



PLANO DE CONTINGÊNCIA NO ÂMBITO DA INFEÇÃO PELO COVID-19

1. Âmbito

O presente plano estabelece os procedimentos a adotar no âmbito da infeção pelo novo Coronavírus COVID-19, agente causal da COVID-19, perante sacerdotes, trabalhadores e colaboradores com sintomas desta infeção.

Este "Plano" foi elaborado com base no Documento n.º 006/2020 da DGS designado "Orientações", podendo ser atualizado a qualquer momento, tendo em conta a evolução do quadro epidemiológico da COVID-19.

As situações não previstas neste "Plano" devem ser avaliadas caso a caso, sempre com o apoio das Autoridades de Saúde.

2. Definição de Caso suspeito

A definição seguidamente apresentada é baseada na informação disponível, à data, no Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doença Transmissíveis (ECDC), e que deve ser adotada.

Critérios clínicos		Critérios epidemiológicos
Infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória) requerendo ou não hospitalização	E	História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias antes do início de sintomas OU Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2/COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas OU Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19

3. Transmissão da infeção

Considera-se que a COVID-19 pode transmitir-se:

- Por gotículas respiratórias (partículas superiores a 5micra);
- Pelo contacto direto com secreções infecciosas;
- Por aerossóis em procedimentos terapêuticos que os produzem (inferiores a 1 micron).

O atual conhecimento sobre a transmissão do COVID-19 é suportado no conhecimento sobre os primeiros casos e sobre outros coronavírus do mesmo subgénero. A transmissão de pessoa para pessoa foi confirmada e julga-se que esta ocorre durante uma exposição próxima a pessoa com COVID-19, através da disseminação de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infetada tosse,



Unidade Pastoral de Sintra

Plano Contigência

espirra ou fala, as quais podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas.

O contacto das mãos com uma superfície ou objeto com o novo coronavírus e, em seguida, o contacto com as mucosas orais, nasal ou ocular (boca, nariz ou olhos), pode conduzir à transmissão da infeção.

Até à data não existe vacina ou tratamento específico para esta infeção. As medidas preventivas no âmbito da COVID-19 a instituir deverão ter em conta as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados).

4. Atuação face a um possível caso de infeção por COVID-19

Caso se verifique um possível caso de infeção por COVID-19 de Sacerdotes, Diáconos, Agentes Pastorais, Trabalhadores ou colaboradores, durante a permanência nas instalações da Unidade Pastoral de Sintra (UPS), proceder-se-á ao isolamento dos mesmos, no espaço que a UPS já detém para o efeito e que se encontra equipado conforme definido legalmente (Anexo A).

4.1. Sacerdotes, Diáconos, Agentes Pastorais e Trabalhadores

No caso de Sacerdotes, Diáconos e Agentes Pastorais, estes devem dirigir-se autonomamente para o espaço em referência, informando a secretaria.

O doente (caso suspeito de COVID-19) já na área de "isolamento", deve colocar ele próprio a máscara, verificando se a mesma se encontra bem ajustada (ajustamento da máscara à face, de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face).

O trabalhador deve contactar o SNS 24 (808 24 24 24). O profissional de saúde do SNS 24 questiona o Trabalhador doente quanto a sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de COVID-19.

4.2. Colaboradores

No caso dos colaboradores, nomeadamente pessoas que apoiam nas tarefas e atividades da igreja como na limpeza, bar, catequese, grupo de jovens, etc, estes devem ser conduzidos ao espaço de isolamento por trabalhador ou colaborador que tenha conhecimento da sua localização.

O cartório deve ser informado de imediato, contactando de imediato o Pároco.

Antes de se iniciar esta assistência, quem preste a mesma, deve colocar uma máscara cirúrgica e luvas e bata descartáveis, para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção (PBCI) quanto à higiene das mãos, após contacto com o doente.

