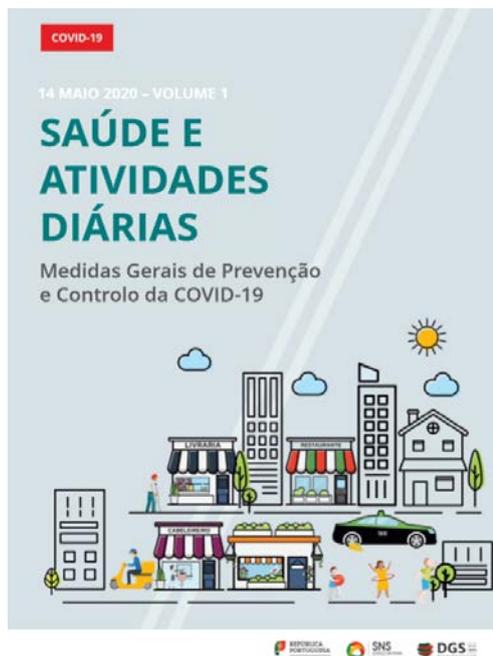


## A DGS lançou um manual de prevenção e controlo da covid-19 e isto é o que deve saber (veja um resumo ou leia as 35 páginas na íntegra)



A DGS lançou um manual de prevenção e controlo da covid-19 e isto é o que deve saber (veja um resumo ou leia as 35 páginas na íntegra)

A Direção-geral da Saúde publicou esta quinta-feira o primeiro volume do “Manual de medidas gerais de prevenção e controlo da covid-19”. O documento detalha as características da doença, os sintomas, as formas de transmissão e ainda disponibiliza uma série de recomendações detalhadas de como evitar a propagação do vírus

A Direção-Geral da Saúde publicou esta quinta-feira o “Manual de medidas gerais de prevenção e controlo da covid-19”, um documento com 35 páginas em que são apresentadas uma série de ações e comportamentos que devem ser adotados por todas as pessoas com vista a diminuir a probabilidade contágio, sobretudo numa altura em que aos poucos se começa a desconfinar.

“Importa salientar que o levantamento das restrições aumenta ainda mais a responsabilidade individual e coletiva”, pode ler-se no documento. “Certos de que o nosso sentido cívico, plasmado no esforço coletivo e individual, continuará a ser meritório e salutar, cremos que com este manual será mais simples a adequação a esta nova realidade. Esta nova realidade coloca-nos novos desafios, para os quais estamos todos convocados, porque todos somos agentes de saúde pública.”

Além dos sintomas, sinais, características da doença, formas de transmissão e uma série de materiais para a divulgação de formas de prevenção, o manual apresenta ainda quais são os equipamentos de proteção disponíveis e destaca cinco medidas de prevenção: “distanciamento entre pessoas, utilização de equipamentos de proteção, higiene pessoal, nomeadamente a lavagem das mãos e etiqueta respiratória, higiene ambiental, como a limpeza e desinfecção, e ainda a automonitorização de sintomas, com abstenção do trabalho caso surjam sintomas sugestivos de COVID-19”.

### 1. Medidas de distanciamento

#### O que as pessoas **DEVEM FAZER**:

- Manter uma distância de pelo menos 1,5-2 metros das outras pessoas;
- Evitar o contacto com pessoas que apresentem sintomas sugestivos de COVID-19, como febre, tosse ou dificuldade respiratória;
- Sempre que possível, trabalhar a partir de casa (teletrabalho);
- Utilizar, de preferência, serviços telefónicos ou eletrónicos, para entrar em contacto com outros serviços, como supermercados ou farmácia, ou, quando possível agendar a sua presença nos espaços físicos, como museus, restaurantes, entre outros;
- Em caso de necessidade de cuidados médicos, utilizar serviços telefónicos ou eletrónicos para contactar previamente os serviços de saúde, não esquecendo que estes têm circuitos separados para COVID-19, e que sempre que se justificar deve recorrer presencialmente a estes serviços.

#### O que as pessoas **NÃO DEVEM FAZER**:

- Partilhar artigos pessoais;

- Frequentar lugares movimentados com aglomerados de pessoas;
- Ter contactos desnecessários (como por exemplo, convívios dentro ou fora de casa);
- Promover ou participar em eventos que reúnam muitas pessoas, sobretudo em espaços fechados. Sempre que for necessário reunir com outras pessoas, opte pelo mínimo possível e em espaço aberto.

## **2. Equipamentos de proteção**

### **2.1 MÁSCARAS E VISEIRAS**

Dentro da categoria das máscaras, há três tipos: o respirador, a máscara cirúrgica e a máscara não-cirúrgica, comunitária ou de uso social

#### **Respirador DEVE SER USADO POR:**

- Profissionais de saúde;
- Outras profissionais a quem, segundo o risco ocupacional, esteja recomendado.

#### **Máscara cirúrgica DEVE SER USADA POR:**

- Profissionais de saúde;
- Pessoas com COVID-19;
- Pessoas com sintomas de infeção respiratória como febre, tosse ou dificuldade respiratória;
- Cuidadores de pessoas com COVID-19; • Pessoas no interior de instituições de saúde;
- Pessoas com estados de imunossupressão;
- Pessoas com doenças crónicas;
- Idosos (mais de 65 anos de idade);
- Profissionais com elevado risco de exposição (para maior detalhe consultar a Orientação nº 019/2020 de 3 de abril da Direção-Geral da Saúde);
- Todas as pessoas que permaneçam em espaços interiores fechados com múltiplas pessoas, como medida de proteção adicional ao distanciamento social, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória.

