



EBOOK

FISIOTERAPIA COVID-19 E AGORA?

GUIA PRÁTICO PARA PROFISSIONAIS

ÍNDICE

Introdução	2
Equipa	3
Principais normas e orientações da DGS	4
Outras Orientações e Guias	5
Vídeos de apoio	6
Associação Portuguesa de Fisioterapeutas	7
Cartazes para afixação	8
Fluxograma de triagem	9
Triagem de utentes	10
Triagem a profissionais	14
Recusa do utente	15
Equipamentos de Proteção Individual (EPI's)	16
Fardamento	16
Passos sobre a lavagem das mãos	17
Tabela EPI's	17
Grelha visual de EPI's	19
Remoção de Luvas	19
Instalações Físicas	20
Equipamento para medição de temperatura	20
Aplicação de vinis para orientação/distribuição de utentes no espaço	20
Divisão do espaço em áreas	21
Manutenção dos espaços	22
Manuntenção, limpeza e desinfeção de equipamentos/material de ginásio	22
Limpeza e Desinfeção	23
Geral e Trabalhadores	23
Limpeza e higienização	24
Instalações sanitárias	24
Materiais de limpeza	25
Equipamento de proteção para funcionários de limpeza	25
Plano de higienização	26
Resíduos Hospitalares	30
Locais para a colocação de recipientes destinados a material descartável	30
Encerramento e deslocação de resíduos de forma segura por colaboradores	30
Confinamento correto dos resíduos dentro da unidade	31
Anexo 1 – Exemplo de formulário de registo de limpeza e higienização	31
Fisioterapia ao Domicílio	32
Triagem	32
Fardamento e EPI's	33
Higienização de Equipamentos	33
Literatura	34

INTRODUÇÃO

“Somos um grupo de pessoas, Fisioterapeutas e cidadãos que habitam no único mundo que se conhece, que diariamente se apaixonam pelo que emprestamos à profissão e todos nos caracterizamos pela busca incessante da antevisão do que aí virá para estarmos sempre na linha da frente.

Este foi o mote para que em conjunto dedicássemos o nosso tempo na tradução para a nossa realidade das principais normas, orientações e informações que asseguram a abertura segura das nossas unidades de saúde em tempos de COVID-19.

No nosso entender, este documento poderá servir de guia para muitos dos nossos pares, para que de forma segura possam fazer o que mais gostam:

Ajudar o próximo e enaltecer ainda mais a profissão. A nossa Fisioterapia.

Este documento não é perfeito, mas está feito. Com certeza com mais tempo melhor ficaria, mas o tempo urge para que todos possamos rapidamente atuar, em segurança e com confiança.

Dado que o risco de saúde pública depende da epidemiologia local e regional, ou seja, a distribuição da doença no tempo e local em que cada gabinete/clínica trabalha, é sugestão deste grupo o envio do plano de contingência da sua unidade de saúde para a autoridade local de saúde de modo a garantir a adequada adaptação eventualmente necessária.

Achámos que partilhar, de forma altruísta, com toda a comunidade seria o melhor contributo que poderíamos dar para a que a mesma sobreviva e possa cuidar de quem tanto precisa de nós, o mais rapidamente, de forma segura e confiante.

Um abraço, de um grupo atento, inconformado, preocupado com a saúde pública e com a funcionalidade da nossa Fisioterapia.”

EQUIPA

EDUARDO MERINO

Fisioterapeuta

[Dr. Merino - Clínica Médica](#)

PEDRO MACIEL BARBOSA

Fisioterapeuta

[Unidade Local de Saúde de Matosinhos](#)

GABRIEL MARTINS DA COSTA

Fisioterapeuta

[CMM - Centros Médicos e Reabilitação](#)

RICARDO AMORIM

Fisioterapeuta

[FISIOGlobal e Master Science Lab](#)

HELDER MONTEIRO

Fisioterapeuta,

[TMG](#)

RICARDO VIEIRA

Fisioterapeuta

[EMOV](#)

HUGO BELCHIOR

Fisioterapeuta

[Bwizer](#)

SAMUEL FERREIRA

Fisioterapeuta

[Fisiovida](#)

JOÃO BASÍLIO MACEDO

Fisioterapeuta

[Fisiogo](#)

SÉRGIO FRADE

Fisioterapeuta

[Fisiogo](#)

JOÃO BAPTISTA

Fisioterapeuta

[Fisiovida](#)

TIAGO DUARTE

Fisioterapeuta

[Clínica Tiago Duarte - Saúde e Performance](#)

JOAQUIM PONTES

Fisioterapeuta

[FisioNorte](#)

TIAGO PINHÃO

Fisioterapeuta

[Tiago Pinhão - Terapias Partilhadas](#)

JORGE ALMEIDA

Fisioterapeuta

[CMM - Centros Médicos e Reabilitação](#)

TIAGO SILVA

Fisioterapeuta

[Fisioterapia Tiago Silva](#)

NUNO VITORINO

Fisioterapeuta

[FISIOMAR - Saúde Integrada](#)

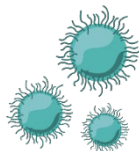
VASCO OLIVEIRA

Fisioterapeuta

[VitaBaião](#)



PRINCIPAIS NORMAS E ORIENTAÇÕES DA DGS



Website das Normas DGS

[Normas - COVID-19](#)

Website das Orientações DGS

[Orientações - COVID-19](#)

Site COVID-19 da DGS

[COVID-19 - Página Inicial](#)

Desinfecção e Limpeza de Superfícies

[Orientação 014/2020](#)

Abordagem a caso suspeito COVID-19

[Norma 004/2020](#)

Cuidados de Reabilitação e Respiratórios Domiciliários

[Orientação nº 020/2020](#)

OUTRAS ORIENTAÇÕES E GUIAS

[Plano Nacional de Preparação e Resposta à Doença por novo coronavírus \(COVID-19\)](#)

Guia para autocuidados dos Profissionais de Saúde

[Documento da Ordem dos Psicólogos e DGS](#)

Kit de utilização de equipamentos de proteção individual para cuidados não-invasivos)

[Cartaz DGS](#)

Orientações para apoiar profissionais de saúde nas recomendações ao público

[Folheto Recomendações Profissionais de Saúde](#)

Princípios Orientadores da Direção Geral da Saúde

[Princípios orientadores para comunicação de riscos e crise baseados na perceção de risco](#)

Information and resources about COVID-19 (WCPT):

<https://www.wcpt.org/news/Novel-Coronavirus-2019-nCoV#practice>

Recomendações para guiar a prática clínica

[Intervenção da Fisioterapia na COVID-19 em ambiente hospitalar para casos agudos:](#)

Publicação do artigo (versão original) no Journal of Physiotherapy, sobre “Physiotherapy management for COVID-19 in the acute hospital setting: clinical practice recommendations”

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S183695532030028X>

Orientação para encerramento temporário das piscinas (PWTAG)

<https://www.pwtag.org/guidance-on-temporary-pool-closure/>

Recomendações para desinfetar terminais e dispositivos de pagamento

<https://www.eservice.pl/en/customer-area/coronavirus-recommendations/>

Lista de verificação da aplicação das normas da DGS em UF

<https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/03/Lista-verifica%C3%A7%C3%A3o.pdf>

Informação sobre máscaras cirúrgicas - Dispositivos Médicos

[Infeção por Novo Coronavírus \(COVID-19\)](#)

[Orientação para colocação e remoção de EPIs - DGS](#)

Recolha, Transporte e Tratamento de Resíduos Hospitalares

[Orientação 012/2020](#)

Resíduos Hospitalares

[Documento de Orientação](#)

Uso de Máscaras na Comunidade (DGS)

[Informação 009/2020](#)



VÍDEOS DE APOIO

Equipamento de Proteção Individual - Kit Básico (I) - INEM

[Kit Básico \(INEM\)](#)

ERPI COVID-19/DGS:

[Cuidados a ter nas Estruturas Residenciais para Idosos durante a pandemia](#)

Colocação de kit de alto risco:

[Vídeo exemplificativo](#)

Remoção de kit de alto risco:

[Vídeo exemplificativo](#)

Colocação e remoção de EPI em procedimentos invasivos das vias respiratórias

[\(Video DGS\)](#)



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE FISIOTERAPEUTAS

Recursos para Fisioterapeutas

<http://www.apfisio.pt/covid-19-recursos/profissionais/>

Perguntas Frequentes

[FAQs Orientadoras para Fisioterapeutas](#)

Normas de Higiene e Segurança para Cuidados de Reabilitação Presenciais: ([Link](#))

Intervenção da Fisioterapia na COVID-19 em ambiente hospitalar para casos agudos

[Recomendações para guiar a prática clínica](#)

Fisioterapia Respiratória em Pessoas com COVID-19:

[intervenção nas diferentes fases da doença](#)

Informação COVID-19

[Informação para Fisioterapeutas](#)

