



PLANO DE CONTINGÊNCIA

Os nossos funcionários
são os nossos heróis.

Obrigado pelos serviços e
sacrifícios durante este
período difícil.



1. Enquadramento

O Plano de contingência da Casa da Criança Mirandesa – Lar da Imaculada Conceição - para a doença por novo coronavírus (COVID-19) é uma ferramenta estratégica de preparação e resposta a uma potencial epidemia pelo vírus SARS-CoV-2. Como é do conhecimento geral o impacto de COVID-19 (mortalidade e letalidade) é maior em pessoas com mais de 65 anos, portanto, os utentes das Estruturas Residenciais para Idosos, Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário encontram-se numa situação de risco acrescido de maior disseminação da infeção, pelo que todas as mudanças na nossa Instituição são em prol da sua segurança e bem-estar.

A evolução da Pandemia causada pelo vírus COVID-19 pode condicionar a adoção de medidas mais restritivas ou mais permissivas, no entanto todas têm como finalidade salvaguardar a integridade física dos nossos utentes.

As medidas enunciadas neste Plano de contingência à Doença pelo novo COVID-19 carecem do acompanhamento, para sua aplicação, de Orientações Técnicas específicas, a serem progressivamente atualizadas, de acordo com a evolução epidemiológica de COVID-19, e sempre que necessário.

Devido à dinâmica do contexto epidemiológico e a incerteza científica quanto às características deste vírus e por forma a adequar e flexibilizar a resposta, proceder-se-á à revisão e atualização deste Plano, sempre que tal se mostre necessário.

Estas medidas adicionais têm também por base as orientações emanadas pela DGS N°009/2020 com a atualização de 07/04/2020 e com a atualização N°11/2020 de 11/05/2020, bem como a Informação N° 11/2020 de 11/05/2020 atualizada em 18/10/2020.

Ver também <https://youtu.be/FBKlbf9qOcs> e [Prevenção e Controlo de Infeção | ERPI - YouTube](#)

As medidas aqui contempladas são essencialmente de carácter preventivo, contudo, se a situação evoluir com algum caso suspeito serão tomadas outras medidas reativas com o intuito de debelar e conter a contaminação.

2. Finalidade e Objetivos

Finalidade: Preparar a resposta e minimizar o impacto de uma epidemia de COVID-19 na Casa Criança Mirandesa.

Objetivos principais: Evitar e/ou reduzir a disseminação da infeção pelos nossos utentes através da promoção de medidas de prevenção; minimizar doença grave e mortes por COVID-19 nos nossos utentes e colaboradores.

3. Transmissão da Infeção

Com base na evidência científica atual, o vírus que provoca a COVID-19 transmite-se principalmente através de:

Contacto direto: disseminação de gotículas respiratórias produzidas quando por exemplo, uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, e podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas (< 2 metros)

Contacto indireto: através do contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com o vírus e que, em seguida, contactam com a boca, nariz ou olhos.

4. Suspensão de atividades

Conforme o Governo decretou, com início a 16 de março, foram suspensas pela instituição as seguintes atividades / valências:

a. Apoio à primeira infância – Creche – **valência reaberta e em funcionamento desde 01/06/2020** e com Plano de Contingência próprio e adequado à Resposta Social.

b. Centro de dia – suspensa desde 16 de março e ainda sem data prevista de reabertura face às especificidades que se impõem, como criação de um espaço independente e adequado.

A maioria dos utentes de Centro Dia foi direcionado para o serviço de apoio ao Domicílio – fornecimento de duas refeições diárias, assegurar a medicação, higiene habitacional e banho semanal.

5. Serviços de Apoio ao Domicílio

Continuamos a garantir a resposta nos serviços de apoio ao domicílio, assegurando e reforçando as regras de etiqueta respiratória, lavagem correta de mãos, entre outras medidas que se entendam necessárias.

