



multipessoal

## MANUAL MEDIDAS DE PREVENÇÃO COVID-19

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

## Primeiro as Pessoas...

A nossa prioridade é o **valor de cada pessoa**. Conhecemos a importância de todos e preocupamo-nos com o bem-estar de cada um.



Em especial neste período que atravessamos, a saúde dos nossos colaboradores é a nossa grande prioridade.

Se tiveres questões/ sugestões sobre a COVID-19 partilha connosco através de **covi19@multipessoal.pt**.



## Objetivo deste Manual...

No âmbito das medidas de desconfinamento e do regresso ao trabalho em espaços partilhados, é necessário garantir que as medidas de prevenção a adotar para evitar a propagação do Coronavírus são conhecidas por todos os nossos colaboradores, de forma a assegurar a proteção da sua saúde.

Queremos garantir um regresso tranquilo e seguro a todos os nossos colaboradores, por isso disponibilizamos este manual.

## O que sabemos sobre a COVID-19

O novo coronavírus, designado COVID-19, foi identificado pela primeira vez em humanos em dezembro de 2019, na China, na Cidade de Wuhan. A transmissão pode ser feita de pessoa-a-pessoa e o tempo de incubação do vírus pode durar até 14 dias.

Os sintomas são semelhantes a uma gripe ou podem evoluir para uma doença mais grave, como pneumonia.

Os principais sintomas são a tosse persistente, febre (>38°) e dificuldade respiratória.



# HIGIENE DAS MÃOS



A lavagem das mãos deve ser correta, completa e regular, efetuada ao longo do dia e sempre que se justifique.

A metodologia correta de lavagem das mãos com água e sabonete deve seguir as indicações que constam de seguida.

Sempre que a lavagem das mãos não seja possível, os colaboradores devem recorrer ao uso de SABA (Solução Anti-séptica de Base Alcoólica), cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas.

## Lavagem com Água e Sabonete

Molha as mãos com água e aplica na palma da mão quantidade suficiente do líquido para cobrir todas as superfícies das mãos



## Higienização com SABA



Aplica uma quantidade de preparação alcoólica numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies das mãos

Repete o processo para as duas mãos!



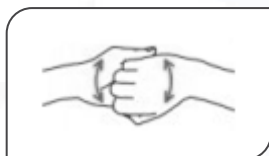
Fricciona as palmas das mãos entre si



Fricciona a palma da mão contra o dorso da outra entrelaçando os dedos



Entrelaça os dedos e fricciona os espaços interdigitais



Fricciona o dorso dos dedos com a palma da mão oposta, segurando os dedos, com movimento vai-vem



Fricciona o polegar com o auxílio da palma da outra mão, utilizando um movimento circular



Fricciona as pontas digitais contra a palma da outra mão, fazendo movimento circular

Após a lavagem das mãos com água e sabão...



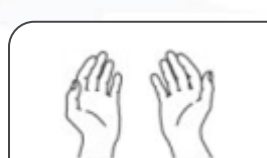
Enxagua bem as mãos com água



Seca as mãos com papel descartável



Utiliza sempre papel para a fechar a torneira



Após secas, as tuas mãos estão limpas

# HIGIENE DAS MÃOS



## Quando deves higienizar as mãos:

Após a chegada ao local de trabalho e imediatamente antes de sair.

Antes e após remover a máscara.

Após tocar em maçanetas, corrimãos, ferramentas e outros locais e objetos de contacto frequente (por exemplo, impressoras, telefones, etc.).

Após o contacto com objetos dos clientes/fornecedores/colegas/outros, como telemóveis, dinheiro, canetas, entre outros.

Após um contacto com secreções respiratórias.

Antes e após refeições.

## Lembra-te...

As pessoas externas ao teu local de trabalho e que te visitam, devem igualmente realizar estes procedimentos de higienização das mãos antes de se iniciar uma reunião, um evento, uma auditoria, uma visita, uma vistoria ou outra situação similar.