O doente (caso suspeito de COVID-19) já na área de "isolamento", deve colocar a máscara, se possível, o próprio. Deve ser verificado se a máscara se encontra bem ajustada (ou seja: ajustamento da máscara à face, de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face)

Tratando-se de menores, o contato com o SNS (808 24 24 24) será realizado, se possível, pelos próprios ou na presença dos respetivos Encarregados de Educação. O profissional de saúde do SNS 24 questiona



o doente e/ ou acompanhante quanto a sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de COVID-19.

4.3. Validação dos casos

Após avaliação, o SNS 24 informa:

- Se não se tratar de caso suspeito de COVID-19: define os procedimentos adequados à situação clínica do doente;
- Se se tratar de caso suspeito de COVID-19: o SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da Direção-Geral da Saúde, para validação da suspeição. Desta validação o resultado poderá ser:
 - Caso Suspeito Não Validado, este fica encerrado para COVID-19.
 - Caso Suspeito Validado, a DGS ativa o INEM, o INSA e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos.

4.4. Na situação de Caso Suspeito Validado

O doente deverá permanecer na área de "isolamento", com máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita, até à chegada da equipa do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), ativada pela DGS, que assegura o transporte para o Hospital de referência, onde serão colhidas as amostras biológicas para testes laboratoriais; O acesso de outras pessoas à área de "isolamento" fica interdito (exceto aos Sacerdote ou Trabalhadores designados para prestar assistência).

5. Procedimentos perante um Caso Suspeito Validado

A DGS informa a Autoridade de Saúde Regional dos resultados laboratoriais, que por sua vez informa a Autoridade de Saúde Local. A Autoridade de Saúde Local informa o Pároco dos resultados dos testes laboratoriais e dos procedimentos a adotar.

Se o Caso for infirmado, este fica encerrado para COVID-19. Nesta situação são desativadas as medidas do Plano de Contingência.

Se o Caso for confirmado, o Pároco atuará de acordo com as indicações das autoridades de saúde locais.

Independentemente de outras orientações serão assegurados os seguintes procedimentos:

- A área de "isolamento" ficará interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde.
- A Paróquia providencia a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de "isolamento";
- A Paróquia reforçará a limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas, incluindo materiais e equipamentos utilizados por este;



- Serão armazenados os resíduos do Caso Confirmado em saco de plástico, com espessura de 50 ou 70 micron) que, após ser fechado (ex. com abraçadeira), deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.

6. Procedimento de vigilância de contactos próximos

Considera-se "contacto próximo" um trabalhador ou paroquiano que não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto com um caso confirmado de COVID-19. O tipo de exposição do contacto próximo, determinará o tipo de vigilância.

6.1. Tipos de exposição

- Considera-se "alto risco de exposição":
 - ❖ Partilha do mesmo espaço (igreja, gabinete, sala, zona até 2 metros) do Caso Confirmado;
 - ❖ Trabalhador/ Paroquiano que esteve face-a-face com o Caso Confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
 - ❖ Trabalhador/ Paroquiano que partilhou com o Caso Confirmado loiça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias.
- Considera-se "baixo risco de exposição":
 - ❖ Trabalhador/ Paroquiano que teve contacto esporádico (momentâneo) com o Caso Confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a gotículas/secreções respiratórias através de conversa face-a-face superior a 15 minutos, tosse ou espirro).
 - ❖ Trabalhador/ aluno que prestou assistência ao Caso Confirmado, desde que tenha seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada da máscara e luvas; etiqueta respiratória; higiene das mãos).

6.2. Vigilância de contactos próximos "alto risco de exposição"

- Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição;
- Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar;
- Restringir o contacto social ao indispensável;
- Evitar viajar;
- Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição.

6.3. Vigilância com "baixo risco de exposição"

- Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar;
- Acompanhamento da situação pelos serviços de médicos.



6.4. Situações verificadas fora do contexto das instalações da UPS

Todos os casos de suspeita e/ou confirmação de Sacerdote, Trabalhadores ou Colaboradores ou Paroquianos infetados por COVID19, devem ser comunicados à UPS, através do Cartório, ou dos respetivos Sacerdotes (no caso de colaboradores).