Em relação à prestação dos serviços dos cuidados de higiene e habitacional, continuam a ser prestados. Foi feito um ajuste ao plano de trabalho deste serviço por forma a minimizar os períodos de contacto com o exterior, garantindo sempre o bem-estar e resposta às necessidades básicas dos nossos utentes de SAD, atendendo à nossa responsabilidade social.

Esse ajuste implicou a criação de uma equipa de 2 pessoas dedicada em exclusivo aos serviços exteriores, garantindo a salvaguarda e proteção das instalações da instituição e igualmente procurando proteger os utentes a quem se presta cuidados no exterior, limitando circuitos.

É obrigatória por parte das colaboradoras que prestam apoio ao domicílio o uso de luvas, aventais descartáveis, toucas, máscara cirúrgica e cobrir sapatos, que serão inutilizados após cada visita / prestação de serviço.

A auto monitorização diária, feita pela própria trabalhadora, com vista a avaliação da febre (medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar o valor e a hora de medição) e a verificação de tosse ou dificuldade em respirar. Se se verificarem sintomas da COVID-19 a trabalhadora deve informar a chefia direta (preferencialmente por via telefónica) e dirigir-se para a área de “isolamento”, definida no ponto 4. do Plano de Contingência.

Plano de Contingência – Versão 4

As refeições são garantidas duas vezes ao dia e são enviadas em embalagens descartáveis e não reutilizáveis, garantindo que tudo o que sai não volta a entrar na instituição e tendo em conta os seguintes procedimentos:

- Manter o distanciamento de pelo menos 1,5 metros entre as colaboradoras;
- Utilização de gel desinfetante sempre que seja necessário, nomeadamente sempre que se faz a entrega de refeições (antes e depois);
- Manter as regras de etiqueta respiratória e higiene;
- Fazer perceber aos utentes, com atitude pedagógica de que não pode haver aproximação por tal constituir-se em si um risco para os mesmos, na medida em que as colaboradoras circulam entre vários destinos e contactam com várias pessoas;
- Promover um distanciamento de pelo menos 2 metros entre a colaboradora que entrega as refeições e os Utentes. As refeições devem ser entregues, preferencialmente, na entrada da habitação evitando sempre que possível entrar na casa dos utentes;
- A entrada em casa dos Utentes deve ser feita apenas em casos estritamente necessários, nunca negando toda e qualquer assistência de auxílio ou socorro;
- Desinfeção das mãos antes da entrada na viatura e sua utilização, bem como sempre que seja necessária a entrada em casa dos utentes.

Está restrita a entrada dessas mesmas colaboradoras na instituição.

Sempre que é necessária a entrada da viatura do Apoio ao Domicílio nas Instalações, nomeadamente para recolha das refeições (diário) e medicação (semanal) é feita uma desinfeção na viatura em local designado para o efeito, sendo a mesma pulverizada com desinfetante.

O tratamento de roupa proveniente dos serviços providenciados no exterior é realizado noutra edificação da instituição.

6. Estrutura Residencial para Idosos (ERPI)

Visitas aos utentes de ERPI – Lar de Idosos

Seguindo as orientações da Direção Geral de Saúde (DGS) foram suspensas, até 18-05-2020, todas as visitas de familiares e outros, aos utentes de ERPI, salvaguardando conforme disposto, visitas de familiares a pessoas em situação terminal, em que devem ser rigorosamente avaliadas caso a caso.

Como entendemos que as visitas são cruciais para a manutenção do discernimento mental dos utentes, a partir de 18-05-2020 as visitas foram reabertas e decorrem conforme o Plano de visitas, em vigor:

As visitas no Lar da Imaculada Conceição são feitas através do vidro, em modo de avistamento pela janela e/ou através de portas de vidro em locais reservados para o efeito, de acordo com a situação clínica dos utentes

As visitas têm a obrigatoriedade de marcação prévia – exige-se a necessidade de agendamento prévio das visitas, de forma a garantir a utilização adequada do espaço que lhe está alocado, a higienização entre visitas e a manutenção do distanciamento físico apropriado.

