

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 // Creches

COVID-19

Procedimentos de Boas Práticas: COVID-19



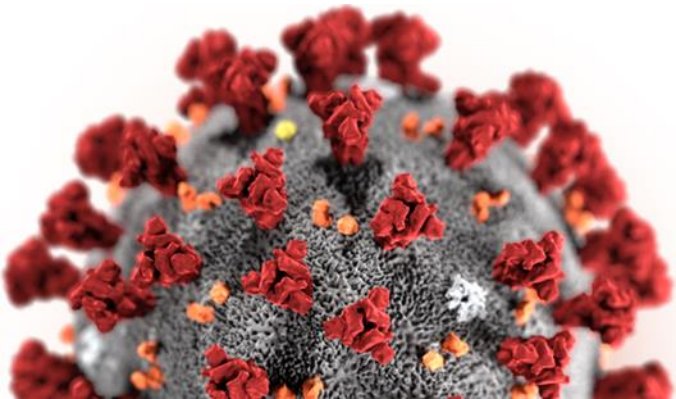
- O seguinte procedimento tem em conta a fase de transmissão comunitária em que o nosso país se encontra e poderá ser revisto, em função da evolução do conhecimento científico.
- Em complemento, serão emitidas orientações específicas.
- As medidas de prevenção e controlo são indispensáveis para a mitigação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



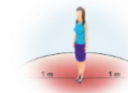
- Quando espirar ou tossir tape o nariz e a boca com o braço ou com lenço de papel;



- 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;



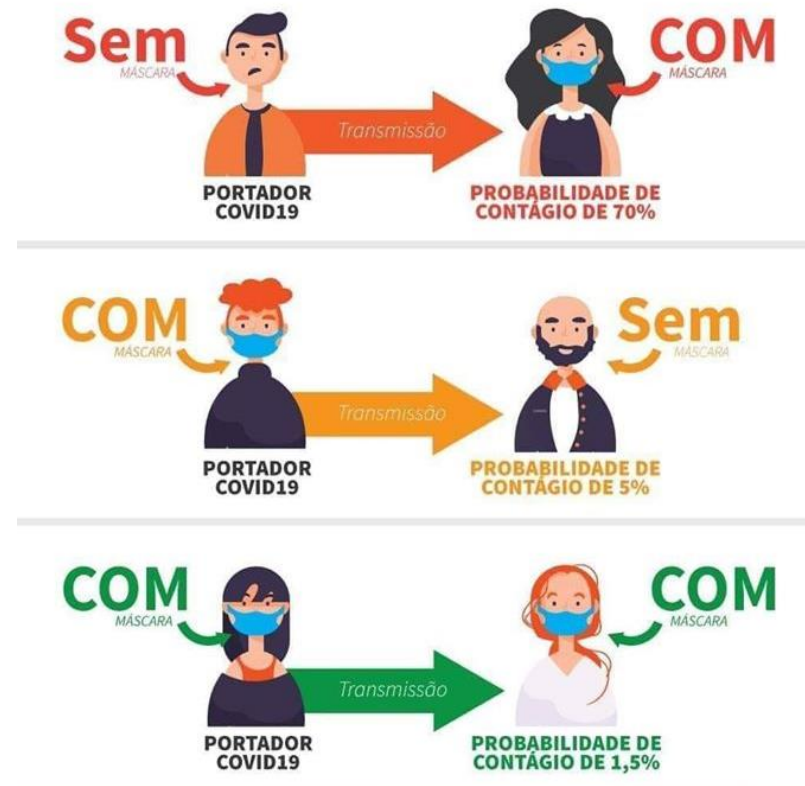
- Desinfete os seus objetos pessoais (ex.: use toalhetas para bebés ou humedeça toalhetas com álcool 70%).

# 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 DGS<sup>1</sup> 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?

**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

## Funcionários

# Entrada nas instalações

- No sentido de evitar a aglomeração de pessoas a entrada de funcionários deve ser faseada e de forma ordenada;
- Deve ser garantida a distância de segurança de 2 metros;
- Ao entrar no estabelecimento, todos os funcionários devem realizar a desinfecção das mãos



# Entrada nas instalações

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



- Os funcionários devem utilizar vestuário e calçado de utilização exclusiva nas instalações;
- Os funcionários devem colocar o EPI necessário de acordo a recomendações da DGS (máscara cirúrgica e luvas quando necessário).

