



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DE SAÚDE E PROTEÇÃO CIVIL
INSTITUTO DE ADMINISTRAÇÃO DA SAÚDE, IP-RAM

CIRCULAR
INFORMATIVA

Instituto de Administração da
Saúde, IP-RAM

S 97 CI
21-5-2020 0 . 0 . 0 . 0
Original

Assunto: COVID-19
Procedimentos nos Transportes Públicos –
adaptação da Orientação da DGS n.º
027/2020 de 20/05/2020

Para: Empresas, trabalhadores e utilizadores de
transportes públicos; Associação Comercial e
Industrial do Funchal – Câmara de Comércio e
Indústria da Madeira (ACIF-CCIM); Todos os
Serviços da Administração Pública Regional.

O IASAÚDE, IP-RAM vem, pela presente, proceder à divulgação da orientação da Direcção-Geral da Saúde (DGS) n.º 027/2020 de 20/05/2020, relativa ao assunto em epígrafe, que se subscreve.

Relembramos que através da [circular informativa n.º 92 de 14/05/2020](#) foram divulgados os materiais de comunicação em saúde, em uso na Região, com vista ao cumprimento das [medidas de higiene das mãos](#), [fricção antisséptica das mãos](#), [etiqueta respiratória](#) e [uso de máscara](#), que também se anexam a esta circular. Está disponível informação complementar para *download* no site COVID-19: <https://covidmadeira.pt/>.

Salienta-se que as orientações da DGS referidas na que ora se divulga, nomeadamente n.º 006/2020 de 26/02/2020 e n.º 014/2020 de 21/03/2020, respetivamente, “Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19). Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas” e “Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares”, foram adaptadas à RAM pelas circulares informativas n.º [57/2020 de 28/02/2020](#) e n.º [79/2020 de 25/03/2020](#).

Relembra-se que, no contexto regional, a identificação de um caso suspeito ou de um risco de exposição deve ser notificada de imediato às Autoridades de Saúde e Proteção Civil, através da **linha SRS24 Madeira** (800 24 24 20), para o necessário esclarecimento ou validação e encaminhamento.

O Presidente do Conselho Diretivo

Herberto Jesus

Anexos: O citado (12 páginas) e 4 cartazes informativos: “Lavagem das mãos”; “Fricção antisséptica das mãos”; “Etiqueta respiratória”; “Como usar a máscara?”.

DSPAG /BG/IM



ORIENTAÇÃO

NÚMERO: 027/2020

DATA: 20/05/2020

ASSUNTO: COVID-19: Procedimentos nos Transportes Públicos

PALAVRAS-CHAVE: Coronavírus; SARS-CoV-2; COVID-19; transportes públicos coletivos, autocarro, barco, comboio, metro, transportes públicos individuais, táxi, TVDE, transporte de pessoas.

PARA: Empresas, trabalhadores e utilizadores de transportes públicos

CONTACTOS: medidassaudepublica@dgs.min-saude.pt

A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2). A doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, odinofagia (dor de garganta), dores musculares generalizadas, cefaleias (dores de cabeça), fraqueza, e, com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia.

Com base na evidência científica atual, este vírus transmite-se principalmente através de:

- Contacto direto: disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas (< 2 metros).
- Contacto indireto: contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.

Para mais informações e recomendações consultar: www.covid19.min-saude.pt.

A COVID-19 foi considerada uma Pandemia a 11 de março de 2020 pela Organização Mundial de Saúde. Em Portugal, as medidas de Saúde Pública têm sido implementadas de acordo com as várias fases de preparação e resposta a situações epidémicas, por forma a diminuir progressivamente a transmissão do vírus, prestar os cuidados de saúde adequados a todos os doentes e proteger a Saúde Pública.

O sucesso das medidas de Saúde Pública depende da colaboração de todos os cidadãos, das instituições e organizações, e da sociedade. É sabido que o risco de transmissão aumenta com a exposição a um número elevado de pessoas, especialmente em ambientes fechados. Os transportes públicos, pelas suas características, podem ser locais de transmissão da infeção por SARS-CoV-2, quer por contacto direto e/ou indireto. Por isso, medidas adicionais devem ser tomadas para assegurar a minimização da transmissão da doença nestes contextos.

