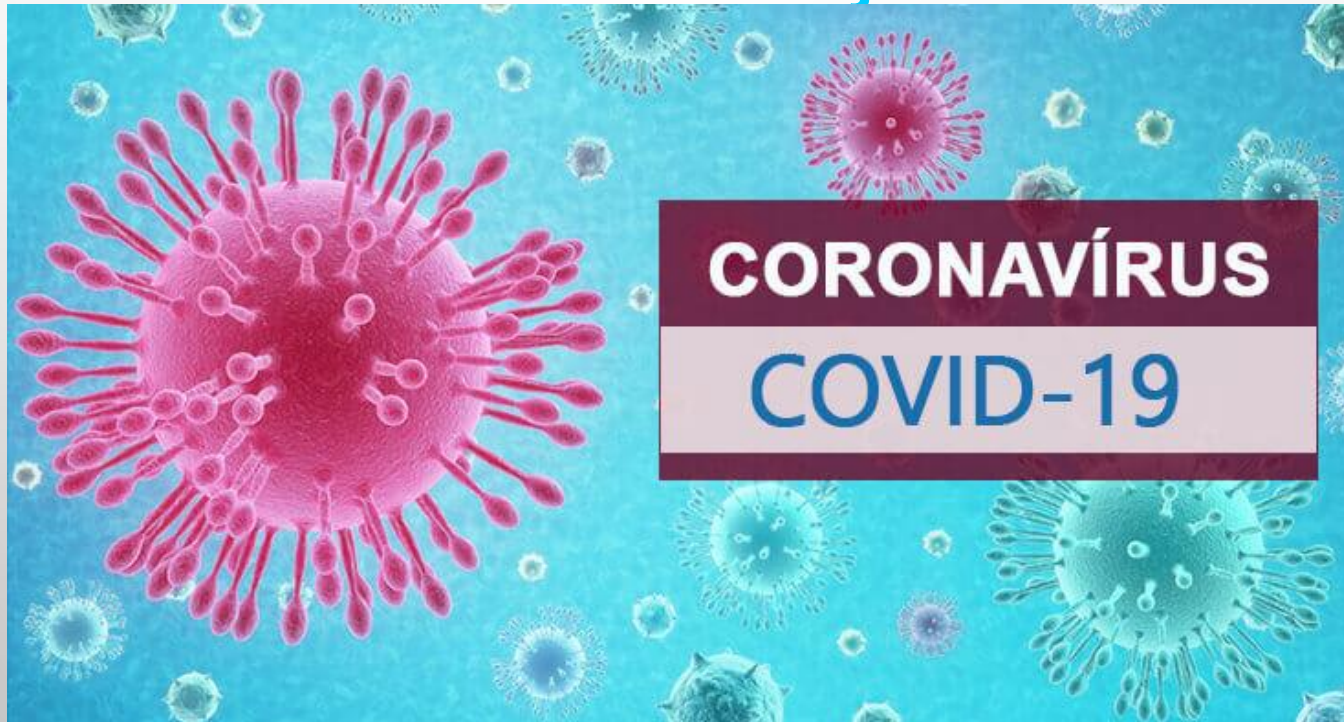




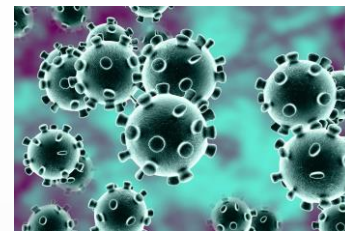
# COVID-19

## REGRAS GERAIS DE HIGIENE E SEGURANÇA



# Medidas gerais para estabelecimentos de atendimento ao público

# COVID-19



Os estabelecimentos devem assegurar que todas as pessoas que trabalham e frequentam o mesmo estão sensibilizadas para o cumprimento das regras de:

- etiqueta respiratória,
- lavagem correta das mãos
- distanciamento social (2 metros no mínimo)
- Fazer autovigilância de sintomas e abstenção social em caso de doença.

