

MARCO  
INVEST



## **PLANO DE CONTINGÊNCIA | MARCO INVEST**

### **INFEÇÃO PELO NOVO CORONAVÍRUS SARS-COV-2 (COVID-19) - MUNICÍPIO DO MARCO DE CANAVESSES**

#### **OBJETIVO**

O presente documento visa definir os procedimentos a adotar perante o surgimento de um trabalhador, ou de um utilizador com sintomas de infeção pelo novo Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19), bem como à adoção de medidas que minimizem o seu impacto, garantindo, tanto quanto possível, a continuidade da prestação deste serviço.

Assim foram estabelecidos designadamente os seguintes objetivos:

- 1 Promover informação, medidas e comportamentos a adotar pelos colaboradores/utilizadores;
- 2 Agir com rigor no cumprimento de normas, diretivas e procedimentos no combate à infeção e propagação por Covid 19;

#### **ÂMBITO**

Aplica-se a todos os trabalhadores em funções, independentemente do vínculo contratual de trabalho e a todos os Coworkers, com candidatura aprovada, de acordo com o Regulamento. No caso de se tratar de um munícipe, fornecedor ou qualquer visitante das instalações, deverão ser adotados os procedimentos definidos para os trabalhadores.

## CONCEITOS

**COVID-19** | Designação dada pela Organização Mundial da Saúde para identificar a doença provocada pelo novo coronavírus SARS-CoV-2. Este novo coronavírus foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019 na China, na cidade de Wuhan. Os casos iniciais da doença COVID-19 foram associados a um mercado em Wuhan (Wuhan's Huanan Seafood Wholesale Market). O mercado foi encerrado a 1 de janeiro de 2020, mas a doença foi progredindo desencadeando uma epidemia mundial ou pandemia.

## PERÍODO DE INCUBAÇÃO

Atualmente, estima-se que o período de incubação da doença (tempo decorrido desde a exposição ao vírus até ao aparecimento de sintomas) **seja entre 1 e 14 dias**.

## MODO DE TRANSMISSÃO

Transmite-se pessoa-a-pessoa **por contacto próximo com pessoas infetadas** pelo SARS-CoV-2 (transmissão direta), **ou através do contacto com superfícies e objetos contaminados** (transmissão indireta).

A transmissão por contacto próximo ocorre principalmente através de gotículas que contêm partículas virais que são libertadas pelo nariz ou boca de pessoas infetadas, quando tosse ou espirram, e que podem atingir diretamente a boca, nariz e olhos de quem estiver próximo.

As gotículas podem depositar-se nos objetos ou superfícies que rodeiam a pessoa infetada e, desta forma, infetar outras pessoas quando tocam com as mãos nestes objetos ou superfícies, tocando depois nos seus olhos, nariz ou boca.

Existem também evidências sugerindo que a transmissão pode ocorrer de uma pessoa infetada cerca de dois dias antes de manifestar sintomas.

## SINTOMAS

Os sinais e sintomas da COVID-19 variam em gravidade, desde a **ausência de sintomas** (sendo assintomáticos) **até febre** (temperatura  $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$ ), **tosse, dor de garganta, cansaço e dores musculares** e, nos casos mais graves, **pneumonia grave, síndrome respiratória aguda grave, septicémia, choque séptico e eventual morte**.

Os dados mostram que o agravamento da situação clínica pode ocorrer rapidamente, geralmente durante a segunda semana da doença.

Recentemente, foi também verificada **anosmia** (perda do olfato) e em alguns casos a perda do paladar, como sintoma da COVID-19. Existem evidências da Coreia do Sul, China e Itália de que doentes desenvolveram perda parcial ou total do olfato, em alguns casos na ausência de outros sintomas.

