familiares na **reabertura da resposta social Centro de Dia**, no sentido de orientar e harmonizar o processo, de modo seguro e informado, tendo em vista a segurança dos utentes, das suas famílias e dos profissionais afetos à resposta social.

É essencial o estrito cumprimento das regras de distanciamento físico, de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos, da utilização de máscara (se a condição clínica do utente o permitir) assim como as outras medidas de higienização e controlo ambiental descritas no Anexo I deste documento.

Este Guião não dispensa a consulta do documento [“COVID-19, recomendações para adaptar os locais de trabalho | proteger os trabalhadores”](#), elaborado pela Autoridade para as Condições do Trabalho (ACT), pese embora integre algumas das recomendações constantes do referido documento.

III-ALTERAÇÕES À ORGANIZAÇÃO E FUNCIONAMENTO DO CENTRO DE DIA, FACE AO CONTEXTO DA COVID-19

1. Adaptação das condições de funcionamento do Centro de Dia

Tendo em vista a reabertura do Centro de Dia e o risco de contágio de infeção por SARS-CoV-2 (doença – COVID-19), foram adaptadas as regras constantes nos documentos orientadores da Direção Geral da Segurança Social (DGSS) que definem as condições de funcionamento desta resposta social.

1.1 Condições de Reabertura:

- A reabertura da resposta social Centro de Dia, após o termo da suspensão da atividade, implica que o regresso dos utentes seja ponderado pelos mesmos e seus familiares de acordo com as suas necessidades e, caso considerem pertinente, previamente submetidos a uma avaliação pelo médico assistente, ponderando risco e benefícios.

1.2. Condições das instalações

- O Centro de Dia irá funcionar em espaço cedido pela Igreja Metodista de Valdozende, Fundadora desta IPSS, sito no Lugar do Assento, Rua Reverendo Francisco Abel Lopes, nº 3, 4845-040 Valdozende, de forma separada das restantes respostas sociais da instituição, com sanitários, sala de convívio e refeitório próprios, evitando assim a interação entre os utentes e equipas de profissionais de outras respostas sociais minimizando os riscos de contágio;

- Será garantido o distanciamento físico de cerca de 2 metros entre os utentes.

- Serão promovidas atividades no espaço exterior privativo do equipamento;

1.3. Condições do Transporte

- Sendo os idosos considerados um grupo de risco, os utentes e seus familiares foram alertados, aquando do planeamento para reabertura do centro de dia, para a importância da realização do transporte entre o domicílio e a instituição em transporte individual, realizada pelos familiares ou pessoa de referência, minimizando assim o risco de contágio.
- O número de pessoas que acompanha o utente nas deslocações à instituição deve ser limitado ao estritamente necessário, assim como é obrigatório o uso de máscara por parte do utente e seu acompanhante nas deslocações.
- No caso de manifesta impossibilidade de os familiares assegurar e mo transporte individual dos utentes, este será realizado pela instituição.

Neste caso, após realizar o transporte de crianças (serviço prévio), o motorista desinfecta o veículo e realiza o transporte dos idosos de acordo com a [Orientação n.º 027/2020](#) de 20/05/2020 da DGS, garantindo:

- i. Cumprimento do intervalo e da distância de segurança entre passageiros;
- ii. Redução da lotação máxima de acordo com a legislação vigente e em consonância com as recomendações da DGS;
- iii. Obrigatoriedade do uso de máscaras durante o transporte, sem prejuízo da necessária avaliação casuística, em função das patologias e características de cada utente em concreto, que torne essa utilização impraticável.
- iv. Disponibilização de solução à base de álcool, à entrada e saída da viatura;
- v. Descontaminação da viatura após cada viagem, segundo as orientações da DGS ([Orientação 014/2020](#), de 21/03/2020).

