

# A Nossa Prevenção é a Tua Segurança



**multipessoal**

Regresso ao trabalho após medidas de desconfinamento decretadas pelo Governo no âmbito da Covid-19

Com a recuperação da maioria das atividades e abertura da economia, muitos Colaboradores irão também retomar a sua rotina de deslocação para o local de trabalho.

Este regresso não significa o final da pandemia, pelo que cabe a cada um a responsabilidade de prevenção e proteção, de si próprio e dos outros. É por isso fundamental conhecer e cumprir algumas regras básicas para o dia a dia.

**A nossa prevenção é a tua segurança!**

Se tiveres questões ou sugestões contacta-nos através de [covid19@multipessoal.pt](mailto:covid19@multipessoal.pt)

## O que é a Covid-19?

É uma doença causada por infeção pelo novo Coronavírus, que afeta essencialmente o sistema respiratório, não existindo à data tratamento específico ou vacina para a doença.



## Como se transmite?

**Contacto Direto**, através 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.

**Contacto Indireto**, por contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com o vírus e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.

O vírus pode sobreviver em superfícies durante horas ou até dias, se estas não forem limpas e desinfetadas



## Quais os sintomas mais comuns?



Tosse



Febre  
( $>38^{\circ}$ )



Dificuldades  
Respiratórias

Se tomas medicação regularmente, esta pode mascarar sintomas da infeção, pelo que deves ter especial atenção.

## O que fazer se tiveres sintomas?

### Em casa

1. Fica em casa!
2. Liga SNS 24 – 808 24 24 24
3. Segue as recomendações da SNS 24
4. Informa o teu gestor/ supervisor Multipessoal

### No Local de Trabalho

1. Informa o interlocutor do cliente e o gestor/ supervisor Multipessoal
2. Dirige-te para a área de isolamento
3. Coloca uma máscara
4. Liga SNS 24 – 808 24 24 24
5. Segue as recomendações da SNS 24

Mesmo que não apresentes sintomas, se **contactaste com um doente infetado**, deves seguir estas mesmas orientações.

**Se não te sentires bem, contacta no imediato o teu gestor/ supervisor!**

## O que fazer se tiveres de ficar em isolamento?

**Permanece em casa**, se necessitares de compras ou medicamentos, solicita entrega em casa, sem contacto físico.

### Mantém-te separado de outras pessoas em casa

- Se possível, isola-te num quarto só para ti e uma casa de banho privada.
- Mantém a porta fechada e abre as janelas para arejar a divisão.
- Evita utilizar espaços comuns, como a sala e a cozinha – caso seja necessário, os espaços devem ser desinfetados após utilização.

**Monitoriza os teus sintomas** e regista a tua temperatura corporal 2x/dia. Se os sintomas agravarem, contacta o profissional de saúde que te acompanha, ou, em caso de urgência SNS24 ou 112.

**Utiliza máscara**, se partilhares casa com outras pessoas

**Evita partilhar itens domésticos**, como copos, talheres e toalhas e lava roupa e loiça a alta temperatura.

**Guarda a roupa e lençóis**, num saco fechado, até ir para a máquina.

**Deposita os teus resíduos** num saco diferente dos restantes.

**Não recebas visitas em casa**, se tiveres alguma urgência, fala por telefone.

**Higieniza frequentemente as mãos!**

# A Nossa Prevenção é a Tua Segurança

Regresso ao trabalho após medidas de desconfinamento decretadas pelo Governo no âmbito da Covid-19



**multipessoal**

## Regras de Higiene das Mãos e Etiqueta Respiratória

**Higieniza frequentemente as mãos, especialmente após contacto com:**

- Maçanetas, corrimãos, e outros objetos de contacto frequente
- Objetos de outros ou utilizados por outros
- Secreções respiratórias.

