

# **SARS-CoV-2 (COVID 19)**

## **Infeção pelo novo coronavírus**

### **Plano de Contingência**

# **Fase de Contenção**

## **Agrupamento de Escolas Josefa de Óbidos – Escola Básica do Furadouro**

Elaborado por

**Agrupamento de Escolas Josefa de Óbidos**

Com o apoio de

**Unidade de Saúde Pública Zé Povinho**

e

**Grupo Coordenador Local do**

**Programa de Prevenção e Controlo das Infecções e de Resistências aos Antimicrobianos**

**(GCL PPCIRA) do ACeS Oeste Norte**

**Fevereiro de 2020**



## Infeção pelo Novo CoronaVirus (COVID-2019)

### Plano de Contingência

#### *Escola Básica do Furadouro*

#### 1-Enquadramento/Introdução

O presente documento foi elaborado no contexto do surto atual de infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) com origem na China suportando-se nas orientações, recomendações e Informações da Direção-Geral da Saúde dirigidas aos profissionais de saúde, empresas e população em geral e de acordo com os conhecimentos atuais relativos a esta entidade.

Tem como principal objetivo compilar conceitos e procedimentos de atuação em diversos cenários possíveis de infeção pelo COVID 2019, especialmente dirigidos à comunidade, tendo-se como objetivo o esclarecimento dos diversos parceiros e responsáveis de entidades e organizações. Pretende-se mitigar a expansão desta infeção e evitar atitudes ou comportamentos desadequados à situação, prevendo-se a atualização deste documento sempre que tal se justifique.

#### 2 -Definição de Caso

<b>Caso suspeito</b>		
<b>Critérios clínicos</b>		<b>Critérios epidemiológicos</b>
Infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória) requerendo ou não hospitalização	E	História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa* nos 14 dias antes do início de sintomas  OU  Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2/COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas  OU  Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19
*Áreas com transmissão comunitária ativa: Ásia - China, Coreia do Sul, Japão, Singapura; Médio Oriente – Irão; Europa - Regiões de Itália: Emiglia-Romagna, Lombardia, Piemonte, Veneto		
<b>Caso provável</b>		
Caso suspeito com teste para SARS-CoV-2 inconclusivo ou teste positivo para pan-	E	Sem evidência laboratorial de outros agentes microbiológicos



coronavírus		
<b>Caso confirmado</b>		
Caso com confirmação laboratorial de COVID-19, independentemente dos sinais e sintomas.		
<b>Contacto próximo</b>		
<b>Alto risco de exposição</b>		
Pessoa com: <ul style="list-style-type: none"><li>- Exposição associada a cuidados de saúde, incluindo:<ul style="list-style-type: none"><li>- prestação de cuidados diretos a doente com COVID-19;</li><li>- contacto em ambiente laboratorial com amostras de SARS-CoV-2;</li><li>- visitas a doente ou permanência em ambiente fechado com um doente com COVID-19;</li></ul></li><li>- Contacto em proximidade ou em ambiente fechado com um doente com COVID-19 (ex: gabinete, sala, área até 2 metros);</li><li>- Viagem com doente com COVID-19:<ul style="list-style-type: none"><li>- Numa aeronave:<ul style="list-style-type: none"><li>- Sentada até 2 lugares para qualquer direção em relação ao doente (2 lugares a toda a volta do doente);</li><li>- Companheiros de viagem do doente;</li><li>- Prestação de cuidados diretos ao doente;</li><li>- Tripulantes de bordo que serviram a secção do doente;</li><li>- Se doente com sintomatologia grave ou com grande movimentação dentro da aeronave, todas as pessoas são contacto próximo;</li></ul></li><li>- Num navio:<ul style="list-style-type: none"><li>- Companheiros de viagem do doente;</li><li>- Partilha da mesma cabine com o doente;</li><li>- Prestação de cuidados diretos ao doente;</li><li>- Tripulantes de bordo que serviram a cabine do doente;</li></ul></li></ul></li><li>- Coabitação com doente com COVID-19.</li><li>- A Autoridade de Saúde pode considerar como contacto próximo outras pessoas não definidas nos pontos anteriores (avaliado caso a caso).</li></ul>		
<b>Baixo risco de exposição (contacto casual)</b>		
Pessoa com contacto esporádico (momentâneo) com doente com COVID-19 (ex. em movimento/circulação com exposição a gotículas/secreções respiratórias).		

