



# SANTARÉM HOTEL

## INTRODUÇÃO

O Santarém Hotel pretende com este Protocolo, dar a conhecer, no âmbito do Selo Clean & Safe, as medidas de segurança e saúde pública, em situações de crise, destinadas a todos os que nos visitam, bem como aos que aqui trabalham.

O selo Clean & Safe mantém o enfoque na componente sanitária, continuando a promover o desempenho higiénico-sanitário das empresas, com requisitos adequados a responder à atual fase epidemiológica de Covid- 19 e alarga o seu âmbito a outros riscos para a saúde associados a infeção por agentes biológicos.

Ainda no âmbito da Saúde pública as Ondas de Calor, fenómeno térmico extremo, são também consideradas pelo grande impacto que tem na saúde humana, em particular nos grupos de população idosa, crianças e pessoas com doenças de coração e vias respiratórias. Destaca-se, ainda, o impacto que este fenómeno tem nos turistas, que se encontram mais expostos aos efeitos adversos do clima por estarem fora das suas rotinas habituais e do seu local de habitação.

A versão 2022-2024 do selo Clean & Safe alarga, ainda, o seu âmbito a uma dimensão de segurança transversal à atividade turística, passando, também a abranger situações de possível vulnerabilidade dos turistas, nomeadamente associadas aos fenómenos extremos e riscos coletivos mais comuns ou prováveis no território nacional, tais como incêndios rurais, sismos ou tsunamis e inundações.

Com o objetivo de tornar o setor do Turismo cada vez mais resiliente às incertezas e crises com que se pode defrontar, o selo Clean & Safe passa a promover, também, a capacitação das entidades aderentes na prevenção e resposta a eventuais situações de emergência associadas a constrangimentos com origem além-fronteiras, envolvendo, nomeadamente a cibersegurança



SANTARÉM HOTEL

## CLEAN & SAFE 2022



### Índice

INTRODUÇÃO.....	1
AS NOSSAS CERTIFICAÇÕES CLEAN & SAFE.....	6
SITUAÇÕES DE CRISE.....	8
SAÚDE PÚBLICA.....	8
<b>Manual de informação sobre riscos na Saúde</b> .....	8
• <i>Responsabilidades do Turista</i> .....	8
• <i>Responsabilidades do Santarém Hotel</i> .....	8
• <i>Informação a ser prestada ao Turista</i> .....	9
<b>Covid 19</b> .....	17
Normas, Orientações, Informações, Comunicados e Despachos emitidos pela DGS <a href="https://covid19.min-saude.pt/">https://covid19.min-saude.pt/</a> .....	17
Orientação nº 003/2022 de 15/03/2022 atualizada a 28/04/2022 .....	17
<b>Plano de Contingência</b> .....	19
• Identificação do coordenador geral do Plano.....	20
• Informação aos Clientes: conteúdos e forma de disponibilização.....	21
• Comunicação com fornecedores / outras entidades.....	21
• Lista de contactos relevantes.....	21
Medidas Básicas de prevenção e controlo .....	22
Medidas Preventivas.....	24
> <i>Gestão de casos possíveis, prováveis ou confirmados de COVID-19</i> .....	28
<b>Ondas de Calor</b> .....	30
<b>Plano de ação</b> .....	31
• <i>Prevenção e Controlo</i> .....	32
<b>Plano de Contingência</b> .....	34
• <i>Identificação do coordenador geral do Plano</i> .....	35



## SANTARÉM HOTEL

• <i>Sistema de previsão e alerta</i> .....	35
Medidas de prevenção.....	39
COVID-19.....	42
FENÓMENOS EXTREMOS E RISCOS COLETIVOS .....	43
<b>Incêndios Rurais</b> .....	43
<b>Plano de ação</b> .....	43
<b>Plano de Contingência</b> .....	44
• Identificação do coordenador geral do Plano.....	44
<b>Sismos</b> .....	45
<b>Plano de ação</b> .....	45
<b>Plano de Contingência</b> .....	46
• Identificação do coordenador geral do Plano.....	47
• Mitigação do Risco .....	48
• Fase de Emergência.....	50
<b>Inundações &amp; Cheias</b> .....	51
<b>Plano de ação</b> .....	51
CONSTRANGIMENTOS INTERNACIONAIS.....	54
<b>Cibersegurança</b> .....	54
<b>Plano de ação</b> .....	55
• Identificação do coordenador do Plano de Ação .....	55
Mitigação do Risco .....	56
Fase de Emergência .....	58
Fase de Reabilitação.....	58



## SANTARÉM HOTEL

Figure 1 Técnica de Higiene das Mãos .....	60
Figure 2 Correta utilização da máscara facial .....	61
Figure 3 Etiqueta respiratória .....	62
Figure 4 Arejamento e ventilação dos espaços.....	63
Figure 5 Limpeza de superfícies .....	64
Figure 6 Distanciamento físico .....	65
Figure 7 Autoisolamento.....	66
Figure 8 Isolamento / Quarentena em quarto infetado.....	67
Figure 9 Recolha itens em quarto infetado .....	68
Figure 10 Entrega de itens em quarto infetado.....	69
Figure 11 Guia de utilização 112 .....	70
Figure 12 SIEM - Sistema Integrado de Emergência Médica.....	71
Figure 13 CODU Centro Orientação Doentes Urgentes .....	72
Figure 14 Regras e cuidados a ter na piscina .....	73
Figure 15 Uso de preservativo .....	74
Figure 16 Uso de preservativo .....	74
Figure 17 testes rápidos de rastreio DST .....	75
Figure 18 nível de alerta de temperatura.....	76
Figure 19 autoisolamento de colaboradores .....	77
Figure 20 uso correto de luvas .....	78
Figure 21 monkeypox dgs.pt .....	79
Figure 22 sensação térmica.....	80
Figure 23 Acidente Vascular Cerebral.....	81
Figure 24 Centro de Informação Anti Veneno .....	82
Figure 25 onda de calor.....	83
Figure 26 exposição solar.....	84
Figure 27 hidratação.....	85
Figure 28 temperaturas elevadas.....	86
Figure 29 hidratação e alimentação.....	87
Figure 30 hidratação de crianças.....	88
Figure 31 Síndrome de Stendha.....	89



SANTARÉM HOTEL

Figure 32 Hand Washing.....90

Figure 33 Gloves use .....91

Figure 34 Mask Usage.....92



SANTARÉM HOTEL

## AS NOSSAS CERTIFICAÇÕES CLEAN & SAFE



O 1º país da Europa a obter o selo “Safe Travels”, reconhecendo o cumprimento dos requisitos de segurança para todos.

As empresas aderentes ao Selo Clean & Safe são também reconhecidas como **Empresas SAFE TRAVELS**.



### European Tourism Covid-19 Safety Seal

As entidades aderentes ao Selo Clean & Safe 2021 passam a estar abrangidas pelo European Tourism Covid-19 Safety Seal



Certificação das empresas do Setor do Turismo da Região do Alentejo e Ribatejo na aplicação das medidas sanitárias, nas quais se incluem as do Selo "Clean & Safe", acautelando a saúde dos seus colaboradores, clientes e fornecedores, e consequentemente, reforçando assim a nossa Região enquanto Destino Seguro e Sustentável!





SANTARÉM HOTEL

## INTRODUÇÃO

O Santarém Hotel pretende com este Protocolo, dar a conhecer, no âmbito do Selo Clean & Safe, as medidas de segurança e saúde pública, em situações de crise, destinadas a todos os que nos visitam, bem como aos que aqui trabalham.

O selo Clean & Safe mantém o enfoque na componente sanitária, continuando a promover o desempenho higiénico-sanitário das empresas, com requisitos adequados a responder à atual fase epidemiológica de Covid- 19 e alarga o seu âmbito a outros riscos para a saúde associados a infeção por agentes biológicos.

Ainda no âmbito da Saúde pública as Ondas de Calor, fenómeno térmico extremo, são também consideradas pelo grande impacto que tem na saúde humana, em particular nos grupos de população idosa, crianças e pessoas com doenças de coração e vias respiratórias.

Destaca-se, ainda, o impacto que este fenómeno tem nos turistas, que se encontram mais expostos aos efeitos adversos do clima por estarem fora das suas rotinas habituais e do seu local de habitação.

A versão 2022-2024 do selo Clean & Safe alarga, ainda, o seu âmbito a uma dimensão de segurança transversal à atividade turística, passando, também a abranger situações de possível vulnerabilidade dos turistas, nomeadamente associadas aos fenómenos extremos e riscos coletivos mais comuns ou prováveis no território nacional, tais como incêndios rurais, sismos ou tsunamis e inundações.

Com o objetivo de tornar o setor do Turismo cada vez mais resiliente às incertezas e crises com que se pode defrontar, o selo Clean & Safe passa a promover, também, a capacitação das entidades aderentes na prevenção e resposta a eventuais situações de emergência associadas a constrangimentos com origem além-fronteiras, envolvendo, nomeadamente a cibersegurança



## SITUAÇÕES DE CRISE

O Santarém Hotel compromete-se a atuar como agente de segurança e saúde pública, tendo em vista o bem-estar dos seus colaboradores e clientes, nas situações de crise consideradas no âmbito do Selo Clean & Safe 2022.

## SAÚDE PÚBLICA

### Manual de informação sobre riscos na Saúde

A Informação apresentada traduz um conjunto de princípios gerais e Notas de reflexão com o intuito de sensibilizar os provedores Turísticos e/ou Turistas para a devida adoção de medidas que visam proteger a Saúde de Todos, almejando a qualificação de Portugal como um destino **S3: Seguro, Saudável e Sustentável**.

A implementação não dispensa um enquadramento técnico, formativo e regulamentar adicional, fruto de um contexto e especificações (ainda que temporárias) de uso.

Todas as Notas devem ser especificamente adaptadas ao perfil de risco identificado em cada momento.

O nível de emergência nacional, regional e/ou local, poderá implicar a adoção de medidas respeitando todas as indicações das Autoridades territorialmente competentes.

O Manual de Informação deverá ser revisto sempre que necessário, quer devido a atualizações resultantes de orientações das entidades competentes, quer como resultado da identificação de outros conteúdos considerados pertinentes.

#### • *Responsabilidades do Turista*

- > O Turista deverá ter sempre presente qual o seu Plano customizado de mitigação de Riscos (estratificado de acordo com o destino, itinerário, duração, objetivo, alojamento, tipologia de experiência turística e suas atividades, o seu estado de saúde e história médica);
- > O Turista deverá apresentar sempre atualizado o seu Plano de Vacinação (sob tutela do Médico Assistente & Plano Nacional de Vacinação, podendo existir recomendações específicas de acordo com as atividades a desenvolver em Portugal - ex.: manipulação de animais selvagens - e/ ou idiossincrasias do Turista);
- > É, ainda, responsabilidade do Turista:
  - Procurar informação;
  - Compreender os riscos envolvidos (associados à viagem/ experiência Turística e ao próprio Turista e suas idiossincrasias);
- > Adotar as necessárias precauções;

#### • *Responsabilidades do Santarém Hotel*

- > Identificar:
  - *contactos de emergência:*
    - > INEM 112;
    - > Sapadores Bombeiros 243 333 122 ou 800 122 222;
    - > Serviço Municipal de Proteção Civil 243 333 091;



## SANTARÉM HOTEL

> *Polícia de Segurança Pública 243 322 022;*

> *Intoxicações 800 250 250*

- *Contactos internos 24H/7D*

- > *Daniel Mota 910 322 680, Direção-Geral do Hotel;*

- > *Helder Antão 912 252 836, Direção Financeira do Hotel*

> Desenvolver Protocolos de Resposta e comunicação dos mesmos, em suporte bilingue sempre que relevantes para os utilizadores do Hotel.

- ...

> Disponibilizar Recursos & Equipamentos no local e a sua localização, bem como o sistema de comunicação em tempo real (estratégia de broadcast) ante cenários de emergência;

- ...

