

ORIENTAÇÃO

NÚMERO: 003/2022

DATA: 15/03/2022

ASSUNTO: **COVID-19: Adequação das Medidas de Saúde Pública**

PALAVRAS-CHAVE: COVID-19; SARS-CoV-2; Medidas de Saúde Pública

PARA: Sistema de Saúde

CONTACTOS: medidassaudepublica@dgs.min-saude.pt

Na sequência da situação epidemiológica da COVID-19, foi publicada a Resolução do Conselho de Ministros n.º 25-A/2022, de 18 de fevereiro de 2022, bem como o Decreto-Lei n.º 23-A/2022, de 18 de fevereiro, que altera as medidas aplicáveis no âmbito da pandemia da doença COVID-19.

As Medidas de Saúde Pública (MSP) e as diferentes estratégias de testagem, de vacinação e de tratamento revelaram-se desde o início da pandemia, como uma resposta central e efetiva à transmissão da infeção por SARS-CoV-2.

Assim, é da responsabilidade de cada um adotar comportamentos que minimizem o risco de transmissão do vírus, nomeadamente: estar vacinado (se recomendado); manter espaços ventilados; usar máscara facial, sempre que o risco de transmissão da doença seja acrescido; ficar em casa e testar, caso tenha sintomas; lavar e/ou desinfetar as mãos frequentemente; e garantir, com regularidade, a limpeza e desinfeção de superfícies.

Num cenário de alinhamento com o atual panorama epidemiológico, importa que a transição das MSP, elaboradas e publicadas no âmbito da pandemia, seja efetuada de forma adequada à minimização do risco da doença para a população.

Neste sentido, as empresas e instituições devem ter um Plano de Contingência atualizado, para cada local, de forma a minimizar a transmissibilidade do vírus SARS-CoV-2.

Assim, de acordo com a atual situação epidemiológica e a melhor evidência científica, nos termos da alínea a) do n.º 2 do artigo 2.º do Decreto Regulamentar n.º 14/2012, de 26 de janeiro, a Direção-Geral da Saúde publica a presente orientação:

1. **Certificado Digital UE** (vacinação, teste e recuperação)¹ *Anexo I*

Cessa a obrigatoriedade da apresentação de Certificado Digital UE, válido ou reconhecido como tal, para acesso a espaços com público, nomeadamente, estabelecimentos de restauração e bebidas ou equivalentes, salas de exibição de filmes cinematográficos, estabelecimentos hoteleiros e similares, bares e discotecas.

Mantém-se, no entanto, **obrigatório** nas situações previstas para mobilidade internacional, bem como para acesso a estruturas residenciais e visitas a estabelecimentos de prestação de cuidados de saúde².

2. **Máscaras faciais** com utilização correta em espaços interiores e também exteriores sempre que se justifique^{3, 4, 5} - *Anexo II*

Mantém-se o uso de máscara facial de acordo com a Orientação Técnica n.º 11/2021 da DGS:

a. Com **obrigatoriedade** em todos os espaços **interiores, nomeadamente**:

- Estabelecimentos e serviços de saúde;
- Estabelecimentos residenciais para pessoas idosas (ERPI), unidades da Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados (RNCCI) e outras estruturas e respostas residenciais para crianças, jovens e pessoas com deficiência, requerentes e beneficiários de proteção internacional e acolhimento de vítimas de violência doméstica e tráfico de seres humanos;

¹ Decreto-Lei n.º 54-A/2021, de 25 de junho - Executa na ordem jurídica interna o Regulamento (UE) 2021/953, relativo ao Certificado Digital COVID da EU

² Cfr. artigos 5.º, 6.º, 7.º e 8.º da Resolução do Conselho de Ministros n.º 25-A/2022, de 18 de fevereiro.

³ https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/71/wr/mm7106e1.htm?s_cid=mm7106e1_w

⁴ ECDC Technical Report - Considerations for the use of face masks in the community in the context of the SARS-CoV-2 Omicron variant of concern - 7 February 2022

⁵ Cfr. artigo 13.º-B, do Decreto-lei n.º 10-A/2020, de 13 de março, na sua redação atual.

