

GUIÃO ORIENTADOR DA RESPOSTA SOCIAL CENTRO DE ATIVIDADES E CAPACITAÇÃO PARA A INCLUSÃO (CACI)

I – 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 excepcionais 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.

Esta versão atualizada do documento integra as alterações ao Decreto-Lei n.º 10-A/2020, de 13 de março, constantes do Decreto-Lei n.º 78-A/2021, de 29 de setembro e as decorrentes da Portaria n.º 70/2021, de 26 de março, que sucede e substitui o Centro de Atividades Ocupacionais (CAO), pelo **Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão (CACI)**.

II – OBJETIVO

O presente Guião define um conjunto de regras a observar na reabertura da resposta social CACI, 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.

Mantem-se em vigor a Ficha Técnica de Verificação que apoia 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](#), e a [Norma 004/2020](#), da Direção-Geral da Saúde (DGS), devendo contemplar:

- i. Os procedimentos a adotar perante um caso suspeito de COVID-19;
- ii. Definição de uma área de isolamento, devidamente equipada com telefone, cadeira, água e alguns alimentos não perecíveis, e acesso a instalação sanitária;
- iii. Circuitos necessários para o caso com suspeição (provável ou possível, de acordo com a Norma 020/2020 da DGS) chegar e sair da área de isolamento;
- iv. A atualização dos contactos de emergência dos utentes e do fluxo de informação aos pais/responsáveis;
- v. 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.

III – RESPOSTA SOCIAL DE APOIO À DEFICIÊNCIA: CENTRO DE ATIVIDADES E CAPACITAÇÃO PARA A INCLUSÃO (CACI)

1. Adaptação das normas reguladoras das condições de instalação e funcionamento do CACI

Nesta fase, em que é importante continuar a minimização do risco de transmissão da infecção da doença COVID-19, devem ser adaptadas as regras constantes da Portaria n.º 70/2021, de 26 de março, que define as condições de instalação, organização e funcionamento a que devem obedecer os CACI, bem como as constantes na Orientação 009/2020, da DGS.

1.1 Condições de Reabertura das atividades:

A reabertura integral da resposta social, após o termo da suspensão da atividade, implica que, para o regresso dos jovens/adultos com deficiência, sejam, previamente, avaliadas as condições físicas e estruturais de funcionamento do espaço.

É retomada a frequência das atividades desenvolvidas no exterior da instituição, nomeadamente todas as atividades socialmente úteis desenvolvidas em estruturas de atendimento, designadamente estabelecimentos oficiais ou particulares, estabelecimentos e serviços das autarquias locais e em empresas públicas ou privadas.



1.2. Condições das instalações

- Deve estar garantida uma maximização do distanciamento entre as pessoas, quer sejam os utilizadores da resposta social, cuidadores/profissionais e visitas, mantendo, sempre que possível, um mínimo de 1,5 m a 2 metros, com exceção da proximidade necessária para a prestação de cuidados.
- Sempre que a instituição disponha de zonas que não estão a ser utilizadas, nomeadamente ginásios ou outras, deverá ser viável a expansão do CACI para esses espaços.
- Sempre que possível, devem ser promovidas, alternadamente e respeitando sempre o distanciamento entre as pessoas, atividades no espaço exterior privativo do CACI.

1.3. Condições do Transporte

- Sempre que possível, deve ser privilegiado o transporte individual dos jovens/adultos com deficiência para o CACI pelos seus pais/responsáveis.
- No caso de manifesta impossibilidade de os pais/responsáveis assegurarem o transporte dos utilizadores da resposta social, este deverá ser realizado pela instituição, ou por entidades externas, mediante parceria, de acordo com a Orientação 027/2020 da DGS.

1.4. Condições de funcionamento

- Quando no CACI não for possível o cumprimento do distanciamento físico entre pessoas por inexistência de salas e/ou espaços complementares disponíveis em número suficiente, assegurar o desdobramento dos grupos.
- Os horários de funcionamento do CACI podem ser flexibilizados, adequando-os às necessidades dos pais/responsáveis, não devendo o utilizador da resposta social permanecer na instituição por período superior ao estritamente necessário.