Os Sacerdote, Trabalhadores, colaboradores e ou Paroquianos que apresentem sintomas compatíveis com o diagnóstico de infeção por COVID-19, não devem comparecer nas instalações da UPS até que a situação seja esclarecida e comprovada por documento médico.

Perante eventuais ausências de Sacerdote e ou Trabalhadores que afetem o normal funcionamento da UPS, serão tomadas as medidas que se configurem mais adequadas para ultrapassar as dificuldades.

O Pároco manterá o Patriarcado informado de todas as situações que possam ter influência no controle da infeção por COVID-19 no âmbito da UPS.

A colaboração empenhada e consciente de toda a comunidade paroquial é o imprescindível para que a atividade da UPS seja mantida com a normalidade possível.

7. Procedimentos a adotar nas iniciativas da UPS

Genericamente em todas as atividades e eventos de culto, devem ser observadas as boas práticas de higiene dos espaços e de etiqueta respiratória, nomeadamente:

- Assegurar a existência de equipamentos e ou instalações adequadas para a adoção de boas práticas de higiene, como água e sabão e / ou uma solução à base de álcool, toalhetes de papel, lenços de papel e contentores de recolha de resíduos em locais estratégicos;
- Assegurar a existência de procedimentos para a limpeza regular das superfícies, incluindo detergentes e desinfetantes apropriados;
- Intensificação das operações de limpeza, com incidência no número de limpezas dos sanitários, abastecimento contínuo dos dispensadores de sabão e de papel, arejamento dos espaços a limpar, aprofundamento da limpeza das superfícies das mesas de trabalho e dos objetos que entrem em contacto com as mãos, como puxadores de portas, bocais dos telefones, etc.;
- Reforçar as recomendações sobre higienização das mãos e de etiqueta respiratória, colocando cartazes (da DGS) na entrada dos edifícios, das casas de banho e nas áreas de preparação de alimentos (exemplo bares);
- Recomenda-se que as seguintes pessoas não participem nas atividades, isto é, que não permaneçam em locais muito frequentados e fechados, sem absoluta necessidade:
 - ❖ Quem está doente;
 - ❖ Quem, ainda que não tenha sintomas, tenha estado numa área com transmissão comunitária ativa ou que tenha tido contato com um caso confirmado por COVID-19, nos últimos 14 dias.



7.1. Atendimento ao público – Cartório

Durante a onda epidémica definida pela DGS, o atendimento ao público privilegiado será o atendimento por telefone ou email, apenas em casos absolutamente necessários deverá ser via presencial.

Nas situações em que o atendimento for via presencial deverá ser utilizado a proteção física de compartimentação do Cartório em detrimento do atendimento “porta aberta”

7.2. Eucaristia

De acordo com as recomendações do Patriarcado as Eucaristias só serão abertas à Comunidade quando houver condições de segurança, e nesse caso, nos horários e dias habituais, apelando à comunidade que participe, mas que tenha os devidos cuidados de higiene e comunguem recebendo o Corpo de Cristo na mão, bem como a exclusão do “abraço da paz”. Nos períodos em que o Patriarcado não permita a Missa comunitária, os sacerdotes celebrarão privadamente pelo Povo e os paroquianos poderão assistir às transmissões na televisão ou internet.

7.3. Celebração da reconciliação

Serão canceladas as celebrações comunitárias da Reconciliação, mas poderá haver atendimento individual de confissão (com o devido afastamento entre o sacerdote e o penitente).

7.4. Catequese e grupo de Jovens

A realização da catequese e grupo de jovens deve estar conjugada com a sociedade civil, assim no período de encerramento das escolas públicas do município, serão suspensas a catequese e os grupos de jovens.

7.5. Casamentos e Batismos

Serão de evitar durante o período mais crítico, mas enquanto houver risco, para a realização de Casamentos e Batismos deverão ser privilegiadas as igrejas de maior dimensão para permitir uma menor concentração de pessoas.

Deverão ser dadas recomendações aos participantes das orientações da DGS, nomeadamente da etiqueta respiratória e social.

Solicitar a realização de listagem apenas nominal, para futuro contato pela DGS (via responsável pelo casamento ou batizado) na eventualidade de vir a ser confirmados casos de infeção por COVID-19 entre os participantes.

