# 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.

Á 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

## 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;

- 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 cumpra 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 após o 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;

- 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.

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? |
| | ☐ Nenhum | ☐ Sim ____ ºC<br>☐ Não | ☐ Sim<br>☐ Não | ☐ Sim<br>☐ Não | ☐ Sim<br>☐ Não | ☐ Sim<br>☐ Não | |
| | ☐ Nenhum | ☐ Sim ____ ºC<br>☐ Não | ☐ Sim<br>☐ Não | ☐ Sim<br>☐ Não | ☐ Sim<br>☐ Não | ☐ Sim<br>☐ Não | |
| | ☐ Nenhum | ☐ Sim ____ ºC<br>☐ Não | ☐ Sim<br>☐ Não | ☐ Sim<br>☐ Não | ☐ Sim<br>☐ Não | ☐ Sim<br>☐ Não | |
| | ☐ Nenhum | ☐ Sim ____ ºC<br>☐ Não | ☐ Sim<br>☐ Não | ☐ Sim<br>☐ Não | ☐ Sim<br>☐ Não | ☐ Sim<br>☐ Não | |
| | ☐ Nenhum | ☐ Sim ____ ºC<br>☐ Não | ☐ Sim<br>☐ Não | ☐ Sim<br>☐ Não | ☐ Sim<br>☐ Não | ☐ Sim<br>☐ Não | |
| | ☐ Nenhum | ☐ Sim ____ ºC<br>☐ Não | ☐ Sim<br>☐ Não | ☐ Sim<br>☐ Não | ☐ Sim<br>☐ Não | ☐ Sim<br>☐ Não | |
| | ☐ Nenhum | ☐ Sim ____ ºC<br>☐ Não | ☐ Sim<br>☐ Não | ☐ Sim<br>☐ Não | ☐ Sim<br>☐ Não | ☐ Sim<br>☐ Não | |
| | ☐ Nenhum | ☐ Sim ____ ºC<br>☐ Não | ☐ Sim<br>☐ Não | ☐ Sim<br>☐ Não | ☐ Sim<br>☐ Não | ☐ Sim<br>☐ Não | |
| | ☐ Nenhum | ☐ Sim ____ ºC<br>☐ Não | ☐ Sim<br>☐ Não | ☐ Sim<br>☐ Não | ☐ Sim<br>☐ Não | ☐ Sim<br>☐ Não | |

## 4.3 Medidas especificas 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

- 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.

### 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.

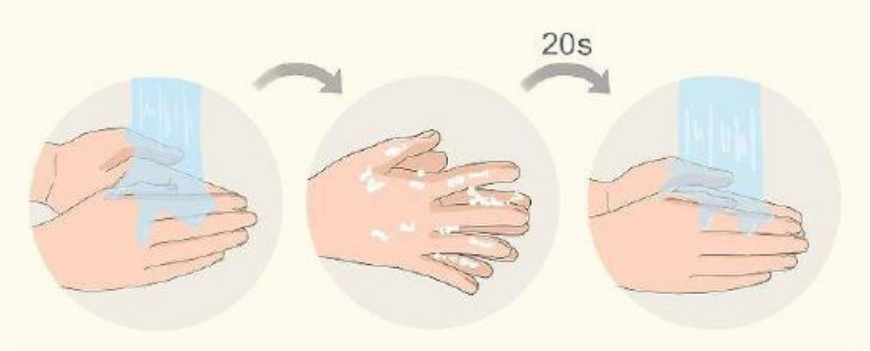
## 5 Bibliografia


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 Diagnostico 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 Ldª
7. Informação cedida pela Enfª 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

