

Anexo I

NOVO CORONAVÍRUS
COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS



Duração total do procedimento: 20 seg.

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



Molha as mãos



Aplica sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



Esfrega as palmas das mãos, uma na outra



Palma com palma com os dedos entrelaçados



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



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



Esfrega o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa



Enxagua as mãos com água



Seca as mãos com um toalhete descartável

Anexo II

COVID-19

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

Anexo III

CORONAVÍRUS (COVID-19)

INFORMAÇÃO À COMUNIDADE ESCOLAR

SABES COMO TE PODES PROTEGER?



QUANDO ESPIRRARES OU
TOSSIRES TAPA A BOCA E O
NARIZ COM O BRAÇO



LAVA AS MÃOS MUITO BEM E MUITAS VEZES
O TEU PROFESSOR ENSINA-TE



NÃO PARTILHES OS TEUS
OBJETOS NEM A COMIDA

CASO TENHAS ALGUMA DÚVIDA, PERGUNTA AO
TEU PROFESSOR OU À TUA FAMÍLIA



Anexo IV

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.

Anexo V

LIMPEZA E DESINFECÇÃO DE SUPERFÍCIES

No início

- ❖ **Providenciar:**
 - **Material de limpeza** de acordo com o nível de risco de infeção (panos de limpeza, preferencialmente de uso único, mopas e esfregonas);
 - **Detergente;**
 - **Desinfetante** (0,1% de Hipoclorito de Sódio: [1 tampa de produto para 49 tampas iguais de água] / 1000ppm de Troclosenol ou álcool a 70% cf. o tipo de material das superfícies);
 - **Equipamento de Proteção Individual (EPI)** (bata impermeável, luvas de borracha, máscara cirúrgica, proteção ocular e calçado próprio).

Limpeza e desinfecção

- 1 **Higienizar as mãos**
- 2 **Colocar o EPI**
- 3 **Selecionar o material e equipamento de limpeza**
- 4 **Fechar as portas e abrir as janelas**
- 5 **Recolher os resíduos hospitalares**
- 6 **Realizar a limpeza:**
 - **Com água quente/morna e detergente;**
 - **De cima para baixo;**
 - **Da zona mais limpa para a mais suja;**
 - **Sem varrer, aspirar, sacudir;**
- 7 **Deixar secar.**
- 8 **Desinfetar todas as superfícies existentes no espaço.**
- 9 **Lavar o pavimento com o método do duplo balde.**
- 10 **Desinfetar os manípulos da porta por dentro e por fora.**

No final

- ❖ **Manter as janelas abertas** até secar completamente.
- ❖ **Descartar (panos), limpar e desinfetar (baldes e cabos)** e armazenar o material e equipamento de limpeza.
- ❖ **Remover e descartar os EPI** no contentor de Resíduos Hospitalares do Grupo III.
- ❖ **Higienizar as mãos.**

Anexo VI

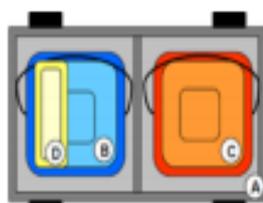
LIMPEZA DO PAVIMENTO

No início

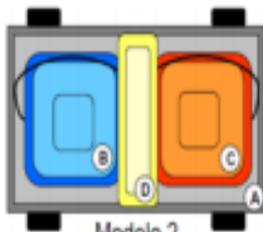
- ❖ Preparar o material necessário:
 - Colocar **água quente e detergente** adequado à superfície e na concentração correta no **balde laranja**;
 - Colocar **água quente sem detergente** no **balde azul**;
 - Verificar que a **esfregona** se encontra **limpa e seca**;
 - Colocar **ambos os baldes** no **carrinho** de suporte;
 - Verificar a existência e **funcionalidade do espremedor**.
- ❖ Colocar sinalética com indicação de piso escorregadio.



