

GUIA DE BOAS PRÁTICAS

PARA

OS SETORES DO COMÉRCIO E SERVIÇOS

Confederação do Comércio e Serviços de Portugal

Índice

I. INTRODUÇÃO	2
II. INFORMAÇÃO, COMUNICAÇÃO E FORMAÇÃO	2
III. MEDIDAS GERAIS DE PREVENÇÃO.....	5
1. ACESSO E CIRCULAÇÃO NOS ESTABELECIMENTOS	5
2. DISTANCIAMENTO.....	6
3. MEDIDAS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL.....	7
4. MEDIDAS GERAIS APLICÁVEIS AOS ESTABELECIMENTOS DE ATENDIMENTO AO PÚBLICO.....	7
4.1. Ventilação	7
4.2. Higienização e Desinfecção dos Espaços e Equipamentos	8
4.3. Atendimento Prioritário	9
4.4. Horários	9
4.5. Manuseamento, Dispensa e Pagamento de Produtos e Serviços	10

ANEXOS

Comércio e Reparação Automóvel

Cabeleireiros, Barbearias e Institutos de Beleza

Óticos

1. Introdução

A declaração da doença COVID-19 como pandemia pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e posterior declaração do Estado de Emergência provocou a suspensão de uma grande parte da atividade económica.

Conforme assistimos a uma estabilização e controle da propagação da doença, há que preparar gradualmente a retoma da atividade económica e social, em estrito cumprimento das recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS), da Direção-Geral da Saúde (DGS) e das demais autoridades competentes.

É neste contexto que se considera imprescindível a adoção de um Guia de Boas Práticas, como instrumento de autorregulação adicional ao cumprimento de normas e disposições vigentes, que tem por objetivo orientar a atuação dos operadores económicos dos setores do comércio e dos serviços, no sentido da adoção de medidas mais adequadas à segurança, proteção e saúde dos trabalhadores, clientes e fornecedores.

O presente Guia encontra-se estruturado em três vertentes distintas: Orientações gerais sobre o Plano de Contingência para a COVID-19, formação e informação que devem prestar aos seus colaboradores; orientações específicas, de aplicação transversal, sobre medidas gerais de prevenção, designadamente, regras de acesso aos estabelecimentos, de circulação nos mesmos, de atendimento, entre outros; orientações dirigidas a setores específicos de comércio, ou de serviços, propostos pelas estruturas associativas setoriais e que constituem anexos ao presente Guia.

Face à especificidade da situação que motivou a elaboração do presente Guia, o mesmo não se pode limitar a um documento estático, sob pena de a sua aplicação ficar desatualizada. Sempre que a evolução da situação epidemiológica o justificar as recomendações nele contidas serão objeto de atualização. De igual modo, poderão vir a ser incorporados novos anexos com orientações dirigidas a setores específicos de atividade, caso outras estruturas associativas setoriais venham a apresentar propostas nesse sentido.

II. Informação, Comunicação e Formação

Planos de Contingência para Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19)

As empresas, ou os responsáveis pela gestão dos estabelecimentos, devem, em articulação com os serviços de segurança e saúde no trabalho, elaborar e/ou rever o seu plano de contingência para a COVID-19 adaptado para a fase atual, no qual devem adotar procedimentos de prevenção e controlo da infeção, bem como de deteção e vigilância de eventuais casos de COVID-19, em

consonância com a [Orientação n.º 006/2020 da DGS](#) e de outras Normas e Orientações da Direção-Geral da Saúde, bem como, com as recomendações publicadas pela Autoridade para as Condições do Trabalho e das demais autoridades competentes e atuar em conformidade:

- Um Plano de Contingência é um plano que descreve como uma organização continuará a funcionar durante ou após algum tipo de emergência, desastre ou evento. Isso envolve o planeamento de como os seus principais serviços ou produtos podem ser continuados e como será feita a recuperação da sua atividade económica e social;
- As medidas de contingência, incluindo a prevenção da COVID-19 devem ser objeto de consulta aos representantes dos trabalhadores, ou na sua ausência aos próprios trabalhadores e comunicadas a todos os trabalhadores, colaboradores, clientes, fornecedores e parceiros, através dos meios eletrónicos disponíveis, e ser afixadas em lugar visível.
- Todos os trabalhadores, independentemente do tipo de vínculo com a entidade empregadora, incluindo trabalhadores temporários e trabalhadores independentes, devem estar devidamente informados sobre a implementação do plano de prevenção adotado, no contexto do desempenho das suas funções. Os responsáveis pela gestão dos estabelecimentos devem assegurar-se de que todas as pessoas que neles trabalham cumprem as medidas de higiene das mãos, as regras de etiqueta respiratória, de distanciamento físico e uso de máscaras (se aplicável).

Casos suspeito de COVID-19.

Os trabalhadores e colaboradores que desenvolvam quadro respiratório agudo com tosse (de novo ou agravamento da tosse habitual), ou febre (temperatura superior a 38.0°C), ou dispneia / dificuldade respiratória, consideradas suspeitas de COVID-19, devem, para além das medidas gerais de prevenção, ligar para a Linha SNS24 (808 24 24 24) ou, de forma complementar, para linhas telefónicas criadas especificamente para o efeito pelas Administrações Regionais de Saúde (ARS), em articulação com os Agrupamentos de Centros de Saúde (ACES), em Unidades de Saúde Familiares (USF) ou Unidades de Cuidados de Saúde Personalizados (UCSP), divulgadas com recurso aos parceiros regionais e locais e informar a entidade empregadora de forma não presencial proceder de acordo com as orientações [da Norma 004/2020 da DGS](#) sobre “Abordagem do Doente com Suspeita ou Infeção por SARS-CoV-2”.

Lista de grupos de risco

- A entidade empregadora deverá providenciar a realização de uma avaliação pela Medicina no Trabalho, de todas as pessoas que tenham algum fator de risco, conforme normativos da DGS ou portador de outra patologia crónica, previamente à sua retoma da atividade laboral, e tomar as medidas de proteção adequadas para os trabalhadores sujeitos a um dever especial de proteção, de acordo com o preconizado pela Saúde Ocupacional;
- Se algum dos trabalhadores corresponder ao grupo sujeito a um dever de especial proteção, de acordo com o definido pela Direção-Geral da Saúde, bem como nos casos de trabalhadoras grávidas, pessoas com doenças crónicas, pessoas com mais de 65 anos de idade, dever-se-á repensar o seu posto de trabalho de contacto direto com o público e reafectá-lo a outras funções ou, quando possível, manter o teletrabalho, de acordo com as recomendações do Serviço de Saúde ocupacional.

Suspeita de infecção

- O Plano de Contingência deve incorporar um procedimento operacional, validado pela entidade responsável e divulgado por todos os trabalhadores, para os informar sobre como devem agir se ficarem doentes, se tiverem sintomas ou se existir um caso confirmado de COVID-19.
- O Plano de Contingência deve prever que os trabalhadores conheçam os sinais e sintomas da COVID-19, façam a automonitorização dos sintomas e elucidá-los sobre como proceder em caso de suspeição de infecção por SARS-CoV-2. Em caso de sintomas, como febre superior a 38°C e/ou tosse e/ou dificuldade respiratória, o colaborador deverá informar de imediato a sua chefia, sem a colocar em risco, e permanecer na área de "isolamento". Deverá colocar máscara e lavar as mãos antes e após a colocação da máscara, a qual deverá estar sempre bem colocada. Deve ligar para o SNS24 ou 112 dependendo da gravidade clínica, seguir o fluxograma de procedimentos recomendado pela Direção-Geral da Saúde na Norma 004/2020.
- Para restringir o contacto direto com os casos confirmados e/ou suspeitos que possam surgir, as empresas devem criar áreas de isolamento, se possível com ventilação natural, ou sistema de ventilação mecânica, preferencialmente, com revestimentos lisos e laváveis, sem tapetes, alcatifas ou cortinados.

Formação

- Todos os trabalhadores, independentemente do tipo de vínculo com a entidade empregadora, devem estar devidamente informados sobre a implementação e/ou revisão do Plano de Contingência adotado, no contexto do desempenho das suas funções;
- Todos os colaboradores devem receber formação e/ou informação orientada para o cumprimento adequado das medidas contidas no Plano de Contingência, bem como das normas e orientações da DGS e das demais autoridades, designadamente no que diz respeito às medidas de distanciamento físico, práticas de higiene, designadamente lavagem de mãos, e etiqueta respiratória.

III. Medidas Gerais de Prevenção

1. Acesso e Circulação nos Estabelecimentos

Devem ser adotadas medidas de acesso aos estabelecimentos e de circulação dentro dos mesmos, que assegurem a segurança dos trabalhadores e dos clientes, designadamente:

- Manter, se possível, a porta aberta para minimizar o contacto com a mesma e as respetivas maçanetas, e promover o arejamento natural dos espaços, se possível, ou estabelecer medidas eficazes de higienização das mesmas;
- Gerir os acessos de modo a evitar a concentração de pessoas à entrada do estabelecimento ou situações de espera no interior, garantindo sempre o distanciamento físico de pelo menos 2 metros;
- Interditar formas de cumprimento que envolvam o contacto físico;
- Afixar as regras de etiqueta respiratória em local visível pelos clientes, em Português e Inglês, divulgadas pela Direção-Geral da Saúde, e incentivar os trabalhadores e os clientes para o respetivo cumprimento;
- Dar indicação às transportadoras, nas operações de abastecimento dos estabelecimentos, para aguardar por autorização e respeitar as indicações que forem definidas para descarregar o material. O(s) trabalhador(es) designado(s) para a receção, recolha e encaminhamento de material deve(m) assegurar os cuidados de desinfeção dos objetos e higiene das mãos;

- Eliminar, sempre que possível, quaisquer procedimentos de interação física, como a recolha de assinatura de receção da mercadoria, adotando formas alternativas de comunicação (e-mails de confirmação, fotografias de entrega ou outros). Nos casos em que tal não seja praticável, deverão ser assegurados meios para possibilitar a higienização das mãos no local;
- Desinfetar os veículos ao serviço da empresa, designadamente para entrega de mercadorias ou prestação de serviços, após cada utilização e de acordo com as instruções definidas para o efeito.

2. Distanciamento

Em todas as atividades de laboração devem ser cumpridas as regras de distanciamento físico, designadamente:

- Cumprir as orientações regulamentares ou das Autoridades Públicas quanto à ocupação máxima do estabelecimento;
- Assegurar uma distância mínima de dois metros entre pessoas e uma permanência das mesmas apenas pelo tempo necessário à aquisição dos produtos ou à prestação do serviço, recorrendo, se necessário, à inativação parcial de pontos de atendimento ou de prestação de serviços;
- Organizar a entrada dos clientes, colocando, sempre que possível, marcas no chão que indiquem distâncias mínimas entre os clientes nas filas para atendimento e pagamento ou no acesso ao estabelecimento;
- Reconfigurar, sempre que possível, a disposição de equipamento mobiliário, designadamente estantes e vitrines, no interior dos estabelecimentos, por forma a facilitar, na circulação, o cumprimento das distâncias mínimas de segurança;
- Remover elementos físicos de potencial contacto com os clientes que não sejam indispensáveis à atividade em causa;
- Segregar, quando aplicável, os circuitos das pessoas, utilizando portas separadas para a entrada e saída para evitar o cruzamento entre as pessoas. Se tal não for possível, propõe-se definir percursos de entrada e de saída, de modo a minimizar o cruzamento de circuitos;
- Manter a distância de segurança em zonas de pausa; refeitórios, sanitários, etc quando aplicável;

- Privilegiar as formas de contacto com clientes, fornecedores e parceiros à distância (pedidos de material a fornecedores, orçamentos e marcações online para clientes).

3. Medidas de Proteção Individual

A utilização de equipamentos de proteção individual deve seguir as Orientação 019/2020 da DGS “Utilização de Equipamentos de Proteção Individual por Pessoas Não Profissionais de Saúde”, ou outra que a vier a substituir.

Devem ser adotadas medidas adequadas à proteção individual contra riscos de contaminação dos trabalhadores e dos clientes, designadamente:

- Disponibilizar máscaras ou viseira de proteção para utilização de todos os trabalhadores;
- Informar os clientes sobre a obrigatoriedade do uso de máscara de proteção ou viseira e impedir a entrada de quem não for portador de máscara, exceto quando tal seja não seja possível como, por exemplo, em circunstâncias de prestação de alguns serviços de cuidados pessoais;
- Disponibilizar obrigatoriamente soluções de base alcoólica / álcool-gel, para profissionais e clientes, em todas as entradas e saídas dos estabelecimentos, assim como, no seu interior, em diversas localizações de acordo com a organização de cada espaço, em particular em instalações sanitárias, num rácio mínimo de um dispensador por 100 metros quadrados de área;
- Disponibilizar toalhetes de papel para secagem das mãos, nas instalações sanitárias e outros locais, de acesso aos trabalhadores e/ou clientes, onde seja possível a higienização das mãos;
- Afixar nas instalações sanitárias o folheto da Direção-Geral da Saúde sobre a lavagem correta das mãos.

4. Medidas gerais aplicáveis aos estabelecimentos de atendimento ao público

4.1. Ventilação

- Assegurar uma ventilação adequada em todos os espaços, garantindo o arejamento natural dos locais de trabalho, sempre que possível;

- Em espaços fechados, as portas ou janelas devem estar abertas para manter o ambiente limpo, seco e bem ventilado, ou caso tal não seja possível, deve assegurar-se o funcionamento eficaz do sistema de ventilação, assim como a sua limpeza e manutenção, sendo recomendado:
 - Manter os locais ventilados (pelo menos, 6 renovações de ar por hora);
 - Em caso de utilização de um sistema de ventilação de ar forçado, assegurar-se de que o ar é retirado diretamente do exterior, não devendo ser ativada a função de recirculação do ar;
 - Limpar e desinfetar periodicamente os sistemas de ventilação e ar condicionado;
 - Manter a função de desumidificação, do sistema de ventilação e ar condicionado desligada;
 - Reforçar a desinfeção do reservatório de água condensada e da água de arrefecimento das turbinas do ventilador.