Isolamento de Pessoas Idosas

[Como pode a Fisioterapia mitigar o impacto funcional](#)

Qual o contributo da Fisioterapia na otimização dos cuidados Pós-COVID na Pessoa Idosa

([Link](#))

Telefisioterapia:

[Intervenção à distância e Telefisioterapia](#)





CARTAZES PARA AFIXAÇÃO

Website Materiais de Divulgação da DGS

<https://covid19.min-saude.pt/materiais-de-divulgacao/>

Cartaz de Recomendações Gerais - **obrigatória afixação para unidades de saúde**

[Higiene Respiratória](#)

Cartaz para unidades de saúde - **obrigatória afixação para unidades de saúde**

[Avise de imediato o segurança ou o administrativo Immediately contact the staff at the entry](#)

Lavagem das Mãos (Sabão)

[Cartaz DGS](#)

Lavagem das Mãos (Com solução à base de Álcool)

[Cartaz DGS](#)

Cartaz sobre a ordem de como colocar e tirar kit de prestação de cuidados não-invasivos (para área dos colaboradores)

[Cartaz DGS](#)

Cartaz de triagem e acondicionamento de resíduos hospitalares / laboratoriais

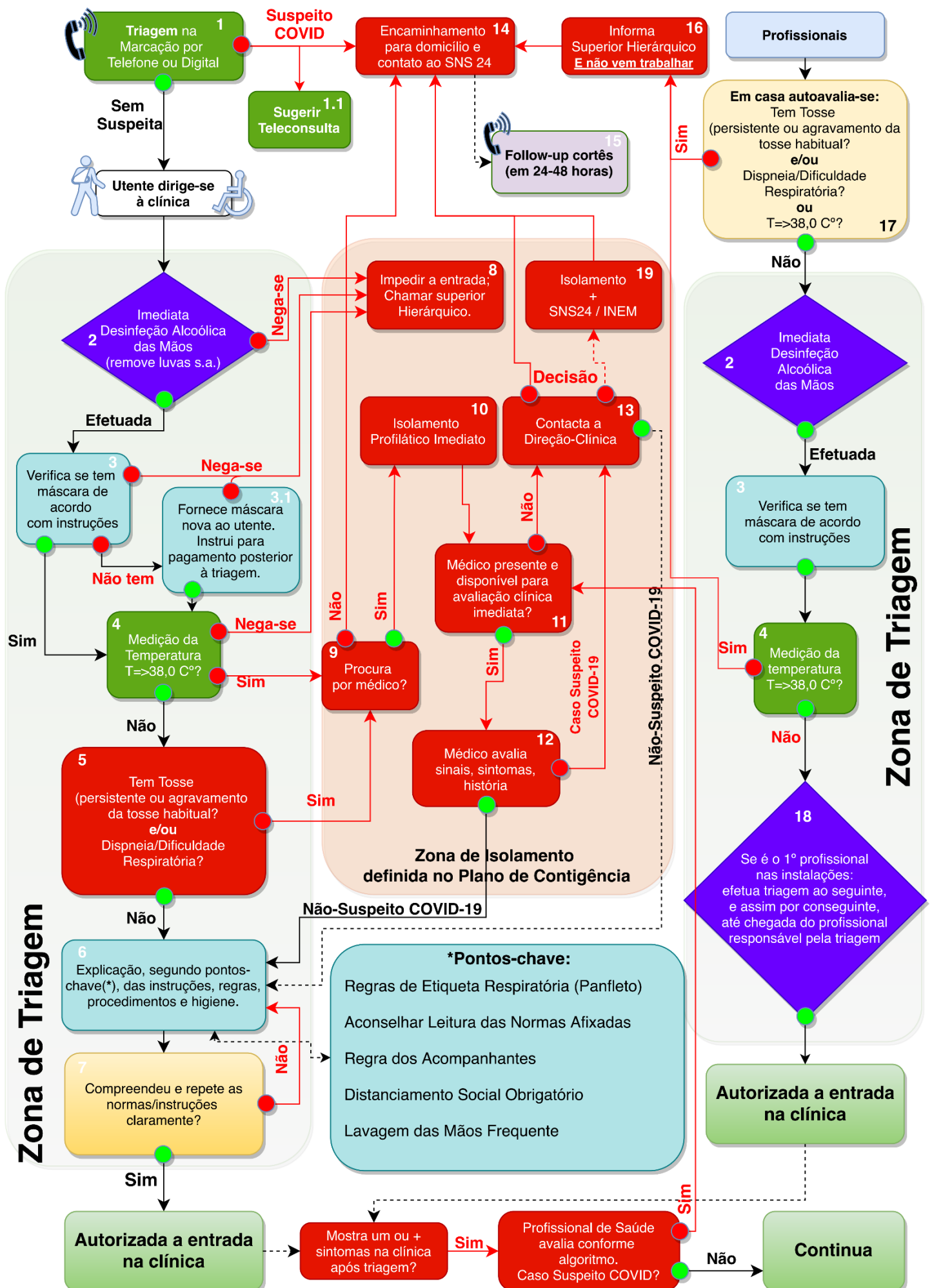
[Adaptação ao Despacho nº242/96 do Ministério da Saúde](#)

NOVO CORONAVÍRUS

COVID-19



FLUXOGRAMA DE TRIAGEM





FLUXOGRAMA DE TRIAGEM

TRIAGEM DE UTENTES

TRIAGEM PRÉVIA



1. Triagem telefónica:

Perguntas obrigatórias em qualquer contato para marcação:

Tem temperatura igual ou superior a 38 C°?

Tem tosse? É uma tosse persistente ou é a tosse habitual, de sempre?

Tem dificuldade em respirar?

Caso o utente responda afirmativamente que tem temperatura igual ou superior a 38 C° ou tem tosse não habitual ou tem dificuldade em respirar deverá ser encaminhado para Teleconsulta (1.1 do fluxograma) e aconselhar ligar para o apoio SNS24 com o número 808.24.24.24 **não permitindo a sua marcação presencial sem autorização médica (por exemplo pela Teleconsulta ou chamada telefónica).**

Informar o utente da **obrigatoriedade de uso de máscara cirúrgica dentro das instalações de saúde, tal como recomendado pela DGS na Informação nº 9/2020 do dia 13 de Abril**: caso não tenha, **poderá adquirir na clínica**, com o valor de “X”, (próximo do preço de custo à clínica); ou caso se aplique, a clínica oferece ao utente.

Informar o utente que os **acompanhantes não serão permitidos dentro das instalações** dado o risco acrescido, com exceção dos utentes dependentes e crianças.

Poderá referir: “*Só cumprindo as medidas de triagem e de segurança o poderemos ajudar. A autorização de entrada e permanência nas instalações depende do estrito cumprimento destas medidas. Obrigado.*”

Ou triagem digital:

Caso a marcação não tenha interação humana, deverá ser feito a mesma triagem, com envio do questionário via e-mail, com os mesmos pontos da triagem ao telefone.



2. DESINFECÇÃO ALCOÓLICA DAS MÃOS

O colaborador posicionado ao lado do cartaz informativo sobre lavagem e desinfecção das mãos pede ao utente para começar o processo seguindo as indicações verbais, gestuais e visuais dadas pelo mesmo. [\[ver aqui\]](#)

O utente deverá (sem exceções) **remover luvas vindas do exterior** previamente à higienização. Descartá-las ou guardá-las sem as recolocar nas instalações.

3. AUTO-COLOCAÇÃO DA MÁSCARA

O colaborador posicionado ao lado do cartaz informativo sobre colocação correta da máscara entrega a máscara e solicita ao utente que sigas as suas indicações verbais, gestuais e visuais sobre o referido processo.

- a) Use-a com o lado colorido voltado para fora/ lado branco voltado para face;

- b) Certifique-se de que ele cubra totalmente o nariz e a boca;
- c) Dê um nó em volta da cabeça ou passe as tiras elásticas na orelha;
- d) Use dois dedos para pressionar o fio de metal oculto para baixo para ajustar o formato do nariz;
- e) Puxe a parte inferior da máscara para baixo, de forma a cobrir o queixo.

4. MEDIÇÃO DA TEMPERATURA

Superfície da zona temporal do crânio

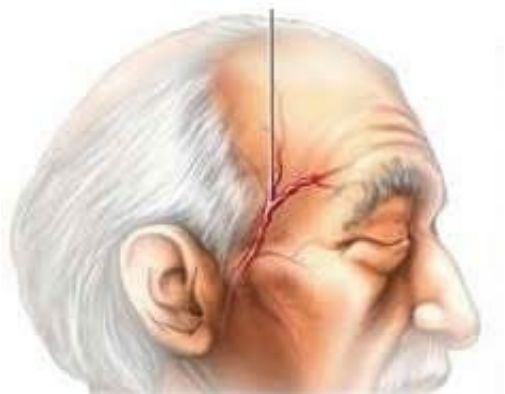
Medição por termómetro a infravermelhos, sem contato: Medição efetuada na região temporal, artéria temporal superficial.

