

**mercado  
temporário  
Bolhão**

**Plano de Contingência COVID-19**

18 de maio de 2020

## Conteúdo

1. Enquadramento
2. Coordenação do plano e das ações
3. Medidas de prevenção da infeção
  - 3.1 Medidas gerais
  - 3.2 Medidas gerais de organização e utilização dos espaços
  - 3.3 Medidas de conduta para comerciantes, inquilinos e colaboradores
  - 3.4 Acesso de pessoas externas à organização
4. Procedimentos perante a identificação de um caso suspeito

### **Anexos:**

- I. Normas e Procedimentos gerais
  - Área de isolamento
  - Equipamentos e produtos
  - Medidas de higiene do MTB
  - Higienização Ambiental no MTB
  - Atendimento aos comerciantes, inquilinos e clientes no Gabinete do Mercado do Bolhão (GMB) e Balcão de Informação (BI)
  - Recomendações e orientações a serem tidas em conta por parte dos Comerciantes e Inquilinos presentes no MTB, no âmbito das medidas de prevenção para combate ao Coronavírus COVID-19 durante o Estado de Calamidade.
- II. Utilização das máscaras
- III. Fricção antisséptica das mãos
- IV. Lavagem das mãos com água e sabão
- V. Medidas de etiqueta respiratória

## 1. Enquadramento

O Governo, através da Resolução do Conselho de Ministros n.º 38/2020, de 17 de maio, determinou a prorrogação da declaração da situação de calamidade, no âmbito da pandemia da doença COVID-19 e conseqüente manutenção/aprovação de medidas extraordinárias com vista a prevenir a transmissão daquela doença. A prioridade de prevenção da doença, contenção da pandemia e garantia da segurança dos cidadãos, aliada ao levantamento gradual das suspensões e interdições decretadas durante o período do estado de emergência, repercute agora num caminho de regresso gradual da atividade económica ao seu normal funcionamento, mediante a avaliação do quadro epidemiológico, sanitário, social e económico, caminho este, que se pretende implementar através de diversas e subsequentes fases.

Tendo presente o referido enquadramento, a **GO Porto, EM**, enquanto entidade responsável pela gestão do Mercado Temporário do Bolhão (MTB), no âmbito das medidas de prevenção para combate ao Coronavírus COVID-19 e dando cumprimento ao disposto no artigo 18º, do Regime Anexo à Resolução do Conselho de Ministros, n.º 38/2020, de 17 de maio, aprovou o presente **Plano de Contingência**.

A elaboração deste **Plano de Contingência** é, assim, uma forma de dar cumprimento às recomendações da Direção-Geral da Saúde (DGS) e dessa forma contribuir para a prevenção e controlo de infeção, privilegiando a adoção de procedimentos, que permitam diminuir o risco e mitigar a possibilidade de contágio, contribuindo para a segurança dos utilizadores do MTB.

O Plano continuará a ser revisto e atualizado sempre que se verificar necessidade, nomeadamente pela existência de novas recomendações, orientações ou regras determinadas pelas entidades competentes.

O presente **Plano de Contingência**, com as necessárias adaptações, respeita as regras em vigor para os estabelecimentos de comércio a retalho, quanto a ocupação, permanência e distanciamento físico, assim como as orientações da Direção Geral de Saúde (DGS), prevendo um conjunto de procedimentos de prevenção e controlo da infeção que, sem prejuízo de outros que venham a ser identificados como necessários, se sistematizam da seguinte forma:

- a) Procedimento operacional sobre as ações a desencadear em caso de doença, sintomas ou contacto com um caso confirmado da doença COVID -19;
- b) Implementação da obrigatoriedade do uso de máscara por parte dos comerciantes, inquilinos e dos clientes;