Visitas limitadas a dois visitantes (desde que, do mesmo agregado) por utente e a um máximo de duas visitas semanais.

O Visitante deve manter o cumprimento de todas as medidas de distanciamento físico, etiqueta respiratória e higienização das mãos (desinfecção com solução à base de álcool ou lavagem com água e sabão)

O visitante está também obrigado a utilizar máscara, preferencialmente cirúrgica, durante todo o período da visita e não entregar objetos pessoais, géneros alimentares ou outros produtos diretamente ao utente.

Preparação para fazer face a um possível caso de infeção por SARS-CoV-2 na instituição

Foram criadas duas áreas de isolamento, com ventilação natural e com paredes lisas e laváveis. Estas áreas estão também equipadas com telefone, cadeira, mesa, kit com água e alguns alimentos não perecíveis; contentor de resíduos com abertura não manual e saco de plástico, solução antisséptica de base alcoólica, toalhetes de papel; máscara cirúrgica, luvas descartáveis e termómetro. Em cada uma destas áreas existe uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para utilização exclusiva do caso suspeito.

Estas áreas são internamente designadas por “quarto nº1” e de “Enfermaria-Vigilância”. Para a entrada e saída nestas instalações é utilizado equipamento próprio e usados todos os procedimentos de segurança e desinfeção constantes das diversas comunicações emanadas pela DGS sobre o tema COVID-19.

Procedimentos internos em caso de suspeita de COVID-19

Em caso de suspeita de COVID-19 é feito um isolamento da pessoa sobre quem recai essa mesma suspeita numa das áreas existentes para o efeito e comunicado o caso através da linha SNS24.

O colaborador ou o utente suspeito deverá permanecer na área de isolamento, com máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita, até chegada da Equipa do INEM que deverá ter sido ativada pela DGS, que assegurará o transporte para o Hospital de referência, onde será feito teste laboratorial ao COVID 19.

Na situação de caso confirmado de COVID 19, a Casa da Criança Mirandesa – Lar da Imaculada Conceição irá:

- Contactar a Autoridade de Saúde Local, de modo a diligenciar a realização de testes rápidos de despiste ao COVID-19 a todos os utentes e funcionários por forma a tentar evitar um surto;

- Providenciar a limpeza e desinfecção da área de isolamento;
- Reforçar a limpeza e desinfecção da zona de circulação do doente confirmado;

Óbito na Instituição

Os óbitos que ocorram na instituição devem cumprir as disposições legais em vigor e as orientações da Direção-Geral da Saúde.

Todas as medidas específicas para os profissionais que cuidam, preparam e acondicionam o cadáver têm de ser cumpridas.

Todos os óbitos ocorridos, durante a Pandemia COVID-19, na instituição, caso existam casos confirmados de COVID-19 ou em utente ou trabalhador que tenha apresentado sintomas compatíveis com a doença (tosse, febre, dificuldade respiratória) deve ser considerado um caso suspeito de infeção por SARS-CoV-2, até prova em contrário, isto é, resultado negativo no teste laboratorial para SARS-CoV-2.

Admissões de novos utentes

Para a admissão de novos utentes será sempre realizado o teste de despiste para SARS-CoV-2 e o utente apenas será admitido após conhecimento do resultado do mesmo.

Independentemente da avaliação clínica ou do resultado laboratorial o utente vai sempre cumprir um período de quarentena não inferior a 14 dias.

Durante o período de isolamento é garantida uma monitorização regular de sintomas tais como, febre, tosse, falta de ar, entre outros.

Cuidados de saúde no exterior

As deslocações ao Hospital ou Centro de Saúde para consultas de rotina estão suspensas, uma vez que as consultas agendadas são realizadas através de chamada telefónica. Outras consultas que requerem a presença física do

Plano de Contingência – Versão 4

utente por indicação médica são concretizadas, mas no regresso à Instituição o utente vai cumprir um período de quarentena não inferior a 14 dias.

Os casos urgentes de assistência médica estão a ser acompanhados em cooperação com o Centro de Saúde de Sendim e quando necessário reencaminhados ao Serviço de Urgência.

