

PLANO DE CONTINGÊNCIA

MEDIDAS DE PREVENÇÃO E CONTENÇÃO

INTRODUÇÃO

O presente documento divulga os pontos essenciais do Plano de Contingência da WORLD ACADEMY para o Coronavírus (COVID-19) que fornece informação a toda a sua comunidade (colaboradores, formadores e alunos) sobre o mesmo, as medidas de prevenção e controlo desta infeção, e sobre os procedimentos e medidas a adotar perante a identificação de casos suspeitos e/ou confirmados.

Este Plano de Contingência para a Doença por Coronavírus (COVID-19) foi desenvolvido com base na informação e os protocolos definidos pela Direção-Geral da Saúde - DGS para a generalidade das pessoas e para as empresas, sendo que poderão ser alterados a qualquer momento de forma a os adaptar a novas determinações ou a protocolos mais atualizados.

<https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0062020de26022020-pdf.aspx>

O Plano de Contingência será divulgado a toda a comunidade WA, de modo a que todos estejam informados sobre o COVID-19, as formas de evitar a transmissão e terem conhecimento das medidas de prevenção, recomendações e procedimentos estabelecidos na World Academy.

A aplicação das medidas previstas no plano de contingência não prejudica a aplicação das recomendações e informações emitidas e a emitir pela DGS. Atualizações e novas versões deste plano de contingência procurarão introduzir todas as futuras indicações e recomendações que venham a ser transmitidas pelas Autoridades competentes.

A World Academy está consciente e comprometida com a proteção da saúde e a segurança dos seus colaboradores, formadores e alunos.

1. INFORMAÇÃO GERAL - CORONAVÍRUS (COVID-19)

Os coronavírus são um grupo de vírus que podem causar infeções, do qual faz parte o COVID-19. Normalmente, estas infeções estão associadas ao sistema respiratório, podendo ser semelhantes a uma gripe comum ou evoluir para uma doença mais grave, como a pneumonia.

O período de incubação do COVID-19 é de 2 a 14 dias. Isto significa que se uma pessoa permanecer bem 14 dias, após contactar com alguém confirmadamente infetado por COVID-19, é pouco provável que tenha sido contagiada.

Os sinais e sintomas da COVID-19 variam em gravidade, desde a ausência de sintomas (sendo assintomáticos) até febre (temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$), tosse, dor de garganta, cansaço e dores musculares e, nos casos mais graves, pneumonia grave. Poderá também existir outros sintomas, entre os quais, odinofagia (dor de garganta), dores musculares generalizadas, cefaleias (dores de cabeça), fraqueza, e, com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia.

PLANO DE CONTINGÊNCIA

MEDIDAS DE PREVENÇÃO E CONTENÇÃO

2. TRANSMISSÃO DO COVID-19

Considera-se que a COVID-19 pode transmitir-se:

- Por gotículas respiratórias (partículas superiores a 5 micra);
- Pelo contacto direto com secreções infecciosas;

A transmissão ocorre durante uma exposição próxima (num raio de 2 metros) a pessoa com COVID-19, através da disseminação de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, as quais podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas.

O contacto das mãos com uma superfície ou objeto com o novo coronavírus e, em seguida, o contacto com boca, nariz ou olhos, pode conduzir à transmissão da infeção.

3. PREVENÇÃO DO COVID-19

Atualmente não há vacina contra o COVID-19. A melhor maneira de prevenir a infeção é evitar a exposição ao vírus.

Existem princípios gerais que qualquer pessoa pode seguir para prevenir a transmissão de vírus respiratórios:

- Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos;
 - Reforçar a lavagem das mãos antes e após a preparação de alimentos, antes das refeições, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos estejam sujas;
 - Usar, em alternativa, para higiene das mãos, uma solução à base de álcool;
 - Usar lenços de papel (de utilização única) para se assoar;
 - Deitar os lenços usados num caixote do lixo e lavar as mãos de seguida;
 - Tossir e espirrar para a prega do cotovelo, ou para um lenço de papel que deverá ser deitado fora.
- Não se deve tossir nem espirrar para o ar ou para as mãos;
- Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca sem ter lavado as mãos;
 - Evitar contacto próximo com pessoas com tosse, febre ou dificuldade respiratória;
 - Limpar e desinfetar frequentemente objetos e superfícies de utilização comum;
 - As pessoas que sintam tosse, febre ou dificuldade respiratória devem permanecer em casa e não se deslocar às instalações da World Academy.