Os equipamentos variam e deverá seguir a instrução específica do mesmo.

Forma de proceder:

- I. O utente deve manter-se calmo e imóvel durante a medição da temperatura;
- II. Com o termómetro ligado, e prevenindo o aquecimento antes de iniciar a medição, aponta o leitor à zona da têmpora:

ARTÉRIA TEMPORAL SUPERFICIAL



- III. Devem ser sempre realizadas **três** determinações consecutivas e adotar-se o valor mais elevado.

B. Timpânica:

O colaborador informa o utente sobre a importância (e obrigatoriedade) em ser realizado este procedimento, explicando como se realiza e referindo que o mesmo é indolor. Coloca a proteção descartável e procede à medição. No fim, informa o utente sobre a sua temperatura corporal e passos seguintes.

Forma de proceder na medição timpânica:

1. O utente deve manter-se calmo e imóvel durante a medição da temperatura;
2. A temperatura é medida em poucos segundos e de forma higiénica pelo uso de pontas descartáveis, o que lhes confere vantagem em serviços de triagem pediátrica;
3. Para uma leitura correta, a deteção da radiação infravermelha deve ser a da membrana timpânica e não do canal auditivo externo de forma a detetar com precisão a temperatura central.
4. Pela elevada percentagem de medições imprecisas, (com até 30% de falsos negativos) é desaconselhada a sua utilização em crianças com menos de 3 anos de idade.
5. Devem ser sempre realizadas 3 determinações consecutivas e adotar-se o valor mais elevado.

NOTA: A medição timpânica é recomendada pela DGS. No entanto, a medição temporal, que requer menos treino e é mais fácil de realizar, poderá ser uma alternativa.

5. QUESTIONÁRIO/OBSERVAÇÃO DE SINAIS DE TOSSE OU DISPNEIA

- a) Respiração acelerada/polipneia, ruidosa e sibilante, sem/com esforço associado;
- b) Tosse persistente e produtiva (sinal de infeção respiratória);
- c) Incapacidade de falar ou completar frases (pode ser sinal de dispneia).

6. EXPLICAÇÃO DAS REGRAS, PROCEDIMENTOS E HIGIENE

1. Regras de etiqueta respiratória (com a entrega de panfleto p. ex.);
2. Regra dos acompanhantes;
3. Informação sobre a retirada da máscara à saída;
4. Distanciamento Social;
5. Lavagem frequente das mãos com técnica adequada.

7. UTENTE COMPREENDEU E REPETIU NORMAS/INSTRUÇÕES?

Sim - autorizada a entrada na clínica;

Não - repetir o procedimento 6;

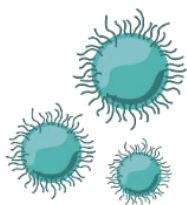
Referir: “*Só cumprindo as medidas de triagem e de segurança o poderemos ajudar. A autorização de entrada e permanência nas instalações depende do estrito cumprimento destas medidas. Obrigado.*”

8. IMPEDIMENTO DE ENTRADA

Caso utente negue a desinfecção alcoólica das mãos:

Exceções - como por exemplo ferimentos ou curativos nas mãos, problemas dermatológicos severos;

Neste caso poderão ser facultadas luvas para o utente (preferencialmente livre de custos, mas deverá manter a higiene preventiva, lavagem frequente tal como se não tivesse luvas).



Caso utente negue a colocação da máscara cirúrgica:

Exceções - Crianças pequenas que não tolerem máscara; Ferimento na orelha (uma pequena compressa poderá ajudar a proteger); intolerância por questões do foro respiratório prévio (doença respiratória não relacionada com COVID-19).

Caso o utente negue a medição da temperatura (Temporal ou Timpânica):

Exceções - motivo clínico sustentável, mas deverá ter imediata avaliação por superior hierárquico ou médico.

Caso o utente manifeste que não cumprirá as normas e regras de segurança expostas.

NOTA: Reforçar a importância das regras como medida de saúde pública, de acordo com normas e orientações públicas. Chamar superior hierárquico. Ponderar o contacto de forças de autoridade para reserva de admissão.

9. PROCURA MÉDICO?

(Situação de suspeita COVID-19 nos pontos 4 e 5)

Sim - utente encaminhado para local de isolamento definido;

Não - o utente é aconselhado a isolar-se no domicílio e entrar em contacto urgentemente com a linha SNS 24.

10. ISOLAMENTO PROFILÁTICO IMEDIATO

Utente encaminhado para local de isolamento definido no plano de contingência específico de cada unidade clínica.

11. MÉDICO PRESENTE E DISPONÍVEL PARA AVALIAÇÃO CLÍNICA IMEDIATA?

Sim - Solicita-se a presença do médico da especialidade/serviço que o utente procura, para realizar avaliação clínica dos sintomas;

Não - entrar em contacto com a Direção Clínica e aguardar decisão.

12. MÉDICO AVALIA SINAIS, SINTOMAS, HISTÓRIA CLÍNICA

Caso suspeito de COVID-19 - Médico informa a sua Direção Clínica e mantém paciente em isolamento;

Caso não suspeito de COVID-19 - explicação do ponto 6. (Regras, Procedimentos e Higiene).

13. CONTACTA A DIREÇÃO CLÍNICA

A Direção Clínica decidirá juntamente com o médico presente na clínica, o melhor seguimento.

14. ENCAMINHAMENTO AO DOMÍLIO E CONTACTO AO SNS24

O utente é aconselhado a isolar-se no domicílio e entrar em contacto urgentemente com a linha SNS24 (telf.: 808 24 24 24);

15. FOLLOW-UP CORTÊS (24/48H)

Dentro do período estipulado, a clínica deverá entrar em contacto telefónico, digital ou por mensagem com o utente, para saber se o mesmo se encontra bem de saúde, em gesto cortês e de aconselhamento.

REGRAS DE OURO | TRIAGEM A UTENTES

1. A triagem à entrada da unidade de saúde é sem dúvida a maior prevenção de contágio;
2. Procedimento deve ser metódico e as exceções não devem existir dado o risco atual;
3. Utente deve ser informado desde as redes sociais até à chamada telefónica prévia à sua marcação do processo de triagem e da obrigação do uso de máscara cirúrgica para sua proteção e de terceiros;
4. A articulação entre os diferentes intervenientes do rastreio deve estar devidamente hierarquizada e estruturada para que não surjam dúvidas num caso de suspeita de infeção por COVID-19;
5. A sala de isolamento profilático deve estar devidamente equipada com: oxímetro, marquês, almofada, líquido desinfetante de mãos, luvas, deve conter ponto de água com líquido para lavagem de mãos e se possível ser ventilada;
6. O *Follow-up* deve ser feito no período de 24 a 48 horas depois da triagem do caso suspeito, até porque é um momento impactante para o utente ser "impedido" de entrar na unidade de saúde e pese embora tenha sido a opção correta, a imagem da mesma pode ficar prejudicada.



FLUXOGRAMA DE TRIAGEM

TRIAGEM A PROFISSIONAIS



1. EM CASA, O PROFISSIONAL DEVE AUTOAVALIAR-SE DIARIAMENTE

Tenho temperatura igual ou superior a 38 C°?

Tenho tosse? É uma tosse persistente ou é a tosse habitual, de sempre?

Tenho dificuldade em respirar?

Sim (um dos sintomas presente) - informa superior hierárquico, faz isolamento domiciliário e entra em contacto com a linha SNS24 (telf.: 808 24 24 24);

Não (nenhum dos sintomas presentes) - desloca-se para a clínica, devendo trazer máscara comunitária no trajeto, racionalizando EPIs certificados para consumo interno da unidade clínica.

Quando chega à unidade clínica:

2. IMEDIATA DESINFECÇÃO ALCOÓLICA DAS MÃOS

[\[ver aqui\]](#)

3. AUTO-COLOCAÇÃO DA MÁSCARA DE ACORDO COM AS INSTRUÇÕES

4. MEDE A TEMPERATURA

“Temperatura igual ou superior a 38 C°?”

Sim - informa Superior Hierárquico e faz isolamento domiciliário e entra em contacto com SNS24;

Não - passa para o próximo passo;

5. É O PRIMEIRO PROFISSIONAL NAS INSTALAÇÕES?

Deverá assegurar a triagem aos restantes colaboradores e utentes, até à chegada do colaborador responsável pela triagem.

