

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 // Comércio

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.

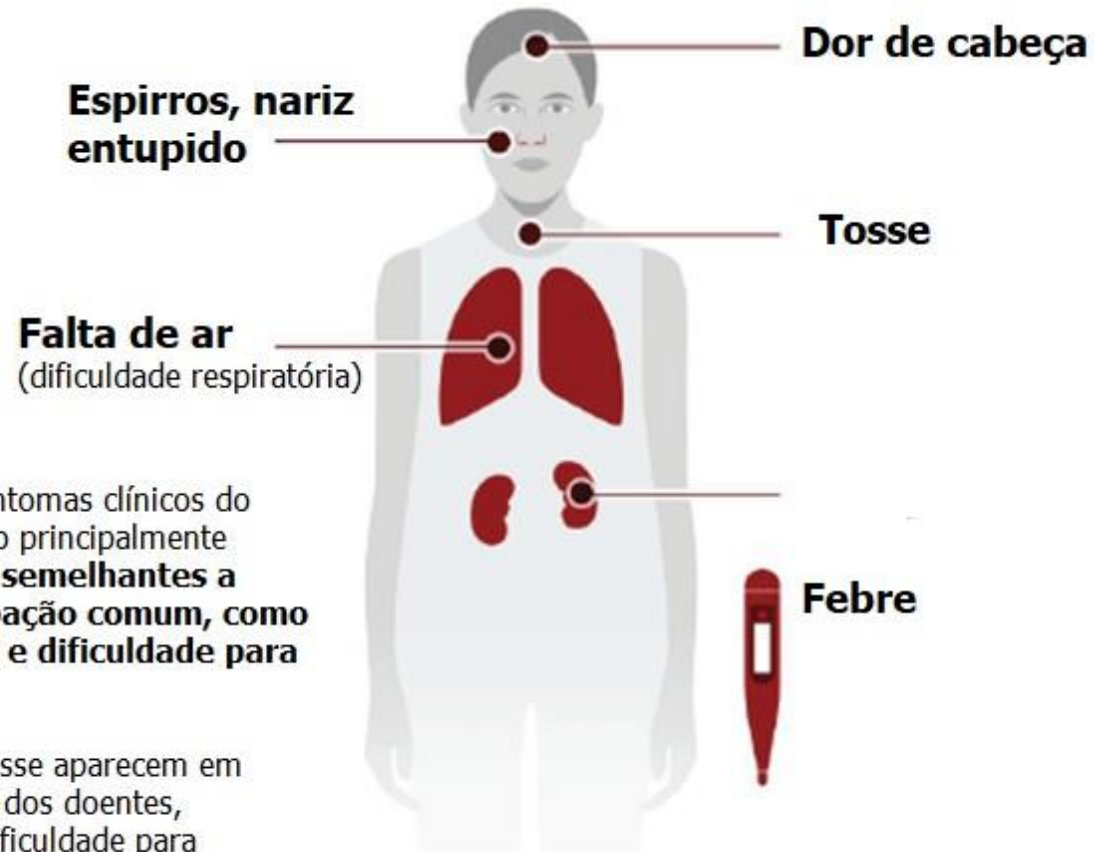


O QUE SÃO OS CORONAVIRUS?

- 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.¹



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



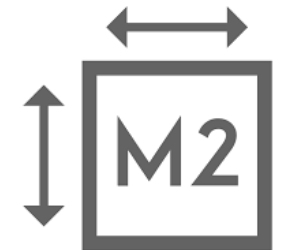
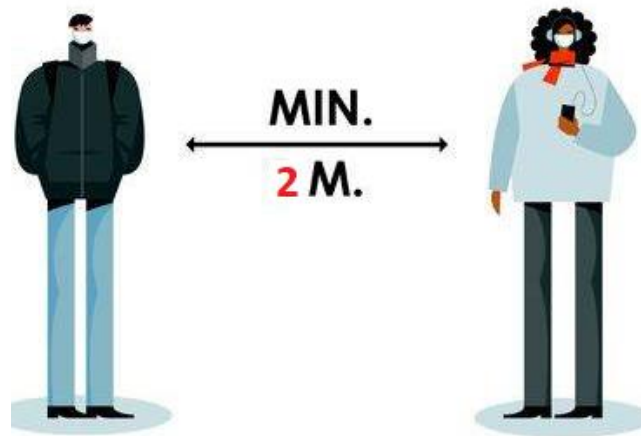
RECEÇÃO DE CLIENTES

- A empresa deve informar, o cliente, das medidas preventivas que estes devem adotar:
 - Os clientes devem desinfetar as mãos à entrada do estabelecimento;
 - Os clientes devem procurar manter-se a uma distância de 2 metros dos restantes clientes;
 - Os clientes devem comparecer de máscara, de acordo com a indicação da dgs.



