

# PLANO DE CONTINGÊNCIA

PREVENÇÃO E CONTROLO DE INFEÇÃO POR NOVO CORONAVÍRUS (COVID-19)<sup>1</sup>

## Lista de distribuição

- Serviços Centrais da Agência para a Modernização Administrativa, I.P. (AMA)
- Unidades de Gestão das Lojas de Cidadão
- Entidades parceiras nas Lojas de Cidadão

## **PLANO CONTINGÊNCIA** **PREVENÇÃO E CONTROLO DE INFEÇÃO POR NOVO CORONAVÍRUS (COVID-19)**

### **INTRODUÇÃO**

De acordo com o Despacho n.º 2836-A/2020, publicado na 2.ª Série do Diário da República, n.º 43, de 2 de março, das Ministras da Modernização do Estado e da Administração Pública, do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social e da Saúde, os empregadores públicos devem elaborar um plano de contingência, alinhado com as orientações emanadas pela Direção-Geral da Saúde (DGS), nomeadamente a Orientação n.º 6/2020, de 26/02/2020.

A referida Orientação descreve as principais etapas para a elaboração de um plano de contingência “(...) no âmbito da infeção pelo novo Coronavírus SARS-CoV-2, agente causal da COVID-193, assim como os procedimentos a adotar perante um Trabalhador com sintomas desta infeção”.

A Agência para a Modernização Administrativa, I.P. é o organismo da Administração Central Indireta responsável pela gestão de uma rede de atendimento público: as Lojas de Cidadão, locais por onde diariamente passam milhares de pessoas.

Uma das consequências do cenário em curso poderá ser o elevado nível de ausências ao trabalho, que provocará uma perturbação no normal desenvolvimento das atividades das instituições públicas e privadas, com especial impacto no atendimento público.

Por forma a prevenir ou diminuir eventuais impactos que possam vir a ocorrer no funcionamento dos serviços e, tendo em vista assegurar, tanto quanto possível, a operação para a prestação do serviço público, é aprovado pelo Conselho Diretivo da AMA, IP o presente Plano de Contingência.

O Presente Plano de Contingência tem carácter vinculativo para os serviços centrais e locais da AMA.

## **PLANO CONTINGÊNCIA**

### **PREVENÇÃO E CONTROLO DE INFEÇÃO POR NOVO CORONAVÍRUS (COVID-19)**

#### **1. OBJETIVO**

O presente “Plano de Contingência” pretende antecipar e gerir o impacto de uma eventual situação de epidemia nos colaboradores e clientes da AMA e das Lojas de Cidadão, designadamente:

- a) Minimizar na medida do possível a propagação do Coronavírus (COVID-19);
- b) Comunicar e implementar as medidas para prevenir o contágio;
- c) Informar regularmente sobre a evolução da epidemia e plano de contingência;
- d) Preparar a resposta operacional para minimizar as condições da sua propagação;
- e) Adotar medidas preventivas que visem a continuidade dos serviços suportados pela AMA.

#### **2. ÂMBITO DE APLICAÇÃO**

O Plano de Contingência da AMA, IP estabelece:

- a) Os procedimentos de decisão e coordenação das ações ao nível dos serviços centrais e dos serviços desconcentrados;
- b) A articulação com as entidades parceiras;
- c) O processo de comunicação interna e externa, nomeadamente com as entidades nacionais de saúde.

#### **3. DEFINIÇÃO DE CASO SUSPEITO**

<b>Critérios clínicos</b>	<b>Critérios epidemiológicos</b>
Infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória) requerendo ou não hospitalização	<p>História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa<sup>4</sup> nos 14 dias antes do início de sintomas</p> <p>OU</p> <p>Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2/COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas</p> <p>OU</p> <p>Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19</p>

## **PLANO CONTINGÊNCIA**

### **PREVENÇÃO E CONTROLO DE INFEÇÃO POR NOVO CORONAVÍRUS (COVID-19)**

#### **4. TRANSMISSÃO DA INFEÇÃO**

De acordo com informação transmitida até ao momento o vírus pode transmitir-se:

– Por 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.

– Pelo contacto direto com secreções infecciosas;

– Por aerossóis em procedimentos terapêuticos que os produzem.

#### **5. ESTRUTURA DE GESTÃO DA CRISE**

A gestão da situação de pandemia depende da pertinência das decisões e das ações levadas à prática em cada momento. A dimensão e estrutura organizacional da AMA justificam a seguinte estrutura:

- Gabinete de Gestão Central (GC) – Este grupo constitui o topo da hierarquia da gestão do plano de contingência.
- Grupos de Gestão Local (GL) – Estes grupos constituem os grupos de gestão local (Lojas do Cidadão) do plano de contingência, em estreita colaboração com o Grupo de Gestão Central.

#### **6. GABINETE DE GESTÃO CENTRAL (GC)**

##### 6.1.1 Competência do GC

- Ativar e monitorizar o cumprimento do plano;
- Propor ao Conselho Diretivo as necessárias alterações ao Plano e medidas acessórias a adotar que o evoluir da situação exija;

## **PLANO CONTINGÊNCIA**

### **PREVENÇÃO E CONTROLO DE INFEÇÃO POR NOVO CORONAVÍRUS (COVID-19)**

- Propor as medidas de exceção relativas às ausências de serviço em caso de situações de quarentena;
- Coordenar as atuações a nível global;
- Gerir o processo de comunicação interna e externa.

#### 6.1.2 Composição do GC

- Um membro do Conselho Diretivo da AMA – Paulo Mauritti;  
Suplente – Sara Carrasqueiro;
- Responsável pelos Recursos Humanos: Marta Pires;  
Suplente: Carla Silva;
- Responsável pelo Departamento de Administração Geral – Lúcia Pimenta;  
Suplente: David Rodrigues;
- Direção de Lojas e Espaços Cidadão: Rita Rei;  
Suplente: Paula Carvalho;
- Técnico Especialista: Rui Martinho.

## **6.2 Grupo de Gestão Local (GL)**

#### 6.2.1 Composição do GL

- Coordenador da Loja;
- 1 ou 2 Coordenador(es) local(ais) de postos de atendimento, como representante(s) dos trabalhadores afetos à respetiva loja.

O Gabinete de Gestão Central reúne sempre que convocado por um membro do GC, para analisar a evolução dos trabalhos e da situação de facto existente.

