



Coronavírus SARS-CoV-2

Plano de Contingência

12 DE MARÇO 2020

1. Enquadramento

1.1. O que é o Corona Vírus COVID-19

Os coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano. A infeção pode ser semelhante a uma gripe comum ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia.

O novo coronavírus, Coronavírus SARS-CoV-2, agente causal da COVID-19, foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019 na China, na cidade de Wuhan. Este novo agente nunca tinha sido identificado antes em seres humanos. O SARS-CoV-2 não é igual ao que causa o SARS (Síndrome Respiratório Agudo Grave). Contudo, análises genéticas demonstram que são relacionados.

1.2. Como se transmite?

A -COVID-19 transmite-se por:

- contacto próximo com pessoas infetadas pelo vírus (transmissão direta)
- contacto com superfícies e objetos contaminados, como por exemplo maçanetas das portas, materiais de escritório, botões de elevador, etc.. (transmissão indireta)

Esta doença transmite-se através de gotículas libertadas pelo nariz ou boca quando tossimos ou espirramos, que podem atingir diretamente a boca, nariz e olhos de quem estiver próximo.

As gotículas podem depositar-se nos objetos ou superfícies que rodeiam a pessoa infetada. Por sua vez, outras pessoas podem infetar-se ao tocar nestes objetos ou superfícies e depois tocar nos olhos, nariz ou boca com as mãos.

1.3. Principais Sintomas



As pessoas infetadas podem apresentar sinais e sintomas de infeção respiratória aguda como: febre, tosse e dificuldade respiratória.

Em casos mais graves pode levar a pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência renal e de outros órgãos e eventual morte.

Até à data não existe vacina ou tratamento específico para esta infeção.

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

1.4. Tempo de incubação e formas de manifestação

O período de incubação (até ao aparecimento de sintomas) situa-se entre 2 a 12 dias, segundo as últimas informações publicadas pelas Autoridades de Saúde. No entanto, este período de incubação encontra-se sob constante investigação e atualização.

Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

As medidas preventivas no âmbito do COVID-19 têm em conta as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados).

2. Estrutura de Operação e Responsabilidades

A Gerência da CALSEG é a entidade responsável pela implementação e coordenação do plano de contingência.

Tem como principais funções:

- Garantir a normalidade, na medida do possível, das atividades da empresa;
- Garantir a implementação das medidas que o Delegado de Saúde vier a aconselhar;
- Definir os recursos humanos mínimos para cada uma das áreas prioritárias e prever a sua substituição, em caso de necessidade;
- Prever o impacto que os diferentes níveis de absentismo terão nas atividades da empresa, em particular nas consideradas essenciais;
- Ordenar o encerramento / suspensão das atividades da empresa, de acordo com as recomendações das entidades competentes;
- Monitorizar o cumprimento e implementação do plano de prevenção;
- Identificar os fornecedores de bens ou serviços essenciais para o funcionamento da empresa;



- Verificar se os fornecedores de bens ou serviços considerados essenciais podem garantir a continuidade desses fornecimentos, equacionando soluções alternativas para a manutenção dos fornecimentos essenciais;
- Assegurar a existência de uma “reserva estratégica” de bens ou produtos cuja falta possa comprometer o exercício das atividades mínimas ou consideradas prioritárias (durante o período crítico da pandemia);
- Acionar o Plano de Contingência da empresa para COVID-19
- Zelar pelo cumprimento do Plano de Contingência para que todos elementos da empresa possam sentir-se em segurança;
- Prestar esclarecimento e informação aos funcionários sobre as medidas de prevenção a adotar, sempre que necessário
- Distribuir e afixar materiais informativos sobre medidas de prevenção e controlo;
- Prever uma reserva estratégica de produtos de higiene e limpeza, ou outros considerados essenciais, para fazer face a uma eventual rutura no seu fornecimento
- Proceder a uma avaliação das instalações e equipamentos para lavagem das mãos e reparar eventuais deficiências;
- Proceder à instalação de dispositivos de desinfeção das mãos com solução à base de álcool em locais estratégicos e onde não seja possível lavar as mãos;
- Definir e implementar rotinas de lavagem das mãos dos funcionários;
- Definir e implementar regras e rotinas de lavagem das instalações e equipamentos;
- Definir e implementar regras de arejamento das instalações;
- Contactar com a linha **SNS 24 (808 24 24 24)** no caso de suspeita de funcionários com COVID-19;
- Contactar com os familiares, no caso de suspeita de funcionários com COVID-19;
- Contactar com as entidades de saúde, e implementar as diretivas e orientações emitidas por este organismo;
- Monitorizar as faltas ao serviço dos funcionários e manter o coordenador da equipa operativa informado do número de faltas por motivo de COVID-19;
- Assegurar a substituição de funcionários nos departamentos considerados prioritários;
- Criar uma sala de isolamento para funcionários e/ou acompanhantes que manifestem febre ou sintomas;
- Estabelecer regras de utilização da sala de isolamento;
- Divulgar o Plano de contingência junto dos funcionários da empresa;
- Divulgar o Plano de contingência junto das partes consideradas como essenciais;
- Manter uma lista atualizada dos contactos dos funcionários e respetivos familiares;