Se receberes visitas no teu local de trabalho deverás informar a pessoa externa e garantir que os procedimentos de higienização das mãos são cumpridos.



Cria o hábito de lavar as mãos ao longo do dia.

# ETIQUETA RESPIRATÓRIA



Não tossir ou espirrar para as mãos nem para o ar.

Se tossires ou espirrares deves fazê-lo para a prega do cotovelo, com o antebraço fletido, ou usar lenço de papel (que deve ser imediatamente colocado no contentor de resíduos indiferenciados e lavar as mãos de seguida).

Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias.

## Lembra-te...

Caso desenvolvas sintomas COVID-19 (febre, tosse ou dificuldade respiratória) deves avisar de imediato o teu gestor/supervisor e o interlocutor do cliente.



Evita tocar com as mãos na cara (especialmente olhos, nariz e boca). Mantém junto a ti lenços de papel descartáveis caso sintas necessidade de tocar na cara.

Se não te sentires bem fica em casa. Avisa o teu gestor/supervisor e contacta a  
**LINHA SNS24**  
808 24 24 24



É importante conheceres o Plano de Contingência do cliente onde prestas serviço para seguires as indicações corretas

# DISTANCIAMENTO SOCIAL



**Se possível, e em concordância com o teu gestor e o cliente** onde prestas serviço:

Reorganiza o teu posto de trabalho, de modo a garantir o distanciamento de 2mt entre postos de trabalho, lado a lado.

Flexibiliza os horários e efetua pausas de trabalho desfasadas entre equipas.

Nos espaços de refeição respeita o distanciamento de 2 mts e a lotação máxima definida. Não te sentes frente a frente com colegas.

Caso seja autorizado, consome os snacks no posto de trabalho, garantindo que o mesmo se mantém limpo e arrumado.

## Lembra-te...

Utiliza salas de reunião apenas em extrema necessidade, com um número mínimo indispensável de pessoas. Se não for possível manter o distanciamento social utiliza uma máscara.



Privilegia sempre que possível, reuniões digitais em detrimento de reuniões presenciais

Após utilização do elevador não esquecer de efetuar de seguida a higienização das mãos



Caso o elevador apresente uma lotação excessiva, não entres, aguarda pelo próximo.



Utiliza elevadores com uma lotação reduzida. Usa máscara sempre que utilizares o elevador. Caso seja exequível utiliza a escada como alternativa.



Suprime o contacto físico nomeadamente, os apertos de mão, os beijos e os abraços.



# AUTO MONITORIZAÇÃO DE SINTOMAS



Deves efetuar, em casa e antes da saída para o local de trabalho, a auto monitorização de sintomas da COVID-19 (temperatura  $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$  (febre) ou tosse persistente (ou agravamento da tosse habitual) ou dispneia / dificuldade respiratória) através:

Da medição da temperatura.

Da verificação da ausência de sintomas respiratórios (tosse persistente ou agravamento da tosse habitual e dispneia / dificuldade respiratória).

Caso tenhas sintomas da COVID-19, deves permanecer em casa e contactar o **SNS24 (808 24 24 24)**, comunicando esta situação ao teu gestor/ supervisor.

## Lembra-te...

Se tomas paracetamol, ibuprofeno ou aspirina e outros medicamentos deves ter em atenção que estes podem mascarar sintomas da infeção, pelo que deves ter especial atenção ao teu estado de saúde.



Caso apresentes sintomas, no local de trabalho (um Caso Suspeito de COVID-19), deves seguir o Plano de Contingência do cliente onde prestas serviço e dirigir-te para a área de isolamento e adotar os procedimentos estabelecidos.



Mantém-te em contacto com o teu gestor/ supervisor, sempre que não te sintas bem!



# PROTEÇÃO INDIVIDUAL



A utilização de máscaras cirúrgicas ou de máscaras sociais/comunitárias e viseiras é uma forma de reduzir o perigo de contágio.

