



# **PLANO DE CONTINGÊNCIA DOENÇA POR CORONOVÍRUS (COVID – 19)**

**PRESIDENTE:** Luciana Cepa

**TESOUREIRO:** João Manuel

**DIRETOR CLÍNICO:** V. Torres

**APROVADO:** 6 / 3 / 2020

**Casa S. Pedro de Alverca**

Instituição Particular de Solidariedade Social

Nif: 501131213

Registo nº51/81 de 02/09/81 da D.G. Social



**PLANO DE CONTINGÊNCIA  
DOENÇA POR CORONOVÍRUS (COVID-19)**

**INDÍCE**

**INTRODUÇÃO .....**

**1. – A DOENÇA POR CORONOVÍRUS (COVID -19) .....**

**2. – A TRANSMISSÃO DE COVID-19 .....**

**3. – PREVENIR A TRANSMISSÃO DE COVID-19 .....**

**4. – MEDIDAS A ADOTAR .....**

**5. – O QUE É UM CASO SUSPEITO .....**

**6. – ESTABELER UMA ÁREA DE ISOLAMENTO .....**

**7. – DESIGNAÇÃO DE PONTO FOCAL .....**

**8. – PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO .....**

**9. – PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO VALIDADO .....**

**10. – PROCEDIMENTOS NUM CASO CONFIRMADO .....**

**11. – PROCEDIMENTOS NA VIGILÂNCIA DE CONTATOS PRÓXIMOS .....**

**12. – NOTAS FINAIS .....**



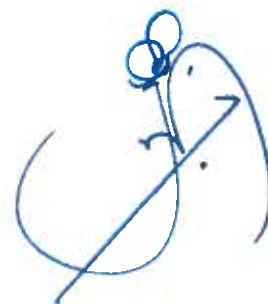
## **PLANO DE CONTINGÊNCIA DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19)**

### **INTRODUÇÃO**

O presente documento apresenta o Plano de Contingência para a Doença por Coronavírus (COVID-19) estabelecido pela Casa S. Pedro de Alverca, em Alverca, e fornece informação aos utentes e trabalhadores da Instituição sobre esta nova doença, sobre as medidas de prevenção e controlo desta infeção e sobre os procedimentos e medidas a adotar perante a identificação de casos suspeitos e/ou confirmados.

O Plano de Contingência da CSPA para a doença por Coronavírus (COVID-19) foi desenvolvido com base nas orientações da Direção-Geral da Saúde (DGS) e na melhor evidência científica disponível até ao momento. Os utentes e trabalhadores da Instituição serão informados sobre a doença por coronavírus (COVID-19) e sobre as formas de evitar a transmissão através dos meios mais adequados, designadamente informação por correio eletrónico, sítio da CSPA, na Internet, afixação de cartazes nos espaços comuns, etc.

De igual modo, a informação sobre as recomendações e procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência da Instituição para a Doença por Coronavírus (COVID-19) será amplamente divulgada, através dos meios mais adequados, por toda a comunidade da Casa S. Pedro de Alverca e está comprometida com a proteção da saúde e a segurança dos seus utentes e trabalhadores, tendo também um papel importante a desempenhar na limitação do impacto negativo deste surto na comunidade.



## **PLANO DE CONTINGÊNCIA DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19)**

### **PARTE 1 – ENQUADRAMENTO GERAL DO PLANO**

#### **1 – A DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19)**

Os coronavírus (COV) são uma grande família de vírus que causam doenças que podem ir desde uma constipação comum a doenças mais graves.

Os sintomas mais frequentes da doença são febre, tosse, falta de ar e dificuldades respiratórias. Em casos graves, a infeção pode causar pneumonia, síndrome respiratória aguda grave, insuficiência renal e até a morte.

O modo de transmissão é idêntico ao da gripe sazonal. O vírus transmite-se de pessoa para pessoa através de gotículas libertadas durante a fala, tosse ou espirro. Os contatos mais próximos, a menos de 1 metro, com uma pessoa infetada podem representar, por isso, uma situação de risco. O contágio pode também verificar-se indiretamente através do contato com gotículas ou outras secreções depositadas em objetos ou superfícies.

Os estudos demonstram que o vírus pode sobreviver durante várias horas nas superfícies e, por isso, é importante mantê-las limpas, utilizando produtos de limpeza e desinfeção habituais.