2. Procedimentos prévios à reabertura do estabelecimento

- Limpeza geral das instalações, antes da reabertura do centro de dia;
- Higienização dos espaços, em conformidade com a [Orientação 014/2020](#), de 21/03/2020, da DGS;

- Preparação e sinalização visível dos espaços, criando espaços “sujos” (junto à entrada, onde se devem deixar os objetos que vêm do exterior) e espaços “limpos” e estabelecer diferentes circuitos de entrada e de saída evitando o cruzamento.

- Formação e treino aos profissionais relativamente aos planos de contingência, implementação de medidas de automonitorização de sinais e sintomas;

3. Acesso às instalações

- Ao chegar à instituição, todos os utentes serão recebidos na porta de entrada pela “colaboradora A” destacada para o efeito, devidamente equipada com máscara e farda própria para uso no espaço de centro de dia (e, quando necessário, luvas ou outro equipamento), de acordo com orientações da DGS, num local dotado de desinfetante à base de álcool para mãos.

Serão encaminhados para os vestiários, onde colocarão os seus pertences (casacos, bolsas, etc. no respectivo cacifo individual e higienização as mãos nos lavatórios assinalados para o efeito.

A “colaboradora A”, auxiliará individualmente cada utente na troca de calçado junto ao acesso do “espaço limpo”, higieniza com solução desinfetante as ajudas técnicas dos utentes (bengalas, canadianas, andarilho, jantes e/ou o joystick das cadeiras de rodas, etc) e coloca o calçado do exterior de cada utente, no respectivo cacifo.

Após a entrada de todos os utentes, todo o espaço de vestiários e W.C., será limpo e desinfetado pela “colaboradora A”.

- Em caso de desenvolvimento dos seguintes sintomas: quadro respiratório agudo com tosse (de novo ou agravamento da tosse habitual), ou febre (temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$), ou dispneia/dificuldade respiratória, contactar de imediato a linha SNS 24 através do n.º 808 24 24 24, de acordo com n.º [Norma004/2020](#), de 23/03/2020 atualizada a 25/04/2020 da DGS;

- As pessoas externas (ex. fornecedores) só podem entrar no estabelecimento excecionalmente e de forma segura, não podendo cruzar-se com os utentes. Antes de entrarem nas instalações é obrigatória a higienização das mãos e o uso de equipamento de protecção individual, nomeadamente máscara, protecção de calçado e outros equipamentos se necessário, de acordo com a natureza da ida ao estabelecimento.

4. Espaços e normas de prevenção de risco de contaminação

- A circulação dentro do espaço de centro de dia, será feita em grupos reduzidos com o distanciamento físico preconizado de cerca 2 metros, de forma a impedir

que se cruzem, e com utilização de máscara, de acordo com os circuitos pré-definidos, com marcação visível, desde a entrada até aos espaços/ salas.

- Estarão afixadas em locais estratégicos das instalações as regras básicas de desinfeção de mãos, etiqueta respiratória e distanciamento físico (ver Anexos I e III);

- Serão disponibilizados dispensadores de solução à base de álcool em todas as entradas, salas e nos demais locais em que se justifique e será disponibilizado sabonete líquido, toalhetes de papel de uso único nas casas de banho e caixote do lixo;

- A limpeza diária e desinfeção dos espaços respeitará um plano específico com indicação expressa de responsáveis, tempos e tipo de intervenção; que assegurará a limpeza e desinfeção frequente dos locais mais suscetíveis de contaminação (como corrimãos, interruptores e maçanetas de portas e janelas);

- Será assegurada a limpeza e desinfeção frequente dos materiais de apoio às atividades e demais equipamentos utilizados pelos utentes e/ou pelos profissionais, com produtos adequados, várias vezes ao dia, de acordo com a Orientação n.º 014/2020, de 21/03/2020, da DGS;

- Sempre que possível, serão mantidas as janelas e portas abertas, de modo a permitir uma melhor circulação do ar dentro do espaço, mantendo os locais ventilados, acautelando as devidas condições de segurança (ver Anexo I);

- É obrigatório por parte dos profissionais, vestuário e calçado para uso exclusivo no interior do centro de dia, permanecendo a roupa e calçado que vêm do exterior em cacifo próprio.

