



ANEXO 3

1. **CONSIDERAÇÕES SOBRE O COVID 19 IDENTIFICAÇÃO DE SINTOMAS e PROCEDIMENTOS COVID 19:** A COVID-19 é transmitida de pessoa a pessoa e o agente causador é o coronavírus, designado SARS-CoV-2.
 - a) **SINAIS E SINTOMAS:** Os sinais e sintomas da COVID-19 variam em gravidade, podendo haver pessoas infetadas sem sintomas (assintomáticas), pessoas com sintomas ligeiros a moderados como dor de garganta, cansaço e dores musculares ou casos mais graves, com pneumonia grave, síndrome respiratória aguda grave, falência multiorgânica e eventual morte. A maioria das pessoas apresentam sintomas ligeiros a moderados e recuperam das sequelas. Os sintomas mais frequentes são: • **Tosse (de novo ou persistente);** • **Febre ($T \geq 38^{\circ}\text{C}$);** • **Dificuldade respiratória.**
 - b) **PROCEDIMENTOS:** Perante estes sintomas, é fundamental que as pessoas adotem precauções reforçadas e devem de imediato reportar aos serviços do Parque através dos contactos mencionados no verso do Cartão de Utente, contactarem os serviços de saúde, preferencialmente através do SNS 24 (808 24 24 24) ou outras linhas, no âmbito dos cuidados de saúde primários, criadas para o efeito. A grande maioria das pessoas com infeção por SARSCoV-2 não necessitam de internamento. Se apresentarem um quadro clínico ligeiro e estável, e tiverem condições devem permanecer em casa, estas poderão ser acompanhadas pela equipa de saúde no domicílio, seja o domicílio a casa da pessoa, uma instituição pública ou de solidariedade social.
 - c) **TRANSMISSÃO:** A pessoa pode transmitir o vírus a outras pessoas desde cerca de um a dois dias antes do aparecimento dos sintomas. No entanto, o período de maior risco de contágio é durante a presença de sintomas, mesmo que estes sejam ligeiros. Este vírus pode transmitir-se principalmente através de duas formas (vias de transmissão): **CONTACTO DIRETO** • Através de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou absorvidas pelas mucosas da boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas. **CONTACTO INDIRETO** • Através do contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.
 - d) **EFEITOS:** O vírus pode sobreviver em superfícies durante horas ou até dias, se estas superfícies não forem limpas e desinfetadas regularmente. O tempo que o vírus persiste nas superfícies pode variar dependendo das características das mesmas e condições envolventes, como por exemplo, o material da superfície, a temperatura ou humidade do ambiente.
 - e) **PREVENÇÃO OBRIGATÓRIA:** Devido a estas características do vírus e da doença, é essencial cumprir as **medidas de distanciamento e de higiene pessoal e ambiental** descritas no capítulo seguinte, de forma a evitar que o vírus entre em contacto com mucosas de uma pessoa saudável, infetando-a.
2. **MEDIDAS PREVENTIVAS:** Uma vez que o Covid 19, se transmite de pessoa a pessoa, através de gotículas que podem ser inaladas ou depositar-se em superfícies ou objetos em que tocamos, é extremamente importante adotar certos cuidados descritos neste capítulo, que evitem a propagação da doença. De destacar as 5 seguintes medidas: • **Distanciamento entre pessoas;** • **Utilização de equipamentos de proteção** – Máscaras, Viseiras e Luvas; • **Higiene pessoal**, nomeadamente a lavagem das mãos e etiqueta respiratória; • **Higiene ambiental**, como a limpeza e desinfecção das instalações; • **Auto monitorização de sintomas**, com abstenção da utilização do Parque de forma imediata, caso surjam sintomas sugestivos de COVID-19. Neste capítulo descrevem-se medidas, cujo verdadeiro impacto na prevenção da infeção só poderá ser alcançado se forem adotadas por TODOS, num espírito colaborativo de proteção individual e coletiva.
3. **MEDIDAS DE DISTACIAMENTO SOCIAL:** As medidas de distanciamento são das mais efetivas na redução da transmissão da COVID-19 e têm como objetivo reduzir o contacto entre pessoas, com exceção daquelas que coabitam.
 - a) **AS PESSOAS DEVEM:**
 - Manter uma distância de pelo menos 1,5-2 metros das outras pessoas;
 - Evitar o contacto com pessoas que apresentem sintomas sugestivos de COVID-19, como febre, tosse ou dificuldade respiratória;
 - Utilizar, de preferência, serviços telefónicos ou eletrónicos (email), para entrar em contacto com os serviços.
 - b) **AS PESSOAS NÃO DEVEM:**
 - Partilhar artigos pessoais;
 - Frequentar lugares movimentados com aglomerados de pessoas;
 - Ter contactos desnecessários (como por exemplo, convívios dentro ou fora de casa);
 - Promover ou participar em eventos que reúnam muitas pessoas, sobretudo em espaços fechados.
 - Sempre que for necessário reunir com outras pessoas, opte pelo mínimo possível e em espaço aberto.