Assim, nos termos da alínea a) do n.º 2 do artigo 2.º do Decreto Regulamentar n.º 14/2012, de 26 de janeiro, a Direção-Geral da Saúde emite a seguinte Orientação:

Medidas Gerais para Transportes Públicos Coletivos e Individuais: Empresas

1. As empresas e operadoras devem assegurar a elaboração e implementação de um Plano de Contingência próprio, tal como preconizado na Orientação 006/2020 “*Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas*”, da Direção-Geral da Saúde (DGS).
2. As entidades responsáveis, em especial as Autoridades de Transporte devem assegurar a existência e conformidade dos planos de contingência nos respetivos territórios e acompanhar a sua implementação.
3. Este Plano deve ser atualizado, de acordo com as recomendações das entidades competentes e sempre que necessário. As medidas a adotar pelas empresas incluem:
 - a) Garantir informação devida e apropriada aos colaboradores e utilizadores, sobre a COVID-19, as suas principais formas de transmissão, as medidas preventivas adequadas e como implementá-las;
 - b) Garantir aconselhamento técnico para os colaboradores, relativamente ao Plano de Contingência e procedimentos a adotar;
 - c) Sensibilizar todos os trabalhadores e os utilizadores para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória (Anexo I), da lavagem correta das mãos (Anexo II), do distanciamento físico recomendado, assim como para as outras medidas de higienização e controlo ambiental;
 - d) Garantir que trabalhadores com sintomas sugestivos de infeção respiratória se abstem de ir trabalhar, mantendo-se em recolhimento até avaliação médica e, no caso de se tratar de um caso confirmado de COVID-19, serem cumpridos os critérios de cura, nos termos da Norma 007/2020 da DGS;
 - e) Garantir que, no caso de trabalhadores com sintomas sugestivos de infeção respiratória (tosse, febre, falta de ar, etc.), acautela no seu Plano de Contingência como proceder à substituição destes, por forma a continuar a satisfazer as necessidades identificadas dos utilizadores sem interrupção;
 - f) Reduzir ao máximo a exposição dos trabalhadores entre si, e dos trabalhadores ao público;

- g) Garantir que são disponibilizados aos trabalhadores materiais de limpeza e de desinfeção, máscaras e equipamento de proteção individual (EPI) adequados às suas funções, de acordo com o Plano de Contingência, a Orientação 019/2020 *"Utilização de Equipamentos de Proteção Individual por Pessoas Não-Profissionais de Saúde"*, da DGS e a legislação em vigor, das quais salienta-se:
 - i. Os trabalhadores com exposição ao público ou que partilhem o mesmo espaço com outros trabalhadores devem utilizar máscara facial, preferencialmente cirúrgica.
 - h) Garantir o reforço da frequência e a adequada limpeza e desinfeção das superfícies, com especial atenção à desinfeção das áreas físicas de maior contacto e exposição, nos termos da Orientação 014/2020 *"Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares"*, da DGS;
 - i) Divulgar nas estações, terminais, interfaces e veículos, conforme apropriado, mensagens chave, nomeadamente, as medidas preventivas e de reforço de higiene¹;
 - j) Disponibilizar, para trabalhadores e utilizadores, solução antisséptica de base alcoólica (SABA) ou outra solução à base de álcool que permita a higienização das mãos à entrada e à saída dos veículos e das estações;
 - k) Garantir a renovação do ar nos veículos nas condições indicadas e sempre que tal seja tecnicamente possível:
 - i. Assegurar pelo menos seis renovações de ar por hora, idealmente com a abertura das janelas;
 - ii. Garantir sempre a qualidade do ar apropriada para a área e número de pessoas em causa, com o caudal de admissão igual ao de extração, caso seja utilizada ventilação forçada com renovação de ar (admissão/extração);
 - iii. Em caso de utilização de ar condicionado, esta deve ser feita em modo de extração e nunca em modo de recirculação do ar. O equipamento deve ser alvo de uma manutenção adequada (desinfeção por método certificado).
4. As entidades responsáveis, especialmente as autoridades de transporte municipais, intermunicipais ou metropolitanas, devem ainda assegurar que estão delineados os circuitos adequados, e que estão preparados para respeitar a restrição ou a limitação de passageiros que as entidades competentes determinem.

