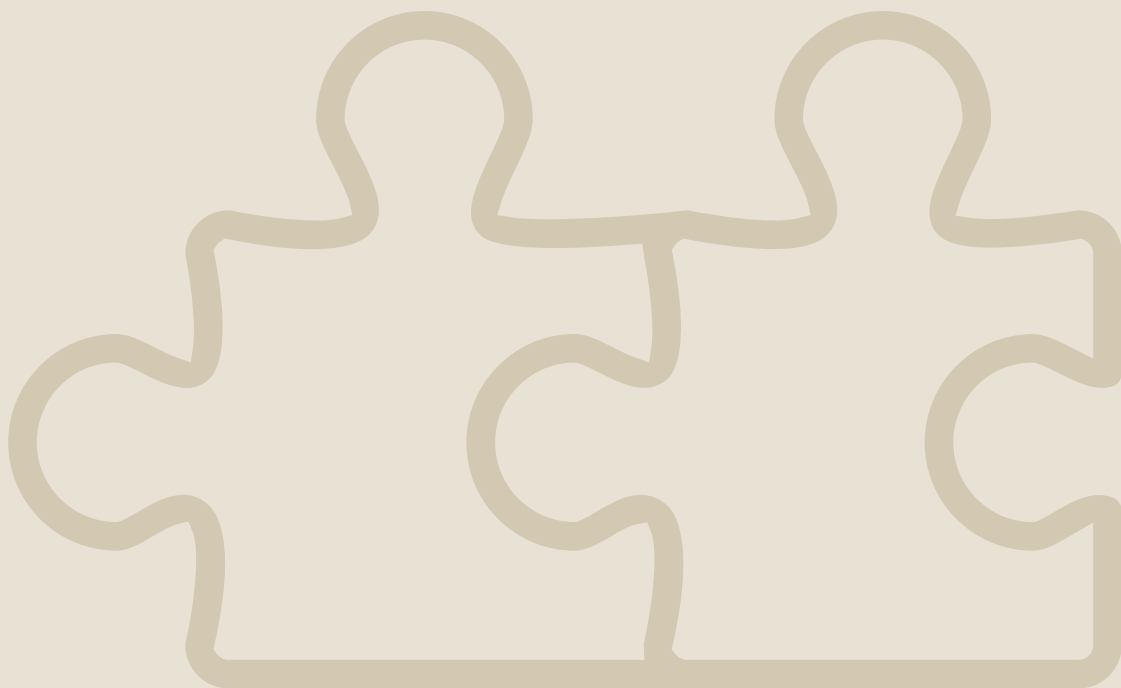


COVID-19



GUIÃO ORIENTADOR
DA RESPOSTA SOCIAL

CENTRO DE ATIVIDADES OCUPACIONAIS (CAO)

INFORME-SE BEM EM
covid19estamoson.gov.pt

#ESTAMOSON

não paramos
ESTAMOSON

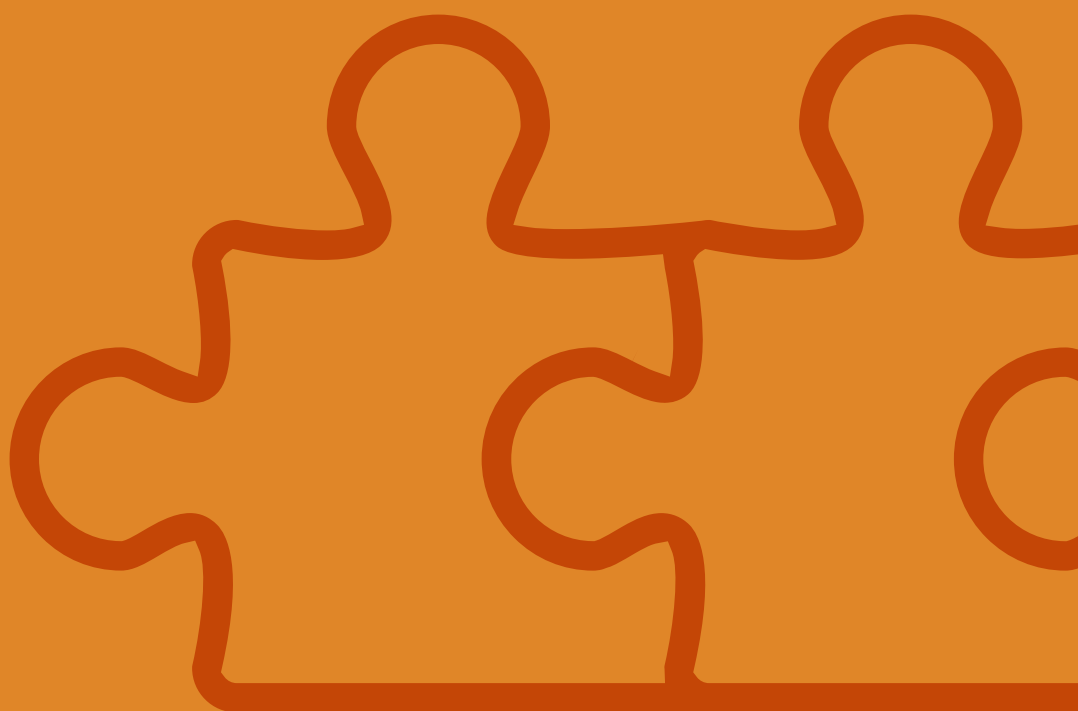


TRABALHO, SOLIDARIEDADE
E SEGURANÇA SOCIAL



ENQUADRAMENTO

Atendendo à emergência de saúde pública de âmbito internacional, declarada pela Organização Mundial de Saúde, no dia 30 de janeiro de 2020, bem como à classificação do vírus como uma pandemia, no dia 11 de março de 2020, o Governo, através do Decreto-Lei n.º10-A/2020, de 13 de março, aprovou um conjunto de medidas excecionais e temporárias relativas à situação epidemiológica da doença COVID-19, entre as quais a suspensão das atividades letivas, não letivas e formativas, com presença nos equipamentos sociais de apoio à deficiência.



