

# **PLANO DE CONTINGÊNCIA DO CENTRO MULTIMEIOS DE ESPINHO COVID-19**



**ESPINHO**  
CÂMARA MUNICIPAL



# PLANO DE CONTINGÊNCIA DO CENTRO MULTIMEIOS DE ESPINHO

## UO RESPONSÁVEL

DIVISÃO DE GESTÃO FINANCEIRA E TURISMO ADMINISTRATIVA,

**Data****23/09/2020****Versão****05****Codificação****PG03-00-IMP-54|01**

## ATUALIZAÇÕES

---

**10-12-2021      Versão 5 - altera a versão 4****06-09-2021      Versão 4 - altera a versão 3****21-06-2021      Versão 3 - altera a versão 2****22-10-2020      Versão 2 - altera a versão original****23-09-2020      Versão original**

## ÍNDICE

<b>ÍNDICE .....</b>	1
<b>1.ENQUADRAMENTO .....</b>	2
<b>2.OBJETIVO E ÂMBITO DE APLICAÇÃO .....</b>	2
<b>3.CORONAVÍRUS .....</b>	2
3.1 DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID 19).....	2
3.2 SINTOMAS .....	2
3.3 TRANSMISSÃO .....	3
3.4 CRITÉRIOS PARA DEFINIÇÃO DE CASO SUSPEITO .....	3
3.5 ÁREA DE ISOLAMENTO .....	3
3.6 PROCEDIMENTO PERANTE UM CASO SUSPEITO.....	4
3.7 PROCEDIMENTOS NA VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PROXIMOS.....	5
3.8 MEDIDAS DE PREVENÇÃO .....	6
3.8.1 Medidas gerais .....	6
3.8.2 Medidas relativas aos recursos humanos .....	8
<b>4.FORMAÇÃO E ACOMPANHAMENHO DOS COLABORADORES .....</b>	9
<b>5.HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO .....</b>	10
<b>6.ANEXOS.....</b>	11
ANEXO I – ESQUEMA DE CIRCULAÇÃO.....	11
ANEXO IX – LAVAGEM DAS MÃOS .....	12
ANEXO X – PRECAUÇÕES INDIVIDUAIS .....	13
ANEXO XI – UTILIZAÇÃO CORRETA DAS MÁSCARAS.....	14

## 1. ENQUADRAMENTO

A COVID-19 foi declarada pela Organização Mundial de Saúde como pandemia internacional, no dia 11 de março de 2020. Neste seguimento várias medidas têm sido adotadas para conter a expansão da doença. Após um período de confinamento, a sociedade portuguesa vive agora tempos de reabertura e de adaptação a uma nova realidade, ainda que de forma controlada e com importantes regras de prevenção e expansão da doença.

Assim, a reabertura das instalações do Centro Multimeios constitui uma vantagem senão mesmo uma necessidade para toda uma comunidade local, nacional e internacional que, devido ao contexto atual, se vê confinada tanto fisicamente como, de certo modo, mentalmente. O prolongamento de um encerramento poderá também acarretar consequências nefastas a nível económico e, de um modo geral, na visibilidade de equipamentos culturais e demais atividades associadas.

A abertura de um Equipamento Cultural Municipal com as características das do Centro Multimeios requer que tal seja efetuada de forma a garantir a segurança de todos: visitantes e colaboradores. Nesse sentido, foi elaborado o presente Plano de Contingência com base nas Normas ou Orientações da Direção Geral da Saúde (DGS).

## 2. OBJETIVO E ÂMBITO DE APLICAÇÃO

Implementar um conjunto de regras de funcionamento e medidas de prevenção que reduzam o risco de propagação do vírus responsável pela COVID-19, aplicado a todos os colaboradores e clientes do Centro Multimeios de Espinho e definir os procedimentos perante um caso suspeito de COVID-19.

Devido à dinâmica do contexto epidemiológico, de forma a adequar e flexibilizar a resposta, proceder-se-á à revisão e atualização deste Plano de Contingência, sempre que tal se mostre necessário.