- Estabelecimentos de educação e/ou ensino e creches, salvo nos espaços de recreio ao ar livre, para qualquer pessoa com idade superior a 10 anos, e, no caso dos alunos, a partir do 2.º ciclo do ensino básico, independentemente da idade;
- Espaços, equipamentos e estabelecimentos comerciais e de prestação de serviços, independentemente da respetiva área;
- Edifícios públicos ou de uso público onde se prestem serviços ou ocorram atos de atendimento ao público;
- Salas de espetáculos, de exibição de filmes cinematográficos, salas de congresso, recintos de eventos de natureza corporativa, recintos improvisados para eventos, designadamente culturais ou similares;
- Para acesso ou permanência em transportes coletivos de passageiros (incluindo paragens), transporte aéreo, bem como o transporte de passageiros em táxi ou TVDE;
- Estabelecimentos de restauração e bebidas, exceto quando exista consumo de alimentos ou bebidas;
- Em recintos de eventos de natureza corporativa, recintos improvisados para eventos de qualquer natureza e celebrações desportivas, designadamente em pavilhões desportivos.

b. Por motivos de ordem clínica, deve ser usada máscara cirúrgica em qualquer circunstância, em **espaços interiores e exteriores**, em conformidade com a OT n.º 011/2021 da DGS.

c. Exclui-se a obrigatoriedade do uso de máscara facial em **bares e discotecas pelos clientes**, de acordo com a legislação em vigor.

3. **Teletrabalho** Anexo III

O regime de teletrabalho, que permite a manutenção do trabalho, evitando a aglomeração de pessoas, pode ser adotado sempre que as funções em causa o permitam, o trabalhador disponha de condições para as exercer e em concordância com a entidade patronal.

4. **Etiqueta respiratória** – Anexo IV

A etiqueta respiratória é uma medida complementar à higienização e desinfeção das mãos e superfícies, bem como ao uso de máscara facial. A etiqueta respiratória constitui uma prática que deve ser adotada permanentemente por qualquer pessoa, devendo ser disponibilizada informação acessível sobre a sua boa prática, nomeadamente através da afixação de cartazes informativos.

5. **Arejamento** e ventilação dos espaços interiores ⁶ - Anexo V

Deve ser assegurada, sempre que possível, uma boa ventilação dos espaços, preferencialmente através de ventilação natural, procedendo à abertura de portas e/ou janelas. Pode também ser utilizada ventilação mecânica de ar (sistema AVAC – Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado), desde que esteja garantida a limpeza e manutenção adequada destes sistemas, de acordo com as recomendações do fabricante, e a renovação do ar nos espaços fechados (por arejamento frequente e/ou pelos próprios sistemas de ventilação mecânica). As empresas e instituições devem **assumir um papel relevante** na identificação dos espaços com ventilação insuficiente, bem como, desenvolver esforços para promoção de melhorias nos mesmos.

Não obstante o exposto, **o conforto térmico e a segurança devem estar sempre salvaguardados.**

6. **Lavagem** e/ou desinfeção correta e frequente das mãos - Anexo VI

Deve ser garantida a manutenção e a promoção das boas práticas de higiene, nomeadamente a acessibilidade à lavagem das mãos com água e sabão, e/ou a desinfeção com solução adequada, devendo ser disponibilizada informação acessível, nomeadamente através da afixação de cartazes sobre a sua correta lavagem e/ou desinfeção.

⁶ <https://doi.org/10.1016/j.jhin.2021.12.013> - Lessons learned from the COVID-19 pandemic through the JHI and IPIP

7. **Limpeza e ou desinfeção** frequente de equipamentos e superfícies- Anexo VII

Toda a comunidade, nomeadamente os cidadãos, as famílias e os profissionais nos seus locais de trabalho, devem preocupar-se em manter a rotina de limpeza das superfícies, sobretudo aquelas onde tocam frequentemente.

Deste modo, de forma a reduzir a quantidade de germes e diminuir o risco de infeção, as superfícies devem ser lavadas com produto detergente/sabão adequado, antes de as desinfetar, seguindo as instruções constantes no rótulo e das Fichas de Dados de Segurança de cada produto, de acordo com a OT n.º 014/2020 da DGS.