## **PLANO CONTINGÊNCIA**

### **PREVENÇÃO E CONTROLE DE INFECÇÃO POR NOVO CORONAVÍRUS (COVID-19)**

#### **7. ATIVAÇÃO DO PLANO DE CONTINGÊNCIA**

O Conselho Diretivo procederá à ativação do Plano e, sempre que necessário, a designação de grupos de gestão da crise.

#### **8. ATIVIDADES QUE PODEM SER TEMPORARIAMENTE SUSPENSAS**

Consoante a evolução da situação poderá ser aconselhável, para diminuir os riscos de contágio, suspender temporariamente as atividades e deslocações que não sejam absolutamente necessárias para a prossecução do interesse público pela AMA.

Devem ser evitadas todas e quaisquer deslocações internacionais para a representação institucional da AMA, devendo promover-se a participação por videoconferência sempre que tal seja possível.

Quando a representação à distância não seja possível o membro do Conselho Diretivo a que reporta a respetiva unidade orgânica deve decidir a pertinência da deslocação, face aos riscos associados, dando disso conhecimento ao GC.

Devem igualmente ser evitados eventos de iniciativa da AMA que pressuponham o agrupamento de pessoas.

Poderão ainda alguns trabalhadores ficar temporariamente dispensados de se apresentarem no local de trabalho, ficando a trabalhar a partir de um ponto remoto, até ordem em contrário dada pela respetiva hierarquia. Esta situação será verificada caso a caso, de forma preventiva ou reativa, pelo membro do Conselho Diretivo a que reporta a respetiva unidade orgânica, dando disso conhecimento à ERH e ao GC.

A medida referida no parágrafo anterior, é aplicada, com devidas adaptações, aos consultores externos, devendo para tal o respetivo gestor do contrato praticar os atos necessários junto do consultor e respetiva entidade patronal.

## **PLANO CONTINGÊNCIA**

### **PREVENÇÃO E CONTROLO DE INFEÇÃO POR NOVO CORONAVÍRUS (COVID-19)**

#### **9. EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO**

A AMA distribuirá solução antisséptica de base alcoólica, em locais específicos, destinada à desinfecção das mãos, sem prejuízo de articulação com as entidades parceiras no âmbito das Lojas de Cidadão.

#### **10. PLANO DE COMUNICAÇÃO**

Identificação dos alvos da comunicação:

- a) Colaboradores (abrange todos os trabalhadores afetos aos serviços centrais e às lojas)
  - Informação sobre a situação
  - Procedimentos especiais a observar para limitar o contágio e a propagação
- b) Entidades parceiras
  - Informação sobre a situação
  - Informação sobre o plano de contingência da AMA.
- c) Clientes
  - Afixação de cartazes da DGS sobre os cuidados a ter para evitar o contágio;
  - Distribuição de máscaras em caso de suspeita de infeção.
- d) Prestadores de serviço (segurança, vigilância e limpeza)
  - Comunicar o plano de contingência e aplicação das medidas nele previstas aos trabalhadores destes.
- e) Fornecedores
  - Comunicar o plano de contingência e informar que os fornecimentos poderão ter entregas com horários limitados.

## **PLANO CONTINGÊNCIA** **PREVENÇÃO E CONTROLO DE INFEÇÃO POR NOVO CORONAVÍRUS (COVID-19)**

### **REGRAS E PROCEDIMENTOS DE PREVENÇÃO E ACOMPANHAMENTO**

1. Nas lojas devem ser gravados avisos sonoros a emitir com regularidade informando os utentes das regras que é necessário respeitar, designadamente quanto a comportamentos.

#### **AVISO SONORO**

*“Considerando a atual situação de risco de propagação do Coronavírus em locais de grande concentração de pessoas, a Unidade de Gestão informa os senhores utentes da necessidade de alterar alguns comportamentos.*

*Aconselha-se que nos atendimentos se evite, o mais possível, contactos físicos, designadamente apertos de mão ou outros cumprimentos que impliquem este tipo de contacto.*

*Aconselha-se ainda aos trabalhadores e utentes que guardem uma distância mínima de segurança, utilizem lenços de papel em caso de espirro ou acesso de tosse e os despejem nos caixotes assinalados para o efeito.*

*Existem vários cartazes no interior da Loja com informações relevantes.*

*A Unidade de Gestão agradece a vossa colaboração.”*

Nas Lojas onde não exista sistema de som deverão ser elaborados avisos escritos com esta informação, afixados em locais bem visíveis e com letra de tamanho nunca inferior a 14.

2. Na sede da AMA e em cada loja deverá, quando possível, ser identificado um espaço reservado, para isolamento dos casos suspeitos: este espaço deverá ser objeto de desinfeção, caso se confirme a doença.

Este espaço destinar-se-á a evitar ou restringir o contacto direto de pessoas com sintomas quando tal seja detetado.

Esta área deve ter, sempre que possível:

- a) Ventilação natural, ou sistema de ventilação mecânica, e possuir revestimentos lisos e laváveis (ex. não deve possuir tapetes, alcatifa ou cortinados);

Versão 1.0, de 5 de março de 2020

O Plano de Contingência será revisto e atualizado tendo em atenção as orientações tomadas pelas entidades nacionais de saúde e sempre que existam alterações relevantes das condições em que assenta a sua elaboração.

## **PLANO CONTINGÊNCIA**

### **PREVENÇÃO E CONTROLO DE INFEÇÃO POR NOVO CORONAVÍRUS (COVID-19)**

- b) Um telefone; cadeira ou marquesa (para descanso e conforto do trabalhador, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo INEM);
- c) Kit com água e bolachas tipo “maria”;
- d) Contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico);
- e) Solução antisséptica de base alcoólica - SABA (disponível no interior e à entrada desta área);
- f) Toalhetes de papel; máscara(s) cirúrgica(s); luvas descartáveis; termómetro.

Nesta área, ou próxima desta, deve existir uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do Trabalhador com Sintomas/Caso Suspeito.

