

FICHA TÉCNICA

Portugal. Ministério da Saúde. Direção-Geral da Saúde.
SÁUDE E ATIVIDADES DIÁRIAS Medidas gerais de prevenção e controlo da COVID-19
Lisboa: Direção-Geral da Saúde, 2020.

PALAVRAS CHAVE

COVID-19; Saúde Pública; Atividades diárias; Medidas de Prevenção

EDITOR

Direção-Geral da Saúde
Alameda D. Afonso Henriques, 45, 1049-005 Lisboa
Tel.: 218 430 500
Fax: 218 430 530
E-mail: geral@dgs.min-saude.pt
www.dgs.pt

AUTORIA

Direção de Serviços de Prevenção da Doença e Promoção da Saúde

ISBN: 978-972-675-301-8

Lisboa, maio 2020

PREFÁCIO

As medidas tomadas no âmbito do combate à pandemia, e na sequência da declaração do estado de emergência, tiveram efeitos restritivos no normal funcionamento da vida em comunidade e das atividades económicas, culturais e sociais, em Portugal. Este problema global e dinâmico suscitou em cada momento e em cada contexto uma resposta proporcional e adequada, com vista a travar a propagação da infeção por SARS-CoV-2 e a prestar os cuidados de saúde necessários a todos os cidadãos.

Importa salientar que o levantamento das restrições aumenta ainda mais a responsabilidade individual e coletiva. O SARS-CoV-2 circula na comunidade, e esta nova fase exige de cada cidadão um rigor acrescido no cumprimento das medidas preventivas e de Saúde Pública.

É de conhecimento público que o risco de transmissão aumenta com a exposição a um número acrescido de pessoas, especialmente em ambientes fechados, dado que a aglomeração de pessoas e o contacto físico entre pessoas ou com superfícies contaminadas são fatores importantes de transmissão da COVID-19.

Este manual pretende apresentar as medidas gerais a adotar por todos, sendo completado por vários volumes com medidas específicas a adotar em diferentes contextos, com base nos princípios de evidência e conhecimento científico. Estas recomendações não dispensam, contudo, a consulta e cumprimento da legislação em vigor. 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.**



Organização do manual

O manual será dividido numa série de volumes temáticos com recomendações a adotar. Para além deste manual sobre “Medidas Gerais de Prevenção e Controlo da COVID-19” serão publicados vários volumes temáticos com recomendações a adotar em diferentes contextos. O manual está dividido em dois capítulos:

- No primeiro capítulo “Características da doença” resumem-se as características da doença e do vírus, com enfoque naquelas que permitem justificar e perceber os comportamentos e medidas preventivas que devem ser adotados pelas pessoas.
- O segundo capítulo “Medidas Preventivas” descreve os gestos e procedimentos que devem ser incutidos na rotina diária de todas as pessoas, independentemente da sua idade, género ou profissão. Este capítulo deve ser lido por todos e as recomendações nele elencadas são transversais a qualquer contexto, local ou situação em que a pessoa possa estar.

Ao longo do documento poderá encontrar ícones clicáveis que remetem para materiais de apoio:



Documentos técnicos como orientações e normas da Direção-Geral da Saúde, com informação mais detalhada sobre o assunto.



Vídeos sobre o tema em questão.



Cartaz informativo que ilustra os tópicos abordados.

