

Caminhamos ao seu lado...



REGRESSO AO TRABALHO: PROCEDIMENTOS DE BOAS PRÁTICAS- COVID-19

037/SQ.2



Elaborado por:
Enf.ª Diva Faria e Luís Santos

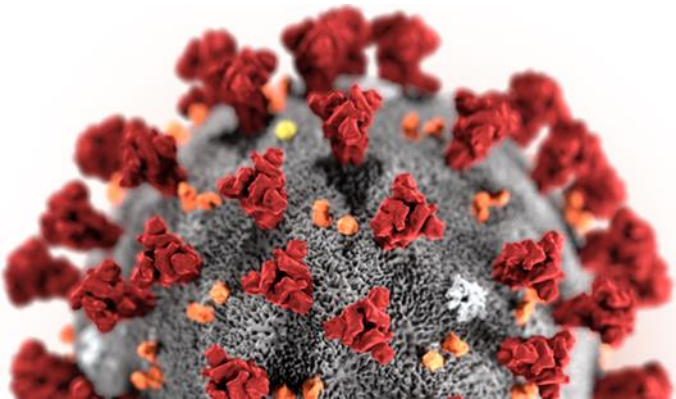
- O seguinte procedimento tem em conta a fase de transmissão comunitária em que o nosso país se encontra e poderá ser revisto, em função da evolução do conhecimento científico.
- Em complemento, serão emitidas orientações específicas.
- As medidas de prevenção e controlo são indispensáveis para a mitigação da transmissão comunitária de SARS-CoV-2, sendo da responsabilidade de todos que a sua aplicação.



Relembramos alguns aspetos sobre a infeção por COVID-19

Aspetos sobre a infeção por COVID-19

- O coronavírus, designado SARS-CoV-2 ou Covid-19, foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019 na China, na cidade de Wuhan.
- Pertence à família de vírus que causam doenças respiratórias que variam desde constipações comuns a pneumonia.



Forma de transmissão

A transmissão acontece através:

- 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.

Definição de caso suspeito

Atualmente são considerados casos suspeitos de COVID-19 **todas as pessoas** que desenvolvam sintomas como tosse (persistente ou agravamento de tosse habitual), ou febre (temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$), ou dificuldade respiratória.



Sintomas

Atualmente são considerados casos suspeitos de COVID-19 **todas as pessoas** que desenvolvam sintomas como tosse (persistente ou agravamento de tosse habitual), ou febre (temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$), ou dificuldade respiratória.

Para além da tosse, dificuldade respiratória e febre podem surgir outros sintomas como por exemplo:

- Mialgias
- Febrícula (temperatura $> 37,5^{\circ}\text{C}$)
- Falta de apetite
- Náuseas e vômitos
- Perda de olfato ou paladar
- Diarreia
- Fadiga
- Dores de cabeça
- Tonturas



Sintomas ligeiros



Graves

Os sintomas depende da carga viral a que a pessoa foi exposta.

Assim como, o local onde o vírus fica alojado ou seja, se permanecer das vias aéreas superiores poderão surgir sintomas tipo gripais. Noutros, onde o vírus desce as vias áreas inferiores, provocando pneumonia.

Como se proteger?

Cumprindo as recomendações das entidade de saúde (DGS e OMS) nomeadamente:



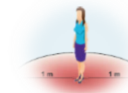
- Quando espirar ou tossir tape o nariz e a boca com o braço ou com lenço de papel;



- Depois tossir ou espirrar deite o lenço no lixo;



- Lave as mãos frequentemente com água e sabão ou use solução à base de álcool;







- Evite o contacto com outras pessoas. Mantenha distância de segurança (2 metros),



- Evite o contacto físico com pessoas com infeção respiratória;

Como se proteger?