4.2. Higienização e Desinfeção dos Espaços e Equipamentos

As empresas, ou os responsáveis pela gestão do estabelecimento, devem definir um plano de limpeza e higienização das instalações onde são definidas as técnicas de limpeza a adotar, o qual deve ser afixado em local visível, que obedeçam, designadamente, ao seguinte:

- Limpeza e desinfeção frequente dos espaços, equipamentos, objetos, utensílios e superfícies, designadamente instalações sanitárias, espaços de prova, mobiliário, pavimentos, portas, vitrines, mostradores, ferragens, cabides e máquinas dispensadoras, em conformidade com a Orientação 014/2020 da DGS para limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares.
- Limpeza e desinfeção, após cada utilização ou interação, dos terminais de pagamento automático (TPA) e de outros equipamentos, objetivos e utensílios em contacto direto com o cliente ou utilizados para o seu atendimento;
- Utilização de detergentes de base desinfetante que cumpram os requisitos recomendados pela Direção-Geral da Saúde na sua Orientação n.º 014/2020;

- Adoção de um sistema de registo da limpeza com identificação das pessoas responsáveis e a frequência com que é realizada;
- Observar o protocolo recomendado para tratamento dos resíduos, em particular no que diz respeito aos equipamentos de proteção individual, de acordo com o Despacho n.º 3547-A/2020, de 22 de março.

4.3. Atendimento Prioritário

Para além das regras de atendimento prioritário definidas legalmente (Decreto-Lei n.º 58/2016, de 29 de agosto) e das disposições em vigor, deve ser privilegiado o atendimento prioritário das seguintes categorias de pessoas

- Imunodeprimidos e portadores de doença crónica que, de acordo com as orientações das autoridades de saúde, devam ser considerados de risco, designadamente:
 - Pessoas idosas acima de 70 anos;
 - Pessoas com doenças crónicas – doença cardíaca, pulmonar, diabetes, neoplasias ou hipertensão arterial, entre outras;
 - Pessoas com compromisso do sistema imunitário (a fazer tratamentos de quimioterapia, tratamentos para doenças auto-imunes (artrite reumatoide, lúpus, esclerose múltipla ou algumas doenças inflamatórias do intestino), infecção VIH/sida ou doentes transplantados).
- Profissionais de saúde, elementos das forças e serviços de segurança, de proteção e socorro, pessoal das forças armadas e de prestação de serviços de apoio social.

4.4. Horários

- Os horários de abertura ao público devem respeitar as medidas, mais ou menos restritivas, que vierem a ser adotadas ou recomendadas, privilegiando-se uma adaptação dos horários que permita, no geral, menores fluxos de circulação e de atendimento ao público;
- Os horários de trabalho devem, sempre que possível, ser diferenciados no sentido de organizar a rotação dos colaboradores, de modo a reduzir o número de trabalhadores em simultâneo no estabelecimento.

4.5. Livro de Reclamações

No atendimento aos consumidores, os operadores económicos devem seguir as orientações e recomendações da Direção-Geral de Saúde. No que respeita à disponibilização do livro de reclamações físico quando solicitado pelo consumidor, são recomendados os seguintes procedimentos:

- O operador económico deve informar o consumidor de que a reclamação pode ser submetida através da plataforma online www.livroreclamacoes.pt. Caso o operador económico ainda não se tenha registado na plataforma do livro de reclamações eletrónico, deverá fazê-lo com urgência de molde a permitir que os consumidores possam apresentar reclamações por esse canal. Em caso de dúvida quanto ao registo na plataforma deverão contactar a linha de atendimento da Direção-Geral do Consumidor através 21 799 80 10.
- Apesar de na presente conjuntura se encontrar suspensa a obrigatoriedade de apresentação do livro de reclamações no formato físico, quando permitida a sua disponibilização, caso o consumidor prefira apresentar a sua reclamação neste formato, o operador económico deve informá-lo de que, antes de efetuar a reclamação, deve desinfetar as mãos ou colocar luvas para o efeito e assegurar-se de que a higienização é efetuada antes e após a colocação das mesmas; após o preenchimento da folha de reclamação, o operador económico deve entregar o duplicado ao reclamante, o qual deve desinfetar as mãos novamente.

4.6. Manuseamento, Dispensa e Pagamento de Produtos e Serviços

- Deve garantir-se contenção, tanto quanto possível, do contacto pelos clientes em produtos ou equipamentos, bem como em artigos não embalados, os quais devem preferencialmente ser manuseados e dispensados pelos profissionais após lavagem rigorosa das mãos;
- Deve ser promovido um controlo no acesso a vestiários, ou espaços de prova em estabelecimentos de pronto-a-vestir, por forma a garantir as distâncias mínimas de segurança e assegurando-se a sua desinfeção após cada utilização, assim como a

disponibilização de solução antisséptica de base alcoólica para utilização pelos clientes antes da entrada nos mesmos;

- Após a prova os produtos devem ser separados, não devendo ser colocados novamente em expositor antes de decorrido um período superior ao número de horas de sobrevivência do coronavírus, de acordo com o material em causa, de acordo com informação das autoridades de saúde.
- Deve ser dada preferência ao pagamento por cartão ou outro método eletrónico, em particular *contactless*, evitando-se o pagamento em numerário;
- Deve proceder-se, no caso de devolução de produtos, à sua desinfeção.



Orientação para reabertura de estabelecimentos do Sector de cabeleireiros, barbeiros, profissionais de beleza e estética

Recomendações essenciais para a reabertura dos estabelecimentos.

1 Introdução

Atendendo ao atual conhecimento existente sobre a COVID-19, bem como a inexistência de vacina ou tratamento para o novo coronavírus (SARS-CoV-2), implica que na decisão de reabertura, em especial de empresas deste sector, devem ser tomadas medidas de proteção dos cidadãos (trabalhadores, clientes, outros) e garantida a sua aplicação.

Uma vez que o vírus continua em circulação na comunidade, a retoma da atividade se não for bem acautelada poderá, devido ao aumento de exposição e contactos, expetável em face da retoma da atividade e cessação progressiva do confinamento social, aumentar a possibilidade de uma segunda onda epidémica que anulará todo o esforço já feito.

Torna-se assim essencial preparar o reinício da atividade, estabelecendo regras definidas através do presente – Documento de Compromisso do Setor.

2 Pressupostos

1 – O novo Coronavírus (SARS-CoV-2) pode transmitir-se através de **contacto direto ou indireto**:

- **Contacto direto:** disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas;
- **Contacto indireto:** contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminadas com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a sua própria boca, nariz ou olhos.

À luz do conhecimento atual considera-se ainda que “é mais provável que a transmissão da COVID-19 ocorra quando existe contato próximo (menos de 2 metros) com uma pessoa infetada e que o “risco é tanto maior quanto mais tempo de contacto e proximidade as pessoas tiverem”.¹

2 – Neste contexto há necessidade de conciliar o exercício das profissões abrangidas por este documento com o cumprimento de medidas adicionais que devem ser tomadas para assegurar uma minimização da transmissão do SARS-CoV-2.

¹ Orientação nº 011/2020 de 17/03/2020 Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Medidas de prevenção da transmissão em estabelecimentos de atendimento ao público

Data:

Elaborado: (Técnico de Segurança)

Verificado: (Assessora de Direcção)

Aprovado: (Presidente)



Orientação para reabertura de estabelecimentos do Sector de cabeleireiros, barbeiros, profissionais de beleza e estética

3 Âmbito de aplicação

Dado o referido anteriormente, nos Pressupostos, as regras que iremos apresentar aplicam-se a trabalhadores, clientes, instalações e equipamentos/materiais de forma a minimizar riscos acrescidos pelo contacto e proximidade.

4 Orientação para reabertura

4.1 Medidas gerais

- As empresas devem elaborar o seu plano de contingência para COVID-19, adaptado para a fase atual, seguindo a orientação 006/2020 da Direção Geral da Saúde e atuar em conformidade;
- Exercer o direito de reserva e recusa de admissão no estabelecimento a pessoas que apresentem sintomas compatíveis com os da COVID-19.
- Estabelecer medidas que assegurem um limite do número de pessoas no estabelecimento e garanta a distância entre pessoas dentro das instalações, nomeadamente:
 - Trabalhar, apenas, por marcação de forma a garantir um número fixo e um menor número de pessoas dentro das instalações (este número é calculado de acordo com a área útil do estabelecimento, número de cadeiras de trabalho existentes, a dividir por dois, incluído as “mesas” de manicura e outros postos de trabalho que não se encontrarem em gabinete isolado) para se reorganizar a zona de atendimento a, por exemplo, deixar um lugar vazio entre duas pessoas e procurar, na medida do possível, que em torno de cada pessoa presente no estabelecimento exista uma distância de dois metros que a circunde;
 - Recomenda-se a afixação na porta de um aviso com a informação deste condicionalismo;
 - Não permitir a permanência de pessoas em espera dentro das instalações. O sistema de marcação prévia deve evitar filas de espera, quando, apesar desta regra, por alguma razão existam clientes em espera, os mesmos devem aguardar fora do estabelecimento e conservando uma distância mínima de dois metros entre si;
 - Mesmo não sendo fácil quando estiver a trabalhar num cabelo, manter, tanto quanto possível, os gestos ou a posição do corpo de modo a assegurar a distância;
 - Adaptação dos horários de funcionamento dos estabelecimentos (alargar o período de abertura) e criar horários de trabalho diferenciados (organizar a rotação dos colaboradores) de forma a reduzir o número de trabalhadores em simultâneo no estabelecimento.
- Se possível, manter a porta aberta para minimizar o toque no puxador/manípulos, ou, se assim não for possível, proceder à higienização dos manípulos após a sua utilização;
- Colocar solução antisséptica de base alcoólica – SABA (gel álcool) – à entrada do estabelecimento, e incentivar o seu uso (através da afixação de pósteres que se encontram disponíveis no site da DGS);
- Interditar cumprimentos que envolvam contacto físico (ex. abraços/beijos/aperto de mão) quer entre os colaboradores, bem como entre estes e os clientes. Cumprimentar apenas por aceno de cabeça ou verbalmente;



Orientação para reabertura de estabelecimentos do Sector de cabeleireiros, barbeiros, profissionais de beleza e estética

- Pedir ao cliente para que seja ele próprio a colocar o seu casaco, chapéu de chuva, etc. no bengaleiro e evitar que o mesmo leve para o estabelecimento sacos de compras ou similares criando-se, de preferência, um espaço específico para o efeito;
- Pedir ao cliente que compra a etiqueta respiratória: evite tossir ou espirrar para as mãos – deve fazê-lo para a prega do braço com o cotovelo fletido ou cobrir o nariz e a boca com um lenço de papel. Deite o lenço de papel de imediato num contentor de resíduos e lave as mãos de seguida;
- Afixar nas instalações sanitárias o folheto da Direção-Geral de Saúde sobre a lavagem correta das mãos;
- Afixar no estabelecimento normas de etiqueta respiratória e informação da forma correta de utilizar a máscara, bem como acerca do cumprimento das regras de distanciamento social;
- Não pode ser oferecida comida, nem café/chá ou outra bebida, mesmo que dispensadas por máquinas de *vending* (ainda que o funcionamento destas seja admitido nos termos das disposições em vigor). No caso da água, se for mesmo necessário, pode oferecer garrafas pequenas;
- Remover todos os itens fáceis de tocar, como revistas, tablet, informações escritas, etc;
- As ferramentas de diagnóstico como câmara, tablet, mostruários de cores etc. só podem ser usadas pelo profissional e devem ser desinfetadas após cada utilização;
- Pedir e informar os clientes para não tocarem nos produtos que estejam à venda (colocar aviso para não mexer): Limpar, desinfetar todas as prateleiras. Os produtos só estão limpos até alguém lhes tocar; portanto, deve estabelecer uma rotina de limpeza ou desinfeção;
- Remover os *testers*. O recurso, se possível, a instruções visuais sobre os produtos pode ser útil para os clientes;
- Solicitar pagamento preferencialmente através de métodos *contactless* ou cartão de crédito. Desinfete o teclado ATM com um toalhete de limpeza de base alcoólica. Se for usado dinheiro, usar um tabuleiro (que deverá ser desinfetado com um toalhete de limpeza de base alcoólica) para efetuar o pagamento e dar o troco. Lavar as mãos, antes e depois do contacto com dinheiro;
- Sensibilizar para que os clientes tragam consigo uma máscara, preferencialmente descartável, ou viseira, quando o seu uso não for incompatível com o trabalho a realizar (ex: manicura), caso o cliente não tenha nenhuma fornecer-lhe uma máscara.