¹ Disponível em: <https://covid19.min-saude.pt/materiais-de-divulgacao/>

Medidas Gerais para Transportes Públicos Coletivos e Individuais: Trabalhadores

1. As medidas a adotar pelos trabalhadores incluem:
 - a) Procurar informação devida e apropriada sobre a COVID-19, as suas principais formas de transmissão, as medidas preventivas adequadas e como cumprir as mesmas;
 - b) Procurar aconselhamento técnico se necessário, relativamente ao Plano de Contingência e procedimentos a adotar nas diversas situações;
 - c) Garantir individualmente o cumprimento das regras de etiqueta respiratória (Anexo I), da lavagem correta das mãos (Anexo II) e do distanciamento físico recomendado;
 - d) Abster-se de ir trabalhar, avisando a empresa, no caso de apresentar sintomas sugestivos de infeção respiratória (tosse, febre, falta de ar, etc.), mantendo-se em recolhimento de acordo com as recomendações médicas ou orientações da DGS, cumprindo as disposições legais da organização do trabalho e ausências associadas;
 - e) Cumprir as recomendações de segurança e procedimentos previstos no Plano de Contingência e reportar, à empresa ou às entidades competentes, situações de incumprimento que possam condicionar perigo para a Saúde Pública;
 - f) Respeitar as medidas de proteção individual propostas, conforme descrito no Plano de Contingência da empresa, na Orientação 019/2020 "*Utilização de Equipamentos de Proteção Individual por Pessoas Não-Profissionais de Saúde*", da DGS, na Orientação 014/2020 "*Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares*", da DGS e na legislação em vigor, das quais se salienta:
 - i. Os trabalhadores com exposição ao público ou que partilhem o mesmo espaço com outros trabalhadores devem utilizar máscara facial, preferencialmente cirúrgica;
 - g) Respeitar as indicações de quarentena ou isolamento determinadas pelas entidades competentes.

Medidas Gerais para Transportes Públicos Coletivos e Individuais: Utilizadores

1. As medidas a serem adotadas pelos utilizadores incluem:
 - a) Respeitar os circuitos adaptados, normas, medidas de segurança e de higiene recomendadas em cada meio de transporte;
 - b) Garantir individualmente o cumprimento das regras de etiqueta respiratória (Anexo I), da lavagem correta das mãos (Anexo II) e do distanciamento físico recomendado:
 - i. Desinfetar as mãos antes e depois da utilização de um transporte público;
 - ii. Evitar o contacto manual com as superfícies;
 - iii. Manter o máximo de distância entre os utilizadores dos transportes, garantindo o distanciamento físico recomendado entre pessoas, durante o período de espera e de utilização do transporte;
 - iv. Evitar a troca de bens materiais entre trabalhadores e utilizadores (por exemplo, pagamentos com moedas ou notas) e dar preferência ao pagamento eletrónico e sem contacto direto.
 - c) Utilizar uma máscara facial, de acordo com a legislação em vigor e a Orientação 019/2020 "*Utilização de Equipamentos de Proteção Individual por Pessoas Não-Profissionais de Saúde*", da DGS.
 - d) Abster-se de utilizar o transporte, no caso de apresentar sintomas sugestivos de infeção respiratória (ver acima), excetuando casos urgentes e em circuitos cujo destino são unidades de saúde – caso o faça com sintomas respiratórios, deve utilizar uma máscara cirúrgica e reforçar as medidas acima descritas.