A máscara permite que protejas as pessoas que te rodeiam, constituindo uma medida adicional ao cumprimento das restantes medidas de prevenção.

## Máscara Social ou Comunitária

Destina-se à utilização pela população em geral e serve de proteção complementar às medidas de prevenção e distanciamento social. Deves garantir que a mesma é certificada.

## Máscara Cirúrgica

Permite a contenção de gotículas expelidas durante a tosse, espirro ou fala e protege-te da inalação de gotículas, apesar de ter menos capacidade de filtração.

## Colocar a máscara

1. Higieniza as mãos
2. Coloca a máscara
  - Segura pelos elásticos/atilhos
  - Lado branco virado para a face
  - Banda dobrável para cima
3. Verifica se está perfeitamente ajustada ao teu rosto, cobrindo o queixo e o nariz.



## Cuidados a ter durante a utilização da máscara

- Evita tocar na máscara enquanto a usas
- Se tocares na máscara, higieniza imediatamente as mãos
- Não retires a máscara para tossir ou espirrar
- Quando a máscara estiver húmida, troca-a
- Se tiveres uma máscara cirúrgica, utiliza-a no máximo 6 horas



## Remover a máscara

1. Segura a máscara pelos elásticos/atilhos
2. Remove a máscara sem tocar na parte da frente
3. Evita tocar com a máscara no corpo, roupa ou superfícies
4. Colocar a máscara descartável no lixo comum
5. Guarda a máscara reutilizável para lavagem
6. Higieniza as mãos





# PROTEÇÃO INDIVIDUAL



## Utiliza sempre máscara em:

- Transportes coletivos de passageiros
- Espaços interiores fechados com múltiplas pessoas
- Espaços comerciais e de prestação de serviços
- Serviços e edifícios de atendimento

## Deves utilizar máscara cirúrgica se:

- Tens mais de 65 anos
- És portador de uma doença crónica ou em estado de imunossupressão
- Apresentas sintomas de doenças respiratórias
- Desempenhas uma função com elevado risco de exposição.

## Lembra-te...

**Máscara descartável** – deves colocá-la num saco fechado e depositar no lixo comum. Se durante a utilização estiveste em contacto com um caso confirmado de Covid-19, coloca-a em dois sacos de plástico, não enchendo mais que 2/3 da capacidade, fecha-os e coloca no lixo comum.



**Máscara reutilizável** – mantém e transporta a tua máscara num invólucro fechado, respirável, limpo e seco. Deves lavá-la e secá-la após cada utilização, de acordo com as instruções do fabricante. Após o nº máximo de lavagens, deposita-a no lixo comum.

## PROTEÇÃO INDIVIDUAL



As máscaras sociais/comunitárias deverão ser utilizadas por um período máximo de 4h, devendo a máscara ser substituída por uma nova no final desse período, ou assim que se encontre húmida.

A máscara retirada deve ser lavada antes de ser reutilizada.

As máscaras deverão ser lavadas antes do seu primeiro uso e após cada utilização, usando um ciclo de lavagem completo a 60°C com detergente e apenas podem ser utilizadas depois de bem secas. Deve ser respeitado o número de ciclos de lavagem indicados no folheto informativo.

Se acidentalmente molhar a máscara deve trocá-la por outra bem seca logo que possível. A máscara molhada deve ser lavada antes de ser reutilizada.

### Lembra-te...

Sempre que tiveres questões relativas à utilização e manutenção dos teus EPIs contacta o teu gestor/ supervisor ou utiliza o email

**covid19@multipessoal.pt**



### Nunca partilhes EPI's

Os EPIs são pessoais e intransmissíveis

Assegura-te que estás a utilizar o EPI corretamente para garantir a tua segurança

## DESLOCAÇÕES



Sempre que possível, debes dar prioridade às opções de mobilidade que melhor garantam o distanciamento físico adequado.

