



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DE SAÚDE E PROTEÇÃO CIVIL
INSTITUTO DE ADMINISTRAÇÃO DA SAÚDE, IP-RAM

CIRCULAR
INFORMATIVA

Instituto de Administração da
Saúde, IP-RAM

S 92 CI
14-5-2020 0 . 0 . 0 . 0
Original

Assunto: Prevenção e Controlo de Infeção por novo
Coronavírus (SARS-CoV-2) - Atualização dos
materiais de comunicação em saúde

Para: Todos os Serviços da Administração Pública
Regional; Médicos e outros Profissionais de Saúde
em funções nas Unidades de Saúde integradas no
Sistema Regional de Saúde; Serviço Regional de
Proteção Civil, IP-RAM; Farmácias; Consultas do
viajante e Centros de Vacinação Internacional;
Direção Regional das Comunidades e Cooperação
Externa; Médicos das Unidades Hoteleiras;
APRAM; ANA, SA; ACIF; Associação Portuguesa
das Agências de Viagens e Turismo.

No âmbito da comunicação sobre a prevenção e controlo de infeção pelo novo Coronavírus SARS-CoV-2, o IASAÚDE, IP-RAM procede à divulgação da atualização dos materiais que têm sido desenvolvidos e disseminados no contexto do Sistema Regional de Saúde e entidades parceiras, incluindo no site do IASAÚDE, IP-RAM <http://iasaude.madeira.gov.pt>, com vista ao cumprimento das medidas de higiene das mãos, fricção antisséptica das mãos, etiqueta respiratória e uso de máscara.

Reiteramos o pedido de colaboração dos vários destinatários na contínua divulgação dos mesmos nas suas Instituições.

O Presidente do Conselho Diretivo

Herberto Jesus

Anexos:

- Cartaz informativo "Lavagem das mãos";
- Cartaz informativo "Fricção antisséptica das mãos";
- Cartaz informativo "Etiqueta respiratória";
- Cartaz informativo "Como usar a máscara?".

DSPAG – BG/IM





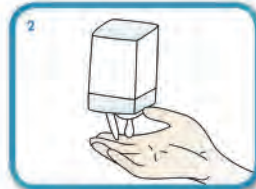
HIGIENE DAS MÃOS

A lavagem das mãos é uma medida essencial na prevenção da COVID-19.

Como lavar as mãos:



1 Molhe as mãos com água



2 Aplique sabão



3 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra. As mãos têm que ficar cobertas pelo sabão



4 Esfregue a palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



5 Esfregue palma com palma com os dedos entrelaçados



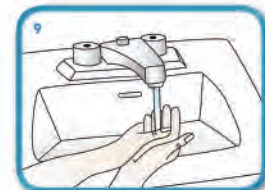
6 Esfregue a parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos encaixados



7 Rode o polegar esquerdo dentro da mão direita e vice versa



8 Faça círculos com os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



9 Passe as mãos por água corrente



10 Seque as mãos com toalhete descartável ou lenço de papel. Evite os secadores automáticos



11 Utilize um toalhete ou lenço para fechar a torneira, se esta for manual



12 Agora, as suas mãos estão limpas e seguras

NOTA: O procedimento de lavagem das mãos tem a duração de 40 a 60 segundos.

Ilustração e descrição da técnica: Organização Mundial da Saúde e Ministério da Saúde.

A HIGIENE DAS MÃOS É UMA MEDIDA COMPLEMENTAR ÀS SEGUINTE RECOMENDAÇÕES:



Etiqueta
respiratória



Não tocar no rosto,
nariz, olhos e boca



Distanciamento
social



Limpar
as superfícies

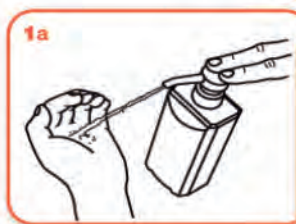


FRICÇÃO ANTISSÉTICA DAS MÃOS

Esta é uma alternativa à lavagem das mãos, mas apenas quando as mãos não estão visivelmente sujas. Higienize as mãos, friccionando-as com solução antisséptica de base alcoólica (SABA).



Duração total do procedimento: 20-30 seg.



1a Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



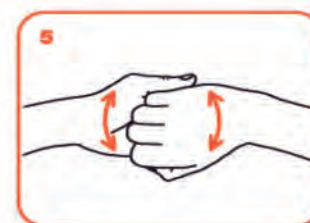
2 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



3 Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



4 As palmas das mãos com dedos entrelaçados



5 Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



6 Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



7 Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



8 Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

Ilustração e descrição da técnica: Organização Mundial da Saúde e Ministério da Saúde.

A FRICÇÃO ANTISSÉTICA DAS MÃOS É UMA MEDIDA COMPLEMENTAR ÀS SEGUINTE RECOMENDAÇÕES:



Usar máscara facial



Etiqueta respiratória



Não tocar no rosto, nariz, olhos e boca



Distanciamento social



Limpar as superfícies

ETIQUETA RESPIRATÓRIA



A ETIQUETA RESPIRATÓRIA É UMA MEDIDA COMPLEMENTAR ÀS SEGUINTE RECOMENDAÇÕES:



Higienizar as mãos



Não tocar no rosto, nariz, olhos e boca



Usar máscara facial



Limpar as superfícies

COMO USAR A MÁSCARA?



Lave bem as mãos antes de colocar a máscara



Verifique se está perfeitamente ajustada ao seu rosto



Evite tocar na máscara ou na face enquanto estiver a usá-la



Mude de máscara, quando esta estiver suja ou húmida*



Lave bem as mãos antes de retirar a máscara



Deposite a máscara no lixo logo após retirá-la



Lave bem as mãos

O USO ADEQUADO DOS EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO É IMPORTANTE PARA A SEGURANÇA DE TODOS!



PROTEGER
RECOMEÇAR
RECUPERAR

* Em média, as pessoas devem mudar de máscara de 4/4 horas ou de 6/6 horas conforme a humidade produzida para a máscara.