- c) Medidas de distanciamento físico adequado entre lugares de venda, quando possível;
- d) Medidas de higiene, nomeadamente a obrigatoriedade de cumprimento de medidas de higienização das mãos e de etiqueta respiratória, bem como a disponibilização obrigatória de solução antisséptica de base alcoólica, nas entradas e saídas do recinto do mercado, nas instalações sanitárias, quando existentes, bem como a respetiva disponibilização pelos comerciantes e inquilinos, quando possível;
- e) Medidas de acesso e circulação relativas, nomeadamente:
  - i. À gestão dos acessos ao recinto do mercado, de modo a evitar uma concentração excessiva, quer no seu interior, quer à entrada do mesmo;
  - ii. Às regras aplicáveis à exposição dos bens, preferencialmente e sempre que possível, mediante a exigência de disponibilização dos mesmos pelos comerciantes e inquilinos;
  - iii. Aos procedimentos de desinfeção dos veículos e das mercadorias, ajustados à tipologia dos produtos e à organização da circulação;
- f) Plano de limpeza e de higienização;
- g) Protocolo para tratamento dos resíduos, em particular no que diz respeito aos equipamentos de proteção individual.

Como já referido, de uma forma genérica, deverão ainda ser observadas as demais regras definidas ou que venham a ser definidas pela Direção-Geral de Saúde.

### **Como notas finais, refira-se que:**

1. A implementação deste **Plano de Contingência** não substitui ou desresponsabiliza cada comerciante, inquilino ou entidade prestadora de serviços da necessidade de implementação de Plano de Contingência próprios, bem como do cumprimento de todas as regras e normas aplicáveis ao exercício da sua atividade;
2. Incumbe às pessoas ou entidades, públicas ou privadas, que sejam responsáveis pelos respetivos espaços ou estabelecimentos, serviços e edifícios públicos ou meios de transporte, a promoção do cumprimento das regras definidas;
3. Em caso de eventual incumprimento por parte de clientes, pessoas ou entidades, devem ser informadas as autoridades e forças de segurança competentes, caso os referidos utilizadores insistam no não cumprimento das normas, regras e procedimentos obrigatórios.

## 2. Coordenação do Plano e das ações

A **coordenação do Plano de contingência é da responsabilidade de** Tânia Coelho que poderá ser contactada através do seguinte telemóvel 937 770 394. Na sua substituição, poderá ser contactado Nuno Almeida para o telemóvel 937 771 223.

Na impossibilidade de contacto do coordenador e em sua substituição poderão ser contactados, como adjuntos de coordenação:

Adjunto de coordenação operacional:

- Ricardo Pinho (Ferrovia), telemóvel 910 088 635;

Adjuntos de coordenação de plano:

- Francisco Castro (GO Porto), telefone 223 326 024;
- Cristina Lisboa (GO Porto), telefone 223 326 024.

Qualquer **ação** levada a cabo **no âmbito do plano** deverá ser prontamente comunicada ao coordenador ou aos adjuntos de coordenação que farão a articulação que se mostrar necessária com as autoridades competentes.

Qualquer **dúvida** quanto ao **Plano de Contingência** deverá ser esclarecida junto do coordenador.

## 3. Medidas de prevenção da infeção

Para melhor compreender as medidas preconizadas pelo presente Plano, considera-se relevante assegurar a disponibilização de informação relativa à transmissão do vírus SARS-CoV-2, agente causador da COVID-19.

Com base na evidência científica atual, este vírus transmite-se principalmente através de:

- Contacto direto: disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousadas na boca, nariz e olhos das pessoas ou objetos e superfícies mais próximas (< 2 metros);
- Contacto indireto: contacto com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2.

Tendo em conta o disposto anteriormente, são colocadas em prática as seguintes recomendações/obrigações a todos os utilizadores do MTB.

