

## **Procedimentos**

### **Plano de contingência COVID-19**

#### **Procedimentos básicos para higienização das mãos:**

- Lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos;
- Se não tiver possibilidade de usar água e sabão, utilize um desinfetante para as mãos, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas;
- Água e sabão devem ser usados de preferência se as mãos estiverem visivelmente sujas.

#### **Procedimentos de etiqueta respiratória:**

- Evitar tossir ou espirrar para as mãos;
- Tossir ou espirrar para o antebraço ou manga, com o antebraço fletido ou usar lenço de papel;
- Higienizar as mãos após o contacto com secreções respiratórias.

#### **Procedimentos de Fricção Antisséptica das mãos:**

Higienizar as mãos, friccionando-as com solução antisséptica de base alcoólica:

- Registo biométrico;
- Áreas de atendimento ao público;
- Sempre que se justifique;

Lave as mãos apenas quando estiverem visivelmente sujas.

#### **Procedimentos de colocação de máscara cirúrgica:**

- O trabalhador com sintomas, se a sua condição clínica o permitir, deve usar uma máscara cirúrgica;
- Deverá ser o próprio trabalhador a colocar a máscara;
- É importante que a máscara esteja bem ajustada à face, de forma a proporcionar a oclusão completa do nariz, da boca e das áreas laterais da face. Nos homens com barba, a máscara cirúrgica poderá ser complementada com um lenço de papel para uma melhor adaptação;
- Deve proceder-se à higienização das mãos antes de colocar e após remoção da máscara.

**Procedimentos de conduta social:**

Modificar a frequência e a forma de contactar com outros trabalhadores e visitantes, evitando-se a formação de cadeias de transmissão do vírus e consequentemente atrasando e reduzindo a sua disseminação.

Não é aconselhado a interação física entre pessoas, designadamente:

- Apertos de mão;
- Reuniões presenciais;
- Postos de trabalho partilhados.

**Procedimentos de gestão dos equipamentos:**

- Limpeza dos espaços várias vezes ao dia;
- As portas dos equipamentos devem manter-se sempre abertas, não só para permitir uma melhor ventilação, mas também para evitar o manuseamento dos puxadores no acesso dos trabalhadores, visitantes e população.