

COVID-19

14 JANEIRO 2021

TOOLKIT

MOBILIZAÇÃO

SOCIAL

Este documento pretende disponibilizar de forma rápida o acesso aos conteúdos gráficos para todos os interessados que pretendam **divulgar e promover a difusão de mensagens de contenção relativa à COVID-19**



# Índice

Medidas gerais .....	2
Medidas gerais 2. ....	3
Lavagem das mãos. ....	4
Lavagem das mãos 2 .....	5
Máscaras .....	6
Filas de Espera .....	7
Elevadores .....	8
Conheça os sintomas. ....	9
Etiqueta respiratória .....	10
Limpeza de superfícies .....	11
Frio - Medidas de Proteção Individual. ....	12
Vídeo 1 - Recomendações para o uso correto das máscaras .....	13
Vídeo 2 - Técnica de lavagem das mãos .....	13
Vídeo 3 - Recomendações para ajudar no isolamento por indicação médica. ....	13
Vídeo 4 - Técnica de limpeza dos telemóveis. ....	13
Vídeo 5 - Técnica de limpeza superfícies. ....	13
Vídeo 6 - O ciclo de vida da máscara .....	14
Vídeo 7 - Gestos que fazem a diferença no dia a dia .....	14
Vídeo 8 - COVID-19 - Se testou positivo, siga as recomendações da DGS .....	14
Vídeo 9 - DGS Frio 2020 .....	14

## HIGIENE DAS MÃOS



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

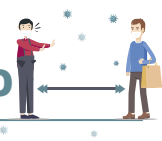
## USO DE MÁSCARA



Use a máscara:

- em espaços fechados
- em locais abertos quando não for possível manter a distância de segurança.

## DISTANCIAMENTO FÍSICO



Mantenha a distância de 1,5 a 2 metros das outras pessoas.

## VENTILAÇÃO DOS ESPAÇOS



Mantenha os espaços bem arejados. Opte por ventilação natural.

## ETIQUETA RESPIRATÓRIA



Quando espirrar ou tossir, tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o braço, mesmo se tiver máscara.

## SE TIVER SINTOMAS



Não vá trabalhar. Caso o seu filho tenha sintomas, não o leve à escola. Evite sair à rua se estiver doente.

## REDUÇÃO DE CONTACTOS



Sempre que possível, limite o número de contactos físicos com outras pessoas.

## LIMPEZA DAS SUPERFÍCIES

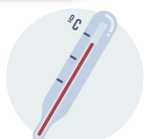


Limpe e desinfete as superfícies com frequência.

SE TIVER ALGUM DOS SEGUINTE SINTOMAS:



TOSSE



FEBRE



DIFICULDADE RESPIRATÓRIA



PERDA OU DIMINUIÇÃO DO OLFATO OU PALADAR

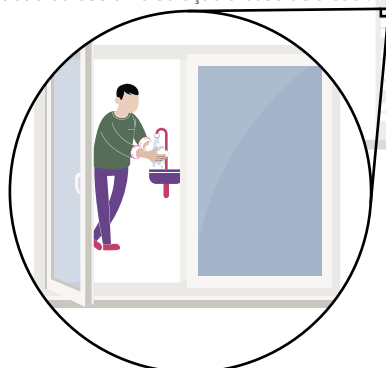
LIGUE  
SNS 24



808 24 24 24

## HIGIENE DAS MÃOS

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



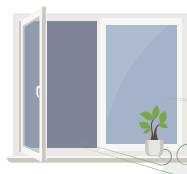
**DISTANCIAMENTO FÍSICO**  
Mantenha a distância de 1,5 a 2 metros das outras pessoas.



**REDUÇÃO DE CONTACTOS**  
Limite o número de contactos físicos com outras pessoas.

## LIMPEZA DAS SUPERFÍCIES

Limpe e desinfete as superfícies com frequência.



**VENTILAÇÃO DOS ESPAÇOS**  
Mantenha os espaços arejados. Opte por ventilação natural.



## USE MÁSCARA



## ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Quando espirrar ou tossir, tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o braço, mesmo se tiver máscara.



## SE TIVER ALGUM DOS SEGUINTE SINTOMAS:

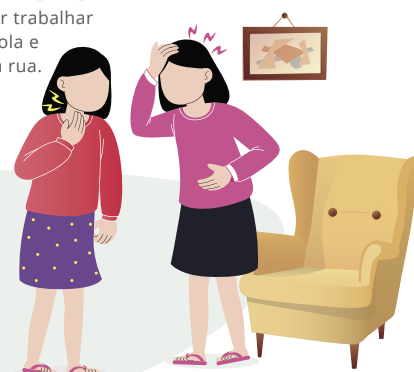
- Tosse
- Febre
- Dificuldade respiratória
- Perda ou diminuição do olfato ou do paladar

**LIGUE**  
**SNS 24**   
**808 24 24 24**



## SE TIVER SINTOMAS

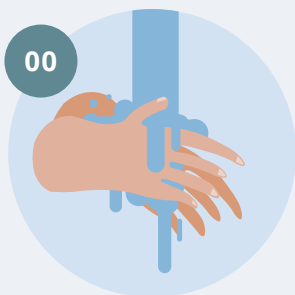
Não deve ir trabalhar ou ir à escola e evite sair à rua.



