



Junta de Freguesia de Achada
Rua do Vigário nº28 - 9630-019-Achada – Nordeste
Contribuinte nº. 512062714

CORONAVÍRUS (COVID-19)

RECOMENDAÇÕES

Informação

- Considera-se que a COVID-19 pode transmitir-se:
 - Por gotículas respiratórias;
 - Pelo contacto direto com secreções infecciosas;
 - Por aerossóis em procedimentos terapêuticos que os produzem (inferiores a 1 micron).

A transmissão de pessoa para pessoa foi confirmada e julga-se que esta ocorre durante uma exposição próxima 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 as mucosas oral, nasal ou ocular (boca, nariz ou olhos), pode conduzir à transmissão da infeção.** Até à data não existe vacina ou tratamento específico.

Sensibilização e Prevenção

- **Procedimentos básicos para higienização das mãos:**
 - Lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos;
 - Se estes não estiverem disponíveis utilize um desinfetante para as mãos que tenha pelo menos 70% de álcool, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas;

- Sabão e água devem ser usados preferencialmente se as mãos estiverem visivelmente sujas.

➤ **Procedimentos de etiqueta respiratória:**

- Evitar tossir ou espirrar para as mãos; se o fizer, lavar ou desinfetar as mãos de imediato.
- Evitar levar as mãos aos olhos, boca e nariz.
- Tossir ou espirrar para o antebraço ou manga, com o antebraço fletido ou usar lenço de papel, dispensando-o imediatamente para caixote de lixo com tampa;
- Higienizar (lavar ou desinfetar) as mãos após o contacto com secreções respiratórias ou superfícies (Maçanetas, corrimões, botões de impressoras, etc).

- **Procedimentos de conduta social:**

- Evitar o aperto de mão, as reuniões presenciais, manter distanciamento superior a 1 metro do interlocutor.

➤ **Outros Procedimentos básicos recomendáveis:**

- No relógio de ponto, dar preferência ao uso do cartão, sendo que a utilização do registo biométrico pode manter-se, devendo efetuar um dos procedimentos para a higienização das mãos (ter em atenção que não devem efetuar registo biométrico com as mãos húmidas de gel desinfetante);
- **Recomenda-se a higienização das mãos à entrada no edifício, sempre que entrem no edifício, com a lavagem das mãos ou desinfeção com gel desinfetante, o qual encontra-se junto à receção.**
- Desinfeção recorrente de maçanetas de portas e corrimões.