

## VANTAGENS DO USO DE MÁSCARA

As máscaras cirúrgicas podem reduzir a deteção de RNA de coronavírus em aerossóis, com uma tendência para redução em gotículas respiratórias, sugerindo que as máscaras cirúrgicas podem prevenir a transmissão de coronavírus para o ambiente, a partir de pessoas sintomáticas, assintomáticas ou pré-sintomáticas. Um indivíduo infetado é transmissor do vírus desde 2 dias antes do início de sintomas, sendo a carga viral elevada na fase precoce da doença.

Uso incorreto pode originar falsa sensação de segurança; O uso generalizado de máscaras cirúrgicas pode levar a limitações quanto a disponibilidade destas para quem efetivamente deve usá-las.

## COMO PROCEDER AO REGRESSAR A CASA

1

No regresso a casa, crie uma zona a que chamará "potencialmente contaminada" e uma "zona descontaminada" e não leve objetos, calçado ou roupa de uma zona para a outra.

2

Deixe à entrada de casa o calçado, roupa, carteiras e malas usadas na rua. Não traga nada da rua para a zona descontaminada (dentro de casa).

3

Lave imediatamente as mãos com água e sabão, aquando da chegada a casa, não tocando em outras áreas antes desta lavagem.

4

Tenha chinelos/ calçado para usar exclusivamente na zona limpa.

## LIMPEZA E DESINFEÇÃO

START

1. O processo inicia-se pela limpeza e só depois pela desinfeção.

2. Salvo as situações de derrame/salpicos de matéria orgânica com sangue a desinfeção do ambiente deverá ser feita em superfícies visivelmente limpas.

3. Devem ser utilizadas luvas e roupa protetora (ex. avental de plástico), para a realização da desinfeção das superfícies.

5. Para a desinfeção comum de superfícies, com especial atenção para zonas de contacto frequente como maçanetas das portas, interruptores de luz ou outros objetos:

4. ser lavadas as mãos, antes e depois da colocação das luvas:

## LIMPEZA E DESINFEÇÃO

1



Lavar primeiro com água e sabão;

2



Utilizar os desinfetantes formados de acordo com as especificações técnicas;

3



No ausência de desinfetantes específicos, aplicar lixívia diluída em água na seguinte proporção: uma medida de lixívia em 49 medidas iguais de água;

4



Deixar atuar durante 10 minutos;

5



Enxaguar apenas com água quente e deixar secar ao ar.

CANDIDATA-TE



SEQUE-OS NAS REDES SOCIAIS



## OBJETIVO: PREVENIR!



Lavar as mãos com frequência com água e sabão (20 segundos)



Evitar tocar nos olhos, nariz ou boca com as mãos



Evitar contacto próximo com pessoas doentes



Se se sentir doente, fique em casa, não vá para o trabalho



Tapar a boca e nariz quando espirra ou tosse (tape a boca com o prego do cotovelo)



Mantém pelo menos 2 m de distância ou 2 m, em espaços fechados



Evitar partilhar objetos pessoais ou comida em que tenha tocado.



Evitar viagens em transportes públicos e para o estrangeiro



Quando viajar em transportes públicos usar máscara e luvas, respeitando as regras do distanciamento social



não esquecer de ao chegar ao destino retirar as luvas e higienizar bem as mãos



Evitar usar elevadores. (se usar, toque nos botões com um lenço de papel ou com a roupa)



Quando andar de automóvel, desinfecte as mãos antes de tocar no volante e cabos de mudanças



Evitar encontros não essenciais, como reuniões com amigos, ou familiares, ida a concertos, discotecas ou bares



SMS 24 Contactar a linha SMS 24 antes de se dirigir a uma instituição de saúde. Instruir os alunos para avisarem o seu professor caso não se sintam bem.



Desinfectar o Televisível com uma compressa/pano embebido em álcool a 70%.

## BOAS PRÁTICAS HIGIÊNICO-SANITÁRIAS

REPÚBLICA PORTUGUESA

EXERCITO

Ao serviço dos Portugueses

## TRANSMISSÃO E PERSISTÊNCIA AMBIENTAL DO VIRUS SARS-COV-2



O novo Coronavírus (SARS-CoV-2) pode transmitir-se por contacto direto e contacto indireto, através de gotículas expelidas para superfícies.



Atualmente, estima-se que o vírus SARS-CoV-2 pode permanecer nas superfícies durante pelo menos 48 horas.



Considera-se que a principal via de transmissão é realizada através da inalação de grandes gotículas respiratórias ou deposição mucosas. O contato com fômites contaminados devido à persistência do vírus em superfícies é outra via implicada na transmissão do vírus SARS-CoV-2.

## VIAS DE CONTACTO



Via de contacto direto: através de gotículas que uma pessoa infetada transmite pela boca ou nariz quando fala, tosse ou espirra (e não utiliza as regras de etiqueta respiratórias) podendo estas entrar diretamente para a boca ou nariz de uma pessoa que está muito próxima.



Via de contacto indireto: através das mãos, que tocam nas superfícies contaminadas com as gotículas expelidas pelas pessoas infetadas e que depois são levadas à cara, à boca, ou ao nariz inadvertidamente, sem ter sido realizada a higiene das mãos.