RECEÇÃO DE CLIENTES

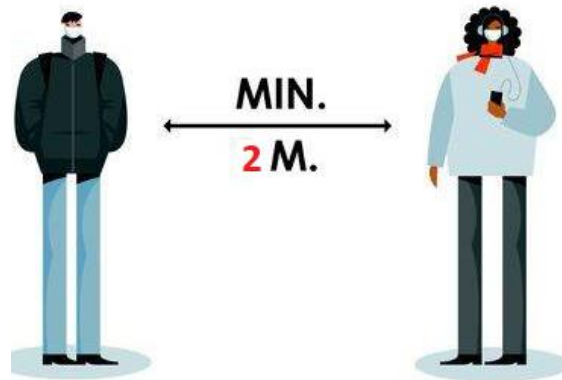
- A empresa deve limitar o número de clientes no interior seguindo a regra de 0,04 pessoas por m^2 ou seja 1 pessoa por cada $25 m^2$



**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;



COMO LAVAR AS MÃOS CORRETAMENTE

Lavar as mãos com frequência é uma maneira simples de prevenção



RECEÇÃO DE CLIENTES

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

RECEÇÃO DE CLIENTES

- A empresa deve garantir que as instalações sanitárias, estão sempre munidas de sabonete líquido, e o dispensador de papel descartável para secar as mãos está convenientemente abastecido;
- Garantir a desinfecção da instalação sanitária após cada utilização (toalhetas de desinfecção);



CÓDIGO DE BOAS PRÁTICAS

NORMAS A ADOTAR POR TRABALHADORES



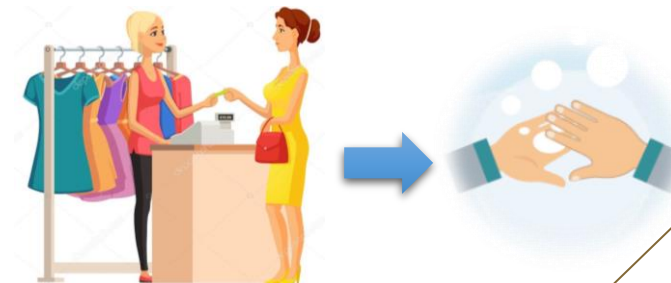
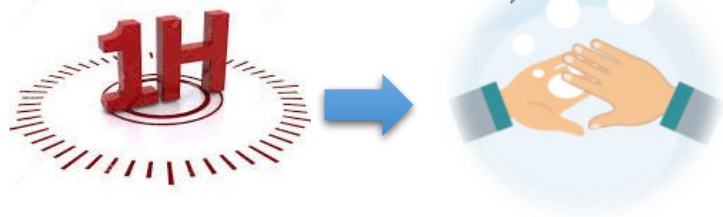
LOCAIS DE TRABALHO

- 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;



LAVAGEM DAS MÃOS

 Duração total do procedimento: **20 segundos**

00 Molhe as mãos

01 Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos

02 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra

03 Palma com palma com os dedos entrelaçados

04 Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa

05 Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa

06 Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa

07 Enxague as mãos com água

08 Seque as mãos com um toalhete descartável

Lavagem das mãos

LAVAGEM DAS MAOS

(com uma solução à base de álcool)

 Duração total do procedimento: **20 segundos**

01 Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies

02 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra

03 Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa

04 Palma com palma com os dedos entrelaçados

05 Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa

06 Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa

REGRAS A CUMPRIR POR TRABALHADORES

- Ao entrar no estabelecimento, todos os colaboradores, devem realizar a desinfecção das mãos;



- Os trabalhadores devem fazer uso obrigatório de máscara e luvas descartáveis;



REGRAS A CUMPRIR POR TRABALHADORES

- Todos os trabalhadores devem garantir regras de segurança, apertadas:
 - Garantir a desinfecção ,a cada cliente, de:
 - Terminal multibanco;
 - Balcão de atendimento.



