

## Recomendações aos colaboradores

### - Leitura do Plano de contingência Interno COVID-19

### - Procedimentos básicos para higienização das mãos:

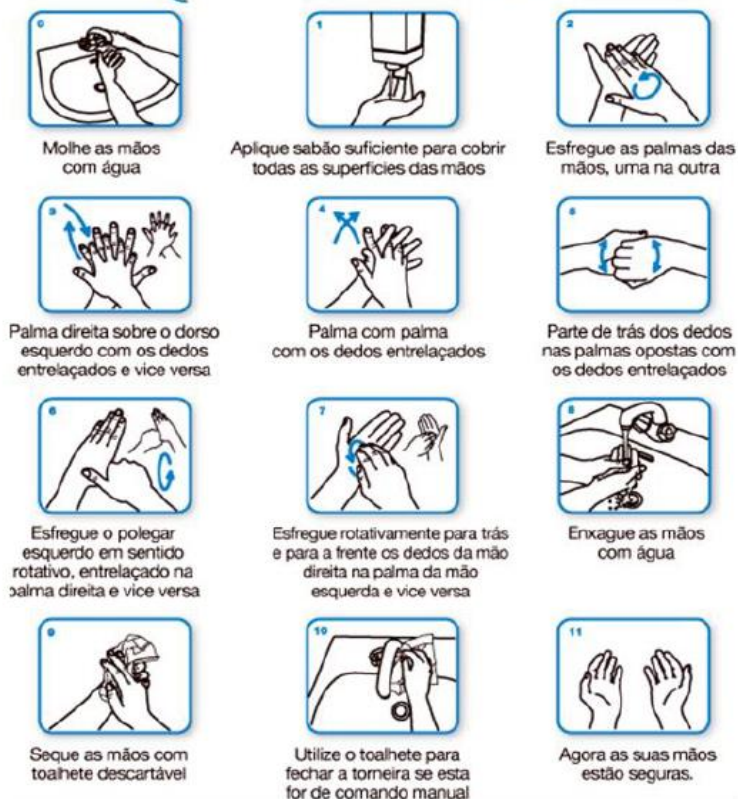
(ex. lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 40-60 segundos; se estes não estiverem disponíveis utilize um desinfetante para as mãos que tenha pelo menos 70% de álcool, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas; sabão e água devem ser usados preferencialmente se as mãos estiverem visivelmente sujas);



## Lavagem das mãos

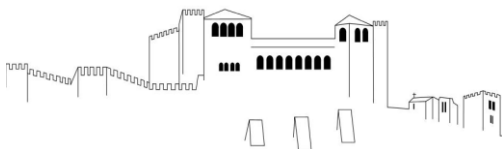
Lave as mãos apenas quando estiverem visivelmente sujas.  
Nas outras situações use solução anti-séptica de base alcoólica (SABA).

 Duração total do procedimento: 40-60 seg.



Alameda D. Afonso Henriques, 45 | 1049-005 Lisboa - Portugal | Tel: +351 21 843 05 00 | Fax: +351 21 843 05 30 | E-mail: geral@dgs.min-saude.pt | www.dgs.pt

Mais se recomenda evitar tocar nos corrimões



**- Procedimentos de etiqueta respiratória:**

(ex. evitar tossir ou espirrar para as mãos; tossir ou espirrar para o antebraço ou manga, com o antebraço fletido ou usar lenço de papel; higienizar as mãos após o contacto com secreções respiratórias);

# 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**.



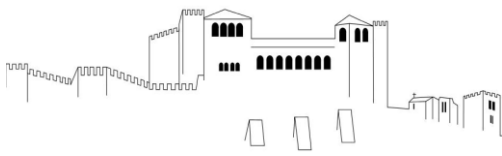
**DEITE O LENÇO AO LIXO** e **LAVE** sempre as mãos a seguir a tossir ou espirrar.

EM CASO DE DÚVIDA, LIGUE



**SNS 24**

**808 24 24 24**



**- Procedimentos de conduta social:**

(ex. alterar a frequência e/ou a forma de contacto entre os trabalhadores e entre estes e os clientes - evitar o aperto de mão, as reuniões presenciais, os postos de trabalho partilhados e a frequência de locais com grande concentração de população).

# 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 DÚVIDA, LIGUE

 **SNS 24**

**808 24 24 24**

No local de trabalho:

- Comunicar às chefias deslocações ao estrangeiro a título particular