3. Articular com as entidades utilizadoras de máquinas biométricas, nas Lojas de Cidadão, quais os requisitos de limpeza das mesmas para poder informar as empresas de limpeza.
4. Articular com as entidades parceiras, nas lojas, quais os procedimentos adotados por aquelas para a recolha de dados biométricos.
5. Sempre que seja detetado um caso suspeito, deve de imediato ser contactada a unidade de gestão, no caso das Lojas de Cidadão, ou a equipa de Recursos Humanos, nos restantes casos, para que sejam tomadas as medidas consideradas adequadas a estas situações.
6. **Sempre que se verifique um caso suspeito dever-se-á:**

- Colocar máscara ao suspeito;
- Colocar máscara e luvas ao acompanhante;
- Encaminhar a pessoa para um espaço isolado;
- Contactar de imediato com Linha de Saúde 24 - 808 24 24 24;
- Entregar a pessoa aos cuidados das autoridades de saúde.

## **PLANO CONTINGÊNCIA** **PREVENÇÃO E CONTROLO DE INFEÇÃO POR NOVO CORONAVÍRUS (COVID-19)**

7. Tratando-se de um trabalhador de outra entidade presente nas Lojas de Cidadão, deverá ser acompanhado por um colega do respetivo posto ou, não sendo possível, por elemento da Unidade de Gestão.
8. No caso dos consultores externos a trabalhar nas instalações da AMA, deve o gestor do projeto/contrato adotar as medidas idênticas aos dos trabalhadores da AMA e contactar o empregador para ser informado de quais os procedimentos a efetuar.
9. Sempre que se verifique um caso de isolamento em qualquer instalação da responsabilidade da AMA o responsável pela mesma deverá de imediato contactar a empresa de limpeza/entidade responsável para a realização da desinfeção que se mostre adequada.
10. A unidade de gestão deve garantir que tanto a entidade responsável pelo posto de atendimento como a DLEC e Recursos Humanos são imediatamente informados sobre qualquer ocorrência de isolamento e sobre a evolução da situação.
11. Deve ser garantida uma gestão adequada de stocks dos materiais preventivos, de molde a obviar qualquer rutura dos mesmos.

As áreas de isolamento pré-definidas:

- Sede: 5.º Piso, Sala disponibilizada pela Parpública para o efeito
- Serviços Centrais Laranjeiras – Sala 1
- Cada Loja identificará, em articulação com a respetiva hierarquia, o local que deverá servir este propósito.

## **PLANO CONTINGÊNCIA**

### **PREVENÇÃO E CONTROLO DE INFEÇÃO POR NOVO CORONAVÍRUS (COVID-19)**

O presente plano deve ser divulgado no site da AMA.

A Equipa de Recursos Humanos deve apresentar diariamente um ponto de situação de monitorização e acompanhamento do Plano, incluindo o número de colaboradores/consultores externos infetados, suspeitos e em teletrabalho por força do presente Plano.

Anexo: Recomendações e cartaz da DGS.

# ORIENTAÇÃO

NÚMERO: 006/2020

DATA: 26/02/2020

---

ASSUNTO: Infecção por SARS-CoV-2 (COVID-19)  
Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas

PALAVRAS-CHAVE: COVID-19; SARS-CoV-2; Coronavírus; Empresa; Serviços de Saúde e Segurança do Trabalho; Plano de Contingência; Vigilância; Prevenção; Controlo

PARA: Empresas

CONTACTOS: Direção de Serviços de Prevenção da Doença e Promoção da Saúde: [dspdps@dgs.min-saude.pt](mailto:dspdps@dgs.min-saude.pt); Programa Nacional de Saúde Ocupacional: [saudetrabalho@dgs.min-saude.pt](mailto:saudetrabalho@dgs.min-saude.pt)

---

Nos termos da alínea a) do n.º 2 do artigo 2.º do Decreto Regulamentar n.º 14/2012, de 26 de janeiro, emite-se a Orientação seguinte:

## 1. Enquadramento

O empregador é responsável por organizar os Serviços de Saúde e Segurança do Trabalho (SST) de acordo com o estabelecido no “Regime jurídico da promoção da segurança e saúde no trabalho” (RJPSST - Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro, na sua atual redação). É obrigação do empregador assegurar aos seus trabalhadores condições de segurança e de saúde, de forma continuada e permanente, tendo em conta os princípios gerais de prevenção (art. 15.º do RJPSST).

As prescrições mínimas de proteção da segurança e da saúde dos trabalhadores contra os riscos da exposição a agentes biológicos no contexto de trabalho estão estabelecidas no Decreto-Lei n.º 84/97, de 16 de abril.

À Autoridade de Saúde compete intervir em situações de grave risco para a Saúde Pública, procedendo à vigilância da saúde dos cidadãos e do nível sanitário dos serviços e estabelecimentos e determinando, quando necessário, medidas corretivas, incluindo a interrupção ou suspensão de atividades ou serviços e o encerramento dos estabelecimentos (Decreto-Lei n.º 135/2013, de 4 de outubro).

## 2. Âmbito

A presente Orientação descreve as principais etapas que as empresas<sup>1</sup> devem considerar para estabelecer um Plano de Contingência no âmbito da infeção pelo novo Coronavírus SARS-CoV-2<sup>2</sup>, agente causal da COVID-19<sup>3</sup>, assim como os procedimentos a adotar perante um Trabalhador com sintomas desta infeção.

Esta Orientação pode ser atualizada a qualquer momento, tendo em conta a evolução do quadro epidemiológico da COVID-19.

As situações não previstas nesta Orientação devem ser avaliadas caso a caso.

---

<sup>1</sup> Para efeitos do presente documento “empresas” e “organizações” são sinónimos e integram todos os ramos de atividade nos setores público, privado ou cooperativo e social.

<sup>2</sup> Coronavirus Study Group (2020): <https://www.biorxiv.org/content/10.1101/2020.02.07.937862v1.full.pdf>

<sup>3</sup> WHO (2020). [https://www.who.int/publications-detail/global-surveillance-for-human-infection-with-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)](https://www.who.int/publications-detail/global-surveillance-for-human-infection-with-novel-coronavirus-(2019-ncov))

### 3. Definição de Caso suspeito

A definição seguidamente apresentada é baseada na informação disponível, à data, no Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doença Transmissíveis (ECDC), e deve ser adotada pelas empresas.