### 3 - Medidas de contenção da propagação do vírus

A Escola Básica do Furadouro deve de imediato, implementar as seguintes medidas:

- Colocação de cartazes informativos da DGS direccionados ao cidadão, designadamente os que esclarecem relativamente à higienização das mãos, ao cumprimento da etiqueta respiratória e ao procedimento adequado quando existem critérios de eventual caso suspeito;



- Disponibilização de máscaras e solução alcoólica em locais acessíveis ao cidadão, nomeadamente balcões de atendimento, promovendo-se firmemente a sua utilização, quando existam sintomas respiratórios;
- Libertação da superfície das bancadas e secretárias de trabalho de material ou objectos não necessários, facilitando a sua higienização regular e frequente;
- Adopção de uma distância mínima de 1 metro relativamente ao cidadão em locais de atendimento, particularmente quando este apresentar sinais ou sintomas respiratórios;
- Na Escola Básica do Furadouro é designado um **elo de ligação ou de contacto** para este contexto específico e que deve ser comunicado à Autoridade de Saúde Local neste caso, essa comunicação será efectuada pela Coordenadora do Estabelecimento **Ana Luísa Silva**, que informará o elemento de ligação do Agrupamento, o Diretor do Agrupamento, **José Fernando da Silva de Sousa Santos**.
- Na Escola Básica do Furadouro foi designada a **enfermaria** como **espaço para isolamento** de casos suspeitos; este espaço cumpre os seguintes requisitos: acesso a casa de banho para uso exclusivo, kit com água e alguns alimentos não perecíveis, mobiliário que permita estar confortável enquanto aguarda encaminhamento.
- No caso de visitas de estudo, nomeadamente ao abrigo do programa ERASMUS, em que se desloquem ao concelho docentes e/ou alunos provenientes de locais de risco, devem disso dar conhecimento com antecedência ao Agrupamento para que este dê conhecimento ao contacto designado em cada concelho – Protecção Civil. Dessa informação devem constar alguns elementos tais como número de pessoas, origem. Estes elementos devem ser transmitidos à Autoridade de Saúde Local para avaliação de risco e eventual adoção de medidas adequadas. Em caso de se confirmar essa deslocação deve ser identificado um elemento do programa para eventual contacto futuro que deverá guardar registo dos participantes e respectivos contactos com identificação das viagens realizadas;
- No caso das restantes visitas de estudo, nesta fase de contenção, dever-se-á articular informação entre o organizador da visita de estudo e a direção do Agrupamento a fim de discutir e avaliar os riscos da mesma. Nesta situação dever-se-ão seguir as indicações da DGESTE e da DGE para a realização de visitas de estudo, bem como respeitar o ponto seguinte.
- Antes de decidir organizar, prosseguir, restringir, modificar, adiar ou cancelar um evento, recomenda-se que seja efetuada uma avaliação de risco completa, em articulação com as autoridades de saúde locais e nacionais.
- A Escola Básica do Furadouro elaborou o seu próprio plano de contingência. É neste sentido que surge este plano aplicável à mesma, com a participação dos serviços competentes e contemplando os seguintes pontos: definição de caso, efeitos possíveis da infeção no funcionamento da empresa, preparação para fazer face a um possível caso



por SARS-CoV2, diligências a efectuar na presença de trabalhadores suspeitos de infeção; recomenda-se a leitura atenta da Orientação 006/2020, 26 /2/2020 da DGS.

#### 4 - Procedimentos perante um caso suspeito

4.1 Perante um **contacto não presencial** de um funcionário, feito para o Agrupamento de Escolas, dando conta de sintomas e circunstâncias que configurem um eventual caso suspeito, deve ser recomendado a permanência no domicílio e o contacto com a Linha de Saúde 24, **808 24 24 24** e desaconselhada a deslocação a qualquer unidade de saúde;

4.2 Perante a **presença na Escola Básica do Furadouro** de um funcionário com critérios de eventual caso suspeito deve:

a) Ser-lhe fornecido de imediato máscara que o próprio colocará, cobrindo o nariz e boca e recomendados os procedimentos de etiqueta respiratória e higienização das mãos;