## EVITAR A TRANSMISSÃO

A infeção pode ser evitada com cuidados simples de higiene:

- 1 Lavar as mãos frequentemente com água e sabão ou com solução alcoólica de desinfecção;
- 2 Distanciamento social (>2mts), evitando o contacto físico (apertos de mão, beijos, etc);
- 3 Evitar tocar na boca, nariz e olhos;
- 4 Praticar as regras de etiqueta respiratória, isto é, cobrir a boca e o nariz ao tossir ou espirrar fazendo uso de um lenço descartável ou da prega interna do cotovelo.

Deitar fora imediatamente o lenço utilizado e lavar as mãos com água e sabão ou com solução de base alcoólica.

## TRATAMENTO

O tratamento para a infeção é dirigido aos sinais e sintomas que os doentes apresentam e tem como objetivo proporcionar alívio e maior conforto aos doentes.

À data, considerando o conhecimento científico atual e as recomendações da OMS, encontram-se em investigação, algumas estratégias terapêuticas apontadas como potenciais candidatos terapêuticos.

## GRUPOS DE RISCO

Os grupos de Risco para COVID 19 incluem:

- 1 Pessoas idosas acima de 70 anos;
- 2 Pessoas com doenças crónicas - doença cardíaca, pulmonar, neoplasias, entre outras;
- 3 Pessoas com compromisso do sistema imunitário (a fazer tratamentos de quimioterapia, tratamentos para doenças auto-imunes (artrite reumatoide, lúpus, esclerose múltipla ou algumas doenças inflamatórias do intestino), infeção VIH/sida ou doentes transplantados.

## CASO SUSPEITO DE COVID-19

(Norma nº.004/2020 da DGS)

Todas as pessoas que desenvolvam quadro respiratório agudo de tosse (persistente ou agravamento de tosse habitual), ou febre (temperatura  $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$ ), ou dispneia / dificuldade respiratória, são considerados casos suspeitos de COVID-19.

## **PROCEDIMENTOS GERAIS DE PREVENÇÃO**

- 1 Afixação de materiais de sensibilização/informação e regras de acesso e utilização do Marco Invest;
- 2 Reforço dos procedimentos de desinfeção e higienização dos espaços e equipamentos, com a implementação do plano de higienização em vigor nos espaços municipais;
- 3 Disponibilização de soluções líquidas de base alcoólica para desinfeção das mãos, para os colaboradores, Coworkers e utentes;
- 4 Uso obrigatório de máscara;
- 5 Deve ser evitada a disponibilização/entrega de folhetos ou outros objetos não essenciais;
- 6 Deve ser promovida a ventilação natural dos espaços, através da abertura de portas e janelas, sempre que possível;
- 7 A concentração de pessoas nos diversos pontos de visita deve ser evitada e deve ser reforçado o cumprimento do distanciamento físico. Se necessário, pode ser reforçada a vigilância dos diversos espaços interiores.

## **NORMAS E PROCEDIMENTOS INTERNOS DE PERMANÊNCIA E CIRCULAÇÃO DOS COLABORADORES, COWORKERS E UTENTES**

- 1 Cumprimento das recomendações gerais da DGS, no que diz respeito à lavagem frequente das mãos, à obrigatoriedade do uso de máscara, à etiqueta respiratória e ao distanciamento físico, dentro do edifício e sempre que haja interação com outros colaboradores ou utentes;
- 2 Higienização das mãos sempre que manusear materiais ou equipamentos que sejam utilizados por outras pessoas;

- 3 Higienização dos materiais e equipamentos que cada colaborador ou utente utiliza no seu quotidiano, ou pelos quais é responsável, evitando a partilha dos mesmos;
- 4 A copa deve ser usada apenas durante o tempo estritamente necessário, sendo o acesso permitido apenas a um utilizador em simultâneo, com exceção a coabitantes, devendo assegurar-se que o espaço/utensílios ficam devidamente higienizados após cada utilização;
- 5 Cada colaborador deve estar informado, tanto quanto possível, sobre as recomendações emitidas pelo Município e pelas autoridades competentes quanto às regras de funcionamento do espaço do MarcoInvest, no atual contexto de pandemia.