> Um simulacro anual de pelo menos um cenário de emergência, envolvendo 2/3 do staff permanente do Hotel.

O simulacro não poderá repetir os realizados nos 3 anos anteriores, exceto se existirem novos elementos do staff representando mais de 50% do total de colaboradores;

- ...

- *Informação a ser prestada ao Turista*

> Informação inteligível validada/ acreditada, comunicando de forma clara e transparente:

- adequação cultural;
- suporte multilingue
- acessibilidade;
- formato;
- vias de comunicação
- contexto da comunicação
- timing, etc.)

nomeadamente os riscos antecipados, as suas possíveis consequências e estratégias de prevenção/ mitigação;

> Transmitir que **Mitigação de risco** não é **Eliminação de risco**;

> Condicionar ativamente notícias falsas, crenças e mitos urbanos;

> Distinguir e compreender Riscos:

- *Preveníveis (ex.: através da vacinação);*
- *Evitáveis (minimizados por modelação comportamental);*
- *Geríveis (ex.: diarreia);*
- *Inesperados (ecossistema dos seguros);*

> Distinguir e compreender a caracterização da Exposição do Risco como:

- *Única;*
- *Intermitente;*
- *Contínua;*
- *Cumulativa ou*
- *Condicional.*

> Calor & Humidade (notas)

- *Risco*

- > Moderado-Elevado (maio a outubro);



## SANTARÉM HOTEL

- *Contexto Territorial*
  - > todo o País;
  
- *Perfil do Turista:*
  - > *Grupos de maior vulnerabilidade:*
    - Crianças;
    - Idosos;
    - Turistas com patologias crónicas;
    - Turistas com toma de medicamentos que afetam a capacidade de hidratação e de resposta ao calor (ex.: antidepressivos e neurolépticos);
    - Atividades de risco acrescido:
  
- *Possíveis Consequências com exposição solar intensa e/ou com temperatura ambiente elevada, em particular se associadas a esforço físico;*
  - > *Desidratação*
    - *Sinais de desidratação Ligeira:*
      - > mucosa oral ligeiramente seca,
      - > sede aumentada
    - *Sinais de desidratação Severa*
      - > pulso rápido,
      - > cianose,
      - > extremidades frias,
      - > polipneia, letargia;
      - > perda de consciência;
  
  - > *Golpe de Calor/ Insolação*
    - *Sede excessiva;*
    - *Pele muito seca e quente – sem transpirar;*
    - *febre;*
    - *astenia e prostração,*
    - *náuseas, tontura, vertigem, cefaleia*
    - *vómitos, diarreia, ou convulsão*
    - *comportamento errático;*
    - *perda de consciência;*
  
  - > *Patologias Cutâneas e Oculares;*
  
- *Mitigação:*
  - > Reforço da disponibilização de água – água de cortesia, águas engarrafadas (a pagamento), etc.;
  - > Reforço dos meios de proteção à exposição solar (ex.: toldos de proteção);
  - > Sinalética digital com alertas e recomendações (horas de maior calor, risco de exposição UV);
  - > Formação concernente ao funcionamento da
    - “Linha 112” (figura 11);
    - CODU – Centro de Orientação de Doentes Urgentes (figura 13);



## SANTARÉM HOTEL

- *SIEM - Sistema Integrado de Emergência Médica - (figura 12);*

- > Formação em SBV (Suporte Básico de Vida) e DAE

*(Desfibrilhador Automático Externo), certificada, por entidade acreditada.*

- *Importante:*

- > Hidratação adequada (incluindo eventual estratégia de reidratação oral: água, chá, soro de reidratação oral comercial ou “caseiro”);

- > Consumo de Alimentos e bebidas ricos em sais minerais;

- > Radiação Solar (notas)

- *Risco de:*

- > Queimadura Solar;

- > Insolação grave;

- > Queratite aguda

- > Dermatite fototóxica;

- *Mitigação:*

- > Importante comunicar:

- *Evitar a exposição ao sol (4h em torno do meio-dia);*

- *Utilizar vestuário adequado (incluindo roupas leves e claras e chapéu);*

- *Utilizar protetor solar corporal e labial SPF 15+ (idealmente 30+) aplicado adequadamente de acordo com instruções do fabricante;*

- *Óculos de sol (com lentes adequadas/ certificadas);*

- > Água & Alimentos (notas)

- *Risco de:*

- > Patologias Infeciosas;

- > Diarreia do Viajante

- *Etiologia (origem e a causa):*

- > Alterações na dieta;

- > Jet lag;

- > Stress;

- > Menstruação;

- > Aumento do consumo de álcool;

- >Infeções:

- *Bacterianas;*

- *Virais;*

- *Parasitárias.*

- *Grupos de maior vulnerabilidade:*

- > Grávidas;

- > Recém-nascidos;

- > Crianças;

- > Idosos

- > Imunodeprimidos



## SANTARÉM HOTEL

- *O Turista deverá:*
  - > Estar atento a sinais de desidratação ligeira
    - mucosa oral seca;
    - sede;
  - > Estar atento a sinais de desidratação severa:
    - pulso rápido;
    - cianose;
    - extremidades frias;
    - polipneia;
    - letargia;
    - perda de consciência;
  - > Adotar as necessárias precauções:
    - Reidratação oral;
    - Água;
    - Chá;
    - Soro de reidratação.
  - > Assegurar a Assistência Médica em caso de dúvida e/ou se quadro mais agudo e/ou “atípico” (nomeadamente: persistência da diarreia por mais de dois a três dias, motilidade intestinal excessiva, presença de sangue ou muco nas fezes, vômitos de repetição ou febre) e em grupos de risco (ex.: idosos)
- > Hipotermia (notas)
  - Adultos:
    - > *Ligeira*
      - tremores;
      - extremidades frias e cianosadas;
      - dormência dos membros;
      - diminuição da destreza;
      - astenia;
    - > *Moderada:*
      - tremores violentos e incontroláveis;
      - discurso “arrastado” e/ou “tremido”;
      - respiração mais lenta e “fraca”;
      - “pulso fraco”;
      - dificuldade em controlar movimentos corporais;
      - sonolência;
    - > *Grave:*
      - perda do controlo dos membros;
      - perda de consciência;
      - respiração superficial;
      - pulso “irregular” ou “inexistente”;
      - possível paragem cardiorrespiratória.
  - Crianças:
    - *Pele fria;*
    - *Cianose;*
    - *Diminuição dos movimentos;*
    - *Dificuldade de sucção ao mamar;*
    - *Vômitos;*



## SANTARÉM HOTEL

- *Diminuição da quantidade de urina;*
- Mitigação:
  - > *Em contexto relevante, dar Informação aos Turistas, do quadro de alerta e estratégias de mitigação;*
  - > *Formação concernente ao funcionamento da:*
    - “Linha 112”;
    - CODU - Centro de Orientação de Doentes Urgentes
    - SIEM - Sistema Integrado de Emergência Médica ;
    - *Formação em SBV-DAE, certificada, por entidade acreditada;*
- > Águas de Recreio & Lazer (notas)
  - *O Turista deverá mitigar risco de:*
    - > Afogamento e lesões traumáticas;
    - > Hipotermia;
    - > Golpe de calor/ Insolação;
    - > Queimaduras solares;
    - > Contacto, Ingestão, Inalação com bactérias, parasitas, fungos e vírus patogénicos;
    - > Contacto, Ingestão, Inalação com água contaminada com químicos;
    - > Picadas de Insetos ou mordeduras de animais;
    - > Contacto, Ingestão, Inalação com microalgas tóxicas;
  - *Precauções do Turista:*
    - > Comportamento adequado (incluindo a supervisão das crianças);
    - > Evitar consumo de álcool;
    - > Evitar exposição excessiva ao sol;
    - > Prevenir quadros de Hipotermia;
    - > Assegurar adequada hidratação;
    - > Lavar adequadamente e desinfetar feridas e abrasões cutâneos;
    - > Utilizar calçado protetor adequado sempre que relevante;
    - > Respeitar escrupulosamente as indicações da Autoridade no local (nomeadamente no que concerne a comportamentos na água e nas imediações da mesma);
  - *Pré-Afogamento / Afogamento / Lesão Hiperbárica/ Trauma em meio “aquático”:*
    - > Perfil do Turista
      - *todos os Turistas*
    - > Atividades de risco acrescido:
      - *Mergulho;*
      - *saltos;*
      - *nadar fora de pé;*
      - *Amona (ação que consiste em submergir alguém por breves instantes, geralmente empurrando a cabeça ou os ombros para dentro de água).*



## SANTARÉM HOTEL

### > Mitigação:

- *Adequada informação ao Turista, no que concerne aos riscos e adequação comportamental (figura 14);*
- *Extensão da “época balnear”/períodos dinâmicos de vigilância sempre que relevante ainda que off-season;*
- *Presença de Nadador-Salvador;*
- *Formação sobre o funcionamento da:*
  - > *“Linha 112”;*
  - > *CODU;*
  - > *SIEM;*
- *Formação em SBV-DAE, certificada, por entidade acreditada;*

### > Animais & Insetos (notas)

#### • *Turista deverá mitigar risco de:*

> *Mordedura de Cães e Gatos (ou animais selvagens como morcegos)*

- *risco de raiva;*
- *tétano;*
- *infecção fúngica e bacteriana*

deve sempre recorrer-se a Assistência Médica (ainda que ferida seja “despiciente”;

> *Mordedura Humana - entre crianças e/ ou adultos (com particular atenção - e merecendo sempre Assistência médica - às feridas contusas e lacerações e/ ou muito contaminadas. Aconselhar-se sempre no que concerne à gravidade (ex.: localizações como orelhas e nariz deverão ser sempre assumidas pelo Turista como graves);*

> *Baratas e outros Insetos;*

> *Mordedura de Cobra:*

#### • *Primeiros Socorros:*

- > *Lavagem de ferida com água abundante;*
- > *Imobilização do Membro;*
- > *Repouso do Turista;*
- > *Não devem ser utilizados torniquetes nem realizar sucção da ferida.*

> *Mordedura de Aranha:*

#### • *Acautelar:*

- > *Maior perigo para crianças;*
- > *Verificar possíveis zonas de atração/ acolhimento antes de as utilizar: roupa; calçado, gavetas, etc. (fechar malas, estojos de higiene, sacos, etc.);*
- > *Deverá estar atento a um quadro de maior gravidade, nomeadamente:*
  - *Náuseas;*
  - *vómitos;*
  - *sudação;*
  - *ansiedade;*



## SANTARÉM HOTEL

- *astenia marcada;*
  - *edema palpebral;*
  - *rash cutâneo;*
  - *salivação;*
  - *outras manifestações sistêmicas – recorrer sempre a Assistência médica;*
  - *Agravamento da dor local;*
  - *Formação de “bolhas” e flitenas;*
  - *Áreas de necrose local;*
- > Picada de abelha/ vespa:
- *Geralmente produz pápula dolorosa /com possível aumento do volume e dor nas 48 (quarenta e oito) horas seguintes;*
  - *Estar atento a reações alérgicas graves;*
  - *Importante: deverá retirar-se o “ferrão”;*
- > Microalgas tóxicas (biotoxinas) (notas)
- *Mitigação*
    - > Coordenação com os alertas do Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA) na Informação ao Turista;
    - > Formação sobre o funcionamento da “Linha 112”, CODU e SIEM;
    - > Formação em SBV-DAE, certificada, por entidade acreditada;
  - **Nota:** na presença de microalgas tóxicas, frequentemente deve ser restringida a oferta de pratos com marisco local pois:
    - a fervura não destrói as biotoxinas (apesar de ser útil na eliminação de bactérias);
    - a lavagem do marisco com água não elimina as biotoxinas;
    - os bivalves contaminados por biotoxinas não têm sabor, cheiro ou cor diferentes;
- > Abuso de Substâncias Tóxicas Lícitas ou Ilícitas (notas)
- *Mitigação:*
    - > Informação generalizada “agressiva” sobre os riscos associados ao consumo e sinais de alarme para ativação de meios de socorro.
- > Descompensação Psiquiátrica/ Síndrome de Stendhal / Stress (notas)
- *Mitigação*
    - > *Informação generalizada sobre os riscos associados e quadro de alarme para ativação de meios de socorro (figura 31);*
    - > *Formação em “Primeiros Socorros Psicológicos”;*
    - > *Formação sobre a Lei de Saúde Mental:*  
<https://dre.pt/dre/legislacao-consolidada/lei/1998-75115272>
- > DST – Doenças Sexualmente Transmissíveis (notas)
- *Mitigação*
    - > *Promover a disponibilização de preservativos (ex.: máquinas automáticas nos WC – quando relevante, com mensagens*