4. **MEDIDAS DE HIGIENE AMBIENTAL:** Para além das medidas de higiene pessoal, deve reforçar os seus cuidados com a higiene ambiental. Deve limpar e desinfetar os locais ou materiais que possam estar contaminados com o vírus, evitando assim o risco de propagação para si ou para outras pessoas.
- DESINFEÇÃO DOMÉSTICA:** A lixívia é um desinfetante doméstico forte, cujo principal ingrediente é o hipoclorito de sódio, que é eficaz a eliminar o SARS-CoV-2. A sua utilização deve ser cuidadosa, uma vez que em concentrações elevadas pode ser nociva para o utilizador, além de poluir o meio ambiente;
 - Como proceder:** Deve ser diluída em água fria, uma vez que a água quente a torna ineficaz e aumenta a sua volatilidade, ou seja, facilita que passe da sua forma líquida a gasosa, promovendo a libertação de gases tóxicos;
 - Ao aplicar lixívia,** ou outro produto semelhante, deve ter em conta o recomendado na ficha de dados de segurança do produto, nomeadamente abrir as janelas para arejar e renovar o ar, evitando inalar a lixívia e o contacto com os olhos e a pele, ajudando também a secar mais rapidamente as superfícies;
 - A desinfecção com lixívia** é especialmente importante em locais onde houver a presença de uma pessoa com COVID-19;
 - Para utilização no local infectado** de uma pessoa com COVID-19, deve-se diluir 1 parte de lixívia (com uma concentração original de 5%) em 99 partes iguais de água, ou seja, 4 colheres de chá de lixívia num 1 litro de água. Todas as superfícies podem ser veículos de contágio. No entanto, o risco varia consoante a sua frequência de manipulação, toque ou utilização, com cuidados especiais nas zonas de contacto frequente.
5. **LAVAGEM DA ROUPA:** Ainda não há certeza sobre o tempo de sobrevivência do SARS-CoV-2 nos diferentes materiais da roupa. Contudo existem certos cuidados que pode ter para prevenir a possível transmissão através destes meios. **SÓ É NECESSÁRIO DESCONTAMINAR A ROUPA NOS SEGUINTE CASOS:** • Doente com COVID-19; • Cuidador de pessoas doentes com COVID-19; • Profissional de saúde; • Outras pessoas que possam ter estado em contacto com pessoas ou superfícies contaminadas.
- NESSES CASOS, QUANDO COLOCAR A ROUPA A LAVAR, DEVE:**
 - Evitar sacudir a roupa suja;
 - Ler com atenção as indicações na etiqueta da roupa, para saber os cuidados que deve ter;
 - Lavar preferencialmente na máquina, com a maior temperatura possível (pelo menos a 60°C durante 30 minutos, ou entre 80-90°C, durante 10 minutos para descontaminar através da temperatura);
 - Caso não seja possível lavar a altas temperaturas e precise de descontaminar a roupa, use um produto desinfetante próprio para roupas (como por exemplo, lixívia). Existem produtos desinfetantes próprios para roupas com cor.
 - SE UTILIZAR UMA LAVANDARIA PÚBLICA DEVE:** • Organizar as suas roupas antes de ir à lavandaria, de forma a só precisar de as colocar na máquina quando estiver no local; • Dobrar as roupas limpas em casa, para reduzir o tempo de permanência na lavandaria e o número de superfícies em que toca; • Usar lenços ou um desinfetante das mãos para limpar os puxadores das máquinas e os botões antes de os utilizar ou, se a lavandaria tiver um lavatório, lavar as mãos com sabão após tocar nas máquinas; • Manter uma distância de 1,5-2 metros, ou esperar do lado de fora ou noutra local, se estiverem outras pessoas na lavandaria; • Caso tenha sintomas sugestivos de COVID-19, como febre, tosse ou dificuldade respiratória, não deve recorrer a locais públicos.
 - SISTEMAS DE VENTILAÇÃO E AR CONDICIONADO:** 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 desinfecção; • É recomendado que desligue a função de desumidificação, do sistema de ventilação e ar condicionado; • Deve reforçar a desinfecção do reservatório de água condensada e da água de arrefecimento das turbinas do ventilador.