-Entende-se por etiqueta respiratória os procedimentos em que se tosse e espirra protegendo a boca e nariz com a manga ou usando um lenço de papel que é depois colocado no lixo;

- Entende-se por Higienização das mãos a lavagem das mãos frequente e com sabão durante no mínimo 30 segundos, seguida de eventual utilização de SABA (Solução Antissética de Base Alcoólica);

b) Acompanhar o cidadão até ao espaço identificado como de isolamento, respeitando a distância superior a 1 m e evitando-se o contacto social com outros funcionários e/ou cidadãos;

c) O funcionário com sintomas deve contactar a linha Saúde 24 – 808 242424 ou o 112, aguardando contacto telefónico de retorno e indicação dos procedimentos a adoptar; nestes casos o SNS 24 ou o CODU contactam a Linha de Apoio ao Médico da DGS para validação ou invalidação do caso.

d) Caso exista um profissional médico no Agrupamento de Escolas Josefa de Óbidos e que esteja a acompanhar o caso, deverá ser ele a fazer o contacto para a Linha de Apoio ao Médico, através do número 300 015 015;

e) O espaço utilizado como de isolamento só poderá ser utilizado de novo após adequada higienização, especialmente se o caso for validado (ver controlo ambiental);

f) O responsável pelo Agrupamento de Escolas, entenda-se o Diretor, deve fazer contacto com os serviços de ACeS Oeste Norte.



#### 4.3 Caso suspeito sob investigação

Após validação da DGS, os casos suspeitos passam a ser considerados **casos suspeitos sob investigação**;

Nestes casos a DGS ativa o INEM, o INSA e a Autoridade de Saúde Regional – no sentido do transporte do doente, investigação epidemiológica e gestão dos contactos;

Estes casos devem cumprir rigorosamente as orientações de isolamento social no espaço definido para esse fim (ver acima), de acordo com o plano de contingência, até à chegada do transporte para a unidade hospitalar de referência;

O contacto dos outros funcionários com o doente deve limitar-se ao estritamente necessário e respeitando sempre a distância de segurança (> 1 m);

O responsável do Agrupamento, promove dentro do que lhe for possível a **identificação dos contactos próximos (incluindo outros funcionários) dos últimos 14 dias**, facultando a lista (nome, morada e contacto telefónico) á Autoridade de Saúde Local;

A Autoridade de Saúde local é responsável pela vigilância ativa de todos os contatos próximos de um caso confirmado;

Se o caso em investigação apresentar resultados laboratoriais negativos, e o caso for infirmado, a Autoridade de Saúde local informa os contatos que estão sob vigilância que podem retomar a vida normal.

#### 5 - Controlo ambiental

Os espaços utilizados para isolamento de casos suspeitos deverão ser encerrados após libertos, só podendo ser utilizados de novo após adequada higienização;

**A Higienização** destes espaços deve ser realizada seguindo os procedimentos utilizados para as zona críticas, ou seja com utilização de detergente habitual, seguido de desinfetante: solução de hipoclorito de sódio contendo 1000 ppm de cloro ativo ou álcool a 70° nas superfícies metálicas.

Os EPI utilizados pelas assistentes de higienização devem ser equivalentes aos utilizados nos cuidados não invasivos prestados a menos de 1 metro, a saber:

Bata – com abertura atrás, de uso único e impermeável;

Máscara – cirúrgica ou preferencialmente FFP2;

Proteção Ocular – usar óculos de protecção em todos os casos de suspeição de COVID 19;

Luvas – De uso único, não esterilizadas;

Recomenda-se contacto com a empresa contratualizada para higienização, onde aplicável.