- Será disponibilizado e obrigatório, a todos os profissionais o uso de equipamentos de proteção individual, (máscara, viseira (opcional) e, quando necessário, luvas), em todos os serviços da resposta social (ver anexos IV e V);

- É obrigatório o uso de máscara por parte de todos os utentes, sem prejuízo da necessária avaliação casuística, em função das patologias e características de cada utente em concreto, que torne essa utilização impraticável.

- Será reforçado e incentivado o ato de lavagem/desinfeção frequente das mãos, por parte de todos os profissionais, bem como dos utentes, devidamente apoiados pelos profissionais;

- Caso o utente apresente limitações ao nível dos membros superiores, é obrigação do profissional apoiá-lo na higienização das mãos, usando, se necessário, um desinfetante à base de álcool;

- A hidratação dos utentes ao longo do dia será realizada através de garrafa de água individual, devidamente identificada para cada um dos utentes.
- Sempre que aplicável, a roupa suja deve ir para casa em saco plástico/lavandaria, devidamente fechado.
- Perante um caso suspeito de infeção, o profissional informará o seu superior hierárquico e ativar-se-á o plano de contingência.
- O equipamento de proteção individual e os resíduos produzidos pelo caso suspeito será acondicionado em duplo saco de plástico e resistente, com dois nós apertados, preferencialmente com um adesivo/atilha e será ser colocado em contentores de resíduos coletivos após 24 horas da sua produção (nunca em ecopontos);

5. Recursos humanos e prestação de serviços

- De acordo com a dinâmica e natureza dos serviços, a equipa de trabalho afeta ao centro de dia será composta por 5 colaboradores, da seguinte forma:

Motorista – Realiza o transporte dos utentes entre os seus domicílios e a instituição. Após realizar o transporte de crianças, o motorista, devidamente equipado, irá desinfetar o veículo e realizar o transporte apenas dos idosos do centro de dia.

Colaboradora A – Receciona os utentes, acompanha-os ao longo do dia, nomeadamente nas refeições, higiene pessoal (quando aplicável), atividades e realiza o transporte dos utentes entre a instituição e os seus domicílios.

Colaboradora B – Higieniza o espaço do centro de dia, após a saída dos utentes para os seus domicílios.

Animadora – Realização de atividades com os utentes em horário distinto das atividades de outras respostas sociais, evitando assim cruzamento entre respostas sociais.

Direção Técnica – Acompanhamento dos utentes.

É obrigatório por parte dos profissionais, uso de equipamento de proteção individual disponibilizado pela instituição e vestuário e calçado para uso exclusivo no interior do centro de dia, permanecendo a roupa e calçado que vêm do exterior em cacifo próprio.

- As refeições serão servidas na sala de refeições criada para efeito. No final de cada refeição, as mesas e cadeiras serão desinfetadas. A loiça será apenas utilizada pelos utentes de centro de dia e será lavada na máquina de lavar da copa

atemperatura elevada (80-90°C), no mesmo espaço, garantindo assim a separação total de loiças de outras respostas sociais.

6. Utilização da casa de banho

- A limpeza e desinfeção das sanitas, interruptores e torneiras será feita após cada utilização;

7. Atendimento ao Público em Geral

- Assegurando que a passagem da informação relativa ao utente é devidamente efectuada, os circuitos de comunicação com familiar ou pessoa de referência será privilegiado sempre que possível o contacto/atendimento não presencial (através de e-mail, telefone).

- Quando necessário o atendimento presencial, será efetuado mediante o cumprimento das seguintes regras:

- i. Sempre que possível, mediante agendamento prévio;
- ii. Atendimento individual, com reserva de espaço que cumpra o distanciamento físico de cerca de 2 metros;
- iii. Utilização de divisórias em acrílico nos espaços de atendimento ao público;
- iv. Disponibilização desolução alcoólica acessível ao público nos espaços de atendimento;
- v. Utilização de máscara pelo profissional e pelo cidadão.