Sempre que possível, evita as horas de ponta e respeita os circuitos adaptados, normas, medidas de segurança e de higiene recomendadas em cada meio de transporte.

Em táxis ou transporte individual e remunerado de passageiros em veículos descaracterizados a partir de plataforma eletrónica (TVDE), devem igualmente ser observadas medidas adicionais de higiene e saúde que estejam definidas.

Quando partilhares veículos com mais pessoas debes utilizar máscara (se não for possível manter o distanciamento social).

### Lembra-te...

Caso partilhes viaturas no âmbito das tuas funções debes garantir a sua desinfeção, e cumprir as medidas de prevenção já referidas.



Evita as viagens de trabalho não essenciais.



A utilização de máscara em todos os transportes públicos é obrigatória!

Evita, sempre que possível o ajuntamento de pessoas, nomeadamente nos transportes públicos e no acesso aos locais de trabalho.



# INFORMAÇÕES



No contexto em que nos encontramos é muito importante garantir uma correta e eficaz comunicação sobre:

COVID-19 enquanto fator de risco para a SST, sintomatologia e forma de transmissão.

Medidas de prevenção para evitar propagação.

Procedimentos a adotar perante um Caso Suspeito de COVID-19 e com quem se deve articular .

Materiais de apoio que podem ser consultados, nomeadamente os disponibilizados pela DGS.

Toda esta informação consta deste Manual e está publicada no **portal de colaborador Mutipessoal**. Sempre que necessário será atualizada. **Mantém-te informado!**

## Lembra-te...

Tomar conhecimento das Medidas de Prevenção e do Plano de Contingência das instalações do cliente onde prestas serviço.



Cumprir com as medidas de prevenção divulgadas no teu local de trabalho.

Tomar conhecimento dos procedimentos instituídos em caso de identificação de Caso Suspeito COVID-19. Deves seguir as diretrizes do teu interlocutor no cliente!



## A SABER ....



Todas as informações divulgadas são aplicáveis não só no âmbito das tuas funções e local de trabalho, mas também da tua vida pessoal.

### Aqui ficam mais algumas dicas. A saber...



Mantém uma distância mínima de 2 metros de outras pessoas



Se não for possível manter o distanciamento, utiliza máscara



Elimina qualquer contacto físico com outras pessoas



Não partilhes objetos e se tiveres de o fazer, higieniza as mãos após utilização



Evita deslocações desnecessárias dentro do local de trabalho



Evita abrir ou tocar em portas com as mãos



Sempre que possível, evita horas de ponta



Se fores às compras evita pagamentos em dinheiro. Utiliza métodos de pagamento alternativos



Se praticares exercício físico ao ar livre evita tocar na cara e em superfícies de toque comum



Assim que entrares em casa coloca os teus sapatos e casaco numa zona de sujos. Não te desloques dentro casa com os sapatos da rua



Higieniza a casa de acordo com as recomendações da DGS. Utiliza lixívia diluída para garantir a correta desinfecção das superfícies



Caso necessites de cuidados médicos utiliza previamente os contactos eletrónicos ou telefónicos, antes de te deslocares a uma unidade de saúde

# A COVID19 e a SUSTENTABILIDADE



A pandemia arrasou o Mundo inteiro, quebrando todos os nossos hábitos e rotinas. Acreditamos que primeiro estão as pessoas e por isso, estamos prontos quando somos precisos.

Também o Ambiente precisa de nós e o nosso compromisso, agora mais que nunca, é cuidar, tratar e consumir responsavelmente todos os itens que fazem hoje parte do nosso quotidiano.

## Lembra-te...



O futuro da crise climática, resultante de décadas de más práticas, não é definido por um ano de comportamentos benéficos, pelo que devemos continuar a nossa missão na procura de um desenvolvimento sustentável.



Evita utilizar descartáveis. Utiliza alternativas sustentáveis.



Trata adequadamente os itens que utilizas para te protegeres!



# multipessoal