Critérios clínicos	Critérios epidemiológicos
<p>Infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória) requerendo ou não hospitalização</p>	<p>História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa<sup>4</sup> nos 14 dias antes do início de sintomas</p> <p><b>OU</b></p> <p>Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2/COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas</p> <p><b>OU</b></p> <p>Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19</p>

### 4. Transmissão da infeção

Considera-se que a COVID-19 pode transmitir-se:

- Por gotículas respiratórias (partículas superiores a 5 micra);
- Pelo contacto direto com secreções infecciosas;
- Por aerossóis em procedimentos terapêuticos que os produzem (inferiores a 1 micron).

O atual conhecimento sobre a transmissão do SARS-CoV-2 é suportado no conhecimento sobre os primeiros casos de COVID-19 e sobre outros coronavírus do mesmo subgénero. 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<sup>5</sup>, 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<sup>6</sup>. Até à data não existe vacina ou tratamento específico para esta infeção<sup>7</sup>.

As medidas preventivas no âmbito da COVID-19 a instituir pela empresa deverão ter em conta as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados).

### 5. Plano de Contingência

As empresas devem ter um Plano de Contingência específico para responder a um cenário de epidemia pelo novo coronavírus. A elaboração deste Plano deve envolver os Serviços de SST da empresa, os trabalhadores e seus representantes.

O Plano de Contingência deve responder a três questões basilares:

- Quais os efeitos que a infeção de trabalhador(es) por SARS-CoV-2 pode causar na empresa?

<sup>4</sup> Áreas com transmissão comunitária disponíveis em <https://www.dgs.pt/saude-a-a-z.aspx?v=%3d%3dBAAAAB%2bLCAAAAAABABLszU0AwArk10aBAAAA%3d%3d#saude-de-a-a-z/coronavirus/2019-ncov/areas-afetadas>

<sup>5</sup> ECDC (2020): <https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china/questions-answers>

<sup>6</sup> CDC (2020): <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/risk-assessment.html>

<sup>7</sup> CDC (2020): <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/hcp/clinical-criteria.html>

- O que preparar para fazer face a um possível caso de infeção por SARS-CoV-2 de trabalhador(es)?
- O que fazer numa situação em que existe um trabalhador(es) suspeito(s) de infeção por SARS-CoV-2 na empresa?

### **5.1. Identificação dos efeitos que a infeção de trabalhador(es) por SARS-CoV-2 pode causar na empresa**

A empresa deve estar preparada para a possibilidade de parte (ou a totalidade) dos seus trabalhadores não ir trabalhar, devido a doença, suspensão de transportes públicos, encerramento de escolas, entre outras situações possíveis.

Neste contexto é importante avaliar:

- As atividades desenvolvidas pela empresa que são imprescindíveis de dar continuidade (que não podem parar) e aquelas que se podem reduzir ou encerrar/fechar/desativar.
- Os recursos essenciais (matérias-primas, fornecedores, prestadores de serviços e logística) que são necessários manter em funcionamento para a empresa e para satisfazer as necessidades básicas dos clientes.
- Os trabalhadores que são necessários garantir, sobretudo para as atividades que são imprescindíveis para o funcionamento da empresa. Deve-se equacionar a possibilidade de afetar trabalhadores adicionais (contratados, trabalhadores com outras tarefas, reformados) para desempenharem tarefas essenciais da empresa e, se possível, formá-los.
- Os trabalhadores que, pelas suas atividades e/ou tarefas, poderão ter um maior risco de infeção por SARS-CoV-2 (ex. trabalhadores que realizam atividades de atendimento ao público; trabalhadores que prestam cuidados de saúde; trabalhadores que viajam para países com casos de transmissão ativa sustentada na comunidade).
- As atividades da empresa que podem recorrer a formas alternativas de trabalho ou de realização de tarefas, designadamente pelo recurso a teletrabalho, reuniões por vídeo e teleconferências e o acesso remoto dos clientes. Deve-se ponderar o reforço das infraestruturas tecnológicas de comunicação e informação para este efeito.

### **5.2. Preparação para fazer face a um possível caso de infeção por SARS-CoV-2 de trabalhador(es)**

#### **5.2.1. Estabelecer uma área de “isolamento” e o(s) circuito(s) até à mesma**

A colocação de um trabalhador numa área de “isolamento” visa impedir que outros trabalhadores possam ser expostos e infetados. Tem como principal objetivo evitar a propagação da doença transmissível na empresa e na comunidade.

A área de “isolamento” (sala, gabinete, secção, zona) numa empresa tem como finalidade evitar ou restringir o contacto direto dos trabalhadores com o trabalhador doente (com sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso suspeito, critérios referidos no ponto 3) e permitir um distanciamento social deste, relativamente aos restantes trabalhadores. Grandes empresas ou empresas com vários estabelecimentos podem definir mais do que uma área de “isolamento”.

A área de “isolamento” deve ter ventilação natural, ou sistema de ventilação mecânica, e possuir revestimentos lisos e laváveis (ex. não deve possuir tapetes, alcatifa ou cortinados). Esta área deverá estar equipada com: telefone; cadeira ou marquesa (para descanso e conforto do trabalhador, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo INEM); kit com

água e alguns alimentos não perecíveis; contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico); solução antisséptica de base alcoólica - SABA (disponível no interior e à entrada desta área); toalhetes de papel; máscara(s) cirúrgica(s); luvas descartáveis; termómetro. Nesta área, ou próxima desta, deve existir uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do Trabalhador com Sintomas/Caso Suspeito.

A empresa deverá estabelecer o(s) circuito(s) a privilegiar quando um Trabalhador com sintomas se dirige para a área de “isolamento”. Na deslocação do Trabalhador com sintomas, devem ser evitados os locais de maior aglomeração de pessoas/trabalhadores nas instalações.

### 5.2.2. Estabelecer procedimentos específicos

A empresa deverá incluir no seu Plano de Contingência os procedimentos previstos nos pontos 6, 7 e 8 da presente Orientação, esquematizado no Anexo 1.