8. Informação, formação e treino

- No desempenho das suas funções, todos os profissionais, devem agir de acordo com o plano de contingência COVID-19 da instituição, e da formação e treino disponibilizada sobre:

- A forma de atuação perante um caso suspeito de COVID-19 nas instalações (ver anexo II);
- O acompanhamento da pessoa suspeita de infeção Covid-19 durante o processo de isolamento e o encaminhamento para os serviços de saúde competentes;
- Utilização correta do equipamento de proteção individual (EPI), nomeadamente sobre a forma de o colocar, manter e retirar (ver anexos IV e V);

- Cuidados nas rotinas com os utentes, nomeadamente na realização da higiene, da alimentação e mobilização.
- É obrigatório que cada utente, ou seu familiar de referência, informe a instituição sempre que este, ou alguém com quem o mesmo tenha estado em contacto recente (nos últimos 14 dias), apresente sintomas sugestivos de COVID-19 ou tenha tido um resultado positivo para COVID-19;
- O pagamento de inscrições e participações familiares deve ser feito, sempre que possível, por transferência bancária.

- O presente guião será disponibilizado a todos os utentes e familiar ou pessoa de referência, de forma a estarem informados sobre as condições e cuidados a ter na frequência da resposta social, no contexto de pandemia;

9. Atividades

- Nesta fase serão evitadas atividades que envolvam maior concentração de pessoas. No planeamento de atividades no exterior (pátios/jardins/logradouros) e com as devidas adaptações será tida em conta a [Orientação n.º030/2020](#) de 29/05/2020 da DGS, sobre Procedimentos de Prevenção e Controlo para Espaços de Lazer, Atividade Física e Desporto e Outras Instalações Desportivas;

- As atividades de animação serão realizadas separadamente de outras respostas sociais;

- Nas atividades serão privilegiadas tarefas individuais ou desenvolvidas em pequenos grupos e apoiadas pelos colaboradores, cumprindo as recomendações gerais da DGS, nomeadamente:

- Distanciamento físico: Distanciamento de cerca de 2 metros entre pessoas (sempre que possível), em todos os momentos (antes, durante e após a atividade, em lugares sentados, em pé, e pessoas em circulação), para o cálculo da lotação máxima do espaço.
- Uso obrigatório de máscara (no caso do utente, se a sua condição clínica o permitir), correto e permanente por todas as pessoas em ambiente interior e exterior.
- Circulação de pessoas: Cumpridos circuitos de sentido único, sempre que possível, por forma a evitar o cruzamento entre pessoas.
- Higienização de superfícies: O SARS-CoV-2 pode sobreviver nas superfícies e objetos durante tempos variáveis, que vão de horas a dias. Serão garantidas medidas de higiene das superfícies de uso comum e toque frequente, de forma a diminuir a transmissão do vírus.

- Desinfecção e lavagem das mãos: Será garantida a possibilidade de lavagem frequente das mãos com água e sabão ou com solução antisséptica de base alcoólica (SABA).

IV – CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para mais informações e recomendações, pode ser consultado o [microsite](#) da Direção-Geral da Saúde relativo à COVID-19.

ANEXOS

ANEXO I

MEDIDAS DE ETIQUETA RESPIRATÓRIA a adotar, incluem:

- Evitar tossir ou espirrar para as mãos;
- Tossir ou espirrar para o braço/antebraço com cotovelo fletido ou para um lençode papel descartável;
- Usar lenços de papel descartáveis para assoar, depositar de imediato no contentor deresíduosindiferenciados e lavar as mãos com água e sabão;
- Se usar as mãos inadvertidamente para cobrir a boca ou o nariz, lavá-las ou desinfetá-lasde imediato;
- Não cuspir, nem expetorar para o chão. Se houver necessidade de remover secreçõesexistentes na boca, deve ser utilizado um lenço descartável, diretamente da boca para olenço, com colocação imediata no lixo e desinfetar as mãos logo de seguida.

