



*Junta de Freguesia de Bucelas*

 CAPITAL DO ARINTO

# Plano de Contingência Covid-19

Junta de Freguesia de Bucelas  
2020



## ÍNDICE

1. OBJETIVOS .....	3
1.1 OBJETIVOS GERAIS .....	3
1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	3
2. ESTRUTURA ORGANIZACIONAL DO PLANO .....	4
3. COMPETÊNCIAS .....	5
3.1 COMPETÊNCIAS DO COORDENADOR DO PLANO .....	5
3.2 COMPETÊNCIAS DOS COORDENADORES DOS PLANOS SETORIAIS .....	5
3.3 DEVERES DOS TRABALHADORES .....	5
4. ATIVIDADES ESSENCIAIS E PRIORITÁRIAS .....	5
5. MEIOS E RECURSOS ESSENCIAIS E PRIORITÁRIOS .....	6
5.1 MEIOS HUMANOS .....	6
5.2 MEIOS E RECURSO MATERIAIS .....	6
6. ATIVAÇÃO DO PLANO .....	7
FASE 1 – PERÍODO DE PREPARAÇÃO E PREVENÇÃO .....	7
6.1 MEDIDAS DE PREPARAÇÃO .....	7
6.2 MEDIDAS DE PROTEÇÃO .....	8
FASE 2 – PERÍODO PRÉ-CRÍTICO .....	9
FASE 3 – PERÍODO CRÍTICO .....	10
FASE 4 – PERÍODO PÓS-CRÍTICO .....	12
7. LISTA DE ATIVIDADES A DESENVOLVER .....	12
8. PLANO DE COMUNICAÇÃO .....	13
ORIENTAÇÕES PARA UMA CORRETA LAVAGEM DAS MÃOS .....	14
NORMAS PARA UMA CORRETA DESINFEÇÃO DAS MÃOS .....	16
UTILIZAÇÕES DE LUVAS DESCARTÁVEIS .....	17
OUTRAS MEDIDAS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL .....	18
USO DE MÁSCARA DE PROTEÇÃO .....	20



## APROVAÇÃO DO PLANO DE CONTINGÊNCIA DA JUNTA DE FREGUESIA DE BUCELAS

Este *Plano de Contingência* entra em vigor imediatamente após a assinatura pelo Presidente da Junta de Freguesia de Bucelas.

Bucelas, 06 de março de 2020

O Presidente da Junta de Freguesia de Bucelas

Élio Alexandre Capricha Matias



## INTRODUÇÃO

O Plano de Contingência da Junta de Freguesia de Bucelas, visa definir esquemas de atuação no que concerne à prevenção, controlo e vigilância face ao Covid-19.

Neste âmbito é da maior importância a existência de um planeamento prévio à situação pandémica, para que através de medidas e ações a aplicar sempre que necessário e, de modo articulado, em cada fase da evolução da pandemia do Covid-19, se consiga reduzir ao mínimo as consequentes perturbações ao normal desenvolvimento das atividades.

É importante estar preparado e ter a capacidade de tomar medidas imediatas perante os possíveis cenários, bem como definir as responsabilidades ajustáveis às diferentes realidades, no decurso da evolução das fases da pandemia, de forma a que cada pessoa saiba o que fazer em cada momento.

Neste contexto, a Direção Geral de Saúde (DGS), tem divulgado informação destinada à população em geral e empresas, alertando para a importância de medidas adequadas de prevenção e contenção, de forma a evitar o contágio do vírus, recomendando a elaboração de Planos de Contingência.

Por forma a garantir que a Freguesia disponha dos recursos, a informação e a prontidão necessárias para gerir situações de emergência, importa que todas as Unidades Orgânicas (U.O.) estruturem estratégias de intervenção de modo a fazer face a medidas de prevenção e resposta relativamente à deteção de casos de doença em trabalhadores.



