

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

# Código de Boas Práticas // Cabeleireiros

COVID-19

Procedimentos de Boas Práticas: COVID-19



# O QUE SÃO OS CORONAVIRUS?

- Este conjunto de boas práticas terá como alvo os colaboradores, que face à especificidade da sua atividade, desenvolvem parte ou a totalidade do trabalho nas suas instalações.

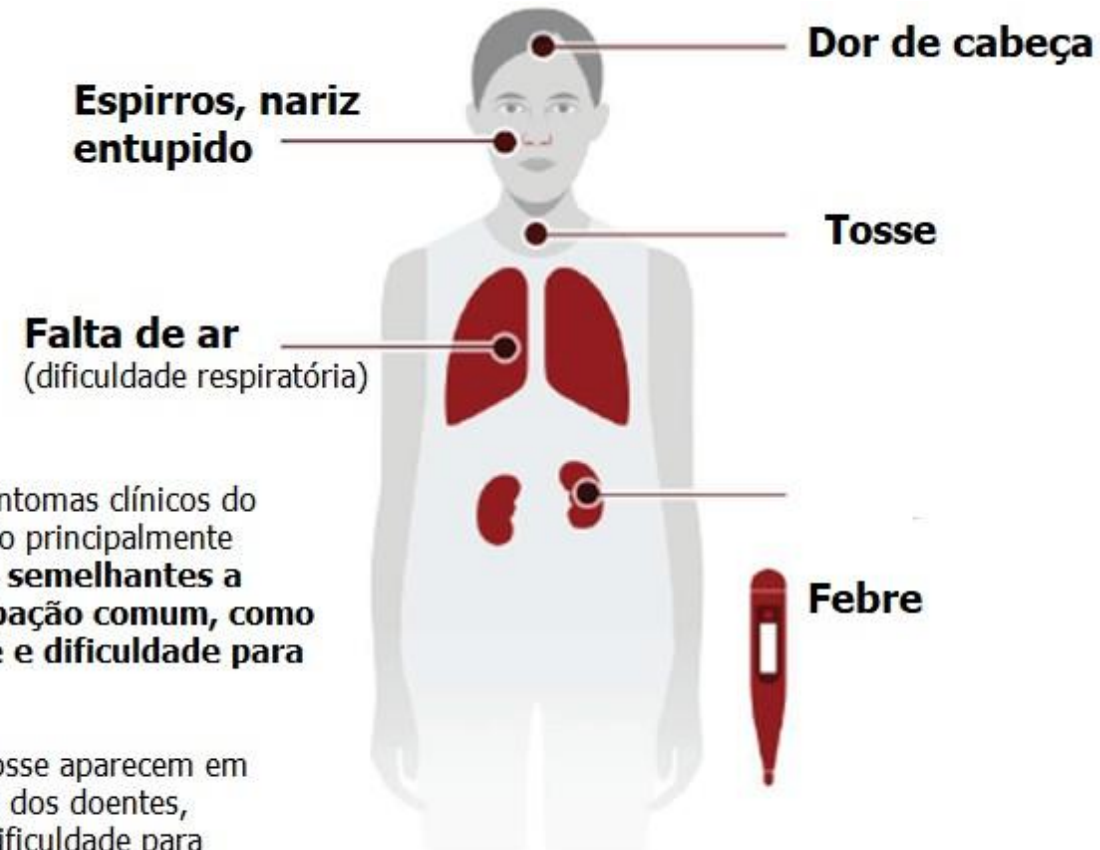


# O QUE SÃO OS CORONAVIRUS?

- O novo coronavírus, designado SARS-CoV-2, foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019 na China, na cidade de Wuhan. Este novo agente nunca tinha sido identificado anteriormente em seres humanos. A fonte da infecção é ainda desconhecida.



# QUAIS SÃO OS SINAIS E SINTOMAS



Os sinais e sintomas clínicos do COVID-19 são principalmente respiratórios, **semelhantes a uma constipação comum, como febre, tosse e dificuldade para respirar.**

A febre e a tosse aparecem em mais de 80% dos doentes, enquanto a dificuldade para respirar aparece em cerca de 30%.

# SINTOMAS

- Atualmente são considerados 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 dispneia / dificuldade respiratória.
- Para além da tosse 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



# COMO SE TRANSMITE?

- Esta doença transmite-se através:
  - 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.<sup>1</sup>



## COMO SE TRANSMITE?

- Esta doença transmite-se através:
  - 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.