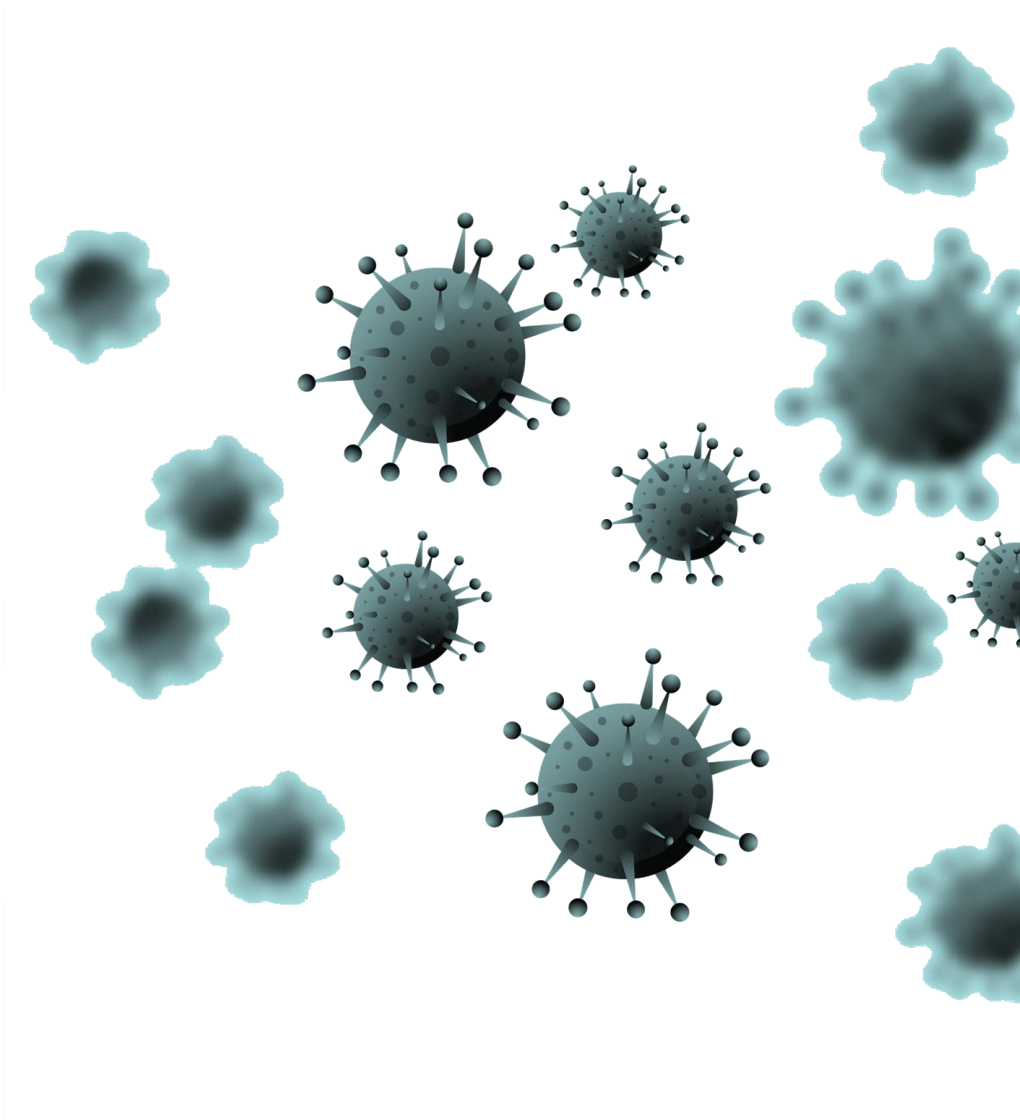
ÍNDICE

PREFÁCIO	I
CARACTERÍSTICAS DA DOENÇA	1
MEDIDAS PREVENTIVAS	4
Medidas de distanciamento	5
Equipamentos de proteção	6
Medidas de higiene pessoal	11
Medidas de higiene ambiental	12
CARTAZES PARA IMPRESSÃO	17
GLOSSÁRIO	21
BIBLIOGRAFIA	27

CARACTERÍSTICAS DA DOENÇA

A doença pelo novo coronavírus (COVID-19) foi identificada no final do ano 2019. Como é uma doença recente existem ainda algumas características desconhecidas, mas sabe-se hoje mais do que no momento da sua descoberta por toda a investigação científica entretanto desenvolvida.

Neste capítulo pretende-se descrever de uma forma sumária as principais características da doença que nos permitem perceber a importância e razão das medidas preventivas a adotar.



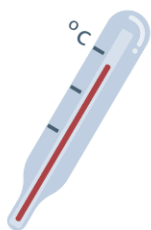
COVID-19 e SARS-CoV-2



A COVID-19 é transmitida de pessoa a pessoa e o agente causador é o coronavírus, designado SARS-CoV-2.



TOSSE
(de novo ou persistente)



FEBRE
($T \geq 38^{\circ}\text{C}$)



DIFICULDADE RESPIRATÓRIA

SINAIS E SINTOMAS

Os sinais e sintomas da COVID-19 variam em gravidade, podendo haver pessoas infetadas sem sintomas (assintomáticas), pessoas com sintomas ligeiros a moderados como dor de garganta, cansaço e dores musculares ou casos mais graves, com pneumonia grave, síndrome respiratória aguda grave, falência multiorgânica e eventual morte. A maioria das pessoas apresentam sintomas ligeiros a moderados e recuperam das sequelas.

Os sintomas mais frequentes são:

- Tosse (de novo ou persistente);
- Febre ($T \geq 38^{\circ}\text{C}$);
- Dificuldade respiratória.

Perante estes sintomas, é fundamental que as pessoas adotem precauções reforçadas e contactem os serviços de saúde, preferencialmente através do SNS 24 (808 24 24 24) ou outras linhas, no âmbito dos cuidados de saúde primários, criadas para o efeito.

A grande maioria das pessoas com infeção por SARS-CoV-2 não necessitam de internamento. Se apresentarem um quadro clínico ligeiro e estável, e tiverem condições para permanecer em casa, estas poderão ser acompanhadas pela equipa de saúde no domicílio, seja o domicílio a casa da pessoa, uma instituição pública ou de solidariedade social.

TRANSMISSÃO

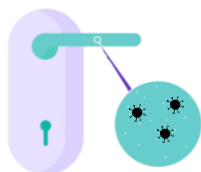
A pessoa pode transmitir o vírus a outras pessoas desde cerca de um a dois dias antes do aparecimento dos sintomas. No entanto, o período de maior risco de contágio é durante a presença de sintomas, mesmo que estes sejam ligeiros.

Este vírus pode transmitir-se principalmente através de duas formas (vias de transmissão):



CONTACTO DIRETO

- Através de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou absorvidas pelas mucosas da boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas.



CONTACTO INDIRETO

- Através do contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.

O vírus pode sobreviver em superfícies durante horas ou até dias, se estas superfícies não forem limpas e desinfetadas regularmente. O tempo que o vírus persiste nas superfícies pode variar dependendo das características das mesmas e condições envolventes, como por exemplo, o material da superfície, a temperatura ou humidade do ambiente.