Quanto a ativação do INEM temos neste momento indicação da parte dos bombeiros que não são feitos quaisquer acompanhamentos. Caso seja necessário, o utente irá acompanhado com o processo clínico, assim como, o motivo descrito da ida à urgência.

Aquando de uma ida à urgência ou internamento, no regresso à Instituição o utente vai sempre cumprir um período de quarentena não inferior a 14 dias, independentemente da avaliação clínica ou do resultado laboratorial de possível teste de despiste para SARS-CoV-2. O utente durante o período de isolamento é igualmente monitorizado por forma a identificar possíveis sintomas.

Afastamento Social / Medidas dirigidas aos utentes

Nas salas de refeições e nas salas de convívio devem ser implementadas medidas de afastamento social, garantindo uma distância de pelo menos 1,5 metro entre utentes.

Este afastamento pode ser cumprido mediante medidas prática de horários repartidos ou utilização de diferentes espaços para realização de refeições ou outras atividades.

O espaço de refeição foi reorganizado para garantir que os utentes não se sentam frente a frente e que não utilizem objetos de uso comum como cestos de pão ou de fruta e jarros de água.

Nos espaços comuns apenas devem estar utentes e funcionários sem sintomas respiratórios agudos.

As atividades lúdicas coletivas estão suspensas.

Está assegurada uma distância de pelo menos 1,5 metros entre camas.

As medidas Gerais devem ser divulgadas, ensinadas e treinadas a todos os utentes: lavagem correta das mãos, utilização correta das máscaras e etiqueta respiratória (anexo 1, 2 e 3).

Dentro do aplicável o contacto entre utentes e colaboradores deve ser minimizado, cumprindo o afastamento social de 1 a 2 metros.

Procedimento de vigilância / Contatos entre colaboradores

a. Passagens de turno foram reformuladas por forma a que a informação flua normalmente, mas de forma alternativa às reuniões presenciais entre colaboradoras. Toda a informação importante e necessária ao bom funcionamento da instituição é exposta em papel e afixada em painel próprio para o efeito e/ou passada através de canais digitais alternativos e idóneos à comunicação síncrona entre as equipas.

b. As fardas e calçado a utilizar na Instituição não saem da Instituição, devendo ser lavadas e tratadas dentro da Instituição.

c. Ao entrar na Instituição o calçado exterior deve ser devidamente desinfetado nos tapetes criados para o efeito, antes de se dirigir aos balneários. Tapetes mergulhados em água e lixívia e que se encontram em todas as entradas da instituição.

d. É fortemente recomendado, tomar banho na Instituição. Em caso de existência de casos confirmados os chuveiros deverão ser sinalizados (Covid e não Covid).

e. A roupa utilizada no exterior deve ser devidamente acondicionada dentro dos cacifos e individualizada.

f. Durante o horário de trabalho devem evitar utilizar adornos ou objetos pessoais.

g. Os acessos de entrada e saída das colaboradoras são distintos por forma a evitar o cruzamento de circulação e acautelar ou salvaguardar o espaço de higienização para efeitos de início de turno.

Plano de Contingência – Versão 4

h. Em caso de férias superiores a 15 dias, férias no estrangeiro ou ausência prolongada de um colaborador por motivo de baixa o regresso ao trabalho e entrada na Instituição deverá ser assegurada a realização de teste de despiste para SARS-CoV-2 e após conhecimento do resultado laboratorial negativo.

i. Neste momento não se vê a necessidade de flexibilizar o local e horário de trabalho, mantendo os horários rotativos normais, no entanto, temos salvaguardada essa necessidade (anexo 4).

j. A auto monitorização diária, feita pelo próprio trabalhador, com vista a avaliação da febre (medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar o valor e a hora de medição) e a verificação de tosse ou dificuldade em respirar. Se se verificarem sintomas da COVID-19 e o trabalhador estiver na empresa, deve informar a chefia direta (preferencialmente por via telefónica) e dirigir-se para a área de “isolamento”, definida no ponto 4. do Plano de Contingência.