Salienta-se ainda a necessidade de a empresa estabelecer os seguintes procedimentos:

- Processo de alerta de Trabalhador com sintomas e ligação epidemiológica (compatíveis com a definição de caso suspeito de COVID-19), isto é, como se procede à comunicação interna entre:
  - O Trabalhador com sintomas - ou o trabalhador que identifique um trabalhador com sintomas na empresa - e a chefia direta e o empregador (ou alguém por este designado). De referir que este processo de comunicação deve ser o mais célere e expedito possível;
  - O empregador e os restantes trabalhadores, ao longo de todo o do vírus, entre as quais se destacam:
    - Procedimentos básicos para higienização das mãos (ex. 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<sup>8</sup>, 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<sup>9</sup>);
    - Procedimentos de etiqueta respiratória (ex. evitar tossir ou espirrar para as mãos; tossir ou espirrar para o antebraço ou manga, com o antebraço fletido ou usar lenço de papel; higienizar as mãos após o contacto com secreções respiratórias);
    - Procedimentos de colocação de máscara cirúrgica (incluindo a higienização das mãos antes de colocar e após remover a máscara);
    - Procedimentos de conduta social (ex. alterar a frequência e/ou a forma de contacto entre os trabalhadores e entre estes e os clientes - evitar o aperto de mão, as reuniões presenciais, os postos de trabalho partilhados).
- Processo (interno) de registo de contactos com o Caso Suspeito.

### 5.2.3. Definir responsabilidades

Estabelecer que:

- Todos os trabalhadores devem reportar à sua chefia direta, uma situação de doença enquadrada como Trabalhador com sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso possível de COVID-19;
- Sempre que for reportada uma situação de Trabalhador com sintomas, a chefia direta do trabalhador informa, de imediato, o empregador (ou alguém por este designado);
- Nas situações em que o Trabalhador com sintomas necessita de acompanhamento (ex. dificuldade de locomoção), os o(s) trabalhador(es) que acompanha(m)/presta(m) assistência ao doente devem estar definidos.

<sup>8</sup> ECDC (2020): <https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china/questions-answers>

<sup>9</sup> CDC (2020): <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/caring-for-patients.html>

#### **5.2.4. Identificar os profissionais de saúde e seus contactos**

Ter disponível na empresa, em local acessível, os contactos do Serviço de Saúde do Trabalho e, se possível, do(s) médico(s) do trabalho responsável(veis) pela vigilância da saúde dos trabalhadores da empresa.

#### **5.2.5. Adquirir e disponibilizar equipamentos e produtos**

- Solução antisséptica de base alcoólica (SABA) e disponibilizar a mesma em sítios estratégicos (ex. zona de refeições, registo biométrico, área de “isolamento” da empresa), conjuntamente com informação sobre os procedimentos de higienização das mãos;
- Máscaras cirúrgicas para utilização do Trabalhador com sintomas (caso suspeito);
- Máscaras cirúrgicas e luvas descartáveis, a utilizar, enquanto medida de precaução, pelos trabalhadores que prestam assistência ao Trabalhador com sintomas (caso suspeito);
- Toalhetes de papel para secagem das mãos, nas instalações sanitárias e noutros locais onde seja possível a higienização das mãos;
- Contentor de resíduos com abertura não manual e saco plástico (com espessura de 50 ou 70 micra);
- Equipamentos de limpeza, de uso único, que devem ser eliminados ou descartados após utilização. Quando a utilização única não for possível, deve estar prevista a limpeza e desinfeção após a sua utilização (ex. baldes e cabos), assim como a possibilidade do seu uso exclusivo na situação em que existe um Caso Confirmado na empresa. Não deve ser utilizado equipamento de ar comprimido na limpeza, pelo risco de recirculação de aerossóis;
- Produtos de higiene e limpeza. O planeamento da higienização e limpeza deve ser relativo aos revestimentos, aos equipamentos e utensílios, assim como aos objetos e superfícies que são mais manuseadas (ex. corrimãos, maçanetas de portas, botões de elevador). A limpeza e desinfeção das superfícies deve ser realizada com detergente desengordurante, seguido de desinfetante.

#### **5.2.6. Informar e formar os trabalhadores**

- Divulgar o Plano de Contingência específico a todos os trabalhadores.
- Esclarecer os trabalhadores, mediante informação precisa e clara, sobre a COVID-19 de forma a, por um lado, evitar o medo e a ansiedade e, por outro, estes terem conhecimento das medidas de prevenção que devem instituir.
- In(formar) os trabalhadores quanto aos procedimentos específicos a adotar perante um caso suspeito na empresa (descritos no ponto 5.2.2.).

### **5.3. Diligências a efetuar na presença de trabalhador(es) suspeito de infeção por SARS-CoV-2 na empresa**

- Acionar o Plano de Contingência da empresa para COVID-19;
- Confirmar a efetiva implementação dos procedimentos específicos estabelecidos em 5.2.2.;
- Procurar manter atualizada a informação sobre COVID-19, de acordo com o disponibilizado pela Direção-Geral da Saúde, Autoridade de Saúde Local e meios de comunicação oficiais.

## **6. Procedimentos num Caso Suspeito**

Qualquer trabalhador com sinais e sintomas de COVID-19 e ligação epidemiológica, ou que identifique um trabalhador na empresa com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito, informa a chefia direta (preferencialmente por via telefónica) e dirige-se para a área de “isolamento”, definida no Plano de Contingência.

A chefia direta deve contactar, de imediato, o empregador pelas vias estabelecidas no Plano de Contingência da empresa. Nas situações necessárias (ex. dificuldade de locomoção do trabalhador) o empregador (ou chefia direta) assegura que seja prestada, a assistência adequada ao Trabalhador até à área de “isolamento”. Sempre que possível deve-se assegurar a distância de segurança<sup>10</sup> (superior a 1 metro) do doente.

O(s) trabalhador(es) que acompanha(m)/presta(m) assistência ao Trabalhador com sintomas, deve(m) colocar, momentos antes de se iniciar esta assistência, uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis, para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção (PBCI) quanto à higiene das mãos, após contacto com o Trabalhador doente.

O Trabalhador doente (caso suspeito de COVID-19) já na área de “isolamento”, contacta o SNS 24 (808 24 24 24).

Este trabalhador deve usar uma máscara cirúrgica, se a sua condição clínica o permitir. A máscara deverá ser colocada pelo próprio trabalhador. Deve ser verificado se a máscara se encontra bem ajustada (ou seja: ajustamento da máscara à face, de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face. Em homens com barba, poderá ser feita uma adaptação a esta medida - máscara cirúrgica complementada com um lenço de papel). Sempre que a máscara estiver húmida, o trabalhador deve substituí-la por outra.