# Entrada nas instalações



- Funcionários que apresentem sintomas suspeitos ou coabitam com pessoas infectadas por COVID-19 ou em quarentena profilática, não devem se apresentar ao trabalho (devendo informar o seu superior hierárquico e seguindo o procedimento interno na instituição).

# Código de Boas Práticas

## Pais e Crianças

Procedimentos de Boas Práticas: COVID-19

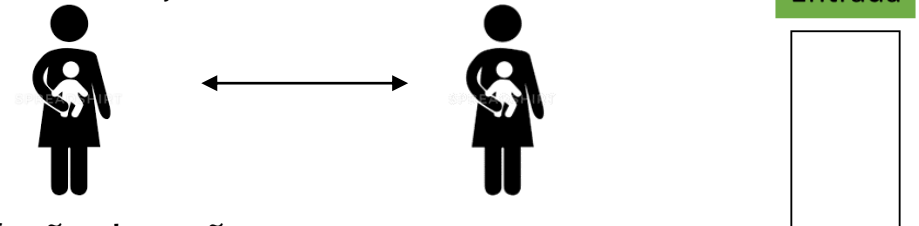




# Entrada nas instalações

No sentido de evitar a aglomeração de pessoas a entrada de crianças deve ser faseada e de forma ordenada:

- Dependendo a área da instituição criar diferentes locais de entrada/saída (ex.: separar por salas ou em horários faseados);
- Deve ser a distância de segurança de 2 metros pelos pais à entrada na instituição;



- Ao entrar no estabelecimento, todos os pais devem realizar a desinfecção das mãos;
- Os pais não devem entrar na instituição para além do extremamente necessário;
- Definir alternativas ao registo manual de entrada/saída de crianças (ex.: o registo poderá ser feito apenas pela educadora);

# Entrada nas instalações

- Delineação de circuito de entrada (usando sinalização, marcações no chão, fitas de separação);
- Considerar também a possibilidade de estabelecer, no interior do estabelecimento, algumas barreiras físicas que limitem a proximidade entre os funcionários e as crianças de diferentes salas;
- As crianças devem ter vestuário próprio para utilização na creche;
- Crianças que apresentem sintomas ou cujo, os pais encontram-se infectados por COVID-19 ou em quarentena profilática, não devem frequentar a instituição.



# Entrada nas instalações

- Sensibilizar os pais e crianças para as boas práticas;
- Manter os pais informados de qualquer alteração no funcionamento da instituição;



# Código de Boas Práticas

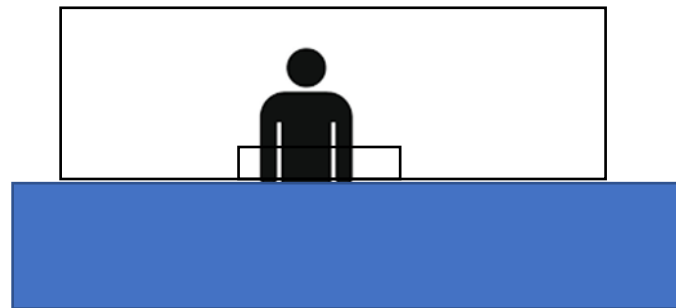
## Estabelecimento

Procedimentos de Boas Práticas: COVID-19



# Entrada nas instalações

- Considerar aplicação de barreira física de proteção (ex.: acrílico) na receção (se aplicável) ao banca de atendimento.



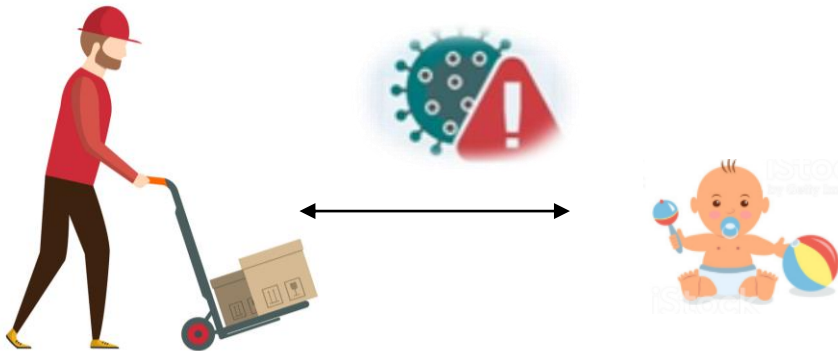
# Receção de encomendas

- 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.



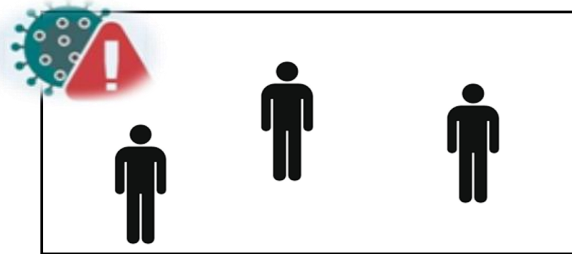
# Entrada de Terceiros

- Reduzir ao mínimo necessário a entrada de terceiros nas instalações (ex.: electricista, fornecedor de ..., etc.);
- Aquando a sua entrada estes devem utilizar protetores de calçado descartáveis e máscaras;
- Delineação e limitação de circuito de entrada (usando sinalização, marcações no chão, fitas de separação).



# Local de trabalho

- Deve ser diminuída a concentração de funcionários/crianças por sala;
- Evitar concentração de pessoas nos corredores;



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



# 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.



# Mobiliário e brinquedos

- Os brinquedos de plástico ou de borracha que entrem na boca de uma criança devem ser lavados com água e detergente e se possível passar com álcool a 70°;
- Os brinquedos que possam ser lavados e desinfetados em máquina, devem sê-lo preferencialmente. Os que não suportem a temperatura elevada, mas possam ser lavados em máquina de lavar roupa, devem ser lavados a temperatura baixa (fria ou morna) e depois submetidos a um ciclo final de desinfecção com produto compatível com os brinquedos. Verificar as instruções do fabricante para ter a certeza de que a máquina atinge a temperatura certa;



# Mobiliário e brinquedos

- Os brinquedos que não podem ser lavados em máquina, mas podem ser imersos, devem ser lavados num recipiente específico para o efeito, com uma solução detergente e desinfetante compatível. Deixar atuar durante 5 minutos. Enxaguar apenas com água e pôr a secar de preferência em máquina, se tolerarem o calor;
- Os brinquedos que não podem ser imersos e têm de ser limpos manualmente devem ser evitados em espaços públicos. Neste caso, se existirem, passar com um toalhete humedecido em desinfetante sobre todas as partes do brinquedo. Pode também humedecer um pano apenas em álcool a 70% ou um pano bem torcido humedecido em solução de lixívia na diluição de uma medida de lixívia em 200 medidas iguais de água. Passar com um pano só com água de seguida e deixar secar ao ar;
- Os brinquedos que aguentem a secagem em máquina de secar devem ser secos por este método preferencialmente.



# Equipamentos e utensílios

- Não devem ser partilhados utensílios/ equipamentos/ ferramentas de trabalho;
- Proceder à limpeza/desinfeção 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.



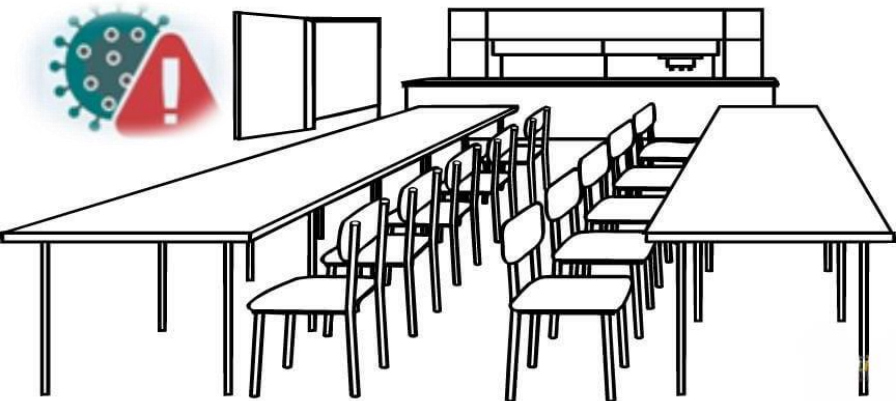
# Elevadores

- 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/crianças;
- A organização dos grupos deve ser realizada de modo a evitar a presença de crianças de diferentes salas;
- Proceder à limpeza/desinfeção utensílios/ equipamentos/superfícies de trabalho após utilização (ex.: cadeiras, mesas etc.).



# 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
- 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).
- Sempre que possível, privilegiar o uso de material descartável.



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 (toalhetas de desinfeção).



# 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.



# 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

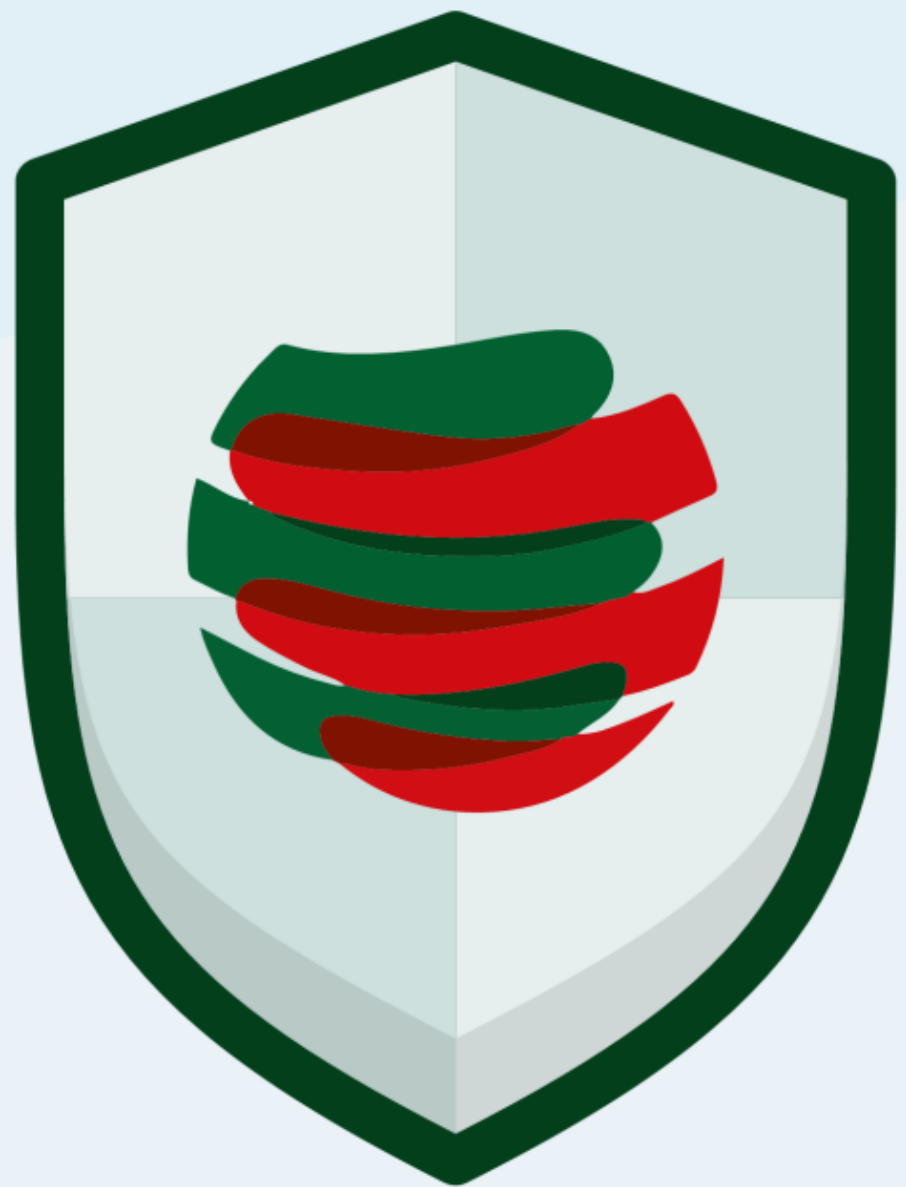
Os profissionais de limpeza devem conhecer bem os produtos a utilizar (detergentes e desinfetantes), as precauções a ter com o seu manuseamento, diluição e aplicação em condições de segurança, como se proteger durante os procedimentos de limpeza dos espaços e como garantir uma boa ventilação dos mesmos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





**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/>