### 3.1 Medidas gerais

1. Seguir as normas e procedimentos gerais de permanência, conduta e utilização de espaços e elementos do MTB (Anexo I);
2. Utilização **obrigatória de máscara** para acesso e permanência no MTB, de acordo com a legislação vigente, para qualquer pessoa com mais de 6 (seis) anos, procedendo à sua correta colocação e utilização (Anexo II);
3. **Higienização frequente das mãos** com água e sabão (Anexo IV), e secar com toalhetes de papel, não devendo ser utilizados secadores por jatos de ar. Em substituição e, sempre que necessário, poderá se proceder à higienização das mãos com solução antisséptica de base alcoólica (Anexo III);
4. Respeitar as regras de segurança e de **distanciamento físico de 2 metros** e adotar os procedimentos de conduta social recomendados: não proceder a aperto de mão, saudação com beijos ou outros contactos físicos;
5. Evitar **tocar** em qualquer objeto ou superfície, limitando o contacto ao mínimo necessário;
6. Seguir as **regras de higiene e etiqueta respiratória** (Anexo V), nomeadamente evitar tossir ou espirrar para as mãos e tossir ou espirrar para o antebraço ou utilizar lenços de papel descartáveis, devendo de seguida proceder à higienização as mãos no caso de contacto com secreções respiratórias;
7. Evitar a **partilha** de objetos e comida;
8. Todos os utilizadores do MTB, comerciantes, inquilinos, colaboradores ou pessoas externas que apresentem **sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19**, nomeadamente febre, tosse ou dificuldade respiratória não devem frequentar e/ou permanecer no mercado. Devem contactar a Linha SNS24 (808 242424) ou outras linhas telefónicas criadas especificamente para o efeito e proceder de acordo com as indicações fornecidas pelos profissionais de saúde;
9. Durante a **permanência no MTB**, se alguma pessoa apresentar sintomas de COVID-19, nomeadamente febre, tosse e dificuldade respiratória, deve ser contactada imediatamente a coordenadora do **Plano de Contingência**, ou, a pessoa indicada para sua substituição, ou em substituição, deverá ser contactado o coordenador adjunto presente.

Para melhor compreensão e adoção destas medidas gerais de prevenção, serão afixados nos espaços comuns avisos que todos os utilizadores do MTB poderão ler e deverão cumprir, referentes à

sensibilização para as boas práticas de higiene, uso, colocação e remoção de máscara, bem como de distanciamento físico e higiene e etiqueta respiratória.

### 3.2 Medidas gerais de organização e utilização dos espaços

1. **Respeitar os acessos permitidos**, bem como cumprir as **regras de entrada e frequência** dos vários espaços que compõem o mercado, casas de banho, sala de isolamento ou outro espaço a cujo acesso esteja permitido, de forma a restringir o contacto entre pessoas;
2. Evitar a **concentração** de grupos com mais de 10 (dez) pessoas em todos os espaços comuns do recinto do MTB;
3. Evitar a **manipulação/contacto** desnecessário com superfícies e/ou objetos;
4. Respeitar as **regras de utilização** de todos os espaços, que promovem o distanciamento físico;
5. Respeitar a **disposição imposta nos espaços comuns**, a qual tem em conta as recomendações das autoridades competentes, cumprindo a maximização do espaço entre utilizadores, de forma a garantir o distanciamento físico recomendado;
6. Respeitar as **regras de utilização** dos espaços de atendimento ao público (Anexo I);
7. **Higienização das mãos** com solução antisséptica de base alcoólica (Anexo III);
8. **Higienização das mãos** com água e sabão antes e após as refeições, antes e após a utilização das instalações sanitárias e sempre que necessário (Anexo IV).

### 3.3 Medidas de conduta comerciantes, inquilinos e colaboradores

1. Todos os comerciantes, inquilinos e colaboradores, no seu **local de trabalho** devem garantir a distância de segurança recomendada;
2. Deve ser **privilegiada a utilização de roupa de trabalho**, garantindo-se a sua lavagem com regularidade, em cumprimento das regras de lavagem do material;
3. No exercício de funções que impliquem contacto com um número elevado e diversificado de indivíduos, para além do respeito pelas regras de distanciamento definidas, podem usar viseira ou outra proteção ocular, como complemento de **equipamento de proteção individual obrigatório (as máscaras)**, adequado aos riscos da atividade;

4. É particularmente importante garantir que **nenhum Equipamento de Proteção Individual (EPI) é partilhado** e, no caso dos equipamentos reutilizáveis, que seja guardado e acondicionado, separando-o do vestuário do dia-a-dia;
5. **Depois de utilizados**, os EPI descartáveis devem ser colocados num compartimento à parte, em saco devidamente fechado, e colocados no lixo comum, não devendo ser reciclados nos ecopontos;
6. Se a utilização dos EPI ocorreu em **situações de contacto com caso suspeito ou confirmado** de COVID-19, todos os EPI descartáveis devem ser colocados em, pelo menos, dois sacos de plástico próprios, que devem ser cheios até 2/3 da sua capacidade, ser bem fechados e colocados no lixo comum;
7. Todos os comerciantes, inquilinos e colaboradores devem proceder à **auto monitorização de sintomas** que possam indiciar situação de infeção com COVID-19 (febre - temperatura  $\geq$  a 38.°C, tosse ou dificuldade respiratória).