O período de incubação, ou seja, o tempo que decorre entre o momento em que uma pessoa é infetada e o aparecimento dos primeiros sintomas, pode variar entre 1 e 14 dias, isto significa que se uma pessoa permanecer bem 14 dias após contactar com um caso confirmado de doença por coronavírus (COVID-19), é pouco provável que tenha sido contagiada.

Estas infeções podem causar sintomas mais graves em pessoas com sistema imunitário mais fragilizado, pessoas mais velhas e pessoas com doenças crónicas, como diabetes, cancro e doenças respiratórias.



## **PLANO DE CONTINGÊNCIA DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19)**

### **2 – A TRANSMISSÃO DE COVID-19**

Pelo que é conhecido de outros coronavírus, a transmissão de COVID-19 acontece quando existe contato próximo (perímetro até 1 metro) com uma pessoa infetada. O risco de transmissão aumenta quanto maior for o período de contato com uma pessoa infetada. As gotículas produzidas quando uma pessoa infetada tosse ou espirra (secreções respiratórias que contém o vírus) são a via de transmissão mais importante. Existem duas formas através das quais uma pessoa pode ficar infetada:

- As secreções podem ser diretamente expelidas para a boca ou nariz das pessoas em redor (perímetro até 1 metro) ou podem ser inaladas para os pulmões;
- Uma pessoa também pode ficar infetada ao tocar em superfícies ou objetos que possam ter sido contaminados com secreções respiratórias e depois tocar na sua própria boca, nariz ou olhos.

### **3 – PREVENIR A TRANSMISSÃO DE COVID-19**

Atualmente não existe vacina contra o COVID-19. A melhor maneira de prevenir a infeção é evitar a exposição ao vírus. Existem princípios gerais que qualquer pessoa pode seguir para prevenir a transmissão de vírus respiratórios:

- Lavar bem as mãos com frequência – com sabão e água, ou esfregar as mãos com gel alcoólico se não for possível lavar as mãos. Se as mãos estiverem visivelmente sujas, devem ser usados preferencialmente, sabão e água;
- Cobrir a boca e o nariz com um lenço descartável, sempre que for necessário assoar, tossir ou espirrar. O lenço de papel deverá ser descartado num caixote de lixo e, em seguida, deverão ser lavadas as mãos. Na ausência de lenços de papel descartáveis, poder-se-á tossir ou espirrar para a prega do cotovelo. Nunca se deve tossir nem espirrar para o ar ou para as mãos;
- As pessoas que sintam tosse, febre ou dificuldade respiratória, devem permanecer em casa e não se devem deslocar para o seu local de trabalho, escolas dos filhos ou estabelecimentos de saúde;



## **PLANO DE CONTINGÊNCIA DOENÇA POR CORONOVÍRUS (COVID-19)**

- Os utentes, trabalhadores e visitantes devem lavar as mãos:
  - Antes de sair de casa;
  - Ao chegar à Instituição;
  - Após usar a casa de banho;
  - Antes das refeições, incluindo lanches;
  - Antes de sair da Instituição;
  - Antes e após o manuseamento de objetos.
- Utilizar um gel alcoólico que contenha pelo menos 60% de álcool se não for possível lavar as mãos com água e sabão;
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos;
- Evitar contato próximo com pessoas com tosse, febre ou dificuldade respiratória;
- Reforçar a higienização dos sanitários após a limpeza regular, devendo utilizar um desinfetante apropriado;
- Limpar e desinfetar frequentemente objetos e superfícies de utilização comum e mais manuseados, como por exemplo, torneiras, maçanetas de portas, corrimões, botões de elevadores e teclados de computadores;
- Em caso de sintomas ou dúvidas contactar a Linha SNS: 808 24 24 24. Não deve deslocar-se diretamente para nenhum estabelecimento de saúde;
- Consultar regularmente informação em [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt).

O uso de máscaras de proteção na população em geral, utentes ou trabalhadores não está recomendado, uma vez que não há qualquer evidência de benefício do seu uso fora de estabelecimentos de saúde.