## SANTARÉM HOTEL

*simples concernentes a práticas de sexo seguro e prevenção de DST; oferta de “kits”, etc.) (figura 15);*

*> Disponibilização de Informação em formato digital, multilíngue e Acessível, devidamente validada (ex.: flyers DGS)*

*> Disponibilização de Informação ao Turista sobre testes de rastreio rápido para DST, disponíveis no mercado. (figura 16)*

### > Trauma “Tauromáquico” (notas)

- *Contexto Territorial*

- > Regional (Ribatejo) e Local, durante os meses de festas populares com tauromaquia (de maio a outubro);

- *Mitigação*

- > Informação generalizada aos turistas sobre os riscos associados a eventos tauromáquicos, incluindo onde “se posicionar” para assistir com maior segurança a estes eventos, promovendo uma adequação comportamental;

- > Formação sobre o funcionamento da “Linha 112”, CODU e SIEM;

### > Farmácia de viagem do Turista (notas)

- *“Farmácia de viagem” - Personalizada – dependente de*

- > Duração da viagem;

- > Tipologia da experiência turística/ Atividades a desenvolver;

- > Disponibilidade local dos medicamentos habituais;

- > Época do ano;

- > História clínica do Turista e suas prescrições ativas;

- > Recomendações dos profissionais de saúde assistentes;

- > Contexto epidemiológico local específico e/ ou outros elementos contextuais;

### > Grávida – Turista (notas)

- *Segundo Trimestre de gravidez (18 -24 semanas): período mais seguro para viajar (mas deverá ser sempre consultado previamente o Médico Assistente);*

- *Deverá sempre acompanhar-se de Declaração Médica com a data prevista do parto, contacto do Médico Assistente/ Obstetra e Grupo Sanguíneo para agilização do acesso a informação clínica relevante, por qualquer profissional de saúde autorizado;*

- *Os repelentes anti mosquito com DEET < 35% são usualmente seguros (salvo contra-indicação médica e sempre implicando aplicação adequada de acordo com as instruções do fabricante);*

- *Particularmente relevante o respeito das regras de higiene alimentar;*

### > Criança – Turista (notas)

- *Problemas de Saúde mais frequentes em viagem:*

- > Diarreia;

- > Afeções dermatológicas;

- > Febre;

- > Infecções respiratórias;

- > “Acidentes” (incluindo em águas de recreio);

- Criança Turista



## SANTARÉM HOTEL

- *Inspecionar Espaços Físicos de vivência (ex.: Alojamento) para possíveis perigos para a Criança (ex.: tomadas elétricas, objetos “cortantes”, acesso a escadas, etc.);*
- *Vigilância ativa das atividades da Criança em águas de recreio (deverão ser obrigatoriamente supervisionadas em permanência, respeitando todas as normas de segurança e instruções locais);*
- *Importante estar atento ao calor/ frio extremo;*
- *Assegurar a adequada hidratação;*
- *Utilizar adequada Proteção solar;*
- *Supervisionar em permanência contacto com animais;*
- *Deverá ser dada particular atenção à prevenção da “picada” de Insetos – utilizando repelentes seguros para a idade e idiosincrasias de cada Criança (não deve ser aplicado repelente nas mãos ou face de crianças – respeitar sempre as instruções do fabricante e indicações dos profissionais de saúde);*
- *Crianças devem ser incentivadas à lavagem frequente das suas mãos;*

### > Idoso – Turista (notas)

- *Problemas de Saúde mais frequentes em viagem:*
  - > *Patologia Cardiovascular;*
  - > *Aclimatização mais lenta;*
  - > *Adaptação mais difícil a variações de temperatura, humidade e altitude;*
  - > *Mais propensos a jet lag, insónia, obstipação, trombose venosa profunda, desidratação;*
  - > *Maior probabilidade de comorbilidades;*
  - > *“Acidentes” (incluindo traumáticos – ex.: quedas);*
  - > *Importante a Planificação atempada, obtendo avaliação e aconselhamento médico;*
  - > *Importante estar atento ao calor/ frio extremo;*
  - > *Assegurar a adequada hidratação;*
  - > *Utilizar adequada Proteção solar;*
  - > *Antecipar requisitos de Acessibilidade funcional;*
  - > *Particularmente relevante antecipar a agilização do acesso a informação clínica relevante, por qualquer profissional de saúde autorizado;*
  - > *Particularmente relevante o respeito das regras de higiene alimentar;*

## Covid 19

Normas, Orientações, Informações, Comunicados e Despachos emitidos pela DGS  
<https://covid19.min-saude.pt/>

Normas

...

Orientações

Orientação nº 003/2022 de 15/03/2022 atualizada a 28/04/2022

COVID-19: Adequação das Medidas de Saúde Pública



## SANTARÉM HOTEL

### II - Máscaras faciais com utilização correta... (figura 2)

#### **obrigatória** em:

- estabelecimentos e serviços de saúde;
- Nos casos confirmados de COVID-19, em todas as circunstâncias, sempre que estejam fora do seu local de isolamento até ao 10.º dia após a data do início de sintomas ou do teste positivo.
- Nos contactos com casos confirmados de COVID-19 durante 14 dias após a data da última exposição.

#### **recomendada** em:

- pessoas mais vulneráveis, nomeadamente pessoas com doenças crónicas ou estados de imunossupressão com risco acrescido para COVID-19 grave, sempre que em situação de risco aumentado de exposição
- pessoas em contacto com pessoas mais vulneráveis;
- qualquer pessoa com idade superior a 10 anos, sempre que se encontre em ambientes fechados, em aglomerados.

### IV - Etiqueta respiratória (figura 3)

A etiqueta respiratória é uma medida complementar à higienização e desinfeção das mãos e superfícies, bem como ao uso de máscara facial.

A etiqueta respiratória constitui uma prática que deve ser adotada permanentemente por qualquer pessoa, devendo ser disponibilizada informação acessível sobre a sua boa prática, nomeadamente através da afixação de cartazes informativos.

### V - Arejamento e ventilação dos espaços interiores (figura 4)

Deve ser assegurada, sempre que possível, uma boa ventilação dos espaços, preferencialmente através de ventilação natural, procedendo à abertura de portas e/ou janelas. Pode também ser utilizada ventilação mecânica de ar (sistema AVAC - Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado).

Não obstante o exposto, o conforto térmico e a segurança devem estar sempre salvaguardados.

### VI - Lavagem e/ou desinfeção correta e frequente das mãos (figura 1)

Deve ser garantida a manutenção e a promoção das boas práticas de higiene, nomeadamente a acessibilidade à lavagem das mãos com água e sabão, e/ou a desinfeção com solução adequada, devendo ser disponibilizada informação acessível,



## SANTARÉM HOTEL

nomeadamente através da afixação de cartazes sobre a sua correta lavagem e/ou desinfeção.

### VII - Limpeza e ou desinfeção frequente de equipamentos e superfícies (*figura 5*)

Toda a comunidade, nomeadamente os cidadãos, as famílias e os profissionais nos seus locais de trabalho, devem preocupar-se em manter a rotina de limpeza das superfícies, sobretudo aquelas onde tocam frequentemente.

Deste modo, de forma a reduzir a quantidade de germes e diminuir o risco de infeção, as superfícies devem ser lavadas com produto detergente/sabão adequado, antes de as desinfetar, seguindo as instruções constantes no rótulo e das Fichas de Dados de Segurança de cada produto, de acordo com a OT n.º 014/2020 da DGS

([https://www.isa.ulisboa.pt/files/site/pub/Orientacao\\_014\\_2020\\_act\\_28\\_10\\_2021.pdf](https://www.isa.ulisboa.pt/files/site/pub/Orientacao_014_2020_act_28_10_2021.pdf))

### VIII - Distanciamento físico (*figura 6*)

O distanciamento físico continua a ser recomendado para as pessoas mais vulneráveis, bem como para pessoas não vacinadas com o esquema vacinal completo.

### IX - Autoisolamento perante sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 (*figura 7*)

Perante sintomas sugestivos de COVID-19, a pessoa deve autoisolar-se e ligar para o Centro de Contacto SNS24 (808242424) ou, de forma complementar, contactar o médico de família ou a respetiva Unidade de Saúde Familiar ou outra entidade a que habitualmente recorra.

### IX - Gestão de aglomerado de pessoas.

Sempre que possível, importa que seja garantido um distanciamento físico em aglomerados de pessoas, nomeadamente nas áreas de espera e de atendimento.

Informações

...

Circulares

...

### **Plano de Contingência**

*O Plano de contingência é elaborado no estrito respeito das indicações da Direção-Geral da Saúde (DGS) e das Autoridades de Saúde territorialmente competentes. É assim obrigatória a consulta das Normas, Orientações, Informações, Comunicados e Despachos emitidos pela DGS.*

*O presente Plano e as medidas internas de prevenção e controlo da SARS-CoV-2 (COVID-19) aplicam-se a todos os colaboradores e clientes, bem como a todos aqueles que, por algum motivo, se desloque estabelecimento / contactem com a empresa.*



## SANTARÉM HOTEL

- Cumprir e respeitar com o Plano de Contingência implementado pelo Santarém Hotel.

- Identificação do coordenador geral do Plano

*Hélder Antão*

- Informação e formação aos colaboradores.

*> Todos os Colaboradores receberam uma cópia do presente Protocolo, tendo-lhes sido prestadas e explicadas todas as informações sobre todos os pontos que o compõem, pelo que estão habilitados a cumprir com as devidas diretrizes da Direção-Geral da Saúde e do perfil de risco determinado.*

*> Uso de Máscara*

- Recomendado - A pessoas mais vulneráveis com doenças crónicas, imunodeprimidas, em contacto com pessoas mais vulneráveis e qualquer pessoa com idade superior a 10 anos, sempre que se encontre em ambientes fechados, em aglomerados.
- Obrigatório
  - > em estabelecimentos e serviços de saúde;
  - > nos casos confirmados de COVID-19, em todas as circunstâncias, sempre que estejam fora do seu local de isolamento até ao 5.º dia após a data do início de sintomas ou do teste positivo (figura 2).