4.2 Medidas específicas para os trabalhadores

- A utilização por parte dos trabalhadores destes setores de atividade dos seguintes equipamentos de proteção individual (EPI's) face à impossibilidade de no desenvolvimento da sua profissão manter o distanciamento de dois metros:
 - Máscara cirúrgica, óculos de proteção ou de preferência viseiras.
 - Roupa de utilização exclusiva dentro das instalações a vestir lavada diariamente, quando possível trocada entre clientes ou descartável, ou batas descartáveis tipo visitante em não tecido que aperta atrás com fitas no pescoço e na cintura;
 - Calçado de uso exclusivo dentro das instalações;



Orientação para reabertura de estabelecimentos do Sector de cabeleireiros, barbeiros, profissionais de beleza e estética

- Na realização de trabalhos com produtos mais agressivos por inalação/respiração (ex. progressivas) deve ser usada máscara de proteção superior à simples máscara cirúrgica;
- Lavagem ou desinfeção frequente das mãos entre clientes, depois de tocar em dinheiro/cartões de crédito, sempre antes e depois de usar a casa de banho, comer, beber ou sempre que sejam mudadas as luvas de acordo com as orientações da DGS.- Realize a higiene das mãos, sempre que isso seja possível, à frente do seu cliente para mostrar que a higiene é uma prioridade.;
- Não usar adornos tipo pulseiras, relógios e anéis, sobretudo nesta fase. Quanto às unhas - evitar as unhas de gel, gelinho e unhas compridas que impedem os profissionais de higienizar adequadamente as suas mãos;
- Colocar, retirar e manter a máscara cirúrgica de forma correta, conforme documento em anexo a estas orientações. Documento este que deverá estar em local visível ou de fácil acesso;
- Manter a distância de segurança também na zona de descanso do salão, onde também deverá ser instalada uma solução desinfetante para limpar todas as superfícies após o uso.
- Cada funcionário deve ter o seu próprio equipamento (secador e escovas, por exemplo) e descontaminá-los de forma regular e periódica;
- Devem preferir a utilização de materiais laváveis (ex: dar preferência a pentes em relação a escovas);
- Não partilhar utensílios entre clientes. Caso não seja possível, descontaminar utensílios de uso múltiplo entre clientes (por exemplo: pentes, tesouras, máquinas de cortar), segundo as instruções do fabricante. Se a descontaminação não for possível, deverá optar-se por soluções descartáveis (uso único);
- No caso de produtos líquidos devem preferir dispensadores que evitam a necessidade de manipulação do produto com as mãos para a sua remoção. No caso de contentores de uso múltiplo (ex: boião), lavar ou desinfetar as mãos antes de retirar o produto;
- Preferencialmente evitar a utilização desnecessária de utensílios na face do cliente (por exemplo, para remover cabelos). Os utensílios que toquem na face do cliente devem ser devidamente descontaminados antes e depois da sua utilização;
- Não se apresentar ao serviço, se manifestarem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19. Devem ligar para o SNS24 (808 24 24 24) e seguir as recomendações que lhe forem dadas.



Orientação para reabertura de estabelecimentos do Sector de cabeleireiros, barbeiros, profissionais de beleza e estética

Cada trabalhador deverá ter uma tabela de registo de sintomas para auto monitorização:

Registo de Auto monitorização de sintomas compatíveis com COVID-19

O trabalhador deverá registar, diariamente, a presença ou ausência de sintomas compatíveis com COVID-19.

Nome : _____

Data	Sem sintomas (confirme que está assintomático para COVID-19)	Sintomas					
		Febre	Dor ao engolir	Tosse	Corrimento nasal	Falta de ar	Outros sintomas específicos Quais?
	<input type="checkbox"/> Nenhum	<input type="checkbox"/> Sim ____ °C <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não				
	<input type="checkbox"/> Nenhum	<input type="checkbox"/> Sim ____ °C <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não				
	<input type="checkbox"/> Nenhum	<input type="checkbox"/> Sim ____ °C <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não				
	<input type="checkbox"/> Nenhum	<input type="checkbox"/> Sim ____ °C <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não				
	<input type="checkbox"/> Nenhum	<input type="checkbox"/> Sim ____ °C <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não				
	<input type="checkbox"/> Nenhum	<input type="checkbox"/> Sim ____ °C <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não				
	<input type="checkbox"/> Nenhum	<input type="checkbox"/> Sim ____ °C <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não				
	<input type="checkbox"/> Nenhum	<input type="checkbox"/> Sim ____ °C <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não				
	<input type="checkbox"/> Nenhum	<input type="checkbox"/> Sim ____ °C <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não				

4.3 Medidas específicas de higienização e limpeza das instalações e materiais.

- Implementação de um plano de limpeza, higienização e desinfeção que preveja uma maior frequência para todas as superfícies principalmente as que o toque seja mais frequente (por exemplo mesa de manicura, braços das cadeiras de cabeleireiro, interruptores, manípulos de portas, terminal de Multibanco etc.);²
- Aumentar a periodicidade de higienização de todo o espaço de trabalho utilizado (bancada, calhas de lavagem), do chão e das instalações sanitárias se possível na integra e com lixívia.
- Desinfeção dos óculos ou da viseira de proteção após cada cliente. Procedendo do seguinte modo: retira estes EPI; higieniza ou lava as mãos; depois higieniza os EPI e depois volta a higienizar as mãos;
- Utilizar de preferência material descartável de utilização única;
- Quando o material não for de utilização única (escovas, tesouras, pentes, limas e blocos polidores de unhas, etc.) deve-se proceder à sua lavagem após cada utilização, pode ser usado detergente da louça, seguido de desinfeção (com produtos virucidas ou álcool a 70%). O material de manicura cortante e as tesouras de corte de cabelo para além de lavado e desinfetado deve ser esterilizado de preferência por sistema a quente (temperatura acima dos 60º C);

² Orientação nº 014/2020 de 21/03/2020 Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares



Orientação para reabertura de estabelecimentos do Sector de cabeleireiros, barbeiros, profissionais de beleza e estética

- Elementos como cabo dos secadores, cadeiras, calhas de lavagem e outros utensílios de uso comum a várias pessoas, devem ser desinfetados com álcool a 70% ou com toalhetes humedecidos num desinfetante compatível com os materiais e equipamentos entre utilização por cada cliente a atender.
- Deverá existir no mínimo dois caixotes de lixo com tampa acionado a pedal revestido a saco de plástico. Um destinado aos resíduos urbanos (cabelos etc.), outro apenas para os equipamentos de proteção individual descartáveis utilizados (máscaras, luva, batas) que deverá estar revestido com saco de plástico grosso branco que deverá ser colocado no contentor do lixo diariamente, ou sempre que justifique, depois de bem fechado.
- A roupa de trabalho, as toalhas e os penteadores não descartáveis, serão, após terem sido usados por um único cliente, colocados em saco destinado apenas à sua recolha fechado até ser lavados na máquina de lavar roupa com recurso a desinfetante (lixivia) e a temperatura superiores a 60º C;
- O sistema de ventilação não deve ser colocado no modo de recirculação do ar;
- Em espaços fechados, deve abrir as portas ou janelas para manter o ambiente limpo, seco e bem ventilado. Caso não seja possível, deve assegurar o funcionamento eficaz do sistema de ventilação, assim como a sua limpeza e manutenção:
 - Mantenha os locais ventilados (pelo menos, 6 renovações de ar por hora), abrindo janelas e/ou portas;
 - Se necessitar de usar um sistema de ventilação de ar forçado, assegure-se que o ar é retirado diretamente do exterior e não ative a função de recirculação do ar;
 - Os sistemas de ventilação e ar condicionado devem ser sujeitos, de forma periódica, a limpeza e desinfeção;
 - É recomendado que desligue a função de desumidificação do sistema de ventilação e ar condicionado;
- Deve reforçar a desinfeção do reservatório de água condensada e da água de arrefecimento das turbinas do ventilador.

4.4 Medidas específicas para os clientes.

- Higienizar as mãos, com água e sabão ou com uma solução à base de álcool, à entrada e à saída do estabelecimento;
- Respeitar a distância entre pessoas e as regras definidas pelo estabelecimento;
- Utilizar máscara nos espaços públicos fechados;
- Evitar tocar em superfícies e objetos desnecessários;
- Evitar pagamentos com moedas ou notas, dando preferência ao pagamento eletrónico e sem contacto direto (ex: terminal de pagamento automático *contactless*). Se tiver de pagar em dinheiro, privilegie o pagamento com o montante certo e desinfete as mãos antes e depois de tocar no mesmo;
- Evitar ficar tempos prolongados no estabelecimento, saindo logo após o ato de pagamento;
- Se apresentar sinais ou sintomas de COVID-19, não frequentar espaços públicos.



Orientação para reabertura de estabelecimentos do Sector de cabeleireiros, barbeiros, profissionais de beleza e estética

4.5 Informação e formação

- Divulgação de informação de promoção da saúde ocupacional dos profissionais;
- Divulgação das presentes medidas a adotar juntos de todos os profissionais, em especial formação desses profissionais sobre a forma correta de utilização dos equipamentos de proteção individual.
- Afixação das instruções e documentos de divulgação da DGS.

5 Bibliografia

1. [Orientação nº 019/2020 de 03/04/2020](#)
COVID-19: FASE DE MITIGAÇÃO – Utilização de Equipamentos de Proteção Individual por Pessoas Não-Profissionais de Saúde
2. [Orientação nº 011/2020 de 17/03/2020](#)
Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Medidas de prevenção da transmissão em estabelecimentos de atendimento ao público
3. [Orientação nº 014/2020 de 21/03/2020](#)
Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares
4. [Orientação nº 006/2020 de 26/02/2020](#)
Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas
5. Informação gentilmente cedida por Dr. Daniel Carvalheiro - Técnico Superior de Diagnóstico e Terapêutica -Saúde Ambiental. Unidade de Saúde Pública do ACES Lisboa Central;
6. Informação cedida pela MSL – Consultores em Higiene, Segurança e Medicina no trabalho Ld^a
7. Informação cedida pela Enf^a Goreti Silva, Membro da Task Force Nacional para o COVID-19
8. Recomendações da OMS/WHO
9. Documentos da L'Oréal relacionados com este tema





Orientação para reabertura de estabelecimentos do Sector de cabeleireiros, barbeiros, profissionais de beleza e estética

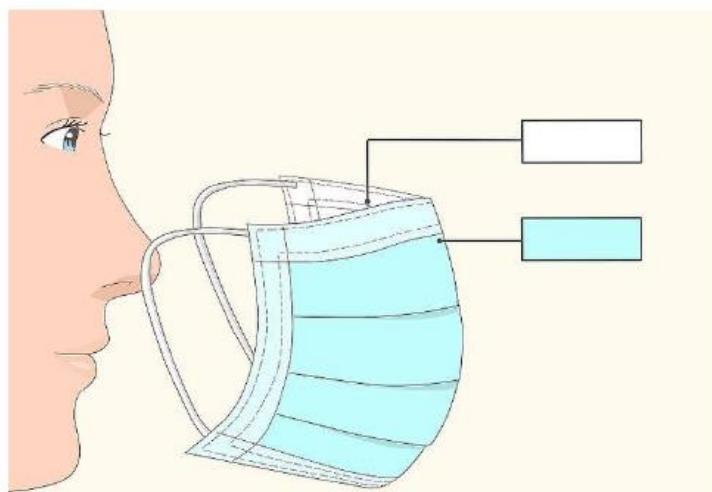
Anexos

Orientação para o modo correto de colocação de máscara facial cirúrgica

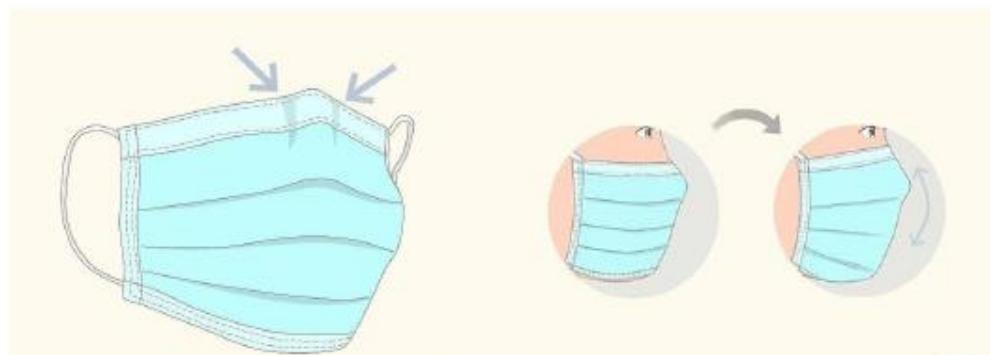
1. Higienização das mãos, com água e sabão ou com uma solução à base de álcool, antes de colocar a máscara;



2. Colocação da máscara cirúrgica com o lado branco (face interna) virado para a cara, e o lado com outra cor (face externa) virado para fora



3. Ajuste da extremidade rígida da máscara ao nariz, cobrindo a boca, o nariz e o queixo com a máscara, certificando que não existe espaços entre o rosto e a máscara;

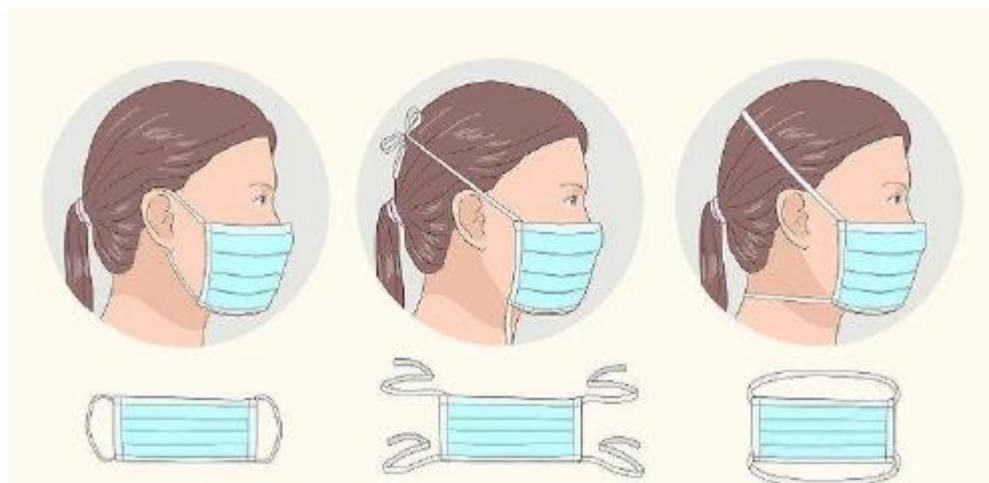


4. Tipos de máscaras cirúrgicas

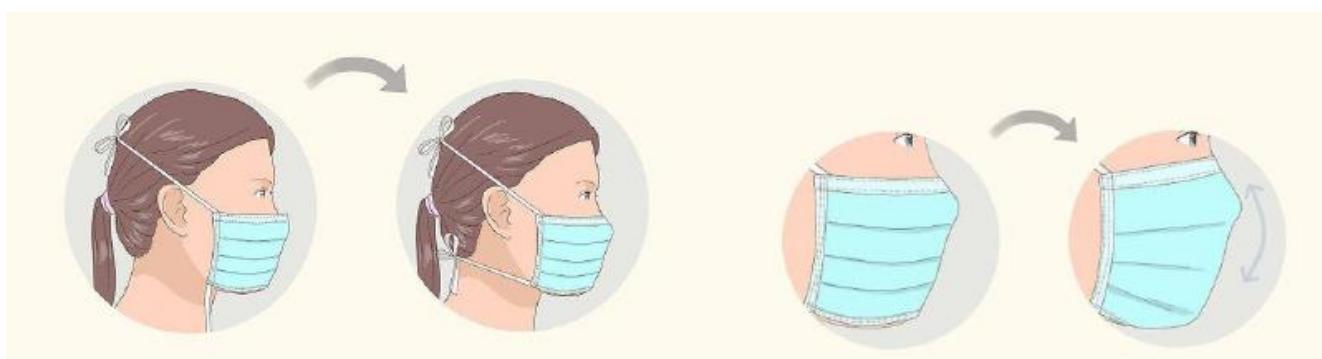
Máscara com elásticos de fixação nas orelhas