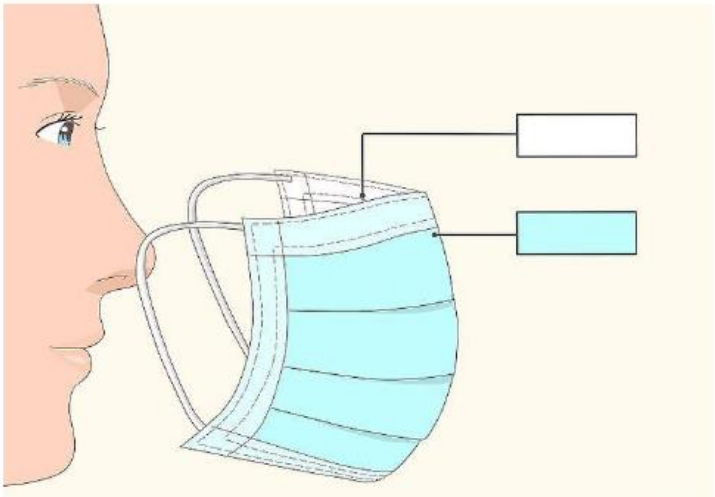
# Anexos

# Orientação para o modo correto de colocação de máscara facial cirúrgica

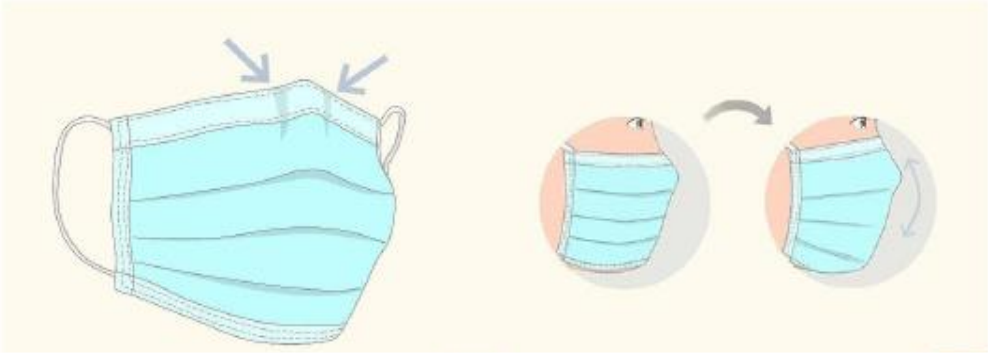
1. Higienização das mãos, com água e sabão ou com uma solução à base de álcool, antes de colocar a máscara;




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;





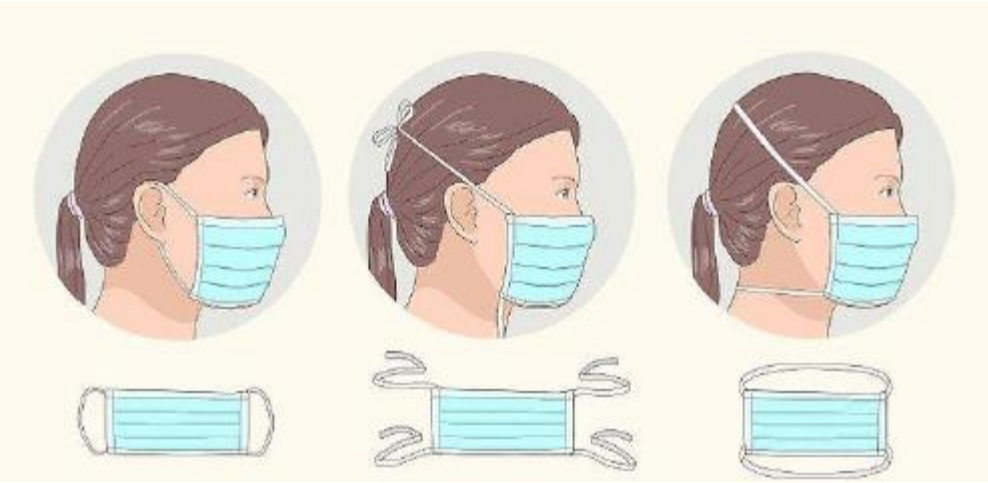
*Daniel Carvalheiro – TSDT – Saúde Ambiental*
*Unidade Saúde Pública –ACES Lisboa Central*