O profissional de saúde do SNS 24 questiona o Trabalhador doente quanto a sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de COVID-19. Após avaliação, o SNS 24 informa o Trabalhador:

- Se não se tratar de caso suspeito de COVID-19: define os procedimentos adequados à situação clínica do trabalhador;
- Se se tratar de caso suspeito de COVID-19: o SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da Direção-Geral da Saúde, para validação da suspeição. Desta validação o resultado poderá ser:
  - Caso Suspeito Não Validado, este fica encerrado para COVID-19. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do trabalhador. O trabalhador informa o empregador da não validação, e este último deverá informar o médico do trabalho responsável.
  - Caso Suspeito Validado, a DGS ativa o INEM, o INSA e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos. A chefia direta do Trabalhador informa o empregador da existência de um caso suspeito validado na empresa.

Na situação de Caso suspeito validado:

- O trabalhador doente deverá permanecer na área de “isolamento” (com máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita), até à chegada da equipa do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), ativada pela DGS, que assegura o transporte para o Hospital de referência, onde serão colhidas as amostras biológicas para testes laboratoriais;
- O acesso dos outros trabalhadores à área de “isolamento” fica interdito (exceto aos trabalhadores designados para prestar assistência);

---

<sup>10</sup> World Health Organization (WHO). Home care for patients with suspected novel coronavirus (nCoV) infection presenting with mild symptoms and management of contacts. Geneva: WHO, 20 janeiro 2020. [https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts](https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-(ncov)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts).

- O empregador colabora com a Autoridade de Saúde Local na identificação dos contactos próximos do doente (Caso suspeito validado);
- O empregador informa o médico do trabalho responsável pela vigilância da saúde do trabalhador;
- O empregador informa os restantes trabalhadores da existência de Caso suspeito validado, a aguardar resultados de testes laboratoriais, mediante os procedimentos de comunicação estabelecidos no Plano de Contingência.

O Caso suspeito validado deve permanecer na área de “isolamento” até à chegada da equipa do INEM ativada pela DGS, de forma a restringir, ao mínimo indispensável, o contacto deste trabalhador com outro(s) trabalhador(es). Devem-se evitar deslocações adicionais do Caso suspeito validado nas instalações da empresa.

## 7. Procedimentos perante um Caso suspeito validado

A DGS informa a Autoridade de Saúde Regional dos resultados laboratoriais, que por sua vez informa a Autoridade de Saúde Local.

A Autoridade de Saúde Local informa o empregador dos resultados dos testes laboratoriais e:

- Se o Caso for infirmado, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais da empresa, incluindo de limpeza e desinfeção. Nesta situação são desativadas as medidas do Plano de Contingência da empresa;
- Se o Caso for confirmado, a área de “isolamento” deve ficar interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde.

Na situação de Caso confirmado:

- O empregador deve:
  - Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de “isolamento”;
  - Reforçar a limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas. Dar especial atenção à limpeza e desinfeção do posto de trabalho do doente confirmado (incluindo materiais e equipamentos utilizados por este);
  - Armazenar os resíduos do Caso Confirmado em saco de plástico (com espessura de 50 ou 70 microm) que, após ser fechado (ex. com abraçadeira), deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.
- A Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com o médico do trabalho, comunica à DGS informações sobre as medidas implementadas na empresa, e sobre o estado de saúde dos contactos próximos do doente.

## 8. Procedimento de vigilância de contactos próximos

Considera-se “contacto próximo” um trabalhador que não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto com um caso confirmado de COVID-19<sup>11</sup>. O tipo de exposição do contacto próximo, determinará o tipo de vigilância (Anexo II).

O contacto próximo<sup>12</sup> com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

- “Alto risco de exposição”, é definido como:

<sup>11</sup> ECDC (2020): <https://www.ecdc.europa.eu/en/publications-data/public-health-management-persons-having-had-contact-novel-coronavirus-cases>

<sup>12</sup> [https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts](https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-(ncov)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts)

- Trabalhador do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros<sup>13;14</sup>) do Caso;
- Trabalhador que esteve face-a-face com o Caso Confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
- Trabalhador que partilhou com o Caso Confirmado loiça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expectoração, sangue, gotículas respiratórias<sup>15,16</sup>.
- “Baixo risco de exposição” (casual), é definido como:
  - Trabalhador que teve contacto esporádico (momentâneo) com o Caso Confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a gotículas/secções respiratórias através de conversa face-a-face superior a 15 minutos, tosse ou espirro).
  - Trabalhador(es) que prestou(aram) assistência ao Caso Confirmado, desde que tenha(m) seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada da máscara e luvas; etiqueta respiratória; higiene das mãos).

Perante um Caso Confirmado por COVID-19, além do referido anteriormente, deverão ser ativados os procedimentos de vigilância ativa dos contactos próximos<sup>17;18</sup>, relativamente ao início de sintomatologia. Para efeitos de gestão dos contactos a Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com o empregador e o médico do trabalho, deve:

- Identificar, listar e classificar os contactos próximos (incluindo os casuais);
- Proceder ao necessário acompanhamento dos contactos (telefonar diariamente, informar, aconselhar e referenciar, se necessário).

O período de incubação estimado da COVID-19 é de 2 a 12 dias<sup>19</sup>. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contatos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

A vigilância de contactos próximos deve ser a seguidamente apresentada:

<b>Vigilância de contactos próximos</b>	
“alto risco de exposição”	“baixo risco de exposição”
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição;</li> <li>– Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar;</li> <li>– Restringir o contacto social ao indispensável;</li> <li>– Evitar viajar;</li> <li>– Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar;</li> <li>– Acompanhamento da situação pelo médico do trabalho.</li> </ul>

<sup>13</sup> CDC (2020): <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/caring-for-patients.html>

<sup>14</sup> CDC (2020): <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/hcp/clinical-criteria.html>

<sup>15</sup> CDC (2020): <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/caring-for-patients.html>

<sup>16</sup> CDC (2020): <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/hcp/clinical-criteria.html>

<sup>17</sup> European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC). Technical Report: Public health management of persons having had contact with novel coronavirus cases in the European Union. Estocolmo: ECDC, 30 janeiro 2020. [https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/Public-health-management-contact-novel-coronavirus-cases-EU\\_0.pdf](https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/Public-health-management-contact-novel-coronavirus-cases-EU_0.pdf).