*> Arejamento e ventilação dos espaços interiores*

*Deve ser assegurada, sempre que possível, uma boa ventilação dos espaços, preferencialmente através de ventilação natural, procedendo à abertura de portas e/ou janelas, ou ventilação mecânica de ar. Contudo, o conforto térmico e a segurança devem estar sempre salvaguardados (figura 4).*

*> Autoisolamento perante sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19*

*Perante sintomas sugestivos de COVID-19, a pessoa deve autoisolar-se e ligar para o Centro de Contacto SNS24 (808242424) ou, de forma complementar, contactar o médico de família ou a respetiva Unidade de Saúde Familiar ou outra entidade a que habitualmente recorra (figura 7).*

*> Lavagem e/ou desinfeção correta e frequente das mãos*

*Deve ser garantida a manutenção e a promoção das boas práticas de higiene, nomeadamente a acessibilidade à lavagem das mãos com água e sabão, e/ou a desinfeção com solução adequada, devendo ser disponibilizada informação acessível, nomeadamente através da afixação de cartazes sobre a sua correta lavagem e/ou desinfeção.*

- > Higienização das mãos: Lavar as mãos frequentemente com água e sabão, durante pelo menos 20 segundos ou usar desinfetante para as mãos que tenha pelo menos 70º de álcool, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas. (figura 1)



## SANTARÉM HOTEL

- > *Limpeza e ou desinfeção frequente de equipamentos e superfícies*  
*Toda a comunidade, nomeadamente os profissionais nos seus locais de trabalho, devem preocupar-se em manter a rotina de limpeza das superfícies, sobretudo aquelas onde tocam frequentemente. Deste modo, de forma a reduzir a quantidade de germes e diminuir o risco de infeção, as superfícies devem ser lavadas com produto detergente/sabão adequado, antes de as desinfetar, seguindo as instruções constantes no rótulo e das Fichas de Dados de Segurança de cada produto, de acordo com a OT n.º 014/2020 da DGS (figura 5).*
- > *Gestão de aglomerado de pessoas.*  
Sempre que possível, importa que seja garantido um distanciamento físico em aglomerados de pessoas, nomeadamente nas áreas de espera e de atendimento.
- > *Distanciamento físico.*  
O distanciamento físico continua a ser recomendado para as pessoas mais vulneráveis, bem como para pessoas não vacinadas com o esquema vacinal completo (figura 6).
- > *Fardamento*  
O fardamento é utilizado pelo funcionário apenas dentro das instalações da Unidade, recorrendo-se a um fardamento limpo diariamente. O acesso à zona de balneários e respetivos cacifos é realizado de forma alternada, garantindo o número mínimo de pessoas no interior do espaço.
- **Informação aos Clientes: conteúdos e forma de disponibilização.**
  - > *Todos os Clientes terão acesso ao conteúdo do Presente Protocolo bem como ao Plano de Contingência do Santarém Hotel, sendo este disponibilizado nomeadamente no nosso website, em sinalética e sinalização, por email e qr code;*
    - > Locais com produtos de higiene, álcool-gel e sua localização;
    - > Sinalética de comportamentos (trajetos, distâncias, distanciamento físico, autoisolamento, boas práticas);
    - > Cumprimento das normas e procedimentos do Protocolo;
    - > Sinalização de áreas e equipamentos do Hotel e suas regras de utilização;
- **Comunicação com fornecedores / outras entidades**
  - > *Todos os Fornecedores e outras entidades são informados da absoluta necessidade de cumprimento das regras estabelecidas pela DGS e outras entidades e da preferência que atribuímos a aderentes ao Selo Clean & Safe e a quem adotou medidas de controlo e mitigação da COVID-19.*
- **Lista de contactos relevantes**
  - > SNS24 808242424
  - > Receção do Santarém Hotel



## SANTARÉM HOTEL

- a partir do exterior 243 330 800;
- a partir da rede interna extensão 9

### Medidas Básicas de prevenção e controlo

#### > *Colaboradores*

- Disponibilidade de equipamentos de proteção individual em número adequado à operacionalização do Plano de Ação, em função das diretrizes da Direção-Geral da Saúde (DGS) e do perfil de risco determinado (Bata e touca impermeáveis e descartáveis, luvas descartáveis, viseira, máscaras cirúrgicas);
- Todos os colaboradores estão informados sobre as principais etapas de lavagem e secagem das mãos, bem como dos momentos em que é indispensável higienizar as mãos, através deste documento, da sinalização disponibilizada e da formação e sensibilização regular;
- Todos os colaboradores estão informados sobre a necessidade de auto monitorização de sintomas, através deste documento, da sinalização disponibilizada e da formação e sensibilização regular;
- Todos os colaboradores estão informados sobre as medidas de autoisolamento e de isolamento / quarentena de pessoas com suspeita de infeção ou infetadas.

#### > *Materiais e equipamentos de proteção e higiene disponíveis*

- Existem dispensadores com SABA (solução à base de álcool) em todos os locais estratégicos dos locais de trabalho, entrada de colaboradores e acesso a áreas públicas, na receção, wc's públicos, corredores dos pisos, entrada do restaurante, bar, lounge pool bar, fitness center, refeitório, instalações sanitárias dos funcionários e escritório;
- Toalhetes de limpeza com solução de base alcoólica (pelo menos com 70% de etanol);
- Máscaras adequadas, de acordo com as orientações da DGS;
- Termómetro de infravermelhos touchless;
- Luvas descartáveis resistentes (nitrilo);
- Produtos de limpeza e desinfeção;
- Sacos para resíduos;
- Contentor de Resíduos Tipo III;
- Equipamento para purificação do ar;
- EPI para colaboradores.

#### > *Conduta geral dos colaboradores*

- É garantida a manutenção e a promoção das boas práticas de higiene, nomeadamente a acessibilidade à lavagem das mãos com água e sabão, e/ou a desinfeção com solução adequada.
- Promoção frequente e adequada de higienização das mãos;
- etiqueta respiratória e conduta social;
- Lavagem e/ou desinfeção correta e frequente das mãos; (figura 1).



## SANTARÉM HOTEL

### > *Etiqueta Respiratória*

- A etiqueta respiratória é uma medida complementar à higienização e desinfeção das mãos e superfícies, bem como ao uso de máscara facial;
- A etiqueta respiratória constitui uma prática que deve ser adotada permanentemente por qualquer pessoa, devendo ser disponibilizada informação acessível sobre a sua boa prática, nomeadamente através da afixação de cartazes informativos (figura 3);

### > *Conduta Social*

- É da responsabilidade de cada um adotar comportamentos que minimizem o risco de transmissão do vírus, nomeadamente: estar vacinado (se recomendado); manter espaços ventilados; usar máscara facial de acordo com a Orientação 011/2021; lavar e/ou desinfetar as mãos frequentemente; garantir, com regularidade, a limpeza e desinfeção de superfícies; reduzir a frequência e modo de contacto entre os colaboradores, quando possível do ponto de vista operacional e de acordo com as instalações.
- Auto monitorização proativa do estado de saúde (incluindo registo de temperatura, sempre que pertinente) ficar em casa e testar, caso tenha sintomas.
- Evitar (quando possível) o contacto próximo, apertos de mão, beijos, postos de trabalho partilhados, reuniões presenciais e partilha de comida, utensílios, copos e toalhas;
- De igual forma, deverão reduzir os contactos entre os colaboradores nos Intervalos, Pausas e Espaços Comuns fechados.

### > *Clientes*

- Informação disponibilizada sobre procedimentos de higienização individual, da responsabilidade da empresa:
  - > *Existem dispensadores com SABA para os clientes em todos os locais estratégicos (entrada de instalações, balcão de atendimento, instalações sanitárias, corredor dos quartos, entrada do restaurante, bar, lounge pool bar, fitness centre);*
- Está disponível sinalética estrategicamente distribuída pelo hotel acerca dos comportamentos a ter face ao atual risco da doença COVID-19.
- Informação disponibilizada sobre procedimentos de conduta de segurança sanitária da responsabilidade dos clientes:
  - > *O distanciamento físico é recomendado para as pessoas mais vulneráveis, bem como para pessoas não vacinadas com o esquema vacinal completo.*
  - > *Caso tenha sintomas de um possível contágio ou caso venha a ter conhecimento relativamente a terceiros, agradecemos que contacte pessoalmente de imediato a nossa receção ou através do telefone*



## SANTARÉM HOTEL

*(extensão 9 a partir da rede interna, ou 243 330 800 a partir da rede exterior).*

### Medidas Preventivas

#### *> Protocolo de higienização*

*O Protocolo de Higienização deve reforçar os Protocolos de Limpeza, em particular nas superfícies e equipamentos com maior manuseamento e de interação com os clientes.*

- *Higiene e desinfeção dos funcionários e seus equipamentos*
  - > Quando realizam limpezas utilizarão uniformes adequados e limpos / higienizados, tais como Batas, Aventais, Luvas e Máscaras;*
  - > Sacos e Carros de limpeza devem ser higienizados antes e depois do serviço, com álcool 70° ou Solução de Hipoclorito;*
  - > Panos e mopas para lavagem são colocado num saco para o efeito;*
  - > Os telemóveis de serviço são higienizados antes e depois do turno de trabalho;*
  - > Antes de entrar e ao sair do quarto deve proceder à lavagem das mãos com álcool gel ou água e sabão.*
- *Produtos de Limpeza e desinfeção de instalações e equipamentos*
  - > detergentes e desinfetantes adequados para os diferentes fins, utilizados de acordo com indicações do fabricante e em conformidade com as diretrizes das autoridades de saúde face ao risco.*

#### • *Limpeza e desinfeção de instalações e equipamentos*

##### *No Quarto*

- > Sempre que as condições atmosféricas permitam, os quartos devem ser arejados de forma natural, durante 20 minutos antes de se iniciar a limpeza;*
- > Retiram-se roupas e lixos.*
  - Estes dois procedimentos devem ser realizados com as janelas abertas para arejar e ventilar o quarto. A roupa deve ser enrolada de fora para dentro, fazendo um embrulho e ser colocada logo no saco para seguir para lavagem;*
- > Fecham-se os sacos de lixo e retiram-se.*
- > Retiram-se tabuleiros de Room Service, informando a Governanta para que os mesmos sejam rapidamente levados para lavagem;*
- > Deixa-se passar cerca de 20 minutos até se iniciar a limpeza do quarto;*
- > Proceda-se à limpeza das superfícies, começando de cima para baixo, de dentro para fora, com reforço nas fechaduras, maçanetas, interruptores, comandos TV e AC, autoclismo, assento de sanita e restantes materiais e equipamentos de contato frequente;*



## SANTARÉM HOTEL

> *As Águas de Cortesia, Máquina de Café e Minibar têm o seu procedimento específico:*

- *Águas de Cortesia – São colocadas a cada nova estadia (sempre que se justifique) sendo a(s) Garrafa(s) e copo(s) devidamente higienizados;*
- *Máquina de Café – Limpeza e desinfeção de toda a superfície da Máquina de café bem como das respetivas Cápsulas ou Saquetas.*
- *As Chávenas, Pires e Colheres são colocadas a cada nova estadia devidamente higienizada;*
- *Minibar - Limpeza e desinfeção de toda a superfície Exterior. Os produtos no interior do Minibar são higienizados a cada nova reserva;*

> *Fazem-se as camas;*

> *WC: coloca-se um produto misto (lavante e desinfetante) nas superfícies e torneiras e deixa-se atuar por 10 minutos. Lavam-se e secam-se as superfícies;*

> *Fechar janelas e porta, higienizando com álcool antes de sair;*

> *Desinfeta-se o quarto com OZONO.*

### Na Receção

> *Limpar todas as superfícies da Receção no mínimo 4 a 5 vezes por dia e sempre que necessário, com solução desinfetante;*

> *Aquando do check-in, o rececionista deverá proceder à desinfeção das bagagens dos Clientes com um pano;*

> *Após cada check-in e cada check-out, o rececionista deve desinfetar o balcão da receção, o terminal multibanco, caneta (se for utilizada) e as mãos;*

### Nas Áreas Públicas

> *Deve ser assegurada, sempre que possível, uma boa ventilação dos espaços, preferencialmente através de ventilação natural, procedendo à abertura de portas e/ou janelas, ou ventilação mecânica de ar. Contudo, o conforto térmico e a segurança devem estar sempre salvaguardados (figura 4);*

> *As descargas sanitárias, realizar-se-ão sempre com os tampos descidos evitando a libertação de gotículas;*

> *Todas as superfícies do Hall (chão, puxadores de portas, objetos passíveis de contacto), serão desinfetadas no mínimo 2 vezes por dia e sempre que necessário.*

### No Restaurante e Salas privadas para Grupos

O Restaurante e as Salas Privadas para Grupos, por serem frequentados e expostos a várias pessoas e de forma



## SANTARÉM HOTEL

continuada, podem contribuir para a transmissão indireta do vírus. O vírus permanece em superfícies durante um período temporal que pode ir de algumas horas a 6 dias, e a limpeza e desinfeção frequente dos espaços diminui consideravelmente esse período.