#### **MEDIDAS ESPECÍFICAS DE FUNCIONAMENTO DO ESPAÇO MULTIUSOS**

- 1 Utilização obrigatória de máscara;
- 2 Desinfeção frequente das mãos e sempre à entrada e à saída;
- 3 Adoção de medidas de etiqueta respiratória (tossir ou espirrar para lenço ou antebraço);
- 4 A entrada, saída e circulação de pessoas deve ser organizada de forma a evitar o contacto entre pessoas e a manter o distanciamento social mínimo de 2mts;
- 5 Sempre que possível, as portas de acesso devem permanecer abertas;
- 6 A entrada dos espectadores na sala deve ser realizada por ordem de fila e de lugar, no sentido do lugar mais afastado da entrada para o mais próximo, evitando o cruzamento entre utilizadores;
- 7 Deve ser evitada a disponibilização/entrega de folhetos ou outros objetos não essenciais;
- 8 A ocupação dos lugares sentados deve ser efetuada com um lugar livre entre utilizadores que não sejam coabitantes, sendo a fila anterior e seguinte com ocupação de lugares desencontrados;

- 9 Os intervalos, sempre que possível, devem ser evitados ou reduzidos ao mínimo indispensável, de forma a evitar a circulação de utilizadores;
- 10 A limpeza/higienização do auditório e zonas de contacto realiza-se antes e após cada sessão;
- 11 A entidade utilizadora deverá divulgar as medidas gerais de prevenção junto de todos os intervenientes, garantir o cumprimento das mesmas e assegurar os procedimentos necessários perante um eventual caso suspeito de infeção por Covid-19, definidos pela DGS. Deverá ainda comunicar ao município qualquer informação relevante a este respeito.
- 12 A ocupação do Espaço Multiusos é restrita ao número de utilizadores a definir pelos serviços municipais, em função da atividade a realizar, cumprindo as Normas aplicáveis definidas pelas entidades competentes para o efeito.

#### **MEDIDAS ESPECÍFICAS DE FUNCIONAMENTO DO ESPAÇO COWORKING**

- 1 Manter o distanciamento social de 2m;
- 2 Cumprimento das regras de etiqueta respiratória;
- 3 Utilização obrigatória de máscara de proteção;
- 4 Todos os utilizadores e colaboradores devem obrigatoriamente desinfetar as mãos à entrada do edifício, através dos dispensadores de solução antisséptica existentes no local;
- 5 A lotação máxima do espaço é de 10 pessoas, em locais previamente determinados (com exceção do/a colaborador/a afeto ao serviço);
- 6 O lugar a ocupar e o equipamento a utilizar na sala será indicado pelos colaboradores afetos ao espaço;

- 7 Será recolhido consentimento informado - Folha de Registo de Utentes/Diário, onde consta o nome, número de contacto móvel, referenciado ao lugar que ocupa, de forma a serem facilmente identificados e contactados em caso de aparecimento de doença por Covid 19. A recusa de fornecimento dos dados solicitados impede o acesso ao espaço;
- 8 A higienização e desinfeção do espaço Coworking são asseguradas pelos serviços municipais, de acordo com o Plano de Higienização em vigor.

### **MEDIDAS ESPECIFICAS DE FUNCIONAMENTO DOS GABINETES (I)LAB'S**

Os ocupantes dos Gabinetes (I)Lab's devem assegurar o cumprimento das regras gerais de prevenção e dos procedimentos estabelecidas pelo Município e pelas entidades competentes para a prevenção do contágio;

Em cada gabinete (I)Lab, a entidade responsável deve disponibilizar solução à base de álcool para desinfeção das mãos, assim como ser disposta informação de sensibilização para o cumprimento das regras gerais de prevenção;

Deverá ser assegurada a existência de uma folha de registo de utilizadores diária, onde consta o nome e número de contacto móvel, de forma a serem facilmente identificados e contactados em caso de aparecimento de doença por Covid 19;

A higienização e desinfeção dos Gabinetes (I)Lab's é da entidade utilizadora, devendo ser cumpridas as normas estabelecidas pela DGS nesta matéria. Esta deverá comunicar ao Município qualquer informação relevante nesta matéria.