## **6 - Resíduos**

Os resíduos produzidos durante a prestação de cuidados ao caso suspeito ou confirmado de infeção por COVID 19 são considerados resíduos grupo III e descartados de acordo com os procedimentos de rotina internos;

- A triagem dos resíduos é realizada no local de produção;
- Os resíduos do Grupo III - risco biológico, são colocados em saco descartável branco, com espessura de 50 ou 70 *mícrons*, preferencialmente com dimensões adequadas ao volume descartado;
- Após devidamente encerrado com abraçadeira, o saco é colocado no contentor rígido, onde será encaminhado para autoclavagem;
- A manipulação e o transporte dos recipientes dos resíduos devem ser limitados ao estritamente necessário;
- Recomenda-se contacto com a empresa responsável pela recolha de resíduos;

## **7 – Comunicação**

O presente plano (COVID-19) e as estratégias de prevenção e preparação para novas fases suportadas nas Orientações da DGS, são temas de reflexão no âmbito da Comissão Municipal de Proteção Civil (CMPC), Briefing Técnico Operacional (BTO) de Bombeiros e Proteção Civil, no sentido da tomada de decisão actualizada, esclarecida e concertada em cada momento considerado crítico;

Os diferentes intervenientes mantêm-se atualizados relativamente à situação do atual surto através dos comunicados da DGS e comunicação com as Autoridades de Saúde;

A comunicação dentro destes fóruns deve respeitar o consenso e as competências de cada serviço;

A comunicação à população deve igualmente respeitar o consenso, as competências de cada serviço e as hierarquias previstas; Autoridade de Saúde Municipal – Serviço Municipal de Proteção Civil Plano de Contingência - Municipal A Autoridade de Saúde, a Proteção Civil, a GNR e o Município constituem um núcleo de contacto e comunicação permanente e ativo.

Sempre que for considerado oportuno por parte da Autoridade de Saúde Municipal, serão emitidos Comunicados Técnicos Operacionais (CTO) para os Agentes de Proteção Civil e Entidades com Dever Especial de Cooperação com as medidas preventivas e operacionais a implementar face a uma determinada situação específica;

Sempre que for considerado oportuno por parte da Autoridade de Saúde Municipal, serão emitidos avisos à população com o propósito de informar a implementação de medidas preventivas e mitigação inerentes a situações em particular.





8 - Poderão ainda ser adotados, caso haja necessidade e em articulação com as entidades competentes, procedimentos alternativos que permitam garantir o normal funcionamento da escola, que sejam considerados os mais adequados face à respetiva natureza, atribuições e caracterização de postos de trabalho.

9 - Deve também ser equacionada a eventual ocorrência de determinadas situações, nomeadamente:

- a) Redução ou suspensão do período de atendimento, consoante o caso;
- b) Suspensão de eventos ou iniciativas públicas, realizados quer em locais fechados quer em locais abertos ao público;
- c) Suspensão de atividades de formação presencial, dando preferência a formações à distância;
- e) Suspensão do funcionamento de bares, cantinas, refeitórios e utilização de outros espaços comuns.

### **Bibliografia e links úteis**

DGS, Orientação nº 002/2020 de 25/1/2020 - Infeção pelo novo Coronavirus (2019-nCoV)

DGS, Orientação nº 02 A/2020 de 25/1/2020, actualização em 25/2/2020 - Doença pelo novo Coronavirus (COVID-19) – Nova definição de caso

DGS, Orientação nº 003/2020 de 30/1/2020 – Prevenção e Controlo de Infeção por novo Coronavírus (2019-nCoV)

DGS, Orientação 006/2020 de 26/2/2020 – Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas;

DGS, Norma nº 007/2019 de 16/10/2019 - Higiene das Mãos nas Unidades de Saúde

DGS, Informação nº 005/2020 de 27/2/2020 – cidadãos regressados de uma área com transmissão comunitária ativa do novo coronavirus

DGS, Informação nº 006/2020 de 28/2/2020 – Recomendações para eventos públicos e eventos de massas

<https://www.dgs.pt/>

<https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/summary.html>

<https://gisanddata.maps.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/bda7594740fd40299423467b48e9ecf6>

### **Lista de Siglas e acrónimos**





ACeS Oeste Norte	Agrupamento de Centros de Saúde Oeste Norte
ARSLVT	Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo
CODU	Centro de Orientação de Doentes Urgentes
DE	Direção Executiva
DGS	Direção-Geral de Saúde
DS	Delegado de Saúde
DS Coord	Delegado de Saúde Coordenador
DSP	Departamento de Saúde Pública
GCL PPCIRA	Grupo Coordenador Local do Programa de Prevenção e Controle de Infecção e de Resistência aos Antimicrobianos
GCRPPCIRA	Grupo Coordenador Regional do Programa de Prevenção e Controle de Infecção e de Resistência aos Antimicrobianos
INEM	Instituto Nacional de Emergência Médica
LAM	Linha de Apoio ao Médico
SABA	Solução Antisséptica de Base Alcoólica
SINAVE	Sistema Nacional de Vigilância Epidemiológica
SNS	Serviço Nacional de Saúde

