

ORIENTAÇÃO

NÚMERO: 031/2020

DATA: 13/06/2020

ASSUNTO: **COVID-19: Estabelecimentos Termais**
PALAVRAS-CHAVE: Coronavírus; SARS-CoV-2; COVID-19; Estabelecimentos Termais.
PARA: Estabelecimentos Termais
CONTACTOS: dspdps@dgs.min-saude.pt

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

A COVID-19 é uma doença causada por 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) e dores musculares generalizadas.

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

- a. 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);
- b. Contacto indireto: contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.

No decurso da sua atividade, os Balneários Termais – estabelecimentos prestadores de cuidados de saúde – obedecem a um protocolo de higienização, desinfeção e monitorização, cumprindo os programas de controlo de qualidade estabelecidos pela Direção-Geral da Saúde e pelas Autoridades de Saúde Regionais.

Para esse efeito, as Termas têm profissionais habilitados a adotar os procedimentos necessários para atuar o controlo da infeção e a minimização de riscos para termalistas e colaboradores.

A prática termal pressupõe prescrição e vigilância médica adequadas. Deste modo, a indicação e contra-indicação de tratamentos termais decorre sempre de critérios clínicos, onde as situações clínicas agudas, por si só, inviabilizam a prática termal.

No início de março de 2020, no contexto da pandemia COVID-19 e seguindo as orientações da Direção-Geral da Saúde e das Autoridades de Saúde locais, as Termas (em funcionamento)

elaboraram Planos de Contingência onde foram definidos procedimentos de atuação, prevenção, cuidados e vigilância, específicos para a COVID-19.

Neste contexto, foram definidas medidas preventivas adicionais, nomeadamente: na admissão de termalistas, na suspensão de tratamentos e nos indicadores de frequência máxima de termalistas por período/área de tratamento. Foram ainda reforçados os procedimentos de higienização das instalações e equipamentos, o protocolo de higiene (pré e pós tratamento) e as recomendações de conduta social dos termalistas.

No decurso da evolução da situação epidemiológica COVID-19, todos os estabelecimentos termais tomaram a iniciativa de suspender a atividade na segunda semana de março de 2020. A suspensão da atividade dos estabelecimentos termais foi uma medida de adesão à estratégia generalizada de evicção social para o combate à pandemia.

Tendo em vista a reabertura dos estabelecimentos termais, são cumpridos os habituais procedimentos legais e regulamentares (nomeadamente os procedimentos de inspeção e vigilância sanitária das instalações e equipamentos, por parte dos Diretores Clínicos e o cumprimento dos programas analíticos).

A presente Orientação tem como objetivo definir os procedimentos a adotar na reabertura e funcionamento dos estabelecimentos termais na atual fase epidémica da COVID-19, enquanto instrumento adicional ao cumprimento das normas e disposições legais vigentes. Esta Orientação poderá ser revista a qualquer momento, em função do conhecimento científico e da evolução da situação epidemiológica.

Nos termos da alínea a) do n.º 2 do artigo 2.º do Decreto Regulamentar n.º 14/2012, de 26 de janeiro, emite-se a Orientação seguinte:

Preparação das Termas Antes da Abertura

1. Todos os estabelecimentos termais têm de estar devidamente preparados para a abordagem de casos suspeitos de COVID-19, assim como para prevenir e minimizar a transmissão desta doença, através da ativação e atualização dos seus Planos de Contingência.
2. Os Planos de Contingência referidos no ponto anterior devem ser elaborados de acordo com a Orientação 006/2020 da Direção-Geral da Saúde (DGS), contemplando:
 - a. Os procedimentos a adotar perante um caso suspeito de COVID-19;
 - b. A definição de uma área de isolamento, onde seja possível ter acesso a telefone, e onde, exista cadeira, água e alguns alimentos não perecíveis, bem como, acesso a instalação sanitária, se possível;
 - c. Os circuitos necessários para o caso suspeito chegar e sair da área de isolamento;