7.6. Funerais

Para a realização de funerais deverão ser privilegiadas as celebrações em espaço aberto, para permitir um maior arejamento e uma menor concentração de pessoas.

Deverão ser dadas recomendações aos participantes das orientações da DGS, nomeadamente da etiqueta respiratória e social.



7.7. Reuniões, oficinas e outros eventos

Durante a onda epidémica serão de evitar reuniões e encontros não essenciais para o funcionamento da UPS.

8. Condições específicas por cada fase da epidemia

8.1. Fase Epidémica

Durante a fase epidémica devem ser adotadas os procedimentos gerais definidos para a UPS.

8.2. Estado emergência

Durante o estado de emergência não estão autorizados sacramentos ou eventos que envolvam o contato direto entre os celebrantes e os paroquianos.

Para a realização de funerais as celebrações serão exclusivamente em espaço aberto, para permitir um maior arejamento e uma menor concentração de pessoas, sendo apenas permitida a presença dos familiares diretos em número determinado pela DGS.

8.3. Fase de desconfinamento

Na fase de desconfinamento devem ser adotadas os procedimentos gerais definidos para a UPS exceto para os sacramentos indicados.

Os procedimentos a adotar para a fase de desconfinamento têm como base o documento n.º 029/2020 da DGS designado " COVID-19 - Medidas de prevenção e controlo em Locais de Culto e Religiosos" e as indicações da Conferência Episcopal Portuguesa.

8.4. Eucaristia

As Eucaristias, na fase de desconfinamento, são abertas à Comunidade, nos horários e dias habituais, apelando à comunidade que participe, mas que tenha os devidos cuidados de higiene e distanciamento social. São definidas ainda as seguintes regras:

- Em cada igreja deve haver pelo menos 2 voluntários para o acolhimento e mais 2 para indicar às pessoas onde se devem sentar.
- À entrada da igreja deve haver um líquido desinfetante para as mãos com a base colada numa mesa e toda a gente que entra deverá desinfetar as mãos (a UPS fornece).
- Os voluntários convidam os fiéis, antes de desinfetarem as mãos, a darem a contribuição do peditório da Missa nesse momento, visto que não se realizará a meio da celebração.
- Toda a gente deverá entrar na igreja com máscara, apenas e só deverão tirar a máscara para comungar.
- Os voluntários começam a sentar as pessoas a partir da frente, deixando cerca de 2 metros (aproximadamente 2 lugares vazios) entre cada família. No banco seguinte outra família poderá ocupar a zona atrás do espaço vazio do banco da frente (como indicado no cartaz da DGS). As pessoas que não têm familiares que habitam a mesma casa devem ficar afastadas. Devem ser preparados os espaços das igrejas de modo a levarem o máximo de pessoas de



acordo com esse espaçamento. Onde há bancos corridos, estreitar o corredor central de modo a colocar cadeiras individuais nos corredores laterais, junto às paredes.

- Nas igrejas onde há falta de espaço, prever cadeiras na rua frente à porta, colocando som nessa zona, quando possível.
- As filas para a Sagrada Comunhão devem ser em fila única, com espaçamento de 2 metros entre cada pessoa, mesmo que hajam dois ministros da Comunhão. Existirá fita adesiva no corredor a assinalar o distanciamento entre pessoas.
- Aproximadamente seis metros antes do local da Comunhão deve haver um dispensador de desinfetante para que as pessoas utilizem e tenham tempo de secar as mãos até ao momento da Comunhão. Antes de desinfetar as mãos os paroquianos devem retirar a máscara.
- Após a Comunhão devem regressar ao lugar pelos corredores laterais, evitando cruzamento de pessoas.
- No final da Missa, todos com máscara, saem em primeiro lugar os que estão mais próximo das portas. Os voluntários abrem todas as portas de saída, se não estiverem já abertas.
- Quem prepara os utensílios para a Missa deverá fazê-lo com máscara e luvas desinfetadas, fazendo o mesmo no final da celebração.
- As pias de água benta devem estar vazias.
- Os acólitos serão só os indispensáveis, fazendo escala por todos. Devem usar um tabuleiro preparado na sacristia para levar as alfaias todas ao altar de uma só vez, sem lhes tocarem. O sacerdote é que as tira.
- O coro deve também garantir o espaçamento e evitar partilha de livros ou documentos. Poderão tirar a máscara para cantar.
- Os leitores devem desinfetar as mãos antes de ir para o ambão e retirar a máscara antes de ler, voltando a colocá-la no final.
- Deve ainda ser promovido o arejamento da igreja, principalmente antes e depois de uma celebração, se possível mantendo as janelas e portas abertas.