## 1. OBJETIVOS

Este *Plano de Contingência* pretende antecipar e gerir uma eventual situação de surto ou pandemia, tendo como principais objetivos:

### 1.1 OBJETIVOS GERAIS

Acompanhar a evolução da pandemia do Covid-19, antecipar e implementar as medidas adequadas de prevenção, intervenção e recuperação a fim de assegurar a continuidade das atividades essenciais e prioritárias da Junta de Freguesia de Bucelas e restabelecer a normalidade.

### 1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Para assegurar os objetivos gerais é necessário definir objetivos específicos, nomeadamente:

- Antecipar medidas e recursos necessários para assegurar a continuidade da execução das atividades vitais da Junta de Freguesia de Bucelas;
- Articular com entidades externas em todas as vertentes consideradas críticas, designadamente nas áreas de saúde e segurança;
- Garantir recursos humanos mínimos, indispensáveis para o funcionamento dos sectores;
- Agir com rigor no cumprimento de normas, diretivas e procedimentos para reduzir o número de casos de doença devido ao Covid-19;
- Manter uma atitude de inovação para dificultar ao máximo a transmissão do vírus.



## 2. ESTRUTURA ORGANIZACIONAL DO PLANO

Considerando os responsáveis hierárquicos e respetivos profissionais que integram a Junta de Freguesia de Bucelas, foi definida uma estrutura operacional para gerir e executar os procedimentos delineados no presente plano e que é apresentada no organograma seguinte.

Fase	Procedimentos	
Monotorização	Todos os funcionários devem conhecer a doença, modo de transmissão e medidas de auto - proteção	
	O chefe de cada Departamento deve preparar uma lista de contactos de todos os funcionários	
	Funcionários não doentes, sem familiares doentes que desconheçam ter estado em contato com o vírus	- Podem deslocar-se às instalações da Junta de Freguesia de Bucelas - Devem tomar precauções e adotar comportamentos recomendados em matéria de auto - proteção
	Funcionários que tenham efetuado deslocações ao exterior	- Comunicar à Junta de Freguesia de Bucelas essas deslocações para efeitos de acompanhamento - Especial cuidado nos 14 dias seguintes ao seu regresso
	Cadeia de Substituição	Cada Chefe e Departamento deve indicar ao Coordenador de Plano o nome do funcionário que o possa substituir na sua ausência (idem para este)
	Cada Departamento, de modo a garantir a sua continuidade, deverá elaborar uma listagem das atividades críticas, quais os funcionários que as executam, quais os eventuais substitutos, quais as necessidades de formação adicional para que os substitutos possam garantir a continuidade e a integridade das atividades.	

O Plano de Contingência é ativado por determinação do Presidente da Junta de Freguesia, em coordenação com o Conselho Municipal e Proteção Civil, devendo a cada momento ser ponderada a abrangência das medidas face aos dados disponíveis.

O Plano de Contingência é desativado pelo Presidente da Junta de Freguesia, em coordenação com as demais entidades competentes na matéria.



<b>Coordenação Global</b>	Presidente da Junta de Freguesia	<a href="mailto:executivo@jf-bucelas.pt">executivo@jf-bucelas.pt</a>	219694353 219693958 937607288
<b>Equipa Operativa</b>	<b>Secretaria</b> Berta Paula Saldanha	<a href="mailto:secretaria@jf-bucelas.pt">secretaria@jf-bucelas.pt</a>	219694353 219693958 912586095
	<b>Biblioteca</b> Lúcia Ramos	<a href="mailto:biblioteca@jf-bucelas.pt">biblioteca@jf-bucelas.pt</a>	219694353 219693958 938722687
	<b>Obras/Limpeza Urbana/Cemitério Mercado/Jardins</b> Nuno Ferreira	<a href="mailto:secretaria@jf-bucelas.pt">secretaria@jf-bucelas.pt</a>	219694353 219693958 918802330
<b>Entidades Externas</b>	<b>Centro de Saúde de Loures Extensão de Bucelas</b>		219694394

### 3. COMPETÊNCIAS

#### 3.1 COMPETÊNCIAS DO COORDENADOR DO PLANO

- A coordenação do Plano será assumida pelo Presidente da Junta de Freguesia, apoiada por uma Equipa Operativa, em articulação com o Centro de Saúde de Loures – Extensão de Bucelas, bem como outras entidades pertinentes.