OBJETIVO

O presente Guião define um conjunto de regras a observar na reabertura da resposta social CAO, no sentido de orientar e harmonizar o processo, de modo seguro e informado, tendo em vista a segurança dos jovens/adultos com deficiência, das suas famílias e dos profissionais e voluntários afetos à resposta social.

Este Guião não dispensa a consulta do documento “**COVID-19, recomendações para adaptar os locais de trabalho | proteger os trabalhadores**”, elaborado pela Autoridade para as Condições do Trabalho (ACT), pese embora integre algumas das recomendações constantes do referido documento.

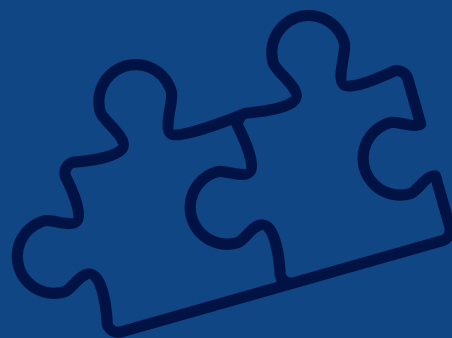
Este Guião também não dispensa o cumprimento das regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos, assim como as outras medidas de higienização e controlo ambiental descritas no Anexo I.

Paralelamente, serão disponibilizadas fichas técnicas de verificação que ajudem os profissionais e voluntários a cumprir as orientações.

Todas as instituições deverão rever e adaptar os seus planos de contingência, elaborados de acordo com a **Orientação 006/2020**, de 26/04/2020, e a **Norma 004/2020**, atualizada a 25/04/2020, da Direção-Geral da Saúde (DGS), devendo contemplar:

- a.** Os procedimentos a adotar perante um caso suspeito de COVID-19;
- b.** Definição de uma área de isolamento, devidamente equipada com telefone, cadeira, água e alguns alimentos não perecíveis, e acesso a instalação sanitária;
- c.** Circuitos necessários para o caso suspeito chegar e sair da área de isolamento;
- d.** A atualização dos contactos de emergência dos utentes e do fluxo de informação aos pais/responsáveis;
- e.** A gestão dos recursos humanos de forma a prever substituições na eventualidade de absentismo por doença, necessidade de isolamento ou para prestação de cuidados a familiar de alguns dos seus elementos, com possibilidade de recurso a voluntários.

I – RESPOSTA SOCIAL DE APOIO À DEFICIÊNCIA: CENTRO DE ATIVIDADES OCUPACIONAIS (CAO)



ADAPTAÇÃO DAS NORMAS REGULADORAS DAS CONDIÇÕES DE INSTALAÇÃO E FUNCIONAMENTO DO CAO

Nesta fase, em que existe risco de contágio, devem ser adaptadas as regras constantes do Despacho n.º 52/SESS/90, de 16 de julho, que define as condições de implantação e funcionamento dos CAO, nomeadamente:

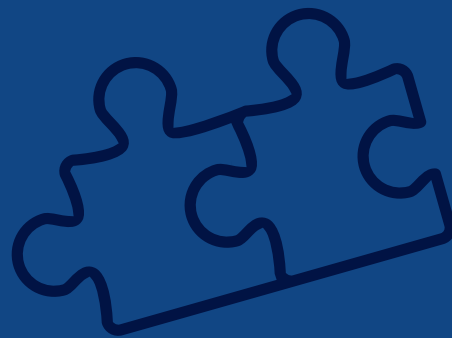
1.1. CONDIÇÕES DE REABERTURA

- A reabertura da resposta social CAO, após o termo da suspensão da atividade presencial, implica que a frequência da mesma por parte dos utentes que integrem o grupo de risco, seja ponderada através de avaliação efetuada pelo respetivo médico assistente;
- Manter-se-ão suspensas todas as atividades socialmente úteis, desenvolvidas em estruturas de atendimento, designadamente estabelecimentos oficiais ou particulares, estabelecimentos e serviços das autarquias locais e estabelecimentos de empresas públicas ou privadas.