### 3.4 Acesso de pessoas externas ao MTB

1. Os **fornecedores** estão impedidos de aceder às zonas técnicas do MTB, devendo entregar material ou mercadorias no cais logístico;
2. Os **fornecedores** devem cumprir todas as regras e normas de frequência e entrega de material e mercadorias no cais logístico;
3. A entrada e saída excecional nas zonas técnicas do MTB de elementos externos ao serviço, apenas quando **estritamente necessária e inadiável**, deve ser registada (nome e contacto telefónico).

## 4. Procedimentos perante a identificação de um caso suspeito

É importante conhecer a definição de Caso Suspeito (orientação da DGS 02A/2020 de 9/03/2020):

Doente com infeção respiratória aguda (início súbito de febre ou tosse ou dificuldade respiratória), sem outra etiologia que explique o quadro + História de viagem ou residência em áreas com transmissão comunitária ativa, nos 14 dias antes do início de sintomas;



OU

Doente com infeção respiratória aguda + Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2 ou COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas;

OU

Doente com infeção respiratória aguda grave, requerendo hospitalização, sem outra etiologia.

Tendo presente as referidas definições, o **Plano de Contingência** atual prevê as seguintes recomendações:

- 1 **Não será autorizada a entrada no MTB** de qualquer pessoa que manifeste sintomas de febre, tosse ou dificuldade respiratória;
- 2 Em caso de **suspeita de infeção** do próprio ou de terceiro, deverão contactar imediatamente a coordenador do **Plano de Contingência**, ou em substituição, o coordenador adjunto presente;
- 3 Qualquer utilizador do MTB que manifeste sintomas de **febre, tosse ou dificuldade respiratória**, será dirigido imediatamente para a sala de isolamento, seguindo o percurso definido;
- 4 Ao dirigir-se ou ser dirigido para a **sala de isolamento**, a pessoa não pode tocar em quaisquer superfícies nem interagir com terceiros. No caso de ir acompanhado, deve ser assegurada, sempre que possível, a distância de segurança do caso suspeito;
- 5 O(s) colaborador(es) que acompanha(m)/presta(m) **assistência** à pessoa com sintomas, deve(m) colocar, momentos antes de se iniciar esta assistência, luvas descartáveis, para além de estarem obrigados ao cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção quanto à higiene das mãos, após contacto com a pessoa doente;
- 6 A pessoa com **sintomas** deverá utilizar/manter a máscara cirúrgica, se a sua condição clínica o permitir. Sempre que a máscara estiver húmida, deverá ser substituída por outra máscara;
- 7 Deve ser medida a temperatura corporal, devendo a pessoa responsável desinfetar as mãos com solução antisséptica de base alcoólica, antes e após a medição da temperatura;

- 8 Caso seja um caso suspeito, a coordenador do **Plano de Contingência** ou, em substituição, o coordenador adjunto presente, procederá ao contacto imediato com a **Linha de saúde SNS 24 (808 24 24 24)**, sendo a partir daí seguidas as instruções que forem dadas por estas;
- 9 A **Autoridade de Saúde** local deve ser imediatamente informada do caso suspeito, e, adicionalmente à informação referente ao caso suspeito, devem ser fornecidos os dados (nome, data de nascimento, contacto telefónico) das pessoas que integram o(s) respetivo(s) grupo(s) (designadamente, colaboradores e outras pessoas com quem tenha contactado e seja possível identificar) do caso suspeito, de forma a facilitar a aplicação de medidas de saúde pública aos contactos de alto risco;
- 10 Enquanto em uso, é **vedado** o acesso à sala de isolamento a todas as outras pessoas exceto se a pessoa em isolamento for menor, caso em que estará acompanhado por um adulto especialmente protegido e informado sobre o tema e o **Plano de Contingência** em vigor;
- 11 Será reforçada a **limpeza e desinfeção das superfícies** utilizadas pelo caso suspeito e da área de isolamento;
- 12 Os **resíduos produzidos** pelo caso suspeito serão acondicionados em duplo saco, de plástico e resistente;
- 13 Na situação de **caso suspeito validado**, o acesso à área de “isolamento” fica interditado até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição, só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde ou outra entidade que para o efeito seja designada;
- 14 Para garantir a serenidade do mercado, caso o mecanismo de suspeita seja ativado, o coordenador do plano informará se o caso foi confirmado, após receção dessa informação por parte das autoridades de saúde;
- 15 Caso seja **confirmado**, o MTB desenvolverá as medidas de higienização e desinfeção definidas pelas autoridades de saúde e procurará definir quais os circuitos e interações da pessoa infetada no mercado. Em simultâneo, será iniciado um período de vigilância ativa dos contactos próximos. Segundo a DGS (orientação 006/2020 de 26/02/2020) o período de incubação estimado do SARS-Cov-2 é de 2 a 12 dias. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição ao caso confirmado, devendo todos os envolvidos ficar em isolamento profilático.