2. Procedimentos prévios à reabertura do estabelecimento

- É obrigatória a limpeza e a desinfeção das instalações, em conformidade com a [Orientação 014/2020](#), da DGS.
- Poderá ser considerado um rastreio periódico a funcionários e utentes, independentemente do seu estado vacinal, nos termos da Norma 019/2020 da DGS.
- Fases subsequentes de rastreio serão realizadas tendo em conta a evolução da situação epidemiológica.
- Em caso de aparecimento de sintomas de quadro de infecção respiratória aguda, de acordo com a Norma 004/2020, da DGS, deve ser contactada de imediato a linha SNS

24, através do n.º 808 24 24 24, e dar início à implementação das Normas 015/2020 e 019/2020, ambas da DGS.

- 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 auto monitorização de sinais e sintomas;
- Reorganização de processos, optando pela desmaterialização e privilegiando os meios digitais.

3. Acesso às instalações

- Os utilizadores do CACI deverão ser recebidos/acolhidos pelos profissionais destacados para o efeito, devidamente equipados com máscara certificada, num local dotado de desinfetante para mãos.
- Os pais/responsáveis, preferencialmente um coabitante, que acompanham o jovem/adulto com deficiência nas deslocações à instituição, devem obrigatoriamente usar máscara certificada.
- O número de pessoas que acompanham o jovem/adulto com deficiência nas deslocações à instituição deve ser limitado.
- Deve haver estabilidade dos profissionais destacados que recebem os jovens/adultos com deficiência, na entrada e na saída da instituição, bem como no seu acompanhamento.
- 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 jovens/adultos com deficiência 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”.
- Não se recomenda levar mochilas/sacos e outros objetos de casa, considerados não indispensáveis.
- Em caso de desenvolvimento de sintomas de quadro respiratório agudo, nos funcionários ou nos utilizadores da resposta social, de acordo com a Norma 004/2020 da DGS, contactar de imediato com a linha SNS 24 através do 808 24 24 24.
- Garantir que as pessoas externas (ex. fornecedores) só possam entrar no estabelecimento excepcionalmente e de forma segura. Devem entrar pelas portas de serviço, após desinfeção das mãos, com proteção do calçado e máscara, certificados (não se podem cruzar com os utilizadores do CACI).

4. Espaços e normas de prevenção de risco de contaminação

- Devem existir circuitos pré-definidos desde a entrada do CACI, até às salas, sempre que possível com marcação visível. A circulação deve ser feita em grupos reduzidos.
- 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 produto desinfetante de mãos, 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.
- Os resíduos produzidos por casos com suspeição devem ser acondicionados em duplo saco de plástico e resistente, com dois nós apertados, preferencialmente com um adesivo/atalho e devem ser colocados em contentores de resíduos coletivos até 24 horas da sua produção (nunca em ecopontos).
- Deve ser elaborado plano específico de limpeza diária e desinfeção de espaços, com indicação expressa de responsáveis, tempos e tipo de intervenção.
- Deve ser assegurada a desinfeção semanal das instalações com produtos desinfetantes apropriados para o efeito.
- Deve ser assegurada a limpeza e desinfeção frequente dos materiais pedagógicos e demais equipamentos utilizados pelos utilizadores do CACI, com produtos adequados, várias vezes ao dia, de acordo com a [Orientação 014/2020](#), da DGS.