## **Anexos**

Anexo 1 - Fluxograma de atuação para casos suspeitos

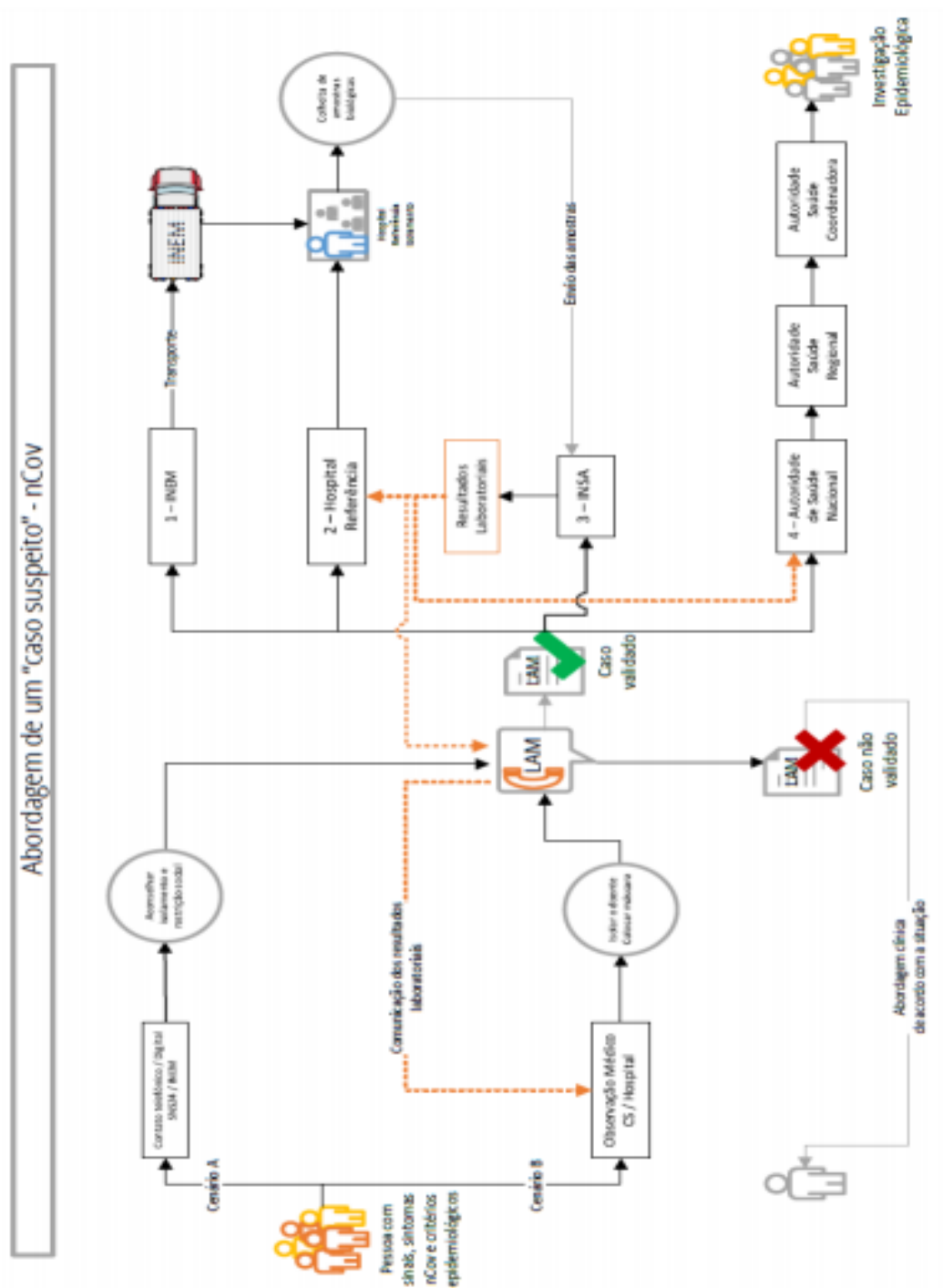
Anexo 2 - COVID 2019 – Cartaz DGS, Recomendações Gerais