8.5. Funerais e velórios

Os velórios são permitidos apenas nas capelas de São Miguel e da Abrunheira, no entanto, devem ser observadas as indicações genéricas da DGS, nomeadamente o uso de máscaras em espaço fechado. A lotação será restringida a 15 pessoas no interior da capela, mais 10 pessoas na zona do hall comum às capelas. Se não for possível cumprir estas regras não serão autorizados.

Nas celebrações das exéquias onde seja previsível uma maior afluência deverá ser privilegiada a sua realização na igreja de São Miguel, com uma lotação de aproximadamente 120 pessoas no seu interior, ou em espaço aberto, para permitir um maior arejamento e uma menor concentração de pessoas.

Deverão ser dadas recomendações aos participantes das orientações da DGS, nomeadamente da etiqueta respiratória e social.

Sintra, 08 de maio de 2020



Unidade Pastoral de Sintra

Plano Contigência

Anexos

Anexo A – Localização das Salas de Isolamento

Anexo B – Cartaz Coronavírus DGS

Anexo C – Folheto DGS, Lavagem das Mãos

Anexo D – Folheto Etiqueta Respiratória

Anexo E – Folheto Recomendações para marcação de lugares

Anexo F – Folheto Recomendações para realização da comunhão

Anexo G – Folheto Correta utilização da máscara



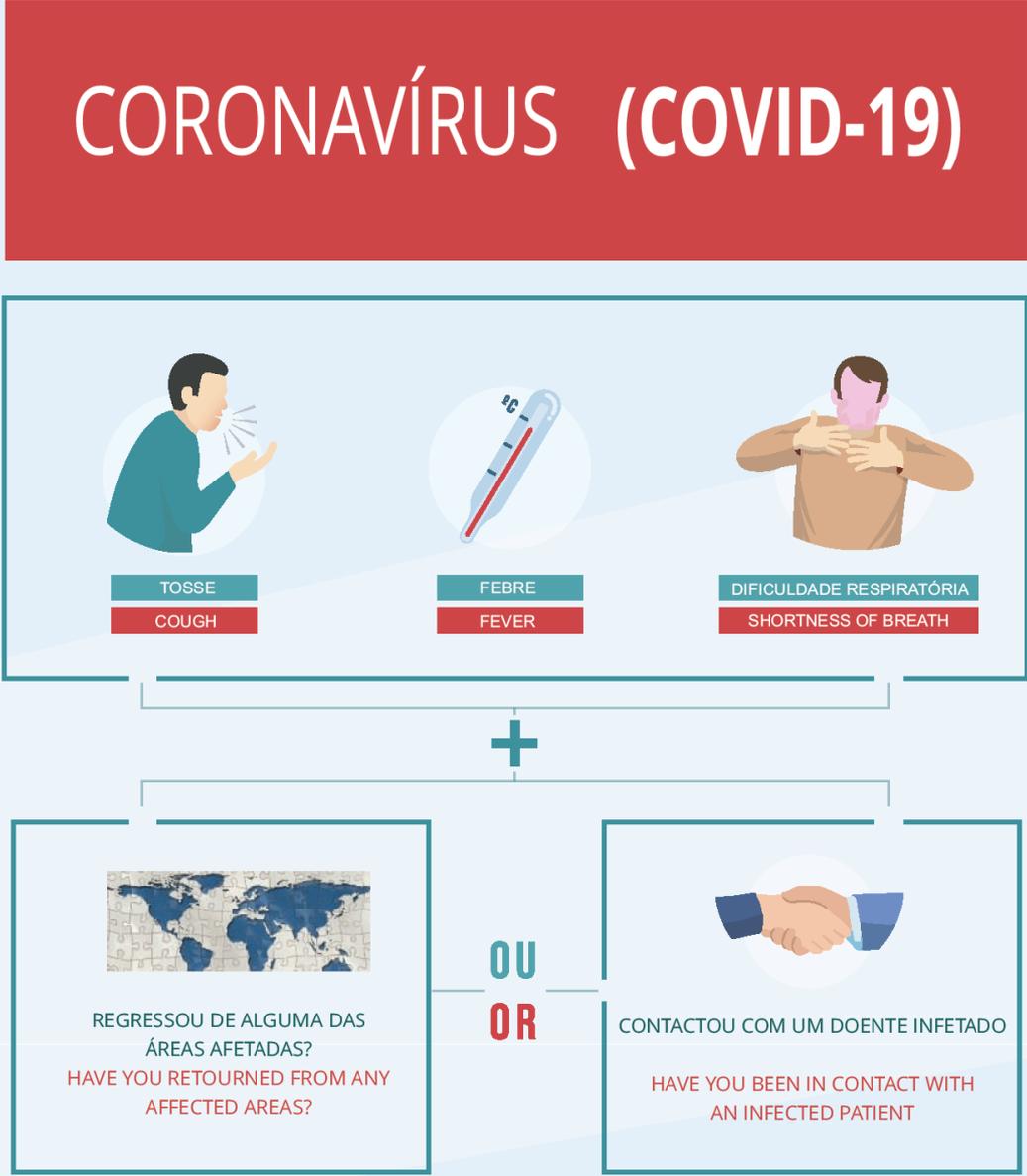
Unidade Pastoral de Sintra
Plano Contigência