1.2. CONDIÇÕES DAS INSTALAÇÕES

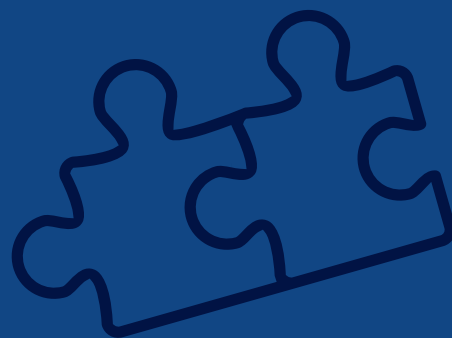
- Deve estar garantida uma maximização do distanciamento entre os utentes, mantendo, sempre que possível, um mínimo de entre 1,5 a 2 metros;
- Sempre que a instituição disponha de zonas que não estão a ser utilizadas, nomeadamente ginásios ou outros, deverá ser viável a expansão do CAO para esses espaços;

I – RESPOSTA SOCIAL DE APOIO À DEFICIÊNCIA: CENTRO DE ATIVIDADES OCUPACIONAIS (CAO)



- Sempre que possível, devem ser promovidas, alternadamente e respeitando sempre o distanciamento entre os utentes, atividades no espaço exterior privativo do CAO;
- Sempre que o CAO se encontre em edifícios contíguos ou no mesmo edifício em que funcionem outras respostas sociais, nomeadamente Lares Residenciais, não deverá haver interação com os utentes e as equipas dessas respostas;
- Para os utentes que frequentem, em simultâneo, as respostas sociais CAO e Lar Residencial, devem ser asseguradas as atividades no próprio Lar Residencial, sob orientações técnicas dos profissionais afetos ao CAO;
- As atividades ocupacionais desenvolvidas em Lar Residencial, devem cumprir as regras do presente capítulo deste Guião, na medida em que lhes sejam aplicáveis, nomeadamente, as condições das instalações e de funcionamento, a formação e informação dos profissionais e voluntários, espaços e normas de prevenção de risco e contaminação, refeições, utilização dos sanitários e atividades ocupacionais.

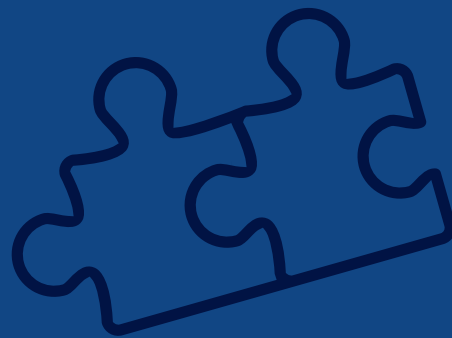
I – RESPOSTA SOCIAL DE APOIO À DEFICIÊNCIA: CENTRO DE ATIVIDADES OCUPACIONAIS (CAO)



1.3. CONDIÇÕES DO TRANSPORTE

- Sempre que possível, privilegiar o transporte individual dos utentes para o CAO pelos seus pais/responsáveis;
- No caso de manifesta impossibilidade de os pais/responsáveis assegurarem o transporte dos utentes, este deverá ser realizado pela instituição, ou por entidades externas, mediante parceria, de acordo com as orientações da DGS relativas a transportes coletivos de passageiros, assegurando:
 - a. Cumprimento do intervalo e da distância de segurança entre passageiros;
 - b. Redução da lotação máxima de acordo com a legislação vigente (Decreto-Lei nº 20/2020, de 1 de maio);
 - c. Obrigatoriedade do uso de máscaras na utilização do transporte, sem prejuízo da necessária avaliação casuística, em função das patologias e características de cada utente em concreto, que torne essa utilização impraticável;
 - d. Disponibilização de solução à base de álcool gel à entrada e saída da viatura;
 - e. Descontaminação da viatura após cada viagem, segundo as orientações da DGS (**Orientação 014/2020**, de 21/03/2020).

I – RESPOSTA SOCIAL DE APOIO À DEFICIÊNCIA: CENTRO DE ATIVIDADES OCUPACIONAIS (CAO)



1.4. CONDIÇÕES DE FUNCIONAMENTO

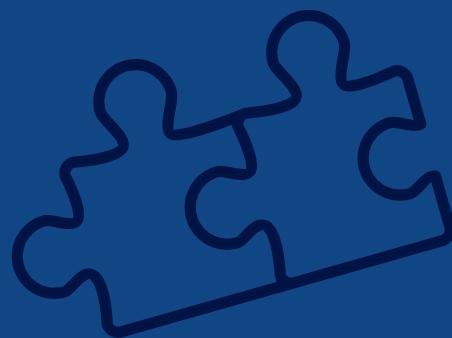
- Quando na reabertura dos CAO não for possível o cumprimento do distanciamento social por inexistência de salas e/ou espaços complementares disponíveis em número suficiente para assegurar o desdobramento dos grupos, o funcionamento deverá ser organizado por grupos em regime de rotatividade ou em turnos distintos de frequência, em função das necessidades profissionais dos respetivos pais/responsáveis;
- Os horários de funcionamento do CAO devem ser flexibilizados, adequando-os às necessidades dos pais/responsáveis, não devendo o utente permanecer no CAO por período superior ao estritamente necessário.



PROCEDIMENTOS PRÉVIOS À REABERTURA DO ESTABELECIMENTO

- É obrigatória a limpeza geral das instalações, em edifícios com funcionamento exclusivo de CAO;
- É obrigatória a desinfeção geral das instalações, em edifícios com funcionamento de respostas sociais da área da deficiência acopladas a respostas residenciais ou que tenham sido, entretanto, utilizadas para outros fins;
- Higienização dos espaços, em conformidade com a [Orientação 014/2020](#), de 21/03/2020, da DGS;
- Testagem de rastreio à COVID-19 a profissionais e voluntários;

I – RESPOSTA SOCIAL DE APOIO À DEFICIÊNCIA: CENTRO DE ATIVIDADES OCUPACIONAIS (CAO)