- > *Todos os espaços são arejados de forma natural nomeadamente antes da abertura e após o fecho, no caso do Restaurante, e antes do início e no final dos serviços de refeições a grupos;*
- > *Boa ventilação e renovação frequente de ar nas áreas do restaurante e bar, através da abertura de portas e janelas; ou de forma mecânica através do ar condicionado;*
- > *superfícies de uso frequente (Interruptores de luz, telefones, tablets, teclados de computadores, etc.) são limpos e desinfetados de forma regular e sempre que necessário;*
- > *Os Colaboradores possuem conhecimento detalhado, dos produtos a utilizar (detergentes e desinfetantes), das precauções a ter com o seu manuseamento, diluição e aplicação em condições de segurança, como se proteger durante os procedimentos de limpeza dos espaços e como garantir uma boa ventilação dos mesmos durante a limpeza e desinfeção.*

Nas Salas de Reunião (Refeições Privadas de Grupos)

- > *Todas as superfícies das Salas de Reunião (chão, mesas, cadeiras, projetores, objetos passíveis de contacto), serão desinfetadas sempre que necessário e arejadas.*

No Fitness Centre

- > *Deve manter-se a rotina de limpeza das superfícies várias vezes ao dia e sempre que necessário, sobretudo aquelas onde se toca frequentemente;*
- > *De forma a reduzir a quantidade de germes e diminuir o risco de infeção, as superfícies devem ser lavadas com produto detergente/sabão adequado, antes de as desinfetar, seguindo as instruções constantes no rótulo e das Fichas de Dados de Segurança de cada produto, de acordo com a OT n.º 014/2020 da DGS.*

> Clientes:

- *Distanciamento físico é recomendado em particular a pessoas vulneráveis;*
- *Existem higienizadores de mãos na entrada e nos balneários;*
- *Deverão limpar os equipamentos e desinfetá-los com uma solução de Álcool gel cada vez que*



## SANTARÉM HOTEL

forem utilizados e sempre que terminem

### > Colaboradores

- Todos os funcionários estão devidamente informados sobre a doença do Covid-19, o plano de contingência adotado de acordo com as instruções da DGS e em conformidade com o nível de risco;
- Os Colaboradores estão cientes de que devem cumprir as medidas de higiene das mãos e etiqueta respiratória, além de garantir um distanciamento físico sempre que possível nas áreas fechadas.

### Na Piscina Exterior

*> Na zona da Piscina, além de outros locais estratégicos existe painel de informações com as Regras e Procedimentos a serem seguidos no âmbito do plano de contingência e de acordo com o nível de Risco*

*> Todas as superfícies e equipamentos serão desinfetados várias vezes ao dia e sempre que necessário.*

### > Clientes:

- O número máximo de pessoas presentes simultaneamente na área da piscina é definido no painel de Regras e Procedimentos mencionado acima. Nesse mesmo quadro, haverá um sistema de semáforos que indica a disponibilidade da Piscina;
- O distanciamento social de segurança é recomendado em todas as situações. Os membros que não pertencem ao mesmo grupo deverão manter uma distância dos outros utilizadores;
- Existem desinfetantes para as mãos na entrada e nos balneários para *desinfecção regular recomendada*.

### > Colaboradores:

- Todos os funcionários estão devidamente informados sobre a doença do Covid-19, o plano de contingência adotado de acordo com as instruções da DGS e em conformidade com o nível de risco;
- Os Colaboradores estão cientes de que devem cumprir as medidas de higiene das mãos e etiqueta respiratória, além de garantir um distanciamento físico sempre que possível.

### > Receção de Mercadorias

- Privilegiar parceiros e fornecedores aderentes ao selo Clean & Safe ou que adotaram medidas que contribuem para o



## SANTARÉM HOTEL

controlo e mitigação da COVID-19;

- Estabelecer horários para os diferentes Fornecedores ao longo do dia a fim de evitar cruzamento entre os mesmos;
- Os Fornecedores não entram no Hotel, pelo que aguardarão no exterior, junto da porta de Entrada / Saída de Mercadorias;
- Na receção das Mercadorias, serão rigorosamente cumpridas todas as normas previstas pela DGS em função do risco.

### > *Renovação de ar*

*Deve ser assegurada, sempre que possível, uma boa ventilação dos espaços, preferencialmente através de ventilação natural, procedendo à abertura de portas e/ou janelas. Pode também ser utilizada ventilação mecânica de ar (sistema AVAC – Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado).*

*Não obstante o exposto, o conforto térmico e a segurança devem estar sempre salvaguardados.*

- É garantida a ventilação e renovação frequente em todas as áreas possíveis;
- É privilegiada a ventilação natural;
- A manutenção e limpeza de sistemas AVAC (aquecimento, ventilação e ar condicionado) é assegurada de forma regular de acordo com as indicações do fabricante e por empresa certificada;
- Os clientes são incentivados a promover a ventilação natural adequada nos espaços a que têm acesso privado, nomeadamente, nos quartos.

### > *Gestão de casos possíveis, prováveis ou confirmados de COVID-19*

*Deve ser o mais célere e expedito possível, preservando o bem-estar e privacidade do mesmo, existindo sempre de serviço um colaborador (Duty Manager) disponível para acionamento ou apoio aos procedimentos adequados.*

- Perante sintomas sugestivos de COVID-19 qualquer pessoa deve autoisolar-se e ligar para o Centro de Contacto SNS24 (808242424) ou, de forma complementar, contactar o médico de família ou a respetiva Unidade de Saúde Familiar ou outra entidade a que habitualmente recorra;
- É acionado o Protocolo de limpeza e desinfeção de superfícies da área de isolamento onde esteve a pessoa com suspeita ou confirmação de COVID-19, de acordo com as orientações da DGS de acordo com a OT n.º 014/2020 da DGS.

*> Esperar, pelo menos, 20 minutos depois de a pessoa em causa sair da área de isolamento / quarentena e, só depois de arejada, iniciar os procedimentos de limpeza e desinfeção em segurança;*

*> Lavar as superfícies com produto detergente/sabão adequado antes de as desinfetar e seguindo as instruções de utilização presentes no rótulo de cada produto detergente;*

*> Desinfetar as superfícies utilizando um produto desinfetante adequado para cada superfície, seguindo as instruções de utilização presentes no rótulo de cada*



## SANTARÉM HOTEL

*produto biocida;*

*> Terminados os procedimentos de limpeza e desinfeção, esta área, utilizada para quarentena ou isolamento, pode voltar a ser utilizada normalmente.*

- Em caso confirmado de Cliente é acionado o Protocolo de isolamento. (Figuras 8,9 e 10)
- Em caso confirmado de Colaborador é acionado o Protocolo de isolamento. (Figura 7)

### *> Gestão de resíduos*

- Todos os resíduos genéricos são depositados em caixotes de lixo com tampa, de abertura não manual;
- Os resíduos nunca são calcados, nem os sacos apertados para sair o ar;
- Todos os resíduos gerados por caso suspeito ou confirmado e pessoa que lhe presta assistência são identificados e devem ser encaminhados para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico;
- O lixo gerado por casos não suspeitos deve ser tratado como lixo indiferenciado ou para reciclagem dependendo da tipologia.

### *> Espaços*

O design funcional dos espaços, em particular das zonas de atendimento ao público, das entradas e saídas, se necessário e quando possível, é planeado, de forma a assegurar o distanciamento interpessoal e evitar o cruzamento de pessoas e a formação de aglomerados de pessoas e estando devidamente sinalizado em locais visíveis;

- São privilegiados os procedimentos desmaterializados, nomeadamente reservas, pagamentos e informações;
- O Cliente recebe informação sobre o plano de contingência e principais medidas adotadas em locais visíveis, por email e online, quer no website, quer através de qr code;
- O pagamento é, sempre que possível, através de meios eletrónicos, de modo a minimizar o contacto;
- Os terminais de pagamento automáticos são protegidos por película para facilitar a limpeza e desinfeção;
- São disponibilizados dispensadores de desinfetante para as mãos à base de álcool - SABA (pelo menos com 70% etanol) em locais estratégicos;

> Quando aplicável, a capacidade máxima de cada espaço funcional deverá está afixada e visível para o público, nomeadamente à entrada e áreas públicas.

### *> Instalações sanitárias comuns*

- É assegurado o suprimento adequado de materiais e equipamentos, necessários à higienização individual;
- São, preferencialmente, utilizados equipamentos e materiais de limpeza de uso único.



## SANTARÉM HOTEL

### > *Cozinha, Copa e espaços de refeições e bebidas*

- São cumpridas as diretrizes HACCP;
- O manuseamento dos alimentos expostos e prontos para comer é feito com utensílios adequados;
- Reforço dos procedimentos de higienização, em particular de bancadas, mesas de trabalho e instrumentos de uso comum das áreas funcionais de preparação, confeção e consumo de alimentos;
- Os colaboradores devem lavar frequentemente as mãos com água e sabão;
- As toalhas ou individuais de mesa serão de papel e de utilização única;
- Os pratos, copos, talheres e guardanapos, depois de lavados, são guardados em local fechado devidamente protegido e de acesso exclusivo aos colaboradores.  
Nalguns casos, os guardanapos são de papel;
- Os Colaboradores estão sensibilizados para, sempre que possível e aplicável, incentivar o agendamento prévio de reserva de mesa por parte dos Clientes;
- Sempre que possível, deveremos conduzir os Grupos que tenham as suas refeições no Piso -1, a utilizar as escadas em detrimento dos elevadores;
- Todos os espaços são desinfetados de forma regular com equipamentos geradores de Ozono, nomeadamente antes da abertura e após o fecho, no caso do Restaurante, e antes do início e no final dos serviços de refeições a grupos;
- Boa ventilação e renovação frequente de ar nas áreas de serviço de restaurante e bar, através da abertura de portas e janelas e/ou ar condicionado.

### > *Empresas prestadoras de serviços.*

Todos os Fornecedores e outras entidades são informados da absoluta necessidade de cumprimento das regras estabelecidas pela DGS e outras entidades e da preferência que atribuímos a aderentes ao Selo Clean & Safe e a quem adotou medidas de controlo e mitigação da COVID-19.

## **Ondas de Calor**

Uma onda de calor, segundo a Organização Meteorológica Mundial (OMM), “ocorre quando num intervalo de pelo menos seis dias consecutivos a temperatura máxima diária é superior em 5°C ao valor médio diário no período de referência” (IM).

Este fenómeno térmico extremo tem um grande impacto na saúde humana, nos grupos de risco e, nomeadamente, nos turistas, que se encontram mais expostos aos efeitos adversos do clima por estarem fora das suas rotinas habituais e do seu local de habitação.



## SANTARÉM HOTEL

As ondas de calor são extremamente perigosas e, se não se tomarem as devidas precauções, podem provocar lesões irreversíveis no corpo humano devido a desidratação e, em algumas situações, causar a morte.

### Plano de ação

O Plano de Ação deve ser revisto sempre que necessário, quer devido a atualizações resultantes de orientações das entidades competentes, quer devido a alterações para melhoramento dos procedimentos adotados internamente, quer ainda por força de alterações no próprio estabelecimento.