REGRAS DE OURO | TRIAGEM A PROFISSIONAIS

1. Necessária uma autoavaliação diária do profissional com medição de temperatura e análise dos sintomas chave;
2. Ao entrar no espaço clínico, a desinfecção das mãos, colocação da máscara e medição temperatura são pontos obrigatórios na sua admissão ao trabalho;
3. O primeiro profissional a chegar faz a triagem ao seguinte até chegar o responsável de triagem, assim como a triagem a qualquer utente;
4. Todos os colaboradores têm o dever de estar em alerta para possíveis surgimentos de um ou mais sinais e/ou sintomas em utentes e/ou colegas de trabalho;
5. Caso um utente ou colaborador apresente um ou mais sintomas na clínica após a triagem o Profissional de Saúde avalia conforme o algoritmo:

Caso suspeito de COVID-19?

- Sim - Profissional de Saúde reinicia o algoritmo;
- Não - Continua em tratamento/consulta.

RECUSA DO UTENTE

A recusa ou o não-cumprimento de qualquer um destes passos poderá dar o direito de não admissão do utente nas instalações.

1. Seguir a indicação do colaborador (que se encontra na entrada da unidade) para realizar o processo de [lavagem das mãos/lavagem com álcool](#), segundo as normas da DGS.
2. Com mãos seguras, recebe a máscara cirúrgica dada pelo colaborador e colocar segundo as indicações do mesmo e a seguir permite a medição da temperatura corporal. O utente nunca deve retirar a máscara a não ser na saída.
3. Caso por acidente danifique a máscara, tem o direito e o dever de solicitar uma nova máscara, em troca da danificada.
4. Respeitar o colaborador que entrega informação específica sobre normas de utilização do espaço e serviços.
5. O colaborador deve informar o utente que este tem que respeitar a etiqueta respiratória e o distanciamento social (> a 1,5m);
6. O colaborador informa o utente sobre o significado e função das sinaléticas existentes (p. ex. separação/restricção de áreas permitidas e não permitidas a utentes) e para respeitá-las;
7. Caso o utente adulto, possuindo normal capacidade cognitiva e autonomia funcional, se faça acompanhar **por outro adulto**, o colaborador da clínica terá o direito de solicitar ao último que aguarde fora das instalações. Deverá ser-lhe explicado os motivos para tal (controlo do nº de pessoas no mesmo local, evitar riscos de propagação de SARS-CoV-2 na comunidade). **A recusa ou o não cumprimento deste passo, dá-nos o direito de solicitar a saída do acompanhante do utente das nossas instalações e/ou do utente.**

REGRAS DE OURO | RECUSA DO UTENTE

A recusa ou o não cumprimento de qualquer um destes passos, poderá dar o direito de solicitar a saída do utente das instalações:

1. A ordem de procedimentos deve ser cumprida criteriosamente por parte do utente;
2. Leitura e assinatura no consentimento informado adaptado ao SARS-CoV-2;
3. É o colaborador que retira a senha eletrónica para atendimento administrativo;
4. O utente deve ser informado que deve cumprir todas as regras de proteção;
5. O utente deve respeitar a sinalética COVID-19 e sua orientação;
6. Caso o utente adulto seja possuidor de todas as suas capacidades funcionais e cognitivas venha acompanhado por outro adulto, deverá ser solicitado ao acompanhante que aguarde fora das instalações.



EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL

EXEMPLOS DE PROCEDIMENTOS
RETIRADOS DE OUTRAS ÁREAS



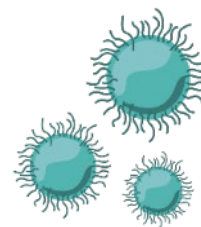
Normas de apoio para as EPI COVID-19/DGS – Vídeio Exemplo:

[Cuidados a ter nas estruturas residenciais para pessoas idosas durante a pandemia](#)

1. FARDAMENTO

- Farda e calçado de uso exclusivo dentro da unidade;
- Caso seja necessário proceder à sua lavagem fora da unidade, deve ser transportada dentro de um saco de plástico ou hidrossolúvel.

2. PASSOS SOBRE A LAVAGEM DAS MÃOS



Deve ser sempre realizado imediatamente depois de entrar e antes de sair da unidade, antes e após contacto com utentes, depois de tossir, espirrar ou assoar-se, após contacto com matéria orgânica (sangue, vómito, etc.) e também após a remoção das luvas;

- Confirma que não possui adornos ou objetos pessoais ou clínicos;
- Afastado do lavatório, abrir a torneira com o cotovelo;
- Acionar o doseador (sabão ou álcool) com o cotovelo e aplicar sobre a mão;
- Lavagem das mãos com [sabão](#) ou solução à base de [álcool](#), segundo as recomendações da [DGS](#).

EPI's			
De acordo com a norma (pág. 16):			
CONTEXTO	AGENTES	ATIVIDADE	TIPO DE EPI
TRIAGEM	Profissionais de Saúde	Rastreio sem envolver contacto direto com utente (pelo menos 1m)	Manter distância entre utentes de pelo menos 1m Máscara Cirúrgica
	Utente com sintomas respiratórios		Manter distância entre utentes de pelo menos 1m Máscara Cirúrgica
	Utente sem sintomas respiratórios		Máscara Cirúrgica
GABINETES E CONSULTÓRIOS	Profissionais de Saúde	Intervenção em utente com sintomas respiratórios ou febre	Respirador FFP2, touca, bata, luvas, proteção ocular, cobre-botas (se não estiver a usar calçado dedicado e não higienizável)
	Profissionais de Saúde	Intervenção em utente sem sintomas respiratórios nem febre	Máscara cirúrgica (se utente não tolerar uso de máscara cirúrgica: Respirador FFP2), touca, bata, luvas (2 pares em procedimentos invasivos), proteção ocular, cobre-botas (se não estiver a usar calçado dedicado e não higienizável)
	Utente		Máscara cirúrgica

	Profissionais de limpeza	Após as consultas (ou durante se necessário)	Bata, luvas resistentes, proteção para os olhos (se houver risco de salpicos de material orgânico ou químico), máscara cirúrgica, botas ou sapatos fechados, cobre-botas (se não estiver a usar calçado dedicado e não higienizável)
SALA DE ESPERA	Utente com sintomas respiratórios		Máscara cirúrgica Encaminhar para área de isolamento o mais rapidamente possível (se não for para tratar sintomas respiratórios)
	Utente sem sintomas respiratórios		Máscara cirúrgica Manter distância entre utentes de pelo menos 1m
ÁREAS ADMINISTRATIVAS	Todos	Tarefas administrativas com barreira física	Não é necessário EPI segundo norma, mas este grupo de trabalho decidiu por consenso que TODOS os profissionais clínicos ou não, estarão sempre com máscara, e neste caso aplica-se cirúrgica.
		Tarefas administrativas sem barreira física	Máscara cirúrgica + óculos

A máscara colocada aquando da entrada na unidade clínica poderá ser mantida durante 4 a 6 horas e nessa altura substituída, e substituir sempre que estiver húmida.

Todos os equipamentos (Máscaras, toucas, tapa pés, luvas e proteções oculares) deverão ter marcação CE e certificados de conformidade de acordo com a diretiva comunitária 2016/425/UE.

Relativamente aos respiradores FFP2: Os respiradores **sem válvula** normalmente são de uso único (4 a 6 horas ou até ficarem húmidos). Consulte o manual e ficha técnica do respirador **reutilizável** para informações sobre a sua correta limpeza, desinfeção e manutenção.

Todos os equipamentos seguintes (fatos de proteção, batas descartáveis e novamente os óculos de proteção) deverão ainda ter autorização do INFARMED, marcação CE e certificado de conformidade de acordo com a Diretiva 2007/47/CE.

REGRAS DE OURO | EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL
















































































PROFISSIONAL

1. Uso imprescindível e segundo as normas, de: Touca, óculos de proteção, máscara, bata e luvas;
2. Uso de cobre botins, caso não tenha calçado clínico dedicado e exclusivo.

UTENTE

1. Uso imprescindível e segundo as normas, de máscara cirúrgica;
2. Uso se necessário e dependendo do tratamento a realizar, de óculos de proteção;
3. Uso se necessário, de botins, caso não cumpra a divisão em área suja/área limpa.