- d. A atualização dos contactos de emergência das autoridades locais (Bombeiros, Autoridade de Saúde, SNS 24 - 808 24 24 24);
 - e. A gestão dos recursos humanos de forma a prever substituições na eventualidade de absentismo por doença, incluindo necessidade de isolamento, ou para prestação de cuidados a familiares.
3. Deve ser dada formação e treino a todos os trabalhadores relativa ao Plano de Contingência e às medidas de prevenção e controlo da transmissão da COVID-19.
 4. Todos os termalistas devem ser informados relativamente às normas de conduta no espaço e às medidas de prevenção e controlo da transmissão da COVID-19. Esta informação deve estar afixada em locais de fácil visualização pelos utentes, incluindo na entrada dos estabelecimentos termais.
 5. Todas os estabelecimentos termais devem assegurar a existência das condições necessárias para adotar as medidas preventivas recomendadas:
 - a. Instalações sanitárias com água, sabão líquido com dispositivo doseador e toalhetes de papel de uso único, para a promoção das boas práticas de higiene, das mãos;
 - b. Recolha de resíduos, no mínimo diária;
 - c. Material para os procedimentos adequados de desinfeção e limpeza dos estabelecimentos termais, de acordo com a Orientação 014/2020 da DGS;
 - d. Equipamentos de proteção individual (EPI), tais como máscaras, para todos os trabalhadores;
 - e. Dispensadores de solução de base alcoólica (SABA) para as pessoas desinfetarem as mãos à entrada e à saída do estabelecimento termal e em outros locais previamente definidos em função da respetiva utilização e frequência dos utentes.

Medidas Gerais de Prevenção e Controlo

Sem prejuízo das medidas particulares de cada estabelecimento termal, a definir pela respetiva Administração e Direção Clínica, devem ser consideradas as seguintes:

1. Garantir que todos os profissionais estão informados (incluindo formação e treino) sobre o Plano de Contingência e sobre os respetivos procedimentos.
2. Colocar sinalização destinada a reforçar a importância da etiqueta respiratória, distanciamento físico, higiene das mãos e uso de máscara, a qual deverá estar presente em todas as áreas de utilização/circulação dos termalistas, através de afixação de cartazes (Anexo I, II e III) ou outro suporte de divulgação de informação.

3. Garantir facilidade de acesso, em todas as áreas, a solução de base alcoólica (SABA), bem como reforço da informação para a lavagem das mãos com sabão e secagem com toalhetes de papel de uso único.
4. Disponibilizar máscara cirúrgica (se o utente não levar máscara própria) e solução de base alcoólica (SABA) à entrada do estabelecimento termal. A máscara deve ser usada dentro de todo o espaço termal, incluindo na sala de espera ou receção, só a podendo remover quando o utente estiver no gabinete de consulta e no decorrer dos tratamentos termais, se necessário.
5. Marcação prévia das consultas e dos tratamentos termais de forma não presencial para evitar ter utentes em sala de espera.
6. Retirar da sala de espera revistas, folhetos e outros objetos (máquinas de café, etc. ...) que possam ser manuseados por várias pessoas.
7. Garantir uma redução do número de termalistas de forma a que, em todas as atividades, seja maximizado o distanciamento físico recomendado de pelo menos 2 metros entre os mesmos.
8. Assegurar a manutenção do distanciamento físico em áreas comuns definindo o número máximo de termalistas autorizado em cada área comum (como sejam as salas de espera, salas de repouso, vestiários) e o ajustamento do horário de funcionamento. Quando não for possível respeitar o distanciamento físico, deverão ser implementadas medidas alternativas para proteger os termalistas e os trabalhadores, como, por exemplo, a utilização de painéis de separação em vidro ou acrílico e o uso de Equipamentos de Proteção Individual (EPI).
9. Organizar horários e circuitos de forma a evitar o cruzamento entre pessoas.
10. Garantir uma ventilação adequada de todos os espaços, privilegiando a ventilação natural e tendo por base a Portaria nº 353-A/2013, de 4 de dezembro.
11. Aumentar o número de trocas de ar por hora e o fornecimento da maior quantidade possível de ar exterior, quer seja por ventilação natural ou mecânica (consoante o estabelecimento termal).
12. Garantir a ventilação/arejamento das salas de tratamento, durante pelo menos uma hora no final de cada período de tratamento/funcionamento.
13. Reforçar os serviços de limpeza e desinfeção nos espaços e objetos de maior contacto e circulação (casas de banho, corredores, balneários, salas de espera, cadeiras e apoios para os braços, tampos de mesa, interruptores, corrimãos, torneiras, botões dos elevadores, maçanetas das portas). Todos os equipamentos termais devem ser limpos e desinfetados após cada utilização, de acordo com a Orientação 014/2020 da DGS.
14. Garantir que todos os funcionários usam os Equipamentos de Proteção Individual (EPI) adequados às suas tarefas e de acordo com o que é definido pelos respetivos Serviços

de Saúde e Segurança do Trabalho/Saúde Ocupacional, segundo a Norma 007/2020 da DGS.