## 3. CORONAVÍRUS

### 3.1 A DOENÇA POR CORONAVÍRUS (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 infecção pode originar sintomas leves, sintomas como tosse, febre ou dificuldade respiratória transitória, ou apresentar-se como doença bem mais grave, pulmonar e sistémica. O COVID-19 é uma nova estirpe de coronavírus identificada na cidade de Wuhan (China) em dezembro de 2019. O reconhecimento da doença pelo novo coronavírus (COVID-19) como Pandemia pela Organização Mundial de Saúde ocorreu em março de 2020.

### 3.2 SINTOMAS

Qualquer pessoa que apresente, pelo menos, um dos seguintes critérios:

- . Tosse de novo ou agravamento do padrão habitual;
- . Febre (temperatura corporal  $\geq 38,0^{\circ}\text{C}$ ) sem outra causa atribuível;
- . Dispneia / dificuldade respiratória sem outra causa atribuível;
- . Anosmia (perda de olfato) de início súbito;

UO RESPONSÁVEL			DIVISÃO DE GESTÃO ADMINISTRATIVA, FINANCEIRA E TURISMO		
Data	23/09/2020	Versão	05	Codificação	PG03-00-IMP-54 01

- . Disgeusia ou ageusia (diminuição ou perda do paladar) de início súbito.

### 3.3 TRANSMISSÃO

Pelo que é conhecido de outros coronavírus, a transmissão do COVID-19 é mais provável quando existe contato próximo (num raio de 2 metros) com uma pessoa infetada. O risco de transmissão aumenta quando maior for o tempo de contato com uma pessoa infetada. As gotículas produzidas quando uma pessoa infetada tosse ou espirra (secreções respiratórias que contêm o vírus) são a via de transmissão mais importante. Existem duas formas através das quais uma pessoa pode ficar infetada:

- As secreções podem ser diretamente expelidas para a boca ou nariz das pessoas em redor (num raio de 2 metros) ou podem ser inaladas para os pulmões;
- Uma pessoa também pode ficar infetada ao tocar em superfícies ou objetos que possam ter sido contaminados com secreções respiratórias e depois tocar na sua própria boca, nariz ou olhos.

### 3.4 CRITÉRIOS PARA DEFINIÇÃO DE CASO SUSPEITO

Os utilizadores ou colaboradores que desenvolvam os sintomas abaixo indicados são considerados suspeitos de infecção por SARS-CoV-2 (COVID-19):

- a. Critérios clínicos:** qualquer pessoa que apresente, pelo menos, um dos seguintes critérios:
- i. Tosse de novo ou agravamento do padrão habitual;
  - ii. Febre (temperatura corporal  $\geq 38,0^{\circ}\text{C}$ ) sem outra causa atribuível;
  - iii. Dispneia / dificuldade respiratória sem outra causa atribuível;
  - iv. Anosmia de início súbito;
  - v. Disgeusia ou ageusia de início súbito.
- b. Critérios epidemiológicos:** qualquer pessoa que apresente, pelo menos, um dos seguintes critérios nos 14 dias antes do início de sintomas:
- i. Contacto com um caso confirmado de COVID-19;
  - ii. Residente ou trabalhador numa instituição onde se encontrem pessoas em situações vulneráveis (Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, Estabelecimento prisional, Abrigo, Casa de Acolhimento ou instituição equiparada) e onde existe transmissão documentada de COVID-19;
  - iii. Exposição laboratorial não protegida a material biológico infetado/contendo com SARS-CoV-2.

### 3.5 ÁREA DE ISOLAMENTO

Está estabelecida uma área de isolamento que visa evitar ou restringir o contato direto dos utilizadores e colaboradores com o caso suspeito e permitir um distanciamento físico deste, relativamente aos restantes elementos do Centro Multimeios. A Área de Isolamento está localizada nos bastidores do edifício e dispõe das seguintes condições:

# PLANO DE CONTINGÊNCIA DO CENTRO MULTIMEIOS DE ESPINHO

## UO RESPONSÁVEL

DIVISÃO DE GESTÃO FINANCEIRA E TURISMO  
ADMINISTRATIVA,

Data

**23/09/2020**

Versão

**05**

Codificação

**PG03-00-IMP-54|01**

- cadeira ou marquesa (para descanso e conforto do caso suspeito, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo INEM ou Corpo de Bombeiros);
- WC
- kit com água e alguns alimentos não perecíveis;
- solução antisséptica de base alcoólica;
- contentor de resíduos (com abertura não manual e saco plástico);
- toalhetes de papel;
- máscara(s) cirúrgica(s);
- luvas descartáveis;
- termómetro.