- Procurar manter atualizada a informação sobre COVID-19, de acordo com o disponibilizado pela Direção-Geral da Saúde, Autoridade de Saúde Local e meios de comunicação oficiais.

É da responsabilidade de todos os trabalhadores 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. Sempre que for reportada uma situação de Trabalhador com sintomas, a chefia direta do trabalhador informa, de imediato, a Gerência do presente plano de contingência.

Nas situações em que o Trabalhador com sintomas necessita de acompanhamento (ex. dificuldade de locomoção), o mesmo será acompanhado pela Gerência.

3. Identificação dos efeitos que a infeção de trabalhadores pode causar no serviço ou entidade

Caso se confirme a existência de casos comprovados de coronavírus deverá ser considerada a:

- a) Redução ou suspensão dos serviços da empresa, consoante o caso
- b) Redução ou suspensão do atendimento presencial ao nível do departamento de logística e de recursos humanos
- c) Redução ou suspensão de reuniões de carácter informativo, comercial, etc..
- d) Suspensão de atividades de formação presencial, dando preferência a formações à distância;
- e) Suspensão da aplicação de métodos de seleção que impliquem a presença dos candidatos, no âmbito de procedimentos concursais;
- f) Suspensão da realização de eventos realizados quer em locais fechados quer em locais abertos

4. Atividades essenciais, prioritárias e não prioritárias

4.1. Atividades essenciais e prioritárias

Destacam-se como atividades essenciais e prioritárias da empresa:

- serviços de inspeção, amostragem e ensaios
- manutenção de equipamentos ou materiais
- a segurança e vigilância dos funcionários
- o estabelecimento de contactos com o exterior, nomeadamente fornecedores, familiares, serviços de saúde e outros
- a limpeza dos espaços comuns e respetiva desinfeção



O contacto com o exterior durante a vigência do plano de contingência deve ser feito preferencialmente por telefone e por email e não presencialmente na empresa.

4.1.1. Recursos essenciais

Destacam-se como recursos essenciais da empresa necessários manter em funcionamento para a empresa e para satisfazer as necessidades básicas dos clientes:

- fornecedores do laboratório
- fornecedores de consumíveis
- serviços externos de limpeza
- serviços de informática
- Rede telefónica, hardware e software, que devem ser reforçados para assegurar o eventual recurso ao teletrabalho
- entidades bancárias, seguros, outras

4.1.2. Trabalhadores essenciais

Destacam-se como recursos humanos essenciais da empresa que são necessários garantir, sobretudo para as atividades imprescindíveis ao funcionamento da empresa:

- Gerência
- Laboratório
- Serviços de inspeção e amostragem
- Atendimento ao cliente

Em caso de necessidade de substituição, a empresa deverá considerar a possibilidade de recorrer a trabalhadores com outras tarefas para desempenharem tarefas essenciais da empresa e, se possível, formá-los.

4.2. Atividades não prioritárias

As ações caracter formativo e comercial ficam temporariamente suspensas até novas indicações. A realização de reuniões internas será mantida enquanto for possível, de acordo com as indicações recebidas pelas entidades competentes.



Para estas atividades não prioritárias, a empresa que pode recorrer a formas alternativas de trabalho nomeadamente através de recurso a teletrabalho, reuniões por vídeo e teleconferências e o acesso remoto dos clientes.

Deve-se ponderar o reforço das infraestruturas tecnológicas de comunicação e informação para este efeito.

