

PLANO DE CONTINGÊNCIA – COVID-19

Viana Volley Cup 2021

Novembro 2021

I. INTRODUÇÃO

O presente documento dá a divulgar os pontos essenciais do Plano de Contingência para a Doença por Coronavírus (COVID-19).

No âmbito da emergência de saúde pública de cariz internacional causada pela doença COVID-19, o Governo aprovou o Decreto-Lei n.º 10-A/2020, de 13 de março, no qual foram estabelecidas medidas excecionais relativas àquela situação epidemiológica.

Tendo em consideração que, continuaram a surgir casos de contágio em Portugal e no resto do Mundo, aliada à imprevisibilidade quanto ao momento final da pandemia, continua a impor-se a aplicação de medidas extraordinárias que garantam uma resposta capaz à doença COVID-19 que, não obstante o alívio das medidas entretanto adotadas, procurem mitigar o risco de se verificar um retrocesso na contenção da transmissão do vírus e a expansão da doença COVID-19.

A Direção Geral da Saúde (DGS) tem vindo a emitir um conjunto de informações e orientações, merecendo aqui destaque, a Orientação 036/2020 [Principal documento orientador para a prática desportiva, em tempos de pandemia da Covid19], a Orientação 009/2021 [determina a lotação e medidas a adotar em recintos desportivos em ambiente aberto e fechado], a Norma 019/2020 [Define a Estratégia Nacional de Testes para SARS-CoV-2], Orientação 030/2020 [Atividade Física e Desporto Espaços de Prática de Exercício Físico e Desporto, e Competições Desportivas]; Orientação 014 e 015/2020 [Rastreio de Contactos]; Orientação 006/2020 [Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas], entre outras.

Aqui fica definido um conjunto de orientações que permite a preparação e adequação da resposta do Voleibol Clube de Viana, a respeito da organização do Viana Volley Cup em Viana do Castelo, centrado nas questões operacionais a acautelar, de forma a proteger a saúde dos colaboradores do Clube, jogadores, agentes desportivos e o público em geral, e assegurando a continuidade da atividade.

Este documento, implementado com base nas orientações da DGS e no plano de contingência da Federação Portuguesa de Voleibol, será do conhecimento de todos os agentes desportivos envolvidos em contexto de treino e competição que utilizem as instalações descritas no Ponto §6., e o cumprimento das normas nele descritas é obrigatório.

Referir que, o Plano de Contingência aqui apresentado é aberto e dinâmico, o qual será adaptado e atualizado consoante o evoluir da situação assim o exija e, em função das orientações que vão sendo divulgadas pela DGS e demais entidades públicas, nomeadamente na área do Desporto.

Certos de que a segurança depende de todos e cada um de nós, contamos com a colaboração de todos!

II. CONTEXTO

§1. Coronavírus (Covid-19)

A 31 de dezembro de 2019, a China reportou à Organização Mundial da Saúde um cluster de pneumonia de etiologia desconhecida em trabalhadores e frequentadores de um mercado de peixe, mariscos vivos e aves na cidade de Wuhan, província de Hubei, na China.

A 9 de janeiro de 2020 as autoridades chinesas identificaram um novo vírus da família dos coronavírus (2019-nCoV) como agente causador da doença.

A transmissão pessoa-a-pessoa, através de gotículas foi confirmada.

A fonte da infecção é ainda desconhecida. O reservatório e a história natural da doença, continuam em investigação.

De acordo com diversas autoridades de saúde internacionais, o impacto potencial de epidemia é elevado, sendo expectável a propagação global do vírus. Por isso mesmo, o Director-Geral da Organização Mundial de Saúde declarou, a 30 de Janeiro de 2020, a doença por novo coronavírus como uma Emergência de Saúde Pública de âmbito Internacional.

A 11 de Março a COVID-19 foi considerada uma pandemia.

§2. Sintomas

Os Coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano.

De acordo com informações da DGS, *“a doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e 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”*.

A infeção pode assim assemelhar-se a uma gripe comum ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia.

De forma geral, os sintomas mais graves verificam-se em pessoas com sistema imunitário mais fragilizado, pessoas mais velhas e pessoas com doenças crónicas como diabetes, cancro e doenças respiratórias.

§3. Transmissão

A via de transmissão mais importante é através das gotículas produzidas quando uma pessoa infetada tosse ou espirra (secreções respiratórias que contêm o vírus).

