

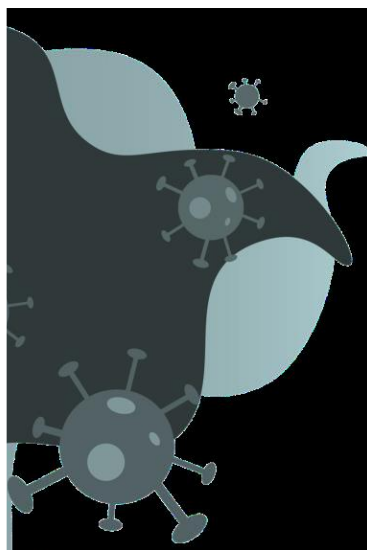


DICAS

Saúde e Atividades Diárias Medidas Gerais de Prevenção e Controlo da Covid-19

O Estado de Emergência terminou mas devemos continuar ALERTA. Por isso mesmo o seu Clube vem dar-lhe conhecimento de **5 Medidas Preventivas** incluídas nas recomendações da Direção-Geral da Saúde. Estas medidas deverão ser adotadas por TODOS, num espírito colaborativo de proteção individual e coletiva.

1. Distanciamento entre pessoas
2. Utilização de Equipamentos de proteção
3. Higiene Pessoal, nomeadamente lavagem das mãos e etiqueta respiratória
4. Higiene ambiental como limpeza e desinfeção
5. Automonitorização de sintomas, com a abstenção do trabalho caso surjam sintomas sugestivos de Covid-19





DICAS

Saúde e Atividades Diárias

Medidas Gerais de Prevenção e Controlo da Covid-19

1 - Medidas de Distanciamento

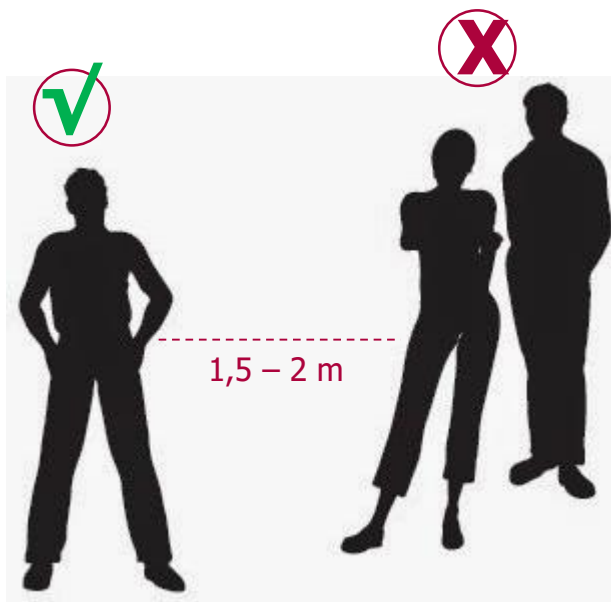
Manter uma distância de **1,5-2 m** das outras pessoas

Evitar o contato com pessoas que apresentem sintomas da doença, como tosse, febre ou dificuldade respiratória

Sempre que possível **trabalhar a partir de casa**

Utilizar de preferência **serviços telefónicos ou eletrónicos**, para entrar em contato com outros serviços

Em caso de necessitar de cuidados médicos, utilize os serviços telefónicos ou eletrónicos para **contatar previamente os serviços de saúde**



As pessoas NÃO devem



Partilhar artigos pessoais

Frequentar **lugares movimentados**

Ter **contatos desnecessários** (como convívios)

Promover ou participar em **eventos que reúnam muitas pessoas**, sobretudo em espaços fechados

2 – Equipamentos de Proteção

Máscara

Viseira

Luvas



2ª página de 6



DICAS

Saúde e Atividades Diárias Medidas Gerais de Prevenção e Controlo da Covid-19

3 - Medidas de Higiene Pessoal

Higiene das mãos **Regular** – lavar sempre que se justifique

Cuidada – lavar pelo menos durante 20 segundos, secando-as bem no final

Sem acessórios – retirar todos os anéis, etc, que deverão também ser bem higienizados, após utilização