k. As refeições dos colaboradores devem ser feitas de forma faseada e por equipas, salvaguardando o devido distanciamento deverão sentar-se isoladamente uma pessoa por mesa e nunca frente a frente.

l. As pausas são necessárias e saudáveis, existe necessidade de relaxar, mas não se podem descorar as medidas de segurança, tais como: manter a máscara, manter o distanciamento social; não trocar objetos e quando tal aconteça desinfetar no imediato e ter sempre em particular atenção a higienização das mãos. O EPI é para remover no local para o efeito não é para o manter vestido nas pausas.

m. Equipas:

Equipa	Composição	N. de equipas	Horário Turnos
Cozinha	1 cozinheira 1 ajudante de cozinha	2 Equipas	12h
Quartos	1 AAD 1 Aux. Serviços Gerais 2 AAD (Noite)	2 Equipas	12h
Apoio	1 Aux. Serviços Gerais	2 Equipas	12h

n. A equipa de cozinha é estanque, não tendo contacto com qualquer Utente, nenhum outro com a restante equipa para além do absolutamente necessário.

o. Todos os colaboradores devem ser responsáveis na vida social extra instituição, evitando contactos sociais de risco.

Cuidados permanentes de higiene e limpeza

A instituição está equipada de doseadores de Álcool gel distribuídos em número considerado suficiente por todo o espaço físico.

É obrigatória por parte das colaboradoras o uso permanente de luvas e máscara cirúrgica, fornecido pela Instituição.

Serviços como o de limpeza e higienização dos espaços obrigam ao uso de aventais descartáveis e eventualmente touca e cobre sapatos.

No caso de entrada no quarto de isolamento, é obrigatório o uso de máscara KN95 e cirúrgica por cima, fato macaco descartável, bata e/ou avental, luvas, touca, cobre sapatos e viseira, sendo que todos os EPI descartáveis serão inutilizados após cada prestação de serviço e os reutilizáveis devidamente desinfetados.

A lavagem de mãos por parte dos colaboradores é constante e respeitando as recomendações da DGS, utilização de sabão desinfetante e partilha das boas praticas enviadas com a colocação nos devidos locais dos Folhetos de Lavagem das mãos e das Recomendações Gerais.

Na desinfeção dos espaços estão a ser seguidas todas as orientações emanadas pela DGS, como sejam:

- a. Superfícies de Toque – 6 vezes ao dia
- b. Limpeza do chão – 2 vezes ao dia
- c. Casas de banho – 3 vezes ao dia
- d. Interruptores, dispensadores, corrimãos, puxadores, entre outros - hora em hora

Zonas de manipulação frequente devem ser limpas constantemente.

As salas devem ser arejadas frequentemente.

Utilização de panos de limpeza de cores distintas por forma a uma mais fácil identificação das tarefas ou áreas específicas onde se utilizam.

Funcionamento dos Serviços de Secretaria

O atendimento ao público, designadamente os serviços de secretária presenciais estão suspensos. O atendimento aos familiares de utentes e demais está assegurado única exclusivamente por telefone, vídeo chamada e por email.

Caso haja necessidade estrita de alguém externo recorrer às nossas instalações, temos indicações escritas que deverá tocar à campainha e aguardar o atendimento no exterior do edifício. Esse atendimento será feito com o devido distanciamento e seguindo todas as regras emanadas pela DGS.

Quanto aos pagamentos de participações familiares que habitualmente são efetuados em numerário estão a ser dadas indicações para que os mesmos sejam feitos por transferência bancária.

Todos os equipamentos de partilha estão a ser evitados, como telefones, computadores, entre outros, e quando utilizados por distintos utilizadores é garantida a desinfestação dos mesmos

Comunicação entre clientes e familiares

Com as visitas mais distanciadas e faseadas é cada vez mais importante a existência de meios alternativos de comunicação, sendo que esta Direção Técnica continua a fomentar a utilização das tecnologias digitais para a comunicação com os clientes.