De acordo com as informações das autoridades de Saúde nacionais e internacionais, este vírus transmite-se da seguinte forma:

- i) Pessoa a pessoa através de gotículas que se emitem quando se tosse ou espirra;
- ii) Através do contacto de mãos contaminadas com os olhos, nariz ou boca (as mãos contaminam-se facilmente em contacto com objetos ou superfícies, por sua vez contaminados com gotículas de pessoa infetada);
- iii) As gotículas emitidas por alguém infetado quando tosse ou espirra contaminam as superfícies;
- iv) As mãos ficam contaminadas com milhões de microrganismos à medida que contactam com diferentes superfícies;
- v) As mãos contaminadas, ao tocarem nos olhos, boca ou nariz podem ser responsáveis pela transmissão de microrganismos, como o SARS CoV 2.

O nível de contágio é elevado, sendo que, o contacto mão-face ocorre 15-23 vezes por hora.

§4. Período de incubação

O período de incubação da COVID-19 - tempo decorrido entre a exposição ao vírus e o aparecimento de sintomas - é de 2 a 14 dias. Assim, no caso de uma pessoa permanecer bem, 14 dias após contactar com um caso confirmado de doença COVID-19, será pouco provável que esta tenha sido contagiada.

§5. 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:

- i) 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;
- ii) 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;

- iii) Evitar tocar nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos;
- iv) Utilizar máscara individual;
- v) 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;
- vi) Evitar contacto próximo com pessoas com tosse, febre ou dificuldade respiratória;
- vii) Manter a distância social;
- viii) Limpar e desinfetar frequentemente objetos e superfícies de utilização comum;
- ix) Em caso de sintomas ou dúvidas contactar a Linha SNS24: 808 24 24 24. Não se deve deslocar diretamente para nenhum estabelecimento de saúde;
- x) 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.

§6. Medidas Gerais de Prevenção de transmissão da Covid-19, a apresentar nos Local de Competição

O local destinado à prática da competição são cinco Pavilhões Desportivos em Viana do Castelo: Pavilhão Municipal de Santa Maria Maior, Pavilhão Desportivo da Escola Frei Bartolomeu dos Mártires, Pavilhão da Escola Secundaria de Monserrate, o Pavilhão Municipal do Atlântico e o Centro Cultural de Viana do Castelo (este último a confirmar), sendo que, cada um destes Pavilhões disporá do respetivo Plano de Contingência.

O Plano de Contingência específico para a Competição, deve observar e estar sempre em consonância com as medidas a serem definidas e implementadas pela Direção Geral de Saúde, pelo que, se atuará e definirão estratégias sempre alinhadas com as recomendações da DGS, devendo observar-se:


- i) Todos os espaços, materiais e equipamentos utilizados no decorrer da prática de desporto serão submetidos a limpeza e desinfeção, nos termos da Orientação 014/2020 e 030/2020 da DGS. Assim, todas as áreas do estádio serão alvo de limpeza profunda, assim como retirados todos os objetos que possam ser acumuladores de sujidade. As superfícies partilhadas e/ou áreas sociais (cadeiras,

mesas, corrimões, maçanetas das portas e outros equipamentos) serão limpos e desinfetados; será planificada e afixada a rota de limpeza e desinfeção das instalações;

ii) Promover a informação e sensibilização para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos, da utilização correta de máscara, assim como das outras medidas de higienização e controlo ambiental;

iii) Todos os agentes desportivos, funcionários/colaboradores, devem lavar as mãos à entrada e à saída das instalações e após contacto com superfícies de uso comum, com recurso a água sabão ou, em alternativa, desinfetar as mãos, usando os dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (SABA = ou solução à base de álcool) que se serão distribuídos pelas instalações. Para o efeito, será providenciada a colocação de dispensadores de SABA, junto às receções, entradas e saídas dos espaços de competição, e um em cada campo de jogo e em outros locais estratégicos, de fácil acesso;

iv) Em todos os espaços fechados e abertos, será promovido o distanciamento físico mínimo de, pelo menos 2 metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico e desporto (recepção, bar/cafetaria, espaços de circulação, etc);

v) A circulação faz-se exclusivamente pelos percursos devidamente sinalizados a azul () **imagens a anexar assim que possível**, sendo proibidas socializações dentro das instalações. As deslocações devem ser realizadas cumprindo o distanciamento social e com máscara cirúrgica;

vi) Em todos os espaços fechados, ou abertos em situações que envolvam proximidade entre pessoas, em cumprimento da legislação em vigor, a utilização da máscara é obrigatória para: equipas técnicas; colaboradores e funcionários dos clubes, das infraestruturas desportivas, e demais staff logístico e de limpeza; praticantes em situações de não realização de exercício físico e, apenas quando a utilização de máscara não comprometa a segurança do praticante.