Aconselha-se ainda:

- Medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar os valores;
- Verificar se alguma das pessoas com quem convive de perto, desenvolvem sintomas (febre, tosse ou dificuldade respiratória);
- Caso apareça algum dos sintomas referidos (no próprio ou nos seus conviventes), não se deslocar de imediato aos serviços de saúde. Telefonar antes para o SNS24 (808 24 24 24) e seguir as suas orientações.

PLANO DE CONTINGÊNCIA

MEDIDAS DE PREVENÇÃO E CONTENÇÃO

3.1. MEDIDAS NA WORLD ACADEMY

3.1.1. Medidas a seguir por colaboradores, formadores, alunos e visitantes:

- Utilização obrigatória de máscaras de proteção no interior das instalações da WA;
- Manter e promover o distanciamento social (1,5 a 2 metros);
- Lavagem das mãos recorrendo à utilização do gel alcoólico disponível em todos os espaços da escola, nas seguintes circunstâncias:
 - À chegada às instalações da WA;
 - À entrada e à saída da sala de aula;
 - Antes e após manuseamento de equipamentos técnicos WA em aulas práticas;
 - Antes de sair da WA;
 - Reforçar a lavagem das mãos sempre que se considerar necessário.
- Lavagem frequente e prolongada das mãos com água e sabão (durante 20 segundos), seguida de secagem apropriada evitando a contaminação cruzada (por exemplo fechar a torneira com um toalhete de papel ao invés da mão que a abriu enquanto suja);
- Evitar cumprimentos sociais e contacto físico entre pares e não pares;
- No caso de se confirmar a doença num elemento da comunidade WA, este não deve frequentar a escola por um período mínimo de 14 dias, ou até que lhes seja dada alta clínica;
- Caso seja confirmada a doença do Covid-19 em algum elemento da comunidade WA, este deverá avisar a World Academy, preferencialmente por via telefónica. Principalmente no caso de ter frequentado o espaço da escola, durante o período de incubação da doença, para que sejam tomadas as devidas providências junto de quem esteve em contacto próximo;
- Quem apresentar sintomas para o Covid-19 não deve se deslocar ao espaço da escola, nem acorrer de imediato aos serviços de saúde, deve antes contactar a linha SNS24: **808 24 24 24**;

3.1.2. Medidas nas instalações da World Academy:

- Reforço da limpeza e higienização das superfícies, com especial incidência para as maçanetas, corrimões e outras zonas de toque comum;
- Desinfecção apropriada das mesas, cadeiras e outras superfícies de trabalho com produtos apropriados;
- Higienização regular (a seguir a cada aula) de teclados, ratos, monitores e outros dispositivos de uso comum, bem como equipamentos técnicos utilizados pelos alunos em aulas práticas;
- Renovação do ar das salas de aula e de espaços comuns;
- Disponibilização de álcool-gel ou produtos de higienização equivalentes em todas as salas de aula e de serviços da escola;
- Reformulação dos horários de aulas (das várias turmas) de modo a haver rotatividade de turmas na escola de modo a diminuir o número pessoas que acedem ao espaço da escola;
- Verificar regularmente os distribuidores de sabão/gel de limpeza e papel nas casas de banho/lavatórios;

PLANO DE CONTINGÊNCIA

MEDIDAS DE PREVENÇÃO E CONTENÇÃO

- Recolher e substituir os sacos de plástico dos recipientes usados em exclusivo para os lenços de papel e outros materiais utilizados para recolha de secreções e que se encontram nas salas e em diversos outros locais da World Academy;

4. DEFINIÇÃO DE CASO SUSPEITO

Em caso se suspeita de contaminação, a pessoa em causa deve telefonar de imediato a Linha SNS24 (**808 24 24 24**) e seguir as orientações que lhe forem dadas.

Critérios clínicos		Critérios epidemiológicos
Infecção respiratória aguda: Tosse (de novo ou agravamento de tosse habitual) OU febre (temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$) OU dispneia/ dificuldade respiratória	E	Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2/COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas OU Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19

Definição baseada na informação do Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doença Transmissíveis.

5. DEFINIÇÃO DA ÁREA DE ISOLAMENTO

A colocação de uma pessoa ou visitante suspeito de infeção por COVID-19 numa área de isolamento visa impedir que outras pessoas possam ser expostas e infetadas. Esta medida tem como principal objetivo evitar a propagação de uma doença transmissível na comunidade.

A Sala de Reuniões (no 1º piso) é a Sala de Isolamento definida pela World Academy.

Esta Sala de Isolamento está equipada com:

- telefone;
- cadeiras (para conforto e descanso da pessoa, enquanto aguarda decisão da linha SNS24);
- 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(s) cirúrgica(s);
- luvas descartáveis;
- termómetro.