Medidas Específicas para Transportes Públicos Coletivos: Empresas

1. As medidas específicas a adotar pelas empresas incluem:
 - a) Garantir medidas de redução de contacto entre utilizadores e trabalhadores (motorista, maquinista, mestre de embarcação e outros membros da equipa), como por exemplo, eliminar ou reduzir o contacto na venda e no controlo de tarifas de bordo;
 - b) Promover a instalação e uso de cabines resguardadas para o motorista. Nos veículos onde não exista uma separação física, considerar, por exemplo, a adaptação do

- circuito dos passageiros para utilizarem exclusivamente as portas traseiras e proceder à delimitação de uma distância de segurança entre os passageiros e o motorista através de fita sinalizadora, ou outras;
- c) Evitar o aglomerado de pessoas na estação, terminal, interface e dentro do veículo, aplicando medidas que promovem o distanciamento físico entre pessoas;
 - d) Reduzir a lotação máxima do transporte para assegurar o distanciamento entre utilizadores e o cumprimento da legislação vigente.
 - e) Sinalizar os lugares onde as pessoas se devem sentar, quando o meio de transporte o permita, por forma a garantir o distanciamento recomendado entre passageiros;
 - f) Controlar a entrada de passageiros com vista a evitar que o veículo ultrapasse a lotação máxima estabelecida;
 - g) Não reduzir o número de veículos ou carruagens em direta proporção com a redução esperada do número de utilizadores, mas adaptar o mesmo de forma a assegurar a distância mínima entre os utilizadores;
 - h) Promover o distanciamento entre os utilizadores, por exemplo, através da venda alternada de lugares sentados, respeitando a distância de segurança nos transportes onde existe a venda prévia de bilhetes;
 - i) Suspender, nas estações e noutros espaços, os eventos que não sejam estritamente necessários;
 - j) Evitar, se possível, o aglomerado de utilizadores em canais de acesso normalmente controlados, através da abertura permanente dos mesmos ou do aumento do seu número de forma adequada ao sentido do fluxo de utilizadores.

Medidas Específicas para Transportes Públicos Coletivos: Trabalhadores

1. As medidas específicas a adotar pelos trabalhadores incluem:
 - a) Desinfetar as mãos com frequência; desinfetar o tablier, a mesa de comando, os manípulos, os botões, a cadeira, e o restante habitáculo, especialmente entre turnos;

- b) Proceder à abertura automática das portas nos veículos em que tal seja tecnicamente possível, efetuando paragem em todas as estações/paragens, no sentido de evitar que os utilizadores tenham de carregar no botão de abertura de portas (botão stop);
 - c) Privilegiar a entrada e a saída dos utilizadores pela porta traseira do veículo, nos autocarros e elétricos.
2. Caso seja identificado um utilizador como caso suspeito de COVID-19, devem ser seguidas as orientações e procedimentos previstos no Plano de Contingência da empresa e as recomendações da DGS.

Medidas Específicas para Transportes Públicos Coletivos: Utilizadores

1. As medidas específicas a adotar pelos utilizadores incluem:
 - a) Adotar o máximo de distanciamento físico possível em relação aos restantes passageiros e aos colaboradores, em qualquer contexto, como na fila de espera, dentro dos veículos, e na entrada e saída do transporte, da estação, do terminal ou da interface;
 - b) Minimizar os cruzamentos entre pessoas, nomeadamente em entradas e saídas do veículo, deixando passar primeiro quem está a sair;
 - c) Evitar deslocamentos desnecessários dentro do veículo, como a passagem entre diferentes carruagens ou áreas;
 - d) Minimizar a utilização de espaços confinados, como casas de banho ou zonas de atendimento ao público;
 - e) Respeitar as orientações dos motoristas e dos agentes do operador.
2. Se for um caso suspeito ou confirmado de COVID-19 não deve utilizar esta via de transporte. Caso tenha sintomas sugestivos de COVID-19, contacte a Linha SNS 24 (808 24 24 24). Se estiver doente ou com sintomas, e for absolutamente necessário utilizar uma via coletiva de transporte, coloque uma máscara cirúrgica e reforce as precauções anteriormente descritas.