# :: O que devo organizar na minha empresa?

1 - Elaborar plano de contingência, que deve conter:

- Procedimentos a efectuar na presença de um caso suspeito de COVID
- Procedimentos a efectuar na presença de um caso confirmado de COVID
- Definição de sala de isolamento
- Definir estrutura e a responsabilidade de trabalhadores e empregadores
- Definir os equipamentos de protecção e desinfectação
- Informar os colaboradores
- Procedimentos de vigilância de contactos próximos

**A empresa prestadora dos serviços de  
Segurança no Trabalho deverá auxiliar na  
elaboração deste Plano**



# :: O que devo organizar na minha empresa?

2 - Estabelecer medidas que assegurem distância entre pessoas nas instalações, nomeadamente:

- Garantir que o local destinado à espera dos utilizadores comporte apenas **1/3 da sua capacidade normal**;
- Garantir que o atendimento em balcão se faz com a **distância apropriada (pelo menos 1 metro, idealmente 2)** garantindo sinalização devida - nomeadamente através de **marcas e sinalética no chão**;
- Garantir que o **atendimento em balcão se faz através de barreiras físicas** que limitem a proximidade entre os colaboradores e os utentes (ex.: colocação de barreira de acrílico que limite a exposição);

:: O que devo organizar na minha empresa?



Fonte: <https://www.buzzfeed.com/br/stephenlaconte/como-tratar-funcionarios-mercados-coronavirus>

## :: O que devo organizar na minha empresa?



Fonte: <https://www.distribuicaoohoje.com/destaques/sonae-mc-coloca-mais-de-3000-barreiras-acrilicas-de-protecao-em-todas-as-lojas/>



# :: O que devo organizar na minha empresa?

2 - Estabelecer medidas que assegurem distância entre pessoas nas instalações, nomeadamente:

- Considerar a possibilidade de **estabelecer**, no interior dos estabelecimentos, algumas **barreiras físicas que limitem a proximidade entre os colaboradores e os utentes** (ex.: colocação de “obstáculos” que evitem uma aproximação excessiva entre indivíduos);
- No caso de ser necessário proceder à entrega direta de materiais ou produtos, o responsável pela entrega **deverá evitar, no limite das suas possibilidades, o contacto direto com o utente ou com quaisquer objetos pessoais do mesmo.**

## :: O que devo organizar na minha empresa?

3 - Rever os protocolos de limpeza e intensificar as rotinas de higienização, incluindo:

- desinfetar pelo menos uma vez por dia, e com recurso a agentes adequados, todas as zonas (ex.: zonas de atendimento, balcões, áreas de espera, teclados do computador, casas de banho, telefones, corrimãos, puxadores, etc.).
- o desinfetar todas as horas, e com recurso a agentes adequados, os equipamentos críticos (tais como locais dispensadores de senhas, terminais multibancos)

# :: O que devo organizar na minha empresa?

4 - Colocar solução antisséptica de base alcoólica - SABA - em locais como entradas de lojas, e incentivar o seu uso (através, por exemplo, de pósteres).



Fonte: <http://www.jf-sobraladica.pt/obras.php?id=0270>

Técnica de Higiene das Mãos com SABA



Fonte: DGS Norma nº 007/2019 de 16/10/2019

## :: O que devo organizar na minha empresa?

5 - Identificar **pessoas vulneráveis** (por exemplo, idosos com mais de 65 anos e com limitações físicas ou mentais perceptíveis, as grávidas, os acompanhantes de criança de colo com idade igual ou inferior a 2 anos) e aplicar a legislação referente ao atendimento prioritário. Os estabelecimentos devem ser proactivos na identificação destes casos, mesmo que as pessoas em questão não peçam atendimento prioritário ou não retirem uma senha para este fim. Lembre-se que estas são as pessoas mais afetadas pela COVID-19 e, como tal, os estabelecimentos devem ter um papel ativo na sua proteção.



Fonte: <https://media.rtp.pt/praca/videos/atendimento-prioritario-afinal-funciona/>



# Que Equipamentos de Protecção Individual Posso Usar

# :: Equipamentos de Protecção Individual

## 1 - Protecção das mãos



Fonte: <https://www.csh.pt/product/luva-nitrilo-azul-s-po-l/>

### Atenção

O incorrecto uso das luvas poderá ser um factor extra de contaminação, uma vez que as luvas dão uma falsa sensação de segurança e tocamos no nosso rosto, telemóveis, etc.