A Sala estará identificada e todos os colaboradores estão informados da localização da área de isolamento da World Academy.

PLANO DE CONTINGÊNCIA

MEDIDAS DE PREVENÇÃO E CONTENÇÃO

6. PROCEDIMENTOS EM CASO SUSPEITO

Quem apresentar critérios compatíveis com a definição de caso suspeito ou com sinais e sintomas de COVID-19, na World Academy, deverá informar um dos elementos da equipa WA.

Essa pessoa que surja como caso suspeito dirige-se para a área de isolamento definida neste plano de contingência. Já na área de “isolamento” a pessoa com suspeita de COVID-19 liga para a Linha SNS24 (808 24 24 24). Este contacto telefónico deve ser efetuado preferencialmente pelo telefone próprio da pessoa que apresente sintomas compatíveis com a definição de caso suspeito. Caso isso não seja possível, deve disponibilizar-se um equipamento que seja devidamente higienizado no final da sua utilização.

Sempre que necessário, a pessoa deverá ser acompanhada até à área de isolamento por um elemento da equipa WA, com quem permanecerá até orientação dos profissionais de saúde da Linha SNS24.

Quem acompanhe o aluno, formador, colaborador ou visitante com sintomas, deve cumprir as precauções básicas de controlo de infeção, quanto à higiene das mãos, etiqueta de respiração, utilização de máscara e todas as demais indicações. A pessoa com sintomas permanece na sala de isolamento até receber orientações da Linha SNS24 que definirão os procedimentos adequados à situação clínica do caso suspeito de forma a restringir, ao mínimo indispensável, o contacto deste caso com outra(s) pessoas. Devem ser evitadas deslocações adicionais do caso suspeito validado nas instalações.

O acesso de outros elementos da comunidade WA à área de isolamento fica interdito.

7. CONFIRMAÇÃO DE CASO SUSPEITO

A DGS informa a Autoridade de Saúde Regional dos resultados laboratoriais, a qual, por sua vez, informa a Autoridade de Saúde Local (ACES Lisboa Ocidental e Oeiras).

A Autoridade de Saúde Local informa dos resultados dos testes laboratoriais e:

- Se o caso for não confirmado: este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais de limpeza e desinfeção. Nesta situação, são desativadas as medidas do plano de contingência para caso suspeito;
- Se o caso for confirmado: a área de “isolamento” deve ficar interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde. Na situação de caso confirmado:

A World Academy:

- a) Providencia a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de “isolamento”, respeitando todas as regras de higiene e precaução, nomeadamente a utilização equipamento descartável de proteção e um kit de produtos de limpeza e desinfetantes;

PLANO DE CONTINGÊNCIA

MEDIDAS DE PREVENÇÃO E CONTENÇÃO

- b) Reforça a limpeza e desinfeção em vários espaços da escola, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas. Dar especial atenção à limpeza e desinfeção da sala de reuniões, sala de aulas ou posto de trabalho (incluindo materiais e equipamentos) utilizado pelo caso confirmado;
- c) Providencia o armazenamento dos resíduos do caso confirmado em saco de plástico fechado.

A Autoridade de Saúde Local deverá comunicar à DGS informações sobre as medidas implementadas na empresa, e sobre o estado de saúde dos contactos próximos do doente.

PLANO DE

CONTINGÊNCIA

MEDIDAS DE PREVENÇÃO E CONTENÇÃO

8. PROCEDIMENTO DE VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS

Considera-se “contacto próximo” quem não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto próximo com um caso confirmado de COVID-19. O tipo de exposição do contacto próximo, determinará o tipo de vigilância.

O contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

- Alto risco de exposição:

- Quem partilhou os mesmos espaços (sala, gabinete, zona até 2 metros) do caso;
- Quem esteve cara-a-cara com o caso confirmado ou em espaço fechado com o mesmo;
- Quem partilhou com o caso confirmado loiça (pratos, copos, talheres), toalhas, material didático ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias.

- Baixo risco de exposição (casual):

- Quem teve contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a gotículas/secreções respiratórias através de conversa cara-a-cara inferior a 15 minutos, tosse ou espirro);
- Quem prestou assistência ao caso confirmado, desde que tenha seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada da máscara e luvas, etiqueta respiratória, higiene das mãos).