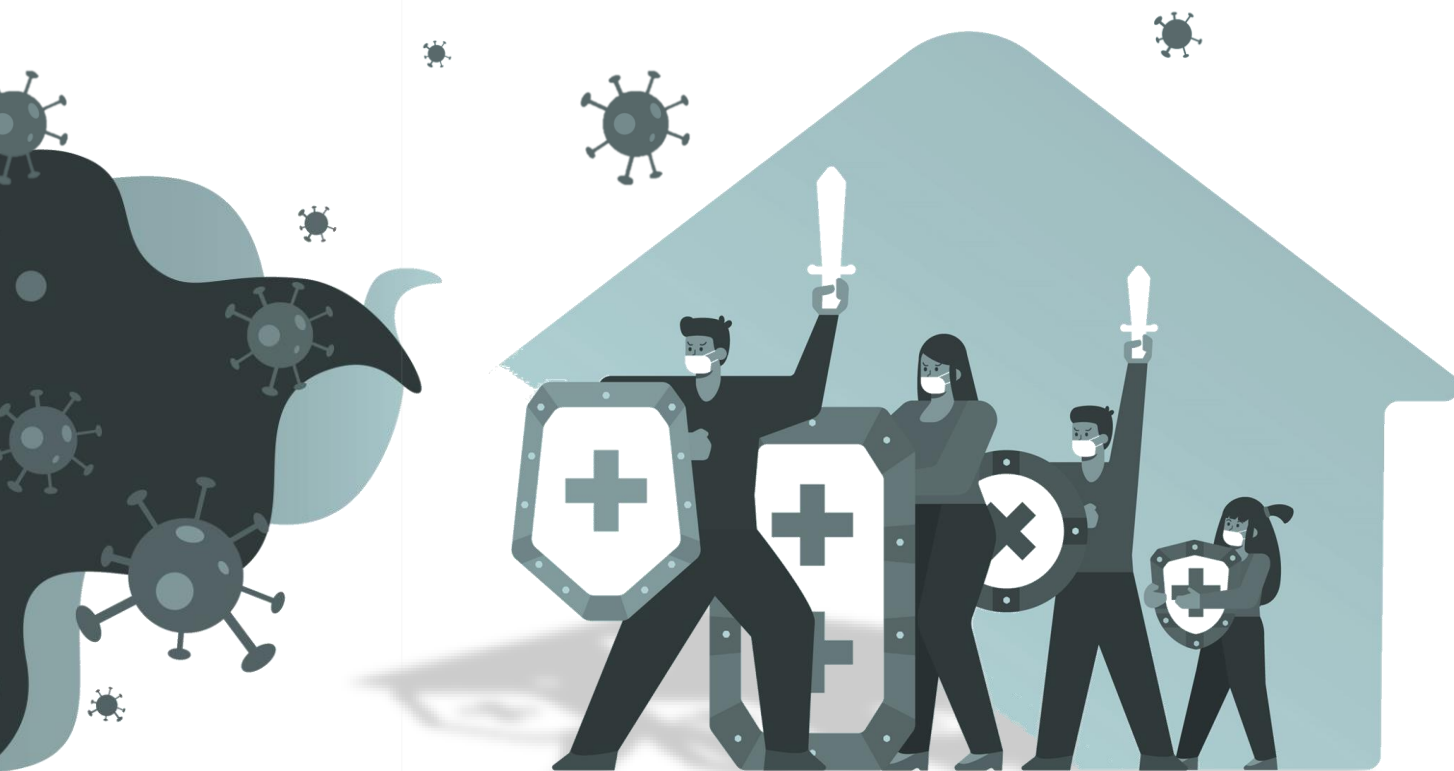
Devido a estas características do vírus e da doença, é essencial cumprir as medidas de distanciamento e de higiene pessoal e ambiental descritas no capítulo seguinte, de forma a evitar que o vírus entre em contacto com mucosas de uma pessoa saudável, infetando-a.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Uma vez que o SARS-CoV-2 se transmite de pessoa a pessoa, através de gotículas que podem ser inaladas ou depositar-se em superfícies ou objetos em que tocamos, é extremamente importante adotar certos cuidados descritos neste capítulo, que evitem a propagação da COVID-19. De destacar as **5 seguintes medidas**:

- Distanciamento entre pessoas;
- Utilização de equipamentos de proteção;
- Higiene pessoal, nomeadamente a lavagem das mãos e etiqueta respiratória;
- Higiene ambiental, como a limpeza e desinfeção;
- Automonitorização de sintomas, com abstenção do trabalho caso surjam sintomas sugestivos de COVID-19

Não havendo ainda uma vacina ou tratamento específico para esta doença, as medidas preventivas assumem um papel crucial no combate à COVID-19. Neste capítulo descrevem-se medidas, cujo verdadeiro impacto na prevenção da infeção só poderá ser alcançado se forem adotadas por TODOS, num espírito colaborativo de proteção individual e coletiva.



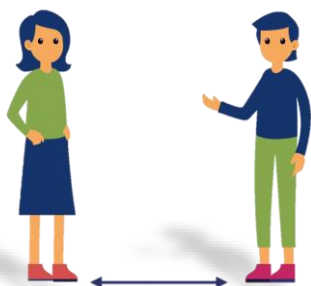
Medidas de distanciamento



As medidas de distanciamento são das mais efetivas na redução da transmissão da COVID-19 e têm como objetivo reduzir o contacto entre pessoas, com exceção daquelas que coabitam.

AS PESSOAS DEVEM

- 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.



1,5-2 metros



AS PESSOAS NÃO DEVEM

- **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.

Equipamentos de Proteção



O equipamento de proteção individual (EPI) refere-se a qualquer equipamento usado como barreira protetora, com o objetivo de proteger as mucosas, pele e roupa do contacto com agentes infecciosos, neste caso do vírus. Alguns dos equipamentos que podem ser usados para proteção individual são máscaras, respiradores óculos, luvas, bata, entre outros. Estes devem ser utilizados conforme a atividade desempenhada e o risco de exposição à COVID-19.

Devido à evolução da pandemia, foi considerada a utilização alargada de outros dispositivos de proteção (por exemplo, máscara de uso social) como medida complementar para limitar a transmissão do SARS-CoV-2 na comunidade, contudo é importante que estes cumpram critérios e requisitos em termos de conceção, desempenho e usabilidade, pelo que deve consultar os rótulos do fabricante.

MÁSCARA



A utilização de máscara permite que o utilizador proteja as pessoas que o rodeiam e o ambiente. Todavia, a sua utilização só é efetiva se for combinada com outras medidas de prevenção, como a lavagem de mãos, a etiqueta respiratória e o distanciamento físico. Por si só, a máscara não garante proteção, podendo fazer esquecer as outras medidas de prevenção. Por exemplo, se a máscara não estiver bem colocada, pode ter a tendência para tocar mais vezes na cara.

WISEIRA

É um equipamento de proteção contra a projeção de partículas sólidas e líquidas, que deve envolver a face. Estes podem complementar a utilização de máscara mas não conferem proteção respiratória. Servem para proteger o utilizador das partículas expelidas por outras pessoas em proximidade. A sua utilização deve ser considerada por profissionais que possam estar expostos a pessoas que não utilizem máscara, como por exemplo serviços de atendimento ao público, caso não estejam protegidos por uma barreira física (ex: acrílico)

EXISTEM 3 TIPOS DE MÁSCARA:



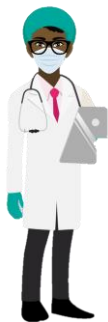
- **Respirador** (Filtering Face Piece, FFP): é um equipamento de proteção individual cuja principal função é proteger da inalação de partículas (< 5 micrómetros de tamanho) suspensas no ar (protege da contaminação do exterior para o interior do respirador). Os respiradores são usados principalmente pelos profissionais de saúde para se protegerem, especialmente durante os procedimentos de geração de aerossóis;



- **Máscara cirúrgica:** é um dispositivo que permite a contenção de gotículas (> 5 micrómetros de tamanho) que a pessoa vai expelindo durante a tosse, espirro ou fala. Além da função de contenção das gotículas expiradas, a máscara cirúrgica também o protege da inalação de gotículas, apesar de ter menos capacidade de filtração do que os respiradores. Estas máscaras deverão ser utilizadas por um período máximo de 4 a 6h, devendo ser trocadas, por uma nova, sempre que se encontrem húmidas;



- **Máscara não-cirúrgica, comunitária ou de uso social:** é um dispositivo de diferentes materiais têxteis, certificado, destinado à população geral. Caso se destinem à utilização por profissionais que tenham contacto frequente com o público, devem garantir nível mínimo de filtração de 90% e caso se destinem à população em geral, devem garantir um mínimo de filtração de 70%. São utilizadas como barreira para complementar as medidas de proteção e das regras de distanciamento, mas não as substituindo.