4. Tipos de máscaras cirúrgicas

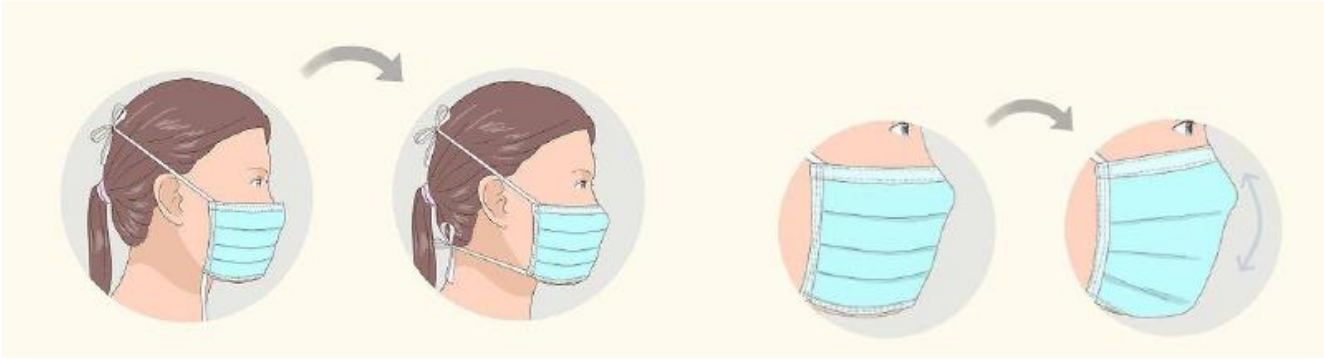
Máscara com elásticos de fixação nas orelhas

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;



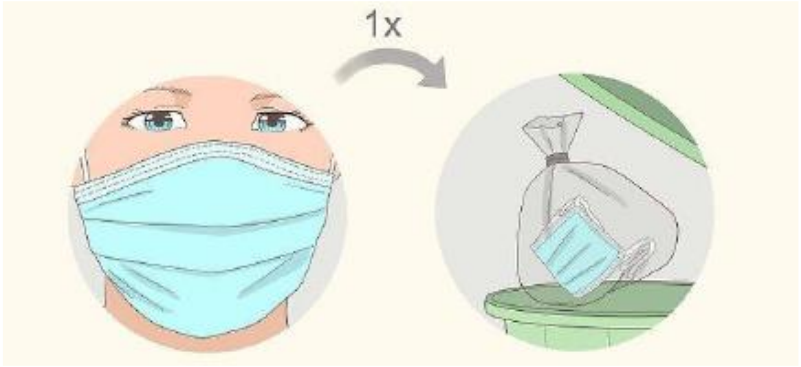
5. Não se deve tocar na máscara enquanto esta estiver em utilização, caso tal aconteça, deve ser feita imediatamente higienização das mãos;

**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**

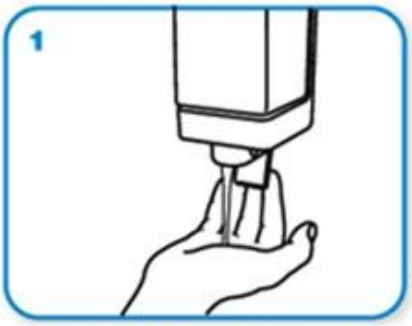
Internet – Google

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

# Lave as mãos frequentemente com água e sabão

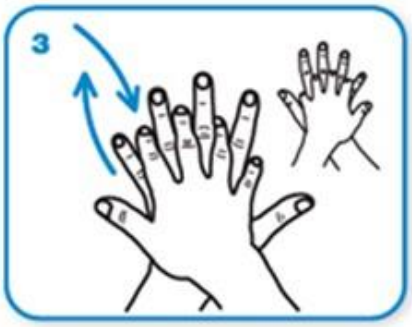
## A lavagem correcta das mãos deve durar 40-60 segundos

