



PROTEJA-SE

PREVINA O CONTÁGIO

O SARS-CoV-2 TRANSMITE-SE POR VIA:

DIRECTA – ATRAVÉS DA DISSEMINAÇÃO DE GOTÍCULAS RESPIRATÓRIAS, QUANDO UMA PESSOA INFECTADA TOSSE, ESPIRRA OU FALA, QUE PODEM SER INALADAS OU ATINGIR A BOCA, NARIZ OU OLHOS DE PESSOAS QUE SE ENCONTRAM A UMA DISTÂNCIA INFERIOR A 2 METROS.

INDIRECTA – ATRAVÉS DE CONTACTO DAS MÃOS COM UMA SUPERFÍCIE OU OBJECTO CONTAMINADO TOCANDO DE SEGUIDA NA BOCA, NARIZ OU OLHOS.

O QUE DEVE FAZER:

- SEMPRE QUE CIRCULAR NA SUA ÁREA DE TRABALHO UTILIZE SEMPRE MÁSCARA.
- MANTENHA-SE PREFERENCIALMENTE NA SUA ÁREA DE TRABALHO.
- NA SUA ÁREA DE ASSISTÊNCIA MANTENHA UMA DISTÂNCIA DE SEGURANÇA ENTRE PESSOAS DE 2 METROS.
- QUANDO ESPIRRAR OU TOSSIR CUBRA A BOCA E O NARIZ COM UM LENÇO DESCARTÁVEL. DE SEGUIDA DEITE O LENÇO NUM CONTENTOR DE LIXO E LAVE AS MÃOS.
- PARA TRABALHAR OU EXECUTAR QUALQUER TAREFA NUMA VIATURA PROTEGA A MÃOS COM LUVAS DE TRABALHO.

DEVE LAVAR AS MÃOS COM FREQUÊNCIA:

FORMA MAIS SIMPLES E EFICAZ QUE AJUDA A REDUZIR A TRANSMISSÃO DA INFECÇÃO.

LAVE AS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO OU COM SOLUÇÃO ALCOÓLICA DURANTE 20 SEGUNDOS:

- SEMPRE QUE ENTRAR OU SAÍR DO SEU ESPAÇO DE TRABALHO.
- SEMPRE ANTES E DEPOIS DO CONTACTO COM SUPERFÍCIES OU OBJECTOS OU SE TIVER QUE PARTILHAR FERRAMENTAS OU OUTRO TIPO DE EQUIPAMENTOS.
- ANTES DE CALÇAR E QUANDO RETIRAR AS LUVAS DE TRABALHO.
- ANTES E DEPOIS DAS REFEIÇÕES.
- SEMPRE QUE USAR O WC.

COMO USAR A MÁSCARA CORRECTAMENTE:

- LAVE AS MÃOS ANTES DE COLOCAR A MÁSCARA.
- VERIFIQUE QUAL O LADO CORRECTO A COLOCAR VIRADO PARA A FACE.
- PRENDA OS ELÁSTICOS ÀS ORELHAS SEM OS CRUZAR.

- AJUSTE A BANDA FLEXÍVEL AO NARIZ E GARANTA QUE A BOCA, NARIZ E QUEIXO FICAM COBERTAS.
- EVITE TOCAR NA MÁSCARA ENQUANTO A TIVER COLOCADA. SE TOCAR LAVE AS MÃOS.
- NÃO RETIRE A MÁSCARA PARA FALAR, TOSSIR, ESPIRRAR OU FALAR AO TELEMÓVEL.
- SUBSTITUA A MÁSCARA SE ESTIVER HÚMIDA OU DANIFICADA DEVENDO LAVAR AS MÃOS ENTRE O PROCEDIMENTO.
- AO RETIRAR A MÁSCARA FAÇA-O SEGURANDO OS ELÁSTICOS. NUNCA TOQUE NA FRENTE EXTERIOR DA MÁSCARA.
- SE RETIRAR A MÁSCARA PARA FAZER UMA REFEIÇÃO COLOQUE-A COM A PARTE EXTERIOR SOBRE UM TOALHETE DE PAPEL.
- SEMPRE QUE RETIRAR A MÁSCARA LAVE AS MÃOS.
- QUANDO NÃO NECESSITAR DA MÁSCARA DEITE-A NUM CONTENTOR DE LIXO.

SE EM QUALQUER MOMENTO DA PROVA SENTIR OS SEGUINTE SINTOMAS:

- FEBRE
- TOSSE SECA
- CANSAÇO
- PERDA DE PALADAR OU OLFATO
- DORES MUSCULARES

ISOLE-SE E LIGUE PARA MÉDICO CHEFE DR. JORGE MAGALHÃES - 914868783

**PARTILHE AS SUAS DÚVIDAS COM OS ELEMENTOS DA ORGANIZAÇÃO
OBRIGADA PELA SUA COLABORAÇÃO**