REGRAS A CUMPRIR POR TRABALHADORES

- Fazer uso de equipamentos descartáveis:

- Luvas;



- Máscaras;



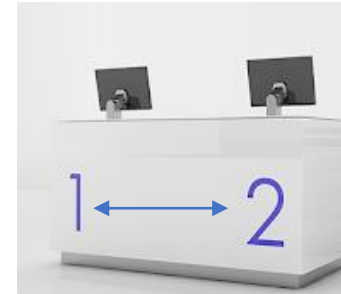
REGRAS A CUMPRIR POR TRABALHADORES

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

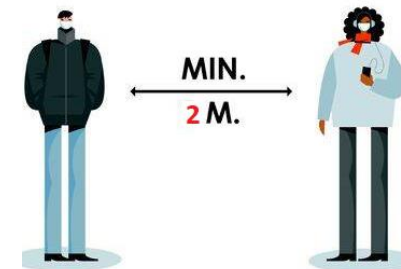


LOCAIS DE TRABALHO

- Deve ser promovido o distanciamento dos postos de trabalho (mínimo 2 metros);

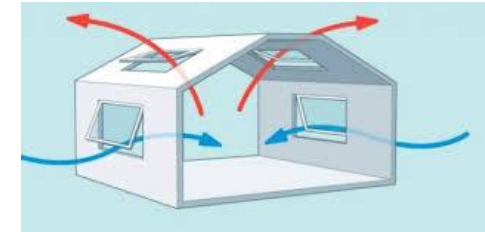


- Devem ser diminuída a concentração de colaboradores e clientes por local;
(1 cliente por cada 25 m^2)



LOCAIS DE TRABALHO

- Sempre que possível, deve ser promovido o arejamento natural 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;



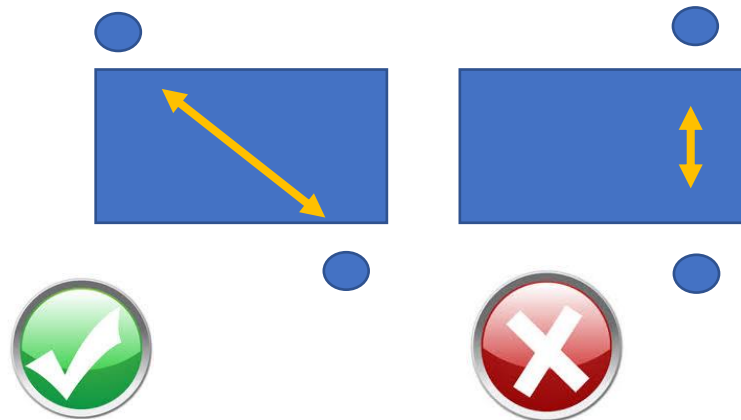
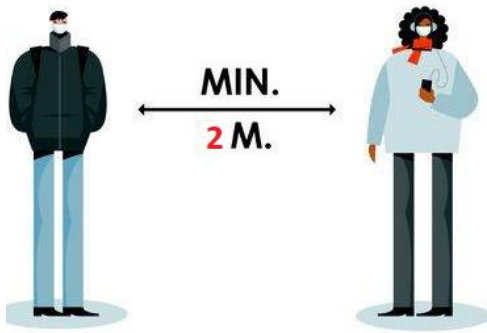
CÓDIGO DE BOAS PRÁTICAS

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.