QUEM DEVE UTILIZAR RESPIRADOR?

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

QUEM DEVE UTILIZAR MÁSCARA CIRÚRGICA?

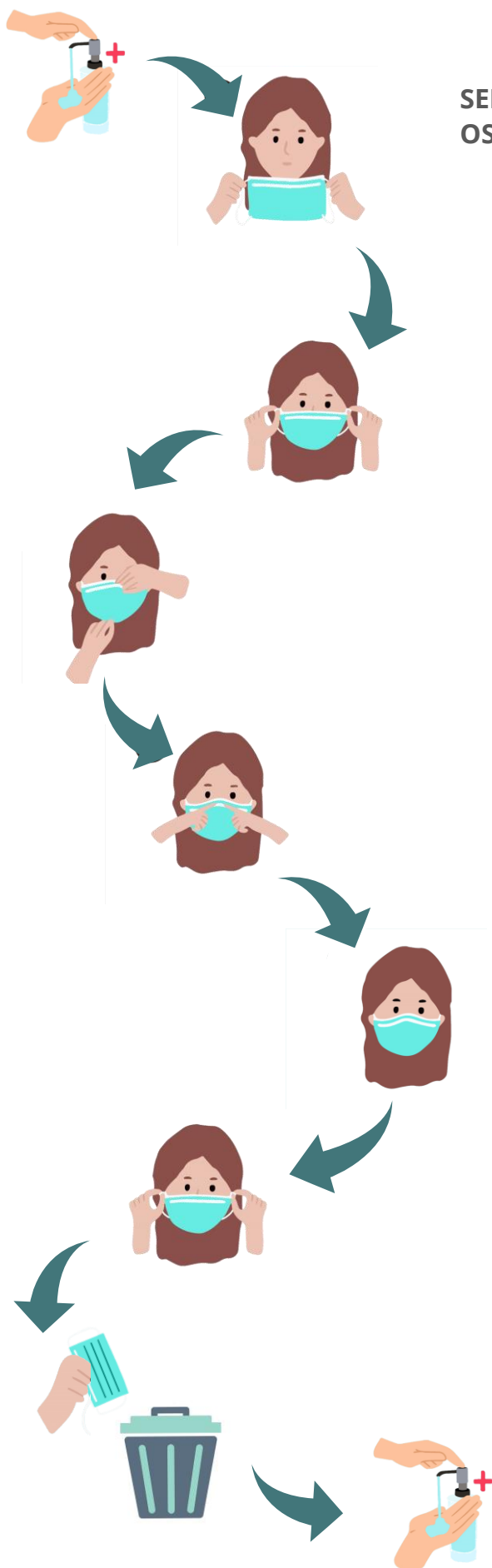
- Profissionais de saúde;
- Pessoas com COVID-19;
- Pessoas com sintomas de infeção respiratória como febre, tosse ou dificuldade respiratória;
- Cuidadores de pessoas com COVID-19;
- Pessoas no interior de instituições de saúde;
- Pessoas com estados de imunossupressão;
- Pessoas com doenças crónicas;
- 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.**

Esta obrigatoriedade é dispensada quando, em função da natureza das atividades, o seu uso seja impraticável.



SEMPRE QUE UTILIZAR MÁSCARA, TENHA EM ATENÇÃO OS SEGUINTE PASSOS:

1. **Higienize as mãos**, com água e sabão ou com uma solução à base de álcool, antes de colocar a máscara;
2. **Verifique qual o lado a colocar voltado para a cara** (por exemplo nas máscaras cirúrgicas deve colocar com o lado branco [face interna] virado para a cara, e o lado com outra cor [face externa] virado para fora);
3. **Prenda-a à cabeça** com os atilhos, dando um laço em cada um, ou com os elásticos, sem os cruzar;
4. **Ajuste** a banda flexível na cana do nariz, garantindo que a boca, nariz e queixo estão cobertos;
5. **Certifique-se** que a máscara está bem ajustada à face;
6. **Evite tocar na máscara** enquanto a tiver colocada. Se tocar, higienize as mãos;
7. **Não deve retirar** a máscara para falar, tossir ou espirrar;
8. **Substitua a máscara** por uma nova, se esta estiver húmida, higienizando as mãos entre as duas tarefas. Idealmente não deve usar a máscara durante mais de 4 horas seguidas;
9. **Retire a máscara, segurando nos atilhos ou elásticos**, a partir da parte de trás (não toque na frente da máscara);
10. **Descarte-a** de imediato num caixote do lixo*;
11. **Higienize as mãos**, após retirar a máscara.

* As máscaras comunitárias ou de uso social podem ser descartáveis ou reutilizáveis. Para tal devem ser seguidas as recomendações do fabricante.