A prevenção e monitorização prevê o seguinte:



## **PLANO DE CONTINGÊNCIA DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19)**

- Todos os trabalhadores que tenham regressado de áreas com transmissão comunitária ativa ou que tenham efetuado escala em áreas atualmente com transmissão comunitária ativa : China, Coreia do Sul, Japão , Singapura, Irão e Itália, os viajantes devem verificar a atualização desta lista no site [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt) , nos últimos 10 dias, independentemente de apresentarem sintomas sugestivos de doença respiratórias, têm a obrigação de contactar ponto focal informando sobre a história de viagem e seguirem as linhas de orientação que lhe forem indicadas.

### **4 – MEDIDAS A ADOTAR**

A Casa S. Pedro de Alverca implementou de imediato as seguintes medidas:

- Disponibilização de dispensadores de solução alcoólica nos espaços comuns (corredores, refeitórios, zonas de refeições e espaços comuns);
- Informação via e-mail para as técnicas, sobre o local de isolamento e toda a informação da DGS sobre o COVI-19.

### **5 – O QUE É UM CASO SUSPEITO**

A classificação de um caso como suspeito de doença por coronavírus (COVID-19) deve obedecer a critérios clínicos e epidemiológicos conforme Tabela 1.

A definição seguinte é baseada na informação atualmente disponível no Centro Europeu de Prevenção e controlo de Doenças (ECDC).



**PLANO DE CONTINGÊNCIA  
DOENÇA POR CORONOVÍRUS (COVID-19)**

**Tabela 1: Critérios Clínicos e Critérios Epidemiológicos**

<b>Critérios Clínicos</b>	<b>Critérios Epidemiológicos</b>	
<b>Febre</b>	<b>E</b>	<b>História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa* nos 14 dias anteriores ao início de sintomas</b>
<b>OU</b>		<b>OU</b>
<b>Tosse</b>		<b>Contato com caso confirmado ou provável de infeção por COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas</b>
<b>OU</b>		<b>OU</b>
<b>Dificuldade Respiratória</b>		<b>Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19</b>

**6 – ESTABELECECER UMA ÁREA DE ISOLAMENTO**

Foi estabelecida uma área de isolamento na CSPA. A colocação de um utente ou trabalhador suspeito de infeção por COVID-19 na área de isolamento (quarto individual do anexo), visa impedir que outros utentes e/ou trabalhadores possam ser expostos e infetados. Esta medida tem como principal objetivo evitar a propagação de uma doença transmissível na Instituição.

A área de isolamento escolhida tem ventilação natural e possui revestimentos lisos e laváveis.





## **PLANO DE CONTINGÊNCIA DOENÇA POR CORONOVÍRUS (COVID-19)**

Esta área está equipada com:

- Telefone;
- Cadeira e marquesa (para descanso e conforto do utente ou trabalhador suspeito de infeção por COVID-19, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo INEM);
- Kit com água e alguns alimentos não perecíveis;
- Contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico), dentro e fora do recinto;
- Solução antisséptica de base alcoólica;
- Toalhetes de papel;
- Máscaras cirúrgicas;
- Luvas descartáveis;
- Termómetro.

Na proximidade desta área existe uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do caso suspeito.

Os utentes e trabalhadores de cada resposta social e serviço estão informados da localização da área de isolamento na Instituição.

### **7 – DESIGNAÇÃO DE PONTO FOCAL**

A CSPA designa os Responsáveis de Respostas Sociais e Serviços (tabela 1) como Ponto focal responsável pela gestão de qualquer caso suspeito de COVID-19. Os utentes e trabalhadores estão informados de quem é o Ponto Focal da CSPA, por Resposta Social e Serviço. É a este Ponto Focal que deverá ser reportada uma situação de doença enquadrada de utente ou trabalhador com sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso possível de COVID-19.

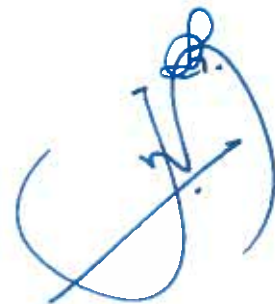


**PLANO DE CONTINGÊNCIA  
DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19)**

Sempre que for reportada uma situação de utente ou trabalhador com sintomas, o Ponto Focal deverá informar a coordenadora de Saúde que ficará responsável por assegurar o cumprimento dos procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência da Instituição para a Doença por Coronavírus (COVID-19). O Ponto Focal é quem acompanhará o caso suspeito até à área de isolamento designada, prestará o apoio e desencadeará os contatos estabelecidos no Plano de Contingência da Casa S. Pedro de Alverca.