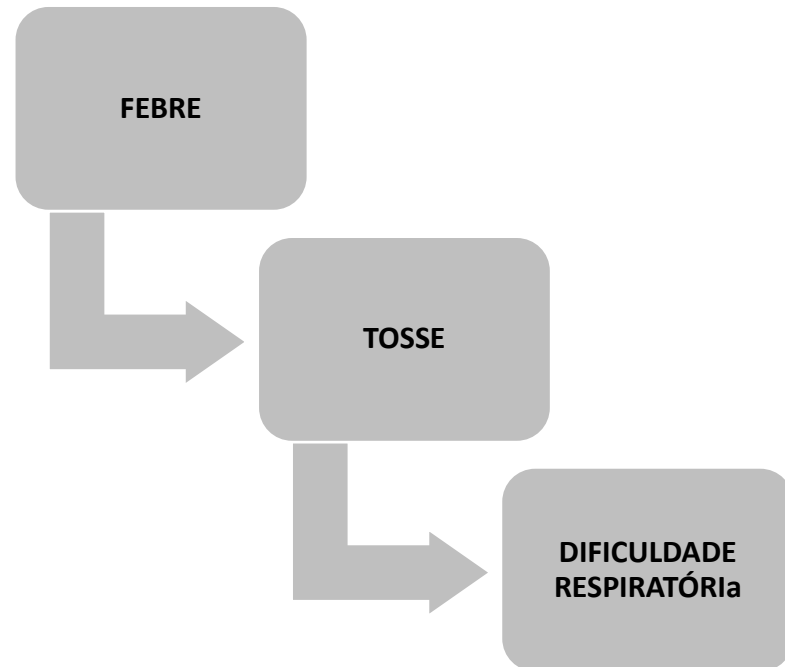


CÓDIGO DE BOAS PRÁTICAS

Como proceder perante um caso suspeito



Caso suspeito



**CONTACTOU COM ALGUÉM JÁ
DIAGNOSTICADO COM A DOENÇA
NOS 14 DIAS ANTERIORES?**

**ESTEVE NUMA INSTITUIÇÃO DE SAÚDE
ONDE SÃO TRATADOS CASOS DE COVID-19**

Caso suspeito

COLABORADOR NÃO SE APRESENTA AO TRABALHO

- Contacta xxxx por telefone

**COLABORADOR CONTACTA LINHA SNS 24 (SAÚDE 24)
PARA NOTIFICAR A OCORRÊNCIA FORNECER TODA A
INFORMAÇÃO AO SNS**



**SE CASO SUSPEITO NÃO
REGRESSA AO
TRABALHO**



**SE CASO NÃO
SUSPEITO DEVE SER
AVALIADO PELO SNS**



Caso suspeito

COLABORADOR APRESENTA-SE AO TRABALHO

- Contacta xxxxx por telefone

COLABORADOR DEVE DIRIGIR-SE PARA LOCAL DE ISOLAMENTO

NO CASO DE PRESENÇA DE COLABORADORES NO LOCAL DE ISOLAMENTO, O COLABORADOR DEVE AGUARDAR QUE ESTES SAIAM

COLABORADOR CONTACTA COM SNS 24

NO CASO NÃO SUSPEITO

DEFINIDO PROCEDIMENTO POR PARTE DO SNS 24

NO CASO DE CASO SUSPEITO VALIDADO

COLABORADOR PERMANECE EM ISOLAMENTO ATÉ TRANSPORTE, COM MÁSCARA CIRÚRGICA



Caso suspeito



Caso suspeito

Local de isolamento deve:

Ter ventilação natural, ou sistema de ventilação mecânica.). Esta área deverá estar equipada com: telefone, cadeira ou marquesa;

Nesta área, ou próxima desta, deve existir uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do

Trabalhador. Deve possuir um kit com:

- Água/alimentos não perecíveis
- Luvas e Máscara descartáveis
- Solução antisséptica, toalhetes, termómetro



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



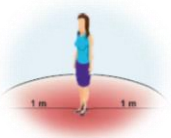
- Quando espirar ou tossir tape o nariz e a boca com o braço ou com lenço de papel;



- 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

COMO COLOCAR

CONFIRA O PASSO A PASSO DO USO CORRETO DE MÁSCARAS:



As mãos devem estar sempre limpas antes de manuseá-las



Coloque as alças atrás das orelhas ou as amarre atrás da cabeça



A máscara deve cobrir completamente a região do nariz, boca e queixo



Durante o uso, não toque na parte da frente da máscara para não contaminá-la



Se a máscara ficar molhada ou úmida, substitua-a por uma nova



Para retirá-la, toque apenas nos elásticos ou nas tiras



Descarte-a em um cesto de lixo fechado

Fonte: OMS (Organização Mundial de Saúde)

Folha Arte

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**.



CÓDIGO DE BOAS PRÁTICAS

Limpeza de Desinfecção



RECOMENDAÇÕES GERAIS- Higienização

• Que equipamentos e produtos devemos garantir?



- Máscaras cirúrgicas e luvas descartáveis a utilizar, enquanto medida de precaução, ou em caso de assistência a pessoa com sintomas



- Toalhetes de papel para a secagem das mão, nas instalações sanitárias e noutros locais onde seja possível a higienização das mãos.



- Contentor de resíduos com abertura não manual e saco plástico (com espessura de 50 ou 70 micra)



RECOMENDAÇÕES GERAIS- Higienização

- **Que equipamentos e produtos devemos garantir?**



Equipamentos de limpeza, de uso único, que devem ser eliminados ou descartados após utilização.