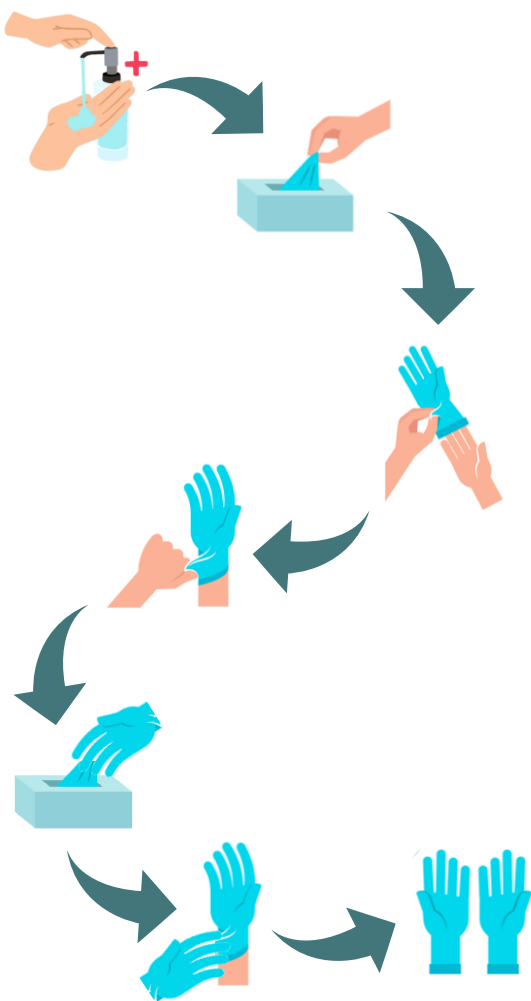
LUVAS

A utilização de luvas na comunidade não está recomendada. A sua utilização incorreta pode aumentar o risco de transmissão do SARS-CoV-2. Ao tocar com as luvas em superfícies e objetos pode promover a disseminação do vírus e, ao utilizá-las por longos períodos, pode esquecer-se e tocar com as luvas na cara.

A utilização de luvas pode ser recomendada, por exemplo, na manipulação de alimentos, lavagem de roupa ou desinfeção de superfícies contaminadas.

SEMPRE QUE UTILIZAR LUVAS, DEVE COLOCÁ-LAS E REMOVÊ-LAS DE FORMA ADEQUADA:

1. **Higienize as mãos**, com água e sabão ou com uma solução à base de álcool, antes de colocar as luvas e seque-as bem;
2. **Retire a 1ª luva** da caixa original pela região do pulso, evitando tocar noutras partes;
3. **Coloque a 1ª luva**, ajustada à mão, puxando pela região do pulso;
4. **Retire a 2ª luva**, segurando-a pela região do pulso;
5. **Coloque a 2ª luva** agarrando-a pela parte externa da região do pulso, de forma a evitar tocar no braço;
6. **Depois de colocadas as luvas, deve evitar tocar em superfícies** desnecessariamente (as luvas são colocadas para desempenhar uma tarefa e, descartadas logo após a realização da mesma).

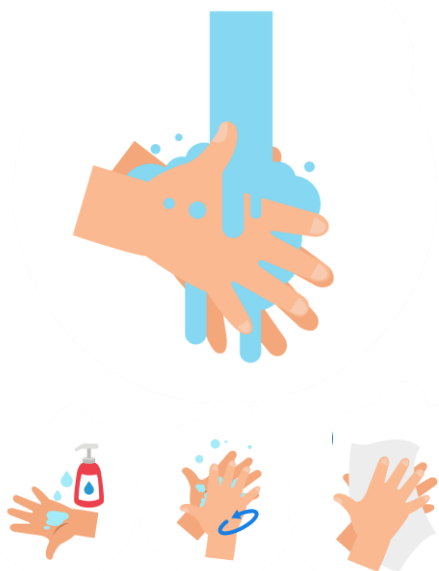


Medidas de higiene pessoal



As mãos podem ser um fácil veículo para a transmissão da infeção por SARS-CoV-2, ao entrarem em contacto com superfícies ou objetos contaminados e, de seguida, com as mucosas dos olhos, boca e nariz, que permitem a entrada do vírus para dentro do organismo. É, por isso, importante adotar certos gestos simples, que evitem a transmissão do vírus.

HIGIENE DAS MÃOS



- **Regular:** lave as mãos frequentemente ao longo do dia e sempre que se justifique (ex: ao chegar a casa ou ao trabalho, quando assoar o nariz, espirrar ou tossir);
- **Cuidada:** lave as mãos durante pelo menos 20 segundos, esfregando sequencialmente as palmas, dorso, cada um dos dedos e o pulso, secando-as bem no final;
- **Sem acessórios:** não se esqueça de remover anéis, pulseiras, relógios, ou outros objetos, antes da lavagem das mãos. Estes adereços deverão também ser higienizados após a sua utilização;
- **Com água e sabão:** o vírus é facilmente eliminado com água e sabão, devendo ser este o método preferencial. Caso não tenha acesso a água e sabão, desinfete as mãos com solução à base de álcool com 70% de concentração (não deve usar, para tal, álcool a 96%).

ETIQUETA RESPIRATÓRIA



- **Tapar:** quando tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz, com um lenço de papel ou com o braço, evitando a projeção de gotículas (não use a mão);
- **Descartar:** após a utilização do lenço descartável, deite-o imediatamente no lixo;
- **Lavar:** após descartar o lenço, lave de imediato, as mãos. Caso tenha utilizado o braço, lave-o, ou à camisola, assim que possível.

Medidas de higiene ambiental



Para além das medidas de higiene pessoal, deve reforçar os seus cuidados com a higiene ambiental. Deve limpar e desinfetar os locais ou materiais que possam estar contaminados com o vírus, evitando assim o risco de propagação para si ou para outras pessoas.

DESINFEÇÃO 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**, uma vez que a água quente a torna ineficaz e aumenta a sua volatilidade, ou seja, facilita que passe da sua forma líquida a gasosa, promovendo a libertação de gases tóxicos;
- Ao aplicar lixívia, ou outro produto semelhante, deve ter em conta o recomendado na ficha de dados de segurança do produto, nomeadamente 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;
- A desinfeção com lixívia é especialmente importante em locais onde houver a presença de uma **pessoa com COVID-19**;
- Para utilização no domicílio de uma pessoa com COVID-19, deve-se diluir 1 parte de lixívia (com uma concentração original de 5%) em 99 partes iguais de água, ou seja, **4 colheres de chá de lixívia num 1 litro de água**.

Todas as superfícies podem ser veículos de contágio. No entanto, o risco varia consoante a sua frequência de manipulação, toque ou utilização:



- Deve limpar e descontaminar as **zonas de contacto frequente**, como por exemplo maçanetas das portas, corrimões, interruptores de luz, comandos ou teclados;
- As áreas de confeção de alimentos e instalações sanitárias também devem ser descontaminadas com regularidade;
- 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 toalhetas humedecidas em detergente ou álcool a 70%;
- Quanto maior a frequência de manipulação, maior deve ser a frequência de descontaminação.