Máscara com atilhos

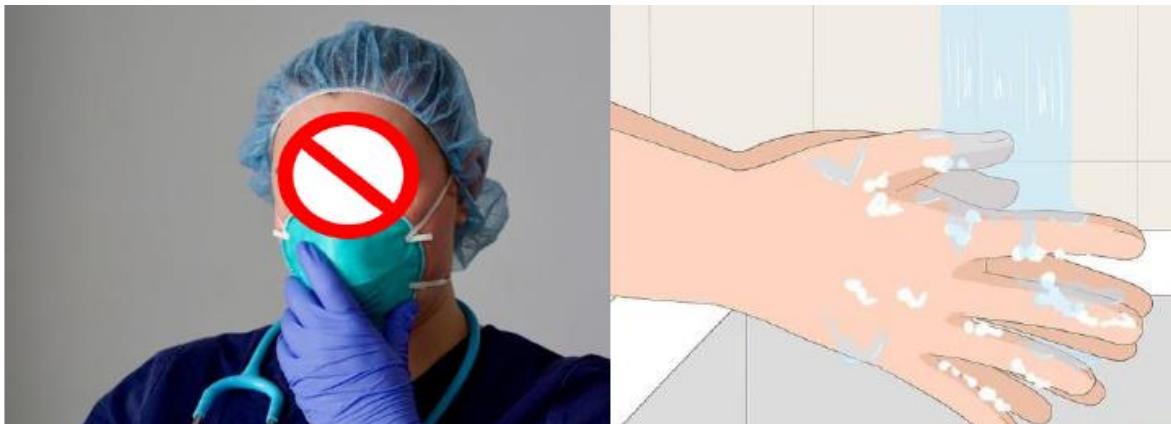
Máscara com elásticos para a fixação a cabeça e pescoço



4.1 Ao utilizar a máscara com atilhos - Prenda a faixa inferior da máscara, se necessário. Se você usar uma máscara com faixas amarradas na parte superior e inferior, agora poderá amarrar a faixa inferior ao redor da base do crânio. Com o ajuste da peça nasal flexível pode efetuar o ajuste geral da peça bucal, é melhor esperar até que a peça nasal esteja no lugar para amarrar as tiras inferiores;



5. Não se deve tocar na máscara enquanto esta estiver em utilização, caso tal aconteça, deve ser feita imediatamente higienização das mãos;



6. A máscara deve ser substituída por uma nova assim que se encontre húmida *ou suja*;"

7. Não devem ser reutilizadas máscaras de uso único;

8. A remoção da máscara deve ser feita a partir da parte de trás (não tocando na frente da máscara), segurando nos atilhos ou elásticos;



9. A máscara deve ser descartada para um contentor de resíduos;



10. Deve ser feita nova higienização das mãos, no final da utilização da máscara.



Bibliografia

Orientação nº 019/2020 de 3/04/2020 - COVID-19: FASE DE MITIGAÇÃO - Utilização de Equipamentos de Proteção Individual por Pessoas Não Profissionais de Saúde da Direção Geral da Saúde

<https://es.wikihow.com/ponerte-un-cubrebocas>

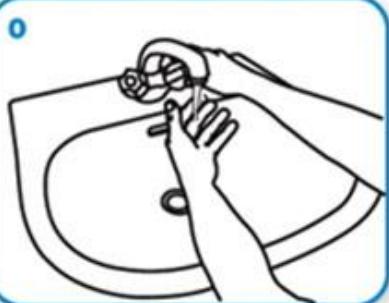
Imagens utilizadas

Internet – Google

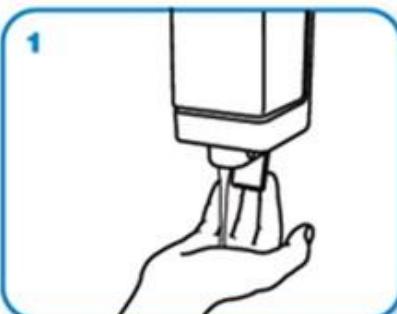
<https://es.wikihow.com/ponerte-un-cubrebocas>

Lave as mãos frequentemente com água e sabão

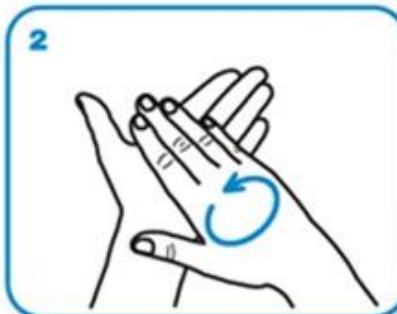
A lavagem correcta das mãos deve durar 40-60 segundos



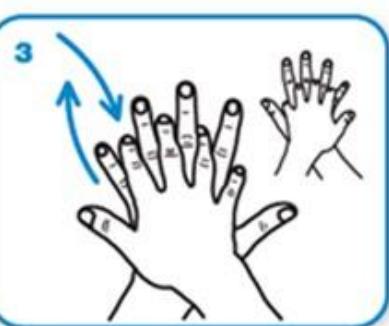
Molhe as mãos com água



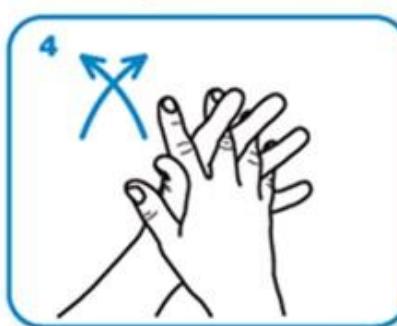
Aplique sabão para cobrir todas as superfícies das mãos



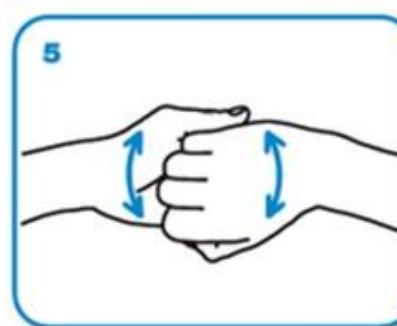
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



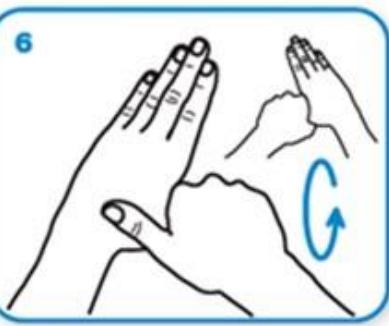
Palma da mão direita no dorso da esquerda, com os dedos entrelaçados e vice-versa



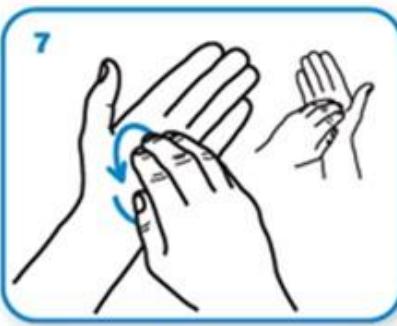
Palma com palma com os dedos entrelaçados



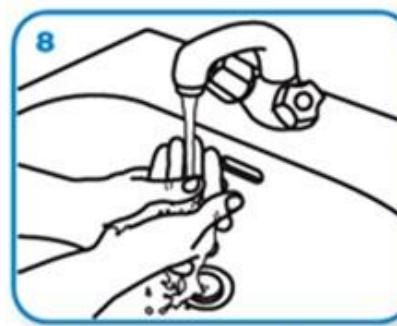
Palma de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



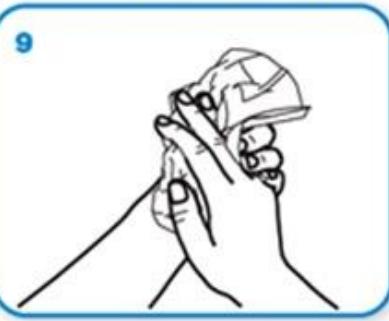
Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice-versa



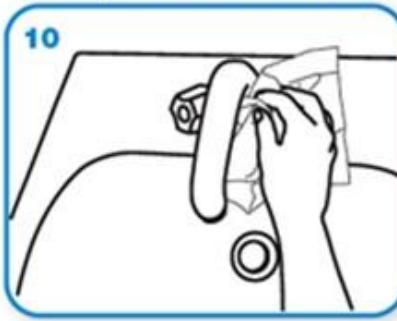
Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice-versa



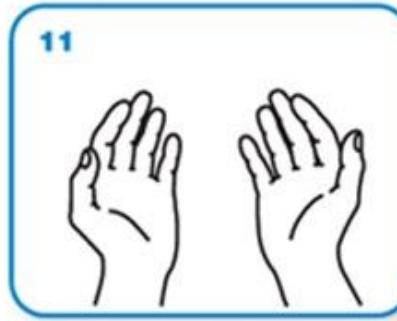
Enxague as mãos com água



Seque as mãos com toalhete descartável



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



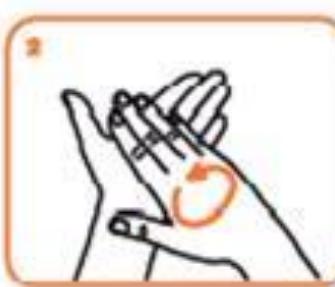
Agora as suas mãos estão limpas e seguras

Fricção Anti-séptica das mãos

Higienize as mãos, friccionando-as com solução anti-séptica de base alcoólica (SABA). Lave as mãos apenas quando estiverem visivelmente sujas.



Duração total do procedimento: 20-30 seg.



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

Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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

As palmas das mãos com dedos entrelaçados

Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com 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

Uma vez secas, as suas mãos estão a seguras.

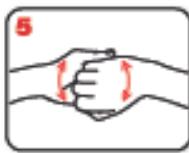
Fricção anti-séptica das mãos



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



Esfregue as palmas das mãos uma na outra



Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



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



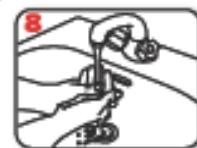
Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



As palmas das mãos com dedos entrelaçados



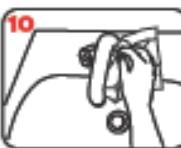
Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice-versa



Enxague as mãos com água



Seque bem as mãos com toalhete descartável



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

20-30 seg.

40-60 seg.



Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.



Agora as suas mãos estão seguras.

Lavagem das mãos



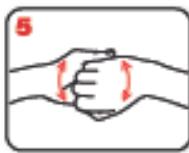
Molhe as mãos com água



Aplice sabão suficiente para cobrir toda a superfície das mãos



Esfregue as palmas das mãos uma na outra



Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



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



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



As palmas das mãos com dedos entrelaçados



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 bem as mãos com toalhete descartável



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

20-30 seg.

40-60 seg.



Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.



Agora as suas mãos estão seguras.

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**.

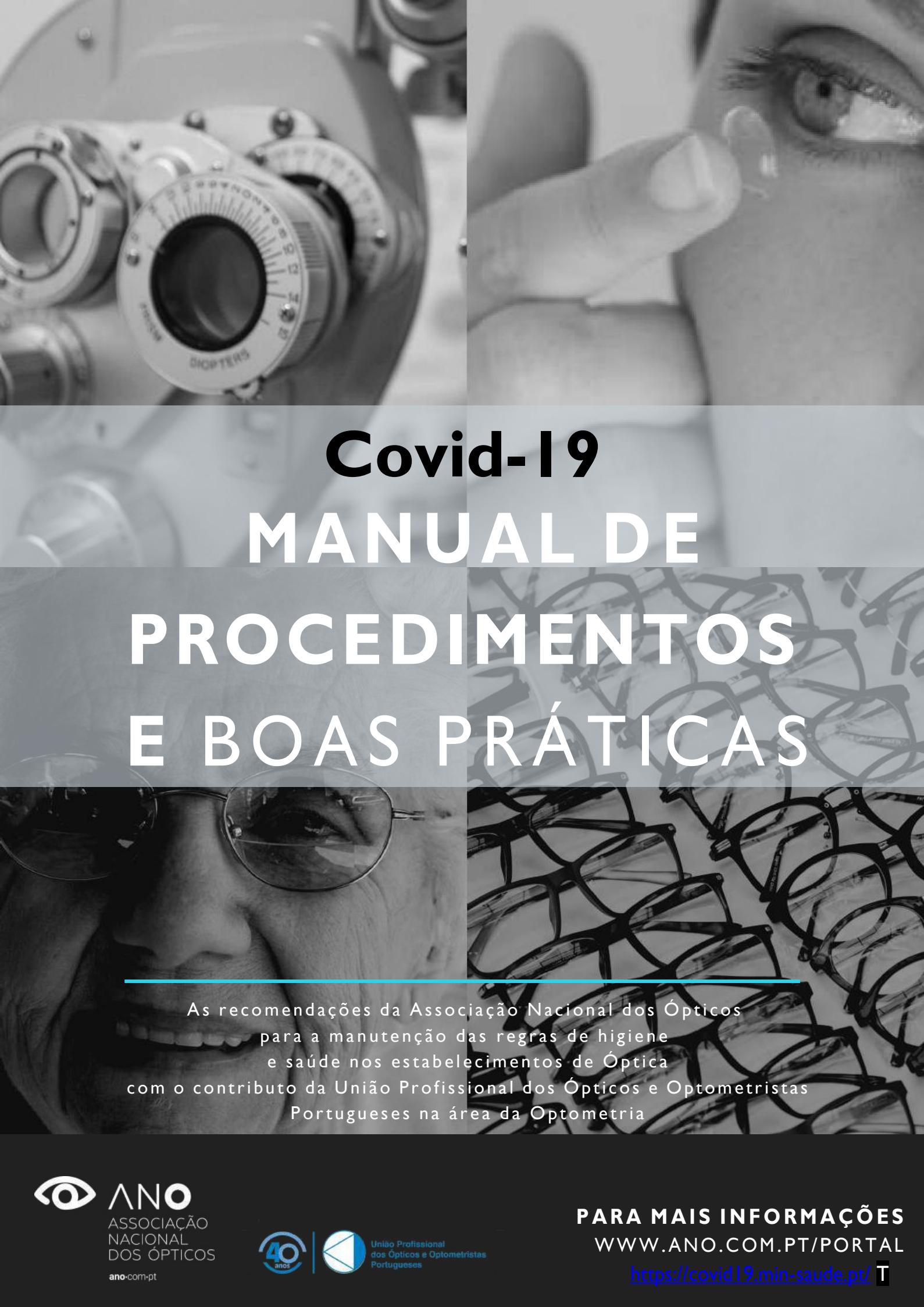


DEITE O LENÇO AO LIXO e **LAVE** sempre as mãos a seguir a tossir ou espirrar.