Usar **água e sabão** ou uma solução à base de álcool com 70% de concentração



Etiqueta Respiratória

Tapar: quando tossir ou espirrar cubra a boca e o nariz com um lenço descartável ou um braço

Descartar: após utilização de um lenço descartável, deite-o imediatamente no lixo

Lavar: após descartar o lenço, lavar de imediato as mãos. Se usar o braço, lave a roupa logo que possível





DICAS

Saúde e Atividades Diárias Medidas Gerais de Prevenção e Controlo da Covid-19

4 - Medidas de Higiene Ambiental

A **lixívia** deve ser diluída em **água fria**, mas não é estritamente necessário usar lixívia, só em casos em que haja o vírus

Quando se utiliza a lixívia deve-se abrir as janelas para **arejar** e renovar o ar

A utilização da lixívia é importante especialmente onde houver pessoas com o **vírus**

Correta utilização: **4 colheres de chá de lixívia num litro de água**

Deve limpar e descontaminar as **zonas de contato frequente**

As áreas de confeção de alimentos e instalações sanitárias devem ser descontaminadas com regularidade

A limpeza deve ser feita sempre no sentido de **cima para baixo** e das **áreas mais limpas para as mais sujas**

Comece com o **detergente de uso doméstico** e **depois utilize a lixívia diluída em água**, deixando atuar durante 10 mn

No caso dos telemóveis deve **consultar as indicações do fabricante**, para saber se pode usar toalhetas com detergente ou álcool a 70%

Quanto maior a frequência de manipulação, maior deve ser a frequência de descontaminação





DICAS

Saúde e Atividades Diárias Medidas Gerais de Prevenção e Controlo da Covid-19

Lavagem da roupa – só é necessário descontaminar a roupa nos seguintes casos:

Doentes com Covid-19

Cuidador de pessoas com Covid-19

Profissional de Saúde

Quem possa ter estado em contato com pessoas ou superfícies contaminadas

Nestes casos, quando colocar a roupa a lavar, deve:



Evitar sacudir a roupa

Ler com atenção as indicações das etiquetas da roupa

Lavar a roupa com a maior temperatura possível (**por pelo menos 60° durante 30 mn**)

Caso não seja possível lavar em altas temperaturas, utilize um **produto desinfetante próprio para roupas**

Se utilizar uma lavandaria pública, deve:

Organizar as roupas antes

Dobrar as roupas limpas em casa

Usar lenços ou um desinfetante das mãos para tocar nos puxadores e nas máquinas

Manter o distanciamento social

Caso tenha sintomas, não deve frequentar nenhum lugar público



5ª página de 6

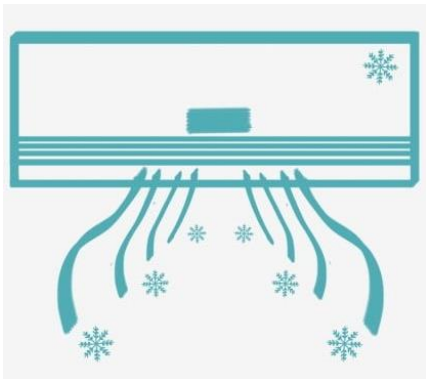


DICAS

Saúde e Atividades Diárias

Medidas Gerais de Prevenção e Controlo da Covid-19

Sistemas de Ventilação e Ar condicionado



Mantenha os locais ventilados, **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**

Os sistemas de ventilação 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

Tratamento de Resíduos – se for um caso confirmado ou suspeito de Covid-19, deve:

Utilizar um caixote de lixo com tampa

Ter um **saco de plástico** dentro do caixote e deverá estar cheio só até 2/3 da sua capacidade

Fechar bem o saco com **dois nós bem apertados** e o 1º saco deve ser colocado dentro de um 2º

Os resíduos **nunca devem ser calcados**, nem se deve apertar o saco para sair o ar

Limpar e desinfetar os caixotes de lixo com regularidade

Estes resíduos devem ser **descartados em contentores coletivos** de resíduos (nunca no ecoponto)



(Fonte: DGS - 2020)

#Fiquealerta #Estamosjuntos

6ª página de 6