Quando a utilização única não for possível, deve estar prevista a limpeza e desinfecção após a sua utilização (ex. baldes e cabos), assim como a possibilidade do seu uso exclusivo na situação em que existe um caso confirmado no estabelecimento.

Não deve ser utilizado equipamento de ar comprimido na limpeza, pelo risco de recirculação de aerossóis

RECOMENDAÇÕES GERAIS- Higienização

- **Que equipamentos e produtos devemos garantir?**



Produtos de higiene e limpeza:

- O planejamento da higienização e limpeza deve ser relativo aos revestimentos, aos equipamentos e utensílios, assim como aos objetos e superfícies que são mais manuseadas (ex. corrimãos, maçanetas de portas, botões de elevador, interruptores).
- A limpeza e desinfecção das superfícies deve ser realizada com maior frequência e com recurso a detergente desengordurante, seguido de desinfetante.



RECOMENDAÇÕES GERAIS- Higienização

- **Que equipamentos e produtos devemos garantir?**



Produtos de higiene e limpeza:

- O planejamento da higienização e limpeza deve ser relativo aos revestimentos, aos equipamentos e utensílios, assim como aos objetos e superfícies que são mais manuseadas (ex. corrimãos, maçanetas de portas, botões de elevador, interruptores).
- A limpeza e desinfecção das superfícies deve ser realizada com maior frequência e com recurso a detergente desengordurante, seguido de desinfetante.



RECOMENDAÇÕES GERAIS- Higienização

- **Estabelecer um plano de limpeza e higienização:**

- Este 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;
- 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.

Toda a comunidade, nomeadamente os cidadãos, as famílias e os profissionais nos seus locais de trabalho, devem preocupar-se em manter a limpeza de rotina das superfícies, sobretudo aquelas onde todos tocam frequentemente.



RECOMENDAÇÕES GERAIS- Higienização

Técnicas de limpeza

- A limpeza deve ser sempre húmida - não usar aspiradores a seco em zonas públicas, salvo se forem aspiradores com tanque de água que recolhe a sujidade na água, este depósito deve ser despejado e lavado entre cada uma das áreas a aspirar;
- Deve ser realizada sempre no sentido de cima para baixo e, das áreas mais limpas, para as mais suja:
 - 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.



RECOMENDAÇÕES GERAIS- Higienização

Materiais de limpeza

Devem existir materiais de limpeza distintos (de uso exclusivo) de acordo com o nível de risco das áreas a limpar. Os panos de limpeza devem ser, preferencialmente, de uso único e descartáveis (usar e deitar fora), diferenciados por um código de cores, para cada uma das áreas, de acordo com o nível de risco. São exemplos:

- ✓ Bancadas, mesas, cadeiras, e de gabinetes, entre outros: azul;
- ✓ Casas de banho: pano só para limpar o lavatório: amarelo; pano para as sanitas (exterior): vermelho;
- ✓ A parte interior da sanita não precisa de pano. Deve ser esfregada com o próprio piaçaba e com detergente de base desinfetante;



O balde e esfregona para o chão são habitualmente reutilizáveis, pelo que se deve garantir uma limpeza e desinfeção destes equipamentos no final de cada utilização. O balde e esfregona devem ser diferentes, para as áreas atrás referidas. Por exemplo: o balde e esfregona usados nas casas de banho, não devem ser usados nas áreas de alimentação, ou em outros espaços públicos.

Espaços
públicos



Instalações
sanitárias



RECOMENDAÇÕES GERAIS- Higienização

Frequência de limpeza



Pavimentos (min. 2 vezes ao dia)

Preferencialmente com água quente e detergente comum, seguido da desinfecção com solução de lixívia diluída em água. A frequência de limpeza deve ser no mínimo 2 vezes ao dia;



Instalações sanitárias (min. 3 vezes ao dia)

Preferencialmente com produto que contenha na composição detergente e desinfetante porque é de mais fácil aplicação e desinfecção. A frequência de limpeza do chão deve ser no mínimo, 3 vezes ao dia;



Superfícies de toque frequente (min. 6 vezes ao dia)

Pode ser realizada com detergente de base desinfetante, para conseguir um procedimento mais rápido, isto é, um produto que contém na sua composição, detergente e desinfetante em simultâneo (2 em 1)



**SEJA UM AGENTE
DE SAÚDE PÚBLICA**

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