Formas de comunicação com os utentes:

- Vídeo chamada às segundas e sextas das 10:00h ao 11:00h, através do Messenger, FaceTime ou Whatsap;

- Chamadas telefónicas, preferencialmente, no período das 14:30h às 16:30h.

Relação com fornecedores

A receção de bens essenciais ao bom funcionamento da instituição é feita sem a entrada de Fornecedores no espaço da mesma, sendo temporariamente feita a verificação de quantidades e qualidade dos produtos no exterior e respeitando os devidos cuidados recomendados de distanciamento social. A entrada dos bens na instituição passa por um cuidado processo de desinfeção.

As encomendas são realizadas via telefone ou email.

Equipamentos de Proteção Individual (EPI) no combate e prevenção ao SARS-CoV-2 (COVID-19)

Foi dada formação de como colocar e remover os Equipamentos de Proteção Individual (EPI) corretamente a todas as funcionárias pela Enfermeira em funções em abril de 2020.

Só a utilização adequada de EPI pode garantir simultaneamente a proteção e segurança dos colaboradores e utentes.

O EPI deve ser adequado ao nível de exposição, isto é, deve ser adequado com base no risco de exposição.

A correta colocação e remoção de EPI é peça chave e crucial no combate ao SARS-CoV-2 (COVID-19) – anexo 5.

Todos os colaboradores no interior da instituição estão obrigados ao uso de máscara KN95 e cirúrgica por cima.

Deve ser fornecida máscara cirúrgica a todos os utentes, isto se, a sua situação clínica o permitir.

Circuitos – Áreas de acesso e circulação

Foram criados circuitos de entrada e saída de resíduos, lavandaria, alimentos e produtos frescos, profissionais e outros bens e serviços.

O circuito dos limpos é o circuito dos objetos ou materiais não contaminados (limpos) enquanto o circuito dos sujos é o circuito dos objetos ou materiais potencialmente contaminados (sujos). Estes circuitos são definidos por forma a não haver cruzamento dos mesmos. É necessário cumprir o circuito de limpos e sujos para evitar contaminação cruzada.

O balneário dos colaboradores é zona limpa e devem mantê-la limpa.

Os carros de alimentação e lavandaria devem ser desinfetados sempre que são utilizados.

Os quartos em isolamento e/ou com contaminados – São os últimos a ser limpos.

A roupa de cama dos quartos de isolamento ou de um confirmado positivo não deve ser sacudida, deve ser acondicionada em saco duplo, fechado com dois nós e posteriormente desinfetado por fora.

Nunca misturar roupa possivelmente contaminada ou contaminada com roupa não contaminada. A roupa possivelmente contaminada ou contaminada deve ser lavada a 60°C pelo menos 30 minutos e só deve ser lavada após toda a roupa não contaminada ter sido lavada.

Gestão de resíduos (Orientação nº006/2020, referida na orientação 009/2020 da DGS) - preencher

Sem prejuízo do exposto no Despacho acima mencionado, nos utentes com confirmação de contaminação por COVID 19, as fraldas e outros resíduos, serão tratados como resíduos biológicos de grupo III e são enviados para tratamento adequado pela SUCH.

Plano de Contingência – Versão 4

Os resíduos devem ser mantidos segregados e ser encaminhados para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico

De igual modo arrastadeiras, urinóis e bacias de higiene são lavadas em separado, devendo ser desinfetadas após cada utilização.

Lembre-se que não está sozinho(a) e
promova a cooperação entre colegas.

ESTAMOS JUNTOS!

VAMOS FICAR TODOS BEM!