8. **Distanciamento físico** ⁸ - Anexo VIII

O distanciamento físico continua a ser recomendado para as pessoas mais vulneráveis, bem como para residentes em **instituições de apoio ou acolhimento**, nomeadamente, as comunidades terapêuticas e comunidades de inserção social, os centros de acolhimento temporário e centros de alojamento de emergência, de Estruturas Residenciais para Idosos (ERPI), unidades de cuidados continuados integrados da Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados (RNCCI) e outras estruturas e respostas dedicadas a pessoas idosas, crianças, jovens e pessoas com deficiência, centros de proteção internacional e de acolhimento e proteção de vítimas de violência doméstica e de tráfico de seres humanos e estabelecimento prisionais, bem como para pessoas **não vacinadas com o esquema vacinal completo**.

9. **Autoisolamento** perante sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 ^{7,8,9} - Anexo IX

Perante sintomas sugestivos de COVID-19, deve autoisolar-se e ligar para o Centro de Contacto SNS24 (808242424) ou, de forma complementar contactar o médico de família ou a respetiva Unidade de Saúde Familiar ou outra entidade a que habitualmente recorra.

⁷ <https://www.niid.go.jp/niid/en/2019-ncov-e/10884-covid19-66-en.html>

⁸ https://ukhsalibrary.koha-ptfs.co.uk/wp-content/uploads/sites/40/2022/01/20220110_Self-isolation_Scientific-Summary_Final-clean.pdf.

⁹ ECDC Technical Report - Guidance on ending the isolation period for people with COVID-19, third update – 28 January 2022

É privilegiada a identificação dos contactos de alto risco de caso confirmado de infeção por SARS-CoV-2 / COVID-19, pelo próprio caso confirmado, cessando a indicação para isolamento profilático dos contactos de alto risco.

10. Gestão de aglomerados de pessoas ⁸

Sempre que possível, importa que seja garantido um distanciamento físico em aglomerados de pessoas, nomeadamente nas áreas de espera e de atendimento.

11. Comunicação de risco à população¹⁰

No que respeita aos serviços com atendimento ao público e empresas, transportes públicos, comércio, equipamentos turísticos e hoteleiros, restauração e bebidas, ginásios e outros recintos para a prática de atividade física e desportiva, estabelecimentos de educação e/ou ensino, eventos culturais, corporativos, recomenda-se que mantenham uma comunicação atualizada de proximidade e informem os utilizadores, relativamente às regras de funcionamento, acesso, prioridade, atendimento, higiene e segurança aplicáveis a cada estabelecimento.

Neste quadro, face ao já referido enquadramento legal, são revogadas as seguintes orientações e orientações conjuntas:

- DGS nº 9/2021 - COVID-19- Recintos Desportivos em Ambiente fechado e ambiente aberto
- DGS nº 10/2021 - COVID-19- Utilização de Equipamentos de diversão e similares
- DGS nº 13/2021 - COVID-19-Bares e Discotecas
- DGS nº 14/2021 - COVID-19- Eventos de grande dimensão (desportivos, culturais, corporativos e outros);
- DGS nº 36/2020 - COVID-19-Eventos de desporto e Competições desportivas
- DGS nº 30/2020 – COVID-19-Atividade física, espaços de prática de exercício físico, massagens e clubes de saúde;
- DGS nº 29/2020 - COVID-19-Locais de Culto e Religiosos;
- DGS nº 28/2020 - COVID-19- Espaços e Equipamentos onde se praticam atividades culturais (interior e exterior);
- DGS nº 27/2020 - COVID-19- Procedimentos nos Transportes públicos coletivos e individuais;

¹⁰Organization, W.H. Communicating risk in public health emergencies: a WHO guideline for emergency risk communication (ERC) policy and practice. Switzerland: World Health Organization; 2017.

- DGS nº 25/2020 - COVID-19- Creches, Creches Familiares e amas
- DGS nº 23/2020 - COVID-19- Estabelecimentos de Restauração e similares;
- DGS nº 11/2020 - COVID-19-Estabelecimentos de atendimento ao público
- DGS nº 08/2020 - COVID-19-Hotéis
- Referencial Escolas – Controlo da transmissão de COVID-19 em contexto escolar
- DGEstE/ISS.IP/DGS de 07/03/2021 – Programa de rastreios laboratoriais para SARS-CoV-2 nas creches e estabelecimentos de educação e ensino
- DGEstE/DGS de 20/01/2021 – Campanha de rastreio com testes laboratoriais para SARS-CoV-2 na comunidade escolar