**Nota:** Tratando-se de um caso suspeito, por precaução, proceder-se-á ao arejamento, limpeza e desinfecção dos locais em que a pessoa esteve e qualquer pessoa que tenha estado em contacto deve reforçar as medidas de higienização e prevenção de infeção recomendadas.

## Anexos

### I. Normas e Procedimentos gerais

#### Área de isolamento

A área de isolamento deve ter ventilação natural, ou sistema de ventilação mecânica, e possuir revestimentos lisos e laváveis. Esta área deverá estar equipada com: telefone, cadeira ou marquesa, 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.

#### Equipamentos e produtos

- **Solução antisséptica de base alcoólica disponibilizada em sítios estratégicos, conjuntamente com informação sobre os procedimentos de higienização das mãos;**
- **Máscaras de uso obrigatório** para entrada e permanência nas instalações do MTB;
- **Máscaras cirúrgicas e luvas descartáveis** a utilizar pelos colaboradores que prestam assistência à pessoa com sintomas;
- **Sabonete líquido e toalhetes de papel**, nas instalações sanitárias;
- **Contentor de resíduos com abertura não manual e saco plástico;**
- **Produtos de higiene e limpeza previstos nas recomendações das autoridades competentes para higienização dos espaços, superfícies e objetos integrantes das zonas comuns e zonas técnicas do MTB.**

#### Medidas de higiene do MTB

- Recomendação/sensibilização aos comerciantes e inquilinos e colaboradores para implementação de medidas e orientações de higiene aplicáveis ao exercício da sua atividade;
- Recomendação para todos os comerciantes, inquilinos e colaboradores procederem à lavagem/desinfecção frequente das mãos, estando disponíveis cartazes informativos acerca de procedimentos a adotar em locais estratégicos;
- Implementação de **novas ações de limpeza e desinfeção** de todos os espaços comuns e zonas técnicas, segundo as recomendações das autoridades competentes, no que diz respeito aos produtos utilizados na higienização e à frequência dessa mesma higienização;

- Registo obrigatório no documento de **monitorização** da manutenção, limpeza e desinfeção das instalações do MTB;
- Sempre que haja **suspeita de infeção**, o espaço e possíveis objetos contactados serão de imediato desinfetados;
- Durante a desinfeção o espaço estará interdito;
- Na situação de caso confirmado deve-se:
  - providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de isolamento;
  - reforçar a limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies manuseadas e mais utilizadas pelo caso confirmado, que têm maior probabilidade de estarem contaminadas (incluindo materiais e equipamentos utilizados por este);
  - armazenar os resíduos do caso confirmado em saco de plástico que, após ser fechado, deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.