3. GRELHA VISUAL DE EPI's POR PROFISSÃO E LOCAL

Local Interveniente	Entrada (triagem)	Receção	Sala de espera	Ginásios	Consultório + Outros locais de tratamento	Corredores comuns
Utente						
Administrativo	  	 	  	  	  	  
Auxiliar Ação de Fisioterapia Fisioterapeuta Terapeuta ocupacional Terapeuta da Fala Médicos	  	    	    	    	    	    
Auxiliar de limpeza e higienização	  	    	    	    	    	    

Legenda:



Touca



Máscara FFP2



Máscara Cirúrgica



Botins proteção sapatos



Óculos



Máscara FFP3



Luva nitrilo



Viseira



Bata Descartável



Luva até cotovelo

4. REMOÇÃO DE LUVAS



INSTALAÇÕES FÍSICAS



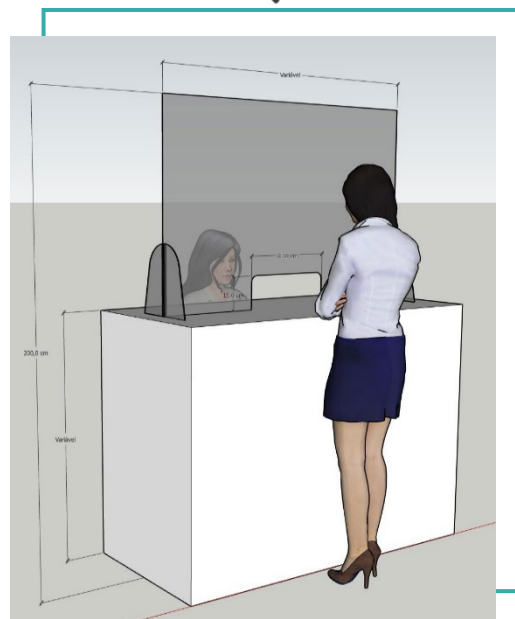
1. EQUIPAMENTO PARA MEDIÇÃO DE TEMPERATURA

- a. Termômetro timpânico e preservativos de proteção descartáveis
- b. Termômetro a infravermelhos certificado

2. APLICAÇÃO DE VINIS PARA ORIENTAÇÃO DOS CLIENTES NO ESPAÇO

- a. Balcão/secretária da recepção com proteção física (acrílico ou vidro) ou, em alternativa, limitador em vinil no mínimo a 50cm do limite do balcão/secretária;
- b. Colocação de “bolachas” (aguarde a sua vez) **20** com distância de 2 metros junto da receção, talvez com 2 pés no círculo;

EXEMPLO DE ACRÍLICO/VIDRO PARA BALCÃO OU RECEÇÃO





c. Corredores de orientação de entrada e saída do espaço clínico, criando um fluxo orientado dos doentes;

d. Sendo possível, porta de saída diferente da porta da entrada;

e. Preferencialmente - na porta da entrada principal - uso de porta automática, mas caso não exista, procurar que portas com maçaneta estejam “destrancadas” para que seja necessário apenas empurrar e não segurar manípulo;

f. Delimitação da área de espera para o utente tendo em conta a distância de segurança mínima de 1 metro entre utentes (no pressuposto de uso de máscara cirúrgica de ambos);

g. Ter em mente que, nos espaços de tratamento *Open-Space*, deverá ser salvaguardada uma área aproximada de 12m² por paciente (raio de 2 metros), conforme parecer da [Ordem dos Médicos](#) de 21 de Março, anexo I.

3. DIVISÃO DO ESPAÇO EM ÁREAS

Dividir o espaço clínico em duas áreas: Área Suja e Área Limpa;

a. Área suja: será toda a área em que convive doente e profissional

Esta área suja deve conter WC's para os doentes

b. Área limpa: será toda a área onde entra apenas o profissional

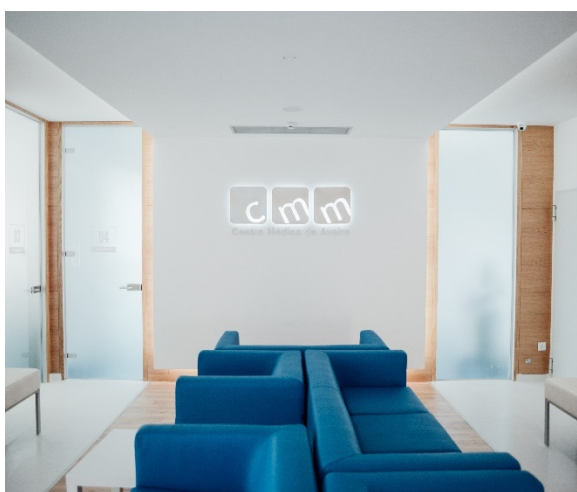
Esta área limpa deve conter os WC's para os profissionais. Sempre que o profissional for ao WC ou fazer uma refeição dentro da área limpa deve retirar o EPI à entrada de mesma.

Na receção, para além da divisão em áreas de circulação e de espera, deve existir uma área para triagem e desinfeção do utente antes de entrar no espaço clínico, com gel desinfetante e máscara.



4. MANUTENÇÃO DOS ESPAÇOS

- a. Retirar todo o material dispensável dos espaços clínicos, minimizando superfícies de contacto;
- b. Reorganização da disposição do mobiliário da sala de espera – por exemplo, **ocupação dos assentos intercalados e dispostos de costas uns para os outros** (como na figura abaixo), evitando transmissão por fluidos expelidos pela tosse e espirros.



5. MANUTENÇÃO, LIMPEZA E DESINFECÇÃO DE MATERIAL DE GINÁSIO

Equipamentos eletromédicos / eletrónicos:

- a. Calçar luvas, colocar máscara cirúrgica, óculos, bata descartável e calçado apropriado;
- b. Colocar produto desinfetante no pano (destinado só para estes equipamentos) de forma a humedecer;
- c. Passar o pano por toda a parte externa do equipamento;
- d. Deixar o equipamento secar ao ar.

Equipamentos não elétricos

- a. Calçar luvas, colocar máscara cirúrgica, óculos, bata descartável e calçado apropriado;
- b. Passar um pano com água e sabão;
- c. Passar um pano seco para secar;
- d. Colocar produto desinfetante no pano (destinado só para estes equipamentos) de forma a humedecer;
- e. Passar o pano por toda a parte externa do equipamento;
- f. Deixar o equipamento secar ao ar.

REGRAS DE OURO | INSTALAÇÕES FÍSICAS

1. Equipamento de medição de temperatura é algo de cariz obrigatório para o despiste de COVID-19;
2. Aplicação de acrílicos na receção para a proteção do pessoal administrativo permitindo que trabalhem de forma protegida, mas sem o choque que os EPI's criam;
3. Aplicação de vinis e sinalética para orientação/distribuição de utentes no espaço é importante para organizar e orientar os doentes no espaço clínico, de forma a evitar focos de contaminação ou facilitar as etapas de desinfeção;
4. Divisão do espaço em áreas é uma excelente medida de proteção para os profissionais e também permite uma orientação na necessidade do EPI, assim como nas medidas de contenção de disseminação do vírus;
5. Manutenção dos espaços deve minimizar as superfícies de contacto e organizar o mobiliário a permitir de forma imediata o distanciamento social aconselhado;
6. Manutenção, limpeza e desinfeção de equipamentos deve ser executada com utilização de EPI adequado, utilizando os produtos aconselhados e segundo as regras estabelecidas pela DGS.



LIMPEZA E DESINFECÇÃO

MEDIDAS GERAIS DE LIMPEZA E DESINFECÇÃO PARA ESPAÇOS DE ATENDIMENTO AO PÚBLICO



1. GERAL

Os espaços deverão apresentar plano de contingência próprios de acordo com a normativa da [DGS 006/2020](#) e ainda apresentar um plano de limpeza e higienização das instalações que esteja:

- a. Afixado em local visível;
- b. Registo de limpeza com identificação do responsável e denominação da frequência de limpeza.

2. TRABALHADORES

Os trabalhadores do mesmo espaço devem assegurar e estar sensibilizados para:

- a. [Regras de etiqueta respiratória](#)
- b. [Lavagem correta das mãos](#)
- c. Higienização e controlo ambiental

3. LIMPEZA E HIGIENIZAÇÃO

Deve ser aumentada a frequência de limpeza dos espaços e superfícies que tenham o seu risco de contágio aumentado (balcão, maçanetas das portas, interruptores, torneiras e lavatórios, manípulos de autoclismo, mesas, bancadas, cadeiras, mesas comuns).

Os profissionais deverão conhecer:

Produtos (desinfetantes e detergentes) a utilizar para o efeito;

Cuidados a ter no manuseamento dos produtos de limpeza;

Precauções e regras de segurança na sua aplicação;

Proteção individual durante a aplicação dos produtos;

Garantir **boa ventilação** do espaço durante o período de limpeza;

Técnica de limpeza:

1. A limpeza deve ser húmida - não usar aspiradores a seco em zonas públicas;
2. Deve ser sempre realizada no sentido de cima para baixo e das áreas mais limpas para mais sujas:
 - a. Paredes e teto (se aplicável)
 - b. Superfícies acima do chão
 - c. Equipamentos existentes nas áreas
 - d. Instalações sanitárias
 - e. Chão (é o último a limpar)
3. Na limpeza e desinfeção das superfícies de áreas comuns deve seguir as seguintes indicações:
 - a. Preparar a solução de lixívia (hipoclorito de sódio) com concentração original de 5% ou mais de cloro livre. A lixívia deve ser diluída na altura de utilizar. A solução diluída deve ser a 0,1%, na proporção de 1 parte de lixívia para 99 partes iguais de água;
 - b. Lavar primeiro as superfícies com água e detergente;
 - c. Em seguida, espalhar uniformemente a solução de lixívia nas superfícies;
 - d. Deixar atuar a lixívia nas superfícies durante pelo menos 10 minutos – ler as instruções do fabricante/fornecedor. Essa etapa é fundamental;
 - e. De seguida enxaguar as superfícies só com água quente;
 - f. Deixar secar ao ar.