Anexo 3 – COVID 2019 – Cartaz DGS - Escolas

Anexo 4 – DGS – Folheto Técnica de Higiene das mãos com água e sabão, Norma 7/2019 de 16/10/2019

Anexo 5 - DGS – Folheto - Técnica de Higiene das mãos com SABA, Norma 7/2019 de 16/10/2019

Anexo 6 – DGS, Microsite do COVID-19



## Anexo 1 –DGS - COVID-19 - Fluxograma de atuação para casos suspeitos

# NOVO | NEW | 新型冠状病毒

## CORONAVÍRUS 2019-nCoV

### RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS | 建议



Quando espirar ou tossir,  
tape o nariz e a boca com  
lenço de papel ou com o  
antebraço

When coughing or sneezing,  
cover your mouth and nose  
with tissue paper or with  
your forearm

咳嗽或打喷嚏时，用纸巾或  
前手臂掩住嘴巴和鼻子



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

经常用肥皂水或含酒精的  
消毒液洗手



Evite contacto próximo  
com pessoas com infeção  
respiratória

Avoid close contact with  
people suffering from  
respiratory infections

避免与有呼吸道感染的人  
者密切接触

EM CASO DE DÚVIDA LIGUE

IF IN DOUBT, CALL

若有任何疑惑，请直接电话询问

SNS 24

**808 24 24 24**

# NOVO CORONAVÍRUS 2019-nCoV

## SABES COMO TE PODES PROTEGER?



**QUANDO ESPIRRARES OU  
TOSSIRES TAPA A BOCA E O  
NARIZ COM O BRAÇO**



**LAVA AS MÃOS COM FREQUÊNCIA**

Antes das refeições, quando  
chegas à escola e a casa



**NÃO PARTILHES OS TEUS  
OBJETOS E COMIDA**

**CASO TENHAS ALGUMA DÚVIDA, PERGUNTA AO  
TEU PROFESSOR OU À TUA FAMÍLIA**

**Técnica de Higiene das Mãos com água e sabão**

# Lavagem das mãos

Lave as mãos apenas quando estiverem visivelmente sujas.  
Nas outras situações use solução anti-séptica de base alcoólica (SABA).

*medidas simples salvam vidas*



**Duração total do procedimento: 40-60 seg.**

1. Molhe as mãos com água
2. Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos
3. Esfregue as palmas das mãos, uma na outra
4. Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa
5. Palma com palma com os dedos entrelaçados
6. Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados
7. Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa
8. Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa
9. Enxague as mãos com água
10. Seque as mãos com toalhete descartável
11. Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual
12. Agora as suas mãos estão seguras.

### Técnica de Higiene das Mãos com SABA

# Fricção Antissética das mãos

Higienize as mãos, friccionando-as com solução antissética de base alcoólica (SABA). Lave as mãos quando estão visivelmente sujas.

*medidas simples semem vidas*

**Duração total do procedimento: 20-30 seg.**

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

**1b**

**2** Estregue 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** Estregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa









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

**8** Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.



Coronavírus COVID-19

ÚLTIMAS Acompanhe a evolução da infeção por novo coronavírus (COVID-19) em PORTUGAL Polígrafo e Direção-C < >

 <p><b>COVID-19, O QUE É?</b> Conheça as características do vírus que provoca a doença pelo novo Coronavírus (COVID-19).</p>	 <p><b>ESTAREI DOENTE?</b> Como posso saber se tenho a doença pelo novo coronavírus?</p>	 <p><b>POSSO VIAJAR?</b> Devo viajar? O que fazer durante a estadia? E após o regresso?</p>	 <p><b>PERGUNTAS FREQUENTES</b> Obtenha aqui as respostas a muitas das suas dúvidas sobre o novo Coronavírus COVID-19.</p>
 <p><b>PROFISSIONAIS</b> Informação dirigida a Profissionais de Saúde.</p>	 <p><b>MATERIAIS DE DIVULGAÇÃO</b> Consulte e descarregue cartazes e folhetos alusivos ao novo Coronavírus COVID-19.</p>	 <p><b>ÁREAS AFETADAS</b> Consulte aqui informação atualizada das áreas afetadas pelo COVID-19.</p>	 <p><b>SITUAÇÃO EM PORTUGAL</b> Acompanhe a evolução da infeção por novo coronavírus (COVID-19) em PORTUGAL.</p>