LAVAGEM DA ROUPA

Ainda não há certeza sobre o tempo de sobrevivência do SARS-CoV-2 nos diferentes materiais da roupa. Contudo existem certos cuidados que pode ter para prevenir a possível transmissão através destes meios.

SÓ É NECESSÁRIO DESCONTAMINAR A ROUPA NOS SEGUINTE 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.



NESSES CASOS, QUANDO COLOCAR A ROUPA A LAVAR, DEVE:

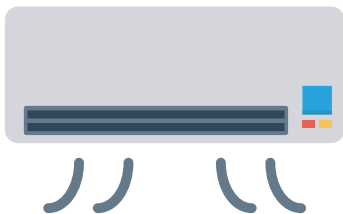


- **Evitar sacudir** a roupa suja;
- **Ler com atenção as indicações** na etiqueta da roupa, para saber os cuidados que deve ter;
- Lavar preferencialmente na máquina, com a maior temperatura possível (**pelo menos a 60°C durante 30 minutos**, ou entre 80-90°C, durante 10 minutos para descontaminar através 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 UTILIZAR UMA LAVANDARIA PÚBLICA DEVE:



- **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.



SISTEMAS DE VENTILAÇÃO E AR CONDICIONADO:

Em espaços fechados, deve abrir as portas ou janelas para manter o ambiente limpo, seco e bem ventilado. Caso não seja possível, deve assegurar o funcionamento eficaz do sistema de ventilação, assim como a sua limpeza e manutenção:

- 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.

TRATAMENTO DE RESÍDUOS

Existem cuidados específicos a ter com os resíduos que produz, sobretudo se estiver com sintomas sugestivos de COVID-19.

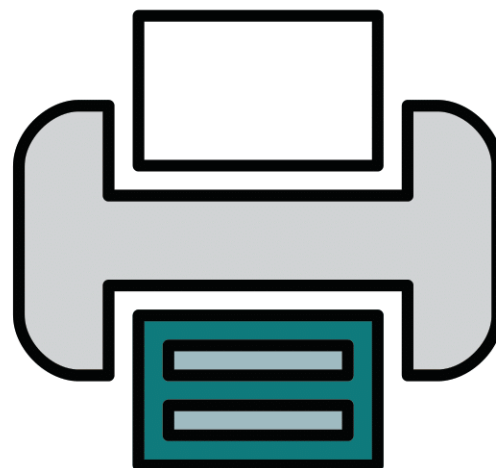


SE FOR UM CASO CONFIRMADO OU SUSPEITO DE COVID-19, DEVE:

- **Utilizar um caixote do lixo com uma tampa**, preferencialmente de abertura não manual (ex: com pedal). Caso não tenha um caixote de abertura não manual, lave as mãos antes e depois da sua utilização;

- 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).

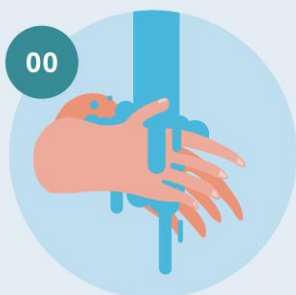
CARTAZES PARA IMPRESSÃO



LAVAGEM DAS MÃOS



Duração total do procedimento: **20 segundos**



Molhe as mãos



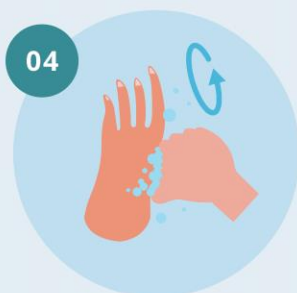
Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



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

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.

CUIDADOS A TER COM OS RESÍDUOS

SE ESTIVER EM ISOLAMENTO

USE UM CAIXOTE DE LIXO SÓ PARA SI



Os restantes habitantes da sua casa **usam outro caixote do lixo** para os resíduos ("lixo") produzidos por eles

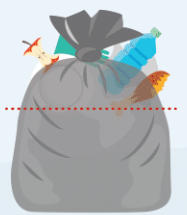
NÃO PRESSIONE O LIXO



NUNCA CALQUE/ /PRESSIONE OS RESÍDUOS ("LIXO")

NUNCA ENCHA O SACO DE PLÁSTICO DO LIXO

O SACO DE PLÁSTICO APENAS DEVE SER CHEIO COM OS RESÍDUOS ("LIXO") ATÉ 2/3 DA SUA CAPACIDADE



FECHE BEM O SACO COM O LIXO

- ▶ Com um **atilha** ou **adesivo** ou **com 2 nós bem apertados**
- ▶ Ao fechar o saco de plástico não lhe retire o ar
- ▶ Coloque este saco dentro de um segundo saco de plástico



FECHE BEM O SEGUNDO SACO DE PLÁSTICO

Com um **atilha** ou **adesivo** ou **com 2 nós bem apertados**



PROTEJA-SE



- ▶ Ate o primeiro saco de plástico com as mãos protegidas (luvas)
- ▶ Retire as luvas corretamente sem tocar na parte de fora e deite-as para cima do saco atado
- ▶ Lave de imediato as mãos
- ▶ Ate o segundo saco de plástico
- ▶ Lave de imediato as mãos

NÃO SE DEIXE CONTAMINAR, NEM CONTAMINE

- ▶ **Nunca encoste** o saco com o lixo à roupa ou ao corpo
- ▶ **Nunca use a mão que leva o saco do lixo** para abrir/fechar portas, mexer em puxadores, interruptores de luz, botões do elevador e tampa do contentor coletivo de lixo doméstico do prédio/rua
- ▶ No regresso a casa, **não use a mão que segurou o saco dos resíduos ("lixo")**
- ▶ **Lave de imediato as mãos** com água e sabão



COLOQUE DE IMEDIATO OS SACOS COM O LIXO NO CONTENTOR DE LIXO DO PRÉDIO/RUA

- ▶ **Leve de imediato os sacos com o lixo do doente/quarentena**, para o contentor coletivo de lixo doméstico do prédio/rua
- ▶ Na habitação do doente/ /quarentena, **não separe os resíduos para reciclagem**, nem **NUNCA** coloque resíduos no ecoponto



LAVE SEMPRE AS MÃOS

Lave sempre as mãos, com água e sabão **durante pelo menos 20 segundos**, após qualquer manuseamento dos resíduos, caixotes do lixo ou contentores de lixo

LAVE E DESINFETE REGULARMENTE OS CAIXOTES DO LIXO



GLOSSÁRIO

Caso: Um indivíduo da população ou do grupo em estudo identificado como sofrendo de uma dada infeção, doença, perturbação de saúde ou de outra condição em estudo (Last, 2007).