## Higienização Ambiental no MTB

1. O vírus SARS-CoV-2 pode sobreviver em diferentes superfícies, durante horas (cobre e papelão) a alguns dias (plástico e aço inoxidável), pelo que a limpeza e desinfeção de superfícies, conforme a Orientação 014/2020 da DGS, é uma prática recomendada para a prevenção de transmissão da COVID-19 em ambientes comunitários;
2. Todas as superfícies podem ser fonte de contaminação, mas o risco deste contágio varia consoante a frequência de manipulação, de toque ou de utilização;
3. As superfícies com **maior risco de contaminação** são as de toque frequente, ou seja, as superfícies manipuladas ou tocadas por muitas pessoas e com muita frequência ao longo do dia (ex.: maçanetas de portas, interruptores de luz, telefones, tablets, teclados e ratos de computadores, principalmente quando usados por várias pessoas, torneiras de lavatórios, manípulos de autoclismos, mesas, bancadas, cadeiras, corrimãos, dinheiro, controlos remotos, entre outros);
4. No MTB existem áreas que, devido à sua utilização por um maior número de pessoas, e, muitas vezes, por períodos de tempo mais prolongados, podem ser mais facilmente contaminadas e representar um eventual maior risco para a transmissão do vírus. Assim, algumas áreas devem ser alvo de medidas adicionais de cuidados de limpeza e desinfeção, sempre que estejam em utilização, nomeadamente:

- a) Áreas de isolamento de casos suspeitos de COVID-19;
  - b) Áreas de atendimento e zonas comuns;
  - c) Instalações sanitárias;
  - d) Zonas técnicas
  - e) Outros equipamentos de elevada utilização
5. Para além dos cuidados de limpeza e desinfeção, os espaços devem ser **ventilados**, de acordo com as suas características, por forma a permitir a renovação do ar interior, idealmente, através de ventilação natural pela abertura de portas e janelas. Em caso de utilização de ar condicionado, esta deve ser feita em modo de extração e nunca em modo de recirculação do ar. O equipamento deve ser alvo de uma manutenção regular adequada.
6. O MTB tem estabelecido e aprovado um **plano de higienização** que tem por referência a Informação da Direção-Geral da Saúde (DGS), no contexto da pandemia COVID- 19”.

### Atendimento aos comerciantes, inquilinos e clientes no Gabinete do Mercado do Bolhão (GMB) e Balcão de Informação (BI)

De forma a cumprir as regras de higiene e segurança, são tomadas as seguintes medidas no atendimento no GMB e no Balcão de Informação:

- Garantir que o atendimento no GMB e BI se efetua com a distância apropriada (2 metros);
- Atendimento através de barreiras físicas que limitem a proximidade entre os colaboradores e os comerciantes, inquilinos e clientes;
- Na entrega direta de materiais ou produtos, o responsável pela mesma deverá evitar, no limite das suas possibilidades, o contacto direto com a outra pessoa ou com quaisquer objetos pessoais do mesmo.

Recomendações e orientações a serem tidas em conta por parte dos Comerciantes e Inquilinos presentes no MTB, no âmbito das medidas de prevenção para combate ao Coronavírus COVID-19 durante o Estado de Calamidade.

#### **1. Ocupação, permanência e distanciamento físico nos locais onde são exercidas atividades de comércio**

- a) Devem ser adotadas medidas que assegurem uma distância mínima de dois metros entre as pessoas, incluindo aquelas que estão efetivamente a adquirir o produto ou a receber o serviço,

podendo, se necessário, determinar-se a não utilização de todos os postos de atendimento ou de prestação do serviço;

- b) Deve ser assegurado que as pessoas permanecem dentro do estabelecimento apenas pelo tempo estritamente necessário à aquisição dos bens ou serviços;
- c) É obrigatório o uso de máscara para o acesso ou permanência nos espaços e estabelecimentos comerciais e de prestação de serviços, nos serviços e edifícios de atendimento ao público, ficando a cargo das entidades, públicas ou privadas, a promoção do respetivo cumprimento, vedando o acesso a quem não cumprir.

