

---

# 12 Meses 12 Temas

---

Código de Conduta-  
COVID-19

---

SST – maio de 2020

---



Comarca do Porto

## Código de Conduta



Com o necessário e gradual regresso à *normalidade possível*, é fundamental lembrar conceitos que podem fazer a diferença na redução da disseminação do contágio por COVID-19.

O sucesso de todas as medidas e instruções já divulgadas depende de todos nós.

Nesta data, 19.05.2020, o relatório da situação N<sup>o</sup>078, divulgado pela DGS regista os seguintes números de casos confirmados relativamente aos núcleos que constituem a comarca do Porto:

1. Vila Nova de Gaia – 1510;
2. Porto – 1326;
3. Matosinhos – 1242;
4. Gondomar – 1058;
5. Maia – 913;
6. Valongo – 746;
7. Santo Tirso – 388;
8. Vila do Conde – 287;
9. Póvoa do Varzim – 149.

Todas as medidas indicadas neste documento foram já abordadas, quer no Plano de Contingência da Comarca, quer nas orientações e procedimentos remetidos por este gabinete e agora, mais recentemente, pela DGAI. Todos sabemos como proceder para nos mantermos em segurança.

Colaboremos de forma proativa para a diminuição destes números.



Comarca do Porto

## Medidas essenciais na prevenção e controlo da COVID-19

Pela importância que têm em termos de transmissão direta, deverão ser asseguradas cinco medidas essenciais na prevenção e controlo da COVID-19:

- 1. Reforçar a higienização das mãos;**
- 2. Cumprir a etiqueta respiratória;**
- 3. Manter o distanciamento social em todas as situações;**

### 1. Higienização das mãos

De acordo com a DGS, a lavagem das mãos é a medida mais efetiva para evitar a contaminação por SARS-2 (doença COVID-19). As gotículas, secreções e aerossóis das pessoas infetadas podem depositar-se nos objetos e nas superfícies, quando espirram ou tosem.

Lavar as mãos é fundamental e deverá ocorrer várias vezes ao dia:

- Antes de colocar a máscara e depois de a remover;
- Antes de entrar no local de trabalho, mediante a utilização da solução antisséptica existente à entrada do edifício;
- Depois de tocar em superfícies comuns: interruptores, puxadores, corrimãos, botões de chamada de elevador e selecionadores de piso;
- Antes e após o contacto com utentes;
- Antes e após as diligências;
- Antes e depois das refeições;
- Depois de utilizar as instalações sanitárias;
- Após contacto com secreções respiratórias;
- Sempre que estejam sujas;

A higienização das mãos, com água e sabão, deverá ocorrer durante cerca de 20 segundos. Não sendo possível, utilize solução antisséptica de base alcoólica (SABA), com 70% de álcool.

Ao proceder desta forma assegura a eliminação do vírus, evitando que o mesmo se transmita nos locais de trabalho, através do contato com superfícies ou manipulação de objetos:

<https://www.youtube.com/watch?v= TzLRKoCHxQ>



## 2. Etiqueta respiratória

Quando **falamos, tossimos** ou **espirramos** libertamos gotículas, secreções ou aerossóis que podem ser **inspirados** por outras pessoas ou **depositar-se** nos objetos e superfícies envolventes.

Ao cumprirmos as medidas de etiqueta respiratória protegemo-nos e protegemos as restantes pessoas.

- Ao tossir ou espirrar utilize um lenço (de utilização única) ou o antebraço, nunca as mãos. Estas são o principal veículo transmissor da doença;
- Deposite o lenço no lixo e higienize devidamente as mãos com água e sabão ou solução antisséptica de base alcoólica (SABA);
- Evite tocar nos olhos, nariz e boca;
- Utilize máscara nas deslocações para o trabalho, especialmente se utilizar transportes públicos;
- Utilize máscara no local de trabalho, sempre que se encontrar em situação de atendimento e sempre que não esteja a trabalhar sozinho. Lembre-se que a ausência de sintomas não significa ausência de doença;
- Não toque na área frontal da máscara e renove a sua utilização de 4 em 4 horas;

A utilização de máscara é uma **medida de proteção adicional** ao distanciamento social, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória.

Verifique no vídeo infra a forma como deve ser colocada:

<https://www.youtube.com/watch?v=AoTpP1bwl94>



Comarca do Porto

### 3. Manter o distanciamento social em todas as situações

A DGS recomenda que, sempre que possível, deve ser mantida uma distância de, pelo menos, dois metros, de forma a reduzir a interação social entre as pessoas e, consequentemente, a transmissão da doença por COVID-19.

- Assegure que o atendimento em balcão se faz através de separador de acrílico e que cumpre, de forma aproximada, a distância de segurança recomendada;
- Certifique-se que na sua unidade processual é cumprido o distanciamento necessário entre secretárias ou que, não sendo possível a equipa se organiza nesse sentido;
- Caso a reorganização do espaço seja ineficaz deverão ser tomadas medidas no sentido de reduzir o número de trabalhadores expostos, nomeadamente, a rotatividade do teletrabalho, equipas em espelho ou jornada contínua;
- Mantenha o distanciamento de, pelo menos, dois metros em todas as situações e com todas as pessoas.

<https://www.youtube.com/watch?v=IFncWvWMGZU>

Lembre-se que estamos todos juntos, no mesmo barco, na mesma viagem.

Proteja-se e ajude-nos a protegê-lo.

Vai correr tudo bem!

Bom trabalho!