

# Biossegurança na era COVID 19

## Proteção Individual



Cláudia Conceição, IHMT NOVA

[claudiaconceicao@ihmt.unl.pt](mailto:claudiaconceicao@ihmt.unl.pt)



# Proteção individual contra a COVID-19

Medidas preventivas para diminuir a probabilidade de infeção por SARS-CoV-2

- etiqueta respiratória,
- distanciamento social,
- higiene das mãos e espaços comuns,
- máscaras sociais,
- outros equipamentos de proteção individual



# Etiqueta respiratória



**Sempre que tossir ou espirrar, tampe o nariz e a boca com um lenço de papel**



**Deixe no lixo os lenços de papel usados**



Quando espirrar ou tossir, tape o nariz e a boca com lenço de papel ou com o antebraço

- Tossir ou espirrar para o braço com o cotovelo fletido, e não para as mãos;
- Usar lenços de papel (de utilização única) para se assoar;
- Lavar as mãos sempre que se assoar, espirrar ou tossir;



# Distanciamento social



Evite contacto próximo com pessoas com infeção respiratória

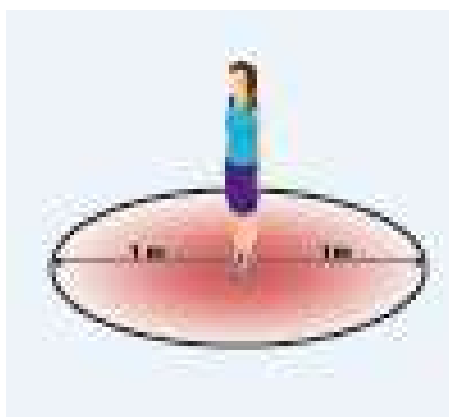
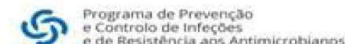
REPÚBLICA PORTUGUESA SAUDE

40 SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE

120 DGS desde 1899 Direção-Geral da Saúde



Se tiver sintomas de gripe, guarde uma distância de, pelo menos, um metro, quando falar com outras pessoas



- Quarentena
- Isolamento



# Lavagem de mãos



**Lave as mãos frequentemente com água e sabão**



**Se não tiver as mãos lavadas, evite mexer nos olhos, no nariz e na boca**

**DGS**  
Direção-Geral da Saúde  
Departamento da Qualidade na Saúde

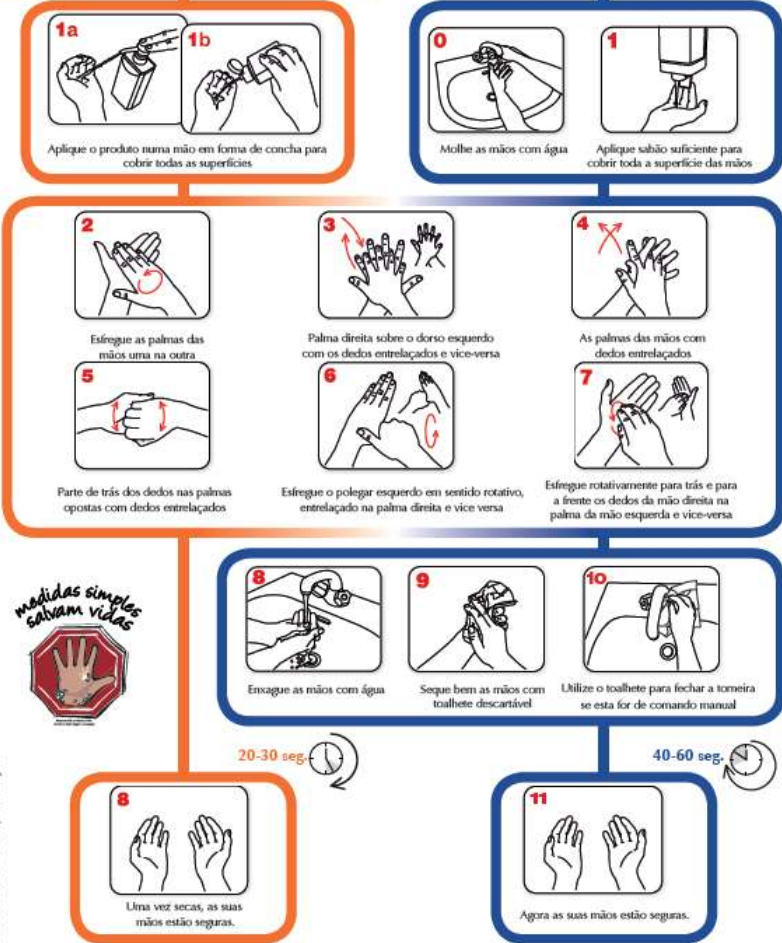
**Programa de Prevenção e Controlo de Infeções e de Resistência aos Antimicrobianos**



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

## Fricção anti-séptica das mãos

## Lavagem das mãos



**1a** Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies

**1b**

**0** Molhe as mãos com água

**1** Aplique sabão suficiente para cobrir toda a superfície das mãos

**2** Esfregue as palmas das mãos uma na outra

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

**4** As palmas das mãos com dedos entrelaçados

**5** Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados

**6** Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice-versa

**7** Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice-versa

**8** Enxague as mãos com água

**9** Seque bem as mãos com toalhete descartável

**10** Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual

**8** 20-30 seg.

**11** 40-60 seg.

Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

Agora as suas mãos estão seguras.

*medidas simples salvam vidas*

Anexo 21 do Guia de Implementação

# Máscaras



- Máscara não cirúrgicas, comunitárias ou de uso social

Produtos têxteis

- Máscara cirúrgica

- Respirador

Dispositivos médicos



Informação 9/2020 e Norma 007/2020 de 29/03/2020 da DGS

# Máscara não cirúrgicas, comunitárias ou de uso social



Africa CDC

- medida complementar
  - às medidas fundamentais de distanciamento social, etiqueta respiratória e higiene das mãos;
- contribui para a proteção das outras pessoas
  - diminuindo a dispersão das partículas respiratórias;
- sempre que não seja possível manter distância social de segurança

European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC). Using face masks in the community. Technical report . 8<sup>th</sup> April 2020; Direção Geral da Saúde. Informação 9/2020 de 13/04/2020. Uso de Máscaras na Comunidade



DESDE 1902  
INSTITUTO DE HIGIENE E  
MEDICINA TROPICAL  
UNIVERSIDADE NOVA DE LISBOA



# Máscara cirúrgicas na comunidade



INFARMED Africa CDC

- pessoas que apresentem sintomas de infeção respiratória;
- doentes com COVID-19 quando saem do seu quarto de isolamento no domicílio;
- Doentes imunossuprimidos, nas suas deslocações para fora do domicílio;
- Contacto com doentes COVID-19 (por exemplo partilhando a mesma casa que um doente em isolamento)



Orientação 19/2020 de 3 de abril da DGS/



# Máscara cirúrgicas na comunidade



INFARMED Africa CDC

A utilização de máscaras cirúrgicas pelos profissionais de saúde deve ter prioridade sobre a sua utilização na comunidade



# EPI



# E, se se sentir doente....

- Fique em casa;
- Use máscara, mesmo em casa;
- Aumente a frequência da limpeza dos espaços comuns da casa;
- Siga as indicações das autoridades de saúde