#### 3.2 COMPETÊNCIAS DOS COORDENADORES DOS PLANOS SETORIAIS

- Elaborar os planos setoriais de contingência e dar conhecimento ao coordenador do plano;
- Acompanhar tecnicamente a implementação das medidas previstas.
- Informar o coordenador do plano de casos suspeitos ou confirmados.

#### 3.3 DEVERES DOS TRABALHADORES

- Cumprir as medidas definidas no presente *Plano de Contingência*;
- Informar obrigatoriamente o seu superior hierárquico caso apresente sintomas ou tenha estado em contacto com sujeitos contaminados;



Cumprir as indicações superiores consideradas no plano.

## 4. ATIVIDADES ESSENCIAIS E PRIORITÁRIAS

Todas as U.O. devem definir as atividades prioritárias, sendo estas aquelas que, em primeiro lugar assegurem, aos fregueses, condições de sobrevivência e de saúde pública.

## 5. MEIOS E RECURSOS ESSENCIAIS E PRIORITÁRIOS

### 5.1 MEIOS HUMANOS

- Com a finalidade de diminuir o risco de contágio, poderá haver a necessidade de suspender temporariamente as atividades que não sejam imprescindíveis para prestação de serviços essenciais. Esta atuação pode ser tomada como medida de prevenção, a fim de diminuir os riscos de contágio entre trabalhadores.
- Assim todas as U.O. devem fazer o levantamento dos meios humanos indispensáveis para manter operacionais as atividades prioritárias.
- Devem ser ainda consideradas, estratégias de prevenção de contágio entre trabalhadores, como por exemplo, a implementação de teletrabalho, de postos de trabalho resguardados ou esquemas de rotatividade entre trabalhadores.

### 5.2 MEIOS E RECURSOS MATERIAIS

As unidades orgânicas deverão fazer a avaliação de todos os recursos materiais indispensáveis para a realização das atividades prioritárias e articular com fornecedores e outras entidades externas com a finalidade de criar uma reserva estratégica.

A Junta de Freguesia de Bucelas facultará:

- Desinfetante antisséptico para as mãos;
- Equipamentos de proteção individual (máscaras de proteção individual e luvas de proteção individual).



## 6. ATIVAÇÃO DO PLANO

- O Plano de Contingência encontra-se dividido em quatro fases. A cada fase corresponde um conjunto de medidas a serem implementadas no sentido de prevenir e atuar o mais corretamente possível de forma a garantir o funcionamento da Junta de Freguesia de Bucelas e garantir a segurança e saúde de todos os trabalhadores da mesma.



### FASE 1 – PERÍODO DE PREPARAÇÃO E PREVENÇÃO

- Implementar as medidas de prevenção e de preparação para fazer face ao período crítico da 3ª Fase.

#### 6.1 MEDIDAS DE PREPARAÇÃO

- Identificar as atividades prioritárias ao nível de cada U.O. e assegurar os recursos humanos indispensáveis ao seu funcionamento;
- Definir estratégias para intervenção, no âmbito de cenários de emergência;
- Disponibilizar aos trabalhadores a informação, no que se refere ao controlo de infeção, sintomas e formas de contágio;
- Divulgar o presente plano e os planos setoriais por todos os trabalhadores;
- Rever a estratégia de comunicação interna e externa e estabelecer um plano coerente de divulgação/comunicação através de todos os meios disponíveis (Anexo II);
- Elaborar uma lista de contactos de parceiros externos com quem deve ser estabelecida a adequada articulação;



- Efetuar a revisão, divulgação e ativação do *Plano de Contingência*;
- Iniciar a operacionalização do plano de comunicação.

