



**DICAS**

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

De volta a um novo confinamento, 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



**1 - Medidas de Distanciamento**

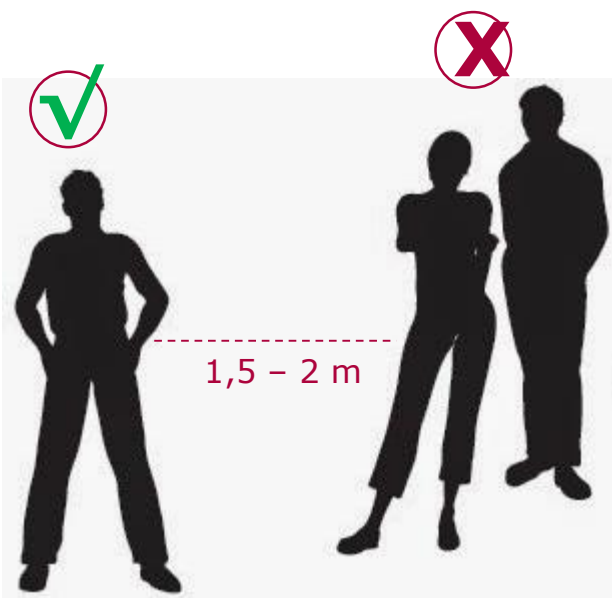
Manter uma distância de **1,5-2 m** das outras pessoas

**Evitar o contacto** 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 **contactar previamente os serviços de saúde**





**DICAS**

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

**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**

Máscaras

Viseira

Luvas



**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



**DICAS**

**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



**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

**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



#### DICAS

#### Sistemas de Ventilação e Ar condicionado

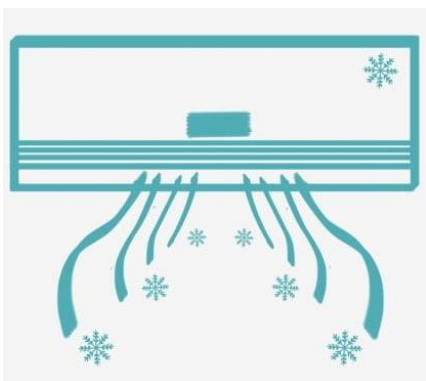
Mantenha os locais ventilados, **abrindo janelas e/ou portas**

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)

(O Clube não tem qualquer interesse direto ou indireto nas marcas/empresas/entidades indicadas)