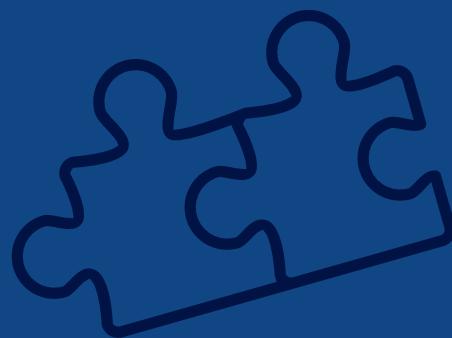
- Preparação e sinalização visível dos espaços, criando espaços “sujos” (junto à entrada, onde se devem deixar os objetos que vêm do exterior) e espaços “limpos”, e estabelecer diferentes circuitos de entrada e de saída, quando possível;
- Formação aos profissionais e voluntários, que inclua o conhecimento dos planos de contingência, implementação de medidas de automonitorização de sinais e sintomas;
- Reorganização de processos, optando pela desmaterialização e privilegiando os meios digitais.



ACESSO ÀS INSTALAÇÕES

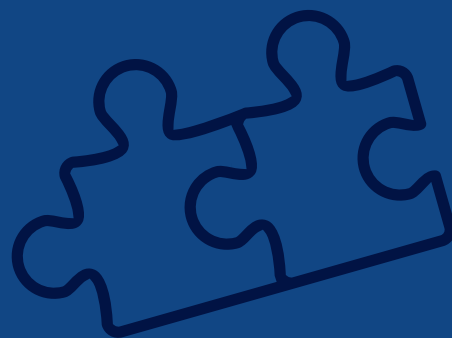
- Os utentes devem ser recebidos apenas à porta da instituição;
- Nos períodos de acolhimento, os utentes deverão ser recebidos pelos profissionais destacados para o efeito, devidamente equipados com máscara (e, quando necessário, luvas ou outro equipamento), de acordo com orientações da DGS, num local dotado de desinfetante para mãos;
- Os pais/responsáveis, preferencialmente um coabitante, que acompanhem o utente nas deslocações à instituição devem obrigatoriamente usar máscara;
- O número de pessoas que acompanham o utente nas deslocações à instituição deve ser limitado;
- Deve haver estabilidade dos profissionais destacados que recebem os utentes, na entrada e na saída da instituição, bem como no seu acompanhamento;

I – RESPOSTA SOCIAL DE APOIO À DEFICIÊNCIA: CENTRO DE ATIVIDADES OCUPACIONAIS (CAO)



- À entrada devem ser sempre desinfetadas as jantes e/ou o joystick das cadeiras de rodas, das ortóteses e próteses e dos meios de locomoção, como bengalas e muletas;
- Os profissionais e voluntários devem ter vestuário para uso exclusivo no interior do estabelecimento, permanecendo a roupa e calçado que vêm do exterior na “zona suja”, devendo nesta zona ser criadas condições para a troca de vestuário;
- Os utentes deverão, sempre que possível, ao entrarem nas instalações, vestir sobre a roupa uma bata, que deverão manter durante todo o período de permanência no interior da instituição;
- Os profissionais, voluntários e utentes devem ter sempre uma muda de roupa lavada no estabelecimento;
- As roupas devem ser lavadas à máquina, na maior temperatura possível (acima de 60º);
- Os profissionais, voluntários e utentes devem ter calçado confortável para uso exclusivo no interior do estabelecimento. O calçado usado no exterior permanecerá na “zona suja”;
- Proibição de trazer mochilas/sacos e outros objetos de casa;
- Em caso de desenvolvimento dos seguintes sintomas: quadro respiratório agudo com tosse (de novo ou agravamento da tosse habitual), ou febre (temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$), ou dispneia/dificuldade respiratória, de acordo com a Norma 004/2020 da DGS, contactar de imediato com a linha SNS 24 através do 808 24 24 24;

I – RESPOSTA SOCIAL DE APOIO À DEFICIÊNCIA: CENTRO DE ATIVIDADES OCUPACIONAIS (CAO)



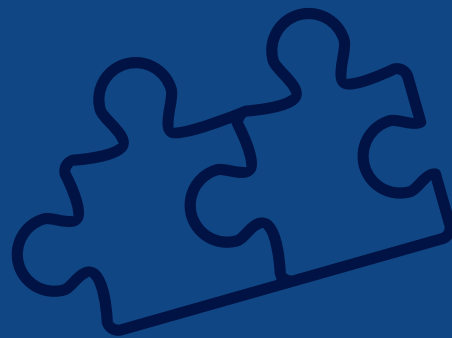
- Garantir que as pessoas externas (ex. fornecedores) só possam entrar no estabelecimento excecionalmente e de forma segura. Devem entrar pelas portas de serviço, devidamente higienizados, com proteção do calçado e máscara (não se podem cruzar com os utentes).