## 6.2 MEDIDAS DE PROTEÇÃO

- Divulgar informação em locais estratégicos sobre medidas básicas de proteção individual e controlo de infeção como:
  - Cumprimento das orientações de lavagem correta das mãos (Anexo III);
  - Cumprimento das orientações de desinfeção correta das mãos (Anexo IV);
  - Utilização de luvas descartáveis (Anexo V);
  - Distanciamento entre pessoas (Anexo VI);
  - Cumprimento das regras de etiqueta respiratória (Anexo VI);
  - Uso de máscaras de proteção (Anexo VI);
  - Ventilação dos espaços (Anexo VI);
  - Plano de higienização das superfícies e equipamentos;
- Monitorizar a execução dos planos de higienização e a limpeza nos locais de trabalho;
- Dotar, a Junta de Freguesia de Bucelas, os serviços com reservas estratégicas de material de proteção individual e garantir a correta reposição após a sua utilização;
- Definir as salas de isolamento de acordo com as orientações da DGS;
- Colocar, os suportes com desinfetante à base de solução alcoólica em locais estratégicos dos serviços;
- Dar cumprimento às orientações do Ministério da Saúde, nomeadamente as difundidas através do sítio da DGS;
- Nas U.O. cuja estrutura não permita a definição de uma sala de isolamento devem ser definidas estratégias de circulação e evacuação dos trabalhadores de forma a evitar o contacto com outros trabalhadores (deve estar definido quem acompanha o trabalhador e a forma de deslocação do mesmo e a forma de deslocação do mesmo até às instalações de isolamento).



## FASE 2 – PERÍODO PRÉ-CRÍTICO

Casos detetados de Covid-19 na Junta de Freguesia de Bucelas, contudo, os casos detetados são ainda em percentagem muito reduzida, tendo havido contacto entre os casos confirmados e elementos dos serviços de que fazem parte.

As U.O. devem ativar as medidas de intervenção referidas na situação anterior, bem como:

- Realizar diligências no sentido de evitar o contágio entre trabalhadores, tais como, reduzir o número de participações em reuniões ou atividades de grupo às estritamente necessárias, evitar deslocações em trabalho e reforçar medidas de limpeza;
- Incrementar a difusão de informação pertinente junto dos trabalhadores;
- A Junta de Freguesia de Bucelas irá acompanhar a situação clínica dos trabalhadores doentes, bem como dos trabalhadores em contacto próximo;
- Promover estratégias de gestão de recursos humanos de forma a preservar a saúde de pessoas imunodeprimidas e mulheres grávidas.

Para uma melhor intervenção foram definidos alguns cenários, nomeadamente:

**1º Cenário | Trabalhador sem sintomatologia que esteve em contacto com pessoa doente**

Os trabalhadores que estiveram em contato com pessoas doentes devem obrigatoriamente dar conhecimento aos seus superiores hierárquicos e se possível devem manter-se em locais de trabalho isolados, bem como seguir as instruções dadas pelo coordenador do plano.

**2º Cenário | Trabalhador com sintomas de doença**

Em caso de sintomas de doença o trabalhador não deve deslocar-se para o local de trabalho, deve seguir as recomendações da DGS, nomeadamente, ligar para a Saúde 24 (808 24 24 24).



Se durante a sua permanência no serviço, o trabalhador vier a manifestar sintomatologia de doença, deve:

- a) de imediato comunicar ao seu superior hierárquico;
- b) O superior hierárquico deve encaminhar o trabalhador para o local de isolamento definido;
- c) O superior hierárquico, ou a pessoa na qual delegou a função de acompanhamento do trabalhador, deve:
  - i. Lavar as mãos pelo menos 20 segundos de acordo com as recomendações da DGS e/ou desinfetar as mesmas com solução alcoólica;
  - ii. Equipar-se com o material cedido pela Junta de Freguesia de Bucelas (máscara e luvas);
  - iii. Solicitar ao trabalhador suspeito que proceda a lavagem e/ou desinfeção das mãos e que coloque a máscara.

