



PROGRAMA CUORE | Apoio ao Colaborador
Formação Contínua

Programa I:

Fundamentos Gerais para Medidas de Prevenção e Mitigação ao COVID em contexto de Trabalho

Bem Vindo(a) à sua Formação

Na sequência de celebração de Contrato de Trabalho, a GI GROUP vem por este meio enviar o seu **Programa de Formação de Colaborador**.

Esta formação é de consulta obrigatória e corresponde à modalidade de formação inicial, a qual consideramos ser uma mais-valia, quer para o seu desenvolvimento pessoal e profissional, quer para a sensibilização dos princípios orientadores do presente Módulo, considerados de maior relevância, na garantia de um exercício profissional de excelência.

Estes cursos estão organizados em formação à distância e, na modalidade de auto formação, modalidade de aprendizagem individual que permite ao indivíduo aprender ao seu próprio ritmo, utilizando recursos específicos para o efeito e, que contribua para o aumento das suas competências pessoais e profissionais sem a necessidade do acompanhamento contínuo de um tutor ou formador.

Ao aceder a este Módulo, o/a Colaborador/a declara que se compromete a:

1. Aceder ao material formativo e dedicar o tempo necessário, para o seu desenvolvimento de competências e conclusão do presente Módulo;
2. Não transmitir a terceiros, sob qualquer forma, os materiais formativos recebidos.

Em caso de necessidade de suporte, p.f. contacte: formacao.colaborador@gigroup.com

Conteúdo Programático

Enquadramento Geral

Conceitos: Epidemia e Pandemia

COVID19: Contextualização

Características, Sinais e Sintomas,
Transmissão

Conduta Sanitária

Auto monitorização
Higienização das mãos
Etiqueta respiratória
Distanciamento social
Máscara

Deslocações

Isolamento

Autoridade de Saúde Pública

Debriefing de Formação – O que Aprendi

Enquadramento Geral

Conceitos: Epidemia e Pandemia

Epidemia

Caracteriza-se por um contágio rápido e generalizado, sem limites de tempo nem de espaço, provocando um número elevado de vítimas.

Pandemia

A Pandemia é caracterizada quando a doença (já em fase de Epidemia) se generaliza pelos indivíduos localizados nas mais diversas regiões geográficas, com gigantescas proporções letais, capaz de ocasionar profundas alterações demográficas, políticas e económicas.

COVID19 Contextualização

Características, Sinais e Sintomas e Transmissão

A COVID-19 é uma doença respiratória, provocada por um novo vírus (coronavírus, designado SARS-CoV-2), que foi identificado, pela primeira vez, na China, em dezembro de 2019.

A COVID-19 transmite-se por contacto direto com pessoas infetadas pelo vírus, ou contacto indireto através de superfícies ou objetos contaminados.

Atualmente, estima-se que o período de incubação da doença (tempo decorrido desde a exposição ao vírus até ao aparecimento de sintomas) seja entre 1 e 104 dias.

*– Esta doença transmite-se através de **gotículas** libertadas pelo nariz ou boca quando tossimos ou espirramos, que podem atingir diretamente a boca, nariz e olhos de quem estiver próximo;
– As gotículas podem depositar-se nos objetos ou superfícies que rodeiam a pessoa infetada.*

SINTOMAS MAIS FREQUENTES:

1. Febre (Igual ou superior 38° C)
2. Tosse persistente
3. Dificuldade respiratória (falta de ar)

Perante estes sintomas é necessário que se adotem precauções reforçadas e se contacte o serviço de saúde de cuidados primários, com vista à avaliação clínica.

Conduta Sanitária

Auto Monitorização

Auto monitorização diária de temperatura e sintomas relacionados /exposição.

SINTOMAS MAIS FREQUENTES:

1. Febre (Iguar ou superior 38° C)
2. Tosse persistente
3. Dificuldade respiratória (falta de ar)

Perante estes sintomas é necessário que se adotem precauções reforçadas e se contacte o serviço de saúde de cuidados primários, com vista à avaliação clínica.

Conduta Sanitária

Higienização das Mãos

Higienização das mãos, regular e cuidada, antes de se iniciar um atendimento, reunião, evento, auditoria, visita, vistoria ou outra situação similar.