Caso confirmado: Pessoa que preenche os critérios de definição de caso confirmado (clínicos, laboratoriais e/ou epidemiológicos) para uma determinada infeção ou doença (Last, 2007).

No caso da COVID-19 são as pessoas com confirmação laboratorial de COVID-19, ou seja, com resultado de rRT-PCR para SARS-CoV-2 positivo para pelo menos dois alvos distintos do genoma, dos quais pelo menos um específico para SARS-CoV-2 (que distinga dos outros coronavírus, incluindo o SARS-CoV-1) (Orientação 015/2020 de 23/03/2020 da DGS).

Caso suspeito: Pessoa que preenche os critérios de definição de caso suspeito (clínicos, laboratoriais e/ou epidemiológicos), de uma determinada infeção ou doença (Last, 2007).

No caso da COVID-19 são as pessoas que desenvolvam quadro respiratório agudo com tosse (de novo ou agravamento da tosse habitual), ou febre (temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$), ou dispneia / dificuldade respiratória (Norma 004/2020 de 23/03/2020 da DGS).

Choque séptico: Um subconjunto de sépsis com disfunção circulatória e celular/metabólica associada a maior risco de mortalidade. Sépsis é uma síndrome de resposta inflamatória sistémica (SIRS) do hospedeiro à infecção (Jameson, 2019).

Contacto: A pessoa que, por ter estado em associação com algo ou alguém infetado, ou com um ambiente contaminado por um agente infeccioso, tem risco de adquirir esse agente (Adaptado de Last, 2007).

Contágio: Transmissão da infeção por contacto direto, gotículas de saliva, artigos ou outros objetos contaminados (Last, 2007).

Contaminação: Presença de um agente infeccioso na superfície corporal, artigos pessoais, instrumentos médico-cirúrgicos-dentários ou ainda em artigos e substâncias do meio ambiente, como água ou alimentos (Last, 2007).

COVID-19: Doença causada pelo SARS-CoV-2 / novo coronavírus / 2019-nCoV (OMS, 2020).

Descontaminação: Utilização de meios químicos ou físicos com vista a remover, inativar ou destruir microrganismos presentes nos materiais, equipamentos ou superfícies, de modo a que já não sejam capazes de transmitir partículas infecciosas durante o seu uso ou manipulação (Norma nº 029/2012 de 28/12/2012 atualizada a 31/10/2013 da DGS).

Desinfeção: Destruição térmica ou química de microrganismos. Dependendo do nível de desinfeção, destrói a maioria dos microrganismos presentes, mas não necessariamente as formas esporuladas (Norma nº 029/2012 de 28/12/2012 atualizada a 31/10/2013 da DGS).

Desinfetante: Agente químico ou físico, aplicado a ambiente inanimado, que destrói microrganismos patogénicos ou outros microrganismos, mas não necessariamente as formas esporuladas (Norma nº 029/2012 de 28/12/2012 atualizada a 31/10/2013 da DGS).

Efetividade: Grau de sucesso de um processo, atividade, intervenção específica, regime ou serviço quando utilizado “no terreno” (comunidade, indivíduo, etc) quanto ao objetivo visado, numa população definida (Last, 2007).

Eficácia: Grau ou medida em atividade, intervenção específica, regime ou serviço que produz um resultado benéfico - mais concretamente em que medida essa intervenção correspondeu ao objetivo visado - em condições ideais. Idealmente, a determinação de eficácia baseia-se nos resultados de um ensaio de controlo randomizado (Last, 2007).

Eficiência: Medida de economia (ou do custo dos recursos) com que qualquer intervenção, processo ou atividade de reconhecida utilidade e eficácia é realizada (Last, 2007).

Estado de emergência: O estado de sítio ou o estado de emergência só podem ser declarados nos casos de agressão efetiva ou iminente por forças estrangeiras, de grave ameaça ou perturbação da ordem constitucional democrática ou de calamidade pública. Na declaração do estado de emergência apenas pode ser determinada a suspensão parcial do exercício de direitos, liberdades e garantias, prevendo-se, se necessário, o reforço dos poderes das autoridades administrativas civis e o apoio às mesmas por parte das Forças Armadas (Adaptado de Lei n.º 44/86 de 30 de setembro).

Exposição: Proximidade e/ou contacto com o reservatório de um agente de doença, de tal forma que se possa verificar a transmissão efetiva desse agente, ou dos seus efeitos nocivos, aos indivíduos que sofreram tal contacto (Last, 2007).

Gotículas: Partículas de grandes dimensões (> 5µm), com passagem breve pelo ar quando a fonte e o hospedeiro se encontram muito próximos, sendo produzidas durante a fala, tosse ou espirro e assentando rapidamente nas superfícies (Norma n.º 029/2012 de 28/12/2012 atualizada a 31/10/2013 da DGS).

Infeção: Transmissão de microrganismos para um hospedeiro, após invasão ou progressão além dos mecanismos de defesa, resultando na sua multiplicação.

A resposta do hospedeiro à infeção pode incluir sinais ou sintomas clínicos ou estar ausente (infeções assintomáticas) (Norma nº 029/2012 de 28/12/2012 atualizada a 31/10/2013 da DGS).

Infeciosidade: Característica do agente infeccioso que lhe faculta, em maior ou menor grau, a capacidade de entrar, sobreviver e multiplicar-se nos tecidos do hospedeiro (Last, 2007).

Limpeza: Remoção, geralmente com água e detergente, de sujidade (visível ou perceptível) presente em material, equipamento ou outra superfície, através de processos manuais e/ou mecânicos, que se destina a tornar segura a sua manipulação e/ou descontaminação (Norma nº 029/2012 de 28/12/2012 atualizada a 31/10/2013 da DGS).