## **MEDIDAS ESPECIFICAS DE UTILIZAÇÃO DA SALA DE REUNIÕES**

- 1 A sala de reuniões apenas poderá ser utilizada mediante marcação junto dos colaboradores afetos ao espaço;
- 2 A entrada e saída da sala deve ser realizada de forma ordenada, de forma a evitar aglomerados e cruzamento de pessoas;
- 3 A permanência no espaço deverá ser restrita ao período estritamente necessário;
- 4 Deve ser promovida, sempre que possível, a renovação natural do ar, através da abertura de portas;
- 5 O espaço deve ser higienizado após cada utilização;
- 6 Deve ser mantido o distanciamento físico entre utilizadores e devem ser evitadas partilha de objetos e/ou documentos;
- 7 Será recolhido consentimento informado - Folha de Registo de Utentes/Diário, onde consta o nome, número de contacto móvel, referenciado ao lugar que ocupa, de forma a serem facilmente identificados e contactados em caso de aparecimento de doença por Covid 19. A recusa de fornecimento dos dados solicitados impede o acesso ao espaço.

## **PROCEDIMENTOS PERANTE UM CASO SUSPEITO DE COVID-19**

O presente esquema define os procedimentos operacionais sobre as ações a desencadear em caso de surgimento de sintomas associados à Covid-19 por trabalhador ou utente.

A aplicação deste plano é dinâmica, de acordo com as novas informações e conhecimentos, os quais levam a novas medidas e resultam na atualização do plano.

## APARECIMENTO DE SINTOMAS COVID - 19

Utente informa trabalhador da CMMC.

O trabalhador do Município acompanha o utente ao espaço de isolamento, localizado no **piso -1 (camarim individual)**, devidamente identificado e assegura a assistência necessária, mantendo as medidas de proteção individual.

O utente contacta o **SNS 24** (808 24 24 24) ou **Linha Covid** (800 50 50 40), segue as orientações recebidas e informa o trabalhador da CMMC.

O trabalhador da CMMC reporta a situação superiormente.

### CASO SUSPEITO ANULADO

O caso fica encerrado para Covid-19 e é assegurada a limpeza e desinfeção do espaço de isolamento de acordo com métodos habituais.

### CASO SUSPEITO CONFIRMADO

O empregador colabora com a entidade de saúde e informa os serviços de Segurança e Saúde no Trabalho e os Trabalhadores.



A área de isolamento fica interdita até à limpeza e desinfeção da mesma bem como dos locais, materiais e equipamentos ocupados/utilizados pelo utente doente.