<sup>18</sup> [www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/Public-health-management-contact-novel-coronavirus-cases-EU\\_0.pdf](https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/Public-health-management-contact-novel-coronavirus-cases-EU_0.pdf)

<sup>19</sup> [https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts](https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-(ncov)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts)

De referir que:

- A auto monitorização diária, feita pelo próprio trabalhador, visa a avaliação da febre (medir a temperatura corporal duas vezes por dia<sup>20</sup> e registar o valor e a hora de medição) e a verificação de tosse ou dificuldade em respirar;
- Se se verificarem sintomas da COVID-19 e o trabalhador estiver na empresa, devem-se iniciar os “Procedimentos num Caso Suspeito”, estabelecidos no ponto 6;
- Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para COVID-19.

## 9. Justificação

As autoridades chinesas identificaram um novo coronavírus (inicialmente 2019-nCoV e posteriormente designado pelo Coronavirus Study Group como SARS-CoV-2<sup>21</sup>) como agente causador da doença. Embora o epicentro da epidemia seja em Wuhan, Província de Hubei, China, onde estão relatados a maior parte dos casos, o risco de infeção não se limita a Wuhan, mas a qualquer área da China com casos confirmados onde se verifique transmissão ativa e sustentada do vírus.

O Comité de Emergência do Regulamento Sanitário Internacional decretou Emergência de Saúde Pública de Âmbito Internacional. De acordo com o European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC), o impacto potencial dos surtos por COVID-19 é elevado, sendo provável a propagação global do vírus. Recomenda-se que as empresas elaborem os Planos de Contingência específicos por COVID-19.

As empresas têm um papel fulcral a desempenhar na proteção da saúde e segurança dos seus trabalhadores, assim como são cruciais na limitação do impacto negativo sobre a economia e a sociedade. Assim, é muito importante que os Planos de Contingência sejam desenvolvidos e atualizados com a informação disponibilizada pela Direção-Geral da Saúde (DGS), de forma a que sejam cumpridas as recomendações no âmbito da prevenção e controlo de infeção.

Os Serviços de SST (também denominados por Serviços de Saúde Ocupacional) das empresas devem assumir um papel relevante na elaboração e aplicação do Plano de Contingência das empresas para a COVID-19, nomeadamente na informação e formação dos trabalhadores e dirigentes sobre esta nova ameaça, na definição de medidas de prevenção, na vigilância médica e na identificação de eventuais Casos.

---

<sup>20</sup> CDC (2020): <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/risk-assessment.html>

<sup>21</sup> Coronavirus Study Group (2020): <https://www.biorxiv.org/content/10.1101/2020.02.07.937862v1.full.pdf>

## Bibliografia

CDC (2020): <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/caring-for-patients.html>

CDC (2020): <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/hcp/clinical-criteria.html>

CDC (2020): <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/risk-assessment.html>

Coronavirus Study Group (2020): <https://www.biorxiv.org/content/10.1101/2020.02.07.937862v1.full.pdf>

ECDC (2020): <https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china/questions-answers>

ECDC (2020): <https://www.ecdc.europa.eu/en/publications-data/public-health-management-persons-having-had-contact-novel-coronavirus-cases>

ECDC (2020): [https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/Public-health-management-contact-novel-coronavirus-cases-EU\\_0.pdf](https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/Public-health-management-contact-novel-coronavirus-cases-EU_0.pdf)

European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC). Technical Report: Public health management of persons having had contact with novel coronavirus cases in the European Union. Estocolmo: ECDC, 30 janeiro 2020.

[https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/Public-health-management-contact-novel-coronavirus-cases-EU\\_0.pdf](https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/Public-health-management-contact-novel-coronavirus-cases-EU_0.pdf).

WHO (2020). [https://www.who.int/publications-detail/global-surveillance-for-human-infection-with-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)](https://www.who.int/publications-detail/global-surveillance-for-human-infection-with-novel-coronavirus-(2019-ncov))

WHO (2020). [https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts](https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-(ncov)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts)

World Health Organization (WHO). Home care for patients with suspected novel coronavirus (nCoV) infection presenting with mild symptoms and management of contacts. Geneva: WHO, 20 janeiro 2020. [https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts](https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-(ncov)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts).