HIGIENE CORRETA DAS MÃOS

- As mãos devem ser lavadas frequentemente com água e sabão, em especial nasseguintes circunstâncias e como demonstrado no Anexo II:
- Antes de entrar e antes de sair da instituição;
- Antes e depois de contactar com os utentes;
- Depois de espirrar, tossir ou assoar-se;
- Depois de utilizar as instalações sanitárias;
- Depois de contactar com urina, fezes, sangue, vômito ou com objetos potencialmentecontaminados;
- Antes e após o consumo de refeições;
- Após manusear a louça ou roupa dos utentes ou profissionais/voluntários;
- Ao longo do dia de trabalho, o profissional pode usar em alternativa à lavagem das mãos, umasolução à base de álcool;
- Cada profissional deve ter uma embalagem de bolso, individual, de solução à base de álcool parair utilizando ao longo do dia;

- Sensibilizar os utentes para a importância de lavar/desinfetar as mãos;
- Afixar cartazes nas instalações, em pontos estratégicos, com as medidas básicas de higiene e contenção da transmissão da COVID-19.

MEDIDAS DE HIGIENE E CONTROLO AMBIENTAL

1. As louças e talheres do utente devem ser lavados preferencialmente na máquina com ciclo de temperatura elevada (80-90°C). Se não houver máquina, de luvas calçadas, lave a louça com água bem quente e detergente, enxague em água corrente bem quente e coloque-a a desinfetar numa bacia, com água fria e solução desinfetante (de acordo com as instruções do fabricante), enxague novamente com água quente e ponha a secar ao ar.
2. A limpeza das superfícies deve ser realizada com água e detergente de uso comum, com base desengordurante.
3. A desinfecção de superfícies deve ser realizada após a limpeza, com um desinfetante com ação virucida, que esteja notificado como produto biocida na Direção-Geral da Saúde¹.
4. Antes de adquirir produtos desinfetantes, deve solicitar aos fornecedores, uma cópia integral do processo de notificação de produto biocida submetido, onde encontra as Fichas de Dados de Segurança do mesmo.
5. Os desinfetantes existentes no mercado são fornecidos em diversas formas: líquida, toalhetes, spray ou espuma, dependendo das áreas a desinfetar e as suas características.
6. Para as superfícies duras e outras que suportem a ação desinfetante do hipoclorito de sódio, deve usar-se a solução de hipoclorito de sódio a 0,05% v/v, pronta a usar (preferencialmente). Esta solução, tem a vantagem de não necessitar de diluição no local de aplicação, o que evita possíveis erros humanos ao diluir e eventuais problemas de saúde para os profissionais que os preparam e aplicam.
7. Para as superfícies que não suportam a solução de hipoclorito de sódio (ex: componentes metálicos), poderá ser usado o álcool a 70% v/v ou outro desinfetante apropriado e compatível com essas superfícies.

¹Informações sobre requisitos de notificação, encontram-se no ponto "Solução desinfetante de base alcoólica para desinfecção das mãos (álcool-gel)". Disponível em: <https://covid19.min-saude.pt/dispositivos-medicos-e-equipamentos-de-protecao-individual/>

8. Para a desinfecção rápida de superfícies onde todos tocam frequentemente (ex: maçanetas de portas, mobiliário e equipamentos, telefones, componentes dos computadores comuns, torneiras de lavatórios, entre outros), dada a importância de as desinfetar com frequência, poderão ser usados toalhetes desinfetantes descartáveis (também eles produtos biocidas desinfetantes).
9. Seguir sempre as instruções dos detentores dos produtos para o seu uso em segurança.
10. Não misturar hipoclorito de sódio com outras substâncias, sobretudo amoníaco, álcool entre outros, devido à libertação de gases tóxicos.
11. Mantenha uma boa circulação de ar enquanto usa produtos químicos e mantenha sempre a máscara colocada.
12. Durante a desinfecção do local, abra as janelas antes de iniciar as limpezas e só encerre as mesmas após as superfícies estarem limpas e secas e ter sido realizada uma adequada renovação do ar. Os utentes devem ser protegidos dos químicos pelo que esta desinfecção deverá ser feita sem a presença dos utentes, ou caso não seja possível, deve manter utentes noutra divisão.