Molhe as mãos com água



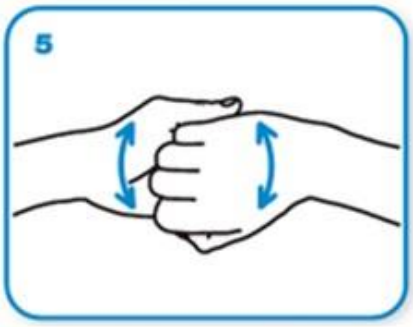

Aplique sabão para cobrir todas as superfícies das mãos

Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



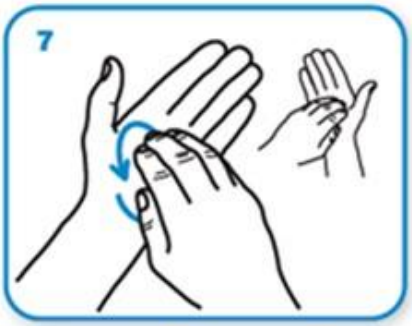

Palma da mão direita no dorso da esquerda, com os dedos entrelaçados e vice-versa

Palma com palma com os dedos entrelaçados



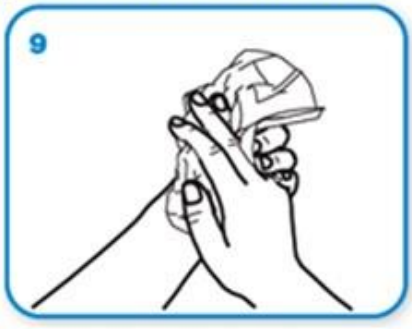

Palma de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados

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

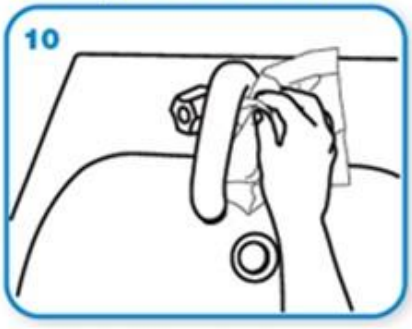



Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice-versa

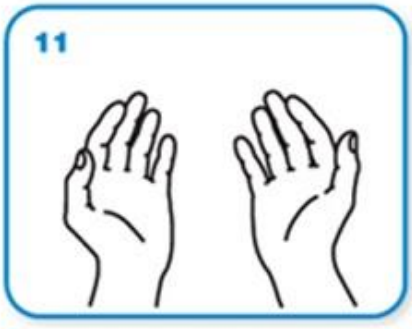
Enxague as mãos com água




Seque as mãos com toalhete descartável




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

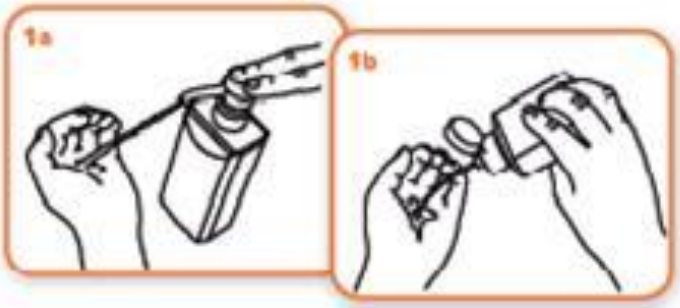



Agora as suas mãos estão limpas e seguras

# 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.

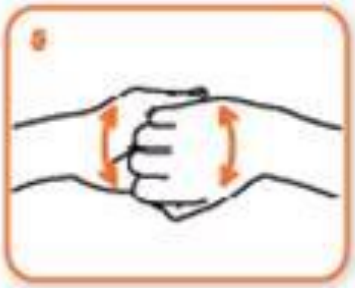



Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies

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 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

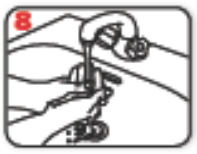
Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice-versa

As palmas das mãos com dedos entrelaçados

Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados

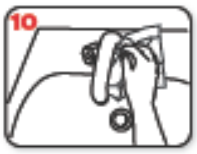
Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa

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




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.

Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

40-60 seg.

Agora as suas mãos estão seguras.

# Lavagem das mãos

Molhe as mãos com água

Aplique sabão suficiente para cobrir toda a superfície das mãos

Anexo 21 do Guia de Implementação

# 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**

REPÚBLICA PORTUGUESA
SAÚDE

40 ANOS SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE 1979-2019

120 anos DGS desde 1899
Direção-Geral da Saúde