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE

SNS 24

808 24 24 24



Covid-19

MANUAL DE

PROCEDIMENTOS

E BOAS PRÁTICAS

As recomendações da Associação Nacional dos Ópticos
para a manutenção das regras de higiene
e saúde nos estabelecimentos de Óptica
com o contributo da União Profissional dos Ópticos e Optometristas
Portugueses na área da Optometria

ÍNDICE

Contextualização p. 3

Lojas/Abertura p. 4

Limpeza/Desinfeção e Cuidados Genéricos p. 5

Oficinas Técnicas p. 8

Atendimento/Clientes p. 9

Exames de Optometria e Contactologia p. 10 | conteúdos em colaboração com a UPOOP

Protocolo nas Consultas de Optometria p. 15 | conteúdos em colaboração com a UPOOP

Contactos de Fornecedores de Equipamentos de Proteção Individual (EPI) p. 20

Nota: Este manual vai sendo atualizado à medida das necessidades das empresas e/ou atendendo à publicação de normas legais.



CONTEXTUALIZAÇÃO

O presente **Manual de Procedimentos e de Boas Práticas** para todos os Associados da Associação Nacional dos Ópticos (ANO) pretende definir a retoma à atividade e orientar a manutenção de todas as normas de segurança e higiene nos estabelecimentos de Ótica, após o levantamento do Estado de Emergência, provocado pela pandemia da Covid-19 no nosso país, sempre em linha com as diretrizes da Direcção-Geral da Saúde (DGS) e demais entidades responsáveis.

Neste documento sugerimos **medidas** destinadas a reduzir o risco de transmissão de pessoa para pessoa, como lavagem das mãos, distanciamento físico e etiqueta respiratória; bem como medidas destinadas a reduzir o contacto entre indivíduos, como o aumento de tempo entre consultas de Optometria e Contactologia e medidas coletivas para garantir a proteção dos trabalhadores da saúde e grupos vulneráveis, através do fornecimento de equipamento de proteção individual adequado.

No final do Manual, encontrará uma **listagem de contactos de Fornecedores** que fizeram chegar à ANO propostas de fornecimento de equipamentos de proteção individual. NOTA: a ANO nunca trabalhou com muitas destas empresas; apenas disponibiliza a informação dos contactos, não tendo qualquer responsabilidade sobre os contratos que poderão ser efetuados, nem sobre a qualidade dos materiais e equipamentos.



LOJA / ABERTURA

- aconselhamos a afixação dos conselhos de saúde e higiene na montra ou a colocação de um cartaz/banner com as normas a seguir pelos clientes na entrada da loja
- na permanência dos clientes na loja os mesmos devem usar máscara.
Poderá fornecer máscaras descartáveis aos seus clientes à entrada
-
- sendo possível, entregar a cada cliente proteções para os sapatos
- Em caso de suspeita de infecção Seguir o Plano de Contingência do Estabelecimento, que deve estar de acordo
- com a Norma 004/2020 da DGS, designadamente, prever que a pessoa deve ser isolada (caso a condição clínica o permita) e ligar para o SNS 24 – 808 24 24 24, ou o 112, conforme a gravidade. permitir a entrada apenas de um cliente por cada 20 m² de área do estabelecimento, para poderem manter a necessária distância de segurança, devendo esta informação estar devidamente afixada;
- colocar gel desinfetante ou álcool na entrada e pedir ao cliente que o utilize
- colocar também um recipiente com tampa e pedal para os clientes colocarem resíduos de produtos utilizados, designadamente a proteção para os sapatos;



LIMPEZA/DESINFECÇÃO E CUIDADOS GENÉRICOS

Em termos gerais, os procedimentos limpeza e desinfeção dos espaços e equipamentos definidos no Plano de Contingência dos estabelecimentos devem cumprir as Orientação para limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares , da [DGS- 014/2020](#) da DGS, sem prejuízo de procedimentos mais restritivos,

- os equipamentos que não estiverem a ser utilizados devem ser protegidos por material descartável ou lavável
- todos os equipamentos e material utilizados devem ser desinfetados após cada utilização,
- mediante a utilização de detergentes de base desinfetante que cumpram os requisitos recomendados pela Direção-Geral da Saúde na sua Orientação n.º 014/2020;
as superfícies de toque frequente devem ser limpas no mínimo 6 vezes ao dia
- os puxadores de portas devem ser limpos com mais frequência – cerca de 1 vez por hora
- o chão deve ser lavado com água quente e detergente comum pelo menos 2 vezes por dia e, em seguida, desinfetado com uma solução de lixívia diluída em água. Deixa-se atuar durante cerca de 10 minutos e, de seguida, enxagua-se com água quente
- não permitir que esteja mais do que um cliente/paciente em espera ou colocar sinalização no chão para que mantenham a distância mínima de segurança
- não usar aspiradores a seco em zonas públicas, salvo se forem aspiradores com tanque de água que recolhe a sujidade na água; este depósito deve ser despejado e lavado entre cada uma das áreas a aspirar
- a limpeza deve ser realizada sempre no sentido de cima para baixo e das áreas mais limpas para as mais sujas: paredes e teto (se aplicável); superfícies acima do chão (bancadas, mesas, cadeiras, corrimãos, outros); equipamentos existentes nas áreas; instalações sanitárias; chão – é o último a limpar
- devem existir materiais de limpeza distintos (de uso exclusivo) de acordo com o nível de risco das áreas a limpar



LIMPEZA/DESINFECÇÃO E CUIDADOS GENÉRICOS

- os panos de limpeza devem ser, preferencialmente, de uso único e descartáveis (usar e deitar fora), diferenciados por um código de cores, para cada uma das áreas, de acordo com o nível de risco, por exemplo:
 - bancadas, mesas, cadeiras, cadeirões de restaurantes e de gabinetes, entre outros: azul;
 - mesas de refeição e áreas de preparação de alimentos: verde;
 - casas de banho: pano só para limpar o lavatório: amarelo; pano para as sanitas (exterior): vermelho; A parte interior da sanita não precisa de pano. Deve ser esfregada com o próprio piaçaba e com detergente de base desinfetante; O balde e esfregona para o chão são habitualmente reutilizáveis, pelo que se deve garantir uma limpeza e desinfecção destes equipamentos no final de cada utilização. O balde e esfregona devem ser diferentes, para as áreas atrás referidas. Por exemplo: o balde e esfregona usados nas casas de banho não devem ser usados nas áreas de alimentação, ou em outros espaços públicos
- os detergentes a usar são os comuns ou de uso doméstico: hipoclorito de sódio com a concentração original de 0,05 c/c, pronta a usar Se tiver de efetuar diluições, seguir as indicações do anexo à Orientação para limpeza e desinfecção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares , da DGS- 014/2020, e o álcool a 70%
- podem ser ainda utilizados produtos de desinfecção rápida sob a forma de toalhetes humedecidos no desinfetante e fornecidos em dispensador próprio (facilitando tirar 1 a 1 sem os contaminar)



LIMPEZA/DESINFECÇÃO E CUIDADOS GENÉRICOS

Conceitos de Higienização e Produtos de limpeza

- para limpar – usar água e detergentes
- para desinfectar – utilizar desinfectantes e anti-sépticos
 - conforme o que se pretenda e a zona e os materiais em causa, escolher o produto adequado
 - detergentes:
 - creme de mãos – lavagem higiénica – puro + água
 - detergente líquido para o chão – lavagem de pavimentos – 50 ml por 5 l de água
 - desinfectantes:
 - solução de hipoclorito de sódio na concentração de 0,05 v/v pronta a usar (sem necessidade de diluir). Se tiver de diluir uma solução de hipoclorito de sódio, seguir as indicações do anexo á Orientação para limpeza e desinfecção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao publico ou similares , da DGS- 014/2020, – superfícies não metálicas – puro
 - troclozeno 2.5 – superfícies vidradas – 1 pastilha + 10 l de água
 - clorohexidrina e cetrimida – diferentes materiais – diluição conforme o material
 - álcool a 70% - superfícies metálicas – puro

desinfectante de mãos com base alcoólica – desinfecção das mãos

Gestão de resíduos

- Deve ser definido um plano de tratamento dos resíduos, em particular no que diz respeito aos equipamentos de proteção individual, de acordo com o Despacho n.º 3547-A/2020, de 22 de março, do Ministro do Ambiente e da Ação Climática.



OFICINAS TÉCNICAS

- recomenda-se o uso de luvas, devidamente desinfetadas, ou lavagem das mãos antes e depois de manusear óculos para reparação,
- desinfetar todo o óculo e lentes antes e depois de manusear o artigo
- desinfetar todos os equipamentos, ferramentas e bancada de apoio antes e após a utilização entregar os óculos ao cliente na respetiva caixa de acrílico/box de trabalho
- se tiver de adaptar os óculos ao cliente, seguir todos os procedimentos de segurança já referidos



ATENDIMENTO DE CLIENTES

- à entrada da loja deverá haver um local próprio para o cliente desinfetar as mãos
- quem atende deve usar máscaras. A colocação deste equipamento deve seguir as regras divulgadas pela Direcção Geral da Saúde:
 - desinfetar as mãos antes de colocar a máscara e depois de a retirar
 - a máscara deve ser substituída por uma nova logo que fique húmida
 - a remoção da máscara deve ser feita a partir da parte de trás, segurando nos elásticos ou nos atilhos
- sempre que possível, deve ser mantida a distância de segurança durante a entrega dos produtos, exceto quando seja possível a instalação de separação/barreira física (de acrílico);
- poderão colocar o material a receber e a entregar numa bandeja que será substituída por uma limpa e desinfetada após cada utilização
- desinfetar as mãos e todo o material usado após cada atendimento
- desinfectar os óculos que o cliente experimentou antes de os voltar a guardar/colocar no expositor
- os óculos devem ser limpos regularmente com água e sabão e secos com o pano de microfibra de uso específico e exclusivo para o efeito, sendo num entanto possível o uso de toalhetes de papel descartáveis de uso único
- aproveitar para recordar os clientes da necessidade de cumprirem todas as regras de segurança bastamente divulgadas



EXAMES DE OPTOMETRIA E CONTACTOLOGIA

Conteúdos elaborados em colaboração com



União Profissional
dos Ópticos e Optometristas
Portugueses

Limpeza e desinfecção dos gabinetes

- o gabinete deve ser totalmente higienizado no início do dia, antes da primeira consulta, e o chão limpo após cada consulta, com hipoclorito de sodio, arejando depois o espaço
- todas as superfícies e instrumentos ópticos e optométricos de toque devem ser higienizados no final de cada consulta
- usando solução de hipoclorito de sódio na concentração de 0,05 v/v, pronta a usar (sem ter de diluir). Se adquirir solução de hipoclorito de sódio para diluição, seguir as indicações da tabela no anexo da Orientação da DGS- 014/2020,
- fazer uma primeira passagem com detergente e depois usar a lixívia, deixar actuar durante 10 minutos, enxaguar e deixar secar ou álcool a 70% nas superfícies metálicas ou sensíveis à hipoclorito de sódio ou nas superfícies onde ocorra proximidade com os olhos e pele, deixando-o depois secar naturalmente
- como tanto o álcool como a hipoclorito de sódio podem causar danos/alterações nas superfícies, após a limpeza dos aparelhos e testes, aconselha-se uma rápida inspeção aos mesmos para verificar se não há restos de produtos, fissuras ou qualquer dano similar de superfície que possa entrar em contacto direto com os tecidos ou mucosas do paciente



EXAMES DE OPTOMETRIA E CONTACTOLOGIA

Conteúdos elaborados em colaboração com



União Profissional
dos Ópticos e Optometristas
Portugueses

Higienização e protecção

Responsabilidade dos profissionais:

- conhecer e avaliar os riscos para os pacientes e para si próprio, de transmissão cruzada da infecção
- conhecer as medidas básicas de prevenção e controlo das infecções associadas aos cuidados de saúde (IACS) a aplicar, em especial as respeitantes ao COVID-19
- cumprir as normas e recomendações plasmadas neste manual

Obrigações dos profissionais:

- é obrigatório antes e depois de cada consulta a higienização das mãos, bem como ao entrar e ao sair do trabalho, antes e após qualquer procedimento, após retirar as luvas, antes e depois utilizar as instalações sanitárias, assoar o nariz, antes e depois das refeições e ainda todas as outras condições em que se considere necessário fazê-lo
- a lavagem das mãos com sabão por um período nunca inferior a 20 segundos (período padrão recomendado pela DGS)
- não sendo possível de imediato, recorrer à passagem com álcool 70% ou álcool gel (usando-o na sua forma líquida, espalhando-o uniformemente sobre as mãos e deixando secar naturalmente)
- é necessária a higienização das mãos sempre que, durante a consulta, haja contacto com a pele, fluídos, ou mucosas do paciente
- é de extrema importância a manutenção da higiene pessoal dos profissionais, a qual inclui nomeadamente: banho
- após o trabalho
- manutenção das unhas: curtas, limpas e sem verniz ou unhas de gel não
- usar anéis
- cabelo curto ou atado
- barba e bigode aparados e limpos
- proteção de feridas
- lavagem frequente das mãos
- as luvas só devem ser usadas durante procedimentos de limpeza e outras técnicas específicas com o paciente e retiradas com a técnica correta, a fim de evitar contaminações deve evitar tocar com luvas contaminadas em locais de uso comum (maçanetas de portas, botões de elevador,
- interruptores de luz, etc.)