## **ANEXOS**

**ANEXO 1** | PROCEDIMENTOS A ADOTAR NO ESPAÇO MULTIUSOS NA QUALIDADE DE ESPAÇO DE EXPOSIÇÃO (SHOWROOM)

**ANEXO 2** | PROCEDIMENTOS A ADOTAR NO ESPAÇO MULTIUSOS NA QUALIDADE DE AUDITÓRIO, SALA DE PALESTRAS E SALA DE REUNIÕES

**ANEXO 3** | PROCEDIMENTOS A ADOTAR NO ESPAÇO MULTIUSOS NA QUALIDADE DE ESPAÇO DE ESPETÁCULOS

**ANEXO 4** | FOLHA DE REGISTO

**ANEXO 5** | MEDIDAS DE PREVENÇÃO

**ANEXO 6** | MEDIDAS GERAIS - ETIQUETA RESPIRATÓRIA

**ANEXO 7** | MEDIDAS GERAIS - SE TIVER ALGUM SINTOMA

**ANEXO 8** | LAVAGEM DAS MÃOS

**ANEXO 9** | UTILIZAÇÃO DE MÁSCARAS SOCIAIS

ANEXO 1

**PROCEDIMENTOS A ADOTAR NO ESPAÇO MULTIUSOS NA QUALIDADE DE ESPAÇO DE EXPOSIÇÃO (SHOWROOM)**

- 1 Utilização obrigatória de máscara (com exceção de situações expressas de impedimento);
- 2 A limpeza e higienização do espaço deverá ser realizada antes e depois de cada evento;
- 3 Os equipamentos técnicos, ferramentas e adereços devem ser desinfetados antes da sua utilização e da sua partilha entre os elementos das equipas externas ou dos serviços do Município;
- 4 Recomenda-se o uso de luvas durante a carga/descarga/manuseamento de equipamentos;
- 5 Os horários dos planos de trabalhos: cargas/descargas e montagens/desmontagens devem ser elaborados de forma a estar presente, em simultâneo, apenas o número necessário de colaboradores à realização destas atividades.
- 6 A entrada de pessoas deve ser efetuada de forma individual e espaçada, de forma a garantir o distanciamento de pelo menos 2 metros entre pessoas, excetuando-se pessoas que sejam coabitantes.
- 7 O número de visitantes às exposições que decorram no espaço multiusos é limitado a 1 visitante por 20m<sup>2</sup>, nos termos da legislação em vigor. Se necessário, podem ser instituídos limites temporais de entrada e de visita, adaptados à dimensão do equipamento cultural, de forma a evitar a concentração de pessoas no interior e à entrada do mesmo.
- 8 Deve ser criado ou reforçado um circuito formal de visita, preferencialmente com circuitos de sentido único (limitando a visita de espaços exíguos e minimizando o cruzamento de visitantes em pontos de estrangulamento).

ANEXO 2

**PROCEDIMENTOS A ADOTAR NO ESPAÇO MULTIUSOS NA QUALIDADE DE AUDITÓRIO, SALA DE PALESTRAS E SALA DE REUNIÕES**

- 1 Utilização obrigatória de máscara (com exceção de situações expressas de impedimento).
- 2 A limpeza e higienização do espaço deverá ser realizada antes e depois de cada evento;
- 3 Os equipamentos técnicos, ferramentas e adereços devem ser desinfetados antes da sua utilização e da sua partilha entre os elementos das equipas externas ou dos serviços do Município;
- 4 Recomenda-se o uso de luvas durante a carga/descarga/manuseamento de equipamentos;
- 5 Os horários dos planos de trabalhos: cargas/descargas e montagens/desmontagens devem ser elaborados de forma a estar presente, em simultâneo, apenas o número necessário de colaboradores à realização destas atividades.
- 6 Será recolhido consentimento informado: Folha de Registo de Utentes/Diário, onde consta o nome, número de contacto móvel, referenciado ao lugar que ocupa, de forma a serem facilmente identificados e contactados em caso de aparecimento de doença por Covid 19. A recusa de fornecimento dos dados solicitados impede o acesso ao espaço.
- 7 A entrada de pessoas deve ser efetuada de forma individual e espaçada, de forma a garantir o distanciamento de pelo menos 2 metros entre pessoas, excetuando-se pessoas que sejam coabitantes. Na ocupação dos lugares será aplicada a legislação em vigor com lugares sentados deverá ser efetuada com um lugares livres entre não coabitantes, sendo a ocupação da fila posterior e anterior desencontrada, os lugares devem estar devidamente demarcados e desfasados entre filas, com distanciamento físico exigido, ocupados desde o local mais distante da entrada para o mais próximo, com distanciamento mínimo de 2 metros para os oradores.
- 8 Deve ser criado ou reforçado um circuito formal de visita, preferencialmente com circuitos de sentido único (limitando a visita de espaços exíguos e minimizando o cruzamento de visitantes em pontos de estrangulamento).
- 9 Os intervalos, sempre que possível deverão ser reduzidos ao mínimo indispensável de modo a evitar deambulação dos presentes.