### **FASE 3 – PERÍODO CRÍTICO**

Confirma-se a evolução do número de casos de doença obrigando à tomada de medidas excecionais, a fim de assegurar o funcionamento das atividades prioritárias.

- a) Deve-se redimensionar as medidas de intervenção referidas nas situações anteriores, bem como:
- b) Suspender atividades não prioritárias;
- c) Implementar teletrabalho, se possível;
- d) Colocar trabalhadores em tarefas resguardadas/reservadas de modo a poderem substituir eventuais situações de absentismo em funções essenciais.
- e) Para uma melhor intervenção foram definidos os seguintes cenários:



## 1º Cenário | Confirmação de diagnóstico de COVID-19 em um ou mais trabalhadores

Caso seja confirmado o diagnóstico de doença deverá proceder-se ao reforço das medidas de limpeza, devem ser suspensas todas as atividades coletivas e a habitual rotatividade dos trabalhadores.

A Junta de Freguesia de Bucelas irá manter a vigilância da saúde dos trabalhadores próximos e irá estabelecer contacto com a autoridade de saúde responsável a fim de facultar, de imediato, os contactos próximos do trabalhador.

## 2º Cenário

| Absentismo numa unidade orgânica não essencial e prioritária

Em caso de elevado absentismo na U.O com atividade não prioritária, se o número for tão elevado que não possibilite o eficaz funcionamento da unidade, deverá ser equacionada a suspensão de atividades.

| Absentismo numa unidade orgânica prioritária colocando em causa o funcionamento dos serviços essenciais da mesma

Os trabalhadores de baixa ou quarentena deverão ser substituídos por elementos de outras unidades orgânicas não prioritárias, desde que habilitados para a função em causa, mesmo que tal procedimento implique a suspensão de funções das unidades orgânicas que disponibilizam os referidos trabalhadores.

Caso tal substituição não seja possível, deverá ser equacionado o recurso a entidades externas que prestem o serviço necessário e que estejam habilitadas para o efeito.



## FASE 4 – PERÍODO PÓS-CRÍTICO

Esta fase consiste em implementar as medidas de reabilitação a fim de retomar as atividades afetadas e restabelecer a normalidade. Desta forma, estas medidas terão o objetivo de retomar, o mais rapidamente possível o normal funcionamento da Junta de Freguesia de Bucelas.

Nesta fase, deverão ser adotadas as seguintes medidas:

- Avaliar a eficácia das medidas utilizadas, de forma a rever/atualizar o *Plano de Contingência*;
- Rever os ensinamentos recolhidos e partilhar experiências;
- Restabelecer recursos;
- Avaliar as características e os instrumentos de monitorização de avaliação interna da situação, com vista à preparação para a resposta a novos surtos, epidemias e pandemias, ou para outra emergência de saúde pública;
- Efetuar a avaliação rigorosa de todas as atividades desenvolvidas.

## 7. LISTA DE ATIVIDADES A DESENVOLVER

ATIVIDADE	ESTADO DA ATIVIDADE	
	Realizada	Planeada
<b>Divulgação do Plano de Contingência da Junta de Freguesia de Bucelas para o Covid- 19</b>	06-03-2020	-
<b>Divulgação de medidas de prevenção</b>		Em elaboração
<b>Divulgação dos procedimentos a adotar no caso de trabalhadores com sintomas</b>	06-03-2020	
<b>Distribuição de kits pelas U.O.</b>	-	09-03-2020



## ANEXO II – PLANO DE COMUNICAÇÃO

### Comunicação Interna

#### TRABALHADORES

- Divulgação de medidas de precaução/proteção individual;
- Informação sobre a situação e recomendações da DGS;
- Divulgação do telefone da saúde 24 para dúvidas e esclarecimentos;
- Comunicar sobre estado do plano de contingência da Junta de Freguesia de Bucelas e medidas implementadas e procedimentos.