EXAMES DE OPTOMETRIA E CONTACTOLOGIA

Conteúdos elaborados em colaboração com



União Profissional
dos Ópticos e Optometristas
Portugueses

Higienização e protecção

Uso de consumíveis

é obrigatório o uso de consumíveis descartáveis, de uso único por paciente, nos diferentes testes optométricos, nomeadamente:

- uso de Fluoresceína na sua forma de tiras de papel descartáveis de uso único
- uso de testes de Shirmmer na sua forma de tiras de papel descartáveis de uso único
- de lágrimas artificiais, lubrificantes e soro fisiológico, na sua forma de unidose
- uso de sondas e similares descartáveis, como o caso das sondas de alguns modelos de tonómetros de contacto (tono pen, tonómetro de rebote I-Care,etc.).

Uso de lentes de contacto de ensaio

é obrigatório o uso de lentes de contacto de ensaio descartáveis, de uso único por paciente, verificando-se a exceção sempre que, pela natureza da adaptação, tal seja manifestamente impossível, como por exemplo: presença de alergias, situação clínica ou incompatibilidades dos tecidos oculares, valores refrativos do paciente, se verifique uma melhoria na qualidade visual com outro material e/ou geometria, etc. No caso de se recorrer a uma adaptação não descartável, existe a obrigatoriedade de se proceder à esterilização das lentes de ensaio após a sua utilização e antes do seu acondicionamento



EXAMES DE OPTOMETRIA E CONTACTOLOGIA

Conteúdos elaborados em colaboração com



União Profissional
dos Ópticos e Optometristas
Portugueses

Equipamentos de Proteção | Optometrista

- é obrigatório o uso de máscara, luvas e viseira ou proteção ocular específica
- na execução de exames em que seja requerida a proximidade ocular do aparelho (lâmpada de fenda, queratômetro, etc) deve usar-se proteção ocular específica e voltar depois a utilizar a viseira
- a máscara deve ser substituída sempre que se apresente húmida ou de 4 em 4 horas
- a viseira deverá ser desinfectada com álcool 70%, ou, caso o material não o permita, usar um detergente desinfetante
- deve ser efetuada uma correta higienização das mãos após cada consulta,, em caso de utilização de luvas estas devem ser substituídas
- é recomendado o uso de bata descartável ou, não sendo possível, o uso de ou um avental de plástico impermeável sobre a farda.
- recorrer ao uso de uma bata lavada todos os dias
- as batas devem ser apenas usadas no consultório ou, em último caso, restritas ao espaço contíguo da ótica/ clínica
- é proibida a sua utilização nos espaços públicos
- a bata deve ser lavada a alta temperatura e o seu transporte (após utilização) ser feito de forma hermética



EXAMES DE OPTOMETRIA E CONTACTOLOGIA

Conteúdos elaborados em colaboração com



União Profissional
dos Ópticos e Optometristas
Portugueses

Equipamentos de Proteção | Paciente

- é obrigatório o uso de máscara no interior do consultório ()

Instrumentos óticos e optométricos

- é obrigatório o uso de proteções acrílicas de tamanhos maiores do que os pré-definidas pelo fabricante para os aparelhos em que se verifica uma maior proximidade com o paciente (lâmpada de fenda, queratômetro e similares)



PROTOCOLO NAS CONSULTAS DE OPTOMETRIA

Conteúdos elaborados em colaboração com



União Profissional
dos Ópticos e Optometristas
Portugueses

Número de pessoas no gabinete

- no interior do consultório é permitida apenas a entrada do paciente, exceto nos seguintes casos:
 - o paciente seja menor de idade e não demonstre autonomia para estar sozinho na consulta
 - o paciente apresente algum problema físico, psíquico ou cognitivo e se verifique a necessidade da presença de uma pessoa auxiliar
 - se verifique a necessidade de auxiliar devido a restrições de comunicação entre paciente e optometrista (presença de um tradutor gestual, no caso de um paciente surdo/mudo)

Periodicidade das consultas

- para que se proceda a uma correta limpeza e desinfeção e arejamento do consultório, é imperativo que seja salvaguardado um período de, pelo menos, 45 minutos entre a saída de um paciente e a entrada do seguinte

Consulta não presencial

- sempre que possível, é aconselhada a realização de consulta não presencial, salvaguardando ao optometrista o direito de uma consulta presencial sempre que se verifique necessário para um correto diagnóstico e salvaguarda da saúde ocular do paciente

PROTOCOLO NAS CONSULTAS DE OPTOMETRIA

Conteúdos elaborados em colaboração com



União Profissional
dos Ópticos e Optometristas
Portugueses

Uso de aparelhos óticos e optométricos

é recomendado sempre que possível o uso, ou preferência, por aparelhos de exame e diagnóstico em que não se verifique uma proximidade com o paciente:

Biomicroscopia

- uso de lâmpada de fenda com recurso a vídeo

Queratometria

- uso de queratómetro automático, ou topógrafo

Oftalmoscopia

- realização apenas de oftalmoscopia indireta, oftalmoscopia indireta na lâmpada de fenda com recurso a lente de fundoscopia, ou através do recurso a métodos de visualização do fundo ocular por captação fotográfica, vídeo ou digital

Tonometria

- sendo os estudos, até ao momento, inconclusivos no que se refere à transmissibilidade do vírus pela lágrima, é, todavia, desaconselhado o uso de tonômetro de sopro, podendo este ser substituído por tonômetro de Rebote, com sondas descartáveis



PROTOCOLO NAS CONSULTAS DE OPTOMETRIA

Conteúdos elaborados em colaboração com



União Profissional
dos Ópticos e Optometristas
Portugueses

Medições extra-oculares

- medição da distância naso-pupilar, vértez, pantoscópico e altura de montagem recorrendo a equipamentos automatizados de medições, evitando o uso de pupilómetro e outros aparelhos que requerem grande proximidade

Refracção subjetiva

- realização de exame subjetivo com recurso ao foróptero, evitando o uso do óculo de prova, devido ao facto de apresentar elevado número de parte móveis, peças, rebordos, etc, que tornam a limpeza e desinfeção mais difíceis
- no caso de ser impossível o uso do foróptero, restringir ao máximo o número de lentes a usar no óculo de prova, recorrendo, por exemplo, à régua de esquiascopia



PROTOCOLO NAS CONSULTAS DE OPTOMETRIA

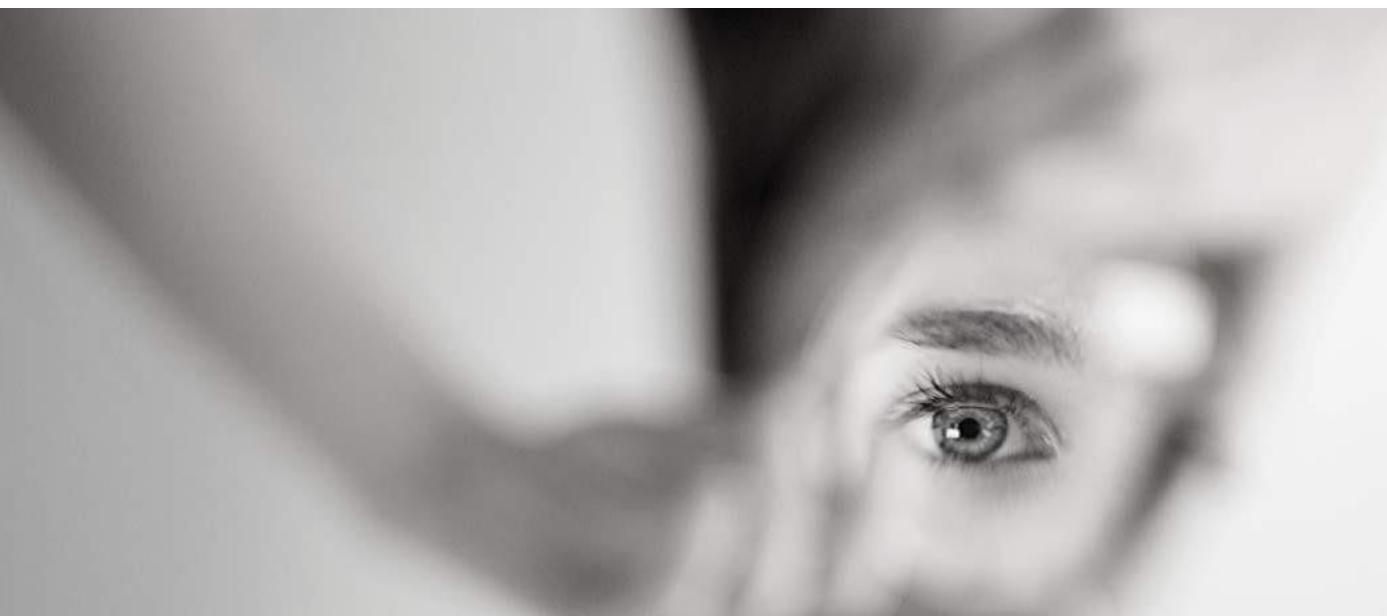
Conteúdos elaborados em colaboração com



União Profissional
dos Ópticos e Optometristas
Portugueses

Uso de testes optométricos

- é de evitar o recurso a testes optométricos, onde se verifique a intervenção do paciente no seu manuseamento, cabendo ao optometrista o seu manuseamento ou o uso de um suporte
- é de evitar o recurso a suportes e ortóteses que sejam colocados na cara do paciente para a realização de testes optométricos, de Baixa visão ou terapia visual, sendo sempre que possível substituídos por suportes que sejam manuseados pelo optometrista
- todos os testes, ou dispositivos optométricos que estiveram em contacto ou na proximidade do paciente devem ser submetidos às normas de limpeza e desinfeção já referidas anteriormente



PROTOCOLO NAS CONSULTAS DE OPTOMETRIA

Conteúdos elaborados em colaboração com



União Profissional
dos Ópticos e Optometristas
Portugueses

Uso de óculos - como protetores de contágio do vírus

- Ainda que alguns especialistas sejam de opinião que o uso de óculos é uma barreira efetiva à entrada do vírus no organismo, não existem provas científicas validadas que possam assegurar tal facto

Uso de óculos - como potenciadores de contágio do vírus

- Estando provado que o vírus da SARS-COV-2 se mantém ativo nos plásticos duros, como é o caso das lentes e aros, por períodos que podem ir de horas até dias, há que ter em conta que:
 - o seu manuseamento pode ser um fator de contaminação
 - o uso alternante de óculos, no caso de usuários de óculos exclusivamente para perto, pode potenciar o toque das mãos na cara e ser um fator de contaminação

Limpeza e desinfeção dos óculos

Os óculos devem ser limpos regularmente com água e sabão e secos com o pano de microfibra de uso específico e exclusivo para o efeito, sendo num entanto possível o uso de toalhetes de papel descartáveis de uso único

PROTOCOLO NAS CONSULTAS DE OPTOMETRIA

Conteúdos elaborados em colaboração com



União Profissional
dos Ópticos e Optometristas
Portugueses

Uso de lentes de contacto - como potenciador de contágio do vírus

- Até à data não existem evidências científicas de existir risco acrescido de infeção por COVID-19 para os usuários de lentes de contacto

Tipo de porte recomendado

- Ainda que não existam evidências de risco acrescido de infeções, é pertinente o aconselhamento do uso de lentes de contacto descartáveis de substituição diária



PROTOCOLO NAS CONSULTAS DE OPTOMETRIA

Conteúdos elaborados em colaboração com



União Profissional
dos Ópticos e Optometristas
Portugueses

Cuidados de manutenção

Substituição das Lentes de Contacto

- A substituição das lentes de contacto deve respeitar as normas do fabricante, não devendo o seu período de uso ser superior ao previsto

Produtos de manutenção

- Torna-se recomendável o uso de peróxido de hidrogénio concomitantemente, ou em alternância, com o produto de manutenção usual do paciente

PROTOCOLO NAS CONSULTAS DE OPTOMETRIA

Conteúdos elaborados em colaboração com



União Profissional
dos Ópticos e Optometristas
Portugueses

Cuidados de manutenção

Suspensão de Lentes de Contacto

Na ausência de bases científicas que proporcionem uma orientação no modo de uso de lentes de contacto e estudos apontem para uma frequência de conjuntivite inferior a 3% em portadores de COVID-19, é imperativa a suspensão de uso de lentes de contacto na presença de qualquer sintoma da doença

Procedimento de limpeza

Estudos apontam para uma maior eficácia na eliminação de vírus pelo ato de esfregar as lentes de contacto com produto de limpeza



PROTOCOLO NAS CONSULTAS DE OPTOMETRIA

:

Medidas práticas para a operação dos sistemas de ventilação/renovação de ar dos edifícios

- 1.Ventilação segura dos espaços com ar externo - aumentar a entrada do ar exterior;
- 2.Alternar a ventilação para a velocidade nominal, pelo menos 2 horas antes do horário de uso do edifício e alternar para a velocidade mais baixa 2 horas após o horário de uso do edifício;
- 3.À noite e fins de semana, não desligar a ventilação, mas manter os sistemas a funcionar à velocidade mais baixa;
- 4.Garantir a ventilação regular das janelas (mesmo em edifícios com ventilação mecânica);
- 5.Manter a ventilação da casa de banho 24 horas por dia, 7 dias por semana ligada;
- 6.Evitar janelas abertas nas casas de banho, para garantir a correta direção da ventilação;
- 7.Instruir os ocupantes do prédio a puxar a água nas sanitas, com a tampa fechada;
8. Mudar as unidades de tratamento de ar com recirculação para 100% de ar externo;
- 9.Inspecionar o equipamento de recuperação de calor para garantir que os vazamentos estejam sob controlo;
- 10.Desligar ou operar as bobinas do ventilador, para que os ventiladores estejam continuamente ligados;

PROTOCOLO NAS CONSULTAS DE OPTOMETRIA

11. Não alterar os pontos de ajuste de aquecimento, resfriamento e possíveis humidificações;
12. Não planear a limpeza do ducto durante esse período;
13. Substituir o ar externo central e extrair os filtros de ar normalmente, de acordo com o cronograma de manutenção;
14. Os trabalhos regulares de substituição e manutenção de filtros devem ser realizados com medidas de proteção comuns, incluindo proteção respiratória.