ESPAÇOS E NORMAS DE PREVENÇÃO DE RISCO DE CONTAMINAÇÃO

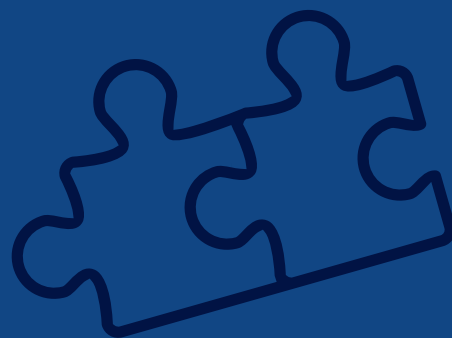
- Devem existir circuitos pré-definidos desde a entrada do CAO, até às salas, sempre que possível com marcação visível e diferenciados de outras respostas sociais quando estas se desenvolvem no mesmo equipamento. A circulação deve ser feita em grupos reduzidos, de forma a impedir que se cruzem;
- Quando não seja possível definir circuitos de entrada e de saída diferentes deve garantir-se que os horários de entrada e de saída não são coincidentes;
- Afixação em todas as instalações da organização das regras básicas de desinfeção de mãos, protocolo respiratório e distanciamento físico (ver Anexos I e III);
- Disponibilização de dispensadores de solução à base de álcool com as características identificadas pela DGS, em todas as entradas, salas e nos demais locais em que se justifique;
- Disponibilização e reforço da reposição de sabonete líquido e toalhetes de papel de uso único nas casas de banho;

I – RESPOSTA SOCIAL DE APOIO À DEFICIÊNCIA: CENTRO DE ATIVIDADES OCUPACIONAIS (CAO)



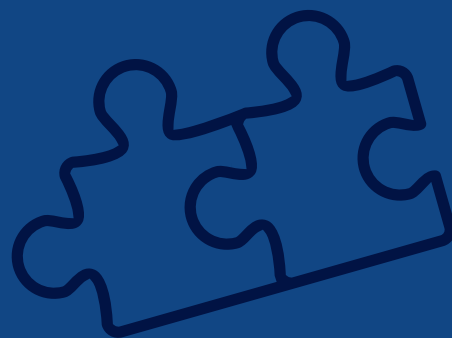
- Os resíduos produzidos pelo caso suspeito devem ser acondicionados em duplo saco de plástico e resistente, com dois nós apertados, preferencialmente com um adesivo/atilho e devem ser colocados em contentores de resíduos coletivos após 24 horas da sua produção (nunca em ecopontos);
- Deve ser elaborado plano específico de limpeza diária e desinfecção de espaços, com indicação expressa de responsáveis, tempos e tipo de intervenção;
- Deve ser assegurada a desinfecção semanal das instalações com produtos especializados para o efeito;
- Deve ser assegurada a higienização frequente dos materiais pedagógicos e demais equipamentos utilizados pelos utentes, com produtos adequados, várias vezes ao dia, de acordo com a [Orientação 014/2020](#), de 21/03/2020, da DGS;
- Deve ser assegurada a higienização dos locais mais suscetíveis de contaminação (como corrimãos, interruptores e maçanetas de portas e janelas);
- Devem ser disponibilizados toalhetes com álcool gel, para desinfetar as jantes e/ou o joystick das cadeiras de rodas, das ortóteses e próteses e dos meios de locomoção, como bengalas e muletas;
- A utilização dos computadores é individual, devendo ser garantida a higienização dos mesmos entre utilizações;
- Disponibilização de lenços de papel descartáveis nas salas;
- Devem manter-se as janelas e portas abertas, de modo a permitir uma melhor circulação do ar dentro do espaço, mantendo os locais ventilados (ver Anexo I);

I – RESPOSTA SOCIAL DE APOIO À DEFICIÊNCIA: CENTRO DE ATIVIDADES OCUPACIONAIS (CAO)



- Caso haja sistema de ventilação de ar forçado, deve assegurar-se que o ar é retirado diretamente do exterior e não é ativada a função de recirculação do ar. Os sistemas de ventilação e ar condicionado devem ser sujeitos, de forma periódica, a limpeza e desinfecção, recomendando-se que seja desligada a função de desumidificação do sistema de ventilação e ar condicionado. Deve reforçar-se a desinfecção do reservatório de água condensada e da água de arrefecimento das turbinas do ventilador (ver Anexo I);
- Deve garantir-se a utilização dos EPI por parte de todos os profissionais e voluntários (máscara, viseira (opcional) e, quando necessário, luvas), em todos os serviços da resposta social (ver Anexos IV e V);
- Deve garantir-se, sempre que possível, a utilização de máscaras pelos utentes, sem prejuízo da necessária avaliação casuística, em função das patologias e características de cada utente em concreto, que torne essa utilização impraticável;
- Deve reforçar-se o ato de lavagem/desinfecção frequente das mãos, por parte de todos os profissionais e voluntários, bem como dos utentes, com apoio daqueles, e verificar-se o cumprimento rigoroso das regras de etiqueta respiratória;
- Se o utente tiver uso limitado das mãos ou braços, os profissionais ou voluntários devem apoiá-lo, usando se necessário um desinfetante para as mãos que contenha pelo menos 60% de álcool;
- Deve ser evitado o uso de joias (ex. anéis, pulseiras) no local de trabalho;
- Devem ser evitadas as unhas de gel;

I – RESPOSTA SOCIAL DE APOIO À DEFICIÊNCIA: CENTRO DE ATIVIDADES OCUPACIONAIS (CAO)



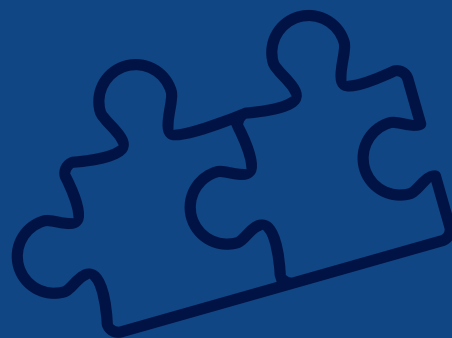
- Devem ser disponibilizados recipientes individuais de água para todos os utentes, profissionais e voluntários, devidamente identificados;
- A roupa suja deve ir para casa em saco plástico, devidamente fechado;
- Deve existir uma sala de isolamento equipada de acordo com a [Orientação 006/2020](#), de 26/04/2020, da DGS, acautelando que este espaço de isolamento esteja sempre disponível;
- Perante um caso suspeito de infeção, a instituição deve ativar o plano de contingência;
- Em complemento à formação, os profissionais e voluntários devem ser informados, por escrito, de como devem proceder em caso de identificação de um caso suspeito na instituição (ver Anexo II).