Anexo A – Localização das Salas de Isolamento

Igreja	Localização Sala isolamento	Nome Responsável	Contato
São Miguel	Sala 1.8	Pe. Armindo Reis	962518591
Igreja de São Pedro	Escritório	Pe. Armindo Reis	962518591
Igreja de São Martinho	Sacristia	Pe. Armindo Reis	962518591

Anexo B – Cartaz Coronavírus DGS

CORONAVÍRUS (COVID-19)



TOSSE
COUGH

FEBRE
FEVER

DIFICULDADE RESPIRATÓRIA
SHORTNESS OF BREATH

+

OU
OR

REGRESSOU DE ALGUMA DAS ÁREAS AFETADAS?
HAVE YOU RETURNED FROM ANY AFFECTED AREAS?

CONTACTOU COM UM DOENTE INFETADO
HAVE YOU BEEN IN CONTACT WITH AN INFECTED PATIENT

LIGUE PARA
PLEASE CALL

SNS 24
808 24 24 24

E INFORME SOBRE A SUA VIAGEM RECENTE
AND REPORT YOUR RECENT TRIP



Anexo C – Folheto DGS, Lavagem das Mãos

Técnica de Higiene das Mãos com água e sabão

Lavagem das mãos

Lave as mãos apenas quando estiverem visivelmente sujas.
Nas outras situações use solução anti-séptica de base alcoólica (SABA).

medidas simples salvam vidas

Duração total do procedimento: **40-60 seg.**

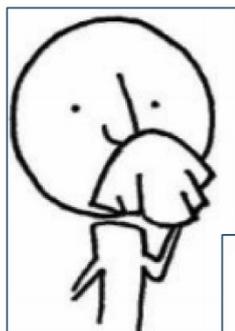
- Molhe as mãos com água
- Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos
- Esfregue as palmas das mãos, uma na outra
- Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa
- Palma com palma com os dedos entrelaçados
- Parte de trás dos dedos nas palmas opostas 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.

Previdência, não contágio

ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Evite a disseminação de microrganismos!

ESTÁ A TOSSIR OU A ESPIRRAR?