CONTACTOS DE FORNECEDORES DE EPI

- Stampa - www.stampaportugal.pt | stampa@stampaportugal.pt
- Promo - www.promo.pt | 351 21 949 7166
- A Lojinha - apoioaocliente@alojinha.net
- Piranha - pedro.dias@piranha.com.pt | 969 220 013
- KontrolZone - info@kontrolzone.com | comercial@kontrolzone.com
- Seriágueda - geral@seriagueda.pt | 917 639 965
- Cometinédito - comercial@cometinedito.com | www.cometinedito.com
- All4Office - info@all4office.pt | www.all4office.pt
- MCGAD - geral@mcgad.pt | 278 248 103
- Ratatui - www.ratatui.pt | geral@ratatui.pt | 244 838 726
- Lusíadas - geral@lusidas-lda.com | 229 363 391
- Proóptica - prooptica@prooptica.pt | 213 616 580
- Full Cycle - palves@fullcycle.pt | 914873759 |
- Wolfcare - www.wolfcare.pt | wolfcare@wolfcare.pt | 966150902



Covid-19

MANUAL DE

PROCEDIMENTOS

E BOAS PRÁTICAS



ASSOCIAÇÃO
NACIONAL
DOS ÓPTICOS

ano.com.pt

CONTACTOS

217 574 191

opticos@ano.com.pt

www.ano.com.pt



União Profissional
dos Ópticos e Optometristas
Portugueses

CONTACTOS

217 592 937

geral@upoop.pt

www.upoop.pt

PROTOCOLO SANITÁRIO PARA O SECTOR AUTOMÓVEL

Covid-19

ASSOCIAÇÃO
AUTOMÓVEL
DE PORTUGAL



Há mais de 100 anos a traçar novos caminhos



Abril 2020

Índice

INTRODUÇÃO

INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO

Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Planos de Contingência

Contacto com pessoas infetadas.

Trabalhadores que pertençam a grupos de risco

Suspeita de infecção

ORGANIZAÇÃO DA EMPRESA

Teletrabalho

Viagens

Formação e participação em eventos

Reuniões

Formação/Informação dos trabalhadores

Postos de trabalho comuns

ACESSO E CIRCULAÇÃO NOS ESTABELECIMENTOS

HIGIENE DOS ESTABELECIMENTOS

Medidas gerais para estabelecimentos de atendimento ao público

Técnicas de limpeza

Materiais de limpeza

MEDIDAS DE PROTECÇÃO INDIVIDUAL

Higiene das mãos

Etiqueta respiratória

Uniformes

Equipamentos de proteção individual (EPI)

Transporte

Refeitórios

Ferramentas e material de trabalho

MEDIDAS ESPECIAIS PREVENTIVAS NAS ÁREAS COMERCIAIS

E DO PÓS-VENDA

ATUALIZAÇÃO DO PROTOCOLO

INTRODUÇÃO

A declaração da doença Covid-19 como pandemia pela Organização Mundial de Saúde (OMS), e posterior declaração do estado de emergência pelo Governo português, provocou uma paralisação quase total do tecido empresarial.

À medida que assistimos a uma estabilização e controle da propagação da doença, há que preparar gradualmente a retoma da atividade económica e o regresso à normalidade das empresas, em estrito cumprimento das recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS) e da Direção-Geral da Saúde (DGS).

É neste contexto que a ACAP a ANECRA e a ARAN, consideram imprescindível a adoção de um Protocolo Sanitário por parte dos agentes económicos, com o objetivo de proteger trabalhadores, clientes, fornecedores e, assim, contribuir para a remissão da doença e para o regresso à normalidade.

Trata-se de um documento de referência que poderá ser adaptado às especificidades de alguns subsectores e, simultaneamente um ponto de partida para negociação e aperfeiçoamento por parte das entidades interessadas, sejam elas empresas, sindicatos ou representantes governamentais.

Esta versão do Protocolo foi enviada à DGS, para validação e garantia do cumprimento generalizado das normas sanitárias.

INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO

As medidas de prevenção e controlo adotadas pela empresa devem ser comunicadas a todos os seus colaboradores, clientes, fornecedores e parceiros, através dos meios eletrónicos disponíveis e ser afixadas em lugar visível.

Todos os colaboradores devem estar devidamente informados de quais as suas responsabilidades inerentes a uma rigorosa implementação do plano de prevenção adotado pela empresa, no contexto do desempenho das suas funções.

Em especial:

[Infeção por SARS-CoV-2 \(COVID-19\) – Planos de Contingência](#)

As empresas deverão adotar procedimentos de prevenção, controlo e vigilância de acordo com as normas da DGS;

Consulte [aqui](#)

O Plano de Contingência deve prever, designadamente:

- Um Plano de formação dirigido aos funcionários, para que estes saibam conhecer os sinais e sintomas da COVID-19, fazer a automonitorização e como proceder em caso de suspeição de infecção por SARS-CoV-2. Em caso de sintomas, como febre superior a 38°C e/ou tosse e/ou dificuldade respiratória, o colaborador deverá informar de imediato a sua chefia, sem a colocar em risco, e permanecer na área de "isolamento". Deverá colocar máscara e lavar as mãos antes e após a colocação da máscara, a qual deverá estar sempre bem colocada. Deve ligar para o SNS24 ou 112 dependendo da gravidade clínica, seguir o fluxograma de procedimentos recomendado pela Direção-Geral da Saúde na Norma 004/2020
- Um Plano para funcionários que pertençam a grupos de risco, de acordo com os normativos da DGS ou portador de outra patologia crónica, que preveja medidas de proteção adequadas para os trabalhadores sujeitos a um dever especial de proteção, de acordo com o preconizado pela Saúde Ocupacional;

Consulte [aqui](#)

Contacto com pessoas infetadas.

- Colaboradores que tenham tido contacto com caso suspeito ou confirmado com sujeitos infetados por Covid-19 devem, para além das medidas de prevenção gerais, comunicar de imediato com a linha SNS 24 através do 808 24 24 24 e informar a entidade empregadora de forma não presencial;

Trabalhadores que pertençam a grupos de risco

- Deverá ser providenciada a realização de uma avaliação pelo Serviço de Segurança e Saúde no Trabalho, de todas as pessoas que tenham algum fator de risco, conforme normativos da DGS ou portador de outra patologia crónica, previamente à sua retoma à atividade laboral, para inferir sobre os procedimentos de prevenção que devem ser adotados, de acordo com a OT e a DGS.

Suspeita de infecção

- Em caso de desenvolvimento dos seguintes sintomas: quadro respiratório agudo com tosse (de novo ou agravamento da tosse habitual), ou febre (temperatura \geq 38.0°C), ou dispneia / dificuldade respiratória, de acordo com a Norma 004/2020 da DGS, o colaborador deverá informar de imediato a sua chefia e permanecer (com máscara cirúrgica), na área de “isolamento” previamente determinada no Plano de Contingência definido e deverá seguir o fluxograma de procedimentos recomendado pela DGS disponível em:

<https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/normas-e-circulares-normativas/norma-n-0042020-de-23032020-pdf.aspx>;

- Para restringir o contacto direto com os casos suspeitos que possam surgir, as empresas devem criar áreas de isolamento com ventilação natural, ou sistema de ventilação mecânica, preferencialmente, com revestimentos lisos e laváveis, sem tapetes, alcatifas ou cortinados. Esta área deve cumprir os requisitos estabelecidos na Orientação n.º 06/2020, da DGS, devendo estar dotada de:
 - telefone;
 - cadeira ou marquesa (para descanso e conforto do trabalhador, enquanto aguarda instruções das autoridades de saúde);
 - kit com água e alguns alimentos não perecíveis;
 - contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico);
 - solução antisséptica de base alcoólica - SABA (disponível no interior e à entrada desta área);
 - toalhetes de papel;
 - máscara(s) cirúrgica(s);
 - luvas descartáveis;
 - termómetro.

Nesta área, ou próxima desta, deve existir uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do Trabalhador com Sintomas/Caso Suspeito.

A empresa deve incentivar o auto controlo dos sintomas e da temperatura pelo trabalhador antes de sair do seu domicílio com destino ao local de trabalho. Caso apresente sintomas compatíveis com a definição de caso suspeito,- ver definição de caso na [Norma 004/2020](#) da DGS sobre “Abordagem do Doente com Suspeita ou Infeção por SARS-CoV-2”, deve contactar imediatamente para a linha SNS24.

ORGANIZAÇÃO DA EMPRESA

Teletrabalho

Levantadas as restrições do estado de emergência e num contexto progressivo de regresso à normalidade, a empresa deverá promover a organização do trabalho em regime de teletrabalho, sempre que as funções o permitam;

Viagens

As viagens nacionais ou internacionais devem ser suspensas ou reduzidas ao indispensável, a avaliar casuisticamente;

Formação e participação em eventos

Devem priorizar-se ações de formação em regime de e-learning e a participação em eventos em formato digital, ex.: *Webinar*;

Reuniões

As reuniões deverão realizar-se, preferencialmente, através de meios eletrónicos;

Quando tal não for possível, assegurar o distanciamento social mínimo de 2m, idealmente com utilização de máscara que preencha os parâmetros definidos pela Segurança e Saúde no Trabalho.

Formação/Informação dos trabalhadores

Os trabalhadores devem ser informados/sensibilizados sobre a COVID- 19 bem como sobre as medidas a adotar.

Para esse efeito recorrer-se-á a cartazes informativos disponibilizados pela Direção-Geral de Saúde (DGS). Consulte [aqui](#)

Postos de trabalho comuns

Sempre que tal seja possível, devem ser evitados postos de trabalho comuns ou próximos, ou organizadas equipas para trabalhar em escalas espaçadas e rotativas, devendo estar sempre garantido o distanciamento social/físico de no mínimo, 2m entre as pessoas.

Poderão igualmente ser implementadas barreiras físicas, como por exemplo painéis de vidro ou acrílico, entre outros.

Não sendo exequível qualquer uma destas soluções, a empresa deverá avaliar o uso de Equipamentos de Proteção Individual (EPI) ou a utilização generalizada de máscara cirúrgica que preencha os parâmetros definidos pela Segurança e Saúde no Trabalho.

ACESSO E CIRCULAÇÃO NOS ESTABELECIMENTOS

- Privilegiam-se todas as formas de contacto com clientes, fornecedores e parceiros à distância: telefone, e-mail, Skype e plataformas web disponibilizadas para pedidos de material a fornecedores, orçamentos e marcações online para clientes;
- Sempre que possível, não deverão pessoas externas à empresa entrar no interior da mesma;

Quando tal não for viável, deverá estar afixada informação sobre o acesso e circulação, com respeito às normas sanitárias, tais como o distanciamento de dois metros entre pessoas e a utilização de máscara, ou viseira de proteção;

Os clientes devem ser informados sobre a obrigatoriedade do uso de máscara de proteção ou viseira e impedir a entrada de quem não for portador de máscara;

- Não deve haver qualquer contacto físico entre indivíduos, externos e internos, devendo garantir-se a ocupação máxima indicativa de 0,05 pessoas por metro quadrado de área. Deverão por isso ser criadas e implementadas regras de distanciamento e de utilização desfasada dos espaços, com especial incidência dos de utilização comum, nomeadamente com turnos e horários desfasados, rotativos ou alternados, acrescidos de incremento de procedimentos de limpeza e higienização. Sempre que a utilização de um espaço não puder ser de cariz individual, devem respeitar-se a distância mínima de 2 metros, no exterior e interior, incluindo nas áreas de trabalho e destinadas a colaboradores, tais como refeitório e balneário. Não sendo possível, deverão ser usadas máscaras;
- As transportadoras devem aguardar por autorização para descarregar o material e seguir as suas indicações estritas. A receção de material deverá ser confinada a apenas um colaborador nomeado para tal, que procederá à sua recolha e encaminhamento, assegurando os cuidados de desinfecção em objetos e mãos;

- Deverão manter-se as portas abertas para evitar contágio através dos puxadores, não sendo possível, deverá ser disponibilizado, junto às mesmas, desinfetante manual. Deverá, ainda, proceder-se à limpeza frequente das zonas de contacto e superfícies.