#### • Informação

##### > Resposta fisiológica ao calor intenso

- *A temperatura corporal é constantemente regulada, mantendo-se num intervalo relativamente estreito (35°C - 39°C), para que a função fisiológica considerada ótima seja preservada. Durante períodos de temperaturas atmosféricas moderadas, a temperatura normal interior do corpo humano é de cerca de 36,5°C.*
  - *Uma exposição excessiva ao calor constitui um fator de stress para o organismo, particularmente para o sistema cardiovascular. Quando o ganho de calor é superior à perda de calor, a temperatura interior do corpo aumenta para além daquela considerada normal, e em situações extremas pode constituir um risco elevado para a saúde (>40°C).*
  - *Variações de temperatura interior do corpo inferiores a 1°C, dependem da hora do dia, do nível de atividade física ou do estado emocional. Uma mudança da temperatura corporal que exceda 1°C ocorre apenas durante um estado de doença ou quando as condições ambientais ultrapassam a capacidade do corpo para lidar com temperaturas extremas.*
  - *Quando a temperatura exterior é superior à temperatura da pele o nosso corpo (hipotálamo) desencadeia o único mecanismo de libertação de calor disponível - a evaporação pelo suor.*
  - *No entanto, qualquer fator que impeça a evaporação, como humidade elevada ou reduzida passagem do ar (roupas apertadas, ausência de brisa), levam ao aumento da temperatura corporal e/ou agravar as condições clínicas crónicas em indivíduos mais vulneráveis.*
  - *Quando existe suor à superfície da pele e uma humidade relativa baixa (20%) a taxa de arrefecimento do corpo é alta e permite suportar a temperaturas atmosféricas de cerca de 54,4°C.*
- Em contraste, uma humidade relativa do ar elevada (80%) reduz a taxa de evaporação do suor limitando significativamente a capacidade de arrefecimento do corpo. Nesta situação, a temperatura corporal vai aumentar sempre que a temperatura ambiente ultrapassar cerca de 34,4°C, provocando desidratação.*



## SANTARÉM HOTEL

**Nota:** Em Portugal, a primeira situação ocorre nas regiões do interior, enquanto a segunda ocorre predominantemente nas regiões do litoral. Se a pessoa estiver a realizar algum esforço físico intenso, o nível crítico da temperatura ambiente pode ser de apenas 29,5°C a 32,2°C.

### > Avisos de Tempo Quente

- Os avisos de tempo quente são emitidos com base numa escala de quatro níveis (verde, amarelo, laranja e vermelho) definida pelo MeteoAlarm/Europa, de acordo com limiares climatológicos, no âmbito do projeto europeu de avisos meteorológicos. (Figura 17)
- O mapa de Portugal continental, com a escala de avisos de tempo quente do IPMA, tem por base as temperaturas máximas registadas em estações meteorológicas de referência.

### > Avaliação de Risco

A avaliação do risco dos efeitos negativos do calor na saúde é baseada nos dados obtidos através de várias fontes de informação, nomeadamente:

- Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA)
- Temperaturas máxima e mínima observadas do dia anterior e previsão das temperaturas máxima e mínima para o próprio dia e dia seguinte, nas estações meteorológicas;
- Previsão do Índice Ultravioleta e a Escala de Aviso Meteorológico de Tempo Quente;
- Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge:
- Índice Alerta Ícaro e Vigilância Diária da Mortalidade (VDM);
- Agência Portuguesa do Ambiente (APA):
  - > Qualidade do Ar ambiente;
- Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil (ANEPC):
  - > Incêndios ativos ou outras ocorrências relevantes;
- Direção-Geral da Saúde:
  - > Procura dos serviços de saúde (SIM@SNS);
  - > Vigilância de Mortalidade (eVM);
- Instituto Nacional de Emergência Médica, I.P. (INEM)
  - > ocorrências e acionamentos;
- SNS 24, dados de “contato por calor”.

**Nota:** Os avisos meteorológicos de tempo quente/temperaturas elevadas ao nível do distrito, disponíveis na página do IPMA, são elaborados e avaliados globalmente pelo meteorologista.

### • Prevenção e Controlo

Consoante a avaliação de risco, de acordo com a realidade local e com o disposto nos normativos legais em vigor devem implementar-se as



## SANTARÉM HOTEL

medidas consideradas adequadas, de acordo com o Plano de Contingência.

### > Medidas de Saúde Pública

- *Comunicar aos colaboradores e utilizadores, o início do Módulo Verão do Plano de Contingência Saúde Sazonal (1 de maio a 30 de setembro, período que pode ser antecipado ou prolongado se as condições o justificarem);*
- *Promover a linha SNS 24 (808 24 24 24) como primeiro contato com o sistema de saúde;*
- *Promover a literacia em Saúde (ver Comunicação);*
- *divulgar e reforçar as recomendações para a população, e grupos vulneráveis em particular, sobre medidas preventivas dos efeitos do calor na saúde, bem como outros acontecimentos cuja frequência pode aumentar no verão (queimaduras solares e golpes de calor, afogamentos, toxinfecções alimentares, aumento da população de vetores transmissores de doenças);*

### > Prestação de cuidados de saúde

- *Implementar o respetivo Plano de Contingência;*
- *Garantir a existência de salas climatizadas;*
- *Verificar a adequação dos equipamentos de climatização e seu funcionamento;*
- *Garantir a hidratação*

### > Comunicação

- *Devem garantir-se que existem os adequados circuitos de comunicação, para a efetiva e atempada divulgação de informação, comunicação do risco e adoção de medidas.*
- *Promover todos os meios disponíveis, nomeadamente:*

#### > Páginas institucionais

- > *DGS;*
- > *Portal do SNS;*
- > *Proteção Civil;*

#### > Redes sociais e outros suportes de comunicação.

- *A comunicação deve incluir:*

#### > Recomendações sobre:

- *Potenciais efeitos do calor na saúde da população;*
- *SNS 24 (808 24 24 24) como primeiro contacto com o sistema de saúde*
- > *Recomendações do INFARMED sobre a utilização e conservação de medicamentos*  
[aqui](#)

#### > Medidas de proteção individual no âmbito da prevenção da picada de insetos e outros vetores;

#### > Campanhas de comunicação nacionais (contextualização pela DGS):

#### > Segurança balnear, incluindo prevenção de acidentes e afogamento;



## SANTARÉM HOTEL

- > Promoção da alimentação saudável, incluindo ingestão de água, e prevenção de toxinfecções alimentares;
- > Prevenção dos comportamentos aditivos (prevenção do consumo de drogas e promoção o consumo responsável de bebidas alcoólicas);
- > Prevenção das doenças transmitidas por vetores;
- > Recomendações sobre cuidados em viagem;
- > os efeitos da exposição solar intensa;
- > COVID-19 e temperaturas extremas.

**Nota:** Recomendações de comunicação

- Comunicar o risco em formato infográfico (numérica + textual/gráfica), no sentido de facilitar compreensão de pessoas com baixa numeracia;
  - Usar linguagem próxima à usada pela população sem jargão científico;
  - Evitar que riscos com causas, efeitos e medidas diferentes sejam percecionados como semelhantes;
  - Customizar a comunicação à região de forma a evitar a subestimação do risco por efeito de familiaridade / habituação ao fenómeno;
  - Comunicar o risco em conjunto com ações concretas para o mitigar.
- *Acompanhamento e monitorização*  
O Plano deve acompanhar e monitorizar as instruções da DGS, do - Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA); Organização Mundial da Saúde (OMS) e o European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC).
  - *Avaliação do Plano*  
A avaliação do Plano de Contingência, é feita à medida da sua aplicação. A sua avaliação final é realizada até 31 de outubro (ou um mês após o término da vigência do Plano, se prolongado), em um relatório sucinto, tendo por base os indicadores utilizados, bem como outra informação considerada pertinente.
  - *Para a consulta de mais informação relacionada com a temática das Ondas de Calor sugere-se o acesso ao site da Direcção-Geral de Saúde (<https://www.dgs.pt>), bem como do Instituto de Meteorologia (<http://www.meteo.pt>).*

### Plano de Contingência

O Plano de contingência é elaborado no estrito respeito das indicações da Direcção-Geral da Saúde (DGS) e das Autoridades de Saúde territorialmente competentes. É assim obrigatória a consulta das Normas, Orientações, Informações, Comunicados e Despachos emitidos pela DGS.



## SANTARÉM HOTEL

O presente Plano e as medidas internas de prevenção e mitigação das Ondas de Calor aplicam-se a todos os colaboradores e clientes, bem como a todos aqueles que, por algum motivo, se desloque ao estabelecimento.

Cumprir e respeitar com o Plano de Contingência implementado pelo Santarém Hotel.

- *Identificação do coordenador geral do Plano*

Hélder Antão

- *Informação e formação aos colaboradores.*

> Todos os Colaboradores receberam uma cópia do presente Protocolo, tendo-lhes sido prestadas e explicadas todas as informações sobre todos os pontos que o compõem, pelo que estão habilitados a cumprir com as devidas diretrizes da Direção-Geral da Saúde e do perfil de risco determinado.

> Na Primavera/Verão ocorrem frequentemente temperaturas muito elevadas (extremas) não apenas de forma pontual, mas em períodos continuados de tempo, podendo existir efeitos graves sobre a saúde, incluindo desidratação / descompensação de doenças crónicas.

> **O Módulo Verão é ativado em Portugal Continental, entre 1 de maio e 30 de setembro e, eventualmente, noutros períodos em função das condições meteorológicas.**

> Informações sobre Plano Municipal de Emergência de Proteção Civil do Concelho de Santarém em documento anexo (Plano-Municipal-de-Emergencia-17OUT\_2016.pdf), página 22

- *Finalidade*

> O Plano de Contingência tem como finalidade prevenir e minimizar os efeitos negativos do calor extremo na saúde da população em geral e dos grupos vulneráveis em particular. Incluem-se nos grupos vulneráveis: idosos, crianças, grávidas, pessoas com doenças crónicas e pessoas que exercem atividades ao ar livre.

> Pretende-se também minimizar a ocorrência de outros acontecimentos com impacto na saúde cuja frequência pode aumentar no verão, como afogamentos e toxinfecções alimentares.

- *Sistema de previsão e alerta*

> O sistema de previsão e alerta funciona durante o período “Módulo Calor” de 15 de maio a 30 de setembro, podendo ser alargado em função das condições meteorológicas verificadas, em qualquer altura do ano, antes ou depois do seu período de ativação habitual.

São definidos 3 níveis de alerta: VERDE (Nível 0), AMARELO (Nível 1) e VERMELHO (Nível 2)



## SANTARÉM HOTEL

	TEMPERATURAS NORMAIS PARA A ÉPOCA DO ANO CORRESPONDE À LINHA DE BASE, OU SEJA, QUANDO NÃO SE ATINGEM OS VALORES DEFINIDOS PARA DESENCADear O ALERTA AMARELO.
	TEMPERATURAS ELEVADAS QUE PODEM PROVOCAR EFEITOS NEGATIVOS NA SAÚDE. É EMITIDO QUANDO OCORRE UM DIA COM TEMPERATURAS MÁXIMAS OBSERVADAS IGUAIS OU SUPERIORES A 35°C E EM QUE ESTÃO PREVISTOS MAIS DOIS DIAS COM TEMPERATURAS IGUAIS OU SUPERIORES A 35°C (ALENTEJO, SANTARÉM E CASTELO BRANCO).
	TEMPERATURAS MUITO ELEVADAS QUE PODEM PROVOCAR EFEITOS GRAVES NA SAÚDE. É EMITIDO QUANDO OCORREM TRÊS DIAS COM TEMPERATURAS MÁXIMAS OBSERVADAS IGUAIS OU SUPERIORES A 38°C E EM QUE ESTÃO PREVISTOS MAIS DOIS DIAS COM TEMPERATURAS IGUAIS OU SUPERIORES A 38°C (ALENTEJO, SANTARÉM E CASTELO BRANCO).

