



MEDIDAS DE PREVENÇÃO (medidas de higiene e etiqueta respiratória)

- Consulte o vídeo explicativo do Instituto Nacional de Saúde Pública em <https://drive.google.com/file/d/1bS-H9jCDZrirwoWd3PRuCpV3Gewndbk/view>
- Lavar 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.

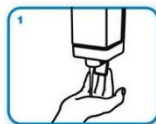
Consulte as instruções para a higienização das mãos com e sem água:

LAVAGEM DAS MÃOS COM ÁGUA

 Duração total do procedimento: 40-60 seg.



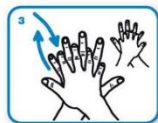
0
Molhe as mãos com água



1
Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



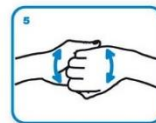
2
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



4
Palma com palma com os dedos entrelaçados



5
Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os 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



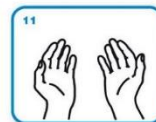
8
Enxague as mãos com água



9
Seque as mãos com toalhete descartável



10
Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual



11
Agora as suas mãos estão seguras.



LAVAGEM DAS MÃOS SEM ÁGUA

(este procedimento deve durar cerca de 20-30 segundos)



- Lave ou desinfete as mãos logo à chegada ao local de trabalho.
- Adote saudações verbais e evite saudações pessoais envolvendo contacto físico (beijos, apertos de mão, abraços, etc.).
- Limite ao máximo possível o contacto físico com zonas suscetíveis de serem manipuladas por outras pessoas (corrimãos, maçanetas de portas, botões de máquinas, etc.).
- Evite a partilha de objetos (nomeadamente esferográficas, agrafadores, pastas de documentos, ratos, etc.).
- Lave ou desinfete as mãos frequentemente e sempre após o contacto com objetos que tenham sido manipulados por outras pessoas.
- Evitar o contacto próximo com pessoas que apresentem sinais ou sintomas da doença ou de infeções respiratórias agudas (tosse, espirros e corrimento nasal) e com pessoas que tenham estado particularmente expostas ao risco desta infeção nas últimas duas semanas.
- Lave ou desinfete as mãos frequentemente e, muito especialmente, após passar por estabelecimentos ou transportes públicos, após tossir ou espirrar e após o contato direto com pessoas com infeções respiratórias agudas ou com o meio ambiente em que estas tenham estado.
- Utilizar sempre lenço descartável para higiene nasal (e descartá-lo imediatamente após o uso, em local adequado).



- Cobrir o nariz e boca ao espirrar ou tossir. Não cobrir com as mãos, mas sim com lenço descartável (e descartar este imediatamente após o uso, em local adequado) e, em último recurso, cobrir com o antebraço.
- Não tocar com as mãos nos olhos, nariz e boca.
- Evitar o contacto próximo com pessoas que apresentem sinais ou sintomas da doença ou de infeções respiratórias agudas (tosse, espirros e corrimento nasal).