HIGIENE DOS ESTABELECIMENTOS

- Por serem frequentados e expostos a várias pessoas e de forma continuada, os estabelecimentos podem contribuir para a transmissão do vírus. O vírus permanece em superfícies durante um período temporal que pode ir de algumas horas a 6 dias, e a limpeza e desinfeção frequente dos espaços diminui consideravelmente esse período. Assim, devem ser tomadas medidas adicionais de cuidados na limpeza e desinfeção de superfícies, de modo a prevenir a disseminação da doença as quais devem estar em conformidade com a Orientação para limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares, da DGS-014/2020 da DGS;

Medidas gerais para estabelecimentos de atendimento ao público

- Cada organização deve estabelecer um plano de limpeza e higienização das instalações, nos termos definidos pela Orientação N.º 14/2020 da DGS;
- Este plano deve estar afixado em local visível;
- Deve existir um sistema de registo da limpeza com identificação das pessoas responsáveis e a frequência com que é realizada;
- Nesta fase, a frequência de limpeza deve ser aumentada não bastando cumprir os horários habituais de limpeza estipulados anteriormente;
- Os profissionais de limpeza devem conhecer bem os produtos a utilizar (detergentes e desinfetantes), que cumpram os requisitos recomendados pela Direção-Geral da Saúde na sua Orientação n.º 014/2020. Para cada produto deve existir uma ficha técnica, com as precauções a ter com o seu manuseamento, diluição e aplicação em condições de segurança, proteção durante os procedimentos de limpeza dos espaços e garantia de ventilação dos mesmos durante a limpeza e desinfeção;
- Os ecrãs e os teclados, assim como as zonas de contacto frequente e as superfícies, devem ser limpos frequentemente, de preferência com toalhetes de limpeza e desinfeção rápida à base de álcool ou outro desinfetante com ação contra o vírus (ação virucida).

Técnicas de limpeza

Os estabelecimentos devem assegurar que a limpeza segue a seguinte técnica, para além das recomendações da DGS:

- A limpeza deve ser sempre húmida - não usar aspiradores a seco em zonas públicas, salvo se forem aspiradores com tanque de água que recolhe a sujidade na água; este depósito deve ser despejado e lavado entre cada uma das áreas a aspirar;
- Deve ser realizada sempre no sentido de cima para baixo e, das áreas mais limpas, para as mais sujas.

Materiais de limpeza

- Devem existir materiais de limpeza distintos (de uso exclusivo) de acordo com o nível de risco das áreas a limpar;
- Os panos de limpeza devem ser, preferencialmente, de uso único e descartáveis (usar e deitar fora);
- A limpeza de superfícies de toque frequente pode ser realizada com detergente de base desinfetante, para conseguir um procedimento mais rápido, isto é, um produto que contém na sua composição, detergente e desinfetante em simultâneo compatíveis. Podem ter várias apresentações: líquida, gel, espuma ou spray;
- A frequência de limpeza das superfícies de toque frequente deve ser no mínimo 6 vezes ao dia, mas pode ser necessário aumentar essa frequência. Deverá ser feita uma higienização imediatamente antes de um novo utilizador da superfície/equipamento o utilizar (sobretudo em caso de utilizadores múltiplos, situação que deve ser evitada);
- Devem seguir-se as recomendações da DGS na Orientação 014/2020 para limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares.

Sistemas de ventilação:

Em espaços fechados, deve abrir as portas ou janelas para manter o ambiente limpo, seco e bem ventilado. Caso não seja possível, deve assegurar o funcionamento eficaz do sistema de ventilação, assim como a sua limpeza e manutenção:

- Devem ser mantidos os locais ventilados (pelo menos, 6 renovações de ar por hora), abrindo janelas e/ou portas;
- Deve ser usado um sistema de ventilação de ar forçado, assegure-se que o ar é retirado diretamente do exterior e não ative a função de recirculação do ar;
- Dever providenciar-se que os sistemas de ventilação e ar condicionado sejam sujeitos, de forma periódica, a limpeza e desinfeção;
- É recomendado que desligue a função de desumidificação do sistema de ventilação e ar condicionado;
- Deve ser reforçada a desinfeção do reservatório de água condensada e da água de arrefecimento das turbinas do ventilador

MEDIDAS DE PROTECÇÃO INDIVIDUAL

Higiene das mãos

- Devem ser adoptados procedimentos básicos para higienização das mãos (ex. lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos; se estes não estiverem disponíveis, deve ser utilizado 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.

Etiqueta respiratória

- Todos os indivíduos devem seguir procedimentos de etiqueta respiratória e evitar tossir ou espirrar para as mãos; em caso de necessidade, tossir ou espirrar para o antebraço ou manga, com o antebraço flectido ou usar lenço de papel numa utilização única; deitando-o imediatamente ao lixo e procedendo à desinfecção das mãos;

Uniformes

- Os uniformes de trabalho devem ser arejados e lavados com frequência;
- Se os vestiários não permitirem o distanciamento de segurança de 2 metros entre as pessoas, deverá implementar-se a sua utilização desfasada;
- No acesso e permanencia nos vestiários é obrigatório o uso de máscara ou viseira, tal como no interior de qualquer edifício;
- Deve ser promovido um controlo no acesso a vestiários, no sentido de garantir as distâncias mínimas de segurança e assegurando-se a sua desinfeção após cada utilização, assim como a disponibilização de solução antisséptica de base alcoólica para utilização pelos trabalhadores antes da entrada nos mesmos.
- Idealmente, e no caso de trabalhadores que utilizem transportes públicos, os mesmos não deverão vir já equipados do seu domicílio.

Equipamentos de proteção individual (EPI)

Na Orientação da DGS, nº 019/2020 de 03/04/2020, a utilização de Equipamentos de Protecção Individual (EPI) deve ser responsável e adequada à atividade profissional e ao risco de exposição e não dispensa o cumprimento das precauções básicas de controlo de infecção e de outras medidas entre as quais a etiqueta respiratória e o distanciamento

social, que constituem medidas eficazes de prevenção da transmissão de SARS-CoV-2 na comunidade.

- Nas profissões de atendimento ao público, além do uso obrigatório de máscara, ou viseira, nas caixas ou em balcões de clientes, é, também, aconselhável a instalação de separação/barreira física (de acrílico);
- Os equipamentos de proteção individual devem ser utilizados em conformidade com a Orientação 019/2020 da DGS “Utilização de Equipamentos de Proteção Individual por Pessoas Não Profissionais de Saúde”;
- A utilização de máscara de proteção deve obedecer ao cumprimento dos seguintes passos:
 - a) Higienização das mãos, com água e sabão ou com uma solução à base de álcool, antes de colocar a máscara;
 - b) Colocação da máscara cirúrgica com o lado branco (face interna) virado para a cara, e o lado com outra cor (face externa) virado para fora;
 - c) Ajuste da extremidade rígida da máscara ao nariz, cobrindo a boca, o nariz e o queixo com a máscara, certificando que não existem espaços entre o rosto e a máscara;
 - d) Não se deve tocar na máscara enquanto esta estiver em utilização; caso tal aconteça, deve ser feita imediatamente higienização das mãos;
 - e) A máscara deve ser substituída por uma nova assim que se encontre húmida;
 - f) Não devem ser reutilizadas máscaras de uso único;
 - g) A remoção da máscara deve ser feita a partir da parte de trás (não tocando na frente da máscara), segurando nos atilhos ou elásticos;
 - h) A máscara deve ser descartada para um contentor de resíduos;
 - i) i) Deve ser feita nova higienização das mãos, no final da utilização da máscara.

Transporte

- No transporte de colaboradores em autocarros, deverá manter-se o distanciamento recomendado e ser utilizada máscara, ou viseira de proteção, garantindo-se a correcta higienização e desinfecção do veículo, assim como especial atenção nas saídas e nas entradas nos autocarros;

Refeitórios

- Nos momentos de refeição não deve existir partilha de alimentos e os colaboradores devem usar utensílios descartáveis. À mesa de refeição, cada indivíduo deve manter o lugar à sua frente e ao seu lado livres, de forma a garantir a distância mínima de 2 metros para cada lado entre indivíduos. Devem definir-se turnos de refeições alternados e reduzidos, garantindo o distanciamento de 2 metros entre colaboradores.

Balneários / vestiários / instalações sanitárias comuns

- Deve ser assegurada a distância de segurança entre utilizadores ou reduzida a lotação/ocupação do espaço. Devem, por isso, ser implementadas medidas como desfasamento de horários, garantido espaçamento e distância mínima entre ocupantes de utilizadores em simultâneo, assim como limpeza de acordo com o plano definido com base nas recomendações da DGS limite;

Ferramentas e material de trabalho

- Deve limitar-se, ao máximo, a troca ou partilha de objetos e ferramentas entre colaboradores, os quais também devem ser desinfectados após cada utilização;
- As zonas de passagem e contacto comuns, devem ser frequentemente desinfectadas com uma solução à base de álcool (mínimo 70%): casas de banho, portas de acesso, maçanetas, puxadores, torneiras, equipamentos e ferramentas;
- Deve promover-se a desinfeção de mãos sistemática (sempre que possível), usando para tal água e sabão em toda a superfície das mãos, durante pelo menos 20 segundos, ou através da aplicação de uma solução desinfetante à base de álcool (mínimo 70%);
- Devem estar disponíveis toalhetes de papel para secagem das mãos, nas instalações sanitárias e outros locais onde seja possível a higienização das mãos. Todos os espaços de trabalho devem ser arejados frequentemente;
- Deve ser definido um plano de tratamento dos resíduos, em particular no que diz respeito aos equipamentos de proteção individual, de acordo com o Despacho n.º 3547-A/2020, de 22 de março, do Ministro do Ambiente e da Ação Climática.
- Tal como já referido anteriormente, deve ser garantida a limpeza e desinfecção diária de equipamentos, postos de trabalho e de todas as zonas de potencial contaminação como portas, interruptores, puxadores, telefones, superfícies como mesas, secretárias e observar-se o protocolo recomendado para tratamento do lixo.
- Deverá ser estabelecido um procedimento de higienização e limpeza relativo a viaturas de serviço, com especial destaque para as que possam ser partilhadas por vários utilizadores ou que envolvam o transporte de várias pessoas. Nesses casos, e sempre que exista alteração de ocupantes/utilizadores, deverá ser efectuada uma higienização prévia à nova utilização, com especial ênfase nos normais pontos de contacto (volante, comandos, puxadores, manetes, entre outros).

MEDIDAS ESPECIAIS PREVENTIVAS NAS ÁREAS COMERCIAIS E DO PÓS-VENDA

- Os clientes serão informados das instruções de segurança que devem respeitar, assim como a necessidade de ser salvaguardada a distância mínima social de 2 metros. Será, igualmente, colocada à sua disposição gel desinfetante antes da sua entrada nas instalações;
- A entrega dos veículos respeitará igualmente a distância de segurança entre pessoas, devendo o veículo ser devidamente desinfectado pelo funcionário após a respetiva e de acordo com as instruções definidas para o efeito, as quais devem estar de acordo com as orientações da DGS;
- Todos os serviços rececionados, devem ter sido previamente agendados através dos meios de contacto à distância, de acordo com a capacidade de resposta e orientações estritas da oficina;
- Envio de orçamentos, aprovação de ordens de reparação, pagamentos e envio de facturas devem ser efetuados à distância, através de meios electrónicos; Nos casos em que por impossibilidade técnica ou inadaptação do utilizador não seja possível recorrer a estes meios à distância, deverão ser reforçados os cuidados necessários relativos à proteção dos envolvidos, com utilização de meios de proteção (máscaras, luvas, viseiras), fomentando a higienização de mãos e utensílios (por exemplo terminais multibanco, canetas, etc.,), e minimizando a utilização e contacto com documentação.
- As viaturas de serviços de urgência médica e de outros serviços de utilidade pública, bem como as de transporte de mercadorias essenciais devem ter prioridade no agendamento e atendimento;
- O depósito de viaturas e chaves na oficina, deve fazer-se no exterior, sempre que as condições físicas da oficina o permita, nos horários previamente acordados e num espaço seguro, determinado e assinalado pela oficina, para o efeito;
- A intervenção nos automóveis deve iniciar e terminar com a desinfecção de todos os pontos frequentes de contacto físico: chaves, portas, puxadores, volantes, travão de mão, manete das mudanças e manípulos de instrução internos;
- Durante a intervenção na viatura, deve utilizar-se material descartável de proteção de bancos, volantes, manipulo de travão de mão e das manetes de mudanças;
- Não tocarem nenhum objeto pessoal que esteja dentro da viatura;
- A realização de testes de estrada ou demonstração de veículos deverá limitar-se ao indispensável, sendo o cliente a exigir-lo. Neste caso, apenas são permitidas duas pessoas no veículo, um na dianteira, outro na traseira, com o uso de máscaras. O veículo deverá ser posteriormente desinfetado ou colocado em quarentena.
- Deverão ser implementadas medidas de segurança relativamente aos trabalhadores que façam entrega e recolha de material/peças, recolha e entrega de viaturas em instalações de clientes/fornecedores. Estes deverão ter disponíveis e ser sensibilizados para a necessidade de utilização de EPI, (idealmente máscara, viseira e luvas), bem como interdição, se viável, de entrada em instalações dos terceiros onde se dirijam. Deverá igualmente ser promovida a higienização manual após

qualquer contacto com materiais/produtos oriundos de terceiros, bem como a utilização de resguardos/invólucros descartáveis que minimizem o contactos dos trabalhadores com os referidos materiais e produtos.

- A afetação dos espaços acessíveis ao público dos estabelecimentos de comércio a retalho, das grandes superfícies comerciais e dos conjuntos comerciais deve observar regra de ocupação máxima indicativa de 0,05 pessoas por metro quadrado de área. Entende -se por «área» a área destinada ao público, incluindo as áreas de uso coletivo ou de circulação, à exceção das zonas reservadas a parqueamento de veículos.

ACTUALIZAÇÃO DO PROTOCOLO

Este Protocolo será actualizado em conformidade com as normas das Autoridades Oficiais, em especial as da Direcção-Geral da Saúde.

ACAP – Associação Automóvel de Portugal

ANECRA – Associação Nacional das Empresas do Comércio e da Reparação Automóvel

ARAN—Associação Nacional do Ramo Automóvel

27 de Abril de 2020