Figura 17 onda de calor (nivel alerta)

- *Temperatura de Conforto*
  - > Intervalo de temperatura onde não ocorre o arrefecimento noturno do corpo humano - (21°C - 23°C)
- *Temperatura Mínima*
  - > O alerta amarelo é ativado se as temperaturas mínimas ultrapassassem as temperaturas de conforto, ou seja, ao fim de dois dias de temperaturas mínimas observadas e de dois dias com previsões de temperaturas mínimas iguais ou superiores a 24°C.
  - > O alerta vermelho é ativado se as temperaturas mínimas fossem muito elevadas, ou seja, ao fim de dois dias de temperaturas mínimas observadas e de dois dias com previsões de temperaturas mínimas iguais ou superiores a 26°C.
- *Resposta fisiológica ao calor intenso*
  - > A temperatura corporal é constantemente regulada, mantendo-se num intervalo relativamente estreito (35°C - 39°C), para que a função fisiológica considerada ótima seja preservada;
  - > A temperatura normal do interior do corpo humano é de cerca de 36,5°C;
  - > Temperatura interior do corpo superior a (>40°C) pode constituir um risco elevado para a saúde;
  - > Quando existe suor à superfície da pele e uma humidade relativa baixa (20%) a taxa de arrefecimento do corpo é alta e permite suportar a temperaturas atmosféricas de cerca de 54,4°C;



## SANTARÉM HOTEL

> Em contraste, uma humidade relativa do ar elevada (80%) reduz a taxa de evaporação do suor limitando significativamente a capacidade de arrefecimento do corpo. Nesta situação, a temperatura corporal vai aumentar sempre que a temperatura ambiente ultrapassar cerca de 34,4°C, provocando desidratação.

Temperatura do AR (°C)	Humidade Relativa %										
	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
20	18	18.5	18.5	19	19	19.5	20	20	20	20	20.5
25	23	23	24	24.5	24.5	25	25	25.5	26	26	26.5
30	27.5	28	28.5	29.5	30	31	31.5	32.5	34	36	38
35	32	33	34	35	37	39	42	45.5	50		
40	36	38	40	43	46.5	51	58.5				
45	40	43	46.5	52.5	59	61					
50	44	49	56	61.5							
	Sensação Térmica(°C)										

Figura 21 sensação térmica

> Quando a temperatura do ar e os níveis de humidade ultrapassam o intervalo ótimo de conforto, podem começar a surgir **problemas de saúde**:

- *alteração da sensação de bem-estar*

*Os primeiros efeitos são subjetivos na sua natureza e relacionam-se com a alteração da sensação de bem-estar, dando ao indivíduo a sensação psíquica de estar sobreaquecido. Consequentemente, o indivíduo faz adaptações ambientais apropriadas para restabelecer a sua sensação de conforto:*

- > ingere água;
- > procura uma sala climatizada;
- > muda o vestuário, entre outros.

*A ingestão de líquidos é a principal forma de prevenir os efeitos adversos resultantes da exposição ao calor intenso, sendo fundamental mesmo quando o indivíduo ainda não manifesta sinais de sede.*

>Efeitos graves do calor intenso sobre a saúde

- *Colpe de Calor*

Esta situação ocorre quando o sistema de controlo da temperatura do corpo do indivíduo deixa de trabalhar deixando de produzir suor para proporcionar o arrefecimento do corpo. A temperatura corporal pode, em 10-15 minutos, atingir os 39°C provocando deficiências cerebrais ou até mesmo a morte se o indivíduo não for socorrido de forma rápida.

- > Sintomas



## SANTARÉM HOTEL

- *febre alta;*
- *pele vermelha, quente, seca e sem produção de suor;*
- *pulso rápido e forte;*
- *dor de cabeça, náuseas, tonturas, confusão e perda parcial ou total de consciência.*

> O que fazer?

- *ligar para o número de emergência 112 seguindo os seguintes procedimentos até à sua chegada;*
  - > Mover o indivíduo para um local fresco ou para uma sala com ar condicionado;
  - > Refrescar o indivíduo aplicando toalhas húmidas ou pulverizando com água fria o seu corpo;
  - > Arejar o indivíduo agitando o ar vigorosamente ou com um ventilador;
  - > Se não estiver consciente, não dar líquidos.

O golpe de calor requer ajuda médica imediata uma vez que o tratamento demorado pode resultar em complicações a nível do cérebro, rins e coração.

### • *Esgotamento devido ao calor.*

Resulta da alteração do metabolismo hidro eletrolítico provocada pela perda excessiva de água e de eletrólitos pela sudação. Esta situação pode ser especialmente grave nas pessoas idosas e nas pessoas com hipertensão arterial.

> Sintomas

- *sede intensa;*
- *grande sudação (muito suor);*
- *palidez;*
- *cãibras musculares;*
- *cansaço e fraqueza;*
- *dor de cabeça e náuseas;*
- *vómitos e desmaio.*
- *A temperatura do corpo pode estar normal, abaixo do normal ou ligeiramente acima do normal;*
- *O pulso fica filiforme alterando entre fraco e rápido;*
- *Respiração torna-se rápida e superficial.*

> O que fazer?

- *ligar para o número de emergência 112, seguindo os seguintes procedimentos*



## SANTARÉM HOTEL

*até à sua chegada:*

- > Mover o indivíduo para um local fresco ou para uma sala com ar condicionado;
- > Refrescar o indivíduo aplicando toalhas húmidas ou pulverizando com água fria o seu corpo;
- > Deitar o indivíduo e levantar-lhe as pernas;
- > se estiver consciente, dar a beber sumos de fruta natural sem açúcar e/ou bebidas contendo eletrólitos (bebidas para desportistas).

### • *Cãibras por calor*

As cãibras podem resultar da simples exposição a calor intenso, quando se transpira muito após períodos de exercício físico intenso e de uma hidratação inadequada só com água sem substituição dos eletrólitos perdidos na transpiração. Embora menos grave que as anteriores, esta situação pode também necessitar de tratamento médico.

As cãibras são especialmente perigosas em pessoas com problemas cardíacos ou com dietas hipossalinas (pobres em sal).

> Sintomas

- *espasmos musculares dolorosos do abdómen e das extremidades do corpo (pernas e braços), provocados pela perda de sais e eletrólitos.*

> O que fazer?

- *Parar o exercício, se for o caso, e descansar num local fresco e calmo;*
- *Esticar os músculos e massajar suavemente;*
- *Beber sumos de fruta natural sem adição de açúcar e/ou bebidas contendo eletrólitos (bebidas para desportistas);*
- *Procurar ajuda médica se as cãibras persistirem.*

Para evitar estas situações provocadas pela exposição ao calor intenso proteja-se da exposição solar e procure locais frescos, ou com ar condicionado, durante o período de maior calor, em especial se estiver acompanhado de crianças pequenas, pessoas idosas ou pessoas com doenças crónicas.



## SANTARÉM HOTEL

De uma forma genérica, e para a prevenção dos efeitos do calor intenso, recomendam-se as seguintes medidas:

- *Aumentar a ingestão de água, ou sumos de fruta natural sem adição de açúcar, mesmo sem ter sede;*
- *As pessoas que sofram de doença crónica, ou que estejam a fazer uma dieta com pouco sal, ou com restrição de líquidos, devem aconselhar-se com o seu médico, ou contactar a Linha Saúde 24: 808 24 24 24;*
- *Evitar bebidas alcoólicas e bebidas com elevados teores de açúcar;*
- *Os recém-nascidos, as crianças, as pessoas idosas e as pessoas doentes, podem não sentir, ou não manifestar sede, pelo que são particularmente vulneráveis - ofereça-lhes água e esteja atento e vigilante;*
- *As pessoas idosas devem ingerir diariamente, pelo menos mais um litro de água, ou de outro líquido não açucarado, do que bebem normalmente. Uma boa hidratação nos idosos diminui o risco de doenças do coração e cardiovasculares, inclusive trombozes;*
- *Devem fazer-se refeições leves e mais frequentes. São de evitar as refeições pesadas e muito condimentadas;*
- *Permanecer duas a três horas por dia num ambiente fresco, ou com ar condicionado, pode evitar as consequências nefastas do calor, particularmente no caso de crianças, pessoas idosas ou pessoas com doenças crónicas;*
- *Nos seus passeios, visite centros comerciais, cinemas, museus ou outros locais de ambiente fresco;*
- *Evite as mudanças bruscas de temperatura;*
- *No período de maior calor tome um duche de água tépida ou fria, nunca um duche gelado, pois pode causar hipotermia, principalmente em pessoas idosas ou em crianças;*
- *Evitar a exposição direta ao sol, em especial entre as 11 e as 17 horas;*
- *Sempre que se expuser ao sol, ou andar ao ar livre, use um protetor solar com um índice de proteção igual ou superior a 30. Renove a sua aplicação de 2 em 2 horas se estiver ao Sol, molhado ou se transpirou bastante;*
- *Na piscina, mantenha-se à sombra, use chapéu, óculos escuros e cremes de proteção solar. Uma exposição ao sol prolongada leva a queimaduras de pele que só por si aumentam a perda de líquidos.*
- *Quando regressar da praia ou piscina volte aplique protetor solar, principalmente nas horas de calor intenso e radiação ultravioleta elevada;*
- *Ao andar ao ar livre, use roupas que evitem a exposição direta da pele ao sol, particularmente nas horas de maior incidência solar;*
- *Usar chapéu, de preferência, de abas largas e óculos que ofereçam proteção contra a radiação UVA e UVB;*
- *Evitar a permanência em viaturas expostas ao sol, principalmente nos períodos de maior calor; sobretudo em filas de trânsito e parques de estacionamento. Se o carro não tiver ar condicionado, não fechar completamente as janelas;*



## SANTARÉM HOTEL

- *Nunca deixe crianças, doentes ou pessoas idosas dentro de veículos expostos ao sol;*
- *Sempre que possível viajar de noite;*
- *Sempre que possível, evite atividades que exijam esforço físico;*
- *Repouse frequentemente em locais à sombra, frescos e arejados;*
- *Peça ajuda no caso de se sentir mal com o calor;*
- *As crianças com menos de seis meses não devem ser sujeitas a exposição solar e deve evitar-se a exposição direta de crianças com menos de três anos;*
- *Não tomar banho ou consumir água, mesmo que para se refrescar, proveniente de fontes ou lagos ornamentais;*
- *Evitar atividades que exijam esforço físico intenso, tais como desportos, durante os períodos em que as temperaturas estão mais elevadas.*

**Nota:** *As radiações solares podem provocar queimaduras da pele, mesmo debaixo de um chapéu-de-sol; a água também reflete os raios solares e estar dentro de água não evita as queimaduras solares das zonas expostas. As queimaduras solares diminuem a capacidade da pele para arrefecer.*

- *Use roupa larga, leve e fresca, de preferência de algodão e em conformidade com a Circular Informativa n.º 23/DA de 02/07/2009: condições essenciais para a libertação do calor excessivo salientando-se os seguintes aspetos:*

- > *Deve aplicar-se protetor solar nas áreas expostas diretamente ao sol;*
- > *Devem usar-se peças de roupa leves, largas e frescas, de preferência de algodão ou poliéster;*
- > *Quando exposto ao sol, se os tecidos forem pouco densos optar pelas cores escuras;*
- > *Quando o tecido é mais denso, não poroso, optar pelas cores claras;*
- > *Se andarem ao ar livre as crianças e pessoas de pele clara devem usar chapéu, de preferência de abas largas, e óculos escuros;*
- > *Durante a noite, dormir com roupas leves e largas;*
- > *No caso dos bebés, nos períodos de sono ao longo do dia, utilizar vestuário leve, sem os cobrir com lençóis ou cobertores;*
- > *Os familiares de idosos que revelem insensibilidade à temperatura ambiente devem procurar aconselhá-los na roupa que utilizam;*
- > *A proteção contra a radiação UV é tanto maior quanto maior for a densidade do tecido, ou seja, com uma composição hermeticamente tecida ou de malha;*
- > *A maioria dos tecidos de algodão ou com uma mistura de algodão com poliéster providenciam uma boa proteção contra a radiação UV.*

*O algodão contém pigmentos especiais denominados ligninas que atuam como absorvedores de UV enquanto os*



## SANTARÉM HOTEL

*poliésteres refletem a radiação;*

*> As cores mais escuras (preto, azul, verde ou vermelho escuro) apesar de se tornarem mais quentes, são mais eficazes do que as mais claras (branco, azul ou verde claro) em bloquear a passagem da radiação UV;*

*> A maior parte das peças de vestuário oferecem pouca proteção à radiação UV quando se encontram húmidas, esticadas ou desgastadas. Contudo, a lavagem repetida pode aumentar o nível de proteção, principalmente em tecidos como o algodão, pela redução dos espaços existentes entre as fibras do tecido.*

### COVID-19

Ainda que, durante o verão, as condições meteorológicas (temperaturas do ar) possam ter um papel limitado na transmissão da COVID-19, importa considerar que:

- As temperaturas elevadas podem agravar o impacto da COVID-19 por descompensação das doenças crónicas de base;
- A maior mobilidade e contactos entre pessoas podem potenciar a transmissão do vírus;
- As temperaturas extremas (onda de calor) poderão propiciar aumento do tempo de permanência em espaços fechados climatizados (mais frescos) potencialmente com reduzida renovação de ar;
- Aumento da temperatura do ar pode reduzir a adesão do uso de máscara facial, devido ao maior desconforto, constituindo um maior risco de exposição e contágio por SARS-CoV-2 nesses espaços.