Deverá ser prevista a possibilidade de o caso suspeito poder fazer um contacto telefónico.

## 3.6 PROCEDIMENTO PERANTE UM CASO SUSPEITO

Os colaboradores com sintomas de COVID-19 não se podem apresentar ao serviço e contactam a linha SNS24 | 808 24 24 24 para receberem instruções. O SNS24 é o contacto indicado para os casos suspeitos de COVID-19 porque encaminha os doentes para o local mais adequado.

Caso um dos colaboradores ou utilizador desenvolva sintomas compatíveis com COVID-19 no interior das instalações do Multimeios, é encaminhado por um único funcionário (Patrícia Ferreira ou Carla Rocha como suplente) para a área de isolamento.

Caso a pessoa se encontre em local afastado da sala de isolamento ou próximo de uma saída para o exterior, se a sua condição física o permitir, deve dirigir-se para casa e contactar a linha SNS 24 (8080 24 24 24).

Todos os trabalhadores afetos ao Centro Multimeios deverão ser informados da localização da Sala de Isolamento no edifício e a mesma deve estar devidamente sinalizada e dedicada em exclusivo para esta função.

Todas as situações de caso suspeito são de imediato reportadas aos seguintes contactos:

- Delfina Rocha (Responsável do Equipamento) | 963 873 650
- Dra. Maria João Rodrigues (Chefe de Divisão Municipal) | 927 960 238

Um dos contactos referenciados anteriormente deverá informar, de imediato, o Serviço Municipal de Proteção Civil:

- Dr. Pedro Louro (Coordenador Municipal da Proteção Civil) | 913 467 651
- Dra. Suéli Canelas | 927 960 240

Na situação de caso suspeito validado:

- O caso suspeito deverá permanecer na área de isolamento com máscara cirúrgica (salvo se a situação clínica não o permitir), até à chegada da equipa de transporte pré-hospitalar;
- O acesso à área de isolamento é interdito a todas as pessoas, exceto à pessoa de referência que acompanha o caso suspeito, e que acede ao interior apenas em caso de absoluta necessidade e somente pelo tempo necessário, evitando o contacto direto e a proximidade com o caso suspeito, sempre com o kit de Equipamentos Proteção Individual (EPI's) colocado;

UO RESPONSÁVEL			DIVISÃO DE GESTÃO ADMINISTRATIVA, FINANCEIRA E TURISMO		
Data	23/09/2020	Versão	05	Codificação	PG03-00-IMP-54 01

- Posteriormente, a Autoridade de Saúde Local (ASL) ou o caso suspeito, informam a direção da unidade orgânica dos resultados dos testes laboratoriais e;
- Se o caso não for confirmado, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais de limpeza e desinfecção da área de isolamento;
- Se o caso for confirmado, a área de isolamento deve ficar interditada até à validação da descontaminação (limpeza e desinfecção) pela ASL.

### 3.7 PROCEDIMENTOS NA VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS

Considera-se contacto próximo uma pessoa que não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto com um caso confirmado de COVID. Em função do tipo de exposição do contacto próximo, a ASL determinará os procedimentos de vigilância, pelo que é absolutamente essencial disponibilizar a informação sobre os contactos de proximidade ocorridos. O contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