Medidas Específicas para Transportes Individuais

1. Os trabalhadores de veículos de transporte individual de passageiros devem cumprir todas as medidas de prevenção da doença recomendadas nesta Orientação, durante e após o transporte. Estes trabalhadores apresentam risco de infeção já que transportam passageiros num espaço confinado.
2. Incluem-se neste ponto táxis e transporte individual e remunerado de passageiros em veículos descaracterizados a partir de plataforma eletrónica (TDVE). As empresas de “sharing”, incluindo as que disponibilizam velocípedes com motor elétrico, sem motor ou veículos equiparados, devem assegurar, do mesmo modo, todas as recomendações e medidas de segurança constantes na presente Orientação e restantes recomendações da DGS e autoridades de transportes que sejam aplicáveis, designadamente em matéria de informação aos utilizadores, limpeza e desinfeção.

Medidas Específicas para Transportes Individuais: Empresas

1. A empresa deve seguir as medidas gerais para transportes públicos coletivos e individuais indicadas acima, das quais se salientam:
 - a) Fornecer aos trabalhadores, incluindo aqueles que lhes prestem serviços, materiais de limpeza de uso único para limpeza das superfícies internas do veículo com as quais o utilizador esteve em contacto, nomeadamente panos de limpeza, toalhetes de limpeza de uso único (humedecidos com desinfetante, lixívia ou álcool a 70%);
 - b) Providenciar a colocação de solução antisséptica de base alcoólica (SABA) ou solução à base de álcool, um recipiente por veículo (ex. num local acessível tanto ao condutor como aos passageiros).

Medidas Específicas para Transportes Individuais: Trabalhadores

1. As medidas específicas a adotar pelos trabalhadores neste contexto incluem:
 - a) Limpar e desinfetar os veículos diariamente, de acordo com a Orientação 014/2020 “*Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares*”, da DGS. Proceder à limpeza de puxadores, portas e restantes superfícies internas de contacto direto com o passageiro após cada utilização;

- b) Informar os passageiros sobre a disponibilidade de solução antisséptica de base alcoólica (SABA) ou solução à base de álcool e chamar a atenção do passageiro para as informações afixadas no veículo;
- c) Transportar os passageiros apenas nos bancos traseiros e evitar o contacto direto e próximo com o condutor;
- d) Manter as janelas abertas durante o transporte, se possível, para permitir a circulação constante do ar do interior para o exterior do veículo.

Medidas Específicas para Transportes Individuais: Utilizadores

1. As medidas específicas a adotar pelos utilizadores neste contexto incluem:
 - a) Colocar os pertences próprios na bagageira de forma autónoma e independente, sempre que possível;
 - b) Circular, sempre que possível, no banco traseiro;
 - c) Manter as mãos no colo durante a viagem e evitar o manuseamento e toque nas superfícies do interior do veículo;
 - d) Higienizar as mãos antes e após o contacto necessário para entrada e saída do veículo.
 - e) Evitar o contacto direto e próximo com o condutor.
2. Se for um caso suspeito ou confirmado de COVID-19 não deve utilizar esta via de transporte. Caso tenha sintomas sugestivos de COVID-19 ligue de imediato SNS 24 (808 24 24 24). Se estiver doente ou com sintomas, e for absolutamente necessário utilizar esta via de transporte, coloque uma máscara cirúrgica e redobre as precauções anteriormente descritas (pontos 3.3 e 5.3).