vii) Nos pontos de entrada definidos, serão montados postos de controlo, **para verificação da temperatura e sintomas de todos os utilizadores das instalações. Estes postos de controlo, devem estar equipados com termómetro**, desinfetante de mãos (solução de base alcoólica), solução de desinfeção de superfícies e saco de armazenamento de resíduos. Sem prescindir, todos os agentes desportivos, funcionários/colaboradores, devem efetuar a automonitorização de sinais e sintomas e abster-se de ir trabalhar, ou competir, se surgir sintomatologia compatível com Covid-19, contactando para o efeito, a Linha SNS24: 808 24 24 24 – Norma 004/2020 da DGS;

viii) Será mantido um registo, devidamente autorizado, dos funcionários e agentes desportivos (nome, email e contacto telefónico, ou nome e n.º de licença federativa no caso de agentes desportivos inscritos na Federação), que frequentaram o espaço de prática de competição, por data e hora (entrada e saída);

ix) Todos os agentes desportivos devem assinar um termo de responsabilidade (Anexo 1 à Orientação n.º 036/2020 da DGS), 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, quer em contexto de treinos quer em contexto de competições;

x) As pessoas que sintam tosse, febre ou dificuldade respiratória devem permanecer em casa e contactar a Linha SNS24: 808 24 24 24;

xi) Consultar diariamente as diretrizes da DGS em www.dgs.pt.

Todas as informações e procedimentos básicos para a higienização das mãos, etiqueta respiratória e colocação de máscara, encontram-se em anexo, a este Plano e disponibilizados em locais estratégicos dos Pavilhões.

§7. Medidas Específicas e Regras de Segurança

i) Balneários

Serão utilizados os seguintes balneários: Escola secundaria de Monserrate, Escola Frei Bartolomeu dos Mártires e Escola Pedro Barbosa.

A utilização dos balneários respeitará o Plano de Contingência da Escola respectiva, sendo que:

a) Os balneários deverão ser utilizados em situação de recurso e servirão de apoio aos atletas e treinadores, podendo servir como WC de apoio, sendo higienizados após a sua utilização.

b) Em função do número de atletas poder-se-á proceder á rotatividade de utilização dos balneários, sendo que, a lotação será definida em função da área respetiva e, não serão utilizados por mais do que uma equipa em simultâneo.

c) Serão atribuídos balneários por equipa.

d) Haverá WC público com lotação limitada de pessoas.

ii) Cantinas

Serão utilizadas as seguintes cantinas - Escola secundaria de Monserrate, Escola Frei Bartolomeu dos Mártires e Escola Pedro Barbosa.

A utilização das Cantinas respeitará o Plano de Contingência da Escola respectiva, sendo que:

a) Serão realizadas as refeições diárias;

b) Os pequenos almoços, serão recolhidos por um elemento de cada equipa e, em formato “volante”;

c) Haverá mesas reservadas por equipa, e a ser utilizadas apenas pelas equipas previamente definidas;

d) Durante as refeições será garantido o distanciamento social, mantendo-se pelo menos dois lugares entre cada um e sentados de forma cruzada. Nunca frente a frente;

e) Os horários das refeições serão geridos por forma a reduzir ao máximo o nº de pessoas presente no mesmo espaço (Ex: horários diferenciados por grupos), sendo que, as equipas disporão de um período de 30 minutos para cada refeição.

iii) Alojamento

O alojamento terá lugar em três escolas - Escola secundaria de Monserrate, Escola Frei Bartolomeu dos Mártires e Escola Pedro Barbosa.