15. Garantir que os utentes, bem como os profissionais do estabelecimento termal com sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 não se apresentam nas instalações termais. Informar que devem contactar a Linha SNS24 (808 24 24 24) ou outras linhas telefónicas criadas especificamente para o efeito, e proceder de acordo com as indicações fornecidas, pelos profissionais de saúde.

Medidas Específicas de Prevenção e Controlo

Admissão do Termalista

1. Na marcação de consulta, deverá ser realizada uma triagem prévia não presencial, com um máximo de 72h antes e por questionário:
 - a. Questionar relativamente à presença nos últimos 14 dias de quadro respiratório agudo com tosse (de novo ou agravamento da tosse habitual), e/ou febre (temperatura $\geq 38,0^{\circ}\text{C}$), e/ou dispneia/dificuldade respiratória. Podem também ser considerados, mediante juízo clínico adequado, outros sintomas sugestivos de COVID-19 tais como, dores musculares generalizadas, cefaleias (dores de cabeça), fraqueza, odinofagia, e com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreias;
 - b. Questionar se esteve em contacto com um caso suspeito ou confirmado de COVID-19 nos últimos 14 dias;
 - c. Se o termalista referir sintomas sugestivos de COVID-19, informar que deve contactar a Linha SNS24 (808 24 24 24), nos termos da Norma 004/2020 da DGS.
2. Na marcação de consulta, os termalistas deverão ser informados de que:
 - a. Apenas serão aceites para a realização da consulta e/ou tratamento termal, termalistas de baixo risco (sem sintomas e sem contacto próximo com caso suspeito ou confirmado);
 - b. Durante a realização do tratamento termal, os termalistas devem realizar a auto monitorização dos sintomas acima referidos antes de saírem de casa, sem prejuízo da sua repetição na entrada no estabelecimento termal. A verificação de algum dos sintomas sugestivos de COVID-19 implica a suspensão do tratamento;
 - c. É obrigatória a utilização de máscara na circulação e permanência do utente dentro do estabelecimento termal.

Consulta Termal

1. As consultas termais são agendadas por marcação prévia, não presencial, de modo a garantir o cumprimento do distanciamento físico e a capacidade de ocupação ideal das instalações.
2. No decurso da avaliação diagnóstica, deverá ser efetuado questionário feito por um médico para classificação de risco COVID-19.
3. Os termalistas devem ser informados da necessidade imperiosa de notificar imediatamente o estabelecimento termal se manifestarem sintomas sugestivos de COVID-19 ou se receberem um resultado positivo num teste laboratorial para SARS-CoV-2.
4. Considerando as formas de transmissão da COVID-19 e a avaliação e análise do risco de contágio, devem ser suspensas as práticas coletivas e, nomeadamente, o emanatório, as técnicas invasivas de ORL e as técnicas de pulverização (faríngea e facial). Relativamente às enteróclises, devem ser observados os critérios referidos na Norma 012/2020 da DGS, relativos a endoscopia/colonoscopia.
5. Relativamente às piscinas interiores e ginásios, deve ser seguida a Orientação 030/2020 DGS.
6. Os gabinetes médicos deverão estar equipados de forma a que os atos médicos sejam realizados em segurança, nomeadamente no que diz respeito aos EPI, de acordo com a Norma 007/2020 da DGS.
7. Devem ser reforçados os procedimentos de higienização de superfícies e de equipamentos de diagnóstico bem como a ventilação dos gabinetes.