## **2. Higiene nos estabelecimentos de comércio a retalho ou de prestação de serviços**

- a) A prestação do serviço e o transporte de produtos devem ser efetuados mediante o respeito das necessárias regras de higiene definidas pela DGS;
- b) Os comerciantes devem promover a limpeza e desinfeção diárias e periódicas dos espaços, equipamentos, objetos e superfícies, com os quais haja um contacto intenso;
- c) Os comerciantes devem promover a limpeza e desinfeção, após cada utilização ou interação, dos terminais de pagamento automático (TPA), equipamentos, objetos, superfícies, produtos e utensílios de contacto direto com os clientes;
- d) Os comerciantes devem promover a contenção, tanto quanto possível, pelos trabalhadores ou pelos clientes, do toque em produtos ou equipamentos bem como em artigos não embalados, os quais devem preferencialmente ser manuseados e dispensados pelos comerciantes ou pelos trabalhadores;
- e) Em caso de trocas, devoluções ou retoma de produtos usados, os comerciantes e inquilinos devem, sempre que possível, assegurar a sua limpeza e desinfeção antes de voltarem a ser disponibilizados para venda, a menos que tal não seja possível ou comprometa a qualidade dos produtos;
- f) Os estabelecimentos podem encerrar em determinados períodos do dia para assegurar operações de limpeza e desinfeção dos funcionários, dos produtos ou do espaço.

## **3. Atendimento prioritário**

Os estabelecimentos de comércio a retalho ou de prestação de serviços estão obrigados a atender com prioridade apenas os profissionais de saúde, os elementos das forças e serviços de segurança, de proteção e socorro, o pessoal das forças armadas e de prestação de serviços de apoio social.

#### **4. Prestação de informações**

Os estabelecimentos de comércio a retalho ou de prestação de serviços devem informar, de forma clara e visível, os clientes relativamente às novas regras de funcionamento, acesso, prioridade, atendimento, higiene, segurança e outras relevantes aplicáveis a cada estabelecimento.

De uma forma genérica, deverão ainda ser observadas outras regras definidas ou que venham a ser definidas pela Direção-Geral de Saúde.

**Estas e outras medidas poderão ser objeto de revisão ou de alteração mediante a adoção de outras em função da avaliação e recomendações, que, em cada momento, forem feitas pelas autoridades competentes face à necessidade de prevenção e controlo de Covid-19.**



## II. Utilização das máscaras

Orientação no 024/2020 de 08/05/2020

COVID-19

# MÁSCARAS

### COMO COLOCAR

- 1º**  
LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR


- 2º**  
VER A POSIÇÃO CORRETA

Face interna (branca) virada para a cara e face externa (cor) virada para fora; a parte ajustável com arame corresponde à extremidade superior.


- 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


- 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

- Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco
- Se a máscara tiver um filtro descartável, deve ser removido e descartado
- Lavar a máscara após cada utilização:
  - . pode ser à mão ou à máquina, pelo menos a 60°C durante 30 minutos ou a 90°C durante 10 minutos
  - . não usar lixívia
- Deve estar completamente seca antes de uma nova utilização
- As máscaras certificadas são acompanhadas por recomendações do fabricante. Deve-se respeitar:
  - . as condições para uma adequada lavagem e secagem;
  - . o número máximo de utilizações.

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS




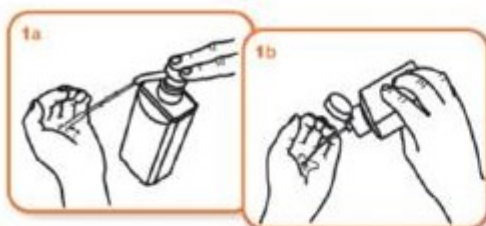


### III. Fricção Antisséptica das mãos

Direção Geral da Saúde

# Fricção Anti-séptica das mãos

 Duração total do procedimento: 20-30 seg.



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



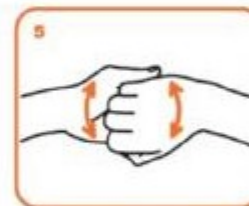
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



As palmas das mãos com dedos entrelaçados



Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com 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



Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

#### IV. Lavagem das mãos com água e sabão

Orientação nº 024/2020 de 08/05/2020



## V. Medidas de etiqueta respiratória

Orientação no 024/2020 de 08/05/2020

# NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

## Medidas de etiqueta respiratória



Ao TOSSIR ou ESPIRRAR não use as mãos, elas são um dos principais veículos de transmissão da doença. Use um **LENÇO DE PAPEL** ou o **ANTEBRAÇO**.



**DEITE O LENÇO AO LIXO** e **LAVE** sempre as mãos a seguir a tossir ou espirrar.

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE



**SNS 24**

**808 24 24 24**