ALTO RISCO DE EXPOSIÇÃO	BAIXO RISCO DE EXPOSIÇÃO
<ul style="list-style-type: none"> <li>Recurso humano do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, zona até 2 metros);</li> <li>Membro do mesmo grupo visitante ou recurso humano do mesmo grupo de trabalho;</li> <li>Pessoa que esteve cara-a-cara com o caso confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;</li> <li>Pessoa que partilhou com o caso confirmado louça (pratos, copos, talheres), ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pessoas que tiveram contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual não houve exposição a gotículas/secreções respiratórias através de conversa cara-a-cara superior a 15 minutos, tosse ou espirro);</li> <li>Pessoas que prestaram assistência ao caso confirmado, desde que tenham seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada da máscara e luvas; etiqueta respiratória; higiene das mãos).</li> </ul>

Assim, para efeitos de gestão dos contactos a ASL, em estreita articulação com o Responsável do Equipamento, deve:

- Identificar, listar e classificar os contactos próximos (incluindo os casuais);
- Proceder ao necessário acompanhamento dos contactos (telefonar diariamente, informar, aconselhar e referenciar, se necessário).

É importante sublinhar que:

- A auto monitorização diária, visa a avaliação da existência de febre (medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar o valor e a hora de medição) e a verificação de tosse ou dificuldade em respirar;
- Se se verificarem sintomas da COVID-19 num utilizador do espaço devem-se iniciar os PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO;
- Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para COVID-19.

### 3.8 MEDIDAS DE PREVENÇÃO

No cumprimento das diversas orientações da DGS para reduzir a exposição e transmissão da doença, são adotadas as seguintes medidas de prevenção:

#### 3.8.1. Medidas Gerais

- Os colaboradores e clientes que tenham sintomatologia compatível com COVID-19 devem abster-se de frequentar o Centro Multimeios de Espinho;
- As entradas e saídas têm circuitos próprios, separados e devidamente sinalizados, evitando o contacto entre pessoas. Deve-se garantir os corredores de circulação que evitem cruzamentos e aglomerados de pessoas;
- São colocados dispensadores de solução desinfetante de base alcoólica em todas a entradas e saídas, assim como em todos locais identificados como pertinentes, sendo o uso obrigatório à entrada e saída do edifício;
- É obrigatória a utilização de máscara por todos os colaboradores e clientes, excetuando-se os membros dos corpos artísticos durante a sua atuação em cena;
- É promovido o distanciamento físico de 2 metros entre pessoas através de marcações no pavimento, especialmente nas áreas de espera e atendimento, excetuando-se os locais de permanência para assistência ao espetáculo e filmes cinematográficos;
- É disponibilizada informação sobre a conduta que os clientes devem adotar, nomeadamente as regras de etiqueta respiratória, o uso correto de máscara, a sensibilização para não tocar desnecessariamente em objetos ou superfícies, lavar/desinfetar as mãos frequentemente: ANEXOS IX, X e XI;
- Definir e afixar a lotação máxima das diferentes zonas e respetivos circuitos de circulação e são afixadas infografias referentes aos procedimentos de prevenção e conduta individual;
- É evitado ao máximo o contacto físico entre clientes e colaboradores;
- A permanência prolongada dos clientes em socialização na receção e na zona do foyer está proibida e é monitorizada por todos os colaboradores;
- O protocolo geral de limpeza e higienização é adaptado para o cumprir a Orientação n.º 014/2020 de 21/03/2020 da DGS, especialmente no que respeita aos intervalos de limpeza, aumento da frequência da higiene de zonas de contacto frequente e produtos utilizados;
- Os postos de atendimento estão equipados com barreiras de proteção, em acrílico;
- É evitada a disponibilização e entrega de folhetos ou outros objetos não essenciais. Deve recorrer-se a cartazes, guias ou outros elementos disponibilizados por via digital;
- No ato de pagamento, no caso de ser usado dinheiro vivo, as mãos devem ser higienizadas após o seu manuseamento;
- Os terminais de pagamento automático (TPA), equipamentos, objetos, superfícies, produtos, e utensílios de contacto direto com os clientes devem ser desinfetados antes e após cada utilização ou interação;
- Sempre que possível, é assegurada a ventilação natural dos espaços, através da abertura de portas ou janelas;
- O acesso aos eventos, estão dependentes da apresentação por parte de todos os participantes de:

# PLANO DE CONTINGÊNCIA DO CENTRO MULTIMEIOS DE ESPINHO

## UO RESPONSÁVEL

DIVISÃO DE GESTÃO ADMINISTRATIVA,  
FINANCEIRA E TURISMO

Data

**23/09/2020**

Versão

**05**

Codificação

**PG03-00-IMP-54|01**

- a) Certificado Digital COVID da EU nos termos do Decreto-Lei nº 54-A/2021, de 25 de Junho;
- b) Comprovativo de vacinação que ateste o esquema vacinal completo, há pelo menos 14 dias, com uma vacina contra a COVID-19 de acordo com o despacho previsto no nº 2 do artigo 5º do Decreto-Lei nº 54-A/2021, de 25 de junho;
- ou**
- c) Comprovativo de realização laboratorial de teste com resultado negativo, de acordo com os requisitos previstos nas subalíneas i) ou ii), conforme aplicável, da alínea b) do nº 1 do artigo 4º do Decreto-Lei nº 54-A/2021, de 25 de junho.

## I. Sala António Gaio - Sala de espetáculo, de exibição de filmes cinematográficos ou similares

- Será acautelado o distanciamento físico de 2 metros entre o palco e o público;
- A entrada dos espectadores na sala é realizada por ordem de fila e de lugar, no sentido do lugar mais afastado da sala para a entrada, evitando o cruzamento entre espectadores;
- A saída dos espectadores da sala é realizada no sentido do lugar mais próximo da saída para o mais afastado, evitando o cruzamento entre espectadores;
- As cenas e os espetáculos realizados ao vivo (ex.: peças de teatro, orquestras, bailados) devem ser adaptadas, sempre que possível, de forma a minimizar o contacto físico entre os envolvidos, garantindo o distanciamento físico de 2 metros, tendo sido definido o número máximo de 29 pessoas em palco;
- De forma a evitar a deambulação de espectadores, não haverá lugar para intervalos nas sessões de cinema ou espetáculos;
- A utilização dos bastidores (camarins, casas de banho e corredores) pelos corpos artísticos e equipas técnicas, deve garantir o distanciamento físico de pelo menos 2 metros entre os utilizadores, evitando a sua utilização simultânea, tendo sido definida a lotação de 2 pessoas por camarim.

## II. Planetário de Espinho

- A entrada dos espectadores na sala é realizada por ordem de fila e de lugar, no sentido do lugar mais afastado da sala para a entrada, evitando o cruzamento entre espectadores.
- A saída dos espectadores da sala é realizada, de preferência, por local diferente da entrada, no sentido do lugar mais próximo da saída para o mais afastado, evitando o cruzamento entre espectadores.

## III. Bar/Foyer

- As mesas e cadeiras estão dispostas por forma a garantir uma distância de, pelo menos, 2 metros entre mesas;
- Impedir que os clientes modifiquem a orientação das mesas e das cadeiras;
- Retirar os motivos decorativos nas mesas;
- Disponibilizar dispensadores de solução à base de álcool;
- Cumprir especialmente a medidas previstas no HACCP e na Orientação 014/2020 "Limpeza e desinfecção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares", da DGS, nomeadamente;

# PLANO DE CONTINGÊNCIA DO CENTRO MULTIMEIOS DE ESPINHO

UO RESPONSÁVEL		DIVISÃO DE GESTÃO ADMINISTRATIVA, FINANCEIRA E TURISMO			
Data	Versão	05	Codificação	PG03-00-IMP-54 01	
23/09/2020					

- a. Desinfetar pelo menos seis vezes por dia, e com recurso a detergentes adequados, todas as zonas de contato frequente (por exemplo, maçanetas de portas, torneiras de lavatórios, mesas, bancadas, cadeiras, corrimões, etc.);
- b. Desinfetar antes e após cada utilização, com recurso a detergentes adequados, os equipamentos críticos (tais como terminais de pagamento automático e ementas individuais);
- c. Trocar as toalhas e higienizar as mesas com produtos recomendados entre cada cliente.