Realização das Técnicas Termais

1. O agendamento das técnicas termais deve garantir o tempo necessário para o cumprimento integral do protocolo da higienização e da ventilação das cabines.
2. Todos os tratamentos são acompanhados pelo operador termal, evitando ao máximo o contacto com superfícies e circulação desnecessária de termalistas.
3. Não serão admitidos acompanhantes, salvo por motivo de força maior devidamente validado pelo médico hidrologista.
4. Todas as áreas devem possuir os EPI necessários para os profissionais e contentores de resíduos de abertura não manual, forrados no interior com saco de plástico de cor adequada à tipologia dos resíduos produzidos (Despacho n.º 242/98 de 13 de agosto).
5. As salas de espera devem cumprir com as medidas de distanciamento físico.

Circuitos de Pessoas e Bens

6. A circulação nas áreas de tratamento deve ser efetuada com utilização de “cobre-sapatos” ou com chinelos de uso único e exclusivo. Os circuitos devem garantir o distanciamento físico.
7. A circulação nos vestiários deve cumprir o distanciamento físico e os cacifos devem ser higienizados entre utilizações.
8. Os trabalhadores devem circular com vestuário e calçado de uso exclusivo no balneário.
9. Os têxteis utilizados nos tratamentos termais (lençóis, toalhas e roupões, etc.) são fornecidos pelo estabelecimento termal.
10. Os consumíveis descartáveis/dispositivos médicos de uso único depois de utilizados e os restantes resíduos produzidos, devem ser acondicionados em contentores de resíduos de abertura não manual, forrados no interior com saco de plástico de cor adequada à tipologia dos resíduos produzidos (Despacho n.º 242/98 de 13 de agosto). Estes resíduos devem ser recolhidos no final de cada ciclo de tratamento e transportados em saco já selado nunca ultrapassando 1/3 da sua capacidade. Os resíduos nunca devem ser calcados, nem deve ser apertado o saco para sair o ar.
11. Os contentores de resíduos devem ser higienizados de acordo com os procedimentos de limpeza e desinfeção definidos na Orientação 014/2020 da DGS.
12. Os trabalhadores responsáveis pela recolha de resíduos e pela higienização dos contentores devem usar EPI adequados, seguindo as recomendações dos respetivos Serviços de Saúde e Segurança do Trabalho/Saúde Ocupacional.
13. As luvas, máscaras e outros materiais de proteção devem ser colocados no respetivo contentor de resíduos e nunca devem ser colocados no contentor de recolha seletiva ou no ecoponto, mesmo que não estejam contaminados.

Áreas Complementares

1. Sempre que a lavandaria seja interna, deverão estar garantidos os EPI adequados para os trabalhadores, seguindo as recomendações dos respetivos Serviços de Saúde e Segurança do Trabalho/Saúde Ocupacional. A roupa deve ser colocada diretamente na máquina de lavar.
2. A roupa deve ser lavada à temperatura mais alta que puder suportar (dependendo da termoresistência) – ciclo de desinfeção pelo calor (pelo menos a 60°C durante 30 minutos, ou entre 80-90°C, com 10 minutos de contacto do calor com a roupa).
3. Se a roupa não puder ser lavada a quente, deve ser lavada na máquina a temperatura entre 30-40°C e com um ciclo de desinfeção final na máquina, com um desinfetante apropriado a este tipo de roupa e compatibilidade com a máquina.

4. Na ausência de lavandaria/máquina de lavar, as roupas devem ser embaladas e acondicionadas num saco impermeável, fechando-o bem, levar para a lavandaria e depositar a roupa diretamente para dentro da máquina de lavar.
5. Os estabelecimentos que disponham de serviços de cafetaria/bar ou lojas de merchandising devem seguir a Orientação 023/2020 e 014/2020 da DGS.

Recursos Humanos

1. Todos os profissionais deverão receber formação e treino sobre as ações e medidas a adotar no caso de algum termalista ou trabalhador apresentar sintomas sugestivos de COVID-19.
2. Deverá ser disponibilizada formação sobre as alterações nos planos de manutenção e nos protocolos de higienização, bem como sobre o tratamento do equipamento de limpeza, da gestão dos resíduos, dos serviços de lavandaria e da higiene pessoal após as operações de manutenção/ limpeza.

Informação

A implementação de todas as medidas de prevenção e controlo da COVID-19 devem ser refletidas nos respetivos documentos internos de cada estabelecimento termal, nomeadamente: modelo operativo de funcionamento; regulamento interno; plano de higienização e desinfeção; plano de manutenção; e plano de contingência COVID-19.

