

GUIA OPERACIONAL

DE HIGIENIZAÇÃO COVID-19



PRETENDE-SE COM ESTE GUIA:

- _Contribuir para reduzir as condições de transmissão comunitária do SARS-COV-2 no âmbito das equipas operacionais do SGIFR*;
- _Providenciar um guia resumido de melhores práticas de prevenção e mitigação de impactos COVID-19;
- _Contribuir para procedimentos de manutenção de equipamentos e de instalações.



COVID-19

O QUE É: uma **doença respiratória**, de origem viral, altamente transmissível de pessoa para pessoa através de gotículas;

SINTOMAS: febre, tosse, dificuldade respiratória, dor de cabeça e sintomas tipo gripais. Mais raramente, dor de garganta, perda de sensação de cheiro, espirros;

PERÍODO DE INCUBAÇÃO:

os sintomas demoram **entre 1 a 14 dias** a surgir, sendo que uma grande percentagem da população não apresenta qualquer sintoma (mas pode contagiar outros).



- _Automonitorização antes de sair de casa. Fique em casa se estiver doente ou apresentar sintomas gripais e contacte SNS24;
- _Em todas as circunstâncias, **lavar as mãos** (durante aproximadamente 20 segundos) e **os braços, até aos cotovelos, usando água e sabão, não sendo possível utilizar Solução à base de Álcool (70%);**
- _Sempre que possível, garantir o **distanciamento físico** adequado (mínimo 2 metros);
- _Evitar **tocar com as mãos na boca, nariz e olhos**. Se sentir

- necessidade de espirrar, cubra com a prega do cotovelo;
- _Em todas as situações recomendadas, **utilizar o equipamento de proteção individual;**
- _Vestir ou tirar o EPI em local **destinado para o efeito** (de acordo com a CHECKLIST 1) e com capacidade para lavar e desinfetar o mesmo. Se tiver de o transportar, use um saco impermeável;
- _À saída do turno, se tiver condições, tome banho e vista roupa lavada;

elementos operacionais:

CUIDADOS INDIVIDUAIS:



_Sempre que seja necessário trabalhar em equipa (com dois ou mais elementos), em espaços reduzidos, como o Posto de Comando Operacional (PCO), deverá **utilizar-se máscara**, mantendo, dentro do possível, o distanciamento físico aconselhado;

_Caso apresente sintomas sugestivos de COVID-19 durante o período de serviço, deverá isolar-se e **tomar todas as outras medidas preventivas e de resposta**, nomeadamente a colocação de máscara cirúrgica e ligar SNS24, evitando o contacto com os restantes colaboradores e obrigatoriamente informar o superior hierárquico.



CUIDADOS COLETIVOS:

- _Seguir os procedimentos internos adotados;
- _**Evitar formaturas**. Em caso de impossibilidade, garantir o distanciamento físico;
- _Sempre que possível, manter uma **distância de segurança** de 2 metros dos colegas;
- _**Promover o uso de máscara**, desde que entra nas instalações, em especial em zonas comuns;

_**Garantir a desinfecção do material de trabalho** sempre que o acabe de usar;

_Garantir que não mistura peças de equipamento ou uniforme com as dos colegas;

_Realização de briefings, preferencialmente **no exterior** e com o mínimo de elementos possível. No caso de ativação de PCO, apenas reunir os elementos estritamente necessários. A área exterior deste, deverá estar fisicamente delimitada, sendo o acesso restrito;

_A **lavagem e a desinfecção das mãos** deve ser realizada, obrigatoriamente, a cada 30 minutos;

_O período das refeições deverá ser repartido em vários turnos com horários diferentes, respeitando a distância de 2 metros entre cada elemento;

_**Desaconselha-se o ajuntamento de pessoal** dentro e fora das instalações;

_Sempre que possível, **utilizar ferramentas de comunicação à distância** (ex. rádio, videochamada, telemóvel) para a realização de reuniões.

unidades e instalações:

Quartéis, Bases Apoio Logístico (BAL), Centro Meios Aéreos (CMA), Centros Coordenação Operacional e outros.



_ **Monitorizar temperaturas nas entradas e saídas**, instituir limites de lotação (reposição de stocks, mecânicos, eletricitas, etc.) e desaconselhar ou proibir o acesso de pessoas estranhas ao serviço;

_ Se possível, criar/implementar **um corredor de entrada e um de saída**, para que trabalhadores em regime de turnos, não se cruzem nem utilizem o mesmo espaço;

_ **Realizar o controlo regularmente**. Se a temperatura for superior a 38° C, ativar de imediato o protocolo de isolamento;

_ **A limpeza e desinfeção das instalações** deve ser realizada no sentido da área mais limpa para a mais suja;

_ Todas as superfícies manipuladas com frequência (ex. maçanetas de portas, apoia-braços, mesas, interruptores, manípulos de torneiras, teclados de computadores, etc.), bem como as áreas públicas, devem ser **limpas cuidadosamente de acordo com Orientação DGS 014/2020**, várias vezes ao dia;

_ **Garantir desinfeção regular dos equipamentos utilizados para limpeza dos espaços comuns** (ex. esfregonas, vassouras, panos);

_ Durante a limpeza das superfícies, **proteger sempre as suas mãos usando luvas descartáveis impermeáveis**. Utilizar máscara e proteção ocular na aplicação de desinfetantes, de acordo com Orientação DGS 014/2020;

_ **Os sacos dos caixotes do lixo devem ser facilmente removíveis e à prova de fugas**, garantindo que não ultrapassam três quartos da sua capacidade. Os caixotes devem ser esvaziados e desinfetados diariamente;

_ **A disposição das camas nas camaratas deverá respeitar a regra do distanciamento físico**, promovendo a redução da sua lotação;

_ **Ventilação abundante** (natural ou artificial), é extremamente recomendada (nunca colocar AC em modo de recirculação de ar);

_ O atendimento ao público, deverá ser efetuado **preferencialmente via telefone ou através de intercomunicadores**. Quando tal for impossível, utilizar separadores acrílicos ou máscaras (se não tiver separador);

_ **CUMPRIR OS PROCEDIMENTOS INDICADOS NA CHECKLIST 4.**

veículos:

**Veículos de Combate, Apoio Logístico,
Posto de Comando, Apoio Sanitário,
Pré-Hospitalar e outros.**

_ **Limpar e desinfetar as mãos antes de entrar na viatura**;

_ Equipar os veículos com **doseador de gel desinfetante, luvas e máscaras para uso regular**;

_ Criar um **kit de isolamento de reserva**, para casos suspeitos de COVID-19, constituído por um frasco de gel desinfetante, duas máscaras, quatro pares de luvas, duas viseiras ou óculos e duas batas ou fatos descartáveis;

_ Efetuar **diariamente desinfeções gerais da viatura**, ou sempre que se julgue pertinente;

_ **Arejar/ventilar** o habitáculo regularmente;

_ **CUMPRIR OS PROCEDIMENTOS INDICADOS NA CHECKLIST 5.**



PROTOCOLO DE LIMPEZA DOS VEÍCULOS:

- 1_ Utilizar sempre luvas e proteção respiratória na aplicação dos produtos;
- 2_ Remover todos os objetos do interior do veículo;
- 3_ Limpar com água e detergente todas as superfícies, em particular as que tenham pó ou gordura e deixar secar durante cinco minutos. Em caso de superfícies porosas, deixar secar 10 minutos;

- 4_ Aplicar as soluções desinfetantes num pano limpo e esfregar as superfícies durante cerca de um minuto, de acordo com a tabela abaixo;
- 5_ Deixar atuar durante cerca de dez minutos e arejar o interior do veículo durante cerca de dois minutos. O exterior do veículo pode ser limpo com spray ou jato direto com desinfetante;
- 6_ Usar um pano seco e limpo para remover qualquer produto em excesso;
- 7_ Descartar os papéis e luvas utilizados;
- 8_ Higienizar as mãos após a limpeza.

Tabela 1: Limpeza e opções para desinfecção de veículos

	ÁGUA E SABÃO OU DETERGENTE	ÁLCOOL	LIXÍVIA	PERÓXIDO DE HIDROGÉNIO
Alavancas, manípulos, botões, pegas e gavetas	✓	70%	0,5%	7% máximo
Estofos, almofadas, interiores	✓ se puder secar	70%	0,5%	1% máximo ou por fumigação
Ecrãs, visores, espelhos e vidros	✓	70%	0,5%	✗
Computadores, telemóveis, rádios	✓ e secar de imediato	✓ apenas isopropanol 70%	✗	✗
Teclados, ratos, outros plásticos	✓	70%	0,5%	✗
Cintos de segurança	✓	70%	0,5%	1% máximo
Exterior e cofres de equipamento	✓	✗	1%	7% máximo

operações:

_Elementos que façam parte de **grupos de risco** definidos pela DGS (diabetes, hipertensão, doenças respiratórias, entre outros), **não devem integrar o dispositivo operacional**;

_Instalação de equipamentos móveis para higienização das mãos, em diversos pontos do Teatro de Operações (TO);

_Adequar as unidades de descanso e higiene, às distâncias de segurança recomendadas, tendo em conta a dimensão do dispositivo;

_Limpeza e desinfecção regular das instalações/unidades de descanso e higiene;

_O **contacto** entre equipas a trabalho em áreas operacionais distintas, deve ser **limitado**;

_Promover condições para a remoção, de acordo com o indicado na **CHECKLIST 1**, e descontaminação do EPI de Espaços Naturais, após o fim das operações;

_Os rádios deverão ser **usados sempre pelo mesmo elemento** durante um turno e desinfetado na passagem de serviço;

_Ferramentas/equipamentos partilhados deverão ser **desinfetados após cada utilização**.

RESPOSTA A CASOS SUSPEITOS

- PROTOCOLO DE ISOLAMENTO

_Isolar caso suspeito. Este deverá colocar **máscara cirúrgica**;

_Colocar máscara, luvas no elemento que ficará a cuidar do caso suspeito, de acordo com o indicado na **CHECKLIST 2**;

_Reportar (SNS24 e Oficial de Segurança ou Chefe de Equipa);

_Acautelar atividades operacionais em curso (ex. não abandonar um fogo controlado);

_Identificar contactos diretos;

_Ponderar isolamento generalizado da equipa, após validação do risco pela Autoridade de Saúde;

_Aplicar Plano de Contingência (em instalações) ou Plano de Mitigação (contexto operacional);

_Desinfetar todos equipamentos, veículos e superfícies.

anexos:

LAVAGEM DE MÃOS

20
SEG



Molhar as mãos em água tépida e aplicar sabão em quantidade moderada (para cobrir todas as superfícies das mãos) .



Esfregar bem todas as partes das mãos e pulsos, durante cerca de 20 segundos. Se estiver de manga curta, esfregue até aos cotovelos.



Passar as mãos por bastante água para remover o sabão.



Secar as mãos ao ar ou com toalhete descartável. Não usar secadores a ar.

EPI EM ESPAÇOS NATURAIS

Na colocação do EPI de Combate a incêndios em Espaços Naturais, não existem cuidados especiais a ter, à exceção da higienização das mãos com água e sabão (ou SABA) antes e após a sua colocação.

PROCEDIMENTO DE REMOÇÃO DO EPI DE COMBATE A INCÊNDIO EM ESPAÇOS NATURAIS:

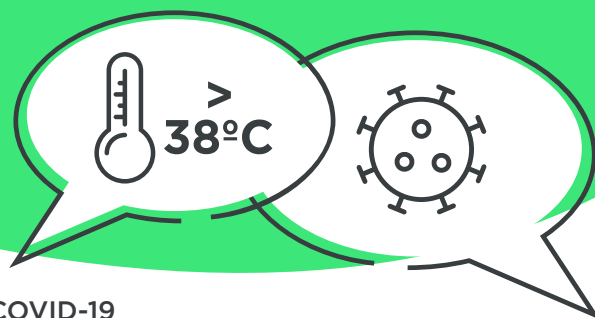
Assume-se neste procedimento que o operacional poderá remover totalmente a roupa (ex. balneário, zona de dormida). Devem ser feitas as devidas adaptações para remoções parciais durante as operações, colocando o EPI a arejar até à próxima utilização.

CHECKLIST 1: REMOÇÃO DE EPI DE COMBATE A INCÊNDIOS EM ESPAÇOS NATURAIS

N.º	AÇÃO	CHECK
1	Preparar uma área para remoção do EPI, com sacos impermeáveis para colocação do equipamento	<input type="checkbox"/>
2	Remover luvas de trabalho	<input type="checkbox"/>
3	Remover quaisquer equipamentos como coletes, cinturões, rádios, lanternas	<input type="checkbox"/>
4	Higienizar as mãos com água e sabão (ou SABA)	<input type="checkbox"/>
5	Remover capacete e óculos de proteção, num único gesto para a frente	<input type="checkbox"/>
6	Remover casaco/dólmen, tocando apenas no seu exterior	<input type="checkbox"/>
7	Remover as botas e calças, tocando apenas no seu exterior, e colocar os pés numa zona considerada “limpa”	<input type="checkbox"/>
8	Higienizar as mãos com água e sabão (ou SABA)	<input type="checkbox"/>
9	Remover a camisola, tocando apenas no seu exterior, e simultaneamente retirar a cogula	<input type="checkbox"/>
10	Se remover a roupa interior, não a colocar em contacto com o EPI	<input type="checkbox"/>
11	Tomar banho após a remoção do EPI; na impossibilidade, lavar as mãos, pulsos, antebraços, pescoço, face e cabelo com água e sabão	<input type="checkbox"/>
12	Manter todas as peças do EPI dentro de sacos impermeáveis para que não contactem com outras roupas ou objetos pessoais	<input type="checkbox"/>
13	Limpar todas as peças do EPI de acordo com as recomendações do fabricante	<input type="checkbox"/>

EPI UTILIZADO EM CASO DE SUSPEITA DE COVID-19

A colocação e remoção deste EPI deverá ser acompanhada por outro elemento, que se certifica que todos os passos estão a ser seguidos.



CHECKLIST 2: PROCEDIMENTO DE COLOCAÇÃO DE EPI COVID-19

(consultar Norma DGS 007/2020 para informação mais detalhada)

N.º	AÇÃO	CHECK
1	Remover adornos e objetos pessoais	<input type="checkbox"/>
2	Higienizar as mãos com água e sabão (ou SABA)	<input type="checkbox"/>
3	Colocar máscara cirúrgica e proteção ocular	<input type="checkbox"/>
4	Vestir bata e cobre-botas, se disponíveis	<input type="checkbox"/>
5	Utilização de luvas descartáveis, não esterilizadas	<input type="checkbox"/>
6	Colocar touca	<input type="checkbox"/>

CHECKLIST 3: PROCEDIMENTO DE REMOÇÃO DO EPI COVID-19

N.º	AÇÃO	CHECK
1	Preparar uma área para remoção do EPI, com um contentor para descarte do EPI removido	<input type="checkbox"/>
2	Desinfetar as luvas com etanol a 70%	<input type="checkbox"/>
3	Se possuir cobre-botas, retirá-los um a um e colocar os pés numa zona considerada "limpa"	<input type="checkbox"/>
4	Desinfetar as luvas com etanol a 70%	<input type="checkbox"/>
5	Remover bata, se existir, tocando apenas no exterior e garantindo que fica do avesso, removendo também as luvas	<input type="checkbox"/>
6	Colocar novo par de luvas	<input type="checkbox"/>
7	Remover a viseira ou óculos, de trás para a frente	<input type="checkbox"/>
8	Desinfetar as luvas com etanol a 70%	<input type="checkbox"/>
9	Remover touca, se existir, e a máscara, num único gesto para a frente, utilizando os elásticos	<input type="checkbox"/>
10	Desinfetar as luvas com etanol a 70%	<input type="checkbox"/>
11	Remover as luvas	<input type="checkbox"/>
12	Higienizar as mãos com água e sabão (ou SABA)	<input type="checkbox"/>

CHECKLIST 4: PROCEDIMENTO DE LIMPEZA DAS INSTALAÇÕES

Instruções: Para minimizar a transmissão da COVID-19, limpar todas as instalações duas vezes ao dia. Utilizar sempre EPI - proteção respiratória, ocular e luvas. Utilizar água e detergente para limpeza, e seguidamente aplicar solução de lixívia a 1% para o chão e 0.5% para objetos.

	MANHÃ	TARDE
Zonas manuseadas: Portas Corrimões Janelas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Interruptores	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Espaços de escritório: Telefones Secretárias e cadeiras Computadores, teclados e ratos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Áreas comuns	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Refeitórios e zonas de refeição: Cadeiras Frigoríficos, fogões e microondas Gavetas Talheres e copos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Balneários e WC: Torneiras Manípulos Chuveiros Cacifos Equipamentos Sanitários	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zonas de descanso: Roupa de cama Mesas de cabeceira Interruptores	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Chão aspirado e limpo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ventilação dos compartimentos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

CHECKLIST 5: PROCEDIMENTO DE LIMPEZA DOS VEÍCULOS

Instruções: Para minimizar a transmissão da COVID-19, limpar e desinfetar os veículos após cada utilização. Utilizar sempre EPI - proteção respiratória, ocular e luvas. Utilizar água e detergente para limpeza, e desinfetar com os produtos da tabela n.º 1.

	MANHÃ	TARDE
Zonas manuseadas: Apoio de braços Volante Alavancas/Pegas Retrovisor Porta Luvas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Interruptores: Botões de Controlo Comando Sirenes/Strobs/Rotativos Rádio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Habitáculo: Vidros Estofos, tapetes e encostos de cabeça Descartar todos os papéis e lixo acumulado Compartimentos de arrumação	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Exterior: Superfícies exteriores Puxadores de portas Corrimões, apoios e degraus Portas de abastecimento Bombas de água	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cofres e caixas de equipamento: Equipamentos de uso em operações que sejam transportados no tejadilho Equipamentos utilizados transportados em cofres Zonas exteriores de arrumação	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Contactos Essenciais:

INFORMAÇÕES:

_SNS24: 808 24 24 24

_Informações Oficiais COVID-19:

<https://covid19estamoson.gov.pt/>

APOIO PSICOSSOCIAL A OPERACIONAIS:

_Apoio Psicológico SNS24: 808 24 24 24, opção 4

_Centro de Apoio Psicológico e Intervenção em Crise do INEM: através do 112, para emergências psicológicas

_Equipa de Apoio Psicossocial da ANEPC:

apoio.psicossocial@prociiv.pt

Este guia foi elaborado tendo em conta as diretrizes da Direção-Geral de Saúde e o Manual de Recomendações Operacionais de Prevenção e Mitigação da COVID-19 da AGIF.