Cumprindo as recomendações das entidade de saúde (DGS e OMS) nomeadamente:

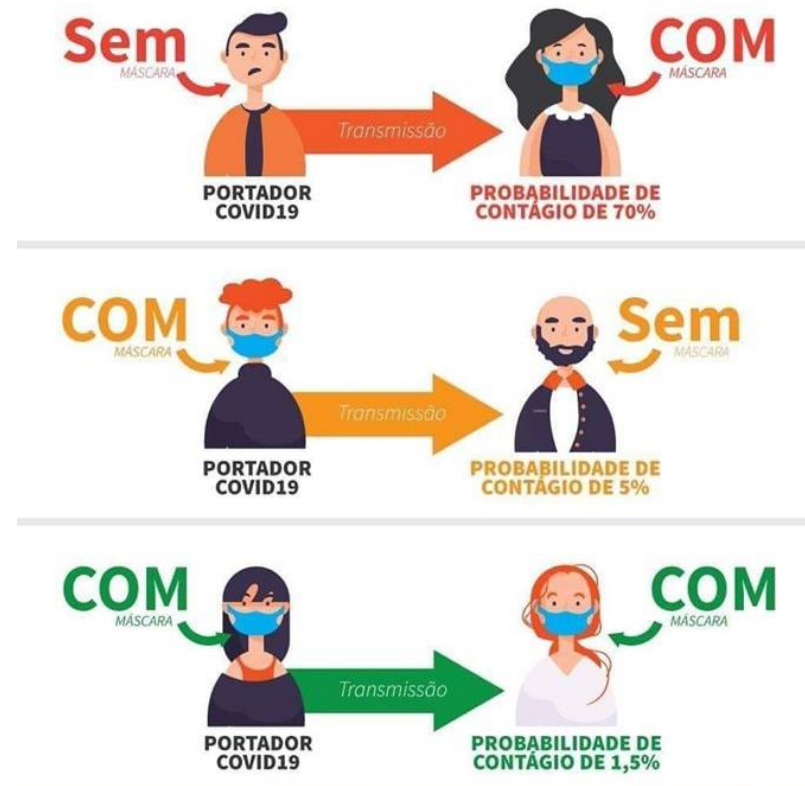
-  • Evite tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos ;
-  • Não partilhe objetos pessoais, talheres ou comida;
-  • Lave e desinfete as maçanetas da porta, corrimãos e as superfícies em que se toque com mais frequência;
-  • Desinfete os seus objetos pessoais (ex.: use toalhetas para bebés ou humedeça toalhetas com álcool 70%).

Como se proteger?

- Através da utilização de Equipamento de Proteção Individuais (EPI) adequados.
- A utilização de EPI não dispensa o cumprimento das Precauções Básicas de Controlo de Infecção e de outras medidas entre as quais a etiqueta respiratória e o distanciamento social.
- A utilização de EPI deve ser responsável e adequada à atividade profissional e ao risco de exposição.
- A formação sobre o uso adequado de EPI é essencial.

Como se proteger?

As máscaras destinam-se a cobrir a boca e o nariz, funcionando como uma barreira destinada a minimizar a transmissão.



Como se proteger?

Segundo a DGS¹ existem **3 tipos de máscaras**, considerando a sua finalidade:

1- Norma 007/2020 e Orientação 019/2020

Nível 1



Respiradores (FFP2 ou 3): destinados a profissionais de saúde ou para tarefas que implicam exposição a poeiras, trabalhos com madeira, pintura etc.

Este tipo de máscara não é reutilizável.

Nível 2



Cirúrgicas, destinada a:

- Pessoas com doença respiratória (ex.: asma, bronquite etc.);
- Pessoas com infeção por COVID-19 e cuidadores (formais e informais);
- Pessoas no interior de instituições de saúde;
- Pessoas com mais de 65 anos, doentes crónicos (diabetes, insuficiência cardíaca, doença hepática crónica, doença renal crónica) imunidade comprometida (por doença oncológica ou doença autoimune) sempre que saiam de casa!
- Forças de segurança, bombeiros, distribuidores de bens essenciais ao domicílio, atendimento ao público, ou outros, quando expostos a contacto com um elevado número de indivíduos onde não esteja garantido o distanciamento social/barreiras físicas.

Nível 3



Não cirúrgicas, comunitárias ou sociais: feitas de material têxtil, destinados utilização por indivíduos no contexto da sua atividade profissional, utilização por indivíduos que contactam com outros indivíduos portadores de qualquer tipo de máscara e à população geral quando em espaços interiores fechados (supermercados, farmácias, lojas ou estabelecimentos comerciais, transportes públicos, etc.). Este tipo de máscara poderá ser reutilizável.

O uso destas máscaras não implica qualquer alteração:

- às medidas de distanciamento social;
- à higiene das mãos;
- à etiqueta respiratória.