Máscara: Refere-se ao equipamento utilizado para cobrir a boca e nariz, incluindo máscaras cirúrgicas e de procedimentos (Norma nº 029/2012 de 28/12/2012 atualizada a 31/10/2013 da DGS).

Máscara cirúrgica: Equipamento, utilizado pelos profissionais da equipa cirúrgica do bloco operatório, que cobre a boca e nariz durante procedimentos cirúrgicos, destinando-se à proteção, tanto dos doentes, como dos profissionais de saúde, da contaminação por microrganismos ou fluidos orgânicos. As máscaras cirúrgicas também são usadas para proteção dos profissionais, do contacto com gotículas potencialmente infecciosas. (Norma nº 029/2012 de 28/12/2012 atualizada a 31/10/2013 da DGS).

Mucosas: membranas epiteliais que revestem as cavidades do corpo que estão abertas para o exterior, tais como as dos tratos digestivo, respiratório e urogenital (Adaptado de Jameson, 2019).

Pandemia: Epidemia que envolve vários países ou continentes e que afeta uma população grande (ECDC, 2010).

Período de incubação: Intervalo de tempo entre a infeção e o aparecimento do primeiro sinal ou sintoma da doença em questão (Last, 2007).

Período de infecciosidade: Intervalo de tempo de contágio (ECDC, 2010).

Pneumonia: Inflamação do parênquima pulmonar (área do pulmão onde se dão as trocas gasosas), comprometendo as trocas gasosas e reduzindo a elasticidade do pulmão devido à consolidação das zonas do parênquima, o que provoca dificuldade respiratória urogenital (Adaptado de Jameson, 2019).

Risco: Probabilidade da ocorrência de um evento habitualmente indesejável (tal como doença ou óbito) num determinado período de tempo com potencial para causar efeitos deletérios sobre a saúde de populações (Adaptado de Last, 2007).

Risco para a saúde pública: Probabilidade de ocorrência de um evento ou incidente, que pode prejudicar a saúde das populações, com especial relevo para aquele que se pode propagar a nível internacional ou representar um perigo grave e direto (Adaptado de Last, 2007).

SARS-CoV-2: Anteriormente designado de novo coronavírus ou 2019-nCoV, é o vírus do género coronavírus, família Coronaviridae, agente etiológico da COVID-19 (ECDC, 2020).

Saúde Pública: Ciência de prevenir a doença, prolongar a vida e promover a saúde através de esforços organizados da sociedade (Acheson, 1988), tendo como ciência de base a epidemiologia, visando a promoção do bem-estar e da qualidade de vida. Pode também referir-se a uma das carreiras médicas existentes em Portugal.

Solução antisséptica de base alcoólica (SABA): preparação de base alcoólica desenvolvida para

aplicação nas mãos com o objetivo de inativar e/ou temporariamente reduzir o crescimento de microrganismos. Estas preparações podem conter um ou mais tipos de álcool com excipientes, outros ingredientes ativos, e emolientes (Norma nº 029/2012 de 28/12/2012 atualizada a 31/10/2013 - Precauções Básicas do Controlo da Infecção).

Vacina: Preparação biológica produzida através de microrganismos (vírus ou bactérias) mortos (inativos) ou atenuados, ou através das toxinas por eles produzidos), administrada no sentido de promover imunidade contra uma doença específica (DGS, 2017).

Via de transmissão: Transmissão a partir da fonte até ao hospedeiro, através de contacto direto, indireto, veículo comum, via aérea ou através de vetor (Last, 2007).

BIBLIOGRAFIA

CARACTERÍSTICAS DA DOENÇA

- WHO (2020). Disponível em <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>
- WHO (2020). Disponível em <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- DGS (2020). Disponível em <https://covid19.min-saude.pt/>

MEDIDAS PREVENTIVAS

- PORTUGAL. Ministério da Saúde. Direção-Geral da Saúde (DGS). Informação nº 009/2020 de 13/04/2020 - COVID-19: FASE DE MITIGAÇÃO Uso de Máscaras na Comunidade. Lisboa: DGS; 2020. Disponível em <https://www.dgs.pt/normas-orientacoes-e-informacoes/informacoes/informacao-n-0092020-de-13042020-pdf.aspx>
- PORTUGAL. Ministério da Saúde. Direção-Geral da Saúde (DGS). Informação nº 010/2020 de 16/03/2020 - Infecção por SARS-CoV-2 (COVID-19) - Distanciamento Social e Isolamento. Lisboa: DGS; 2020. Disponível em <https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/03/i026011.pdf>
- PORTUGAL. Ministério da Saúde. Direção-Geral da Saúde (DGS). Informação nº 011/2020 de 17/03/2020 - Infecção por SARS-CoV-2 (COVID-19) - Medidas de prevenção da transmissão em estabelecimentos de atendimento ao público. Lisboa: DGS; 2020. Disponível em <https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/03/i026012.pdf>

- PORTUGAL. Ministério da Saúde. Direção-Geral da Saúde (DGS). Informação nº 019/2020 de 03/04/2020 - COVID-19: FASE DE MITIGAÇÃO Utilização de Equipamentos de Proteção Individual por Pessoas Não Profissionais de Saúde. Lisboa: DGS; 2020. Disponível em <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0192020-de-03042020-pdf.aspx>
- PORTUGAL. Ministério da Saúde. Direção-Geral da Saúde (DGS). Informação nº 014/2020 de 21/03/2020 - Infecção por SARS-CoV-2 (COVID-19): Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares. Lisboa: DGS; 2020. Disponível em <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0142020-de-21032020-pdf.aspx>
- WHO. Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public: when and how to use masks. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>
- AUSTRALIA. Australian Government Department of Health. 26 March 2020. Coronavirus (COVID-19) Information about routine environmental cleaning and disinfection in the community. Disponível em <https://www.health.gov.au/resources/publications/coronavirus-covid-19-information-about-routine-environmental-cleaning-and-disinfection-in-the-community>

UMA NOVA REALIDADE, A MESMA FORÇA DE VONTADE.

Mantenha todos os cuidados para ultrapassarmos esta fase da melhor forma.

Seja um Agente de Saúde Pública!



#UmConselhoDaDGS