REFEIÇÕES

- Antes e depois das refeições, os profissionais, voluntários, bem como os utentes, sob a adequada supervisão daqueles, devem realizar a lavagem das mãos;
- As refeições devem ser feitas no refeitório, por grupos fixos (utentes, profissionais e voluntários), eventualmente em horários alternados, de forma a reduzir a concentração no mesmo espaço e assegurando o máximo de distanciamento físico possível (1,5 a 2 metros) entre utentes/profissionais/voluntários;
- No final da refeição de cada grupo, as mesas e cadeiras deverão ser desinfetadas;

I – RESPOSTA SOCIAL DE APOIO À DEFICIÊNCIA: CENTRO DE ATIVIDADES OCUPACIONAIS (CAO)



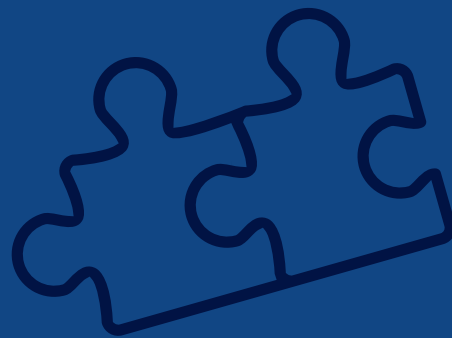
- Não devem ser partilhados quaisquer equipamentos ou alimentos;
- As pausas da equipa para almoço deverão ocorrer de modo a garantir o afastamento físico entre os profissionais e voluntários;
- Os profissionais e voluntários afetos aos CAO deverão, sempre que possível, fazer as refeições em local distinto do refeitório dos profissionais e voluntários afetos a outras respostas sociais;
- É desaconselhável, nesta fase, o funcionamento de bares nas instalações;
- Louça utilizada pelos utentes, profissionais e voluntários deve ser lavada na máquina de lavar com um detergente doméstico e a temperatura elevada (80-90°C).



UTILIZAÇÃO DA CASA DE BANHO

- A limpeza e desinfeção das sanitas, interruptores e torneiras deve ser feita após cada utilização;
- Os profissionais/voluntários dos CAO e os profissionais/voluntários de outras respostas sociais não devem partilhar as mesmas instalações sanitárias;
- Sempre que possível, os utentes e os profissionais/voluntários devem utilizar instalações sanitárias distintas.

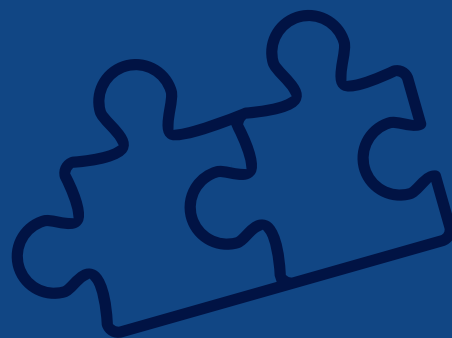
I – RESPOSTA SOCIAL DE APOIO À DEFICIÊNCIA: CENTRO DE ATIVIDADES OCUPACIONAIS (CAO)



ATENDIMENTO AO PÚBLICO

- Deve ser privilegiado, sempre que possível, o atendimento não presencial, mediante a utilização de meios de comunicação digitais;
- Quando tal não for possível, deve ser garantido o atendimento presencial, mediante o cumprimento das seguintes regras:
 - a.** Sempre que possível, o atendimento deve ser pré agendado, designadamente no que diz respeito a fornecedores, famílias ou público em geral;
 - b.** Implementação de medidas de atendimento individual, com reserva de espaço de espera que cumpra a distância sanitária;
 - c.** Instalação de divisórias em vidro ou acrílico nos espaços de atendimento ao público;
 - d.** Definição de horário de atendimento;
 - e.** Disponibilização de álcool gel acessível ao público nos espaços de atendimento.

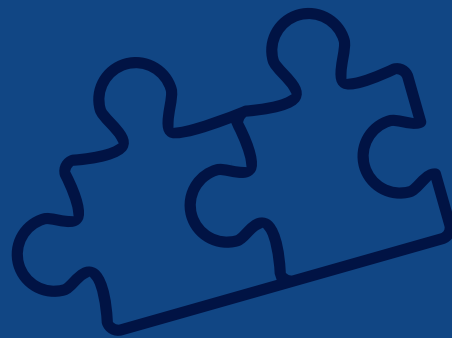
I – RESPOSTA SOCIAL DE APOIO À DEFICIÊNCIA: CENTRO DE ATIVIDADES OCUPACIONAIS (CAO)