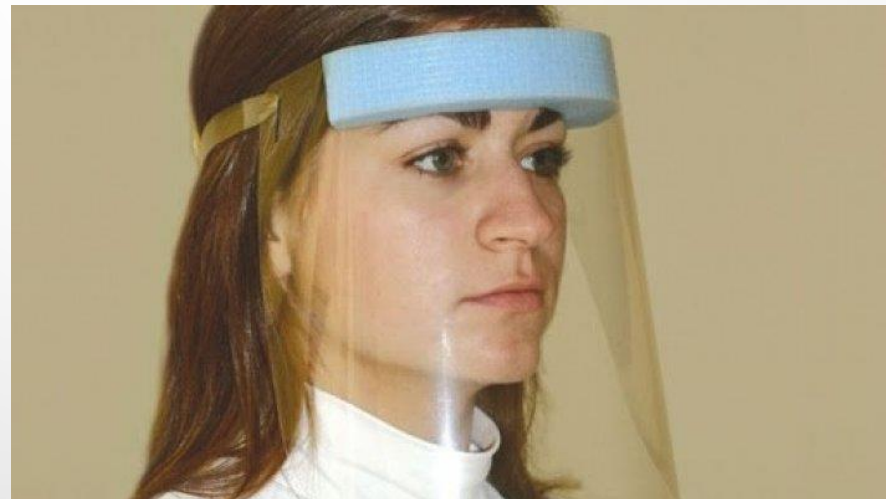
# :: Equipamentos de Protecção Individual

## 2 - Protecção ocular/facial



Fonte:

<https://www.ergovisao.pt/noticias/oculos-de-protecao-disponiveis-na-loja-online-106>



Fonte: <https://www.saudemais.tv/noticia/8773-covid-19-camara-do-fundao-vai-donar-mil-viseiras-a-profissionais-de-saude-e-protecao-civil>

### Atenção

A viseira não é um equipamento de protecção respiratório, nem substitui o uso de máscara, é um equipamento de protecção do rosto e olhos, permitindo a entrada do vírus pelas vias respiratórias

# :: Equipamentos de Protecção Individual

## 3 - Protecção respiratória

Tipos de máscaras de protecção:

- **Respiradores** (Filtering Face Piece, FFP), um equipamento de protecção individual **destinado aos profissionais de saúde**, de acordo com a Norma 007/2020 da DGS;
- **Máscaras cirúrgicas**, um dispositivo que previne a transmissão de agentes infecciosos das pessoas que utilizam a máscara para as restantes;
- **Máscaras não-cirúrgicas**, comunitárias ou de uso social, dispositivos de diferentes materiais têxteis, destinados à população geral, não certificados.



# :: Equipamentos de Protecção Individual

## 3 - Protecção respiratória

Tipos de máscaras de protecção:

- **Respiradores** (Filtering Face Piece, FFP 2 ou 3)



Fonte: <https://www.medicalshop.pt/mascara-corona-ffp2-com-filtro-mm129112001/p>

# :: Equipamentos de Protecção Individual

## 3 - Protecção respiratória

Tipos de máscaras de protecção:

- **Máscaras cirúrgicas**



Fonte: <https://www.medicalshop.pt/mascaras-cirurgicas-em-c-elasticos--100-unid---mm129112003/p>

# :: Equipamentos de Protecção Individual

## 3 - Protecção respiratória

Tipos de máscaras de protecção:

- **Máscaras não-cirúrgicas**



Fonte: <https://lifestyle.sapo.pt/saude/noticias-saude/artigos/covid-19-mais-de-200-empresas-querem-produzir-mascaras-de-utilizacao-comunitaria>

## :: Quem deve usar máscaras

|                                         |                                                                                                                         |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Profissionais no atendimento ao público | Nas caixas ou em balcões de clientes, quando não seja possível a instalação de separação/barreira física (de acrílico). |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Fonte: DGS Orientação nº 019/2020 de 03/04/2020

|                                                                                                        |                                      |                                                                                     |                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Áreas públicas</b><br>(ex: escolas, centros comerciais, correios, estações de metro, supermercados, | Profissionais de atendimento público | Atendimento público <u>com</u> barreira de proteção entre o funcionário e o cliente | 1. Não é necessário EPI;<br>2. Manter a distância mínima de 1 metro entre pessoas.      |
|                                                                                                        |                                      | Atendimento público <u>sem</u> barreira de proteção entre o funcionário e o cliente | Máscara cirúrgica; higienizar com muita frequência as mãos com solução à base de álcool |

Fonte: DGS Norma nº 007/2020 de 29/03/2020

### Atenção

A disponibilização de máscaras descartáveis aos clientes que não a possuam poderá ser uma forma de criar segurança aos consumidores e aos trabalhadores



# Limpeza e Desinfecção de Superfícies

# :: Medidas gerais para estabelecimentos de atendimento ao público

1 - Cada organização deve estabelecer um plano de limpeza e higienização das instalações. Mais:

- 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.