5. Preparação para fazer face a um possível caso de infeção de COVID-19

5.1. Procedimentos Preventivos

Os funcionários ou demais acompanhantes que tenham regressado, ou que tenham estado em contacto próximo ou direto com quem tenha regressado de país ou zona de risco para a infeção de COVID-19, identificados pela DGS, devem, nos 14 dias subsequentes, monitorizar o seu estado de saúde, medindo a temperatura corporal duas vezes ao dia, registando os valores e estando atentos a tosse ou a dificuldades respiratórias.

Devem ainda evitar cumprimentos sociais com contacto físico, nomeadamente o aperto de mão.

Recomenda-se a ponderação relativamente à conveniência de deslocação aos países ou zonas em que a propagação do vírus se mostra mais ativa.

Quaisquer alterações ao estado de saúde devem ser comunicadas de imediato à linha SNS 24 (808 24 24 24) que analisará o risco em concreto e dará as devidas recomendações/orientações.

5.1.1. Divulgação / sensibilização

Serão divulgadas junto da comunidade da empresa, as medidas básicas de prevenção para impedir a propagação de doenças numa lógica de preparação pró-ativa e de capacitação do público-alvo.

Serão reforçadas as informações sobre os procedimentos básicos de higienização das mãos, procedimentos de etiqueta respiratória e procedimentos de conduta social:

- Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos;



- Reforçar a lavagem das mãos antes e após as refeições, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos estejam sujas;
- Usar lenços de papel (de utilização única) para se assoar;
- Deitar os lenços usados num caixote do lixo de lavar as mãos de seguida;
- Tossir ou espirrar para o braço como o cotovelo fletido, e não para as mãos;
- Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias.

Estas informações serão divulgadas por correio eletrónico, afixadas através de cartazes nos pontos de comunicação da empresa e remetidas através de circulares internas. Serão ainda disponibilizados contactos para colocação de dúvidas, os quais se encontram afixados nos pontos de comunicação da empresa.

5.1.2. Medidas de Higiene

Será reforçada a:

- a disponibilização de sabão nas casas de banho e gel desinfetante nas zonas de entrada do estabelecimento
- higienização dos espaços de trabalho e espaços comuns da empresa
- desinfeção de material de escritório de contacto frequente e comum, bem como de equipamentos de informática, nomeadamente de teclados, ratos e monitores
- desinfeção de interruptores, maçanetas das portas e corrimões à hora de almoço e ao final do dia (ajustar consoante o caso)
- limpeza e manutenção das casas de banho
- efetuar a limpeza da área de isolamento após cada caso reportado (com registo em impresso próprio colocado para o efeito na área)

Deverá ser promovido o arejamento das salas e todos os locais fechados nos quais existam aberturas para o exterior, abrindo portas e janelas durante aproximadamente 2 minutos, pelo menos de hora a hora.

Será imposta a obrigatoriedade de lavagem e desinfeção das mãos por parte de todos os funcionários que venham do exterior, antes de entrarem no estabelecimento.

5.2. Área de Isolamento

A colocação de um trabalhador numa área de “isolamento” visa impedir que outros trabalhadores possam ser expostos e infetados. Tem como principal objetivo evitar a propagação da doença transmissível na empresa e na comunidade.

De forma preventiva empresa definiu uma área de “isolamento” equipada com o material necessário ao acompanhamento de um caso suspeito presente na empresa, nomeadamente:

- água e alguns alimentos não perecíveis;
- contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico);
- solução antisséptica de base alcoólica – SABA;
- toalhetes de papel;
- máscara(s) cirúrgica(s);
- luvas descartáveis;
- termómetro.

A área definida é a Sala N. 310 do Edifício Zarco no 3º andar.

A escolha desta área justifica-se pelo facto de:

- estar totalmente isolada do restante edifício da empresa permitindo um maior distanciamento social, relativamente aos restantes trabalhadores;
- estar totalmente acessível pelo exterior;
- possuir ventilação natural, revestimentos lisos e laváveis.

No final de cada utilização da sala de isolamento, a mesma deverá ser devidamente limpa, desinfetada e preparada para uma eventual nova necessidade de utilização.