4. INSTALAÇÕES SANITÁRIAS

Utilizar panos diferentes para os lavatórios e as áreas à volta destes e para o exterior das sanitas.

Seguir a sequência:

1. Iniciar a limpeza pelos lavatórios (1.º as torneiras e só depois o lavatório) e superfícies à volta destes;
2. Limpar os trocadores de fraldas;
3. Limpar as sanitas;
4. Limpar o chão.

Limpeza da sanita:

1. Parte interior da sanita:

- a. Limpar o interior da sanita apenas com o piaçaba;
- b. Se houver urina ou fezes, descarregar primeiro o autoclismo;
- c. Não deitar lixívia ou produto com amoníaco sobre a urina porque provoca uma reação gasosa nociva para a saúde;
- d. Aplicar o produto detergente com base desinfetante, deixando atuar durante pelo menos 5 minutos;
- e. Esfregar bem por dentro com o piaçaba;
- f. Puxar o autoclismo com o piaçaba ainda dentro da sanita para que este também fique limpo;
- g. Voltar a puxar a água.

2. Parte exterior da sanita:

- a. Espalhar o detergente/desinfetante na parte de cima da sanita e sobre os tampos;
- b. Esfregar com o pano: primeiro os tampos e só depois, a parte exterior da sanita (em cima e nos lados);
- c. Passar com pano só com água;
- d. Deixar secar ao ar;
- e. Limpar e desinfetar bem o botão do autoclismo. Pode desinfetar também com álcool a 70º-80º.
- f. No final da limpeza deve voltar a passar um pano humedecido em desinfetante, em todas as torneiras;
- g. Não esquecer de limpar frequentemente as maçanetas das portas das casas de banho.



5. MATERIAIS DE LIMPEZA

Devem existir materiais de limpeza distintos de acordo com o nível de risco das áreas a limpar.

Panos de limpeza, preferencialmente, de uso único e descartável, diferenciados por código de cores para cada uma das áreas de acordo com o nível de risco:

Azul: bancadas, mesas, cadeiras

Vermelho: parte externa das sanitas (a parte interna da sanita deverá ser lavada apenas com o piaçaba)

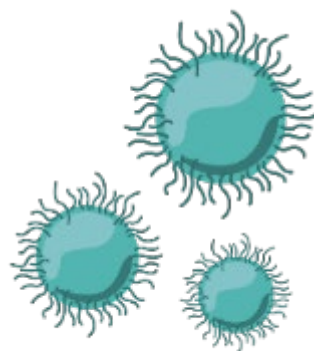
Amarelo: Lavatório WC

O balde e a esfregona são reutilizáveis devendo apenas garantir a boa limpeza e desinfecção do material após término da limpeza. Os baldes e esfregona devem ser diferentes por área de limpeza.

É necessário ter nos espaços as fichas de dados e segurança dos produtos utilizados na limpeza (fichas técnicas) que constam no plano de higienização. Os detergentes podem ser de uso comum e doméstico.

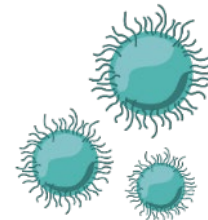
6. EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO PARA FUNCIONÁRIOS DE LIMPEZA

- Bata impermeável ou avental impermeável (por cima da farda);
- Máscara cirúrgica e bem ajustada à face, que deve ser mudada sempre que estiver húmida (4-6 horas);
- Viseira;
- Luvas resistentes a desinfetantes (descartáveis);
- Utilizar farda limpa todos os dias e calçado próprio para limpeza.



PLANO DE HIGIENIZAÇÃO

EQUIPAMENTOS E INSTALAÇÕES



Nota: Devem ser cumpridas as indicações do fabricante e instruções nos rótulos dos produtos e nas fichas de segurança.

DESINFECÇÃO E LIMPEZA DE SUPERFÍCIES

Orientação 014/2020

INSTALAÇÕES OU EQUIPAMENTOS	TIPO (LIMPEZA OU DESINFECÇÃO)	QUANDO (FREQUÊNCIA, PERIODICIDADE)	MÉTODO DA OPERAÇÃO	MEIOS (PRODUTOS, EQUIPAMENTOS)	EPIS (NO PROCEDIMENTO)	QUEM (FUNÇÃO/EMPRESA EXTERNA)
SANITÁRIOS						
PAVIMENTOS	Limpeza e desinfecção	3 x dia	Último 1º lavar com água e detergente comum seguido de desinfecção, espalhando uniformemente a solução de lixívia. Deixar atuar a solução durante 10 minutos e, de seguida, enxaguar com água quente.	Detergente comum e desinfetante (solução de lixívia (mínimo 5% cloro livre) diluída em água na proporção de 1 parte de lixívia para 49 de água.)	Bata Impermeável (ou avental por cima da farda) Máscara cirúrgica, viseira, luvas resistentes a desinfetantes e descartáveis Farda diária e calçado próprio e exclusivo para limpeza	Responsável pela limpeza / empresa externa
PAREDES	Limpeza e desinfecção	2 x dia	1º	Detergente e desinfetante em simultâneo.		
LOUÇAS E TORNEIRAS	Limpeza e desinfecção	3 x dia	2º Primeiro as torneiras e só depois o lavatório	Pano específico para lavatório. Detergente e desinfetante em simultâneo.		
SANITAS E URINÓIS	Limpeza e desinfecção	3 x dia	3º a limpar Parte interior apenas com piaçaba, aplicando o detergente com base desinfetante e deixar atuar 5 minutos. Puxar autoclismo com piaçaba ainda dentro da sanita Parte externa Primeiro por cima e tampo e só depois a parte externa. Desinfetar bem botão do autoclismo.	Pano só para sanita (exterior) e urinois. Parte interna da detergente de base desinfetante		
ESPELHOS E VIDROS	Limpeza e desinfecção	3 x dia	2º	Detergente e desinfetante em simultâneo.		
RECIPIENTES DO LIXO	Limpeza e desinfecção	3 x dia	2ª	Detergente e desinfetante em simultâneo.		

RECEPÇÃO/SALA DE ESPERA/CORREDORES

INSTALAÇÕES OU EQUIPAMENTOS	TIPO (LIMPEZA OU DESINFECÇÃO)	QUANDO (FREQUÊNCIA, PERIODICIDADE)	MÉTODO DA OPERAÇÃO	MEIOS (PRODUTOS, EQUIPAMENTOS)	EPIS (NO PROCEDIMENTO)	QUEM (FUNÇÃO/EMPRESA EXTERNA)
PAVIMENTOS	Limpeza e desinfecção	2 x dia	<p>Último</p> <p>Primeiro lavar com água e detergente comum seguido de desinfecção, espalhando uniformemente a solução de lixívia.</p> <p>Deixar atuar a solução durante 10 minutos e, de seguida, enxaguar com água quente.</p>	Detergente comum e desinfetante (solução de lixívia - mínimo 5% cloro livre diluída em água na proporção de 1 parte de lixívia para 99 de água.)	<p>Bata Impermeável (ou avental por cima da farda)</p> <p>Máscara cirúrgica, viseira, luvas resistentes a desinfetantes e descartáveis</p> <p>Farda diária e calçado próprio e exclusivo para limpeza</p>	Responsável pela limpeza / empresa externa
PAREDES	Limpeza e desinfecção	2 x dia	1º	Solução lixívia (mínimo 5% cloro livre) na proporção de 0,1% ou seja 1 parte lixívia para 99 água		
ESPELHOS E VIDROS/ACRÍLICOS	Limpeza e desinfecção	1 x hora	2º	<p>Solução lixívia (mínimo 5% cloro livre) na proporção de 0,1% ou seja 1 parte lixívia para 99 água</p> <p>Pano de uso específico para áreas comuns</p>		
RECIPIENTES DO LIXO	Limpeza e desinfecção	2 x dia	4º	Solução lixívia (mínimo 5% cloro livre) na proporção de 0,1% ou seja 1 parte lixívia para 99 água		
CADEIRAS/SOFÁS	Limpeza e desinfecção	Mínimo 6x/dia Preferencia 1 x hora	3º	Solução de lixívia na proporção de 0,1%, álcool a 70% ou produto compatível para não danificar material		
BALCÃO	Limpeza e desinfecção	1 x hora	2º	Detergente e desinfetante em simultâneo.		
MANIPULOS DAS PORTAS	Limpeza e desinfecção	1 x hora	2º	Detergente e desinfetante em simultâneo.		