Comunicação

Oficial

1. Nos termos do artigo 7.º do Decreto-Lei n.º 142/2004, de 11 de junho, o estabelecimento termal deverá colaborar com as autoridades de saúde em todas as ações e medidas de mitigação do risco de transmissão, bem como na informação e sensibilização da comunidade para o seu cumprimento.
2. Para além do relatório de abertura, nos termos do artigo 8.º, alínea h), do Decreto-Lei n.º 142/2004, de 11 de junho, compete ao Diretor Clínico reportar qualquer ocorrência de risco de Saúde Pública.

Interna

1. Todos os recursos humanos do estabelecimento termal deverão conhecer os sintomas da COVID-19 e ser informados sobre todas as medidas de prevenção e controlo do risco de transmissão.
2. Todas as alterações introduzidas nos documentos internos devem ser atempadamente e devidamente comunicadas a todos os recursos humanos do estabelecimento termal.

Externa (Termalista)

1. Antes de se deslocarem ao estabelecimento termal, os termalistas deverão receber informação sobre as orientações em vigor emitidas pelas autoridades de saúde pública locais, bem como sobre as medidas específicas postas em prática no estabelecimento termal (nomeadamente as técnicas de tratamento não disponíveis).
2. Os termalistas deverão ser informados de que, se manifestarem sintomas compatíveis com COVID-19 ou se tiverem estado em contacto com uma pessoa com COVID-19 durante o tratamento termal, o mesmo será suspenso.
3. Deverá ser afixada/disponibilizada nos espaços de acesso público e na entrada do estabelecimento termal informação específica (infografias de informação ou outro suporte de informação) sobre os sinais e sintomas da COVID-19 e sobre o que fazer caso manifestem sintomas.
4. Deverá ser afixada/disponibilizada nos espaços de acesso público e na entrada do estabelecimento termal informação (infografias de informação ou outro suporte de divulgação de informação) destinada a reforçar a importância da etiqueta respiratória, da higiene das mãos, do distanciamento físico e do uso de máscara (se a sua condição clínica o permitir).

Atuação Perante um Caso Suspeito Durante um Tratamento Termal

1. Perante a identificação de um caso suspeito, este deve ser encaminhado para a área de isolamento, pelos circuitos definidos no Plano de Contingência.
2. Os familiares do termalista ou do funcionário de caso suspeito devem ser de imediato contactados. A pessoa com suspeita de COVID-19 deve contactar o SNS 24 (808 24 24 24), o que também poderá ser feito no próprio local.
3. A Autoridade de Saúde Local deve ser imediatamente informada do caso suspeito, bem como dos seus contactos, de forma a facilitar a aplicação de medidas de Saúde Pública aos contactos próximos. Para o efeito os estabelecimentos termais devem manter atualizados os contactos das Autoridades de Saúde territorialmente competentes.
4. Na situação do caso confirmado, deve ser:
 - a. Providenciada a limpeza e desinfeção da área de “isolamento”;

- b. Reforçada a limpeza e desinfeção, principalmente das superfícies frequentemente manuseadas e que foram mais utilizadas pelo doente. Deve ser dada especial atenção à limpeza e desinfeção dos locais onde circulou/permaneceu o doente, incluindo materiais e equipamentos utilizados por este e/ou com maior probabilidade de estarem contaminados;
- c. Os resíduos do doente produzidos na área de “isolamento” devem ser recolhidos separadamente, por profissionais com os EPI adequados e encaminhados para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico (Grupo III, despacho n.º 242/96 de 13 de agosto).

Graça Freitas
Diretora-Geral da Saúde

GRUPO DE ELABORAÇÃO DA ORIENTAÇÃO

Frederico Teixeira; Pedro Cantista; Luís Cardoso. Na elaboração desta Orientação foram tomados em consideração os contributos da Comissão Técnico-Científica da Associação das Termas de Portugal, comissão de carácter independente que conta com especialistas das áreas da hidrologia e climatologia médica, da geologia e da microbiologia, os quais foram analisados e validados pela Sociedade Portuguesa de Hidrologia Médica (Pedro Cantista) e pela Comissão de Competência em Hidrologia e Climatologia da Ordem dos Médicos Luis Cardoso Oliveira).