## 3.8.2. Medidas relativas aos recursos humanos

### *Trabalhadores da área administrativa*

- Conhecer as medidas que constam do Plano de Contingência e saber como agir perante um caso suspeito de COVID-19;
- Cumprir as recomendações de segurança e reportar às entidades competentes situações de incumprimento das medidas implementadas que podem condicionar perigo para a Saúde Pública;
- Cumprir as medidas de higiene das mãos e etiqueta respiratória recomendadas pela DGS;
- Higienizar as mãos entre cada atendimento;
- Utilizar corretamente uma máscara, durante todo o período de trabalho num espaço com múltiplas pessoas, respeitando as condições de higiene e de segurança durante a sua colocação, utilização e remoção. Contemplar a necessidade de substituição da máscara, adotando as boas práticas de utilização. O uso de máscara não substitui outras medidas de prevenção, como o distanciamento físico recomendado, que devem ser mantidas.

### *Trabalhadores afetos à receção:*

- Em espaços fechados é obrigatório o uso de máscara;
- Devem dar as informações aos clientes relativamente a bilheteira e funcionamento dos espaços, devendo manter o distanciamento social de 2m;
- Utilização de barreiras físicas (acrílico/vidro/postigo) entre o trabalhador e os clientes.

### *Trabalhadores afetos ao serviço de higiene e limpeza:*

- Obrigatoriedade do uso de EPI's: máscara, luvas, batas e calçado de proteção;
- Têm a seu cargo tarefas de limpeza e higienização dos diferentes espaços, devendo garantir o reforço da limpeza e higienização de pontos de grande contacto: telefones, teclados, ferramentas, maçanetas das portas, corrimões, interruptores de luz, botões de máquinas, etc.;
- Estes são os profissionais mais expostos ao risco de infecção e como tal as suas intervenções devem ser organizadas de forma a que esse risco seja minimizado. Nesse sentido deverá ser dada uma formação específica sobre procedimentos a adotar;
- Devem evitar o contacto com clientes, exceto em casos excepcionais, devendo ainda assim manter o distanciamento social de 2m.

PLANO DE CONTINGÊNCIA DO  
CENTRO MULTIMEIOS DE ESPINHO

UO RESPONSÁVEL		DIVISÃO DE GESTÃO ADMINISTRATIVA, FINANCEIRA E TURISMO			
Data	Versão	05	Codificação	PG03-00-IMP-54 01	
23/09/2020					

*Trabalhadores do Bar*

- Garantir que a disposição das mesas e das cadeiras no estabelecimento permitam uma distância de, pelo menos, 2 metros entre todas as pessoas;
- Manter, sempre que possível, uma distância de 2 metros dos clientes e dos restantes colaboradores;
- Colocar os pratos, copos, talheres e outros utensílios nas mesas na presença do cliente que os vai utilizar, devendo ser assegurada a sua higienização e acondicionamento;
- A loiça utilizada pelos clientes deve ser lavada na máquina de lavar com detergente, a temperatura elevada (80-90°C);
- Relativamente ao uso de luvas descartáveis, o colaborador deve ter em consideração que o uso de luvas para preparar e manusear alimentos não substitui a adequada e frequente higienização das mãos;
- Os colaboradores não devem entrar em contato com alimentos expostos e prontos para comer com as próprias mãos e devem usar utensílios adequados, como guardanapos, espátulas, pinças, luvas de uso único ou equipamentos de distribuição;
- Não devem passar com as luvas de uma área suja para uma área limpa. Antes que essa passagem aconteça as luvas devem ser substituídas;
- O mesmo par de luvas pode ser utilizado apenas para uma tarefa e deve ser substituído se danificado ou se o colaborador interromper a tarefa. Se um colaborador estiver a executar uma mesma tarefa continuadamente, as luvas devem ser substituídas a cada quatro horas, ou sempre que necessário.