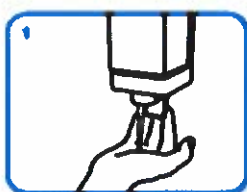


## Lavagem das mãos

 Duração total do procedimento: 40-60 seg.



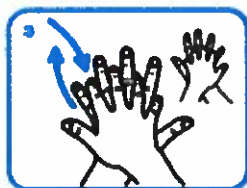
Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



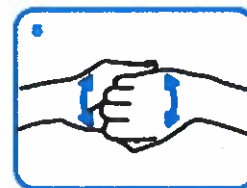
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



Palma com palma com os dedos entrelaçados



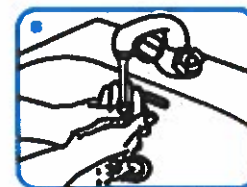
Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



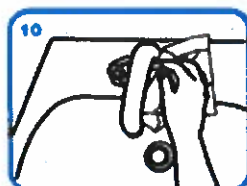
Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



Enxague as mãos com água



Seque as mãos com toalhete descartável



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



Agora as suas mãos estão seguras.





## Quando lavar as mãos:

- Sempre que iniciar o trabalho;
- Sempre que se apresentarem sujas;
- Sempre que mudar de tarefa (ex: antes e depois de mudar a fralda);
- Sempre que tossir, espirrar ou mexer no nariz;
- Sempre que estiver em contacto com objetos passíveis de ter secreções;
- Antes e depois de comer;
- Depois de mexer no cabelo, olhos, boca, ouvidos e nariz;
- Sempre que utilizar as instalações sanitárias;
- Depois de manipular e/ou transportar lixo;
- Depois de manipular produtos químicos (produtos de limpeza)
- Depois de manipular alimentos crus.

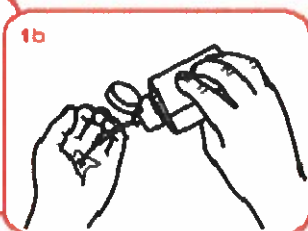
## ANEXO IV – NORMAS PARA UMA CORRETA DESINFEÇÃO DAS MÃOS

# Fricção Anti-séptica das mãos

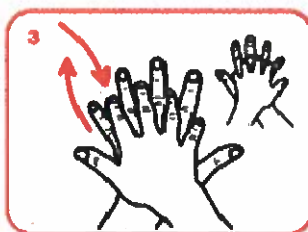
 Duração total do procedimento: 20-30 seg.



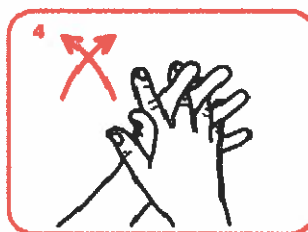
1a  
Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



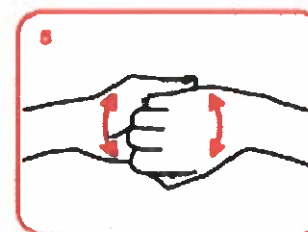
2  
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



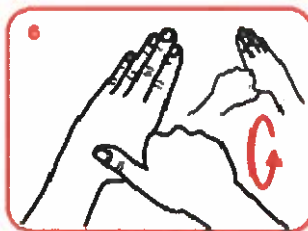
3  
Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



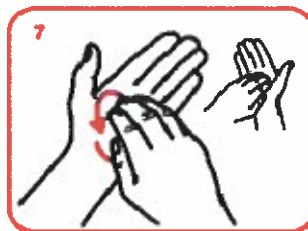
4  
As palmas das mãos com dedos entrelaçados



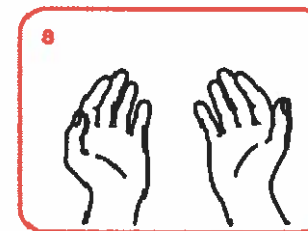
5  
Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



6  
Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



7  
Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



8  
Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

**Nota:** A desinfeção das mãos nunca substitui a lavagem das mesmas, esta serve apenas como complemento caso seja necessário.