Como se proteger?

Sempre que seja indicada a utilização de máscaras, deve:



a) Lavar as mãos, antes de colocar a máscara;



b) Colocar o elástico por detrás das orelhas

c) Ajustar a parte rígida da máscara ao nariz e ajustar toda a máscara cobrindo a boca, o nariz e o queixo;

d) Não se deve tocar na máscara, caso tal aconteça, deve lavar mãos de seguida;

e) A máscara deve ser substituída quando estiver húmida e não devem ser reutilizadas máscaras de uso único;

g) A remoção da máscara deve ser feita a partir da parte de trás segurando apenas nos elásticos;



h) Deve ser descartada a máscara para um contentor de resíduos e lavar mãos de seguida.

Como se proteger?

Segundo a DGS deve-se usar luvas quando:

- Limpamos as superfícies ou utensílios que possam estar contaminados;
- Quando prestamos cuidados a um doente com COVID-19

Como se proteger?

Sempre que seja indicada a utilização de luvas, deve:

- a) Lavar as mãos antes das calçar;
- b) Lembre-se que usando as luvas as suas mãos poderão estar protegidas mas, estas poderão ficar contaminadas ao longo do tempo. O uso incorreto de luvas pode ser um veículo de transmissão de infeção;

c) Ao retirar faça-o do seguinte modo:



O mais importante para evitar a transmissão do vírus é lavar as mãos com frequência.

Como se proteger?

- As viseiras evitam que as gotículas expelidas atinjam o rosto podendo funcionar como um complemento de proteção à máscara especialmente, quando não é possível garantir a distância de segurança ou a aplicação de uma barreira física de proteção.



Código de Boas Práticas

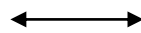
Procedimentos de Boas Práticas: COVID-19



Entrada nas instalações

- No sentido de evitar a aglomeração de pessoas a entrada de colaboradores deve ser faseada e de forma ordenada;
- Colocar solução antisséptica de base alcoólica - SABA e incentivar a sua utilização (através, por exemplo, de pósteres);
- Colocação do EPI necessário de acordo a recomendações da DGS;
- Afixação de informação sobre as normas a cumprir;

Entrada



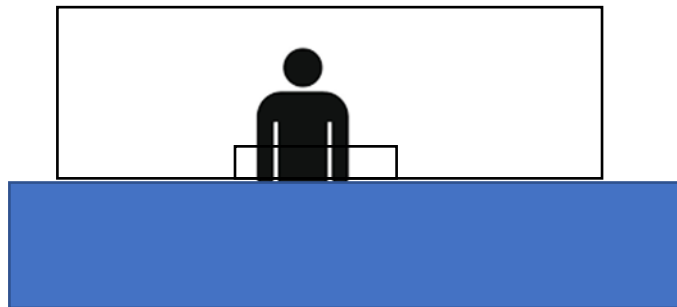
Aguarde a sua vez



Procedimentos de Boas Práticas: COVID-19

Entrada nas instalações

- Identificar pessoas vulneráveis (por exemplo, idosos com mais de 65 anos e com limitações físicas ou mentais perceptíveis, as grávidas etc.) e aplicar a legislação referente ao atendimento prioritário;
- Garantir que o atendimento em balcão se faz com a distância apropriada (pelo menos 1 metro, idealmente 2) garantindo sinalização devida -nomeadamente através de marcas e sinalética no chão;
- Aplicação de barreira física de proteção (ex.: acrílico) na receção (se aplicável) ao banca de atendimento.



Entrada nas instalações

- Delineação de circuito de entrada (usando sinalização, marcações no chão, fitas de separação);
- Considerar também a possibilidade de estabelecer, no interior dos estabelecimentos, algumas barreiras físicas que limitem a proximidade entre os colaboradores e os clientes/utentes;



- Dependendo a área da empresa/instituição criar diferentes locais de entrada/saída.

Entrada nas instalações

- Definir alternativas ao registo manual de entrada/saída. Caso de existir registo de ponto por impressão digital, o mesmo deve suspenso;



- Definir alternativas ao acesso de mobilidade condicionado, não utilizando os torniquetes;



- Redução ao máximo do contacto com partes físicas do edifício/instalações (portas abertas);

Entrada clientes/utentes

- Os colaboradores (clientes, utentes ou fornecedores) que apresentem sintomas não devem se deslocar à empresa/instituição.