- Deve ser assegurada a limpeza e desinfeção dos locais mais suscetíveis de contaminação (como corrimãos, interruptores e maçanetas de portas e janelas).
- Devem ser disponibilizados toalhetes húmidos de produto desinfetante adequado, 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 desinfeção dos mesmos entre utilizações.
- Disponibilização de lenços de papel descartáveis nas salas.
- Devem manter-se as janelas e portas abertas, ou a sua abertura periódica, de modo a permitir uma melhor circulação do ar dentro do espaço, mantendo os locais ventilados (ver Anexo I).
- 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 desinfeção, recomendando-se que seja desligada a função de desumidificação do sistema de ventilação e ar condicionado. Deve reforçar-se a desinfeção 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 certificadas pelos utentes, sem prejuízo da necessária avaliação casuística, em função das patologias e características de cada jovem/adulto em concreto, que torne essa utilização impraticável.
- Deve reforçar-se o ato de lavagem/desinfeção frequente das mãos, por parte de todos os profissionais e voluntários, bem como dos utilizadores da resposta social, com apoio daqueles, e verificar-se o cumprimento rigoroso das regras de etiqueta respiratória.
- Se o jovem/adulto com deficiência tiver uso limitado das mãos ou braços, os profissionais ou voluntários devem apoiá-lo, usando se necessário um desinfetante para as mãos.
- Deve ser evitado o uso de joias (ex. anéis, pulseiras) no local de trabalho.
- Devem ser evitadas as unhas de gel.
- 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](#), da DGS, acautelando que este espaço de isolamento esteja sempre disponível.
- Perante um caso com suspeição de infecção, 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 com suspeição (provável ou possível) na instituição (ver Anexo II).

5. 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, preferencialmente, 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 limpas e desinfetadas.
- Não devem ser partilhados quaisquer equipamentos ou alimentos.
- As pausas da equipa para almoço deverão ocorrer de modo a garantir um distanciamento físico mínimo entre as pessoas.
- Louça utilizada pelos utilizadores do CACI, profissionais e voluntários deve ser lavada na máquina de lavar com um detergente doméstico e a temperatura elevada (80-90°C).

6. Utilização da casa de banho

- A limpeza e desinfeção das sanitas, interruptores e torneiras deve ser feita após cada utilização.
- Sempre que possível, os utilizadores do CACI e os profissionais/voluntários devem utilizar instalações sanitárias distintas.

7. Atendimento ao Público

- Deve ser privilegiado, sempre que possível, o atendimento não presencial, mediante a utilização de meios de comunicação digitais.



- Cada instituição deverá ter um regulamento onde constam as regras a aplicar nas visitas, sem prejuízo de, mediante a situação epidemiológica específica, poder ser determinado, pela Autoridade de Saúde territorialmente competente, a suspensão provisória de visitas à instituição.
- Quando tal não for possível, deve ser garantido o atendimento presencial, mediante o cumprimento das seguintes regras:
 - i. Sempre que possível, o atendimento deve ser pré agendado, designadamente no que diz respeito a fornecedores, famílias ou público em geral.
 - ii. Implementação de medidas de atendimento individual, com reserva de espaço de espera que cumpra a distância sanitária.
 - iii. Instalação de divisórias em vidro ou acrílico nos espaços de atendimento ao público.
 - iv. Definição de horário de atendimento.
 - v. Disponibilização de produto desinfetante de mãos acessível ao público nos espaços de atendimento.
 - vi. Utilização de máscara certificada, de acordo com a Orientação 011/2021, da DGS.

8. 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 jovens/adultos, nomeadamente e na medida do possível, ao lavar, alimentar ou segurar utentes devem:
 - i. Evitar tocar na face, olhos ou boca do jovem/adulto sem ter as mãos higienizadas.



- ii. Limpar o nariz do jovem/adulto com lenço descartável que é colocado em recipiente próprio.
- iii. Lavar as mãos, o pescoço e qualquer local tocado pelas secreções de um jovem/adulto que frequenta a resposta social.
- iv. Trocar de roupa, sempre que necessário, perante a existência de secreções, procedimento que deve ser acompanhado de posterior lavagem das mãos.
- v. 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 CACI, face ao contexto da COVID-19, bem como instruções para informar a instituição sempre que o jovem/adulto que frequenta a resposta social, 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 comparticipações familiares deve ser feito, preferencialmente, por transferência bancária.
- Devem ser divulgadas e ensinadas aos jovens/adultos que frequentam o CACI, 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.

9. Atividades de capacitação

- No planeamento de atividades no exterior (pátios/jardins/logradouros) e com as devidas adaptações, deve ser considerada a Orientação 030/2020 da DGS.
- As atividades devem privilegiar tarefas individuais, ser desenvolvidas em pequenos grupos e apoiadas por técnicos ou monitores.
- Os Planos Individuais de Inclusão (PII), a celebrar nos termos do artigo 26.º da Portaria n.º 70/2021, de 26 de março, e que consubstanciam as necessidades, potencialidades e expectativas de cada jovem/adulto que frequenta a resposta social, devem ser reavaliados e, caso se revele necessário, sofrer as devidas adaptações, em função da reorganização das respetivas atividades.

