



A José Neves & CA, Lda. cumprindo com o estabelecido na Lei n.º 102/2009 de 10 de Setembro (Regime jurídico da promoção da segurança e saúde no trabalho) e acatando com a orientação n.º 006/2020 de 26 de Fevereiro da DGS (Direção-Geral da Saúde) respeitante à pandemia do coronavírus:

(SARS-CoV-2) COVID-19		
<b>Efeitos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Insuficiência respiratória aguda</li> <li>• Falência renal e de outros órgãos</li> <li>• Eventual morte</li> </ul>	<b>Sintomas</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Febre</li> <li>• Tosse</li> <li>• Dificuldade respiratória</li> <li>• Cansaço anormal</li> </ul>	<b>Transmissão</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ar inspirado/expirado</li> <li>• Contacto indirecto com objectos ou superfícies contaminadas</li> <li>• Contacto com animais infectados</li> </ul>

Solicita aos seus colaboradores e visitantes que cumpram com o seguinte procedimento:

PREVENÇÃO DE INFEÇÃO E CONTÁGIO				
ID	O quê?	Quem?	Quando?	Como?
01	• Autodiagnóstico	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colaboradores</li> <li>• Visitantes</li> <li>• Prestadores de serviço</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Início</li> <li>• Sempre que o estado se alterar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preenchimento do formulário</li> </ul>
02	• Alerta de risco	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colaboradores</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sempre que doente</li> <li>• Ter estado em contacto com doente ou doente potencial</li> <li>• Ter estado em zonas de transmissão comunitária</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alertar o chefe</li> <li>• Manter distância recomendada de ≥2m entre pessoas e não tocar</li> <li>• Limitar ao máximo contacto com superfícies e objectos</li> <li>• Entrar na sala de contenção, colocar a máscara e luvas e aí permanecer</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Visitantes</li> <li>• Prestadores de serviço</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Não entrar nas instalações</li> <li>• Alertar via telefoneintercomunicador</li> <li>• Manter distância recomendada de ≥2m entre pessoas e não tocar</li> <li>• Limitar ao máximo contacto com superfícies e objectos</li> </ul>
03	• Comportamento social	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colaboradores</li> <li>• Visitantes</li> <li>• Prestadores de serviço</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sempre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evitar reuniões e tentar resolver por via telefónica ou eletrónica</li> <li>• Se inadiável manter a duração pelo menor tempo possível e com o mínimo imprescindível de participantes</li> <li>• Lavar e desinfetar as mãos antes de entrar e após sair das instalações</li> <li>• Manter distância recomendada de ≥2m entre pessoas e não tocar</li> <li>• Limitar ao máximo contacto com superfícies e objectos</li> <li>• Não partilhar objectos</li> <li>• Não entrar noutros gabinetes/zonas sem necessidade inadiável</li> <li>• Substituir contacto presencial por eletrónico ou telefónico</li> </ul>
04	• Etiqueta respiratória	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colaboradores</li> <li>• Visitantes</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tapar o nariz e boca quando espirrar ou tossir com um lenço descartável (nunca com as mãos) <i>(Exceccionalmente com a parte interior do braço)</i></li> <li>• Colocar o lenço dobrado no lixo</li> </ul>

PREVENÇÃO DE INFEÇÃO E CONTÁGIO (Continuação, ...)				
ID	O quê?	Quem?	Quando?	Como?
05	• Climatização	• Colaboradores	• Sempre	• Manter a temperatura 20-25°C
06	• EPI	• Visitantes	• Sempre	• Utilizar EPI próprios
07	• Lavagem das mãos			 <p><b>Local de afixação:</b> - Casas de banho</p>
	• Desinfeção das mãos	• Colaboradores • Visitantes	• Início do trabalho • Fim do trabalho	 <p><b>Local de afixação e de disponibilidade:</b> - Receção principal - Receção da GREC - Receção da GEXP - Casas de banho</p>
08	• Sala de contenção	• Colaboradores • Visitantes	• Sempre que os sinais e sintomas se manifestarem • Sempre que a probabilidade de ter sido infetado for elevada	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrar na sala de contenção, colocar a máscara e luvas disponíveis e aí permanecer</li> <li>• Controlar a temperatura corporal, utilizando luvas, com o termómetro contactless (sem contacto com a pele a cerca de 3-5cm) disponibilizado</li> <li>• Hidratar-se e alimentar-se com os mantimentos disponibilizados</li> <li>• Permanência obrigatória até autorização de saída ou recolha por profissionais de saúde</li> <li>• Comunicar exclusivamente por via telefónica ou eletrónica</li> </ul>

## PREVENÇÃO DE INFEÇÃO E CONTÁGIO (Continuação, ...)

ID	O quê?	Quem?	Quando?	Como?
09	• Desinfeção do local	• Serviços especializados	• Após retirada das pessoas afetadas	• Desinfeção da área contaminada
10	• Viagens profissionais	• Colaboradores autorizados	• Após regresso	• Comunicar data de ida e de regresso • Não regressar à organização sem cumprir com prazo de quarentena • Permanecer em isolamento social na residência
	• Viagens pessoais	• Colaboradores		
11	• (Eventual) Trabalho remoto	• Colaboradores autorizados	• Após autorização • Durante permanência dos sintomas	• Permanência em isolamento social na residência • Utilização de meios telefónicos e eletrónicos de comunicação • Utilização de computador
12	• Baixa por doença	• Colaboradores doentes	• Sempre que medicamente autorizado	• Baixa médica

Elaborado por: DGQ Ricardo Costa  
Data: 11/03/2020

Recomendações da DGS:

# CORONAVÍRUS (COVID-19)

## RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS



**Quando espirrar ou tossir**  
tape o nariz e a boca com o braço ou com lenço de papel que deverá ser colocado imediatamente no lixo

When coughing or sneezing cover your mouth and nose with your forearm or with tissue paper that should be placed immediately in the trash



**Lave frequentemente as mãos** com água e sabão ou use solução à base de álcool

Wash your hands frequently with soap and water or an alcohol-based solution



**Se regressou de uma área afetada**, evite contacto próximo com outras pessoas

If you returned from an affected area, avoid contact close with people

EM CASO DE DÚVIDA LIGUE  
IF IN DOUBT, CALL

SNS 24

808 24 24 24