# CÓDIGO DE BOAS PRÁTICAS

RECEÇÃO DE BOAS PRÁTICAS



# RECEÇÃO DE CLIENTES

- A empresa deverá adotar a modalidade de marcação prévia;
- No ato de marcação a empresa deve informar, o cliente, das medidas preventivas 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;



# RECEÇÃO DE CLIENTES

- A empresa deve realizar agendamento de modo a evitar a sobrelotação do espaço;

**MANTENHA O  
DISTANCIAMENTO  
SOCIAL\***



# RECEÇÃO DE CLIENTES

- A empresa deve seguir os requisitos estabelecidos pela DGS, no que se refere a lotação do estabelecimento;
- Deve ser garantida a separação de clientes, garantindo a distância de segurança de 2 metros;

**MANTENHA O  
DISTANCIAMENTO  
SOCIAL\***



# RECEÇÃO DE CLIENTES

- Ao entrar no estabelecimento, todos os clientes devem realizar a desinfeção das mãos;



# RECEÇÃO DE CLIENTES

- A empresa deve garantir que as instalações sanitárias, são utilizadas toalhas descartáveis;
- Garantir a desinfecção da instalação sanitária após cada utilização (toalhetas de desinfecção);



# CÓDIGO DE BOAS PRÁTICAS

## NORMAS A ADOTAR POR TRABALHADORES



# LOCAIS DE TRABALHO

- No caso de existir registo de ponto por impressão digital, o mesmo deve suspenso;





## À CHEGADA

- À chegada ao local de trabalho os colaboradores devem realizar a higienização/ desinfeção das mãos;
- Os colaboradores devem realizar a higienização/ desinfeção das mãos a cada 1 hora de trabalho, e a cada troca de cliente;



# REGRAS A CUMPRIR POR TRABALHADORES

- Ao entrar no estabelecimento, todos os colaboradores, devem realizar a desinfecção das mãos;
- Os trabalhadores fazer uso obrigatório de máscara e luvas descartáveis;



# REGRAS A CUMPRIR POR TRABALHADORES

- Todos os trabalhadores devem garantir regras de segurança, apertadas:
  - Garantir a desinfeção ,a cada cliente, de:
    - Pentes;
    - Escovas;
    - Máquinas de corte de cabelo;



# REGRAS A CUMPRIR POR TRABALHADORES

- Fazer uso de equipamentos descartáveis:
  - Penteadores;
  - Toalhas;
  - Luvas;
  - Máscaras;



# REGRAS A CUMPRIR POR TRABALHADORES

- Deve ser realizada a desinfeção dos seguintes equipamentos, a cada cliente:
  - Cadeiras;
  - Apoios de braço;
  - Apoios de cabeça;
  - Mesas de trabalho;
  - E outras superfícies tocadas por clientes;



# LOCAIS DE TRABALHO

- Deve ser promovido o distanciamento dos postos de trabalho (mínimo 2 metros);
- Devem ser diminuída a concentração de colaboradores e clientes por local;



# LOCAIS DE TRABALHO

- Sempre que possível, deve ser promovido o arejamento do local;
- Este arejamento deve ser realizado na pausa de almoço e final do dia;



# LOCAIS DE TRABALHO

- Os colaboradores devem fazer uso apenas dos seus utensílios/ equipamentos/ ferramentas de trabalho;
- Não devem ser partilhados equipamentos;





# Equipamentos partilhados

- Os equipamentos de utilização partilhada, devem ser desinfetados a cada utilização;



# LOCAIS DE TRABALHO

- Ao final do dia, deve ser promovido a desinfecção de todos os postos de trabalho, e de todos os equipamentos;



# CÓDIGO DE BOAS PRÁTICAS

COPAS, REFEITÓRIOS E MÁQUINAS DE ALIMENTOS



# COPA E REFEITÓRIOS

- No caso de almoçar nas instalações, os colaboradores devem almoçar por turnos, garantindo o distanciamento de segurança;



# COPA E REFEITÓRIOS

- Os trabalhadores devem desinfetar as mãos antes e após a utilização de equipamentos:
  - Máquina café;
  - Micro-ondas;
  - Chaleiras;
  - Frigoríficos;
  - Fontes de água;



# COPA E REFEITÓRIOS

- Os colaboradores devem privilegiar os copos descartáveis, para tomarem café;
- Devem privilegiar a utilização de garrafas de água, ao invés de copos partilhados;



# COPA E REFEITÓRIOS

- É desaconselhada a partilha de alimentos;
- Deve higienizar corretamente os utensílios, após cada utilização;



# MÁQUINAS DE CAFÉ / VENDING E FONTES DE ÁGUA

- Não retirar da máquina alimentos para consumo por parte de outras pessoas.  
A partilha de alimentos entre pessoas não deve acontecer.





