

PLANO DE CONTINGÊNCIA

Na sequência do actual estado de calamidade associado à propagação da infecção pelo SARS-Cov-2, a R.C.A. Lda. estabeleceu um plano de acordo com as recomendações da DGS. O mesmo poderá sofrer alterações tendo em conta a evolução do quadro epidemiológico do COVID19.

O objectivo é o de salvaguardar a segurança e a saúde de todos, mantendo a empresa em actividade de forma a garantir os serviços essenciais que os clientes necessitem

Para isso a R.C.A. Lda. seleccionou um conjunto de regras:

- Os colaboradores e fornecedores deverão utilizar máscaras e luvas
- Devem respeitar a distância de 1,5m dos colegas
- Devem reforçar a higienização das mãos (lavar com água e sabão pelo menos durante 20 segundos)
- Quando tenham necessidade de tossir ou espirrar deverão cumprir as medidas de etiqueta respiratória
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias
- Os técnicos na prestação dos seus serviços utilizam EPIS nomeadamente máscaras e luvas
- Nos serviços administrativos foi definido o atendimento a 1 pessoa de cada vez
- Ao final do dia, cada trabalhador deve proceder à higienização do seu posto de trabalho nomeadamente, ferramentas, mesa de trabalho, teclado e demais superfícies do seu posto
- Reforço da limpeza e higienização de pontos de grande contacto: telefones, teclados, ferramentas, maçanetas das portas, corrimãos, interruptores de luz, botões de máquinas, etc.
- Marcação prévia para o atendimento de fornecedores

CORONAVÍRUS (COVID-19)

RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS



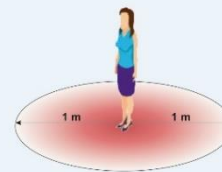
Quando espirrar ou tossir tape o nariz e a boca com o braço ou com lenço de papel que deverá ser colocado imediatamente no lixo

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

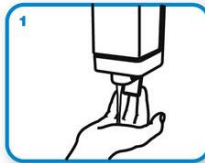


Lavagem das mãos

 Duração total do procedimento: 40-60 seg.



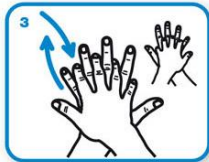
Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



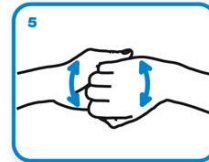
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



Palma com palma com os dedos entrelaçados



Parte 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



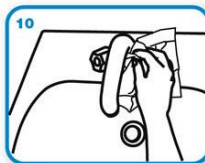
Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



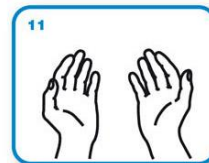
Enxague as mãos com água



Seque as mãos com toalhete descartável



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

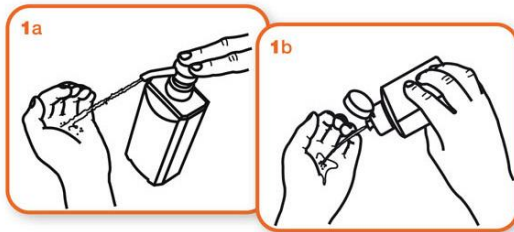


Agora as suas mãos estão seguras.

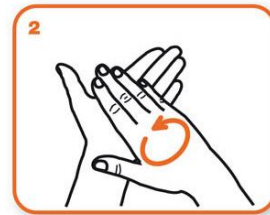
Fricção Anti-séptica das mãos



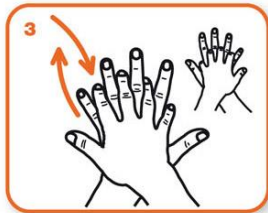
Duração total do procedimento: 20-30 seg.



1a
1b
Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



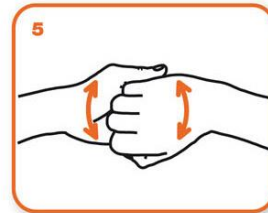
2
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



4
As palmas das mãos com dedos entrelaçados



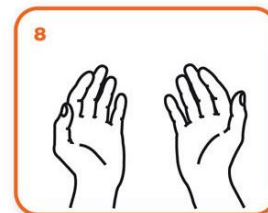
5
Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



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
Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

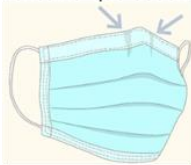
Para Colocar a Máscara

1. Higienize as mãos



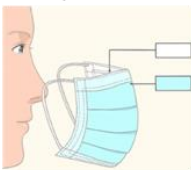
2. Coloque a máscara na posição correta

A extremidade superior da máscara é a que tem um encaixe que assenta e molda-se ao nariz.



3. Coloque a máscara do lado correto

A parte interna das máscaras é branca, enquanto a externa tem outra cor. Antes de colocar a máscara verifique se está do lado correto.



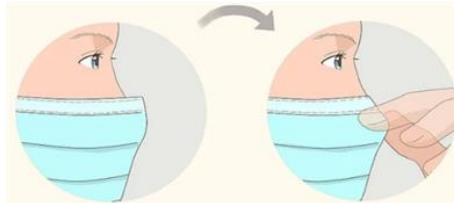
4. Coloque a máscara no rosto

Existem diversos tipos de máscaras médicas no mercado, cada um com um método próprio de aplicação.

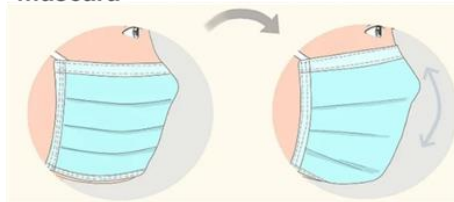
- ✓ Com alças para as orelhas
- ✓ De amarrar
- ✓ Com faixas



5. Ajuste a máscara no nariz



6. Se necessário, amarre a tira inferior da máscara



7. Ajuste a máscara no rosto e debaixo do queixo



Caso seja detectado algum colaborador com sinais/sintomas de infecção por SARS-Cov2 deve informar os responsáveis e dirigir-se para a área de isolamento (Av. Mouzinho de Albuquerque 42B) onde deve contactar a SNS 24 (808 24 24)