A utilização dos espaços reservados ao alojamento, nas Escolas atrás mencionadas, respeitará o respetivo Plano de Contingência, sendo que:

- a) O local físico para o alojamento, serão as salas de aula;
- b) Cada sala estará equipada com colchões, distribuídos por forma a garantir o distanciamento social, mantendo-se pelo menos dois lugares entre colchão e, distribuídos de forma cruzada. Nunca frente a frente;
- c) Cada equipa ocupará duas salas de aula, por forma, a garantir um numero máximo de 7 elementos da mesma equipa, por sala;
- d) Cada sala estará devidamente equipada com, informação do agente desportivo responsável pela articulação com as autoridades de saúde, e soluções de álcool gel.

III. Operacionalização do Plano

A implementação do plano de contingência prevê a disponibilização de equipamentos e produtos, a caracterização de espaços e regras de utilização dos mesmos, assim como a definição de procedimentos e comportamentos.

§1. Objectivos:

- i) Minimizar o risco de transmissão de Covid 19 ;
- ii) Dar a conhecer procedimentos que permitam uma resposta eficaz face a situações de emergência de saúde pública;
- iii) Identificar e intervir com prontidão junto de todos os agentes desportivos, funcionários/colaboradores, expostos a uma fonte de infeção de COVID-19;
- iv) Promover uma comunicação eficaz entre todos os intervenientes na avaliação e gestão de risco, assim como na execução das medidas de resposta;
- v) Contribuir para a redução do impacto da pandemia na vida social e económica.

§2. Acompanhamento do Plano

Antes de mais referir que, atenta a evolução do quadro epidemiológico da Covid-19, a prevenção é uma responsabilidade social e de cada individuo.

O Voleibol Clube de Viana terá fixo em local bem visível nos seus pavilhões, o contacto atualizado da Autoridade de Saúde territorialmente competente, bem como, de um agente desportivo, devidamente qualificado, e seu substituto para os impedimentos, para a articulação com a Autoridade de Saúde.

Este agente desportivo será responsável por:

- i) Garantir o contacto permanente com as autoridades de saúde;
- ii) Decidir sobre a gestão e estratégia face ao evoluir da situação;
- iii) Divulgar o Plano entre todos os intervenientes;
- iv) Definir e informar procedimentos de prevenção, como o sejam, informações gerais, procedimentos básicos de higienização, de colocação de máscara cirúrgica, de etiqueta respiratória;
- v) Afixar, de forma acessível a todos, as regras de etiqueta respiratória, da higienização correta das mãos, da utilização correta das máscaras, e normas de funcionamento das instalações.
- vi) Garantir os equipamentos e consumíveis necessários à implementação do Plano;
- vii) Formar os recursos humanos e afixar informação de sintomatologia, precauções e de informação imediata em caso de potencial contacto com portadores da doença;
- viii) Manter um registo atualizado de todos os casos de suspeita, em quarentena e confirmados entre agentes desportivos, funcionários/colaboradores;
- ix) Gerir o processo de comunicação interna e externa, nomeando um responsável e atualizando sempre que necessário o Plano, em colaboração com as autoridades nacionais de saúde;
- xi) Prestar esclarecimentos que lhe forem solicitados sobre o Plano de Contingência

§3. Caso suspeito - Procedimentos a adotar

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 a Linha SNS 24 (808 24 24 24) e seguir as recomendações.

Na eventualidade do aparecimento de um caso suspeito de infeção por Covid19, 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 contato com o SNS e a implementação das ações por este indicadas.

O colaborador/responsável informa o Gestor do Plano.

Após abandono da sala de isolamento, proceder-se-á à limpeza e desinfeção da mesma.

§4. Identificação da área de isolamento e circuitos a adotar perante a identificação de um caso suspeito de infeção.

A área de isolamento prevista em caso de suspeita de infeção, deverá estar devidamente identificada e equipada com todos os materiais necessários e recomendados, em conformidade com as Orientações n.º 006/2020; 014/2020 e 030/2020 da DGS, nomeadamente:

- i) Deve ser assegurada uma boa ventilação dos espaços, preferencialmente com ventilação natural, através da abertura de portas ou janelas. Pode também ser utilizada ventilação mecânica de ar (sistema AVAC – Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado);
- ii) possuir revestimentos lisos e laváveis (ex. não deve possuir tapetes, alcatifa ou cortinados).
- iii) A sala/área de isolamento deve ter disponível um kit com água e alguns alimentos não perecíveis, solução antisséptica de base alcoólica, toalhetes de papel, máscaras cirúrgicas, e, sendo possível, acesso a instalação sanitária de uso exclusivo;

O Voleibol Clube de Viana terá fixo em local bem visível do pavilhão, planta do espaço com identificação da sala de isolamento e percursos a efetuar pela pessoa contaminada.