Graça Freitas

Diretora-Geral da Saúde

Tabela de Especificidades por setor de atividade

Área de Atividade	Medidas Específicas
Atividade física, espaços de prática de exercício físico, massagens e clubes de saúde	<ul style="list-style-type: none"> • Observar sempre que aplicável as orientações descritas nos pontos anteriores. • Usar máscaras faciais obrigatoriamente em espaços fechados para pessoas com idade igual ou superior a 10 anos. Excetua-se o uso de máscara durante a prática de atividade física. • Promover uma ventilação adequada. • Promover a existência na empresa/instituição de um Plano de Contingência para o SARS-CoV-2 atualizado. • Acautelar que as entradas e saídas, sempre que exequível, devem ter circuitos próprios e separados, evitando o contacto entre pessoas. • Recomendar que entre sessões decorrentes no mesmo espaço, deve ser garantida a renovação do ar interior. Em situações de arejamento natural, deve efetuar-se a abertura de portas e janelas durante, pelo menos, 10 minutos. • Manter as salas de massagem individualizadas, devendo ser devidamente higienizadas e arejadas entre utilizações. Nestes espaços devem ser utilizadas máscaras pelos clientes e funcionários. Nos procedimentos mais próximos da face ou das vias respiratórias, em complemento à máscara, pode ser usada viseira ou óculos de proteção e touca. • Garantir que nas saunas, banhos turcos, hidromassagens/<i>jacuzzis</i> e equipamentos onde possam ocorrer a produção de aerossóis (estes dois últimos tipos de equipamentos devem, se possível, estar instalados num espaço próprio, não podendo funcionar em simultâneo com outros equipamentos) devem estar sujeitos às seguintes regras específicas de utilização, que permitam minimizar o risco de transmissão por SARS-CoV-2: <ul style="list-style-type: none"> ○ Higienização das mãos na entrada do espaço que dá acesso ao equipamento; ○ O uso destes equipamentos deve ser individual, podendo ser utilizados por mais do que uma pessoa caso sejam coabitantes; ○ O uso de equipamentos de hidromassagem/<i>jacuzzi</i> que estejam localizados no mesmo espaço que outros equipamentos, devem ser evitados.
Bares e Discotecas	<ul style="list-style-type: none"> • Observar sempre que aplicável as orientações descritas nos pontos anteriores. • Garantir ventilação adequada. • Promover a existência na empresa/instituição de um Plano de Contingência para o SARS-CoV-2 atualizado. • Garantir o uso obrigatório de máscaras pelos trabalhadores, adequado à função e ao número trabalhadores a trabalhar em simultâneo, no contacto com os clientes.
Creches, Creches Familiares e amas	<ul style="list-style-type: none"> • Observar sempre que aplicável as orientações descritas nos pontos anteriores. • Usar máscaras faciais obrigatoriamente em espaços fechados para pessoas com idade igual ou superior a 10 anos bem como ventilação adequada. • Promover a existência na empresa/instituição de um Plano de Contingência para o SARS-CoV-2 atualizado. • Informar os encarregados de educação relativamente às normas de conduta do espaço e medidas de prevenção e controlo da transmissão de SARS-CoV-2.
Estabelecimentos de educação e/ou ensino	<ul style="list-style-type: none"> • Observar sempre que aplicável as orientações descritas nos pontos anteriores. • Uso de máscaras faciais, obrigatório em espaços fechados para qualquer pessoa com idade superior a 10 anos, e, no caso dos alunos, a partir do 2.º ciclo do ensino básico, independentemente da idade. Excetua-se o uso de máscara durante a prática de exercício físico. Acautelar o arejamento adequado dos espaços.