**Ao espirrar ou tossir:**

- Utiliza um lenço de papel e deita-o imediatamente no lixo
- Ou utiliza o braço com o cotovelo fletido

## Utilização de Máscara

**Colocar a máscara**

1. Higieniza as mãos
2. Coloca a máscara: segura pelos elásticos/atilhos, com o lado branco virado para a face e a borda dobrável (arame) para cima
3. Verifica se está perfeitamente ajustada ao rosto: cobre o nariz e o queixo

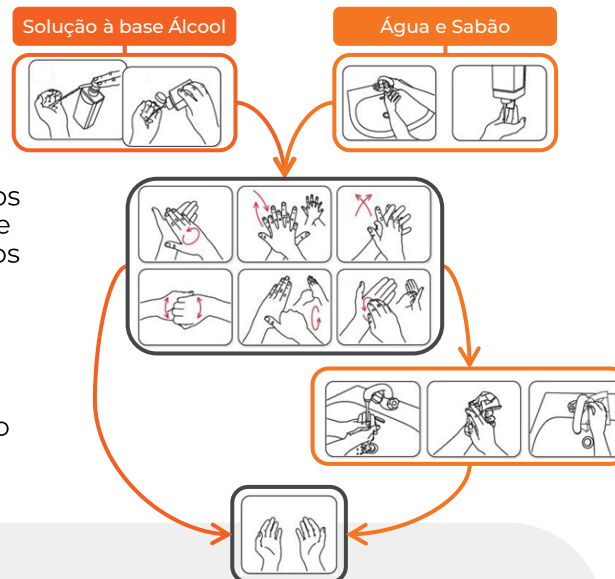
**Cuidados durante a utilização da máscara**

1. Evita tocar na máscara, e se tocares higieniza imediatamente as mãos
2. Não retires a máscara para tossir ou espirrar
3. Quando a máscara estiver húmida, troca-a

**Remover a máscara**

1. Segura a máscara pelos elásticos/atilhos e remove a máscara sem tocar na parte da frente, evitando tocar no corpo, roupa ou superfícies
2. Coloca a máscara no lixo comum (se for de utilização única)
3. Guarda a máscara para lavagem (se for reutilizável)
4. Higieniza as mãos

A máscara reutilizável só pode ser usada por uma pessoa e deve ser lavada de acordo com as instruções. Deves guardá-la num invólucro fechado, respirável, limpo e seco, e deitá-la fora após o nº máximo de lavagens.



## Deslocação para o Trabalho

- Utiliza sempre máscara
- Mantém o distanciamento social
- Se possível, evita as horas de ponta
- Respeita as normas de segurança
- Em taxis e semelhantes, senta-te no banco de trás



## Chegada ao Local de Trabalho

- Utiliza os elevadores com lotação reduzida, ou caso exequível as escadas
- Se tiveres que utilizar picagem biométrica, higieniza as mãos antes e depois de o fazeres



## Durante o dia de trabalho

- Mantém o distanciamento, no mínimo 2 metros
- Se as tuas funções permitirem o distanciamento, podes retirar a máscara, caso contrário deves mantê-la
- Elimina qualquer contacto físico com outras pessoas
- Não partilhes os teus objetos (canetas, etc.)
- Se tiveres de utilizar objetos comuns, higieniza as mãos antes e depois da utilização
- Evita deslocações desnecessárias dentro do local de trabalho e abrir as portas com as mãos
- Nas deslocações dentro do local de trabalho, mantém o distanciamento



## Pausas e Refeições

- Utiliza os teus próprios itens (chávenas, talheres, etc.)
- Antes e depois de utilizares itens comuns como a máquina de café, higieniza as mãos – evita tocar nos teus objetos enquanto não terminares a utilização
- Higieniza as mãos antes e depois da refeição
- Higieniza as mãos após depositares os teus resíduos no caixote



## Antes da Saída

- Higieniza as mãos e coloca novamente a máscara
- Se realizares registo de ponto biométrico, higieniza as mãos antes e depois de o fazeres
- Imediatamente após saíres das instalações, higieniza as mãos