# LAVAGEM DAS MÃOS



Duração total do procedimento: **20 segundos**



Molhe as mãos



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma com palma com os dedos entrelaçados



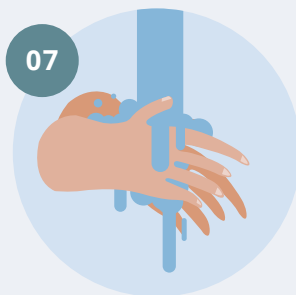
Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



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



Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa



Enxague as mãos com água



Seque as mãos com um toalhete descartável

## FRICÇÃO ANTISSÉTICA DAS MÃOS COM SABA



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



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



02  
Esfregue as palmas das mãos uma na outra



03  
Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice-versa



04  
As palmas das mãos com dedos entrelaçados



05  
Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



06  
Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice-versa



07  
Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice-versa



08  
Enxague as mãos com água



09  
Seque bem as mãos com lenços descartáveis



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



08  
Uma vez secas as suas mãos estão seguras



Duração total do procedimento: **20-30 segundos**

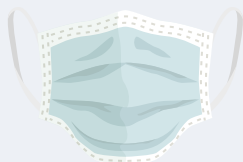


11  
Agora as suas mãos estão seguras



Duração total do procedimento: **40-60 segundos**

# 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 RESÍDUOS 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.

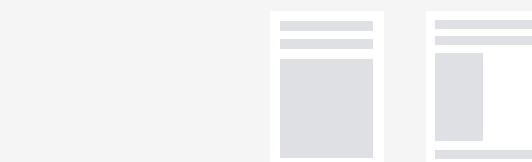
COVID-19

# FILAS DE ESPERA

## RECOMENDAÇÕES

### A PREVENÇÃO É ESSENCIAL

DE FORMA A EVITAR A  
CONTAMINAÇÃO  
ENQUANTO ESPERA:



RESPEITE AS NORMAS QUE SE  
ENCONTRAM AFIXADAS EM  
CADA ESTABELECIMENTO



RESPEITE A SUA VEZ



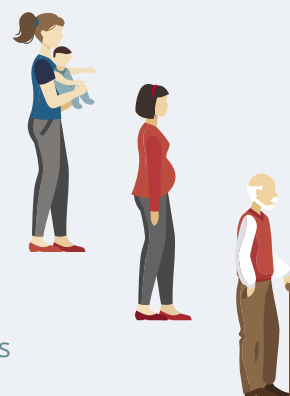
DEIXE, IDEALMENTE, 1,5 - 2 METROS  
DE DISTÂNCIA ENTRE SI E OS OUTROS

QUANDO ESPIRRAR  
OU TOSSIR TAPE O  
NARIZ E A BOCA  
COM O BRAÇO



DÊ PRIORIDADE  
A EMERGÊNCIAS  
E A PESSOAS COM  
ATENDIMENTO  
PRIORITÁRIO

(pessoas com deficiência  
ou incapacidade, idosos,  
grávidas e acompanhantes  
de crianças de colo)

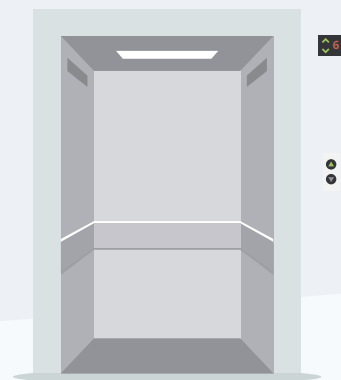


Cumpra estas recomendações dentro e fora do estabelecimento!

#SEJAUMAGENTEDESUAUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS

COVID-19

# CORRETA UTILIZAÇÃO DE ELEVADORES



Não sendo possível usar as escadas, **recomenda-se:**



**PERIGO**

Não tenha pressa,  
aguarde que fique  
vazio



**SEGURO**

Apenas com  
pessoas do mesmo  
apartamento



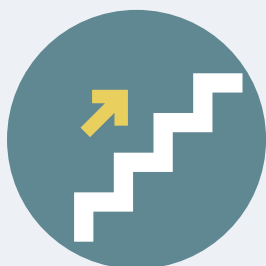
**SEGURO**

Utilize o  
elevador  
individualmente



**USE MÁSCARA SEMPRE QUE UTILIZAR O ELEVADOR**

**Utilize um lenço** ao abrir a porta e para carregar nos botões.  
Os responsáveis pelos elevadores deverão mantê-los desinfectados.



Use preferencialmente as **escadas\***  
e aproveite para fazer atividade física

\*Salvo indicação médica. Caso sinta algum desconforto, consulte o seu médico.

#SEJAUMAGENTEDESUAUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS

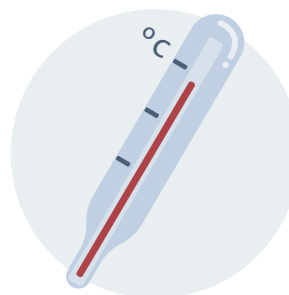
# SINTOMAS

## Quais são?

A maioria dos casos apresenta sintomas respiratórios ligeiros ou moderados, semelhantes aos da gripe sazonal.



TOSSE



FEBRE

DIFICULDADE  
RESPIRATÓRIAPERDA OU  
DIMINUIÇÃO DO  
OLFATO OU  
PALADAR

EM CASO DE SINTOMAS

LIGUE SNS 24 

808 24 24 24

# ETIQUETA RESPIRATÓRIA

## Porque é tão importante?

Quando **tosse, espirra ou fala, liberta gotículas ou secreções** que podem ser inspirados por outras pessoas ou depositar-se em objetos e superfícies que o rodeiam.



Quando espirrar ou tossir, **tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o braço.**

Deite o lenço no lixo, e lave as mãos.



Com medidas de etiqueta respiratória consegue **proteger as outras pessoas.**

EM CASO DE SINTOMAS

LIGUE SNS 24 

808 24 24 24

## COMO LIMPAR



01 Lavar as mãos



02 Colocar as luvas



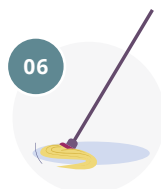
03 Limpar com produtos de limpeza doméstica adequados às superfícies (exemplo: soluções lava tudo, detergente ou água e sabão)



04 Desinfetar com produtos domésticos de desinfecção (exemplo: lixívia, desinfetantes com pelo menos 70% de álcool)



05 Deixar atuar durante 10 minutos



06 Enxaguar apenas com água quente e deixar secar ao ar



07 Retirar as luvas



08 Lavar as mãos

## CUIDADOS A TER



Deve de utilizar luvas e roupa protetora (exemplo: avental de plástico)



Deve ter especial atenção com as zonas de contacto frequente como **maçanetas das portas, interruptores de luz ou outros objetos**



Os produtos utilizados **devem estar dentro do prazo de validade**



Durante a desinfecção, **deve-se assegurar a ventilação do espaço** (abrir janelas e/ou portas para circular o ar)



## MEDIDAS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL



### PROTEJA-SE

Evite a exposição prolongada ao frio e mudanças bruscas de temperatura.

### PROTEJA-SE DO FRIO

Utilize várias camadas de roupa para manter o corpo quente.

**Proteja as extremidades do corpo:**

Utilize luvas, gorro, cachecol, meias quentes e calçado quente e antiderrapante.



Mantenha-se hidratado, ingerindo sopas e bebidas quentes.

Evite o álcool que proporciona uma falsa sensação de calor.



Preste especial atenção às pessoas mais vulneráveis, reforçando todos os cuidados.

Siga as recomendações do médico assistente e garanta a toma adequada da medicação em caso de doença crónica.

Mantenha-se em contacto e atento aos outros e ajude-os a protegerem-se.



**Acautele a prática de atividades no exterior.**

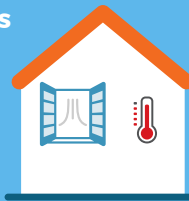
Evite o arrefecimento do corpo e tenha atenção às condições do piso para evitar quedas;

Utilize vestuário adequado.



### EM CASA:

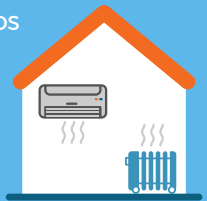
Agasalhe-se bem, mantenha a casa quente, garantido uma adequada renovação do ar, em particular quando não for possível evitar o uso de braseiras ou lareiras.



**Verifique o estado de funcionamento dos equipamentos de aquecimento;**

Tenha especial atenção aos aquecimentos com combustão (ex.: braseiras e lareiras)

Evitar o uso de dispositivos de aquecimento durante o sono, desligue sempre quaisquer aparelhos antes de se deitar.



### MANTENHA-SE INFORMADO, HIDRATADO E QUENTE!

Se ficar doente, não corra para as urgências,

**Ligue SNS 24 (808 24 24 24)**



### SE VIAJAR DE AUTOMÓVEL

Informe-se sobre a previsão meteorológica e adote uma condução defensiva, uma vez que poderão existir locais na estrada com acumulação de gelo.



## Recomendações para o uso correto das máscaras

---

## Técnica de lavagem das mãos

---

## Recomendações para ajudar no isolamento por indicação médica

---

## Técnica de limpeza dos telemóveis

---

## Técnica de limpeza superfícies

# O ciclo de vida da máscara

---

## Gestos que fazem a diferença no dia a dia

---

## COVID-19 – Se testou positivo, siga as recomendações da DGS

---

## DGS FRIO 2020