## :: Técnicas de Limpeza

1 - Os estabelecimentos devem assegurar-se que a limpeza segue a seguinte técnica:

- 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 sujas:
- Paredes e teto (se aplicável)
- Superfícies acima do chão (bancadas, mesas, cadeiras, corrimãos, outros);
- Equipamentos existentes nas áreas;
- Instalações sanitárias;
- Chão - é o último a limpar.

## :: Materiais de Limpeza

1 - Em relação aos materiais de limpeza, os estabelecimentos devem assegurar-se que:

- 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, cadeirões, 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;



## :: Materiais de Limpeza

1 - Em relação aos materiais de limpeza, os estabelecimentos devem assegurar-se que:

- 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 em espaços destinados ao público.

## :: Frequência de Limpeza

| Área a Higienizar                                                                      | Produto                                                                                 | Frequência                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <b>Superfícies sujeitas a toques frequentes (balcões, terminais multibancos, etc.)</b> | Álcool líquido ou gel a 70%                                                             | 6 vezes ao dia, ou em maior frequência caso seja necessário |
| <b>Puxadores das portas, corrimões, etc.</b>                                           | Álcool líquido ou gel a 70%                                                             | 1 vez por hora                                              |
| <b>Chão</b>                                                                            | Água quente com detergente comum, seguido de desinfecção com solução de lixívia diluída | No mínimo 2 vezes ao dia                                    |
| <b>Instalações Sanitárias</b>                                                          | Usar produto que contenha desinfectante                                                 | No mínimo 3 vezes ao dia                                    |

Fonte: DGS Orientação nº 014/2020 de 21/03/2020

## :: Produtos de Limpeza e Desinfecção

- Os detergentes a usar são os comuns ou de uso doméstico;
- Os desinfetantes mais utilizados são: a vulgar lixívia (hipoclorito de sódio) com pelo menos 5% de cloro livre na forma original e o álcool a 70%;
- Podem ser ainda utilizados produtos de desinfecção rápida sob a forma de toalhetes humedecidos no desinfetante e fornecidos em dispensador próprio (facilitando tirar 1 a 1 sem os contaminar).
- As partes metálicas das superfícies ou as que não são compatíveis com a lixívia, devem ser desinfetadas com álcool a 70% ou outro produto compatível, para evitar a corrosão ou danificação;
- Ao aplicar lixívia ou outro produto semelhante, abrir as janelas para arejar e renovar o ar, ajudando também a secar mais rapidamente as superfícies.

## :: Diluições de Lixívia

1. **Desinfecção com lixívia das superfícies comuns em estabelecimentos públicos:** lixívia a 5% de cloro livre na forma original, na diluição de 1/100 ou seja, 1 parte de lixívia em 99 partes iguais de água:

| Concentração original da lixívia | Para obter 1 litro de solução de lixívia pronta a utilizar |                |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------|
| %                                | Volume de lixívia                                          | Volume de água |
| 5                                | 10 mililitros                                              | 990 mililitros |

| Concentração original da lixívia | Para obter 5 litros de solução de lixívia pronta a utilizar |                |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------|
| %                                | Volume de lixívia                                           | Volume de água |
| 5                                | 50 mililitros                                               | 4,950 litros   |

| Concentração original da lixívia | Para obter 10 litros de solução de lixívia pronta a utilizar |                |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------|
| %                                | Volume de lixívia                                            | Volume de água |
| 5                                | 100 mililitros                                               | 9,900 litros   |

Fonte: DGS Orientação nº 014/2020 de 21/03/2020

# PROTEJA OS OUTROS, PROTEGENDO-SE A SI!

Clinica Gondomar  
Medicina e Segurança no Trabalho  
Tel: 22 466 31 19  
Email: [ruibandeira@clinicagondomar.pt](mailto:ruibandeira@clinicagondomar.pt)