Perante um Caso Confirmado por COVID-19, além do referido anteriormente, deverão ser ativados os procedimentos de vigilância ativa dos contactos próximos, relativamente ao início de sintomatologia. Para efeitos de gestão dos contactos a Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com a World Academy, deve:

- Identificar, listar e classificar os contactos próximos (incluindo os casuais);
- Proceder ao necessário acompanhamento dos contactos (telefonar, informar, aconselhar e referenciar, se necessário).
- O período de incubação estimado da COVID-19 é de 1 a 14 dias. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contatos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

A vigilância de contactos próximos deve ser a seguinte:

Vigilância de contactos próximos	
“Alto risco de exposição”	“Baixo risco de exposição”
<ul style="list-style-type: none"> Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição; Auto monitorização diária dos sintomas da COVID19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar; Restringir o contacto social ao indispensável; Evitar viajar; Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição. 	<ul style="list-style-type: none"> Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar; Acompanhamento da situação pelo médico do trabalho.

PLANO DE**CONTINGÊNCIA****MEDIDAS DE PREVENÇÃO E CONTENÇÃO**

É importante sublinhar que:

- A auto monitorização diária, visa 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 a pessoa estiver na World Academy, devem-se iniciar os “Procedimentos num Caso Suspeito”, estabelecidos no ponto 6;
- Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para COVID-19.

9. AULAS PRESENCIAIS E ACESSO ÀS INSTALAÇÕES WORLD ACADEMY

- É obrigatório o uso de máscara de proteção (devidamente colocada) nas instalações da escola. A máscara também deve ser utilizada durante o percurso casa-escola;
- Devem ser respeitadas as regras de segurança e de distanciamento físico de 1,5 a 2 metros;
- Os torniquetes de acesso à escola estarão desativados como medida de prevenção, enquanto superfície de elevado contacto. No entanto alunos e formadores deverão ter sempre o cartão WA em sua posse, uma vez que a sua apresentação poderá ser solicitada pela receção para controlo de acesso;
- Estão autorizados a aceder às instalações da escola apenas colaboradores, alunos, formadores, candidatos a curso com entrevista agendada e convidados autorizados pela equipa WA;
- Na entrada da escola e à entrada de cada sala de aula encontra-se disponível gel desinfetante que deve ser utilizado à entrada e à saída das aulas.

9.1. ORGANIZAÇÃO DAS AULAS PRESENCIAIS

A elaboração dos horários das aulas presenciais tem em consideração:

- As características/dimensões das salas de aula utilizadas;
- O número de alunos por turma;
- O número de turmas com aulas simultâneo;
- As necessidades técnicas de cada aula;
- A preocupação de manter o distanciamento social mínimo de 1,5m.;

9.1.1. Horários

- Os horários habituais de aulas serão mantidos, no entanto teremos uma alternância nos dias de aulas (em grande parte das turmas) de modo a ter rotatividade nas instalações da escola;
- Horário de aulas presenciais divulgado por e-mail a alunos e formadores na última semana de Maio;
 - O horário mantém-se disponível no moodle para ser consultado por todos, sendo atualizado diariamente nesta plataforma;
- A escola mantém o envio de informação de horários por e-mail e/ou sms aos alunos, apenas em casos de alterações de horário de última hora.

9.1.2. Organização dos espaços

- A grande maioria das aulas passa a decorrer no piso 0 da escola, nos espaços de Auditório, Estúdio 1 e Estúdio 2, onde serão montados os equipamentos necessários ao normal funcionamento das aulas;

PLANO DE**CONTINGÊNCIA****MEDIDAS DE PREVENÇÃO E CONTENÇÃO**

- A disposição do mobiliário nas salas de aula garante a distância de 1,5 metros entre os alunos, solicitamos que respeitem esta disposição, bem como as marcações existentes; • No horário estão identificadas as salas onde decorrem as aulas.

9.2. ACESSO A SERVIÇOS

- O atendimento na SECRETARIA é realizado respeitando o distanciamento social e o acesso de apenas uma pessoa de cada vez, devendo aguardar no lounge pela sua vez. Solicitamos, sempre que possível, o recurso ao contacto via email (info@worldacademy.pt) ou telefone 935 591 313;
- O atendimento na PEDAGOGIA e no TECH será realizado na porta da sala, devendo ser mantidas as regras de distanciamento social no corredor de acesso a estas salas.