IV – 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 lixo 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:
 - i. Antes de entrar e antes de sair da instituição;
 - ii. Antes e depois de contactar com os utentes;
 - iii. Depois de espirrar, tossir ou assoar-se;
 - iv. Depois de utilizar as instalações sanitárias;
 - v. Depois de contactar com urina, fezes, sangue, vômito ou com objetos potencialmente contaminados;
 - vi. Antes e após consumir refeições;
 - vii. 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 produto desinfetante de mãos 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 e desinfeção das superfícies: Limpar frequentemente (mesas, corrimãos, maçanetas de portas, botões de elevador), várias vezes ao dia, com um produto de



limpeza e com um produto desinfetante, adequados, particularmente as superfícies mais utilizadas pelos utentes (consultar [Orientação 014/2020](#), da DGS);

- Limpeza dos equipamentos reutilizáveis, que deverão ser adequadamente limpos e desinfetados;
- Roupa utilizada 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 termo sensíveis 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 mecânica de ar (sistema AVAC – Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado), assim como a sua limpeza e manutenção, de acordo com as recomendações do fabricante:

- 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 PROVÁVEL OU POSSÍVEL

- Perante a identificação de um caso com suspeição (provável ou possível), este deve ser encaminhado para a área de isolamento, pelos circuitos definidos no Plano de Contingência.
- Os encarregados de educação do caso devem ser de imediato contactados e aconselhados a ligar para o SNS 24 (808 24 24 24).
- Todos os encarregados de educação devem ser informados em caso de existência de um caso com suspeição na instituição.
- As Autoridades de Saúde locais devem ser imediatamente informadas do caso com suspeição e dos contactos, 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 com suspeição e da área de isolamento, nos termos da Orientação 14/2020 da DGS.
- Os resíduos produzidos por estes casos devem ser acondicionados em duplo saco de plástico e resistentes, com dois nós apertados, preferencialmente com um adesivo/atalho e devem ser colocados em contentores de resíduos coletivos até 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

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPÚBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

REPÚBLICA
PORTUGUESA
SAÚDE

SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE

DGS
desde 1899
Direção-Geral da Saúde

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 ESPIRAR**



- 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

SEQUÊNCIA DA COLOCAÇÃO DO EPI

A colocação é feita fora do quarto de isolamento:

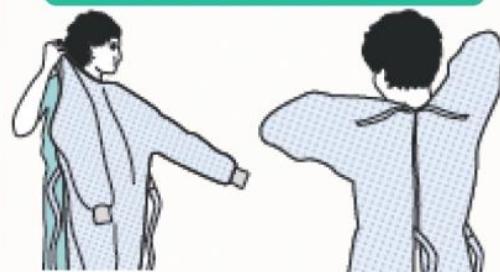
isolamento:

- Garanta a sua hidratação
- Amarre o cabelo atrás
- Remova a joalharia
- 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



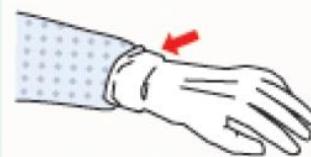
3

Coloque os Óculos ou a Viseira
descendente



4

Coloque as
Luvas



SEQUÊNCIA DA REMOÇÃO

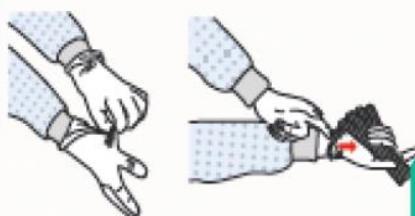
SEQUÊNCIA DA REMOÇÃO DOS EPI

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

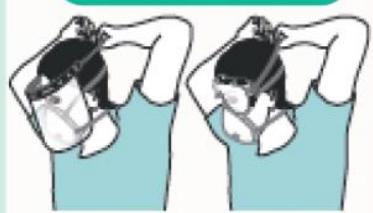
2

BATA:
A parte da frente da bata está contaminada



3

PROTECTOR 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