- A empresa deverá adotar a modalidade de marcação prévia para evitar a sobrelotação do espaço;
- No ato de marcação a empresa deve informar, o cliente/utente, das normas que estes devem adotar:
 - Os clientes devem comparecer sozinho nas instalações;
 - Os clientes não devem comparecer antes da hora marcada;
 - Os clientes devem comparecer de máscara, de acordo com a indicação da DGS;

Transporte de colaboradores/clientes

- Os veículos de transporte partilhados, devem permitir o afastamento adequado entre ocupantes, no mínimo de 1 m, reduzindo a sua lotação.
- O cumprimento da etiqueta respiratória deverá ser zelosamente respeitado por todos os seus ocupantes.
- Deverá promover-se a manutenção no mesmo transporte dos mesmos indivíduos associados a uma ligação de trabalho ou a outro tipo de partilha de espaços físicos.
- Sempre que possível deverá promover-se o transporte individualizado.



Transporte de colaboradores/clientes

- Os responsáveis pelos veículos devem proceder à desinfeção do volante, manete de velocidades, painel de comandos, pegas das portas, entre outros componentes tocados e partilhados.
- Cada veículo deverá dispor de produto desinfetante e/ou os locais de estacionamento dos veículos deverão dispor de lavatórios com água e sabão, para permitir a higienização das mãos nos momentos de entrada ou saída dos seus ocupantes.



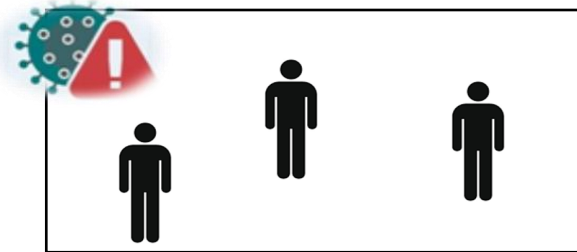
Receção de encomendas

- Uma vez que o vírus pode sobreviver durante algumas horas até dias em superfícies de papel, plástico etc. é aconselhado o isolamento de todo o material recebido, antes do início da sua manipulação ou limpeza do mesmo aquando a sua receção e armazenamento;
- Deverá pedir ao fornecedor que deixe a encomenda à entrada ou em local determinado evitando, a entrada do mesmo nas instalações.



Local de trabalho

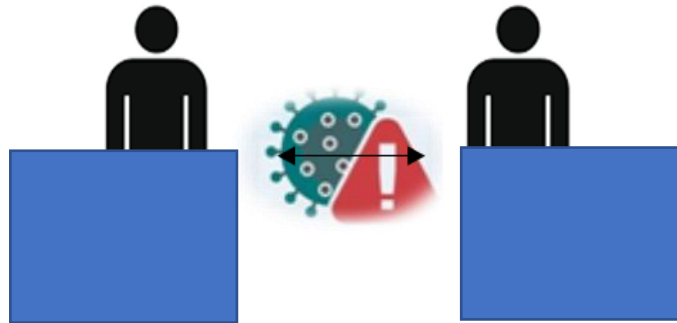
- A empresa deve seguir os requisitos estabelecidos pela DGS2, no que se refere a lotação do estabelecimento;
- Devem ser diminuída a concentração de colaboradores/utentes/clientes por sala;



- Os trabalhadores, a desempenhar funções nas instalações, devem distribuir-se pelas diferentes salas existentes ao longo do edifício;

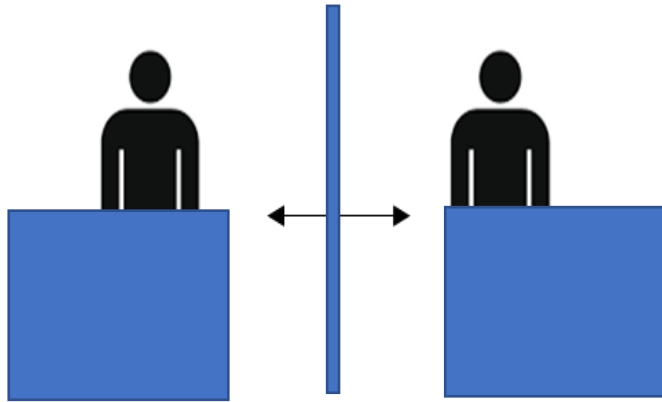
Local de trabalho

- A empresa deve seguir os requisitos estabelecidos pela DGS2, no que se refere a lotação do estabelecimento;
- Deve ser promovido o distanciamento dos postos de trabalho (2 metros);