9.3. HIGIENIZAÇÃO DOS ESPAÇOS

- A World Academy garante a higienização de todas as salas de aula no final de cada turno.
- O sistema de ventilação e extração de ar manter-se-á ligado ao longo do período de aulas de modo a arejar os vários espaços utilizados.
- As portas das salas ficam abertas de forma a evitar o toque frequente em superfícies.
- A escola garante as condições sanitárias necessárias para a promoção da higienização das mãos com água, sabão e toalhetes de papel de uso único.
- Está assegurada a existência de material adequado para a desinfeção e limpeza das instalações; • Higienização dos espaços comuns e equipamentos, com particular incidência nas superfícies com maior risco de contaminação, ou seja, as superfícies manipuladas ou tocadas, por muitas pessoas, e com muita frequência ao longo do dia, como maçanetas de portas, interruptores de luz, monitores, teclados e ratos de computadores, torneiras de lavatórios, manípulos de autoclismos, mesas, bancadas, cadeiras, corrimãos, entre outros.
- Higienização após cada aula de todos os equipamentos técnicos da escola utilizados em exercícios práticos.

PLANO DE

CONTINGÊNCIA

MEDIDAS DE PREVENÇÃO E CONTENÇÃO

10. DIVULGAÇÃO

- Afixação de cartazes da Direção Geral de Saúde (DGS) sobre a correta higienização das mãos, etiqueta respiratória e colocação de máscaras;
- Envio de informação por correio eletrónico e/ou outros meios à comunidade WA; ▪ Divulgação do Plano de Contingência por e-mail a colaboradores, alunos e formadores WA.

Carnaxide, 25 de Maio de 2020



João Tovar
Director

ANEXO I

CONTINGÊNCIA**MEDIDAS DE PREVENÇÃO E CONTENÇÃO****COVID-19****MEDIDAS GERAIS****HIGIENE DAS MÃOS**

Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use uma solução à base de álcool

**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

DISTANCIAMENTO SOCIAL

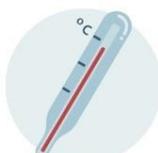
Mantenha a distância de segurança das outras pessoas de 1,5 - 2 metros



**SE TIVER ALGUM DOS
SEGUINTE SINTOMAS:**



TOSSE



FEBRE

DIFICULDADE
RESPIRATÓRIA

LIGUE
SNS 24 

808 24 24 24

#SEJAMAGENTEDESAPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

CONTINGÊNCIA**MEDIDAS DE PREVENÇÃO E CONTENÇÃO****COVID-19****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.

#SEJAUMAGENTEDESUADEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODAGS

PLANO DE**CONTINGÊNCIA****MEDIDAS DE PREVENÇÃO E CONTENÇÃO**

ANEXO III

NOVO CORONAVÍRUS

COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS

(com uma solução à base de álcool)



Duração total do procedimento: **20 seg.**

Irás demorar o mesmo tempo que cantas os "Parabéns"!



01
Aplica o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



02
Esfrega as palmas das mãos, uma na outra



03
Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



04
Palma com palma com os dedos entrelaçados



05
Esfrega o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



06
Esfrega rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa

Agora as tuas mãos estão seguras e protegidas!

PLANO DE**CONTINGÊNCIA****MEDIDAS DE PREVENÇÃO E CONTENÇÃO****NOVO CORONAVÍRUS****COVID-19****LAVAGEM DAS MÃOS**Duração total do procedimento: **20 seg.****Irás demorar o mesmo tempo que cantas os "Parabéns"!**

00 Molha as mãos



01 Aplica sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



02 Esfregua as palmas das mãos, uma na outra



03 Palma com palma com os dedos entrelaçados



04 Esfrega o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



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



06 Esfrega o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa



07 Enxagua as mãos com água



08 Seca as mãos com um toalhete descartável

CONTINGÊNCIA

MEDIDAS DE PREVENÇÃO E CONTENÇÃO

COVID-19

MÁQUINAS DE VENDA
AUTOMÁTICAS

- orientações para uma correta utilização -



Lavar adequadamente as **mãos antes e depois** da utilização das máquinas de venda automática, e, antes e depois do consumo dos alimentos (lavagem durante 20 segundos com água e sabão).



Manusear a máquina com um **lenço de papel** ou equivalente que no final deverá ser colocado no lixo.



Adotar as medidas de **etiqueta respiratória** (tossir para o antebraço/braço ou para um lenço de papel) e evitar tocar no nariz, olhos e boca no momento em que está a **manusear a máquina**.



Cumprir as regras de **distanciamento social**, mantendo a distância de segurança de pelo menos 1 metro (na fila para acesso à máquina ou durante o consumo dos produtos alimentares).



Não retirar da máquina alimentos para **consumo por parte de outras pessoas**. A partilha de alimentos entre pessoas não deve acontecer.



Evitar consumir os produtos alimentares **retirados da máquina na sua proximidade**, evitando aglomerados de pessoas.

#sejaumagentedesaudepublica #estamoson #umconselhodags