SISTEMAS DE VENTILAÇÃO E AR CONDICIONADO:

Em espaços fechados, deve abrir as portas ou janelas para manter o ambiente limpo, seco e bem ventilado. Caso não seja possível, deve assegurar o funcionamento eficaz do sistema de ventilação.;

Arejar e promover a ventilação (pelo menos, 6 renovações de ar por hora), abrindo portas ou janelas.

Pode também ser utilizada ventilação mecânica de ar (sistema AVAC – Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado). Nestes casos deve ser garantida a limpeza e manutenção adequada, de acordo com as recomendações do fabricante, e a renovação do ar dos espaços fechados, por arejamento frequente e/ou pelos próprios sistemas de ventilação mecânica² (quando esta funcionalidade esteja disponível).

- - Deve reforçar a desinfecção do reservatório de água condensada e da água de arrefecimento das turbinas do ventilador.

ANEXO II

ATUAÇÃO PERANTE UM CASO SUSPEITO


- Perante a identificação de um caso suspeito, este deve ser encaminhado para a área de isolamento, pelos circuitos definidos no Plano de Contingência;
- Os familiares/cuidadores do caso suspeito devem ser, de imediato, contactados e aconselhados a contactar o SNS 24 (808 24 24 24);
- Todos os familiares ou pessoas de referência devem ser informados em caso de existência de um caso suspeito na instituição;
- As Autoridades de Saúde locais devem ser imediatamente informadas do caso suspeito e dos contactos do grupo, por forma a implementar as medidas de Saúde Pública. Para o efeito, os estabelecimentos devem manter atualizados os contactos das Autoridades de Saúde territorialmente competentes;
- Deve-se reforçar a limpeza e desinfeção das superfícies mais utilizadas pelo caso suspeito e da área de isolamento, nos termos da Orientação 014/2020 da DGS;
- É essencial que o equipamento de proteção individual e outros resíduos produzidos sejam descartados num saco de lixo. Este saco de lixo deve ser colocado num segundo saco de lixo, bem fechado e mantido separado de outros resíduos, sendo da responsabilidade da instituição o seu manuseamento. Deve ser deixado durante 72 horas antes de ser deitado para o contentor camarário de resíduos.


ANEXO III


LAVAGEM DAS MÃOS


NOVO CORONAVÍRUS COVID-19


LAVAGEM DAS MÃOS


 **Duração total do procedimento: 20 segundos**


00  **Molhe as mãos**


01  **Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos**


02  **Esfregue as palmas das mãos, uma na outra**


03  **Palma com palma com os dedos entrelaçados**

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

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

06  **Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa**

07  **Enxague as mãos com água**

08  **Seque as mãos com um toalhete descartável**

ANEXO IV

COLOCAÇÃO E REMOÇÃO DE MÁSCARA

COVID-19

MÁSCARAS



COMO COLOCAR

- 1º** LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR 
- 2º** VER A POSIÇÃO CORRETA 

Face interna (branca) virada para a cara e face externa (cor) virada para fora; a parte ajustável com arame corresponde à extremidade superior.
- 3º** COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS 
- 4º** AJUSTAR AO ROSTO 

Do nariz até abaixo do queixo
- 5º** NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS 

DURANTE O USO

- 1º** TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA 
- 2º** NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR 
- 3º** NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA 

Se o fizer, lavar as mãos de seguida

COMO REMOVER

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

TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

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

ANEXO V

COLOCAÇÃO E REMOÇÃO DO EPI

SEQUÊNCIA DA COLOCAÇÃO



SEQUÊNCIA DA REMOÇÃO