Graça Freitas
Diretora-Geral da Saúde

Bibliografia

1. Australian Government. Information for Public Transport (taxis, ride-hail services, trains, buses, trams etc). Consultado a 17/03/2020. Disponível em: [www.health.gov.au /covid19-resources](http://www.health.gov.au/covid19-resources)
2. Centre for Health Protection. Department of Health, Hong Kong Special Administrative Region. Health Advice on Prevention of Coronavirus disease (COVID-19) for Drivers, Crews and Operational Staff of Public Transport (Interim). 21 fev. 2020. Consultado a 17/03/2020. Disponível em: <http://www.iaq.gov.hk/en/publications-and-references/practice-notes.aspx>
3. Civil Aviation Administration of China (2020). Preventing Spread of Coronavirus Disease 2019 (2nd version). Consultado a 17/03/2020. Disponível em: <https://www.iata.org/contentassets/7e8b4f8a2ff24bd5a6edcf380c641201/airport-preventing-spread-of-coronavirus-disease-2019.pdf>
4. Department of Health. New York. Interim Guidance for Cleaning and Disinfection of Public Transportation Settings for COVID-19. Consultado a 18/03/2020. Disponível em: https://www.health.ny.gov/diseases/communicable/coronavirus/docs/cleaning_guidance_public_transportation.pdf
5. European Centre for Disease Prevention and Control (2020). Considerations for infection, prevention and control measures on public transport in the context of COVID-19. Consultado a 29/04/2020. Disponível em: <https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/COVID-19-public-transport-29-April-2020.pdf>
6. Environmental Protection Department November Buses. PRACTICE NOTE FOR PROFESSIONAL PERSONS. ProPECC PN 1/03. Consultado a 18/03/2020. Disponível em: https://www.epd.gov.hk/epd/sites/default/files/epd/english/resources_pub/publications/files/pn03_1.pdf
7. Environmental Protection Department. Practice Note for Managing Air Quality in Air-conditioned Public Transport Facilities Ferries. October 2015. ProPECC PN 1/15. Consultado a 18/03/2020. Disponível em: https://www.epd.gov.hk/epd/sites/default/files/epd/english/resources_pub/publications/files/pn15_1.pdf
8. Environmental Protection Department. Practice Note for Managing Air Quality in Air-conditioned Public Transport Facilities. Railways. ProPECC PN 2/03. Consultado a 18/03/2020. Disponível em: https://www.epd.gov.hk/epd/sites/default/files/epd/english/resources_pub/publications/files/pn03_2.pdf
9. Public Health England (2020). COVID-19: guidance for employees, employers and businesses. Consultado a 17/03/2020. Disponível em: <https://www.gov.uk/government/publications/guidance-to-employers-and-businesses-about-covid-19>
10. Public Health England (2020). COVID-19: guidance for staff in the transport sector. Consultado a 17/03/2020. Disponível em: <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-guidance-for-staff-in-the-transport-sector/covid-19-guidance-for-staff-in-the-transport-sector>
11. Washington State Department of Health. Guidance for Rideshare and Taxi Drivers. Consultado a 17/03/2020. Disponível em: <https://www.doh.wa.gov/Emergencies/NovelCoronavirusOutbreak2020/RideshareandTaxiDrivers>
12. Zoono Microbe Shield Surface Sanitiser (Z-71). Distributor & Wholesale Queries: info@zoono.com. Consultado a 18/03/2020. Disponível em: <https://germfree.com.au/products/z-71-surface-sanitiser>

Anexo I. Folheto informativo sobre etiqueta respiratória

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Medidas de etiqueta respiratória



Ao TOSSIR ou ESPIRRAR não use as mãos, elas são um dos principais veículos de transmissão da doença. Use um **LENÇO DE PAPEL** ou o **ANTEBRAÇO**.



DEITE O LENÇO AO LIXO e **LAVE** sempre as mãos a seguir a tossir ou espirrar.

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

Anexo II. Folheto informativo sobre lavagem correta das mãos

NOVO CORONAVÍRUS

COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS



Duração total do procedimento: **20 segundos**



Molhe as mãos



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma com palma 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



Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa



Enxague as mãos com água



Seque as mãos com um toalhete descartável



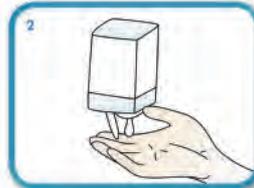
HIGIENE DAS MÃOS

A lavagem das mãos é uma medida essencial na prevenção da COVID-19.