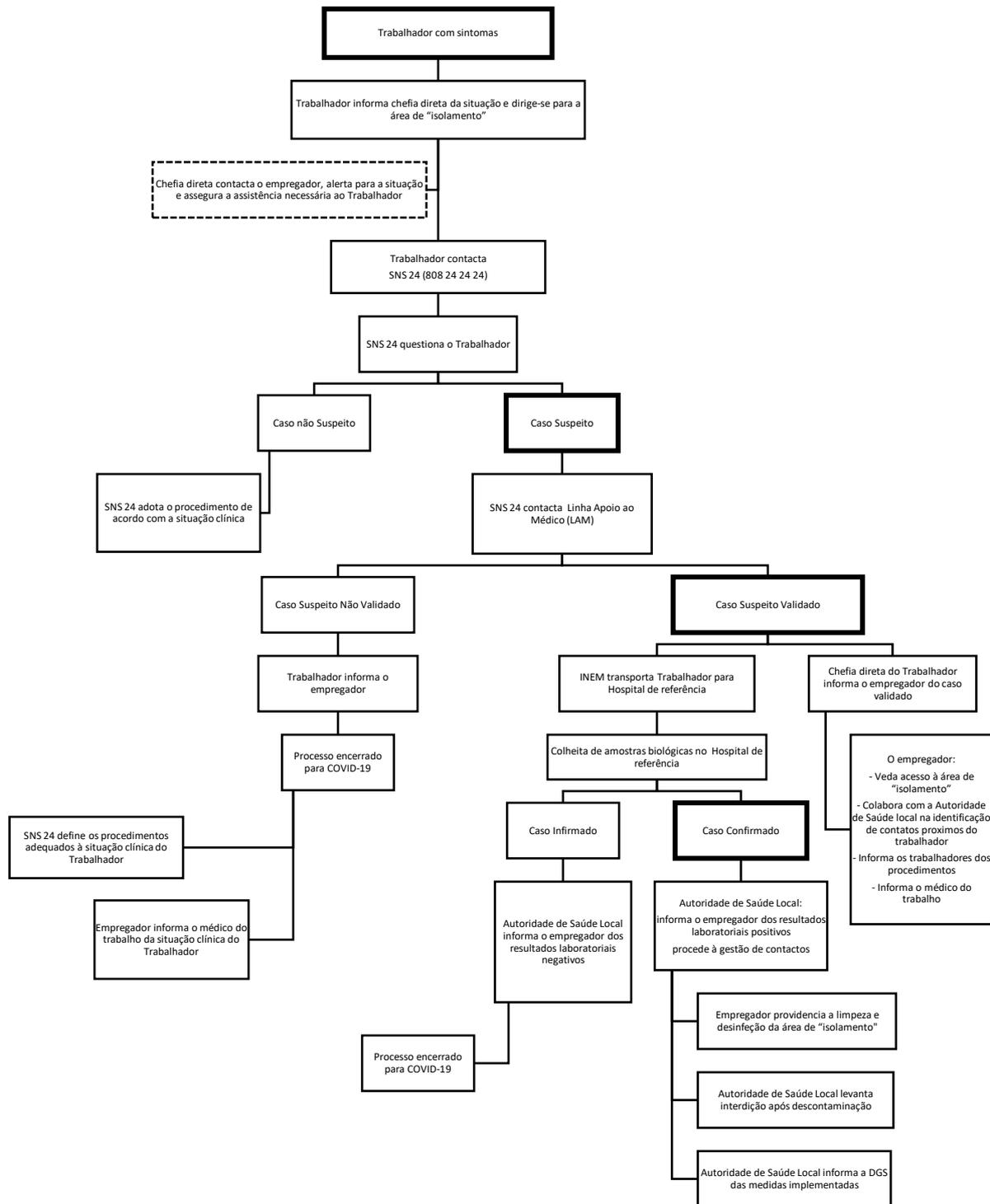


Graça Freitas

Diretora-Geral da Saúde

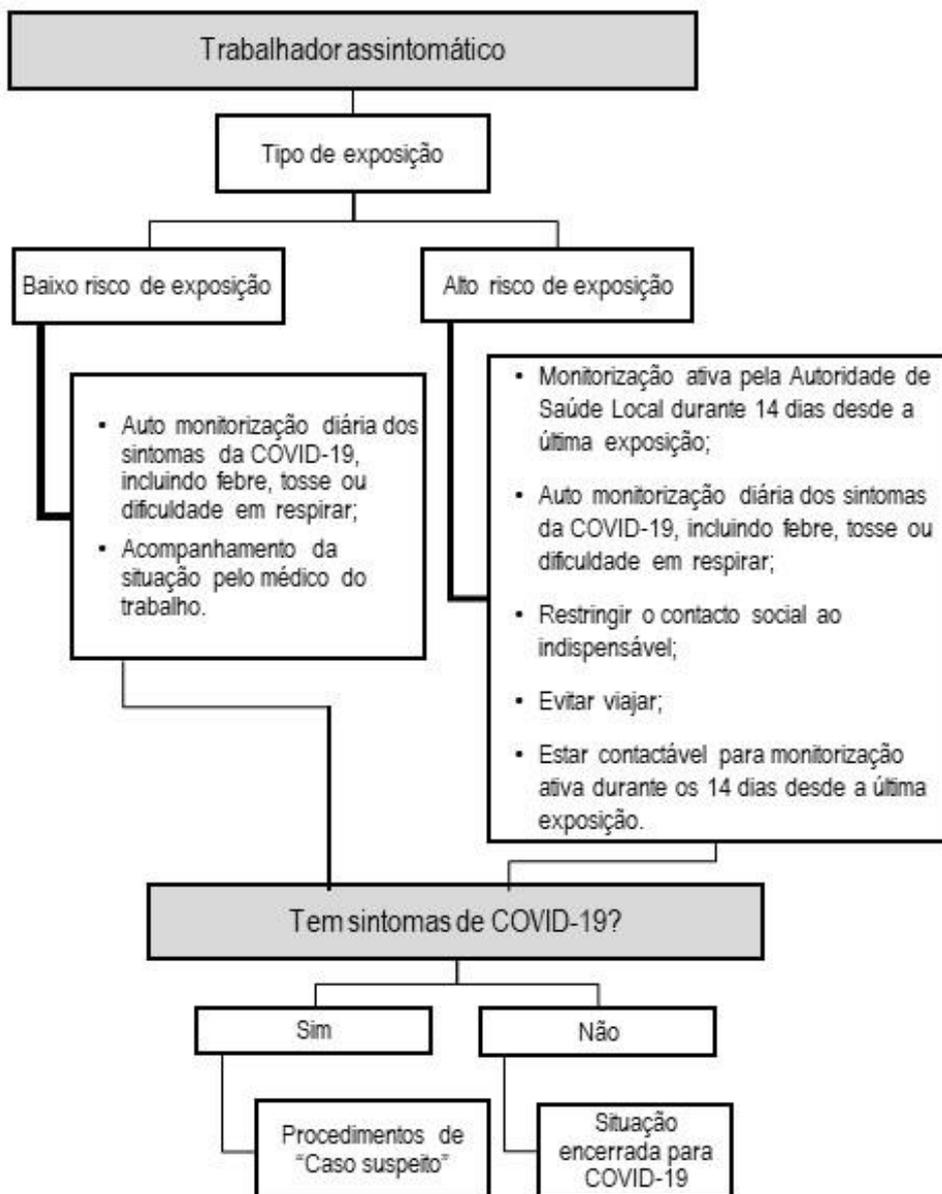
### Anexo I

### Fluxograma de situação de Trabalhador com sintomas de COVID-19 numa empresa



## Anexo II

### Fluxograma de monitorização dos contactos próximos (trabalhadores assintomáticos) de um Caso confirmado de COVID-19 (trabalhador)



# CORONAVÍRUS (COVID-19)

## RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS



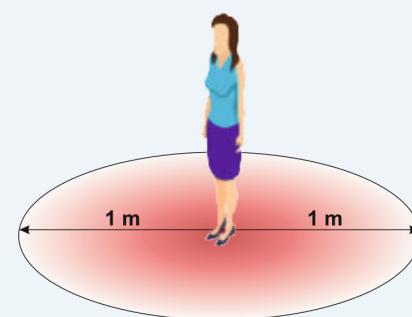
Quando espirrar ou tossir  
tape o nariz e a boca com  
o braço ou com lenço  
de papel que deverá ser  
colocado imediatamente  
no lixo

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