RESPOSTAS SOCIAIS	PONTO FOCAL
Estrutura Residencial para Idosos: Demências/UFs 1,2,3,4 / Gds. Dep.	Coordenadoras
Centro de Dia	"
Serviço de Apoio Domiciliário	"
Ginástica	-----
Academia Sénior	-----
Colónia de Férias	-----
Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social	-----

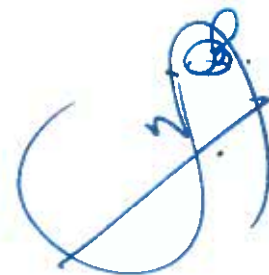
SERVIÇOS	PONTO FOCAL
Serviços Gerais	Chefe Serv. Gerais
Administrativos	Chefe Serv./Coord.
Saúde e Coordenadora da Saúde	Diretor Clínico



## **PLANO DE CONTINGÊNCIA DOENÇA POR CORONOVÍRUS (COVID-19)**

### **8 – PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO**

- Qualquer utente ou trabalhador com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito de doença por COVID-19, ou alguém que identifique um utente ou trabalhador nestas circunstâncias, deverá informar imediatamente o Ponto Focal da CSPA e dirigir-se para a área de isolamento definida para aquele efeito. Deverá ser prestada ao utente ou trabalhador doente toda a assistência necessária, incluindo se existirem dificuldades de locomoção. O Ponto Focal deverá certificar-se que o caso suspeito se desloca para a área de isolamento ou acompanhá-lo até á mesma. Sempre que possível deve-se assegurar a distância de segurança (superior a 1 metro) do doente. O percurso estabelecido até à área de isolamento deverá evitar o uso de ascensores, de forma a evitar contaminação de superfícies. Deverão preferencialmente ser utilizadas escadas, não devendo idealmente ser usados os corrimãos como apoio. O Ponto Focal que acompanha e presta assistência ao utente ou trabalhador com sintomas deve colocar, antes de se iniciar esta assistência, uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis (kit distribuído), para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção quanto à higiene das mãos, após contato com o caso suspeito. O caso suspeito deve usar uma máscara cirúrgica, se a sua condição clínica o permitir. A máscara deverá ser colocada pelo próprio e este deverá verificar se a máscara se encontra bem ajustada (ou seja: ajustamento da máscara à face, de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face; em homens com barba, poderá ser feita uma adaptação a esta medida – máscara cirúrgica complementada com lenço de papel). Sempre que a máscara estiver húmida, o caso suspeito deverá substituí-la por outra. Após avaliação, a Linha SNS 24 informa o caso suspeito ou o Ponto Focal;
- Se não se tratar de facto de um caso suspeito de COVID-19: define os procedimentos adequados à situação clínica do utente ou trabalhador;



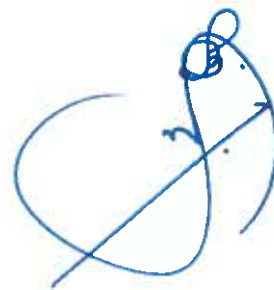
## **PLANO DE CONTINGÊNCIA DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19)**

- Se se tratar de facto de um caso suspeito de COVID-19: a Linha SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da Direção-Geral da Saúde (DGS), para validação da suspeição. Desta validação o resultado poderá ser:
  - **Caso Suspeito Não Validado:** fica encerrado para COVID-19. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do utente ou trabalhador. O utente ou trabalhador informa o Ponto Focal da não validação, e este último deverá informar a Coordenadora da Saúde.
  - **Caso Suspeito Validado:** A DGS ativa o INEM, o INSA e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos. O Ponto Focal informa a Coordenadora da Saúde (Enfermeira ou Médico), da existência na instituição de um caso suspeito de COVID-19 validado. (**Anexo 1**)

### **9 – PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO VALIDADO**

Na situação de caso suspeito validado:

- O utente ou trabalhador doente deverá permanecer na área de isolamento (com máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita), até à chegada da equipa do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), ativada pela DGS, que assegura o transporte para o hospital de referência, onde serão colhidas as amostras biológicas para a realização de exames laboratoriais no INSA;
- O acesso dos outros utentes ou trabalhadores à área de isolamento fica interdito (exceto ao Ponto Focal), durante a permanência da suspeita de COVID-19;
- O caso suspeito validado deverá permanecer na área de isolamento até à chegada da equipa do INEM ativada pela DGS, de forma a restringir, ao mínimo indispensável, o contacto deste caso com outros utentes ou trabalhadores. Devem ser minimizadas ou impedidas deslocações adicionais do caso suspeito, validado, nas instalações da Instituição.