#### **Desde o dia 3 de maio, é obrigatório o uso de máscaras para o acesso ou permanência em:**

- Espaços e estabelecimentos comerciais e de prestação de serviços;
- Serviços e edifícios de atendimento ao público;
- Estabelecimentos de ensino e creches pelos funcionários docentes e não docentes e pelos alunos maiores de seis anos;
- Transportes coletivos de passageiros.

### **2.2 LUVAS**

A utilização de luvas na comunidade não está recomendada. Pode ser recomendada, por exemplo, na manipulação de alimentos, lavagem de roupa ou desinfeção de superfícies contaminadas.

## **3. Medidas de higiene pessoal**

- Higiene das mãos
- Etiqueta respiratória

## **4. Medidas de higiene ambiental**

## 4.1 Desinfecção doméstica

A lixívia é um desinfetante doméstico forte, cujo principal ingrediente é o hipoclorito de sódio, que é eficaz a eliminar o SARS-CoV-2. A sua utilização deve ser cuidadosa, uma vez que em concentrações elevadas pode ser nociva para o utilizador, além de poluir o meio ambiente.

- Deve ser diluída em água fria - 4 colheres de chá de lixívia num 1 litro de água;
- Abrir as janelas para arejar e renovar o ar, evitando inalar a lixívia e o contacto com os olhos e a pele, ajudando também a secar mais rapidamente as superfícies;
- É especialmente importante em locais onde houver a presença de uma pessoa com COVID-19;
- Deve limpar e descontaminar as zonas de contacto frequente;
- A limpeza deve ser realizada sempre no sentido de cima para baixo e das áreas mais limpas para as mais sujas;
- Comece por lavar com detergente de uso doméstico e de seguida aplique lixívia diluída em água, deixando atuar 10 minutos. No caso de uma habitação em que nenhum dos coabitantes está infetado, não é estritamente necessário utilizar lixívia;
- No caso de telemóveis, deve consultar as indicações do fabricante do telemóvel e verificar se pode usar toalhas humedecidas em detergente ou álcool a 70%;

## 4.2 Lavagem da roupa

**Só é necessário descontaminar a roupa nos seguintes casos:**

- Doente com COVID-19;
- Cuidador de pessoas doentes com COVID-19;
- Profissional de saúde;
- Outras pessoas que possam ter estado em contacto com pessoas ou superfícies contaminadas.

**Nestes casos, então deve:**

- Evitar sacudir a roupa suja;
- Ler com atenção as indicações na etiqueta da roupa, para saber os cuidados que deve ter;
- Lavar preferencialmente na máquina, com a maior temperatura possível (pelo menos a 60°C durante 30 minutos, ou entre 80-90°C, durante 10 minutos para descontaminar através da temperatura);
- Caso não seja possível lavar a altas temperaturas e precise de descontaminar a roupa, use um produto desinfetante próprio para roupas (como por exemplo, lixívia). Existem produtos desinfetantes próprios para roupas com cor.

**Se tiver que recorrer a uma lavandaria pública:**

- Organizar as suas roupas antes de ir à lavandaria, de forma a só precisar de as colocar na máquina quando estiver no local;
- Dobrar as roupas limpas em casa, para reduzir o tempo de permanência na lavandaria e o número de superfícies em que toca;
- Usar lenços ou um desinfetante das mãos para limpar os puxadores das máquinas e os botões antes de os utilizar ou, se a lavandaria tiver um lavatório, lavar as mãos com sabão após tocar nas máquinas;

- Manter uma distância de 1,5-2 metros, ou esperar do lado de fora ou noutra local, se estiverem outras pessoas na lavandaria;
- Caso tenha sintomas sugestivos de COVID-19, como febre, tosse ou dificuldade respiratória, não deve recorrer a locais públicos.

#### **4.3 Sistema de ventilação e ar condicionado**

- Mantenha os locais ventilados (pelo menos, 6 renovações de ar por hora), 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 e não ative a função de recirculação do ar;
- Os sistemas de ventilação e ar condicionado 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.

#### **4.4 Tratamento de resíduos**

##### **Se for um CASO CONFIRMADO OU SUSPEITO DEVE:**

- Ter um saco de plástico dentro do caixote. Este saco deve ser cheio até no máximo 2/3 da sua capacidade;
- Fechar bem o saco de plástico com dois nós bem apertados e, preferencialmente, com um atilho ou adesivo. O primeiro saco de plástico deve ser colocado dentro de um segundo saco, igualmente bem fechado;
- Os resíduos nunca devem ser calcados, nem deve apertar o saco para sair o ar;
- Limpar e desinfetar os caixotes do lixo com regularidade;
- Estes resíduos devem ser descartados em contentores coletivos de resíduos, após 24 horas da sua produção (nunca no ecoponto).

Pode consultar AQUI na íntegra o manual.

<https://sdistribution.impresa.pt/data/content/binaries/a6b/af3/45f30737-1749-462d-9f90-2cf68d3fetc7/ManualVOLUME1-1.pdf>

In “Expresso”