## ANEXO V – UTILIZAÇÃO DE LUVAS DESCARTÁVEIS

As luvas descartáveis são uma medida prática para reduzir a propagação da infeção, especialmente em ambiente de cuidados de saúde e nas tarefas de limpeza. No entanto estas podem tornar-se um problema se não forem bem colocadas.

As luvas descartáveis devem ser utilizadas nos seguintes procedimentos:

- Quando há contacto com roupa com secreções (vómito, fezes, entre outras) ou sangue;
- Limpeza e desinfeção de feridas;
- Contacto direto com pessoa com sintomas de COVID-19.

A forma correta de calçar e remover as luvas é:

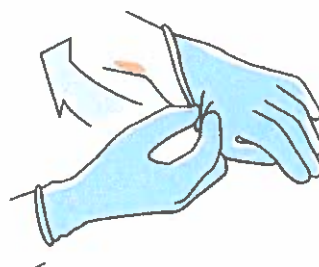
### Calçar luvas:



- Remova jóias e outros artefactos das mãos e pulsos



- Cuidadosamente, calce a luva ajustando-a até ao pulso



- Comece a retirar na zona do pulso



- Puxe lentamente até remover cada uma das luvas



- Coloque-as no lixo



- Lave as mãos



## ANEXO VI – OUTRAS MEDIDAS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL

### 1. Distanciamento entre pessoas

Evitar o contacto com pessoas que apresentem sintomas de Gripe.

No caso de contacto manter pelo menos a distância de 1 metro.



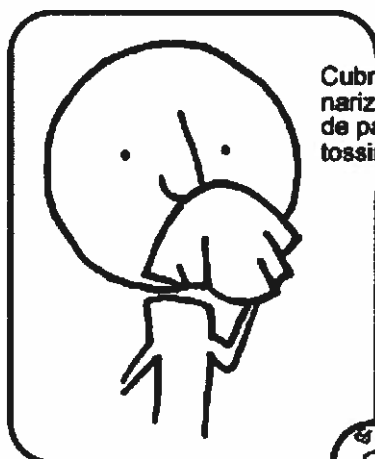
### 2. Ventilação dos espaços

Promover a ventilação adequada, arejando frequentemente as salas, de forma a assegurar a renovação do ar.

### 3. Cumprimento das regras de etiqueta respiratória

- Cobrir a boca e o nariz com um lenço de papel descartável quando se assoar, espirrar ou tossir.  
Não usar as mãos;
- Na ausência de lenços de papel, usar o antebraço ou manga para proteger a boca ou o nariz e nunca as mãos;
- Se as mãos forem utilizadas inadvertidamente para cobrir a boca/nariz, lavá-las/desinfetá-las de imediato;
- Depositar os lenços de papel usados nos recipientes próprios para o lixo.

# Cubrase quando tossir



Cubra a sua boca e nariz com um lenço de papel quando tossir ou espirrar

ou, então

tussa ou espirre para dentro da manga do braço, e não para as suas mãos.



Coloque o seu lenço de papel usado no cesto do lixo.



Pode ser que lhe peçam que coloque na cara uma máscara de cirurgia para proteger os demais.





### 3. Uso de máscara de proteção

- A máscara deve ser colocada sobre a boca e o nariz e atada com firmeza;
- Prenda os atilhos ou os elásticos a meio da cabeça e no pescoço;
- Ajuste a faixa flexível ao osso do nariz;
- Ajuste a máscara à face e sobre o queixo;
- Enquanto estiver a usar máscara, evite tocar-lhe com as mãos;
- Substitua a máscara quando ficar húmida, por outra limpa e seca;
- A máscara deve ser utilizada apenas uma vez;
- Ao retirar a máscara, retire-a primeiramente pelos atilhos de baixo e só depois pelos de cima;
- Elimine a máscara colocando-a num saco de plástico, bem fechado. Deite-o no lixo doméstico;
- Depois de retirar a máscara lave as mãos com água e sabão ou desinfete-as com uma solução antisséptica de base alcoólica.