6. Procedimentos perante um caso suspeito

Por **caso suspeito** entende-se **alguém que se encontre numa das seguintes situações:**

- apresenta **sintomas de infeção respiratória** (febre ou tosse ou dificuldade respiratória) e **critérios epidemiológicos** (história de viagem para áreas com transmissão comunitária nos 14 dias antes do início de sintomas ou contacto confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2/COVID-19 nos 14 dias antes do início dos sintomas,



- profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19

Os casos suspeitos de coronavírus serão aconselhados a ficar em isolamento profilático.

6.1. Procedimentos a adotar perante caso suspeito no espaço físico da empresa:

Qualquer funcionário com sinais e sintomas de COVID-19 e ligação epidemiológica, ou que apresente critérios compatíveis com a definição de caso suspeito, informa a Gerência (preferencialmente por via telefónica) que encaminha o funcionário com sinais e sintomas de COVID-19 e ligação epidemiológica para se dirigir para a área de “isolamento”, definida no Plano de Contingência.

Na deslocação do funcionário ou cliente com sinais e sintomas de COVID-19 para a área de isolamento devem ser evitados os locais de maior aglomeração de pessoas nas instalações.

O funcionário (caso suspeito de COVID-19) 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.

Nas situações necessárias (ex. dificuldade de locomoção) a Gerência assegura que seja prestada a assistência adequada ao funcionário até à área de “isolamento”. 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 quanto à higiene das mãos, após contacto com o Trabalhador doente.

O funcionário (caso suspeito de COVID-19) já na área de “isolamento”, contacta o SNS 24 (808 24 24 24). O profissional de saúde do SNS 24 questiona o doente quanto a sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de COVID-19. Após avaliação, o SNS 24 informa o funcionário:

- 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:
 - 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 Gerência informa todos os funcionários da empresa da existência de um caso suspeito validado na empresa.

No final de cada utilização da área de isolamento, a Gerência deve providenciar os mecanismos para a limpeza / desinfeção da mesma. A desinfeção da área de isolamento, será levada a cabo pelo prestador externo de limpeza das instalações, devidamente munido do equipamento de proteção individual adequado à realização da tarefa, e instruído da forma de proceder à desinfeção.

Em caso confirmado, o prestador externo de limpeza, deve:

- Limpar, desinfetar e descontaminar a “áreas de isolamento”;
- Reforçar a limpeza e desinfeção, nas superfícies, materiais e equipamentos, utilizados pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminados;
- Armazenar os resíduos utilizados pelo trabalhador doente em saco de plástico resistente, que após fechado com abraçadeira, deve ser eliminado como resíduo hospitalar com risco biológico.

6.2. Procedimentos a adotar perante um caso suspeito no estrangeiro ao serviço da empresa:

Qualquer funcionário com sinais e sintomas de COVID-19 e ligação epidemiológica, ou que apresente critérios compatíveis com a definição de caso suspeito, e que se encontre no estrangeiro ao serviço da empresa, informa a Gerência por via telefónica, o qual deverá seguir o procedimento indicado no ponto 6.1.

Os nacionais em viagem devem seguir as recomendações e orientações publicadas nos portais da Direcção-Geral de Saúde (DGS) em <https://www.dgs.pt/> e Organização Mundial da Saúde (OMS)(<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>).

Aconselham-se os viajantes a efetuar o registo das suas viagens na aplicação “Registo Viajante” (ver <https://www.portaldascomunidades.mne.pt/pt/gabinete-de-emergencia-consular-gec>).



7. Procedimentos perante um caso suspeito validado

- O 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 elementos da empresa à área de “isolamento” fica interdito (exceto aos designados para prestar assistência);
- A Gerência 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;
- A Gerência informa os restantes elementos da empresa da existência de Caso suspeito validado, a aguardar resultados de testes laboratoriais, mediante os procedimentos de comunicação estabelecidos no Plano de Contingência.
- O Caso suspeito validado deve permanecer na área de “isolamento” até à chegada da equipa do INEM ativada pela DGS, de forma a restringir, ao mínimo indispensável, o contacto deste elemento da empresa com outro(s) elementos da empresa. Devem-se evitar deslocações adicionais do Caso suspeito validado nas instalações da empresa.
- No final da utilização da sala de isolamento, na eventualidade de um caso confirmado, a área de “isolamento” deve ficar interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfecção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde.

No caso de um funcionário informar que está em casa com sintomas da doença, ou com a doença, será efetuada a identificação dos espaços frequentados e listagem dos contactos próximos estabelecidos, o reforço das medidas de limpeza e higienização dos espaços e materiais utilizados e o reforço da vigilância das pessoas que estiveram em contacto de maior proximidade em contexto empresarial.