INSTALAÇÕES OU EQUIPAMENTOS	TIPO (LIMPEZA OU DESINFECÇÃO)	QUANDO (FREQUÊNCIA, PERIODICIDADE)	MÉTODO DA OPERAÇÃO	MEIOS (PRODUTOS, EQUIPAMENTOS)	EPIS (NO PROCEDIMENTO)	QUEM (FUNÇÃO/EMPRESA EXTERNA)
CONSULTÓRIO						
PAVIMENTOS	Limpeza e desinfecção	2 x dia	<p>Último</p> <p>1º lavar com água e detergente comum seguido de desinfecção, espalhando uniformemente a solução de lixívia.</p> <p>Deixar atuar a solução durante 10min e de seguida enxaguar com água quente.</p>	Detergente comum e desinfetante (solução de lixívia - mínimo 5% cloro livre diluída em água na proporção de 1 parte de lixívia para 99 de água.)	<p>Bata Impermeável (ou avental por cima da farda)</p> <p>Máscara cirúrgica, viseira, luvas resistentes a desinfetantes e descartáveis</p> <p>Farda diária e calçado próprio e exclusivo para limpeza</p>	Responsável pela limpeza / empresa externa
PAREDES	Limpeza e desinfecção	2 x dia	1º	Detergente e desinfetante em simultâneo.		
LOUÇAS E TORNEIRAS	Limpeza e desinfecção	Entre troca de utentes	2º	Detergente e desinfetante em simultâneo.		
MARQUESA	Limpeza e desinfecção	Entre troca de utentes	2º	Rolo Papel		Fisioterapeuta ou Assistente
ESPELHOS E VIDROS	Limpeza e desinfecção	Mínimo 6 x dia	2º	Rolo papel		
EQUIPAMENTOS CLÍNICOS	Limpeza e desinfecção	Entre troca de utentes	3º	Detergente e desinfetante em simultâneo.		Fisioterapeuta ou Assistente
SECRETÁRIA	Limpeza e desinfecção	Entre troca de utentes	2º	Detergente e desinfetante em simultâneo.		Fisioterapeuta ou Assistente
CADEIRAS	Limpeza e desinfecção	Entre troca de utentes	2º	Detergente e desinfetante em simultâneo.		Fisioterapeuta ou Assistente
RECIPIENTES DO LIXO	Limpeza e desinfecção	2 x dia	4º	<p>Em casos de sangue e produtos orgânicos desinfetar com solução de lixívia (mínimo 5% cloro livre) diluída em água na proporção de 1 parte de lixívia para 9 de água).</p> <p>Deixar atuar 10 minutos e de seguida lavar com água e detergente. Enxaguar só com água.</p>		Responsável pela limpeza / empresa externa

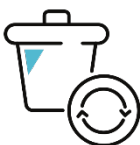
GINÁSIO						
INSTALAÇÕES OU EQUIPAMENTOS	TIPO (LIMPEZA OU DESINFECÇÃO)	QUANDO (FREQUÊNCIA, PERIODICIDADE)	MÉTODO DA OPERAÇÃO	MEIOS (PRODUTOS, EQUIPAMENTOS)	EPIS (NO PROCEDIMENTO)	QUEM (FUNÇÃO/EMPRESA EXTERNA)
PAVIMENTOS	Limpeza e desinfecção	2 x dia	Último 1º lavar com água e detergente comum seguido de desinfecção, espalhando uniformemente a solução de lixívia. Deixar atuar a solução durante 10 minutos e de seguida enxaguar com água quente.	Detergente comum e desinfetante (solução de lixívia (mínimo 5% cloro livre) diluída em água na proporção de 1 parte de lixívia para 99 de água.)	Bata Impermeável (ou avental por cima da farda). Máscara cirúrgica, viseira, luvas resistentes a desinfetantes e descartáveis Farda diária e calçado próprio e exclusivo para limpeza	Responsável pela limpeza / empresa externa
PAREDES	Limpeza e desinfecção	2 x dia	1º	Detergente e desinfetante em simultâneo.		
ESPELHOS E VIDROS/ACRÍLICOS	Limpeza e desinfecção	1 x hora	2º	Detergente e desinfetante em simultâneo.		
RECIPIENTES DO LIXO	Limpeza e desinfecção	2 x dia	4º	Detergente e desinfetante em simultâneo.		
CADEIRAS	Limpeza e desinfecção	Entre troca de utentes	2º	Detergente e desinfetante em simultâneo.		Fisioterapeuta ou Assistente
EQUIPAMENTOS DE TREINO	Limpeza e desinfecção	Entre troca de utentes	3º	Detergente e desinfetante em simultâneo.		Fisioterapeuta ou Assistente
MARQUESAS	Limpeza e desinfecção	Entre troca de utentes	2º	Desinfecção com álcool a 70% ou produto compatível para não danificar material		Fisioterapeuta ou Assistente
COLCHÕES	Limpeza e desinfecção	Entre troca de utentes	2º	Desinfecção com álcool a 70% ou produto compatível para não danificar material		Fisioterapeuta ou Assistente

REGRAS DE OURO | LIMPEZA E DESINFECÇÃO

- Os locais deverão ter um plano de contingência próprio assim como um plano de limpeza e higienização das instalações;
- O plano de limpeza e higienização deverá prever o aumento da frequência da limpeza, bem como as regras e normas corretas para uma higienização eficaz dos diferentes espaços (Sanitários, recepção, salas de tratamento, entre outros);
- Os profissionais deverão conhecer os produtos de limpeza bem como os cuidados a ter no manuseamento e aplicação dos mesmos. Durante o processo de limpeza os profissionais deverão fazer uso de equipamento de proteção individual adequado;
- A zona limpa deverá ser a primeira a ser limpa pela equipa de limpeza já devidamente equipada com EPIs mas ainda sem conspurcação da zona suja. Caso volte à zona limpa (depois da manutenção da zona suja), deverá fazê-lo sem os EPIs utilizados na zona suja.



RESÍDUOS HOSPITALARES



**Recolha, Transporte e Tratamento de
Resíduos Hospitalares**

[Orientação 012/2020 DGS](#)

1. LOCAIS PARA COLOCAÇÃO DE RECIPIENTES DESTINADOS PARA MATERIAL DESCARTÁVEL

- a) Zona de triagem;
- b) Sala de espera;
- c) Consultórios / Gabinetes clínicos;
- d) Ginásios;
- e) Local de remoção de EPI's.

2. ENCERRAMENTO E DESLOCAÇÃO DOS RESÍDUOS DE FORMA SEGURA POR COLABORADORES DENTRO DA UNIDADE

- a) Lavar e desinfetar as mãos;
- b) Calçar as luvas;
- c) Juntar os rebordos do saco, unir e selar com uma braçadeira de plástico ou encerrar o contentor para resíduos corto-perfurantes (todo o material invasivo;
- d) Remover de forma segura, verificando ao mesmo tempo se não apresenta alterações estruturais (furos, roto, a verter líquido, etc.);
- e) Caso o saco se encontre danificado, colocar o respetivo saco dentro de outro e realizar o procedimento ponto c.;
- f) Levar o saco para o local “zona de sujos”, pelo circuito já definido (mais curto e com menos movimento de pessoas possível);
- g) Colocar o saco no contentor para resíduos do grupo II (caso não contenham fluidos ou secreções nem seja material de proteção individual [luvas, máscaras, aventais e outros] utilizado em contacto com produtos contaminados), do grupo III (caso hajam fluidos corporais ou secreções ou material de proteção individual utilizado em contacto com produtos contaminados), ou o contentor para resíduos corto-perfurantes no contentor do grupo IV (caso sejam utilizados materiais cortantes e perfurantes);
- h) Retirar as luvas e colocar no caixote do lixo com tampa;
- i) Lavar e desinfetar as mãos.

3. CONFINAMENTO CORRETO DOS RESÍDUOS DENTRO DA UNIDADE

Acomodação de Resíduos

- O contentor deve encontrar-se fechado corretamente;
- O contentor só pode ser removido e deslocado por uma empresa acreditada e contratada para o efeito;
- Caso haja necessidade de se mexer no contentor por parte de um colaborador, realizar os procedimentos 2.a. e 2.b. e no fim os procedimentos 2.h. e 2.i..

REGRAS DE OURO MEDIDAS GERAIS PARA LIMPEZA E DESINFECÇÃO DOS ESPAÇOS DE ATENDIMENTO AO PÚBLICO

- Empresa certificada para gestão de resíduos;
- Contentores próprios, bem identificados e dimensionados à quantidade prevista para a rotação contratada;
- Formação interna sobre manuseamento de material do grupo de risco II, III e IV.