Como lavar as mãos:



1 Molhe as mãos com água



2 Aplique sabão



3 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra. As mãos têm que ficar cobertas pelo sabão



4 Esfregue a palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



5 Esfregue palma com palma com os dedos entrelaçados



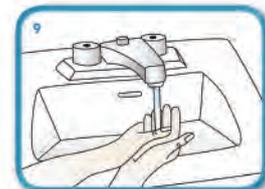
6 Esfregue a parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos encaixados



7 Rode o polegar esquerdo dentro da mão direita e vice versa



8 Faça círculos com os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



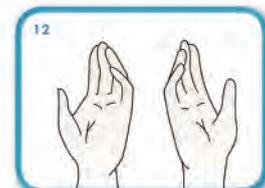
9 Passe as mãos por água corrente



10 Seque as mãos com toalhete descartável ou lenço de papel. Evite os secadores automáticos



11 Utilize um toalhete ou lenço para fechar a torneira, se esta for manual



12 Agora, as suas mãos estão limpas e seguras

NOTA: O procedimento de lavagem das mãos tem a duração de 40 a 60 segundos.

Ilustração e descrição da técnica: Organização Mundial da Saúde e Ministério da Saúde.

A HIGIENE DAS MÃOS É UMA MEDIDA COMPLEMENTAR ÀS SEGUINTE RECOMENDAÇÕES:



Etiqueta
respiratória



Não tocar no rosto,
nariz, olhos e boca



Distanciamento
social



Limpar
as superfícies

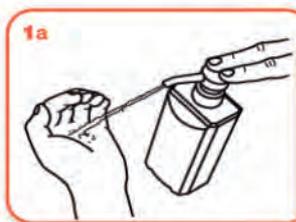


FRICÇÃO ANTISSÉTICA DAS MÃOS

Esta é uma alternativa à lavagem das mãos, mas apenas quando as mãos não estão visivelmente sujas. Higienize as mãos, friccionando-as com solução antisséptica de base alcoólica (SABA).



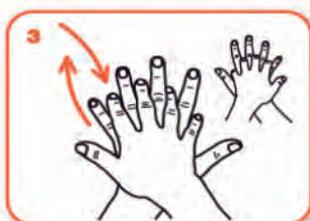
Duração total do procedimento: 20-30 seg.



1a Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



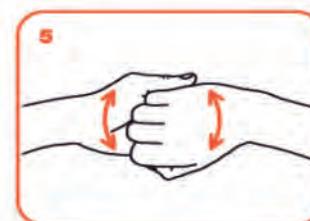
2 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



4 As palmas das mãos com dedos entrelaçados



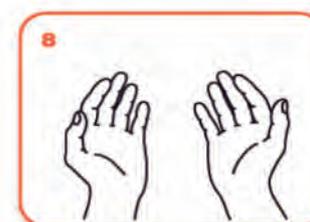
5 Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



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



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



8 Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

Ilustração e descrição da técnica: Organização Mundial da Saúde e Ministério da Saúde.

A FRICÇÃO ANTISSÉTICA DAS MÃOS É UMA MEDIDA COMPLEMENTAR ÀS SEGUINTE RECOMENDAÇÕES:



Usar máscara facial



Etiqueta respiratória



Não tocar no rosto, nariz, olhos e boca



Distanciamento social



Limpar as superfícies

ETIQUETA RESPIRATÓRIA



A ETIQUETA RESPIRATÓRIA É UMA MEDIDA COMPLEMENTAR ÀS SEGUINTE RECOMENDAÇÕES:



Higienizar as mãos



Não tocar no rosto, nariz, olhos e boca



Usar máscara facial



Limpar as superfícies

COMO USAR A MÁSCARA?



Lave bem as mãos antes de colocar a máscara



Verifique se está perfeitamente ajustada ao seu rosto



Evite tocar na máscara ou na face enquanto estiver a usá-la



Mude de máscara, quando esta estiver suja ou húmida*



Lave bem as mãos antes de retirar a máscara



Deposite a máscara no lixo logo após retirá-la



Lave bem as mãos

O USO ADEQUADO DOS EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO É IMPORTANTE PARA A SEGURANÇA DE TODOS!



* Em média, as pessoas devem mudar de máscara de 4/4 horas ou de 6/6 horas conforme a humidade produzida para a máscara.