ANEXO 3

**PROCEDIMENTOS A ADOTAR NO ESPAÇO MULTIUSOS NA QUALIDADE DE ESPAÇO DE ESPETÁCULOS**

- 1 Utilização obrigatória de máscara (com exceção de situações expressas de impedimento).
- 2 A limpeza e higienização do espaço deverá ser realizada antes e depois de cada evento;
- 3 Os equipamentos técnicos, ferramentas e adereços devem ser desinfetados antes da sua utilização e da sua partilha entre os elementos das equipas externas ou dos serviços do Município;
- 4 Recomenda-se o uso de luvas durante a carga/descarga/manuseamento de equipamentos;
- 5 Os horários dos planos de trabalhos: cargas/descargas e montagens/desmontagens devem ser elaborados de forma a estar presente, em simultâneo, apenas o número necessário de colaboradores à realização destas atividades.
- 6 O palco tem as dimensões aproximadas de 60m<sup>2</sup> (12,5m x 6,5m), pelo que deverão ser observadas as distâncias de segurança, em função da tipologia de atividade a realizar;
- 7 Deve ser respeitada a sinalética de entrada e saída do palco e de circulação nos corredores dos camarins;
- 8 Caso não exista alternativa, a utilização dos balneários ou camarins pelos corpos artísticos e equipas técnicas, deve garantir, sempre que possível, o distanciamento físico de pelo menos 2 metros entre os utilizadores, evitando a sua utilização simultânea por vários utilizadores;
- 9 Será recolhido consentimento informado - Folha de Registo de Utentes/Diário, onde consta o nome, número de contacto móvel, referenciado ao lugar que ocupa, de forma a serem facilmente identificados e contactados em caso de aparecimento de doença por Covid 19. A recusa de fornecimento dos dados solicitados impede o acesso ao espaço.

- 10 A entrada de espetadores deve ser realizada por ordem de fila e de lugar de forma individual e espaçada, no sentido do lugar mais afastado da entrada para a entrada, evitando o cruzamento entre espetadores.
- 11 Se a ocupação da plateia for através de lugares sentados deverá ser efetuada com um lugar livre entre não coabitantes, sendo a ocupação da fila posterior e anterior desencontrada.
- 12 Os intervalos, sempre que possível deverão ser reduzidos ao mínimo indispensável de modo a evitar deambulação dos presentes.
- 13 Deve ser respeitada a sinalética de entrada e saída do palco e de circulação nos corredores dos camarins;
- 14 Deve ser garantida a distância de pelo menos 2 metros entre a boca de cena e a primeira fila ocupada.
- 15 As cenas/espetáculos realizados ao vivo (ex.: peças de teatro, orquestras) devem ser adaptadas, sempre que possível, de forma a minimizar o contacto físico entre os envolvidos.
- 16 Os coralistas devem apresentar-se na mesma fila, sempre que possível.
- 17 Os coralistas devem manter-se afastados dos instrumentistas, pelo menos 2 metros, sempre que possível.
- 18 O distanciamento físico de 2 metros deve ser assegurado entre os instrumentistas que executem instrumentos de sopro, e 1,5 metros entre os restantes instrumentistas.
- 19 Deve ser evitada a partilha de instrumentos, objetos e acessórios durante os ensaios e as atuações.
- 20 A saída de espetadores deve ser realizada por ordem de fila e de lugar de forma individual e espaçada, no sentido do lugar mais próximo da entrada para o mais afastado da entrada, evitando o cruzamento entre espetadores.



ANEXO 5

**MARCO**  
INVEST

**MEDIDAS DE PREVENÇÃO**  
PROTEJA-SE A SI E AOS OUTROS!

 OBRIGATÓRIO O  
USO DE MÁSCARA;

 DESINFETE AS MÃOS;

 MANTENHA O  
DISTANCIAMENTO  
SOCIAL (2M).

