

COMO PROTEGER-SE A SI E À SUA EMPRESA COVID-19

MEDIDAS DE PREVENÇÃO

1. Distanciamento social;
2. Etiqueta respiratória;
3. Reforçar as medidas de higiene;

PROCEDIMENTOS BÁSICOS DE ETIQUETA RESPIRATÓRIA

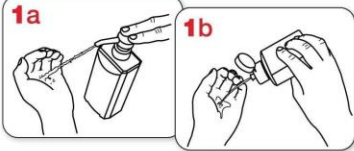
evite o contágio!



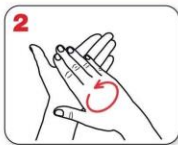
Centimfe



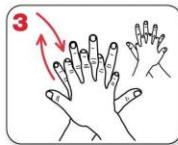
Fricção anti-séptica das mãos



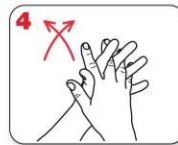
1a 1b
Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



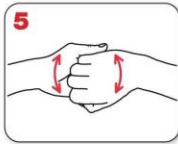
2
Esfregue as palmas das mãos uma na outra



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



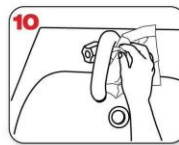
7
Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice-versa



8
Enxague as mãos com água

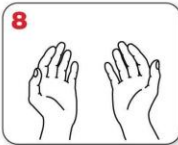


9
Seque bem as mãos com toalhete descartável

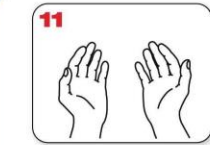


10
Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual

20-30 seg.



8
Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.



11
Agora as suas mãos estão seguras.

40-60 seg.



HIGIENIZAÇÃO DE SUPERFÍCIES, MÁQUINAS E EQUIPAMENTOS DE TRABALHO



Cada organização deve estabelecer um plano de limpeza e higienização das instalações

1. A limpeza deve ser sempre húmida;
2. Deve ser realizada sempre no sentido de cima para baixo e, das áreas mais limpas para as mais sujas;
3. Devem existir materiais de limpeza distintos (de uso exclusivo) de acordo com o nível de riscos das áreas a limpar;
4. Os panos de limpeza devem ser de uso único e descartáveis;
5. O balde e esfregona para o chão são habitualmente reutilizáveis, deve ser garantida a limpeza e desinfeção destes equipamentos no final de cada utilização;
6. A limpeza de superfícies de toque frequente pode ser realizada com detergente de base desinfetante, para conseguir um procedimento mais rápido. Podem ter várias apresentações: líquida, gel, espuma ou spray;
7. A frequência de limpeza das superfícies de toque frequente deve ser no mínimo 6 vezes ao dia, mas pode ser necessário aumentar essa frequência;
8. Instalações sanitárias: lavar com um produto que contenha na composição detergente e desinfetante porque é de mais fácil aplicação e desinfeção. A frequência de limpeza do chão deve ser no mínimo, 3 vezes ao dia.

EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL

1. Usar máscara comum bem ajustada à face;
2. Luvas descartáveis resistentes aos desinfetantes.

COMO USAR MASCARA DE PROTEÇÃO



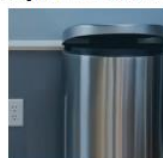
1. Antes de colocar uma máscara, lave as mãos com água e sabão

2. Cubra a boca e o nariz com a máscara e verifique se não há espaços entre o rosto e a máscara



3. Substitua a máscara por uma nova assim que esta estiver húmida e não reutilize máscaras

4. Para remover a máscara: remova-a pela parte de trás (não toque na frente da máscara)



Deite fora imediatamente num caixote de lixo fechado e lave as mãos com água e sabão