*Trabalhadores da área audiovisual/multimédia/Planetário*

- Conhecer as medidas que constam do Plano de Contingência e saber como agir perante um caso suspeito de COVID-19;
- Cumprir as recomendações de segurança e reportar à empresa ou às entidades competentes situações de incumprimento das medidas implementadas que podem condicionar perigo para a Saúde Pública;
- Cumprir as medidas de higiene das mãos e etiqueta respiratória recomendadas pela DGS;
- Higienizar as mãos entre cada interação;
- Utilizar corretamente uma máscara, durante todo o período de trabalho num espaço com múltiplas pessoas, respeitando as condições de higiene e de segurança durante a sua colocação, utilização e remoção. Contemplar a necessidade de substituição da máscara, adotando as boas práticas de utilização. O uso de máscara não substitui outras medidas de prevenção, como o distanciamento físico recomendado, que devem ser mantidas.

**4 FORMAÇÃO E ACOMPANHAMENTO DOS COLABORADORES**

Deverão ser realizadas reuniões periódicas com todos o pessoal envolvido, onde devem ser dadas instruções claras a cada profissional sobre o seu papel, forma de atuação e deveres com especial referência ao conjunto de medidas adotadas que o pessoal deve cumprir, em particular sobre a utilização dos equipamentos de proteção individual para ajudar a prevenir qualquer tipo de possível infecção e propagação. Serão sensibilizados ainda a instalar

a APP Stayaway COVID. Todo o pessoal deve ser treinado em relação aos procedimentos e comportamentos a serem tomados ao nível do controlo de comportamentos dos clientes. Em suma, **formar e sensibilizar** os trabalhadores para:

- Procedimentos básicos para higienização das mãos (ex. lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos; se estes não estiverem disponíveis utilize um desinfetante para as mãos que tenha pelo menos 70% de álcool, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas; sabão e água devem ser usados preferencialmente se as mãos estiverem visivelmente sujas);
- Procedimentos de etiqueta respiratória (ex. evitar tossir ou espirrar para as mãos; tossir ou espirrar para o antebraço ou manga, com o antebraço fletido ou usar lenço de papel; higienizar as mãos após o contacto com secreções respiratórias);
- Procedimentos de colocação de máscara cirúrgica (incluindo a higienização das mãos antes de colocar e após remover a máscara);
- Procedimentos de conduta social (ex. alterar a frequência e/ou a forma de contacto entre os trabalhadores e entre estes e os clientes - evitar o aperto de mão, as reuniões presenciais, os postos de trabalho partilhados);
- Procedimentos a adotar perante um caso suspeito.

## 5 HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

Ao longo da implementação das diferentes fases de reabertura, e mediante a evolução da situação epidemiológica, o horário de funcionamento do Centro Multimeios de Espinho poderá ir sofrendo alterações, ainda assim, prevê-se que o seu horário de abertura ao público e planeamento de atividades possa ser:

### HORÁRIO DO EDIFÍCIO

Segunda-feira: Encerrado

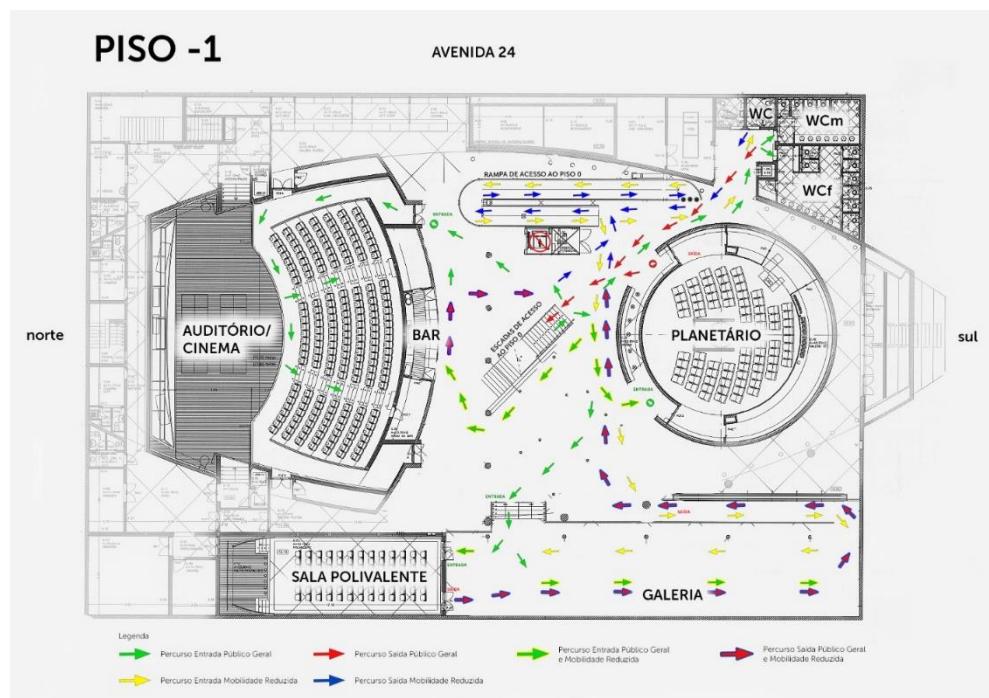
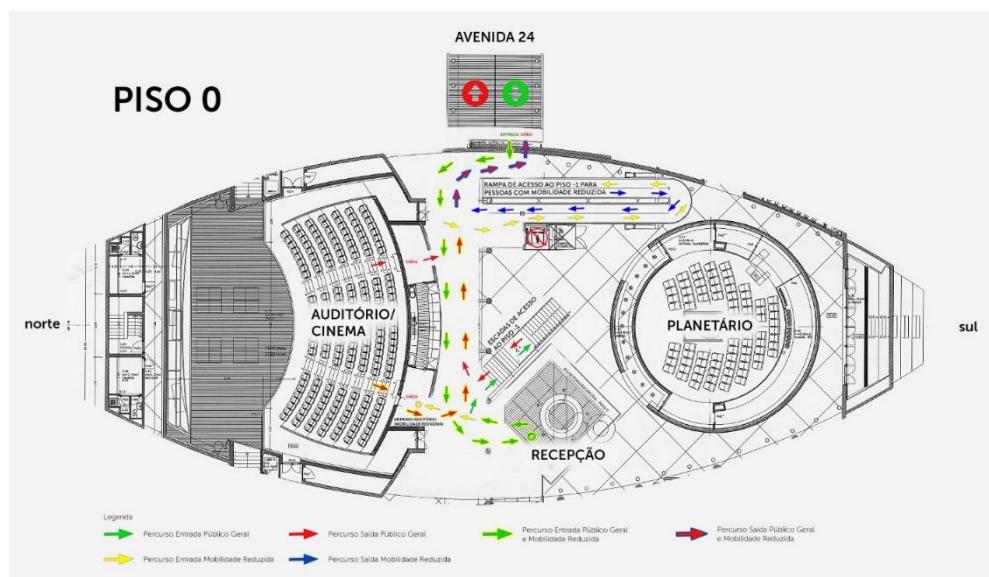
Terça e quarta-feira: 10:00-18:00

Quinta e sexta-feira: 10:00-18:00|21:00-22:00

Sábado, Domingo e Feriados: 15:00-19:00|21:00-22:00

## 6 ANEXOS

### ANEXO I – ESQUEMA DE CIRCULAÇÃO



## ANEXO II – LAVAGEM DAS MÃOS

**COVID-19**

## 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

#SEJAUMAGENTE DA SAÚDE PÚBLICA  
#ESTAMOS ON  
#UM CONSELHO DGS

REPÚBLICA  
PORTUGUESA  
SAÚDE

SNS  
SERVIÇO NACIONAL  
DE SAÚDE

DGS  
Direção-Geral da Saúde

## ANEXO III – PRECAUÇÕES INDIVIDUAIS

**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

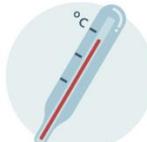
Quando espirrar ou tossir, tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o braço. Deite o lenço no lixo



## DISTANCIAMENTO SOCIAL

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

## SE TIVER ALGUM DOS SEGUINTE SINTOMAS:


**TOSSE**

**FEBRE**

**DIFÍCULDADE RESPIRATÓRIA**

**LIGUE  
SNS 24**

**808 24 24 24**

## ANEXO IV – UTILIZAÇÃO CORRETA DAS MÁSCARAS

**COVID-19**

# 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 ESPIRAR

- 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.

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPÚBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODA DGS