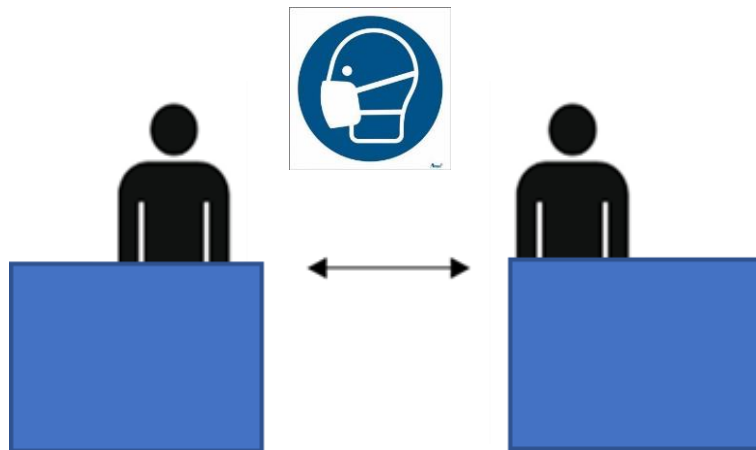


- Os colaboradores não devem estar sentados frente a frente;

Local de trabalho



- Caso não seja possível distanciamento dos postos de trabalho, considerar a colocação e barreiras física;



- Caso não seja possível o distanciamento social ou barreiras de proteção física o uso de EPI'S é recomendado;

Local de trabalho

- Deve ser promovido o arejamento das salas de trabalho;
- Este arejamento deve ser realizado na pausa de almoço e final do dia.



Equipamentos e utensílios

- Não devem ser partilhados utensílios/ equipamentos/ ferramentas de trabalho;
- Proceder à limpeza/desinfecção utensílios/ equipamentos/superfícies de trabalho após utilização;
- Sempre que possível, privilegiar o uso de material descartável.



Equipamentos e utensílios

- A empresa deve, preferencialmente, privilegiar pagamentos por meios eletrónicos, cartões *contactless*, plataformas *Mbway*;
- Desinfetar o terminal multibanco, a cada utilização;
- Desinfetar todas as horas, os equipamentos críticos (tais como locais dispensadores de senhas etc.);
- Quando contactar com dinheiro, os colaboradores devem higienizar/desinfetar as mãos.



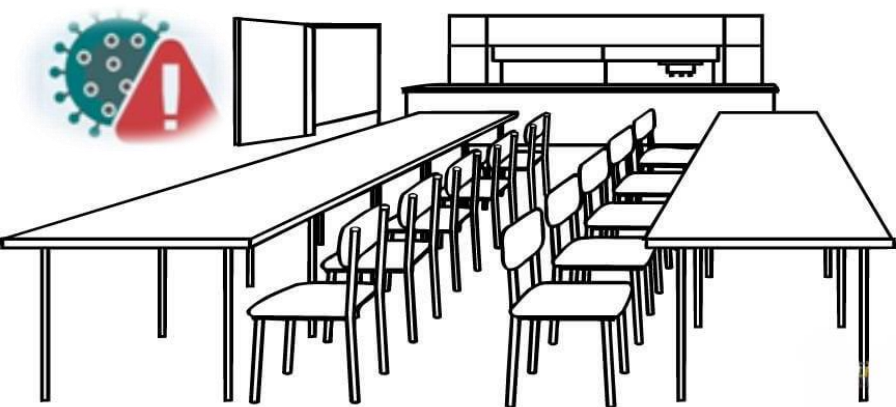
Elevadores

- Desinfete as mãos antes de premir as teclas do elevador;
- Não é permitida a utilização partilhada do elevador.



Copa/Refeitório

- A utilização de refeitório deve ser realizada em grupos de pequena dimensão, devendo salvaguardar sempre o distanciamento de segurança e evitar a concentração de funcionários;
- A organização dos grupos deve ser realizada de modo a evitar a presença de funcionários de diferentes pisos/áreas;
- Os funcionários não se devem sentar frente a frente mas de modo intercalado e diagonal.