Anexo 6 – DGS, Microsite do COVID-19 - <https://www.dgs.pt/corona-virus.aspx>



# NOVO | NEW | 新型冠状病毒

## CORONAVÍRUS 2019-nCoV

### RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS | 建议



Quando espirar ou tossir,  
tape o nariz e a boca com  
lenço de papel ou com o  
antebraço

When coughing or sneezing,  
cover your mouth and nose  
with tissue paper or with  
your forearm

咳嗽或打喷嚏时，用纸巾或  
前臂遮挡嘴巴和鼻子



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

经常用肥皂水或含酒精的  
消毒液洗手



Evite contacto próximo  
com pessoas com infeção  
respiratória

Avoid close contact with  
people suffering from  
respiratory infections

避免与有呼吸道感染患者  
密切接触

EM CASO DE DÚVIDA LIGUE

IF IN DOUBT, CALL

若有任何疑问，请直接电话询问

SNS 24 ☎

**808 24 24 24**

# NOVO CORONAVÍRUS 2019-nCoV

## SABES COMO TE PODES PROTEGER?



**QUANDO ESPIRRARES OU  
TOSSIRES TAPA A BOCA E O  
NARIZ COM O BRAÇO**



**LAVA AS MÃOS COM FREQUÊNCIA**

Antes das refeições, quando  
chegas à escola e a casa



**NÃO PARTILHES OS TEUS  
OBJETOS E COMIDA**

**CASO TENHAS ALGUMA DÚVIDA, PERGUNTA AO  
TEU PROFESSOR OU À TUA FAMÍLIA**

### Técnica de Higiene das Mãos com água e sabão

# Lavagem das mãos

Lave as mãos apenas quando estiverem visivelmente sujas.  
Nas outras situações use solução anti-séptica de base alcoólica (SABA).

*medidas simples  
salvam vidas*

Duração total do procedimento: 40-60 seg.

1. Molhe as mãos com água
2. Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos
3. Esfregue as palmas das mãos, uma na outra
4. Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa
5. Palma com palma com os dedos entrelaçados
6. Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados
7. Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa
8. Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa
9. Enxague as mãos com água
10. Seque as mãos com toalha descartável
11. Utilize o toalha para fechar a torneira se esta for de comando manual
12. Agora as suas mãos estão seguras.

### Técnica de Higiene das Mãos com SABA

# Fricção Antissética das mãos

Higienize as mãos, friccionando-as com solução antissética de base alcoólica (SABA). Lave as mãos quando estão visivelmente sujas.









*medidas simples salvam vidas*

Duração total do procedimento: 20-30 seg.

- 1a Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies
- 1b
- 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 Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

Coronavírus COVID-19

ÚLTIMAS Acompanhe a evolução da infeção por novo coronavírus (COVID-19) em PORTUGAL Polígrafo e Direção-C

 <p><b>COVID-19, O QUE É?</b> Conheça as características do vírus que provoca a doença pelo novo Coronavírus (COVID-19).</p>	 <p><b>ESTAREI DOENTE?</b> Como posso saber se tenho a doença pelo novo coronavírus?</p>	 <p><b>POSSO VIAJAR?</b> Devo viajar? O que fazer durante a estadia? E após o regresso?</p>	 <p><b>PERGUNTAS FREQUENTES</b> Obtenha aqui as respostas a muitas das suas dúvidas sobre o novo Coronavírus COVID-19.</p>
 <p><b>PROFISSIONAIS</b> Informação dirigida a Profissionais de Saúde.</p>	 <p><b>MATERIAIS DE DIVULGAÇÃO</b> Consulte e descarregue cartazes e folhetos alusivos ao novo Coronavírus COVID-19.</p>	 <p><b>ÁREAS AFETADAS</b> Consulte aqui informação atualizada das áreas afetadas pelo COVID-19.</p>	 <p><b>SITUAÇÃO EM PORTUGAL</b> Acompanhe a evolução da infeção por novo coronavírus (COVID-19) em PORTUGAL.</p>

Anexo 6 – DGS, Microsite do COVID-19