	<ul style="list-style-type: none"> Promover a existência na empresa/instituição de um Plano de Contingência para o SARS-CoV-2 atualizado. Informar os encarregados de educação relativamente às normas de conduta do espaço e medidas de prevenção e controlo da transmissão de SARS-CoV-2. Isolar pessoas com sintomatologia sugestiva e informar o encarregado de educação, no caso de serem menores de idade.
Espaços de atendimento ao público	<ul style="list-style-type: none"> Observar sempre que aplicável as orientações descritas nos pontos anteriores. Usar máscaras faciais obrigatoriamente em espaços fechados para pessoas com idade igual ou superior a 10 anos bem como ventilação adequada. Promover a existência na empresa/instituição de um Plano de Contingência para o SARS-CoV-2 atualizado. Acautelar que as entradas e saídas, sempre que exequível, devem ter circuitos próprios e separados, evitando o contacto entre pessoas.
Estabelecimentos de Restauração e similares	<ul style="list-style-type: none"> Observar sempre que aplicável as orientações descritas nos pontos anteriores. Usar máscaras faciais obrigatoriamente em espaços fechados para pessoas com idade igual ou superior a 10 anos bem como ventilação adequada. Promover a existência na empresa/instituição de um Plano de Contingência para o SARS-CoV-2 atualizado. Privilegiar a utilização de espaços destinados aos clientes em áreas exteriores, como as esplanadas abertas (sempre que possível). Garantir o uso obrigatório de máscaras pelos trabalhadores, adequado à função e ao número trabalhadores a trabalhar em simultâneo, no contacto com os clientes e nas áreas de confeção de alimentos, designadamente, junto a fontes de calor, exceto quando tal seja impraticável respeitando as condições de higiene e de segurança durante a sua colocação, utilização, remoção e substituição.
<p>Espaços e Equipamentos onde se praticam atividades culturais</p> <p>Recintos Desportivos em Ambiente fechado e ambiente aberto</p> <p>Eventos de grande dimensão (desportivos, culturais, corporativos e outros)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Observar sempre que aplicável as orientações descritas nos pontos anteriores. Usar máscaras faciais obrigatoriamente em espaços fechados para pessoas com idade igual ou superior a 10 anos. Excetua-se o uso de máscara durante a prática de atividade física. Manter uma ventilação adequada. Promover a existência na empresa/instituição de um Plano de Contingência para o SARS-CoV-2 atualizado. Sinalizar que o consumo de alimentos e bebidas em espaços fechados e durante os espetáculos é desaconselhado. Acautelar que as áreas de espera e de atendimento devem ser organizadas de forma a evitar a formação de filas, garantindo o distanciamento físico entre pessoas que não sejam coabitantes, através da sinalização de circuitos e distanciamento. Informar os utilizadores relativamente às normas de conduta do espaço e medidas de prevenção e controlo da transmissão da doença de COVID-19, com informação facilmente acessível em cartazes colocados de forma visível. Garantir o uso obrigatório de máscaras pelos trabalhadores, adequado à função e ao número trabalhadores a trabalhar em simultâneo, no contacto com os clientes e nas áreas de confeção de alimentos, designadamente, junto a fontes de calor, exceto quando tal seja impraticável respeitando as condições de higiene e de segurança durante a sua colocação, utilização, remoção e substituição. Recomendar que durante os intervalos dos espetáculos, a circulação do público seja reduzida. Recomenda-se que as entradas e saídas nos espaços tenham circuitos próprios, reduzindo o contacto e o cruzamento entre pessoas.