FORMAÇÃO E INFORMAÇÃO

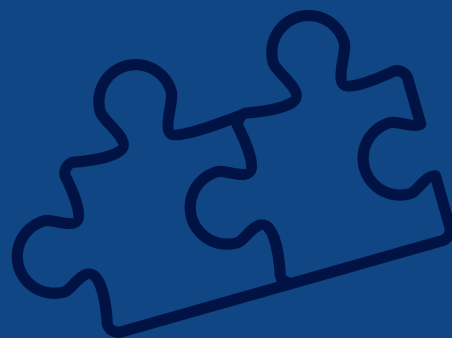
- Todos os profissionais e voluntários devem ser informados sobre o plano de contingência COVID-19 da sua instituição;
- Deve ser dada formação aos profissionais e voluntários sobre:
 - Conteúdos programáticos relativos à ativação dos seus planos de contingência, nomeadamente à forma de atuação caso exista uma situação de suspeita de contágio de um utente ou funcionário (ver Anexo II), o acompanhamento da mesma durante o processo de isolamento e o encaminhamento para os serviços de saúde competentes;
 - Utilização correta do equipamento de proteção individual (EPI), nomeadamente sobre a forma de o colocar, manter e retirar (ver Anexos IV e V);
 - Cuidados genéricos nas rotinas com os utentes, nomeadamente, na medida do possível, ao lavar, alimentar ou segurar utentes devem:
 - a. Evitar tocar na face, olhos ou boca do utente sem ter as mãos higienizadas;
 - b. Limpar o nariz do utente com lenço descartável que é colocado em recipiente próprio;
 - c. Lavar as mãos, o pescoço e qualquer local tocado pelas secreções de um utente;

I – RESPOSTA SOCIAL DE APOIO À DEFICIÊNCIA: CENTRO DE ATIVIDADES OCUPACIONAIS (CAO)



- d.** Trocar de roupa, sempre que necessário, perante a existência de secreções, procedimento que deve ser acompanhado de posterior lavagem das mãos;
 - e.** Colocar a roupa suja num saco fechado e entregar aos pais/responsáveis.
 - Deve ser disponibilizada aos pais/responsáveis informação escrita sobre:
 - O início das atividades e as alterações à organização e funcionamento do CAO, face ao contexto da COVID-19, bem como instruções para informar a instituição sempre que o utente, ou alguém com quem o mesmo tenha estado em contacto recente, apresente sintomas sugestivos de COVID-19;
 - Os circuitos de comunicação com pais/responsáveis, assegurando que a passagem da informação relativa ao utente é devidamente efetuada (privilegiar, sempre que possível, canais digitais);
 - O pagamento de inscrições e participações familiares deve ser feito, sempre que possível, por transferência bancária.
- Devem ser divulgadas e ensinadas aos utentes, na medida do possível, as novas práticas de saúde e segurança, e treinadas as medidas de higiene das mãos e etiqueta respiratória, instituídas no âmbito do COVID-19.

I – RESPOSTA SOCIAL DE APOIO À DEFICIÊNCIA: CENTRO DE ATIVIDADES OCUPACIONAIS (CAO)



ATIVIDADES OCUPACIONAIS

- Nesta fase deverão ser cancelados os espetáculos, as festas internas, as reuniões de pais/responsáveis presenciais, as visitas de estudo, as idas à praia, a natação, etc;
- Devem ser promovidas atividades no exterior (pátios/jardins/logradouros);
- As atividades devem privilegiar tarefas individuais, ser desenvolvidas em pequenos grupos e apoiadas por técnicos ou monitores;
- Os planos de desenvolvimento individual, que consubstanciam as necessidades, potencialidades e expectativas de cada utente, devem ser reavaliados e caso se revele necessário, sofrer as devidas adaptações, em função da atual reorganização das atividades ocupacionais, e da suspensão de todas as atividades recreativas/lúdicas externas e atividades socialmente úteis desenvolvidas em estruturas de atendimento.

II – CONSIDERAÇÕES FINAIS



Para mais informações e recomendações,
pode ser consultado o [microsite](#) da Direção-Geral
da Saúde relativo à COVID-19.

ANEXO I



MEDIDAS DE ETIQUETA RESPIRATÓRIA A ADOTAR CONSTANTEMENTE INCLUEM:

- Evitar tossir ou espirrar para as mãos;
- Tossir ou espirrar para o braço ou manga com cotovelo fletido ou cobrir com um lenço de papel descartável;
- Usar lenços de papel descartáveis para assoar, depositar de imediato no contentor de resíduos e lavar as mãos;
- Se usar as mãos inadvertidamente para cobrir a boca ou o nariz, lavá-las ou desinfetá-las de imediato;
- Não cuspir nem expetorar para o chão. Se houver necessidade de remover secreções existentes na boca, deve ser utilizado um lenço descartável, diretamente da boca para o lenço, e colocar imediatamente no lixo após ser usado.

HIGIENE CORRETA DAS MÃOS

- As mãos devem ser lavadas frequentemente com água e sabão, em especial nas seguintes circunstâncias e como demonstrado no Anexo II:
 - Antes de entrar e antes de sair da instituição;
 - Antes e depois de contactar com os utentes;
 - Depois de espirrar, tossir ou assoar-se;
 - Depois de utilizar as instalações sanitárias;
 - Depois de contactar com urina, fezes, sangue, vômito ou com objetos potencialmente contaminados;



ANEXO I

- Antes e após consumir refeições;
- Após manusear a loiça ou roupa dos utentes ou profissionais/voluntários;
- Nas restantes situações, ao longo do dia de trabalho, o profissional pode usar uma solução à base de álcool gel para uma desinfeção rápida das mãos, desde que as mãos estejam visivelmente limpas;
- Cada profissional deve ter uma embalagem de bolso individual de solução alcoólica para ir utilizando ao longo do dia;
- Sensibilizar os utentes para higienizarem as mãos;
- Afixar cartazes pela resposta social em pontos estratégicos com as medidas básicas de higiene e contenção da transmissão.