## **PLANO DE CONTINGÊNCIA DOENÇA POR CORONOVÍRUS (COVID-19)**

A DGS informa a Autoridade de Saúde Regional dos resultados laboratoriais, que por sua vez informa a Autoridade de Saúde Local. A Autoridade de Saúde local informa a CSPA dos resultados dos testes laboratoriais e:

- Se o caso for infirmado, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais da Instituição incluindo limpeza e desinfeção da área de isolamento.
- Se o caso for confirmado, a área de isolamento deve ficar interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde Local, salvo se o tempo de espera for excessivo e se tenha de proceder à sua limpeza e desinfeção, própria.

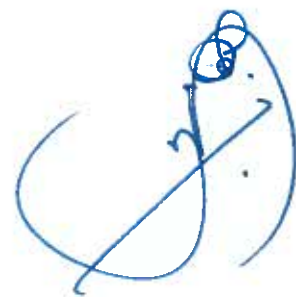
### **10 – PROCEDIMENTOS NUM CASO CONFIRMADO**

Na situação de caso confirmado na Instituição deve:

- Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de isolamento;
- Reforçar a limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas. Dar especial atenção à limpeza e desinfeção das salas comuns, mesas de refeição, secretárias, incluindo materiais e equipamentos utilizados pelo caso confirmado;
- Armazenar os resíduos do caso confirmado em saco de plástico nos termos regulamentares comunicados internamente e colocado em contentor próprio, existente para o efeito.

### **11 – PROCEDIMENTOS NA VIGILÂNCIA DE CONTATOS PRÓXIMOS**

Considera-se CONTATO PRÓXIMO uma pessoa que não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contato com um caso confirmado de COVID-19. O tipo de exposição do contato próximo determinará o tipo de vigilância.



## **PLANO DE CONTINGÊNCIA DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19)**

O contato próximo com o caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

**Alto risco de exposição**, definido como:

- Utente que frequente o mesmo espaço físico;
- Trabalhador do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, zona, num mínimo de 2 metros) do caso;
- Utente, visitante ou trabalhador que esteve cara-a-cara com o caso confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
- Utente, trabalhador que partilhou com o caso confirmado louça (pratos, copos, talheres, toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias).

**Baixo risco de exposição (Casual)**, definido como:

- Utente ou trabalhador que teve contato esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a gotículas/secreções respiratórias através de conversa cara-a-cara inferior a 15 minutos, tosse ou espirro);
- Utentes ou trabalhadores que prestaram assistência ao caso confirmado, desde que tenham seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada da máscara e luvas, etiqueta respiratória, higiene das mãos).

Além do referido anteriormente, perante um caso confirmado por COVID-19, deverão ser ativados os procedimentos de vigilância ativa dos contatos próximos, relativamente ao início de sintomatologia. Para efeitos de gestão dos contatos a Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com a unidade orgânica, deve:

- Identificar, listar e classificar os contatos próximos (incluindo os casuais);
- Proceder ao necessário acompanhamento dos contatos (telefonar diariamente, informar, aconselhar e referenciar, se necessário).



## **PLANO DE CONTINGÊNCIA DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19)**

O período de incubação estimado da COVID-19 é de 2 a 14 dias. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contatos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

A vigilância de contatos próximos deve ser a seguinte:

### **Alto Risco de Exposição**

- Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição;
- Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar;
- Restringir o contato social ao indispensável;
- Evitar viajar;
- Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição.

### **Baixo Risco de Exposição**

- Automonitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre tosse ou dificuldade em respirar;
- Acompanhamento da situação pelo médico da Instituição.



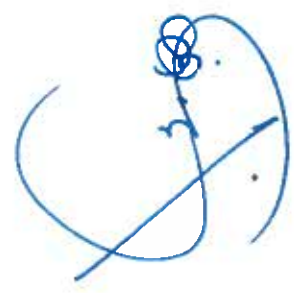
## **PLANO DE CONTINGÊNCIA DOENÇA POR CORONOVÍRUS (COVID-19)**

### **Notas Finais:**

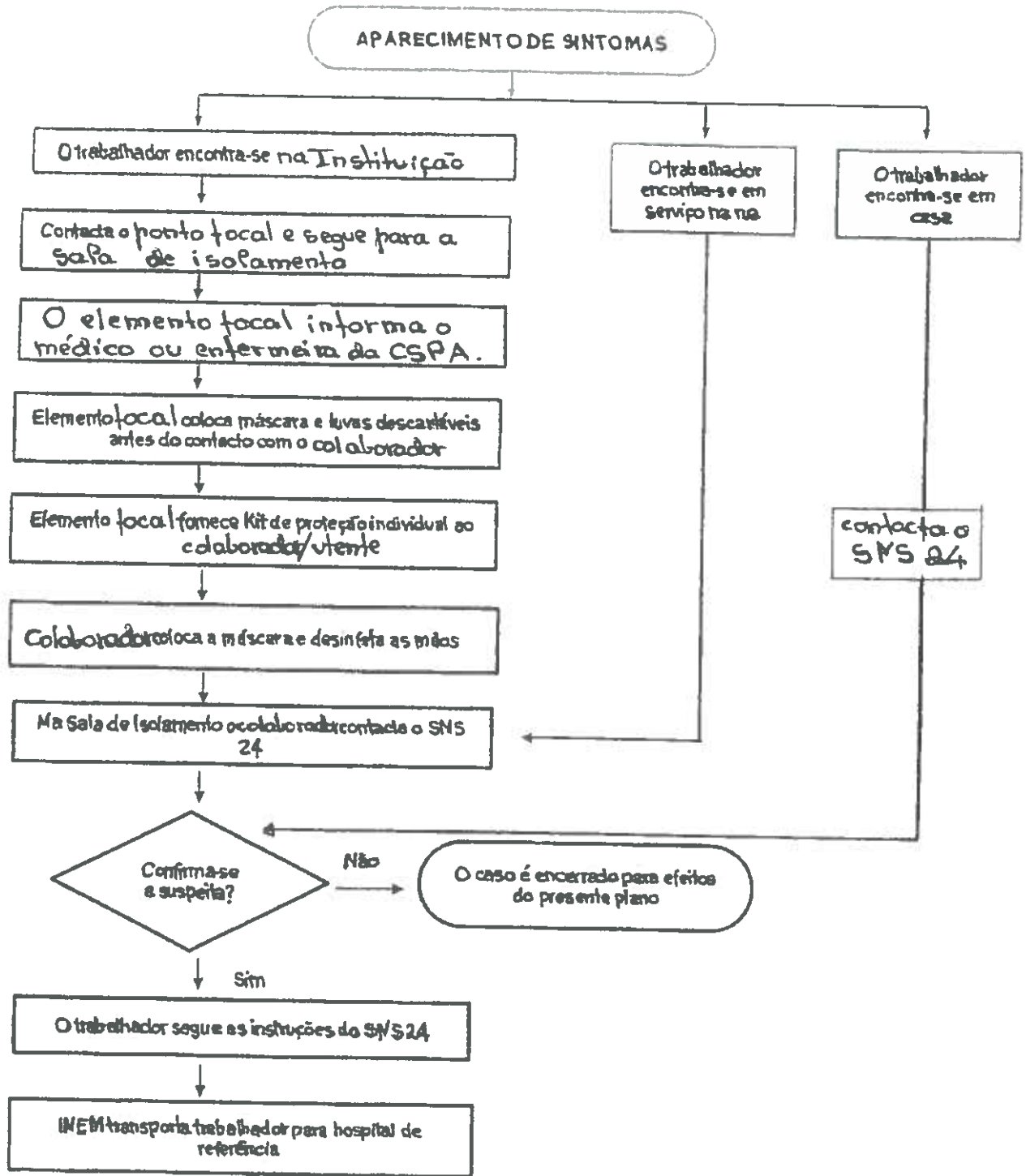
É importante sublinhar que:

- A Auto monitorização diária, feita pelo próprio utente ou trabalhador, visa a avaliação da febre (medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar o valor e a hora de medição) e a verificação de tosse ou dificuldade de respirar;
- Se se verificarem sintomas da COVID-19 e o utente ou trabalhador estiver a iniciar os PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO;
- Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para COVID-19.





# ANEXO I - FLUXOGRAMA DE UM CASO SUSPEITO





# NOVO CORONAVÍRUS | COVID-19

## RECOMENDAÇÕES PARA IPSS

### Medidas internas

- Assegurar a disponibilidade de:
  - Estruturas para a lavagem das mãos com água e sabão líquido;
  - Toalhetes de papel (deve ser evitado o uso de toalhas de tecido);
  - Contentores próprios para a colocação de lixo e restantes resíduos;
- Assegurar a limpeza das superfícies e objetos de utilização comum várias vezes ao dia (por exemplo, mesas, bancadas, interruptores de luz, maçanetas, puxadores do armário);
- Proceder à renovação de ar das salas e espaços fechados, idealmente 6 a 12 renovações por hora;
- Afixar cartazes ou folhetos promovendo boas práticas e as orientações da Direção-Geral da Saúde:
  - Lavagem das mãos (deverão ser colocados nas casas de banho);
  - Recomendações Gerais (deverão ser colocados à entrada da Instituição e em locais com visibilidade).

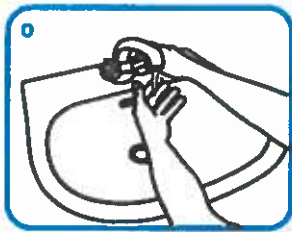
### Recomendações gerais

- Promover a lavagem das mãos à entrada e à saída da Instituição, antes e depois das refeições, depois de atividades de grupo e de idas à casa de banho;
- Promover medidas de etiqueta respiratória - ao espirrar ou tossir devem tapar o nariz e a boca com o braço ou com um lenço de papel que deverá ser colocado imediatamente no lixo;
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos;
- Evitar partilhar comida, ou objetos pessoais (copos, telemóveis...);
- Os profissionais que manifestam sintomas de infeção respiratória (tosse, febre ou dificuldade em respirar) não devem comparecer na Instituição;
- Caso sejam identificados sintomas nas pessoas institucionalizadas como febre, tosse ou dificuldade respiratória, ligar para SNS24 - 808 24 24 24 e seguir as recomendações.

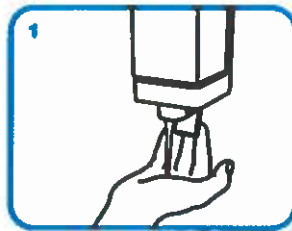
# Lavagem das mãos



Duração total do procedimento: 40-60 seg.



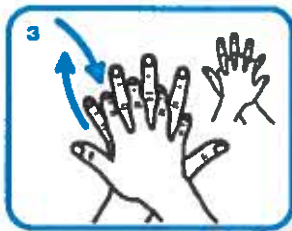
Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



Palma com palma com os dedos entrelaçados



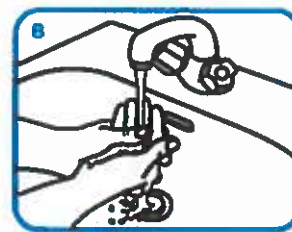
Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



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



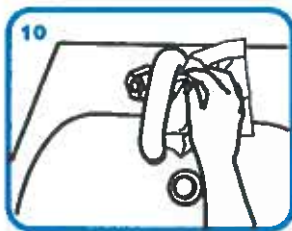
Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



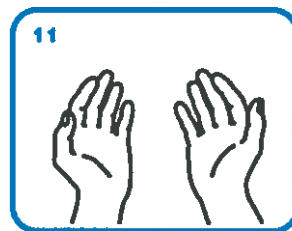
Enxague as mãos com água



Seque as mãos com toalhete descartável



Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual



Agora as suas mãos estão seguras.

# CORONAVÍRUS (COVID-19)

## RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS



Quando espirrar ou tossir tape o nariz e a boca com o braço ou com lenço de papel que deverá ser colocado imediatamente no lixo

When coughing or sneezing cover your mouth and nose with your forearm or with tissue paper that should be placed immediately in the trash



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

Wash your hands frequently with soap and water or an alcohol-based solution



Se regressou de uma área afetada, evite contacto próximo com outras pessoas

If you returned from an affected area, avoid contact close with people

EM CASO DE DÚVIDA LIGUE  
IF IN DOUBT, CALL

SNS 24 

808 24 24 24