Hotéis	<ul style="list-style-type: none">• Observar sempre que aplicável as orientações descritas nos pontos anteriores.• Usar máscaras faciais obrigatoriamente em espaços fechados para pessoas com idade igual ou superior a 10 anos bem como ventilação adequada.• Promover a existência na empresa/instituição de um Plano de Contingência para o SARS-CoV-2 atualizado.• Informar os trabalhadores e utilizadores, relativamente às normas de conduta do espaço e medidas de prevenção e controlo da transmissão da COVID-19.• Afixar nas entradas, de forma visível, as medidas de prevenção e controlo de infeção a cumprir pelos clientes.• Garantir o uso obrigatório de máscaras pelos trabalhadores, adequado à função e ao número trabalhadores a trabalhar em simultâneo, no contacto com os clientes e nas áreas de confeção de alimentos, designadamente, junto a fontes de calor, exceto quando tal seja impraticável respeitando as condições de higiene e de segurança durante a sua colocação, utilização, remoção e substituição.
Locais de Culto e Religiosos	<ul style="list-style-type: none">• Observar sempre que aplicável as orientações descritas nos pontos anteriores.• Usar máscaras faciais obrigatoriamente em espaços fechados para pessoas com idade igual ou superior a 10 anos bem como ventilação adequada.• Promover a existência na empresa/instituição de um Plano de Contingência para o SARS-CoV-2 atualizado.• Certificar que os recipientes com água para purificação com utilização coletiva (ex: pias de água benta, junto à entrada das igrejas), deverão manter-se vazias.• Substituir momentos que envolvem contacto físico (por exemplo: aperto de mão, beijo ou abraço) por outro tipo de saudação que garanta a distância entre pessoas e evite o toque.• Permitir que os celebrantes e ministros da palavra poderão retirar a máscara para a proclamação, mantendo a distância com os presentes.• Acautelar que as entradas e saídas nestes espaços, sempre que exequível, devem ter circuitos próprios, separados e controlados, evitando a aglomeração de pessoas e a formação de filas, através da sinalização bem como dos pontos de estrangulamento de passagem.
Transportes públicos coletivos e individuais	<ul style="list-style-type: none">• Observar sempre que aplicável as orientações descritas nos pontos anteriores.• Usar máscaras faciais obrigatoriamente para pessoas com idade igual ou superior a 10 anos como também nas paragens, bem como ventilação adequada.• Promover a existência na empresa/instituição de um Plano de Contingência para o SARS-CoV-2 atualizado.• Respeitar os circuitos de entrada e saída que dão acesso ao meio de transporte, assim como a sinalética e a utilização adequada e permanente de máscara no interior dos meios de transporte.• Sinalizar que o consumo de alimentos e bebidas no interior do meio de transporte público é desaconselhado.

Anexo I Certificado Digital UE

COVID-19

VIAJAR NA UNIÃO EUROPEIA DURANTE A PANDEMIA

O Certificado Digital COVID da UE poderá facilitar as viagens na União Europeia e outros países que aderiram ao mecanismo de Certificado

O QUE É O CERTIFICADO DIGITAL COVID DA UE

Certificado de vacinação* Caso esteja vacinado contra a COVID-19	Certificado de recuperação* Caso tenha recuperado da COVID-19 nos últimos 180 dias	Certificado de teste* Caso tenha um resultado negativo, antes da entrada no território de outro País: <ul style="list-style-type: none">• Teste PCR (72h antes)• Teste Rápido Antigénio (24h antes)
----------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

COMO FUNCIONA O CERTIFICADO DIGITAL COVID DA UE

- Disponível em língua portuguesa e inglesa
- Disponível para titulares do número de utente do Serviço Nacional de Saúde
- O Certificado dispõe de um QR code que assegura a autenticidade, integridade e validade das informações nele contidas
- Com o Certificado, não terá que ser testado ou cumprir quarenta no país para onde se desloca*

COMO OBTER O CERTIFICADO DIGITAL COVID DA EU

Requiste o seu Certificado no portal do SNS 24 

O Certificado é:

- Gratuito
- Pode ser impresso ou guardado digitalmente

* Verifique as condições de entrada no país de destino antes da sua viagem. Caso exista um agravamento da situação epidemiológica ou o surgimento de novas variantes do vírus, podem ser impostas restrições adicionais

Para mais informações visite:
<https://www.sns24.gov.pt/guia/certificado-digital-covid-da-ue/>

Anexo II

Correta utilização da máscara facial

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

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

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

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

Anexo III Teletrabalho

COVID-19

12 DICAS PARA UM TRABALHO PRODUTIVO E SAUDÁVEL A PARTIR DE CASA

01 MANTENHA A ROTINA DIÁRIA

É importante a organização dos horários - acordar/deitar, início/fim do período de trabalho e refeições

Não descure a higiene pessoal diária e o vestuário

Valorize o descanso noturno e a higiene do sono para restabelecer a energia vital e o equilíbrio pessoal

02 DEFINA ESPAÇO PARA TRABALHAR

É importante estabelecer um espaço que permita a concentração durante o trabalho e que facilite a desativação no final do dia

03 ADEQUE O SEU AMBIENTE DE TRABALHO

O espaço para trabalhar deve estar limpo e arrumado - se possível, com pouco ruído, a temperatura confortável, arejado e com iluminação natural

Deve verificar a necessidade de aumentar ou reduzir a luz disponível e de recorrer a iluminação localizada

04 EVITE POSIÇÕES (POSTURAS) DE TRABALHO INADEQUADAS

Procure ajustar o mobiliário e os equipamentos de trabalho de forma a ter maior conforto e bem-estar corporal