SINTOMAS MAIS FREQUENTES:

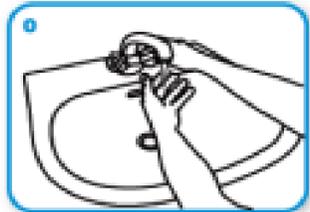
1. Febre (Iguar ou superior 38° C)
2. Tosse persistente
3. Dificuldade respiratória (falta de ar)

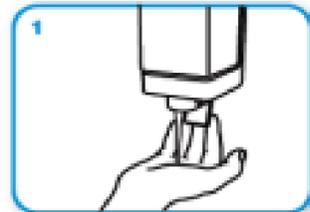
Perante estes sintomas é necessário que se adotem precauções reforçadas e se contacte o serviço de saúde de cuidados primários, com vista à avaliação clínica.

Conduta Sanitária

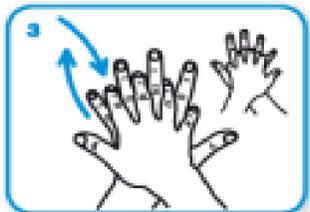
Técnica de Higiene das Mãos com água e sabão

 Duração total do procedimento: 40-60 seg.

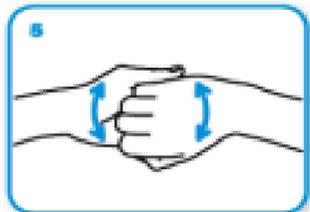
- 

Molhe as mãos com água
- 

Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos
- 

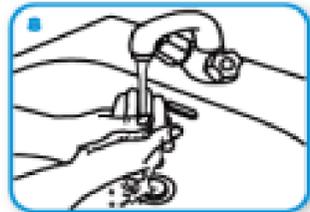
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra
- 

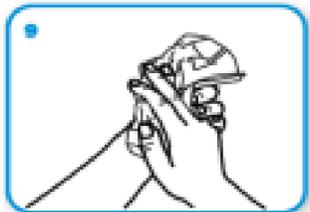
Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa
- 

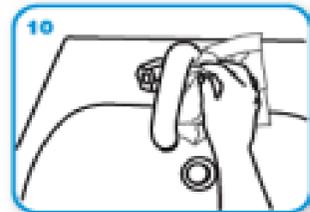
Palma com palma com os dedos entrelaçados
- 

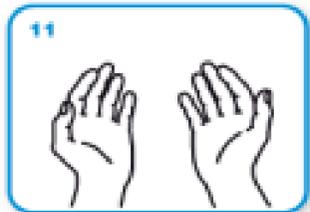
Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados
- 

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.

Conduta Sanitária

Técnica de Higiene das Mãos com SABA



Conduta Sanitária

Etiqueta Respiratória

- TAPAR: Cobrir a boca e o nariz ao espirrar ou tossir
- DESCARTAR: Usar um lenço de uso único para conter as secreções respiratórias e colocá-lo de seguida no lixo
- LAVAR: Lavar as mãos com regularidade
- Após contacto das mãos com secreções ou gotículas, deve evitar tocar nas superfícies de toque frequente, por exemplo portas, puxadores das portas, mesas, balcões, corrimões, antes de lavar as mãos
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca

SINTOMAS MAIS FREQUENTES:

1. Febre (Igual ou superior 38° C)
2. Tosse persistente
3. Dificuldade respiratória (falta de ar)

Perante estes sintomas é necessário que se adotem precauções reforçadas e se contacte o serviço de saúde de cuidados primários, com vista à avaliação clínica.

Conduta Sanitária

Distanciamento Social

Sempre que seja definido pelos serviços de saúde de cuidados primários, deve ser reduzida a interação social entre pessoas, de forma a reduzir a transmissão da doença.

AS PESSOAS DEVEM:

- Manter uma distância de pelo menos 2 metros das outras pessoas;
- Evitar o contacto com pessoas que apresentem sintomas de COVID-19;
- Utilizar, de preferência, serviços telefónicos ou eletrónicos, para entrar em contacto com outros serviços.

SINTOMAS MAIS FREQUENTES:

1. Febre (Igual ou superior 38° C)
2. Tosse persistente
3. Dificuldade respiratória (falta de ar)

Perante estes sintomas é necessário que se adotem precauções reforçadas e se contacte o serviço de saúde de cuidados primários, com vista à avaliação clínica.

Conduta Sanitária

Máscara

Sempre que seja definido pelos serviços de saúde de cuidados primários, o uso de meios de proteção individual, como máscaras sociais/comunitárias deve ser respeitado.

O equipamento de proteção individual (EPI) refere-se a qualquer equipamento usado como barreira protetora, com o objetivo de proteger as mucosas, pele e roupa do contacto com agentes infecciosos, neste caso do vírus.

Alguns dos equipamentos que podem ser usados para proteção individual são máscaras, respiradores óculos, luvas, bata, entre outros. Estes devem ser utilizados conforme a atividade desempenhada e o risco de exposição à COVID-19.