MEDIDAS DE HIGIENE E CONTROLO AMBIENTAL

- Limpeza das superfícies: Limpar frequentemente (mesas, corrimãos, maçanetas de portas, botões de elevador), várias vezes ao dia, com um produto de limpeza desinfetante, particularmente as superfícies mais utilizadas pelos utentes (consultar [**Orientação 014/2020**](#), de 21/03/2020, da DGS);
- Limpeza dos equipamentos reutilizáveis, que deverão ser adequadamente limpos e desinfetados;

ANEXO I



- Roupas utilizadas pelos utentes e profissionais/voluntários: o programa de lavagem da roupa deve integrar pré-lavagem, lavagem a quente (roupa termorresistente) a temperatura de 70 a 90°C; as roupas termosensíveis devem ser lavadas com água morna, a uma temperatura a 30-40°C, seguido de um ciclo de desinfeção química também em máquina;
- Louça utilizada pelos utentes e funcionários: podem ser lavadas na máquina de lavar com um detergente doméstico e a temperatura elevada (80-90°C);
- As mãos devem ser lavadas após a colocação da louça ou da roupa na máquina.

SISTEMAS DE VENTILAÇÃO E AR CONDICIONADO

Em espaços fechados, deve abrir as portas ou janelas para manter o ambiente limpo, seco e bem ventilado. Caso não seja possível, deve assegurar o funcionamento eficaz do sistema de ventilação, assim como a sua limpeza e manutenção:

- Mantenha os locais ventilados (pelo menos, 6 renovações de ar por hora), abrindo janelas e/ou portas;
- Se necessitar de usar um sistema de ventilação de ar forçado, assegure-se que o ar é retirado diretamente do exterior e não ative a função de recirculação do ar;
- Os sistemas de ventilação e ar condicionado devem ser sujeitos, de forma periódica, a limpeza e desinfeção;
- É recomendado que desligue a função de desumidificação, do sistema de ventilação e ar condicionado;
- Deve reforçar a desinfeção do reservatório de água condensada e da água de arrefecimento das turbinas do ventilador.”



ANEXO II

ATUAÇÃO PERANTE UM CASO SUSPEITO

- Perante a identificação de um caso suspeito, este deve ser encaminhado para a área de isolamento, pelos circuitos definidos no Plano de Contingência;
- Os encarregados de educação do caso suspeito devem ser de imediato contactados e aconselhados a contactar o SNS 24 (808 24 24 24);
- Todos os encarregados de educação devem ser informados em caso de existência de um caso suspeito na instituição;
- As Autoridades de Saúde locais devem ser imediatamente informadas do caso suspeito e dos contactos da turma, de forma a facilitar a aplicação de medidas de Saúde Pública aos contactos de alto risco. Para o efeito os estabelecimentos devem manter atualizados os contactos das Autoridades de Saúde territorialmente competentes;
- Deve-se reforçar a limpeza e desinfeção das superfícies mais utilizadas pelo caso suspeito e da área de isolamento, nos termos da [Orientação 14/2020](#), de 21/03/2020, da DGS;
- Os resíduos produzidos pelo caso suspeito devem ser acondicionados em duplo saco de plástico e resistentes, com dois nós apertados, preferencialmente com um adesivo/atilho e devem ser colocados em contentores de resíduos coletivos após 24 horas da sua produção (nunca em ecopontos).

ANEXO III – 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

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

ANEXO IV – COLOCAÇÃO E REMOÇÃO DE MÁSCARA

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.

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

ANEXO V – COLOCAÇÃO E REMOÇÃO DO EPI

SEQUÊNCIA DA COLOCAÇÃO DO EPI

A colocação é feita fora do quarto de isolamento:

- Garanta a sua hidratação
- Amarre o cabelo atrás
- Remova a joalheria
- Confirme se o EPI é o correto para si

Higienize as mãos antes de colocar o EPI

1

Coloque a Bata impermeável



2

Coloque a Máscara ou o Respirador



3

Coloque os Óculos ou a Viseira descendente



4

Coloque as Luvas



ANEXO V – COLOCAÇÃO E REMOÇÃO DO EPI

SEQUÊNCIA DA REMOÇÃO DOS EPI

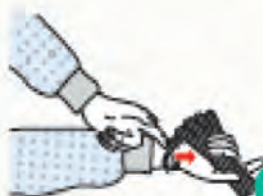
O EPI deve ser removido numa ordem que minimize o potencial de contaminação cruzada

Sequência da remoção dos EPI

1

LUVAS:

A parte externa das luvas está contaminada



Higienize as mãos com SABA

2

BATA:

A parte da frente da bata está contaminada



3

PROTETOR OCULAR:

A parte exterior dos Óculos ou da Viseira está contaminada



4

RESPIRADOR

Higienize as mãos com SABA, Não toque na frente do respirador porque está contaminada



5

Higienize as mãos com água e sabão



INFORME-SE BEM EM
covid19estamoson.gov.pt

#ESTAMOSON

não paramos
ESTAMOSON



REPÚBLICA
PORTUGUESA

TRABALHO, SOLIDARIEDADE
E SEGURANÇA SOCIAL



DGS desde
1899
Direção-Geral da Saúde