Máquinas Vending/ Fontes de Água

- Lavar adequadamente as mãos antes e depois da utilização das máquinas de venda automática, e, antes e depois do consumo dos alimentos (lavagem durante 20 segundos com água e sabão).
- Cumprir as regras de distanciamento social, mantendo a distância de segurança de pelo menos 1 metro (na fila para acesso à máquina ou durante o consumo dos produtos alimentares).



Procedimentos de Boas Práticas: COVID-19

Máquinas Vending/ Fontes de Água

- Manusear a máquina com um lenço de papel ou equivalente que no final deverá ser colocado no lixo;
- Não retirar da máquina alimentos para consumo por parte de outras pessoas. A partilha de alimentos entre pessoas não deve acontecer.



Procedimentos de Boas Práticas: COVID-19

Toilettes

- Garantir que as instalações sanitárias, são utilizadas toalhetes papel descartáveis e dispensador de sabão e contentor de resíduos com abertura não manual;
- Garantir a desinfeção da instalação sanitária após cada utilização (toalhitas de desinfeção).



Limpeza e desinfeção

Segundo DGS3 cada organização deve estabelecer um plano de limpeza e higienização das instalações.

- O plano deve estar afixado em local visível;
- Deve existir um sistema de registo da limpeza com identificação das pessoas responsáveis e a frequência com que é realizada;
- Nesta fase, a frequência de limpeza deve ser aumentada não bastando cumprir os horários habituais de limpeza estipulados anteriormente,



Limpeza e desinfeção

Os profissionais de limpeza devem conhecer bem os produtos a utilizar (detergentes e desinfetantes), as precauções a ter com o seu manuseamento, diluição e aplicação em condições de segurança, como se proteger durante os procedimentos de limpeza dos espaços e como garantir uma boa ventilação dos mesmos durante a limpeza e desinfeção.

Limpeza e desinfeção

Deve ser realizada sempre no sentido de cima para baixo e, das áreas mais limpas, para as mais sujas:

- i. Paredes e teto (se aplicável)
- ii. Superfícies acima do chão (bancadas, mesas, cadeiras, corrimãos, outros);
- iii. Equipamentos existentes nas áreas;
- iv. Instalações sanitárias;
- v. Chão – é o último a limpar.



Limpeza e desinfeção

Áreas de preparação e confeção de alimentos:

- Os materiais de limpeza são específicos para estas áreas e seguem as regras definidas pela legislação em vigor;
- Deve haver panos diferentes de limpeza para as bancadas e utensílios destas; as mesas, cadeiras e outro mobiliário; material específico para o chão;
- Os produtos a utilizar (detergentes e desinfetantes devem ser produtos que não contaminem eventualmente os alimentos);
- Não borrifar com desinfetante em spray nas áreas onde há alimentos em confeção ou em exposição.





**SEJA UM AGENTE
DE SAÚDE PÚBLICA**

**PROTEJA-SE A SI E AOS
OUTROS**

Bibliografia

DGS, Perguntas Básicas sobre a COVID-19;

Norma nº 004/2020 de 23/03/2020 atualizada a 25/04/2020 COVID-19: FASE DE MITIGAÇÃO – Abordagem do Doente com Suspeita ou Infeção por SARS-CoV-2

Norma nº 007/2020 de 29/03/2020 Prevenção e Controlo de Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19): Equipamentos de Proteção Individual (EPI) disponível:
<https://covid19.min-saude.pt/normas/>

Orientação nº 019/2020 de 03/04/2020 COVID-19: FASE DE MITIGAÇÃO – Utilização de Equipamentos de Proteção Individual por Pessoas Não-Profissionais de Saúde

Orientação nº 006/2020 de 26/02/2020 Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas

Orientação nº 011/2020 de 17/03/2020 Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Medidas de prevenção da transmissão em estabelecimentos de atendimento ao público

Orientação nº 014/2020 de 21/03/2020 Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares

Informação nº 009/2020 de 13/04/2020 COVID-19: FASE DE MITIGAÇÃO – Uso de Máscaras na Comunidade disponível:

<https://covid19.min-saude.pt/orientacoes/>