05 (RE)ORGANIZE O TEMPO DE TRABALHO

Estabeleça os períodos e as pausas de trabalho (as pausas deverão implicar uma mudança de espaço)

Reconheça os fatores de distração (ex. redes sociais, televisão, jogos) e reduza-os no período de trabalho

Realize uma lista de tarefas diárias para se sentir organizado, motivado e produtivo

06 ADAPTE O SEU TRABALHO

Estabeleça prioridades e objetivos de trabalho apresentando-os e negociando-os com a sua chefia

07 MANTENHA-SE INFORMADO POR FONTES FIDELÍGNAS

É importante estar atualizado quanto à evolução da epidemia da COVID-19, no entanto esta informação pode gerar ansiedade e preocupação acrescida

Evite consultar fontes de informação que não sejam oficiais

08 ATIVE E REFORCE A SUA REDE SOCIAL DE SUPORTE

Recorra às novas tecnologias (ex. videoconferências, videochamadas) e a telefonemas para manter um contacto social regular

Iniciativas como coffe break virtual, ou partilha virtual de hobbies, poderão ser positivas no estreitar de relações

09 PRATIQUE EXERCÍCIO FÍSICO

Ajuda a manter-nos fisicamente ativos, evita o sedentarismo e favorece o bem-estar mental

É importante a mobilização das principais articulações do corpo

O recurso a exercícios online poderá ser um bom incentivo

10 EFETUE UMA BOA ALIMENTAÇÃO

Realizar uma alimentação completa, variada e equilibrada, seguindo os princípios da Roda dos Alimentos e beber água com frequência são aspetos essenciais à saúde e ao bem-estar físico e mental

Deve-se evitar "lixo alimentar" (ex. snacks hipercalóricos, ricos em sal, açúcar e gordura) mesmo em situações de stress emocional

11 REALIZE ATIVIDADES APRAZÍVEIS FORA DO TEMPO DE TRABALHO

Coloque em prática atividades que mais gosta de fazer e possíveis de realizar neste contexto de pandemia

Valorize os momentos diários (ex. tomar um chá ou apanhar sol na varanda)

Existem várias atividades online que poderá explorar (ex. visitar museus, ouvir concertos, ver teatro)

12 INFORME E ACONSELHE-SE COM O SERVIÇO DE SAÚDE OCUPACIONAL DO SEU LOCAL DE TRABALHO

Emoções negativas como tristeza, preocupação, ansiedade, desmotivação podem ocorrer quando vivenciamos um distanciamento social

Podem manifestar-se sintomas de dor ou desconforto para além do habitual, independentemente da sua localização corporal

Se estas situações se prolongam no tempo e interferem com a sua atividade informe os Serviços de Saúde Ocupacional

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODAGS

Anexo IV
Etiqueta Respiratória

COVID-19

ETIQUETA RESPIRATÓRIA

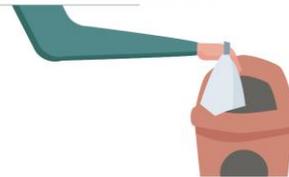
Porque é tão importante?

Quando **tosse, espirra ou fala, liberta gotículas ou secreções** que podem ser inspirados por outras pessoas ou depositar-se em objetos e superfícies que o rodeiam.



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

Deite o lenço no lixo, e lave as mãos.



Com medidas de etiqueta respiratória consegue **proteger as outras pessoas.**

EM CASO DE SINTOMAS

LIGUE SNS 24 

808 24 24 24

#SEJAUMAGENTEDESUADEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

Anexo V
Arejamento e ventilação dos espaços



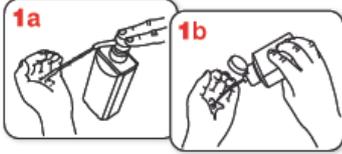
#SEJAUMAGENTEDESUAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

Anexo VI

Técnica de Higiene das Mãos¹¹

FRICÇÃO ANTISSÉTICA DAS MÃOS COM SABA

LAVAGEM DAS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO



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



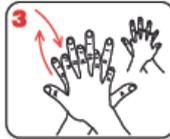
0
Molhe as mãos com água



1
Aplique sabão suficiente para cobrir toda a superfície das mãos



2
Esfregue as palmas das mãos uma na outra



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



4
As palmas das mãos com dedos entrelaçados



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



6
Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice-versa



7
Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice-versa



8
Enxague as mãos com água



9
Seque bem as mãos com toalhete descartável



10
Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual



20-30 seg.