**MARCO**  
MARCO DE CANAVESES

COVID-19 MEDIDAS GERAIS 15 DE MAIO 2020

### ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Quando **espirrar** ou **tossir**, tape o **nariz e a boca** com um **lenço de papel** ou com o **braço**.  
Deite o lenço no lixo



#SEJAMAGENTEDESUAUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS

REPÚBLICA PORTUGUESA SAÚDE  
SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE  
DGS DIREÇÃO-GERAL DE SAÚDE

**COVID-19** MEDIDAS GERAIS 15 DE MAIO 2020

**SE TIVER ALGUM DOS SEGUINTE SINTOMAS:**

-  **TOSSE**
-  **FEBRE**
-  **DIFICULDADE RESPIRATÓRIA**

**LIGUE SNS 24  808 24 24 24**

#SEJAUMAGENTEDESUADEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS

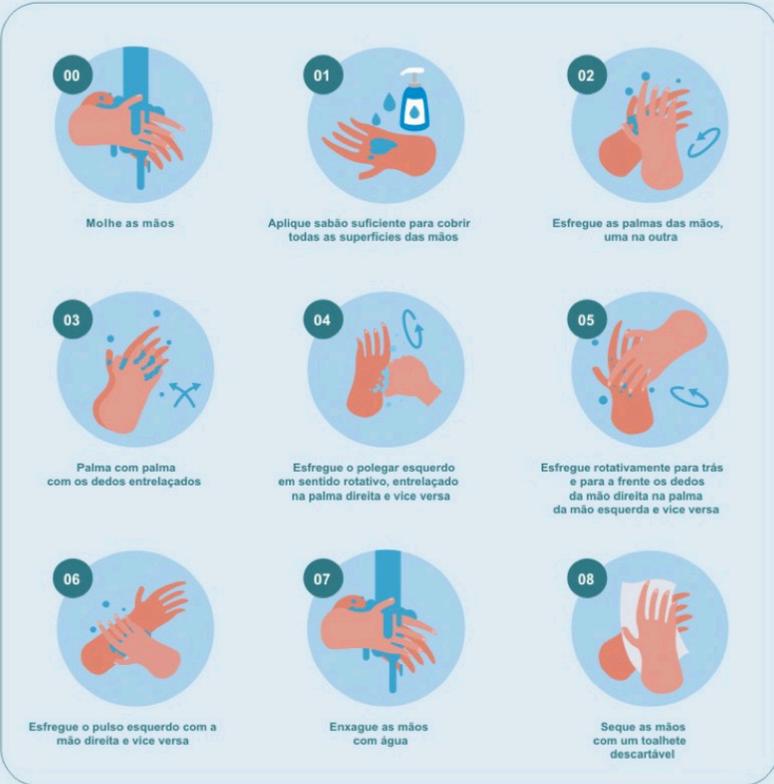
 REPÚBLICA PORTUGUESA  
 SNS SISTEMA NACIONAL DE SAÚDE  
 DGS Direcção-Geral da Saúde

ANEXO 8

**COVID-19**

## LAVAGEM DAS MÃOS

 Duração total do procedimento: **20 segundos**



#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS



**COVID-19**

# MÁSCARAS



### COMO COLOCAR

- 1º **LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR**
- 2º **VER A POSIÇÃO CORRETA**  
Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima)
- 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 ANTES DE REMOVER**
- 2º **RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**
- 3º **DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUO SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA**
- 4º **LAVAR AS MÃOS**

### TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

1. Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco.
2. Caso utilize máscara comunitária, deve confirmar que esta é certificada.
3. Lavar e secar, após cada utilização, seguindo as indicações do fabricante.
4. Verificar nas indicações do fabricante o número máximo de utilizações.

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS





**MARCO**

MARCO DE CANAVESES

**SPACE TO CREATE**  
MARCOINVEST.PT