

Exmos. Senhores,

Considerando os últimos dados resultantes da investigação epidemiológica e, por razões de natureza preventiva a Direcção-Geral da Saúde anunciou no passado sábado, 7 de Março, que estão oficialmente suspensas as visitas a lares de Idosos e ou outras respostas sociais dirigidas a pessoas idosas e também hospitais, na região norte do país.

Assim, a UDIPSS-Lisboa recomenda que, enquanto outra determinação oficial não seja anunciada se implementem as recomendações que se anexam e que se mantenham em articulação com as estruturas locais de saúde pública, uma vez que as medidas podem ser diferenciadas e/ou alteradas em função do risco/evidencias de cada região ou localidade.

Com os melhores cumprimentos,

Direcção

## Destaque

❖ Covid-19

## UDIPSS-Lisboa

Rua Amílcar Cabral, nº 7- R/C - letra D  
1750-018 LISBOA

☎ 217581024 - 📠 217574612

@ - [secretariado@udipss-lisboa.pt](mailto:secretariado@udipss-lisboa.pt)

🌐 - [www.udipss-lisboa.pt](http://www.udipss-lisboa.pt)

## NOVO CORONAVÍRUS | COVID-19

### RECOMENDAÇÕES PARA IPSS

#### Medidas internas

- Assegurar a disponibilidade de:
  - Estruturas para a lavagem das mãos com água e sabão líquido;
  - Toalhetes de papel (deve ser evitado o uso de toalhas de tecido);
  - Contentores próprios para a colocação de lixo e restantes resíduos;
- Assegurar a limpeza das superfícies e objetos de utilização comum várias vezes ao dia (por exemplo, mesas, bancadas, interruptores de luz, maçanetas, puxadores do armário);
- Proceder à renovação de ar das salas e espaços fechados, idealmente 6 a 12 renovações por hora;
- Afixar cartazes ou folhetos promovendo boas práticas e as orientações da Direção-Geral da Saúde:
  - Lavagem das mãos (deverão ser colocados nas casas de banho);
  - Recomendações Gerais (deverão ser colocados à entrada da Instituição e em locais com visibilidade).

#### Recomendações gerais

- Promover a lavagem das mãos à entrada e à saída da Instituição, antes e depois das refeições, depois de atividades de grupo e de idas à casa de banho;
- Promover medidas de etiqueta respiratória - ao espirrar ou tossir devem tapar o nariz e a boca com o braço ou com um lenço de papel que deverá ser colocado imediatamente no lixo;
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos;
- Evitar partilhar comida, ou objetos pessoais (copos, telemóveis...);
- Os profissionais que manifestam sintomas de infeção respiratória (tosse, febre ou dificuldade em respirar) não devem comparecer na Instituição;
- Caso sejam identificados sintomas nas pessoas institucionalizadas como febre, tosse ou dificuldade respiratória, ligar para SNS24 – 808 24 24 24 e seguir as recomendações.

## Lavagem das mãos

 Duração total do procedimento: 40-60 seg.



0 Molhe as mãos com água



1 Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



2 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



4 Palma com palma com os dedos entrelaçados



5 Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



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



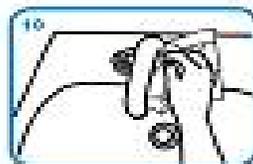
7 Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



8 Enxague as mãos com água



9 Seque as mãos com toalhete descartável



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



11 Agora as suas mãos estão seguras.