40-60 seg.



8
Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.



11
Agora as suas mãos estão seguras.

Anexo 21 do Guia de Implementação

¹¹ Consulte Campanha de Higiene das Mãos: Material de implementação da campanha. Peças Kit – Cartazes (F&L Mãos).

Disponível em: <https://www.dgs.pt/programa-de-prevencao-e-controlo-de-infecoes-e-de-resistencia-aos-antimicrobianos/campanha-de-precaucoes-basicas/higiene-das-maos/material-de-implementacao-da-campanha.aspx>

Anexo VII

Limpeza e/ou desinfeção dos equipamentos

COVID-19

LIMPEZA DE SUPERFÍCIES

COMO LIMPAR



01 Lavar as mãos



02 Colocar as luvas



03 Limpar com produtos de limpeza doméstica adequados às superfícies (exemplo: soluções lava tudo, detergente ou água e sabão)



04 Desinfetar com produtos domésticos de desinfeção (exemplo: lixívia, desinfetantes com pelo menos 70% de álcool)



05 Deixar atuar durante 10 minutos



06 Enxaguar apenas com água quente e deixar secar ao ar



07 Retirar as luvas



08 Lavar as mãos

CUIDADOS A TER



Deve de utilizar luvas e roupa protetora (exemplo: avental de plástico)



Deve ter especial atenção com as zonas de contacto frequente como maçanetas das portas, interruptores de luz ou outros objetos



Os produtos utilizados devem estar dentro do prazo de validade



Durante a desinfeção, deve-se assegurar a ventilação do espaço (abrir janelas e/ou portas para circular o ar)

#SEJAMAGENTEDESUADEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

Anexo VIII
Distanciamento Físico

COVID-19 MEDIDAS GERAIS

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



DISTANCIAMENTO FÍSICO

REDUÇÃO DE CONTACTOS
Limite o número de contactos físicos com outras pessoas.

LIMPEZA DAS SUPERFÍCIES
Limpe e desinfete as superfícies com frequência.



VENTILAÇÃO DOS ESPAÇOS
Mantenha os espaços arejados. Opte por ventilação natural.



USE MÁSCARA



ETIQUETA RESPIRATÓRIA
Quando espirrar ou tossir, tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o braço, mesmo se tiver máscara.



SE TIVER ALGUM DOS SEGUINTE SINTOMAS:

- Tosse
- Febre
- Dificuldade respiratória
- Perda ou diminuição do olfato ou do paladar

LIGUE
SNS 24
808 24 24 24

SE TIVER SINTOMAS
Não deve ir trabalhar ou ir à escola e evite sair à rua.



Anexo IX Autoisolamento

COVID-19

DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO



PERMANEÇA EM CASA

Não se dirija ao trabalho, à escola ou a espaços públicos, nem utilize transportes públicos.



SEPARADO DE OUTROS

Deve permanecer numa divisão própria e evitar contacto com outros em espaços comuns.



NÃO PARTILHE ITENS

Não partilhe pratos, copos, utensílios de cozinha, toalhas, lençóis ou outros artigos pessoais.



NÃO RECEBA VISITAS

Não convide pessoas para sua casa. Caso seja urgente falar com alguém, faça-o por telefone.



LIGUE ANTES AO MÉDICO

Evite deslocações desnecessárias a serviços de saúde e ligue antes para averiguar alternativas.



LAVE AS MÃOS

Lave as mãos frequentemente, com água e sabão durante, pelo menos 20 segundos.



MÁSCARA, SE NECESSÁRIO

Deve utilizar uma máscara quando estiver com outras pessoas.



AO ESPIRRAR E TOSSIR

Tape a boca e o nariz com um lenço descartável, deite o lenço no lixo e lave as suas mãos.



MONITORIZA SINTOMAS

Meça a sua temperatura diariamente e informe se surgir um agravamento dos sintomas.



CUIDADO COM RESÍDUOS

Coloque os resíduos produzidos num saco de plástico diferente dos restantes. Encha apenas até 2/3 e feche bem.

#SEJAUMAGENTEDESUADEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODAGS