

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 // Serviços

COVID-19

Procedimentos de Boas Práticas: COVID-19



CÓDIGO DE BOAS PRÁTICAS

- 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?

- 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.

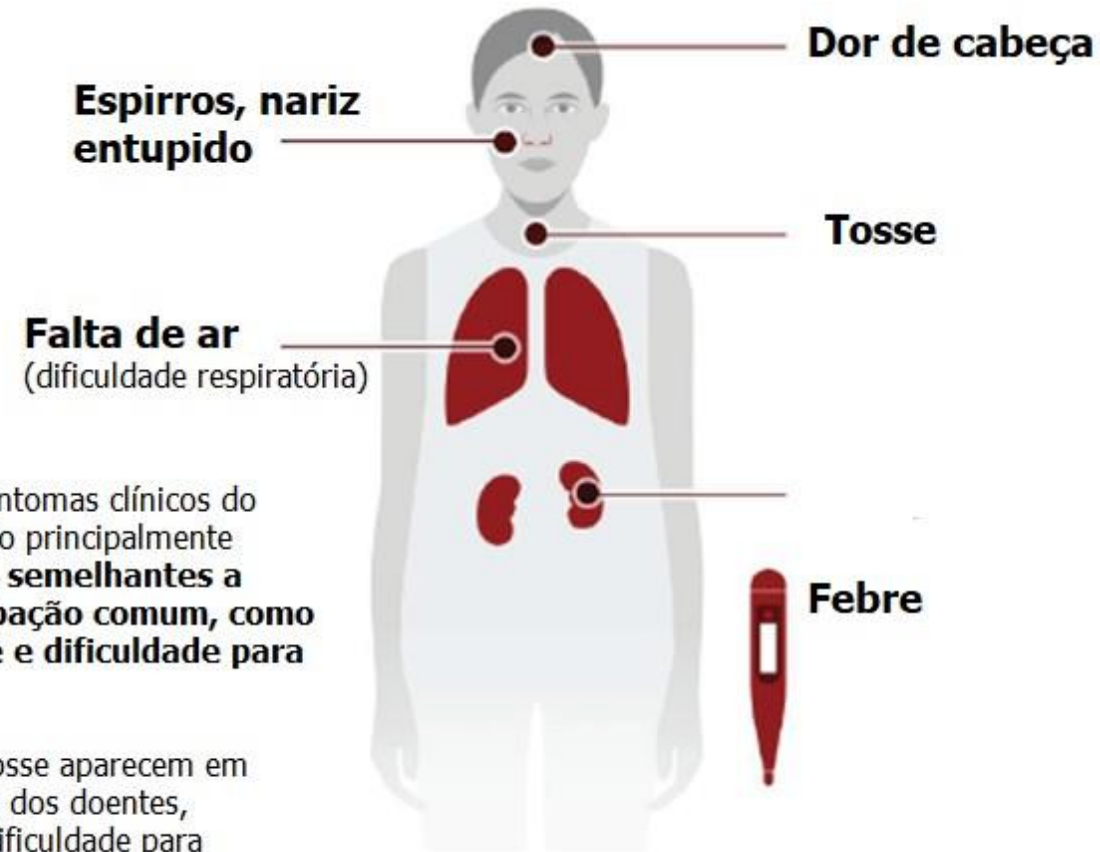


O QUE SÃO OS CORONAVIRUS?

