

SEQUÊNCIA DA COLOCAÇÃO DO EPI

A colocação é feita fora do quarto de isolamento:

- Garanta a sua hidratação
- Amarre o cabelo atrás
- Remova a joalheria
- Confirme se o EPI é o correto para si

Higienize as mãos
antes de colocar
o EPI

1

Coloque a Bata impermeável



2

Coloque a Máscara
ou o Respirador



3

Coloque os Óculos ou a Viseira
descendente



4

Coloque as
Luvas



SEQUÊNCIA PARA COLOCAÇÃO DE EPI's

1- Higiene das mãos

2- Bata – com abertura atrás, descartável, impermeável/resistente a fluidos, de manga comprida e que vá até abaixo do joelho;

3- Cobrir-botas (se não estiver a usar calçado dedicável e não higienizável);

4- HM com SABA

Primeiras luvas

5- Manguitos

6- Máscara (Respirador FFP2) *

6- Proteção ocular – óculos ou viseira (de abertura inferior);

7-Touca

8-Segundas luvas não esterilizadas;

SEQUÊNCIA DA REMOÇÃO DOS EPI

O EPI deve ser removido numa ordem que minimize o potencial de contaminação cruzada

Sequência da remoção dos EPI

1

LUVAS:
A parte externa das luvas está contaminada



Higienize as mãos com SABA

2

BATA:
A parte da frente da bata está contaminada



3

PROTETOR OCULAR:
A parte exterior dos Óculos ou da Viseira está contaminada



4

RESPIRADOR

Higienize as mãos com SABA. Não toque na frente do respirador porque está contaminada



5

Higienize as mãos com água e sabão



SEQUÊNCIA PARA REMOÇÃO DE EPI's

- 1- Luvas exteriores
- 2- Bata, manguitos e proteção de calçado, delicadamente sem se contaminar
- 3 - Luvas interiores
- 4- Dirigir-se ao lavatório para **Lavagem** das mãos
- 5- Remoção de óculos e imersão em tina com água e solução clorada 5 min;
- 6- Remoção e descarte de touca
- Descontaminação de óculos ou proteção facial individual** (opcional)
 - Calçar luvas de nitrilo
 - Remover da tina
 - Lavar cuidadosamente, com luvas, sobre água corrente com sabão líquido, evitando salpicos;
 - Usar celulose para secar
 - Friccionar com álcool.
- 8- HM com SABA após remoção de luvas
- 9- Remover respirador (à saída da sala)
- 10- Voltar a higienizar as mãos com SABA na posição 11
- 11- Esfregar os sapatos em tapete com desinfetante
- 12- Dirigir-se aos vestiários para vestir a sua roupa e deixar a farda para lavar
- 13- Higienizar as mãos à saída da ADC

Higiene das Mãos

Fricção anti-séptica das mãos



1a

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



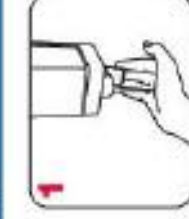
1b

Lavagem das mãos



0

Molhe as mãos com água



1

Aplique sabão suficiente para cobrir toda a superfície das mãos



2

Esfregue as palmas das mãos uma na outra



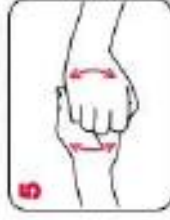
3

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



4

As palmas das mãos com dedos entrelaçados



5

Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com 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 bem as mãos com toalha descartável



10

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

20-30 seg.



8

Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

40-60 seg.



11

Agora as suas mãos estão seguras.

CORONAVÍRUS (COVID-19)

RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS



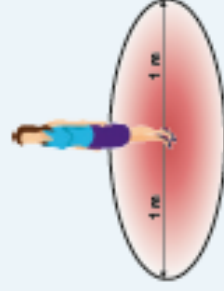
Quando espirrar ou tossir
tape o nariz e a boca com
o braço ou com lenço
de papel que deverá ser
colocado imediatamente
no lixo

When coughing or sneezing
cover your mouth and nose
with your forearm or with
tissue paper that should
be placed immediately in
the trash



Lave frequentemente as
mãos com água e sabão
ou use solução à base
de álcool

Wash your hands frequently
with soap and water or an
alcohol-based solution



Se regressou de uma área
afetada, evite contacto
próximo com outras pessoas

If you returned from an
affected area, avoid contact
close with people

EM CASO DE DÚVIDA LIGUE
IF IN DOUBT, CALL

SNS 24 ☎

808 24 24 24



saúde



DGS
desde 1899
Direção-Geral de Saúde



NOVO | NEW | 新型 冠状病毒

CORONAVÍRUS 2019-nCoV

RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS | 建议



Quando espirrar ou tossir,
tape o nariz e a boca com
lenço de papel ou com o
antebraço

When coughing or sneezing,
cover your mouth and nose
with tissue paper or with
your forearm

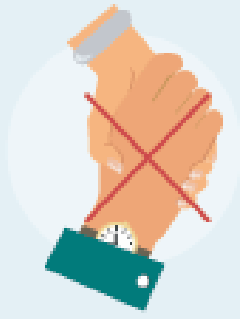
咳嗽或打喷嚏时，用纸巾或
者手臂遮住嘴巴和鼻子



Lave frequentemente as
mãos com água e sabão
ou use solução à base de
álcool

Wash your hands frequently
with soap and water or an
alcohol-based solution

经常用肥皂水或含酒精的
溶液洗手



Evite contacto próximo
com pessoas com infeção
respiratória

Avoid close contact with
people suffering from
respiratory infections

避免与有呼吸道感染的人
者密切接触

EM CASO DE DÚVIDA LIGUE

IF IN DOUBT, CALL

若有任何疑问，请直接电话咨询

SNS 24



808 24 24 24



REPÚBLICA
PORTUGUESA

2019



SNS
24

SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE



DGS
DIREÇÃO-GERAL DE SAÚDE