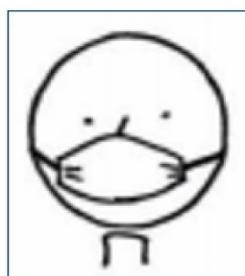
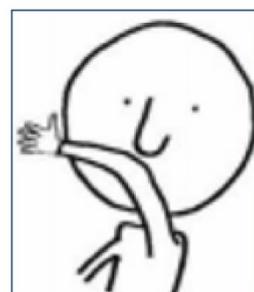
CUBRA A BOCA E O NARIZ com um lenço de papel.

Após utilizar deite-o no lixo.



Se não tiver lenço, COLOQUE O SEU ANTEBRAÇO À FRENTE DA BOCA E NARIZ.

Nunca tussa ou espirre para as mãos!



Em certas situações poderá ser-lhe pedido para colocar uma máscara para proteger os que o rodeiam. Colabore.

LAVE AS MÃOS FREQUENTEMENTE OU DESINFETE-AS com uma solução à base de álcool (a 70^o).



Anexo E – Folheto Recomendações para marcação de lugares

COVID-19

ORAÇÃO SEGURA

SIGA AS SEGUINTES RECOMENDAÇÕES





DURANTE O CULTO MANTENHA SEMPRE UMA DISTÂNCIA DE 2 METROS ENTRE SI E AS PESSOAS DO LADO, FRENTE E TRÁS

A PESSOAS QUE COABITAM NÃO NECESSITAM MANTER A DISTÂNCIA DE 2 METROS ENTRE ELAS

#SEJAUMAGENTEDESAPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

REPÚBLICA PORTUGUESA
SNS
DGS

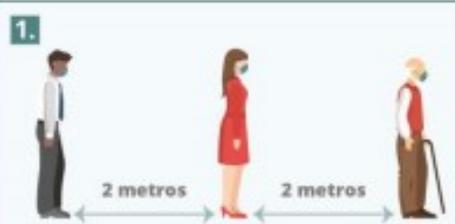
Anexo F – Folheto Recomendações para realização da comunhão

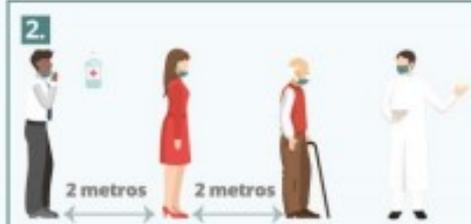
COVID-19

PASSOS NECESSÁRIOS PARA COMUNGAR



SIGA AS SEGUINTE RECOMENDAÇÕES

- 

1. MANTER 2 METROS DE DISTÂNCIA NA FILA
- 

2. BAIXAR A MÁSCARA 2 PESSOAS ANTES DA SUA VEZ DE COMUNGAR
- 

3. HIGIENIZAR AS MÃOS COM UMA SOLUÇÃO À BASE DE ÁLCOOL
- 

4. RECEBER A HÓSTIA
- 

5. VOLTAR A COLOCAR A MÁSCARA
- 

6. HIGIENIZAR AS MÃOS COM UMA SOLUÇÃO À BASE DE ÁLCOOL

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



Anexo G – Folheto Correta utilização da máscara

COVID-19

MÁSCARAS



COMO COLOCAR

- 1º** LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR 
- 2º** VER A POSIÇÃO CORRETA 

Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima)
- 3º** COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS 
- 4º** AJUSTAR AO ROSTO 

Do nariz até abaixo do queixo
- 5º** NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS 

DURANTE O USO

- 1º** TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA 
- 2º** NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR 
- 3º** NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA 

Se o fizer, lavar as mãos de seguida

COMO REMOVER

- 1º** LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER 
- 2º** RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS 
- 3º** DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA 
- 4º** LAVAR AS MÃOS 

TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

1. Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco.
2. Caso utilize máscara comunitária, deve confirmar que esta é certificada.
3. Lavar e secar, após cada utilização, seguindo as indicações do fabricante.
4. Verificar nas indicações do fabricante o número máximo de utilizações.

#SEJAUMAGENTEDESUADEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