A localização e os percursos para os espaços de isolamento temporário são devidamente assinalados através de sinalética apropriada.

IV. Fontes de Informação Permanentes

É recomendável a leitura atenta das Orientações, informações e orientações da DGS, a consultar na sua página, disponível através do link <https://www.dgs.pt/>, as quais vão sendo atualizadas sempre que exista evolução da situação.

O Voleibol Clube de Viana, está a acompanhar e alinhar a atualização deste plano com:

- i) Direcção Geral de Saúde (DGS) - <https://www.dgs.pt/>
- ii) Organização Mundial de Saúde (OMS) - <https://www.who.int/eportuguese/countries/prt/pt/>
- iii) Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doenças (ECDC) - <https://www.ecdc.europa.eu/en>
- iv) Federação Portuguesa de Voleibol
- v) Fédération Internationale de Volleyball (FIVB) - <https://www.fivb.com/>
- vi) Confederação Europeia de Voleibol (CEV) - <https://www.cev.eu>

ANEXOS

(imagens)

COVID-19

MEDIDAS GERAIS

HIGIENE DAS MÃOS

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

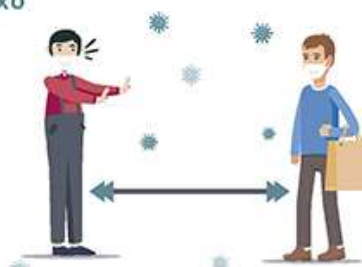


ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Quando espirrar ou tossir, tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o braço. Deite o lenço no lixo

DISTANCIAMENTO FÍSICO

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



MÁSCARA

Em espaços públicos fechados utilize máscara de acordo com as recomendações do fabricante

**SE TIVER ALGUM DOS
SEGUINTE SINTOMAS:**



TOSSE



FEBRE



DIFICULDADE
RESPIRATÓRIA

**LIGUE
SNS 24**

808 24 24 24

#SEJAUMAGENTEDESUADEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



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**.




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

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



Lavagem das mãos

 Duração total do procedimento: 40-60 seg.



Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



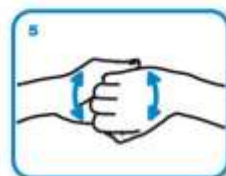
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



Palma com palma com os dedos entrelaçados



Parte de trás dos dedos nas palmas opostas 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



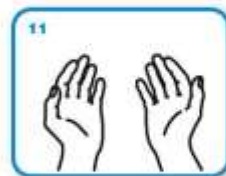
Enxague as mãos com água



Seque as mãos com toalhete descartável



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



Agora as suas mãos estão seguras.

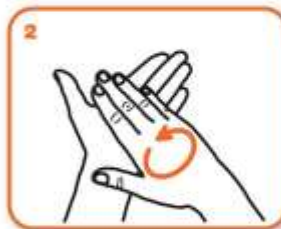
Fricção Anti-séptica das mãos



Duração total do procedimento: 20-30 seg.



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



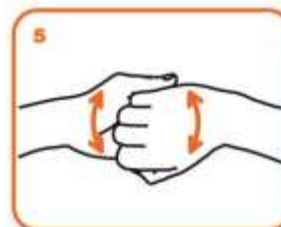
2 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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 Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

COVID-19

MÁSCARAS



COMO COLOCAR

- 1º** **LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR**


- 2º** **VER A POSIÇÃO CORRETA**
 Face interna (branca) virada para a cara e face externa (cor) virada para fora; a parte ajustável com arame corresponde à extremidade superior.


- 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**


- 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

- Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco
- Se a máscara tiver um filtro descartável, deve ser removido e descartado
- Lavar a máscara após cada utilização:
 - pode ser à mão ou à máquina, pelo menos a 60°C durante 30 minutos ou a 90°C durante 10 minutos
 - não usar lixívia
- Deve estar completamente seca antes de uma nova utilização
- As máscaras certificadas são acompanhadas por recomendações do fabricante. Deve-se respeitar:
 - as condições para uma adequada lavagem e secagem;
 - o número máximo de utilizações.

#SEJAUMAGENTEDESAPUBLICA
 #ESTAMOSON
 #UMCONSELHODDGS