CONTATOS ÚTEIS

Linha COVID Lares	707 20 70 70
Centro de Saúde Miranda do Douro	273 430 040 967 273 769
ULSNE – Unidade Hospital de Bragança	273 310 800
Câmara Municipal de Miranda do Douro	273 430 020
Junta de Freguesia de Sendim	273 739 670
Bombeiros de Sendim	273 739 121
G.N.R. Sendim	273 739 211
Linha de Proteção Civil	915 237 050
Farmácia de Sendim	273 739 209

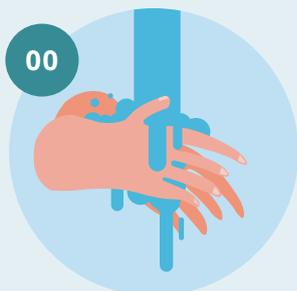
ANEXO 1

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

#SEJAUMAGENTEDESUAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

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 ESPIRRAR



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.

ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Quando **espirrar** ou **tossir**, tape o **nariz e a boca** com um lenço de papel ou com o **braço**.

Deite o lenço no lixo



ANEXO 4



Horário Plano de contingencia

Lar da Imaculada Conceição

Rua Dr. Valentim Guerra - SENDIM

Cont. nº 500868379

IPSS - Instrumento regulador - CCT - CNIS - BTE nº44 29/11/2019

LAR																					
	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S
Grupo 1 (3 func.)	T	T	T	F	F	M'	M'	M'	M'	F	T	T	T	T	F	F	M'	M'	M'	F	F
Grupo 2 (3 func.)	F	F	M'	M'	M'	F	F	T	T	T	F	F	M'	M'	M'	M'	F	T	T	T	T
Grupo 3 (3 func.)	M'	M'	F	T	T	T	T	F	F	M'	M'	M'	F	F	T	T	T	F	F	M'	M'
1 Func.	N	N	F	N	N	F	F	N	N	N	F	N	N	N	F	F	N'	N	F	N	N
1 Func.	F	F	N'	N	F	N	N	N	N	F	N	N	F	F	N	N	N	F	N	N	N
1 Func.	N	N	N	F	N	N	N	F	F	N'	N	F	N	N	N	N	F	N	N	F	F

N - Das 23h00 às 07h00 ou N'- Das 00h00 às 07h00

M' - Das 07h00 às 15h00

T- Das 15h00 às 23h00

F- FOLGA

ANEXO 5

Colocação e remoção dos Equipamentos de Proteção Individual (EPI)

SEQUÊNCIA DA COLOCAÇÃO DO EPI

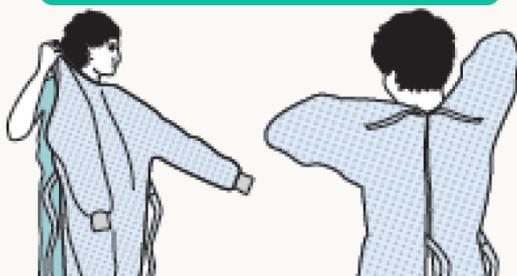
A colocação é feita fora do quarto de isolamento:

- Garanta a sua hidratação
- Amarre o cabelo atrás
- Remova a joalheria
- Confirme se o EPI é o correto para si

Higienize as mãos
antes de colocar
o EPI

1

Coloque a Bata impermeável



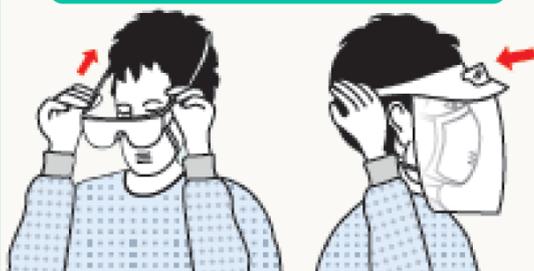
2

Coloque a Máscara
ou o Respirador



3

Coloque os Óculos ou a Viseira
descendente



4

Coloque as
Luvas



A tipologia de máscara ou respirador a selecionar deve estar de acordo com o conteúdo da presente Norma.

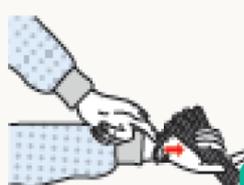
SEQUÊNCIA DA REMOÇÃO DOS EPI

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

PROTETOR 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