Limpeza



Modelo 1



Modelo 2

- A – Carrinho de suporte
- B – Balde com água quente sem detergente
- C – Balde com água quente e detergente
- D – Espremedor

- ❖ A limpeza deve ser feita da seguinte forma:
 - 1 – Mergulhar a **esfregona no balde laranja** e **agitar**. Devem manter-se as franjas da esfregona abertas;
 - 2 – **Espremer bem o excesso de água**;
 - 3 – **Lavar o pavimento** com movimentos ondulantes;
 - 4 – **Enxaguar e agitar a esfregona no balde azul** garantido que o pavimento é sempre lavado com água limpa. Esta água deve ser mudada frequentemente (entre salas e dentro de cada sala, sempre que se encontre visivelmente suja), para evitar a redistribuição de microrganismos, uma vez que é uma água contaminada;
 - 5 – **Espremer o excesso de água** da esfregona.

Iniciar novamente o processo de limpeza (1).
- ❖ Os corredores e as escadas devem ser lavados no sentido longitudinal, para permitir a circulação segura das pessoas.

No final

- ❖ Aguardar 15 minutos com as **janelas abertas** ou até que o pavimento estar bem seco.
- ❖ **Higienizar o balde e a esfregona** no final de cada utilização, **assim como o carro de limpeza**.
- ❖ **Armazenar os materiais e equipamentos de limpeza**. Os baldes devem ser arrumados em posição invertida.
- ❖ **Higienizar as mãos**.

👉 Pelo menos uma vez por semana, os pavimentos devem ser sujeitos a limpeza apenas com água para remover a película de detergente que se vai acumulando.

Anexo VII

INSTALAÇÕES SANITÁRIAS

No início	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Preparar o material necessário, nomeadamente: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Panos diferentes para os lavatórios e áreas à volta destes e para o exterior das sanitas (amarelo para os lavatórios, torneiras e base de duche e vermelho para urinóis e sanita). ▪ Detergente /Desinfetante. ▪ Duplo balde e esfregona. ▪ Colocar o Equipamento de Proteção Individual (bata impermeável, luvas de borracha, máscara cirúrgica, proteção ocular e calçado próprio). 	
	Limpeza	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Remover os resíduos. ❖ Limpar seguindo a sequência: <ol style="list-style-type: none"> 1 Dispensador de toalhetes; 2 Dispensador de sabão líquido; 3 Torneiras; 4 Lavatório; 5 Trocadores de fraldas; 6 Sanitas; 7 Chão.
<p style="text-align: center;">Sanitas – Interior</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplicar o detergente /desinfetante e deixar atuar durante, pelo menos, 5 minutos; • Esfregar bem por dentro com o piaçaba; • Puxar o autoclismo com o piaçaba ainda dentro da sanita; • Voltar a puxar a água. 		<p style="text-align: center;">Trocadores de fraldas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Limpar e desinfetar a cobertura plástica dos dois lados, no sentido de cima para baixo; • Deixar secar ao ar na posição horizontal; • Lavar e desinfetar o tampo do móvel e as partes laterais e da frente.
<p style="text-align: center;">Voltar a desinfetar as torneiras, as maçanetas das portas e o interruptor da luz com álcool a 70%</p>		<p style="text-align: center;">Sanitas – Exterior</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplicar o detergente/desinfetante na parte de cima da sanita e sobre os tampos; • Limpar primeiro os tampos e só depois em cima e nos lados; • Passar com pano só com água; • Deixar secar ao ar; • Limpar e desinfetar o botão do autoclismo.
No final		<ul style="list-style-type: none"> ❖ Deixar secar ao ar. ❖ Limpar, desinfetar e armazenar os materiais e equipamentos de limpeza. Os baldes devem ser arrumados em posição invertida. ❖ Higienizar as mãos.

Anexo VIII

COLOCAÇÃO DE EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL

1 Confirmar que não existem adornos
ou objetos pessoais ou clínicos



2 Higienizar as mãos com SABA



3 Retirar máscara comunitária e Colocar
máscara cirúrgica



4 Colocar de luvas descartáveis



5 Vestir bata impermeável



6 Colocar óculos de proteção



Anexo IX

REMOÇÃO DE EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL

1 Remover as luvas



2 Higienizar as mãos com SABA



3 Colocar de luvas descartáveis



4 Remover bata (garantido que fica do avesso, tocando apenas no exterior)



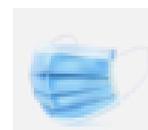
5 Remover as luvas



6 Higienizar as mãos com SABA



7 Remover a máscara cirúrgica e a proteção ocular



8 Higienizar as mãos com SABA



9 Colocar máscara comunitária



FLUXOGRAMA DE CASO SUSPEITO