# BOAS PRÁTICAS GERAIS

## NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

### Precauções



Mantenha-se a **um metro de pessoas com sintomas como tosse ou espirros.**



**Lave as mãos** frequentemente.



**Evite tocar** nos olhos, nariz e boca com as mãos.

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE



**SNS 24**

**808 24 24 24**



# RECOMENDAÇÕES GERAIS



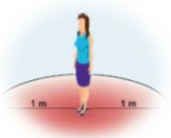
- Quando espirar ou tossir tape o nariz e a boca com o braço ou com lenço de papel;



- 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;



- Evite tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos;

# RECOMENDAÇÕES GERAIS



- Mantenha boas práticas de segurança alimentar: lavar bem os alimentos crus, evitar a contaminação entre comida crua e cozinhada; limpeza adequada das superfícies onde preparam os alimentos;



- 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%);

# RECOMENDAÇÕES GERAIS - USO DE MÁSCARA

## • QUE MÁSCARA USAR?

Existem 3 tipos:

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

**2) Cirúrgicas** destinadas a:

-Pessoas com doença respiratória (ex.: asma, bronquite etc.); pessoas com infecção por COVID-19 e cuidadores (formais e informais);

-Pessoas com mais de 65 anos, doentes crónicos (diabetes, insuficiência cardíaca, doença hepática crónica, doença renal crónica) Imunossupressão (por medicação, doença oncológica ou doença autoimune) sempre que saiam de casa.

-Forças de segurança, bombeiros, distribuidores de bens essenciais ao domicílio, atendimento ao público, onde não esteja garantido o distanciamento social.

**3) Não cirúrgicas ou sociais** feitas de material têxtil, não certificados destinados à população geral quando em espaços interiores fechados (supermercados, farmácias, lojas ou estabelecimentos comerciais, transportes públicos, etc).



# RECOMENDAÇÕES GERAIS- USO DE MÁSCARA

## COMO USAR A MÁSCARA

- 1 Lavar bem as mãos** antes de colocar a máscara
- 2 Verificar se está **perfeitamente ajustada**** ao seu rosto
- 3 Evitar tocar na máscara** enquanto está a usá-la
- 4 Mudar de máscara**, quando esta estiver suja ou húmida\*
- 5 Lavar bem as mãos** antes de retirar a máscara

\*Em média, as pessoas devem mudar de máscara de 4/4 horas ou de 6/horas conforme a humidade produzida para a máscara por cada indivíduo.

## Lembre-se!

O uso de máscara só é adequado se for aplicado conjuntamente com:

**HIGIENE DAS MÃOS**  
**ETIQUETA RESPIRATÓRIA**  
**LIMPEZA DAS SUPERFÍCIES**  
**DISTANCIAMENTO SOCIAL**



# Como colocar a máscara



# RECOMENDAÇÕES GERAIS- USO DE LUVAS

## Quando deve usar luvas?

Para a **limpeza de casas de banho** ou outras **superfícies** com lixívia ou outros desinfetantes.



Quando é **cuidador de um doente com COVID-19**.



Se for **profissional de saúde**, ao executar procedimentos que envolvam contacto direto com a pele não intacta, mucosas ou fluídos corporais.



- 1 Use **luvas de borracha** ou descartáveis (de uso único)\*
- 2 **Antes de retirar** as luvas, lave-as com água e detergente
- 3 **Retire** as luvas e lave a parte interna também
- 4 Passe-as por **água quente**
- 5 Coloque-as a **escorrer/secar**
- 6 **Lave as mãos** após retirar as luvas



\*Se forem descartáveis (de uso único), deve deitá-las no lixo e lavar as mãos de seguida

## Usar luvas na rua não é eficaz

O uso incorreto de luvas pode, também, resultar em oportunidades perdidas para a **higiene das mãos**.



O mais importante para evitar a transmissão do vírus é **lavar as suas mãos com frequência** e sempre que estiverem sujas.

Se as luvas forem usadas inadequadamente, podem ser um **veículo de transmissão do vírus**, em vez de serem um meio de proteção. O uso de luvas quando não indicado, representa um **desperdício de recursos**.





**SEJA UM AGENTE  
DE SAÚDE PÚBLICA**

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