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 contactos próximos do doente.

8. Procedimentos de vigilância de contactos próximos

Considera-se “contacto próximo” quem não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto próximo com um caso confirmado de COVID-19.

O contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser classificado como:

1. “Alto risco de exposição”:
 - Quem partilhou os mesmos espaços (sala, gabinete, secção, zona até 2 metros) do caso;
 - Quem esteve face-a-face com o caso confirmado ou em espaço fechado com o mesmo;
 - Quem partilhou com o caso confirmado loiça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias.

2. “Baixo risco de exposição” (casual), é definido como:
 - Quem teve contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a gotículas/secreções respiratórias através de conversa face-a-face superior a 15 minutos, tosse ou espirro);
 - Quem prestou assistência ao caso confirmado, desde que tenha seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada de meios de contenção respiratória; etiqueta respiratória; higiene das mãos).

Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado. A empresa informará o Delegado de Saúde dos contactos próximos resultantes da validação de um caso suspeito

De referir que:

- A auto monitorização diária, feita pelo próprio trabalhador, 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 trabalhador estiver na empresa, devem-se iniciar os “Procedimentos num Caso Suspeito”, estabelecidos no ponto 6;
- Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para COVID-19.

A vigilância de contactos próximos deve ser efetuada conforme a seguir apresentado:

Vigilância de contactos próximos	
“alto risco de exposição”	“baixo risco de exposição”
<ul style="list-style-type: none"> • 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 ao indispensável; • Evitar viajar; • Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição. 	<ul style="list-style-type: none"> • Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar; • Acompanhamento da situação pelo médico do trabalho.

9. Contactos e dúvidas

- Linha Saúde 24 – 808 24 24 24
- Centro de Saúde de Leça da Palmeira – 229 980 000
- Hospital Pedro Hispano – 229 391 001
- Hospital São João – 225 512 100
- Serviço Municipal de Proteção Civil – 226 297 650

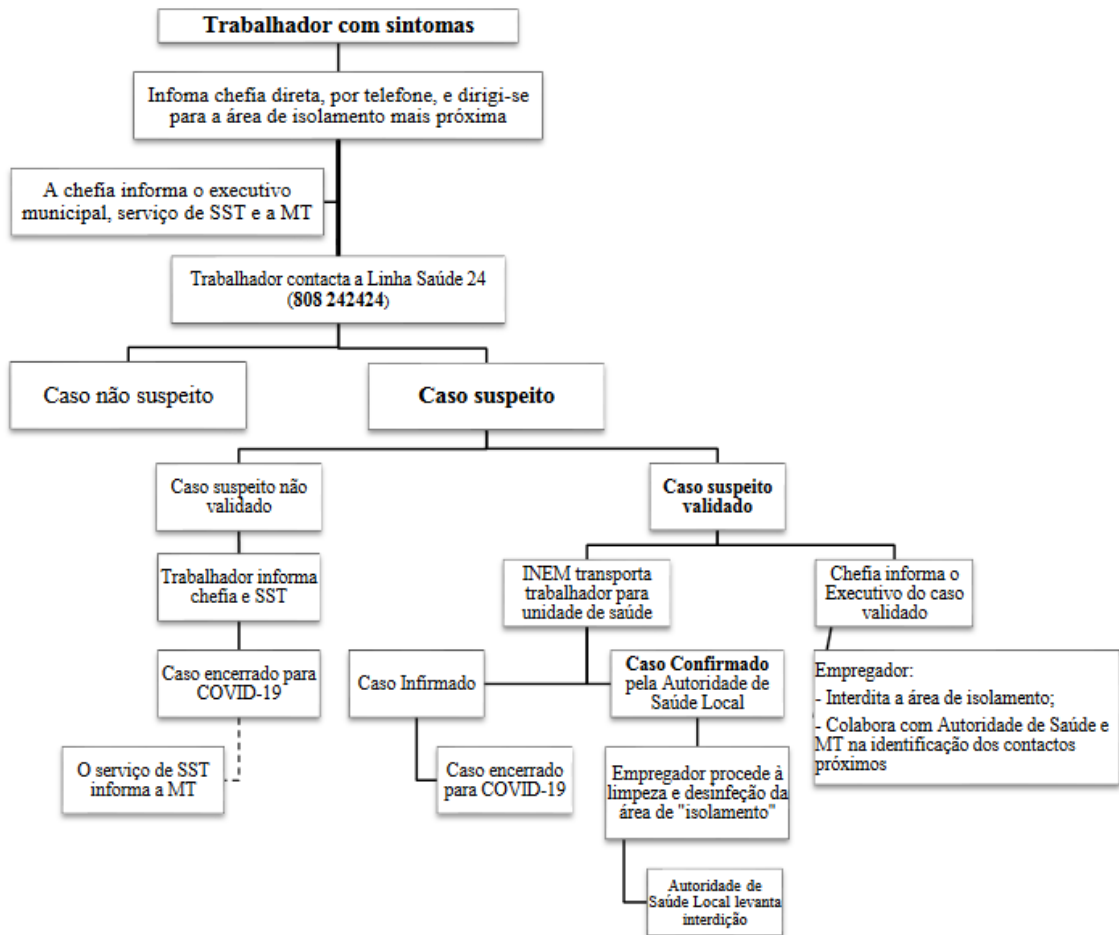
10. Divulgação do Plano de Contingência e Atualização