ANEXO 1 – FORMULÁRIO DE REGISTO DE LIMPEZA E HIGIENIZAÇÃO

(exemplo)

Local/Equipamento : _____

Semana: __/__/__ a __/__/__

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							

ATENÇÃO: Limpeza do Chão (2x/dia); Superfícies de toque frequente (1x/hora) - Ex.: Interruptores, cadeira, marquesa, porta, maçaneta, cabide, material utilizado durante a sessão



FISIOTERAPIA AO DOMICÍLIO

TRIAGEM PRÉVIA

Verifique se é possível optar por teleconsulta.
Caso não seja:

- I. Solicitar a possibilidade de arejar devidamente todo o domicílio, principalmente a divisão onde se realizará a sessão;
- II. Informar o utente da obrigatoriedade de ter de usar máscara cirúrgica durante o tratamento, tal como recomendado pela DGS (Informação nº 9/2020) para frequência de unidades de saúde, ou caso não tenha, que poderá adquirir junto do profissional, por exemplo pelo preço de custo.

B. PRESENCIAL:

- i. **Desinfecção alcoólica das mãos:** o Fisioterapeuta pede ao utente para começar o processo seguindo as indicações verbais, gestuais e visuais dadas pelo mesmo [\[ver aqui\]](#);
- ii. **Auto-colocação da máscara:** o Fisioterapeuta avalia a viabilidade da máscara utilizada pelo cliente e colocação da mesma ou entrega a máscara e solicita ao cliente que sigas as suas indicações verbais, gestuais e visuais sobre o referido processo;
- iii. **Medição da Temperatura** (seguir procedimentos detalhados na triagem presencial;
- iv. Seguir restantes pontos da triagem presencial;
- v. **Recusa do atendimento no domicílio** caso utente não cumpra os requisitos anteriores, como contemplado e detalhado na Triagem Presencial.

2. FARDAMENTO E EPI'S

UTENTE:

- i. Não-respiratório: máscara cirúrgica;
- ii. Respiratório: máscara cirúrgica (caso tolere);

FISIOTERAPEUTA:

- i. Intervenção não-respiratória: máscara cirúrgica ou FFP2, óculos de proteção, bata descartável com mangas, luvas e proteção para sapatos.
- ii. Intervenção respiratória com geração de aerossóis: touca, máscara FFP2 (preferencialmente), óculos de proteção ou viseira de abertura frontal, bata descartável, luvas nitrilo e segundo par de luvas até cotovelo e botins de proteção.

3. HIGIENIZAÇÃO DE EQUIPAMENTOS

ANTES:

Higienizar e levar o equipamento que tem a certeza que vai ser utilizado, dentro de uma caixa;

DURANTE:

Após a utilização de cada equipamento (elétrico e não elétrico), colocar na caixa e no fim fechar e selar com adesivo largo, de forma a garantir que não abra durante a sua deslocação;

DEPOIS:

- i. Abrir a caixa, retirar o equipamento eletromédico e desinfetar de acordo com as normas.
- ii. A seguir, colocar água a ferver e detergente desengordurante e desinfetante dentro da caixa com equipamento não-elétrico, e deixar repousar 15 min.
- iii. Passar por água corrente (retirar detergente) e desinfetar de acordo com as normas.

REGRAS DE OURO | FISIOTERAPIA AO DOMICÍLIO

1. Realizar uma avaliação prévia objetiva dos sintomas;
2. Realizar um questionário direcionado para hábitos de risco COVID-19 (exemplo: visitas);
3. Constante sensibilização do utente para as regras de higienização das mãos, da etiqueta respiratória, relembrar os principais sintomas de alerta de suspeita COVID-19 e necessidade de os avaliar;
4. Cancelar o tratamento domiciliário, caso os requisitos de segurança não estejam cumpridos (EPI incompleto p.ex.).



LITERATURA



Site do COVID

[COVID-19 - Página Inicial](#)

Desinfecção e Limpeza de Superfícies

[ORIENTAÇÃO DGS](#)

Abordagem do doente com COVID-19 suspeito

[ASSUNTO: COVID-19: FASE DE MITIGAÇÃO Abordagem do Doente com Suspeita ou Infecção por SARS-CoV-2 PALAVRAS-CHAVE: COVID-19, C](#)

[Plano Nacional de Preparação e Resposta à Doença por novo coronavírus \(COVID-19\)](#)

Guia para auto cuidados dos Profissionais de Saúde:

[AUTOCUIDADO E BEM-ESTAR DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE DURANTE A PANDEMIA](#)

KIT de UTILIZAÇÃO DE EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL:

[Apresentação do PowerPoint](#)

ORIENTAÇÕES PARA APOIAR PROFISSIONAIS DE SAÚDE NAS RECOMENDAÇÕES AO PÚBLICO

[Folheto Recomendações Profissionais de Saúde](#)

Princípios Orientadores DGS

[Princípios orientadores para comunicação de riscos e crise baseados na perceção de risco](#)

Information and resources about COVID-19 (WCPT)

<https://www.wcpt.org/news/Novel-Coronavirus-2019-nCoV#practice>

ORIENTAÇÃO DE ENCERRAMENTO TEMPORÁRIO DE PISCINAS (PWTAG):

<https://www.pwtag.org/guidance-on-temporary-pool-closure/>

Recomendações para desinfetar terminais e dispositivos de pagamento

<https://www.eservice.pl/en/customer-area/coronavirus-recommendations/>

Lista de verificação da aplicação das normas da DGS em UF

<https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/03/Lista-verifica%C3%A7%C3%A3o.pdf>

Medidas gerais e regras de limpeza e desinfecção para espaços de atendimento ao público (norma DGS 014/2020)

Informação sobre máscaras cirúrgicas - Dispositivos Médicos

[Infecção por Novo Coronavírus \(COVID-19\)](#)

Orientação para colocação e remoção de EPIs - DGS

[Orientação para colocação e remoção de EPIs - DGS](#)

[Recolha, Transporte e Tratamento de Resíduos Hospitalares - ORIENTAÇÃO DGS](#)

Resíduos Hospitalares - [Documento de Orientação](#) DGS

Uso de Máscaras na Comunidade (DGS)

[INFORMAÇÃO](#)

Medição da Temperatura Corporal

[Metrologia na Saúde – Guia de Boas Práticas - IPQ e Grupo de Trabalho para a Metrologia na Saúde](#)

CDC. Pandemic Planning. Recommended Guidance for Extended Use and Limited Reuse of N95 Filtering Facepiece Respirators in Healthcare Settings.

<https://www.cdc.gov/niosh/topics/hcwcontrols/recommendedguidanceextuse.html>

CDC (2008) - Guideline for Disinfection and Sterilization in Healthcare Facilities,;

<https://www.cdc.gov/infectioncontrol/guidelines/disinfection/>

CDC (2006) - Management of Multidrug-Resistant Organisms In Healthcare Settings.

<https://doi.org/10.1016/j.ajic.2007.10.006>

CDC. Interim Infection Prevention and Control Recommendations for Patients with Known or Patients Under Investigation for 2019 Novel Coronavirus (2019-nCoV) in a Healthcare Setting. Updated January 28, 2020.

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/infection-control.html>

Centers for Disease Control and Prevention. Best Practices for Environmental Cleaning in Healthcare Facilities: in Resource-Limited Settings. 2019.

<https://www.cdc.gov/hai/pdfs/resource-limited/environmental-cleaning-508.pdf>

Centre for Research Excellence in Reducing Healthcare Associated Infections, Institute of Health and Biomedical Innovation, School of Public Health and Social Work, Queensland University of Technology, Australia b School of Public Health, University of Queensland, Australia. Improving hospital environmental hygiene with the use of a targeted multi-modal bundle strategy. 2018

[https://idhjournal.com/article/S2468-0451\(18\)30004-X/abstract](https://idhjournal.com/article/S2468-0451(18)30004-X/abstract)

Centro Hospitalar de Lisboa Central: Procedimento multissetorial – AMB. 106 – Higiene dos veículos de transporte de doentes, aprovado pelo Conselho de Administração a 01/03/2018. Circular informativa N.º 125 de 05 de março de 2018 ECDC. (Rapid risk assessment: Novel coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic: increased transmission in the EU/EEA and the UK – sixth update. <https://www.ecdc.europa.eu/en/publications-data/rapid-risk-assessment-novel-coronavirusedisease-2019-covid-19-pandemic-increased>

Emergency Health Services Branch's Infection Prevention and Control Best Practices Manual for Land Ambulance Paramedics, Version 1.0 (March 2007)

http://www.health.gov.on.ca/en/pro/programs/emergency_health/edu/practice_documents.aspx

Guideline for Isolation Precautions: Preventing Transmission of Infectious Agents in Healthcare Settings Last update: July 2019.

<https://www.cdc.gov/infectioncontrol/guidelines/isolation/index.html>

Provincial Infectious Diseases Advisory Committee (PIDAC). April, 2018.

<https://www.publichealthontario.ca/-/media/documents/bp-environmental-cleaning.pdf>

Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa, resíduos:

<https://ciencias.ulisboa.pt/node/4219>



Com o apoio de:

master[®] SCIENCE LAB

www.master.com.pt



Centros Médicos e Reabilitação