SINTOMAS MAIS FREQUENTES:

1. **Febre (Igual ou superior 38° C)**
2. **Tosse persistente**
3. **Dificuldade respiratória (falta de ar)**

Perante estes sintomas é necessário que se adotem precauções reforçadas e se contacte o serviço de saúde de cuidados primários, com vista à avaliação clínica.

Conduta Sanitária

Máscara

Para utilizar máscara de forma efetiva deve garantir que a coloca e remove em segurança.

Instruções sobre como colocar a máscara

1 Lavar bem as mãos antes de colocar a máscara

2 Colocar a máscara com o lado branco (face interna) virado para a cara, e o lado com outra cor (face externa) virado para a fora

3 Verificar se está perfeitamente ajustada ao seu rosto

4 Evitar tocar na máscara enquanto está a usá-la

Instruções sobre como retirar a máscara

1 Lavar bem as mãos antes de retirar a máscara

2 Deve ser descartada para um contentor de resíduos

3 Mudar de máscara, quando esta estiver suja ou húmida

4 Deve ser removida a partir da parte de trás (não tocando na frente da máscara), segurando nos atilhos ou elásticos

5 Deve ser feita nova higienização das mãos, no final da utilização da máscara

* Em média, as pessoas devem mudar de máscara de 4 em 4 horas ou de 6 em 6 horas conforme a humidade produzida para a máscara por cada indivíduo

Conduta Sanitária

Deslocações

Se vai viajar em transportes, o que se recomenda é que:

- Garanta uma distância mínima das outras pessoas;
- Evite levar as mãos à boca, olhos ou nariz;
- Vire a cara para o lado, se alguém estiver a tossir à sua frente e peça à pessoa que está a tossir que o faça para um lenço ou para o braço;
- Desinfete as suas mãos com uma solução à base de álcool ou lave as mãos assim que possível;
- Se o transporte estiver lotado pode, sempre que possível, aguardar pelo próximo.

SINTOMAS MAIS FREQUENTES:

1. Febre (Igual ou superior 38° C)
2. Tosse persistente
3. Dificuldade respiratória (falta de ar)

Perante estes sintomas é necessário que se adotem precauções reforçadas e se contacte o serviço de saúde de cuidados primários, com vista à avaliação clínica.

Isolamento

(Sempre que seja definido pelos serviços de saúde de cuidados primários)

Deve permanecer em casa.

Não deve dirigir-se ao trabalho, à escola ou a espaços públicos.

Permaneça numa divisão própria e evite contactar com outros em espaços comuns.

Não partilhe pratos, copos, utensílios de cozinha, lençóis ou outros objetos pessoais.

Quando estiver com outras pessoas, utilize máscara. Cumpra as recomendações de lavagem das mãos e de etiqueta respiratória. Monitorize os sintomas e coloque os seus resíduos num saco próprio.

Deve ser evitado o contacto com a pessoa com sintomas, especialmente se pertencer aos grupos vulneráveis: idosos, doentes crónicos, imuno suprimidos e grávidas.

Após o contacto com o paciente ou com o seu espaço, lave as mãos com sabão e água ou com uma solução à base e álcool. Desinfete com frequência torneiras, interruptores e maçanetas das portas, especialmente se a pessoa doente usar espaços comuns.

Autoridade de Saúde Pública

Entidade Responsável

DGS - Direção Geral de Saúde

Pesquise mais informação em: <https://covid19.min-saude.pt/>

Visão

Proteger e melhorar a saúde e bem-estar dos cidadãos, garantindo que, através da qualidade, da segurança e da redução de iniquidades em saúde, todos atinjam o seu potencial de saúde.

Missão

Regulamentar, orientar e coordenar as atividades de promoção da saúde e prevenção da doença, definir as condições técnicas para adequada prestação de cuidados de saúde, planear e programar a política nacional para a qualidade no sistema de saúde, bem como assegurar a elaboração e execução do Plano Nacional de Saúde e, ainda, a coordenação das relações internacionais do Ministério da Saúde.

Resumimos-te os principais resultados alcançados através desta formação:

1. Saber compreender os conceitos associados ao COVID19
2. Saber identificar as medidas de conduta sanitária a adotar, de modo a promover a proteção individual e prevenção coletiva
3. Saber identificar os comportamentos a adotar em caso de isolamento

Agora que concluíste esta ação, acede ao questionário de satisfação da formação [AQUI](#) (Passo obrigatório para a conclusão desta ação).