Este plano de contingência será divulgado pela empresa e esclarecimentos serão prestados a todos os membros da comunidade da empresa sempre que necessário.

O plano será afixado nos pontos de comunicação da empresa. O mesmo será reavaliado e atualizado sempre que necessário, em articulação com as entidades competentes e de acordo com novas orientações emanadas.

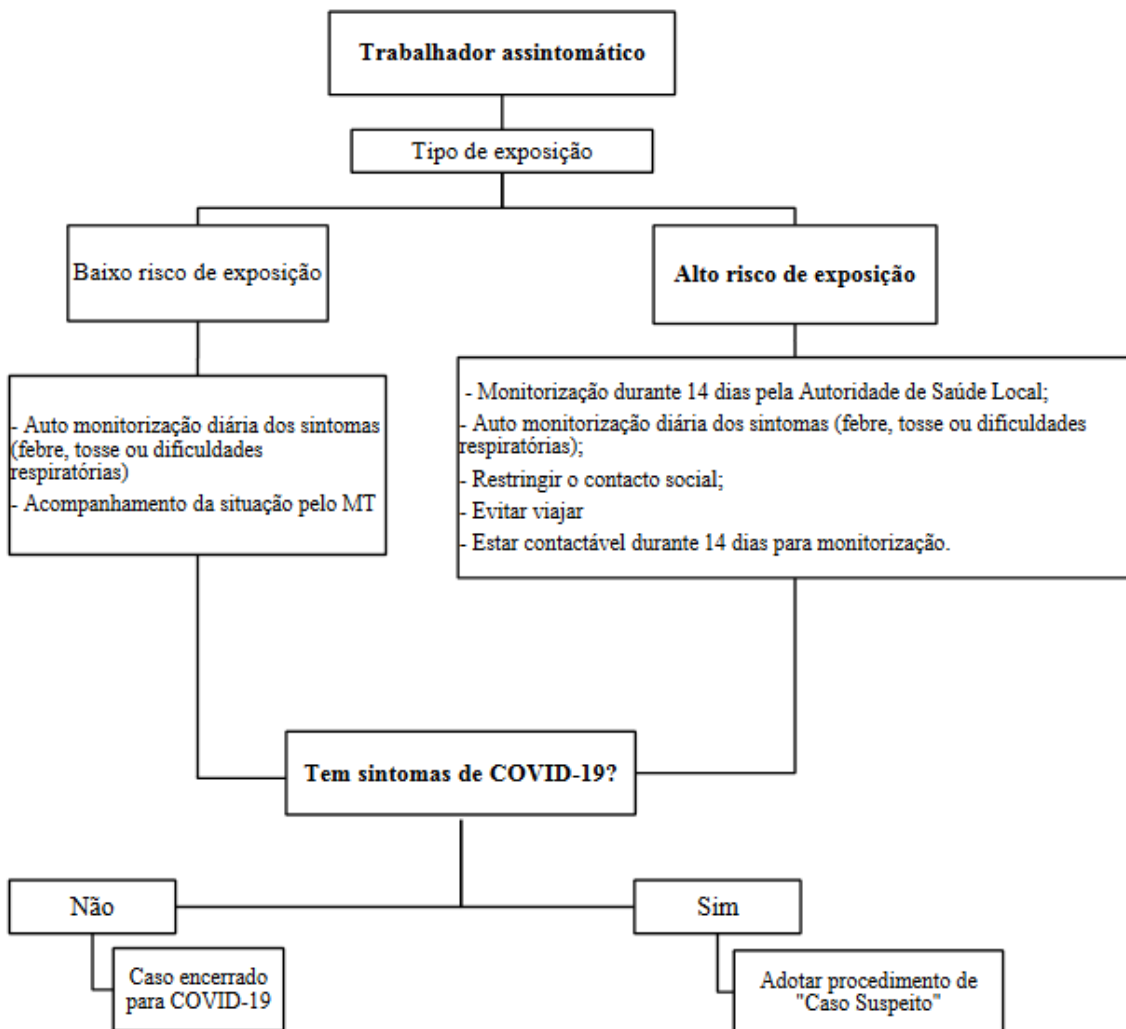
ANEXO I

Fluxograma de atuação perante trabalhador com sintomatologia de COVID-19



ANEXO II

Fluxograma dos contactos próximos de um Caso Confirmado de COVID-19





ANEXO III – PANFLETOS A COLOCAR NAS INSTALAÇÕES



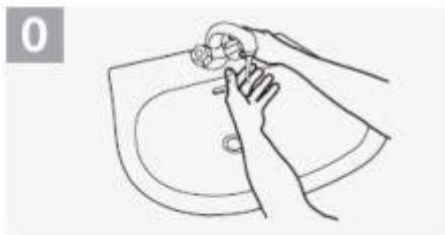
Como lavar as mãos?

Lave as mãos quando estiverem visivelmente sujas.

Noutras situações use solução anti-séptica de base alcoólica



A lavagem correcta das mãos deve durar mais de 20 segundos



0 Molhe as mãos com água



1 Aplique sabão para cobrir todas as superfícies das mãos



2 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



3 Palma da mão direita no dorso da esquerda, com os dedos entrelaçados e vice-versa



4 Palma com palma com os dedos entrelaçados



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



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



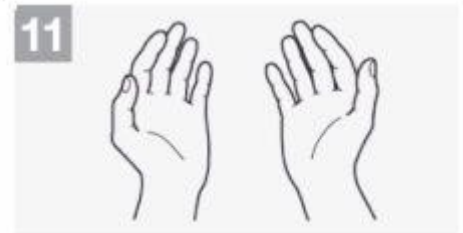
8 Enxagúe as mãos com água