Referências Bibliográficas

- Norma DGS nº 004/2020 de 23/03/2020 atualizada a 25/04/2020 - COVID-19: FASE DE MITIGAÇÃO – Abordagem do Doente com Suspeita ou Infeção por SARS-CoV-2
- Norma nº DGS 007/2020 de 29/03/2020 - Prevenção e Controlo de Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19): Equipamentos de Proteção Individual (EPI)
- Orientação DGS nº 023/2020 de 08/05/2020 - COVID-19: Procedimentos em estabelecimentos de restauração e bebidas
- Orientação DGS nº 022/2020 de 01/05/2020 - COVID-19: Procedimentos em Clínicas, Consultórios ou Serviços de Saúde Oral dos Cuidados de Saúde Primários, Setor Social e Privado
- Orientação DGS nº 020/2020 de 03/04/2020 - COVID-19: FASE DE MITIGAÇÃO – Cuidados de Reabilitação e Respiratórios Domiciliários
- Orientação DGS nº 019/2020 de 03/04/2020 - COVID-19: FASE DE MITIGAÇÃO – Utilização de Equipamentos de Proteção Individual por Pessoas Não Profissionais de Saúde
- Orientação DGS nº 014/2020 de 21/03/2020 - Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares
- Orientação DGS nº 011/2020 de 17/03/2020 - Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Medidas de prevenção da transmissão em estabelecimentos de atendimento ao público
- Orientação DGS nº 009/2020 de 11/03/2020 atualizada a 07/04/2020 (NOVO) - COVID-19: Fase de Mitigação – Procedimentos para Estruturas Residenciais para Idosos (ERPI), Unidades de Cuidados Continuados Integrados (UCCI) da Rede Nacional de Cuidados Continuados (RNCCI) e outras respostas dedicadas a pessoas idosas; instituições de acolhimento de crianças e jovens em risco
- Orientação DGS nº 008/2020 de 10/03/2020 - Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em hotéis
- Orientação DGS nº 006/2020 de 26/02/2020 - Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19)
- PROTOCOLS AND SELF-CHECKING PLANS FOR THE HYGENIC AND SANITARY SAFETY OF post-COVID-19 BALNEOTHERAPY - Italian Foundation for Scientific Research in balneology <https://www.femteconline.org/Online-Workshops/FORST-post-COVID-Italian-protocols.pdf>
- Guías para la reducción del contagio por el coronavirus SARS-CoV-2 - Directrices y recomendaciones - BALNEARIOS - Instituto para la Calidad Turística Española (ICTE) <https://calidadturistica.es/ESP/m/7/1391/general/Buscador/Guias-para-la-reduccion-del-contagio-porel-coronavirus-SARS-CoV-2-en-el-sector-turistico>
- Cleaning and disinfection of environmental surfaces in the context of COVID-19 - OMS <https://www.who.int/publications-detail/cleaning-and-disinfection-of-environmental-surfaces-inthecontext-of-covid-19>
- Considerations for public health and social measures in the workplace in the context of COVID-19 <https://www.who.int/publications-detail/considerations-for-public-health-and-social-measures-in-theworkplace-in-the-context-of-covid-19>

ANEXO I – 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 DÚVIDA, LIGUE

 **SNS 24**

808 24 24 24

ANEXO II - Higienização das Mãos

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

#SEJAUMAGENTEDESUAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

ANEXO III - Uso de Máscaras

COVID-19

MÁSCARAS



COMO COLOCAR

1º **LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR**



2º **VER A POSIÇÃO CORRETA**
Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima)



3º **COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**



4º **AJUSTAR AO ROSTO**
Do nariz até abaixo do queixo



5º **NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS**



DURANTE O USO

1º **TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA**



2º **NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR**



3º **NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA**
Se o fizer, lavar as mãos de seguida



COMO REMOVER

1º **LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER**



2º **RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**



3º **DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA**



4º **LAVAR AS MÃOS**



TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

1. Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco.
2. Caso utilize máscara comunitária, deve confirmar que esta é certificada.
3. Lavar e secar, após cada utilização, seguindo as indicações do fabricante.
4. Verificar nas indicações do fabricante o número máximo de utilizações.

#SEJAUMAGENTEDESALUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS