

Regulamento e Plano de Contingência para o Rugby em Cadeira de Rodas

**Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas
com Deficiência**



FPDD

Abril de 2021

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	2
CONTEXTO	3
Doença por Covid-19	3
Transmissão	4
MEDIDAS DE PREVENÇÃO	4
Medidas Gerais de Prevenção de transmissão da COVID-19	4
PROJETO RUGBY SOBRE RODAS	6
Medidas organizativas de proteção gerais:	6
Medidas de prevenção específicas:	6
Medidas gerais de proteção no espaço/recinto desportivo	8
PLANO DE CONTINGÊNCIA ESPECÍFICO	10
“I Campo de Treino de Rugby em cadeira de rodas 2021 – FPDD”	10
Data, Horário e localização da realização do Campo de treino	10
Sala de isolamento para caso suspeito	10
Procedimentos Perante Caso Suspeito	10
Medidas de higienização e desinfeção	12
Circuitos de entrada e saída/circulação;	12
Acessibilidades	12
Utilização de balneárias e instalações sanitárias	12
Identificação dos responsáveis	13
Presença de Público	13
Controlo de entradas	13
Medição da temperatura dos envolvidos	14
Higienização/desinfeção dos equipamentos;	14
Divulgação da informação e termo de responsabilidade	14
ANEXOS	15

INTRODUÇÃO

A FPDD – Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência, Federação Multidesportiva com o Estatuto de Utilidade Pública Desportiva, tem sob sua responsabilidade a Organização e Desenvolvimento de Atividades e Programas Desportivos destinados a Pessoas com Deficiência, devendo promover-las no garante da manutenção das condições de segurança de todos os intervenientes que, direta e indiretamente, estão envolvidos.

Perante a situação pandémica provocada pela COVID-19, reconhecida como Pandemia a 11 de março de 2020 pela Organização Mundial de Saúde, o País e o Mundo tiveram que se adaptar no sentido de proteger a população nos mais diversos contextos. Em Portugal, as medidas de Saúde Pública, emanadas pelas entidades competentes, têm sido implementadas de acordo com as várias fases de preparação e resposta a situações epidémicas, por forma a diminuir progressivamente a transmissão do vírus, prestar os cuidados de saúde adequados a todos os doentes e proteger a Saúde Pública.

A atividade desportiva sob a égide da FPDD, aos mais diversos níveis, deverá ter presente as contingências inerentes à pandemia, provendo em todas as suas ações para mitigar o potencial de transmissibilidade do vírus SARS-CoV2, assim como os efeitos provocados pelo mesmo nos indivíduos, sendo que, pelas especificidades de alguns tipos de deficiência, estes poderão ter um maior impacto naqueles para quem promovemos as nossas atividades.

Em todo o seu campo de intervenção, verifica-se a necessidade do cumprimento das medidas e orientações que são emanadas pelas entidades de relevo nesta temática, nomeadamente pela Direção Geral de Saúde (DGS), as quais baseadas na informação científica disponível a cada momento e que são transmitidas de acordo com o estado situacional em vigência.

Tendo por base a atualização de 31/03/2021, da Orientação 036/2020 referente à COVID-19: Desporto e Competições Desportivas, dirigida a federações detentoras do estatuto de utilidade pública desportiva e no seguimento da Resolução do Conselho de Ministros n.º 19/2021, que estabelece uma estratégia de levantamento de medidas de confinamento no âmbito do combate à pandemia da doença COVID-19, vem a FPDD elaborar o presente regulamento, dirigido especificamente às modalidades de Rugby em Cadeira de Rodas, com a estratificação de Médio-Risco de contágio por SARS-CoV-2, de acordo com o Anexo 3 da Orientação 038/2020.

Este documento pretende elencar as medidas de segurança que devem ser implementadas, sendo complementado pelos Planos e Regulamentos em vigor nos locais e espaços onde decorrem as atividades, nomeadamente os documentos elaborados por Autarquias, Instituições de Ensino Superior, Escolas, Associações, Clubes ou outros.

CONTEXTO

Doença por Covid-19

Os coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano e são bastante comuns em todo o mundo. A infeção origina sintomas inespecíficos como tosse, febre ou dificuldade respiratória, ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia. O novo coronavírus (SARS-CoV-2), agente causador da doença por coronavírus (COVID-19), foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, na Cidade de Wuhan (China). Embora o epicentro da epidemia tenha ocorrido 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 região com casos confirmados onde se verifique transmissão ativa e sustentada do vírus. O período de incubação do novo coronavírus é de 2 a 14 dias. Após exposição a um caso confirmado de COVID-19, podem

surgir os seguintes sintomas:

- Dificuldade respiratória;
- Tosse;
- Febre
- Alterações ou ausência de paladar ou olfato.

Em casos mais graves, a infeção pode causar pneumonia, síndrome respiratória aguda grave, insuficiência renal e até a morte.

Transmissão

Pelo que é conhecido de outros coronavírus, a transmissão de COVID-19 acontece quando existe contacto próximo (perímetro até 2 metros) com uma pessoa infetada. O risco de transmissão aumenta quanto maior for o período de contacto com uma pessoa infetada. O modo de transmissão é idêntico ao da gripe sazonal. O vírus transmite-se de pessoa para pessoa através de gotículas libertadas durante a fala, tosse ou espirro. Isto é, as secreções respiratórias que contêm o vírus são a via de transmissão mais importante. Contudo, o contágio pode também verificar-se indiretamente através do contacto com gotículas ou outras secreções depositadas em objetos ou superfícies. Os estudos demonstram que o vírus pode sobreviver durante várias horas nas superfícies e, por isso, é importante mantê-las limpas, utilizando produtos de limpeza e desinfecção habituais.

MEDIDAS DE PREVENÇÃO

Medidas Gerais de Prevenção de transmissão da COVID-19

As principais recomendações da DGS que qualquer pessoa deve seguir para prevenir a transmissão de vírus respiratórios são as seguintes:

- Lavar as mãos com frequência (durante cerca de 20 segundos) utilizando sabão e água, ou esfregar as mãos com gel alcoólico se não for possível lavar as mãos. Se as mãos estiverem visivelmente sujas, devem ser usados preferencialmente sabão e água;
- Cobrir a boca e o nariz com um lenço de papel descartável sempre que for necessário assoar, tossir ou espirrar. O lenço de papel deverá ser descartado num caixote de lixo e, em seguida, deverão ser lavadas as mãos. Na ausência de lenços de papel descartável, poder-se-á tossir ou espirrar para a prega do cotovelo. Nunca se deve tossir nem espirrar para o ar ou para as mãos;
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos;
- Utilizar máscara individual;
- As pessoas com tosse, febre ou dificuldade respiratória devem permanecer em casa e não se deslocar para o seu local de trabalho, escolas dos filhos ou estabelecimentos de saúde;
- Evitar contacto próximo com pessoas com tosse, febre ou dificuldade respiratória;
- Manter a distância social;
- Limpar e desinfetar frequentemente objetos e superfícies de utilização comum;
- Em caso de sintomas ou dúvidas contactar a Linha SNS24: 808 24 24 24. Não se deve deslocar diretamente para nenhum estabelecimento de saúde;
- Qualquer pessoa que tenha regressado de áreas afetadas há menos de duas semanas, que apresentem sintomas sugestivos de doença respiratória, durante ou após a viagem, devem permanecer em casa e ligar para a Linha SNS24: 808 24 24, informando sobre a sua condição de saúde e história de viagem e seguindo as orientações que vierem a ser indicadas; Nos 14 dias seguintes à sua chegada de locais onde o vírus está disseminado, devem avaliar a temperatura corporal duas vezes ao dia e, no caso de terem febre, informar a Linha SNS24: 808 24 24 24, mantendo-se na sua residência. Mesmo não tendo febre, deve ser promovido um distanciamento social responsável, nomeadamente, não permanecendo em locais muito frequentados e fechados.

PROJETO RUGBY SOBRE RODAS

Este projeto visa no desenvolvimento da modalidade de Rugby em Cadeira de Rodas (RCR) através da realização de Campos de Treino durante o fim de semana.

O RCR é uma modalidade coletiva praticada por pessoas com Deficiência Motora. Cada equipa de Rugby é composta por quatro jogadores num campo de basquetebol (28m x 15m) e o objetivo do jogo é transpor a linha de ensaio com a bola controlada. O RCR é jogado em cadeira de rodas específicas para a prática e, embora existam toque entre cadeiras, o contacto físico entre atletas não é permitido.

Medidas organizativas de proteção gerais:

- Cada campo de treino Campo de Treino terá um número máximo de 12 atletas, 3 acompanhantes desportivos e 3 técnicos da FPDD sendo restringido, ao máximo, o contacto com elementos exteriores.
- Durante o Campo de Treino, a circulação dos atletas, acompanhantes desportivos e técnicos da FPDD restringir-se-á aos espaços estritamente necessários e com orientações e regras de circulação em vigor nos espaços usados para a atividade, nomeadamente, espaços desportivos, local de realização das refeições e local de alojamento.
- A deslocação entre os referidos espaços será realizada sempre nos transportes disponibilizados pela FPDD, de acordo com as diretrizes da DGS para a lotação dos mesmos, e/ou pelo transporte individual de cada atleta.

Medidas de prevenção específicas:

- Os participantes realizarão Testes Rápidos de Antígeno (TRAg) até um máximo de 48h antes da entrada do local de estágio. As pessoas que apresentarem testes COVID Positivos, não podem participar no campo de treino, devendo contactar de imediato o SNS24 ou o seu Médico Assistente.

- As pessoas que tenham tosse, febre ou dificuldade respiratória não podem participar no campo de treino.
- As pessoas que tenham tido contacto de Risco com um caso COVID positivo, no espaço 14 dias, não devem frequentar o campo de treino.
- Todos os participantes devem informar, de imediato, a FPDD, caso apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19.
- Caso tal ocorra, durante o Campo de Treino: a pessoa com sintomas respiratórios ou febre (temperatura igual ou superior a 38°C) **NÃO** poderá entrar nas instalações desportivas ou treinar, devendo ser encaminhada de imediato para o espaço de isolamento designado para o efeito no Pavilhão Desportivo ou no Alojamento, sendo de imediato notificadas as autoridades de saúde competentes.
- Deve ser assegurado que, em todos os espaços fechados e abertos, é garantido o distanciamento físico mínimo de pelo menos dois metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico e desporto (receção, bar/cafetaria, espaços de circulação, etc.);
- Em todos os espaços fechados, ou abertos em situações que envolvam proximidade entre pessoas, em cumprimento da legislação em vigor, a utilização correta de máscara adequada é obrigatória para:
 - Equipas técnicas;
 - Colaboradores e funcionários dos clubes, das infraestruturas desportivas, e demais staff logístico e de limpeza;
 - Praticantes, árbitros e juízes em situações de não realização de exercício físico, e apenas quando a utilização de máscara não comprometer a segurança do praticante.
- Nos casos em que seja necessária assistência de terceira pessoa, nomeadamente para situações de transferências, de apoio a higiene pessoal e corporal, alimentação, ou outras, além da máscara, deverá ser avaliada a pertinência de uso de EPI específico para o assistente, nomeadamente: luvas descartáveis, bata e/ou avental, viseira ou óculos de proteção. Caso esta assistência tenha que ser feita perante um caso suspeito, o cuidador terá que usar EPI (luvas, bata/fato, touca,

viseira ou óculos de proteção, cobre-sapatos) e para esta situação específica, máscara do tipo FFP2.

- Será mantido um registo, de todos os que acedem ao recinto de prática, por data e hora (entrada e saída), onde deve constar: nome, email e contacto telefónico, para efeitos de apoio no inquérito epidemiológico da Autoridade de Saúde, se aplicável.
- Todos os agentes desportivos devem assinar um termo de responsabilidade (anexo), no qual é assumido o compromisso pelo cumprimento das medidas de controlo e prevenção da infeção, bem como o risco de contágio durante a prática desportiva.

Medidas gerais de proteção no espaço/recinto desportivo

- Relativamente a todos os espaços desportivos onde decorrerem os Campos de Treinos serão solicitados e analisados previamente os respetivos Planos de Contingência próprios para a COVID-19.
- Antes da entrada no recinto desportivo, terá lugar:
 - Medição de Temperatura com termómetro de infravermelhos de todos os participantes;
 - Passagem por um tapete embebido em solução desinfetante;
 - Desinfeção da cadeira de rodas;
 - Desinfeção de todo o material de jogo;
 - Desinfeção das mãos com álcool gel;
 - Desinfeção das superfícies comuns (mesas de trabalho, equipamentos).
- Apenas deverão ser levados para o recinto desportivo a roupa e objetos pessoais estritamente indispensáveis à prática.
- Os equipamentos e materiais desportivos a uso (bolas, marcadores, etc...) devem ser limpos e desinfetados com frequência.
- Não está prevista a utilização de balneários, sendo apenas previsível a utilização de instalações sanitárias.

- Durante a permanência no local deverá, sempre que possível, ser mantido um distanciamento de 2 metros entre os participantes.
- Deve ser providenciado a renovação do ar da instalação, privilegiando-se a renovação do ar por arejamento natural sempre que possível.

Neste Projeto considerar sempre: Recursos humanos FPDD – Mínimo 3 Técnicos

Nº máximo de participantes (atletas e acompanhantes) por evento	Distância mínima entre participantes	Utilização de Equipamento Proteção Individual *	Material de desinfecção	Metodologia de intervenção	Tempo e espaço para atividade	Equipamento e vestuário para os elementos da FPDD
12 atletas 3 acompanhantes desportivos	3 metros (fora do momento de prática)	Máscara, sempre que os praticantes não estiverem em jogo Luvas durante a prática	Solução de álcool gel Toalhetes de papel descartáveis	Presencial	1 dia e uma manhã incluindo refeições	Solução de álcool gel Máscara Toalhetes de papel descartáveis

* Todo o equipamento individual para a prática da modalidade como luvas, cintas, faixas de fixação, terão de ser identificados com o nome do usuário de forma a que não haja partilha dos mesmos. Todos estes equipamentos terão de ser lavados no final de cada campo de treino. Será de evitar, sempre que possível, a troca de cadeira de jogo entre os atletas durante o mesmo campo de treino.

Nos kits informativos das ações, deverá haver sempre constar material informativo e de comunicação de medidas e boas-práticas atualizadas, emanadas da DGS sobre Comunicação Covid-19.

Este documento poderá ser revisto, em qualquer momento sempre que as condições de base e as orientações se alterem, ou haja exigência(s) da(s) entidade(s) terceiras, que conosco colaborem em termos de parceria.

PLANO DE CONTINGÊNCIA ESPECÍFICO

“I Campo de Treino de Rugby em cadeira de rodas 2021 – FPDD”

Data, Horário e localização da realização do Campo de treino

O Campo de Treino irá realizar-se nos dias 24 e 25 de abril na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e terá a seguinte programação, o Alojamento e Refeições decorrerão no C.A.R. de Vila Nova de Gaia, com alguns praticantes a pernoitar no domicílio:

- 24 de abril- Sábado
 - 09:00 – 12:30 Sessão de treino 1
 - 14:30 – 17:30 Sessão de treino 2
- 25 de abril – Domingo
 - 09:00 – 12:30 Sessão de treino 3

Sala de isolamento para caso suspeito

Nos locais onde decorrem as atividades deverá existir uma sala de isolamento acessível a pessoas com mobilidade reduzida cumprindo os normativos em vigor. A localização desta sala deverá ser definida pela entidade gestora do espaço e do conhecimento de todos os técnicos da FPDD.

Procedimentos Perante Caso Suspeito

Se for detetado ou sinalizado um caso suspeito durante o campo de treino, este deve ser encaminhado para a área de isolamento, através dos circuitos definidos no Plano de Contingência específico e próprio para a COVID-19, da instalação.

Qualquer agente desportivo, funcionário/colaborador, que apresente critérios

compatíveis com um caso suspeito (quadro respiratório agudo de tosse – persistente ou agravamento de tosse habitual; ou febre – temperatura $\geq$ 38.0°C; ou dispneia/dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais odinofagia - dor de garganta, dores musculares generalizadas, cefaleias - dores de cabeça, fraqueza, e, com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia), deve ser considerado como possível caso suspeito de COVID-19. A pessoa identificada deve evitar o contacto com outras pessoas, dirigir-se para o espaço de isolamento, contactar Linha SNS 24 (808 24 24 24) e seguir as recomendações.

Na eventualidade do aparecimento de um caso suspeito de COVID-19, durante a realização da atividade, devem ser tomadas as seguintes medidas: a pessoa suspeita de ter contraído o vírus deverá ser encaminhada por um só colaborador/responsável, para a área de isolamento, sendo que, nesse acompanhamento deverá possuir máscara, mantendo uma distância de segurança. De seguida deve ser contactada a Linha SNS 24 (808 24 24 24) e seguidas as recomendações.

O acesso à sala de isolamento é interdito a qualquer outro colaborador/agente desportivo, enquanto decorrer o processo de contacto com o SNS e a implementação das ações por este indicadas.

A sala/área de isolamento deve ter disponível um kit com água e alguns alimentos não perecíveis, produto desinfetante de mãos, toalhetes de papel, máscaras cirúrgicas, e, sendo possível, acesso a instalação sanitária de uso exclusivo.

Na área de isolamento, deve ser contactado o SNS 24, de acordo com a Norma 004/2020 da DGS, dando cumprimento às indicações recebidas. Simultaneamente, devem ser cumpridos os procedimentos definidos no Plano de Contingência existente e os procedimentos de limpeza e desinfeção, de acordo com a Orientação no 014/2020 da DGS.

Medidas de higienização e desinfeção

- Providenciar a colocação de dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (SABA) ou solução à base de álcool, junto à entrada do pavilhão, entradas e saídas de casas de banho e local de treino (espaço das sessões de treino);
- Passagem de todos os participantes por um tapete embebido em solução desinfetante;
- Desinfeção da cadeira de rodas de jogo;
- Desinfeção de material de treino de uso comum (bolas)
- Desinfeção das superfícies comuns (mesas de trabalho, cones, sinalizadores).

Circuitos de entrada e saída/circulação;

Existem circuitos distintos de entrada e saída do complexo desportivo, evitando assim o cruzamento dos participantes do Campo de Treino. Tanto o circuito de entrada como o circuito de saída estarão assinalados através de setas no próprio complexo.

Acessibilidades

Toda a instalação desportiva a ser utilizada, incluindo sala de isolamento é acessível a pessoas com mobilidade reduzidas.

Durante a realização do campo de treino não estarão presentes, contudo todo o campus universitário tem bons acessos à entrada de veículos de primeiros socorros

Utilização de balneárias e instalações sanitárias

Não serão utilizados os balneários, contudo serão utilizadas as duas instalações sanitárias. O pavilhão desportivo tem disponível uma instalação sanitária acessível a

peessoas com mobilidade reduzida que será utilizada por atletas, e será ainda utilizada uma instalação sanitária sem adaptações para uso dos participantes sem restrições de mobilidade. Após cada utilização das instalações sanitárias, será realizada a higienização, limpeza e desinfeção preconizadas na Orientação nº 014/2020 da DGS.

Identificação dos responsáveis

Serão responsáveis pela organização do campo de treino e aplicação de todas as medidas presentes no plano de contingência os técnicos da FPDD: Hugo da Silva, Carlota Leão Cunha e Raúl Cândido.

Contactos dos responsáveis:

Hugo da Silva – 932379956; dtnacional@fpdd.org

Carlota Leão Cunha – 967508652; carlotalc.fpdd@gmail.com

Raúl Cândido – 932379958; info@fpdd.pt

Presença de Público

Não haverá presença de público dentro das instalações desportivas.

Controlo de entradas

Será permitida a entrada no pavilhão apenas a elementos da equipa técnica da FPDD, atletas e funcionários da FADEUP inerentes ao funcionamento do pavilhão no momento das sessões de treino.

Medição da temperatura dos envolvidos

A medição da temperatura será efetuada a todas as pessoas que entrarem que participem no campo de treino (elementos da equipa técnica da FPDD, atletas e funcionários da instalação) o registo da temperatura será efetuado à entrada do pavilhão através de um termómetro de infravermelhos a cada início de sessão de treino

Higienização/desinfecção dos equipamentos;

Todos os materiais e equipamentos utilizados no decorrer da prática, serão submetidos a limpeza e desinfecção, nos termos da Orientação nº 014/2020 da DGS. Materiais que possam ser partilhados, como bolas de jogo e cadeiras de jogo serão desinfetadas no início e final de cada sessão de treino.

Divulgação da informação e termo de responsabilidade

Toda a informação relativa ao plano de contingência específico para o Campo de Treino de Rugby em Cadeira de Rodas FPDD será divulgada via e-mail a todos os participantes até 72h antes da realização do mesmo.

Todos os participantes terão de assinar, antes do início da primeira sessão de treino, o termo de responsabilidade de acordo com o modelo do anexo 1 referente à orientação nº 036/2020 de 25/08/2020 da DGS.



ANEXOS



TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, _____, portador do documento de identificação n.º _____, PRATICANTE/ASSISTENTE da modalidade de Rugby em Cadeira de Rodas, declaro por minha honra, que:

1. Adotarei um comportamento socialmente responsável, cumprindo de forma exemplar as medidas gerais recomendadas pela Direção-Geral da Saúde, na minha vida em sociedade e durante a prática desportiva, designadamente, a etiqueta respiratória, a higienização frequente das mãos, e, sempre que aplicável, o distanciamento físico e a utilização de máscara;
2. Comprometo-me a utilizar máscara em todas as situações previstas e recomendadas pelas autoridades de saúde;
3. Monitorizarei os meus sinais e sintomas, nomeadamente febre, tosse e dificuldade respiratória, durante a prática desportiva, quer em contexto de treino quer em competição, em particular, nas vésperas e no dia do treino e competição;
4. Informarei o meu clube ou federação, de imediato, relativamente a eventuais contactos com indivíduos suspeitos de COVID-19 ou com casos confirmados de infeção por SARS-CoV-2, bem como da manifestação de sinais e sintomas de COVID-19, nomeadamente febre, tosse, ou dificuldade respiratória. Aplicarei esta mesma regra a todos os elementos do meu agregado familiar;
5. Aceito submeter-me aos testes laboratoriais para SARS-CoV-2 determinados pela equipa médica do meu clube, federação ou pelas Autoridades de Saúde;
6. Participarei, sempre que solicitado, nas iniciativas de cariz social e educativo de sensibilização de todos os agentes desportivos e da sociedade para a prevenção e controlo da COVID-19.

_____ de _____ de 202_____

Assinatura:

CORONAVÍRUS (COVID-19)

RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS

Controla espiralar ou tossir
para o cotovelo e a boca com
a força do cotovelo
de papel que deverá ser
eliminado imediatamente
no lixo.

Control your coughing or sneezing
over your forearm and cover
your mouth with elbow
force. Paper tissues should
be placed immediately in
the waste.

Lave frequentemente as
mãos com água e sabão
ou com álcool e base
de álcool.

Wash your hands frequently
with soap and water or an
alcohol-based solution.

Se regressar de uma área
afetada, evita contactos
próximos 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 24
808 24 24 24

REPÚBLICA PORTUGUESA 40 SNS 24 24 24 120 DGS

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS (com uma solução à base de álcool)

Respeito total do procedimento (30 seg.)

SEMPRE REMOVER A ÁGUA DO DEDO QUE CONTATO DO "PUNHO DA MÃO"

1. Adotar a postura correta: mãos
enfrentadas. As unhas devem estar
limpas e curtas.

1. Adopt a correct posture: hands
facing each other. Nails should
be short and clean.

2. Manter a postura correta: mãos
enfrentadas. As unhas devem estar
limpas e curtas.

2. Maintain a correct posture: hands
facing each other. Nails should
be short and clean.

3. Manter a postura correta: mãos
enfrentadas. As unhas devem estar
limpas e curtas.

3. Maintain a correct posture: hands
facing each other. Nails should
be short and clean.

4. Manter a postura correta: mãos
enfrentadas. As unhas devem estar
limpas e curtas.

4. Maintain a correct posture: hands
facing each other. Nails should
be short and clean.

5. Manter a postura correta: mãos
enfrentadas. As unhas devem estar
limpas e curtas.

5. Maintain a correct posture: hands
facing each other. Nails should
be short and clean.

6. Manter a postura correta: mãos
enfrentadas. As unhas devem estar
limpas e curtas.

6. Maintain a correct posture: hands
facing each other. Nails should
be short and clean.

Agora as tuas mãos estão seguras e protegidas!

REPÚBLICA PORTUGUESA 40 SNS 24 24 24 120 DGS

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Medidas de etiqueta respiratória

Ao TOSSIR ou ESPIRRAR não use as mãos,
elas são um dos principais veículos de
transmissão da doença. Use um **LENÇO DE
PAPEL** ou o **ANTEBRAÇO**.

When COUGHING or SNEEZING do not use your hands,
they are one of the main vehicles of
transmission of the disease. Use a **PAPER TISSUE**
or your **FOREARM**.

DEITE O LENÇO AO LIXO e **LAVE** sempre as
mãos a seguir a tossir ou espirrar.

PUT THE TISSUE IN THE TRASH and **WASH** your
hands after coughing or sneezing.

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE ☎ SNS 24 808 24 24 24

REPÚBLICA PORTUGUESA 40 SNS 24 24 24 120 DGS

COVID-19 MÁSCARAS

COMO COLOCAR

- 1. Lavar as mãos antes de colocar.
- 2. Verificar a posição correta. Não tocar na máscara com as mãos.
- 3. Colocar a máscara pelas alças ou elásticos.
- 4. Ajustar as elças ou elásticos atrás da cabeça.
- 5. Não tocar na máscara com as mãos.

DURANTE O USO

- 1. Trocar a máscara quando estiver suja.
- 2. Não retirar a máscara para tossir ou espirrar.
- 3. Não tocar na máscara com as mãos.
- 4. Não tocar na máscara com as mãos.

COMO REMOVER

- 1. Lavar as mãos.
- 2. Retirar a máscara pelos elásticos ou alças.
- 3. Descartar em contentor de resíduos hospitalares.
- 4. Lavar as mãos.

TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

- Manter e transportar as máscaras em sacos de plástico fechados e etiquetados.
- Deixar a máscara fora do corpo do utilizador, sem ser tocada, e descartá-la.
- Limpar a máscara após cada utilização.
- Deixar a máscara fora do corpo do utilizador, sem ser tocada, e descartá-la.
- Deixar a máscara fora do corpo do utilizador, sem ser tocada, e descartá-la.

REPÚBLICA PORTUGUESA 40 SNS 24 24 24 120 DGS