9 Seque as mãos com toalhete descartável



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



11 Agora as suas mãos estão limpas e seguras

Pare a difusão dos micróbios que o fazem adoecer a si e aos demais!

Cubrase quando tossir



Cubra a sua boca e nariz com um lenço de papel quando tossir ou espirrar

ou então

tussa ou espirre para dentro da manga do braço, e não para as suas mãos.



Coloque o seu lenço de papel usado no cesto do lixo.



Limpe as suas mãos

depois de tossir ou de espirrar.



Lave as mãos com sabão e água morna durante 20 segundos

limpe-as com um produto de limpeza para as mãos à base de álcool.



CORONAVÍRUS (COVID-19)

RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS



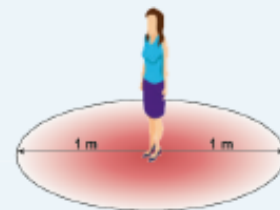
Quando espirrar ou tossir tape o nariz e a boca com o braço ou com lenço de papel que deverá ser colocado imediatamente no lixo

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



CORONAVÍRUS (COVID-19)



TOSSE

COUGH



FEBRE

FEVER



DIFICULDADE RESPIRATÓRIA

SHORTNESS OF BREATH



REGRESSOU DE ALGUMA DAS
ÁREAS AFETADAS?
HAVE YOU RETURNED FROM ANY
AFFECTED AREAS?

OU
OR



CONTACTOU COM UM DOENTE INFETADO
HAVE YOU BEEN IN CONTACT WITH
AN INFECTED PATIENT

LIGUE PARA
PLEASE CALL

SNS 24 
808 24 24 24

E INFORME SOBRE A SUA VIAGEM RECENTE
AND REPORT YOUR RECENT TRIP