- 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



NOVO CORONAVÍRUS COVID-19



**SEJA UM AGENTE
DE SAÚDE PÚBLICA**

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

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE  **SNS 24** **808 24 24 24**

 **REPÚBLICA
PORTUGUESA**
SAÚDE

 **40** **SNS**
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE

 **120** **DGS**
desde 1899
Direção-Geral da Saúde



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 1hora de trabalho;



LOCAIS DE TRABALHO

- Os colaboradores devem fazer uso apenas dos seus utensílios/ equipamentos/ ferramentas de trabalho;
- Não devem ser partilhados equipamentos; como por exemplo:
 - Computadores;
 - Telefones e Telemóveis



Equipamentos partilhados

- Os equipamentos de utilização partilhada, devem ser desinfetados a cada utilização;
- Equipamentos que não possam ser desinfetados (por exemplo Impressoras), o trabalhador deve desinfetar as mãos antes da manipulação e após a manipulação, podendo manipular o equipamento com auxílio de papel;



LOCAIS DE TRABALHO

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



LOCAIS DE TRABALHO

- Devem ser diminuída a concentração de colaboradores por sala;
- Os trabalhadores, a desempenhar funções nas instalações, devem distribuir-se pelas diferentes salas existentes;



LOCAIS DE TRABALHO

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



LOCAIS DE TRABALHO

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



MESMO NÃO
ESTANDO EM
ISOLAMENTO,
MANTENHA O

**DISTANCIAMENTO
SOCIAL***

*Distanciamento social = evitar espaços com muitas pessoas, manter 1 metro de distância de pessoas doentes, não partilhar itens pessoais, lavar as mãos e superfícies regularmente

COPA E REFEITÓRIOS

- No caso de almoçar nas instalações, os colaboradores devem almoçar por turnos, garantindo o distanciamento de segurança;
- Os turnos de refeições devem garantir a separação de colaboradores por pisos/salas;



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;
- 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.



REUNIÕES COM CLIENTES

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19



**SEJA UM AGENTE
DE SAÚDE PÚBLICA**

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

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE  **SNS 24** **808 24 24 24**

 REPÚBLICA PORTUGUESA SAÚDE

 40

 SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE

 120

 DGS Direcção-Geral da Saúde



RECEÇÃO DE CLIENTES

- Preferencialmente a empresa deve adotar a modalidade de reuniões à distância;
- No caso de não ser possível, devem informar os clientes das regras a adotar na visita à empresa;



RECEÇÃO DE CLIENTES

- No caso de realizarem reuniões presenciais com clientes, nas suas instalações da sua empresa, devem ser comunicadas as medidas a adotar por parte dos clientes;



RECEÇÃO DE CLIENTES

- Regras a adotar por parte de clientes:
 - Os clientes devem comparecer sozinho nas instalações da empresa;
 - Os clientes não devem comparecer antes da hora marcada;
 - Os clientes devem comparecer de máscara cirúrgica, protetora ou social;
 - Todos os clientes devem realizar desinfeção das mãos ao entrar no estabelecimento;



DESLOCAÇÕES A CLIENTES

REGRAS A ADOTAR

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**





VISITA A INSTALAÇÕES DO CLIENTE

- Aquando do agendamento de visitas às instalações de clientes, devem ser questionadas as medidas de proteção obrigatórias:
 - EPI's de utilização obrigatória durante a visita à organização;
 - Quem será o interlocutor;
 - Quais os procedimentos estabelecidos na organização;



VISITA ÀS INSTALAÇÕES DO CLIENTE UTILIZAÇÃO DE VIATURAS PARTILHADAS

- Deve ser evitada a partilha de viaturas com clientes;
- Deve ser evitada a utilização de transportes públicos;



UTILIZAÇÃO DE VIATURAS PARTILHADAS

- Caso utilizem viaturas de empresa, partilhadas, os colaboradores devem realizar a desinfeção dos seguintes equipamentos:
 - Volante;
 - Caixa velocidades;
 - Travão de mão;
 - Alavancas de piscas, luzes, limpa vidros;
 - Botões de acionamento de ar condicionado/ rádio etc;



RECOMENDAÇÕES GERAIS



RECOMENDAÇÕES GERAIS



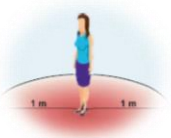
- Quando espirar ou tossir tape o nariz e a boca com o braço ou com lenço de papel



- 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**