Pelos potenciais efeitos na saúde das populações são ainda relevantes o aumento da população de vetores, nomeadamente mosquitos e carraças e os incêndios.

- Picada de insetos e outros vetores.

*> Medidas de proteção individual no âmbito da prevenção da picada de insetos e outros vetores;*

- *Aplique repelente nas áreas expostas do corpo (braços, pernas, tornozelos, pescoço e face), evitando o contacto com as mucosas ou zonas sensíveis da pele;*
- *O repelente deve conter DEET 20-35%, IR3535® ou Icaridina/Bayrepel® 20% na sua constituição.*
- *Nas crianças, opte por repelentes com DEET 10% ou Icaridina/Bayrepel® 10%.*
- *No Verão, se necessário, renove a aplicação do repelente de quatro em quatro horas;*
- *Se usar protetor solar e repelente, deve aplicar primeiro o protetor e, de seguida, o repelente;*
- *Opte por vestuário de cores claras e de fibras naturais, protegendo o mais possível a superfície do corpo.*
- *As calças e o calçado fechado, em conjunto*



## SANTARÉM HOTEL

*com aplicação de repelente nos tornozelos, são úteis na proteção das pernas e pés, sobretudo em áreas com muita vegetação ou em zonas com pulgas e carraças;*

- *Para proteção adicional, regra geral, pode aplicar repelente ou inseticida como permetrina ou deltametrina no vestuário.*
- *Na sua acomodação, use ar condicionado, sprays inseticidas ou difusores elétricos;*
- *Mantenha as portas e janelas fechadas se não estiveram protegidas por rede mosquiteira, sobretudo nos períodos de maior atividade dos insetos.*

- Incêndios

Ver Fenómenos extremos e riscos coletivos

> *Incêndios*

## FENÓMENOS EXTREMOS E RISCOS COLETIVOS

### Incêndios Rurais

O período crítico da Época de Incêndios é de 1 de julho a 30 de setembro.

Devem ser respeitadas as proibições impostas e adotados os comportamentos de segurança que permitam evitar qualquer ignição de um foco de incêndio.

#### Plano de ação

Este Plano de Ação não substitui, nem deve conflitar com os demais procedimentos e/ou planos de emergência internos que o Estabelecimento, por lei, é obrigado a ter, de natureza específica (regime jurídico de Segurança Contra e Incêndios em Edifícios) ou transversal (multirrisco) ou direcionados especificamente para o risco de incêndios rurais.

O Plano de Ação deve ser revisto sempre que necessário, quer devido a atualizações resultantes de orientações das entidades competentes, quer devido a alterações para melhoramento dos procedimentos adotados internamente, quer ainda por força de alterações no próprio estabelecimento.

- Informação

A ocorrência de incêndios nas florestas contribui para a emissão de grandes quantidades de poluentes gasosos e para a libertação de partículas (os óxidos de azoto, o dióxido de enxofre e o monóxido de carbono), o que terá repercussões na qualidade do ar e na saúde das populações afetadas. No que se refere às partículas, é elevada a probabilidade de se depositarem nas vias respiratórias.

- Acompanhamento e monitorização

O Plano de Contingência deve acompanhar e monitorizar as instruções da DGS, dos Bombeiros e da Proteção Civil.

- Avaliação do Plano

A avaliação do Plano de Contingência, é feita à medida da sua



## SANTARÉM HOTEL

aplicação. A sua avaliação final é realizada até 31 de outubro (ou um mês após o término da vigência do Plano, se prolongado), em um relatório sucinto, tendo por base os indicadores utilizados, bem como outra informação considerada pertinente.

- **Comunicação**

Deve garantir-se que existem os adequados circuitos de comunicação, para a efetiva e atempada divulgação de informação, comunicação do risco e adoção de medidas.

> *Promover todos os meios disponíveis, nomeadamente:*

- Páginas institucionais (DGS, e da Proteção Civil,);
- Redes sociais e outros suportes de comunicação.

### **Plano de Contingência**

- O Plano de contingência é elaborado no estrito respeito das indicações da Direção-Geral da Saúde (DGS) e das Autoridades de Saúde territorialmente competentes. É assim obrigatória a consulta das Normas, Orientações, Informações, Comunicados e Despachos emitidos pela DGS.

- O presente Plano e as medidas internas de prevenção e mitigação das Ondas de Calor aplicam-se a todos os colaboradores e clientes, bem como a todos aqueles que, por algum motivo, se deslocam ao estabelecimento.

- Cumprir e respeitar com o Plano de Contingência implementado pelo Santarém Hotel.

- Identificação do coordenador geral do Plano

Hélder Antão

- Informação e formação aos colaboradores.

Da combustão provocada por um incêndio é produzido fumo (com libertação de gases e partículas), calor, luz e por vezes chamas. Para além das consequências económicas e ambientais, os incêndios representam riscos para a saúde decorrentes não apenas dos poluentes emitidos, mas também riscos associados ao seu combate, como problemas relacionados com o calor ou queimaduras.

- Finalidade

O Plano de Contingência tem como finalidade prevenir e minimizar os efeitos negativos dos incêndios (poluentes e partículas) nos grupos vulneráveis em particular.

- Grupos

Dos Grupos mais sensíveis destacando-se as crianças, as grávidas, os doentes com patologias cardiorrespiratórias, os trabalhadores com atividade diária ao ar livre e os bombeiros.

- Principais efeitos na saúde

O agravamento dos sintomas respiratórios, um aumento do risco de doenças respiratórias e uma redução da função pulmonar. A longo prazo, poderá surgir um aumento da incidência de bronquite crónica e o aparecimento de cancro do pulmão.

- Recomendações

De forma a proteger-se dos principais efeitos produzidos pelo fumo



## SANTARÉM HOTEL

dos incêndios, recomenda-se:

> *Durante a ocorrência dos incêndios:*

- *Se necessário* utilizar máscaras adequadas para filtração das partículas, essencialmente para quem necessita de permanecer no exterior, ou proteger a boca e nariz com lenços húmidos;
- permanecer no interior do Hotel e manter as portas e janelas bem fechadas, reduzindo a entrada de ar do exterior.

Se necessário, vedar as janelas com panos molhados; no caso da situação se agravar, os grupos mais sensíveis deverão ser evacuados para locais dotados com sistemas de ar condicionado;

- reduzir a atividade física;
- restringir a utilização do tabaco.

> *Após a ocorrência dos incêndios:*

- manter a utilização de máscaras ou lenços húmidos nas operações de limpeza de cinzas, dentro e fora dos edifícios;
- adotar medidas de proteção e avaliação individual dos doentes com patologias cardiorrespiratórias crónicas;
- proceder à adequada manutenção dos sistemas de ar condicionado, designadamente dos filtros de remoção de partículas.

## Sismos

Um sismo é um fenómeno natural resultante de uma rotura, mais ou menos violenta, no interior da crosta terrestre, correspondendo à libertação de uma grande quantidade de energia, que provoca vibrações que se transmitem a uma vasta área circundante, e que pode ter efeitos destrutivos significativos.

Quando a atividade sísmica é gerada no oceano, pode ser acompanhada por tsunamis ou maremotos, provocando grandes destruições em estruturas costeiras ou ribeirinhas (embarcações, casas, pontes, etc.).

É possível tentar minimizar os efeitos dos sismos, identificando zonas de maior risco, construindo estruturas mais sólidas, promovendo a educação da população, nomeadamente no que diz respeito às medidas de segurança a serem tomadas durante um sismo, e elaborando planos de emergência.

### Plano de ação

O Plano de Ação, é um plano preventivo e reativo de conhecimento do risco e na tomada de medidas internas de prevenção e controlo de danos provocados pelos SISMOS, aplicando-se a todos os ocupantes, aquando da ocorrência.

Através do Plano é estimulada a adequada e necessária articulação do Santarém Hotel com as entidades competentes no âmbito da Proteção Civil, nomeadamente à escala municipal.

Este Plano de Ação não substitui, nem deve conflitar com os demais procedimentos e/ou planos de emergência internos que o Estabelecimento, por lei, é obrigado a ter,



## SANTARÉM HOTEL

de natureza específica (regime jurídico de Segurança Contra Incêndios em Edifícios) ou transversal (multirrisco) ou direcionados especificamente para o risco sísmico.

- Informação / Formação de colaboradores
  - > *Comunicar o risco existente;*
  - > *Prestar informação sobre condutas e comportamentos a adotar em caso de sismo;*
  - > *Assegurar formação sobre primeiros socorros e utilização de meios de primeira intervenção (ex.: extintores);*
  - > *Definir procedimentos gerais de atuação em caso de emergência, incorporando comportamentos de autoproteção adequados às características do estabelecimento;*
  - > *Definir procedimentos gerais de evacuação e de avaliação preliminar de danos;*
  - > *Definir missões e responsabilidades de cada colaborador/a por forma a garantir a segurança dos ocupantes do estabelecimento em caso de sismo;*
  - > *Realizar exercícios internos regulares para treino de colaboradores/as, se possível envolvendo os serviços e as forças de proteção civil e socorro territorialmente relevantes;*
  - > *Participar no exercício cívico de âmbito nacional “A terra treme”, organizado anualmente pela ANEPC, bem como em outras iniciativas orientadas para a temática do risco sísmico promovidas a nível nacional e regional ou localmente pelos Serviços Municipais de Proteção Civil.*
- Comunicação de risco a clientes e ocupantes ocasionais
  - > *Manter informação disponível aos ocupantes, pelo menos em Português e Inglês, mas idealmente em vários idiomas, acerca do risco existente e condutas de autoproteção a adotar em caso de sismo. Anexo Sismos\_Aut.pdf e AF sismos\_crian.pdf*
  - > *Prestar informação aos ocupantes sobre os elementos mais vulneráveis e os locais mais seguros em caso de sismo;*
  - > *Dar a conhecer aos ocupantes informação sobre o plano de evacuação do estabelecimento (caminhos de evacuação e pontos de encontro);*
  - > *Informar sobre as formas de contacto com os serviços de Emergência (112), bem como quanto ao funcionamento do sistema de alarme e sinalética luminosa;*
- Medidas preventivas do Estabelecimento para um evento sísmico
  - > *Identificação dos elementos mais vulneráveis e Seguros;*
  - > *Preparação do Estabelecimento;*
  - > *Implementação das fases*
    - Mitigação do Risco
    - Emergência
    - Reabilitação

### **Plano de Contingência**

O Plano de contingência é elaborado no estrito respeito das indicações do Serviço Municipal de Proteção Civil e das Autoridades territorialmente competentes.



## SANTARÉM HOTEL

O presente Plano e as medidas internas de prevenção e mitigação do risco aplicam-se a todos os colaboradores e clientes, bem como a todos aqueles que, por algum motivo, se desloque ao estabelecimento.

- Identificação do coordenador geral do Plano

Hélder Antão

- Contactos

> *Serviços Municipal de Proteção Civil - 243 333 091*

> *Polícia de Segurança Pública - 243 322 022*

> *Bombeiros Voluntários de Santarém - 243 377 900*

> *INEM - 112*

> *Daniel Mota, Diretor-Geral do Santarém Hotel - 910 322 680*

- Localização do Risco

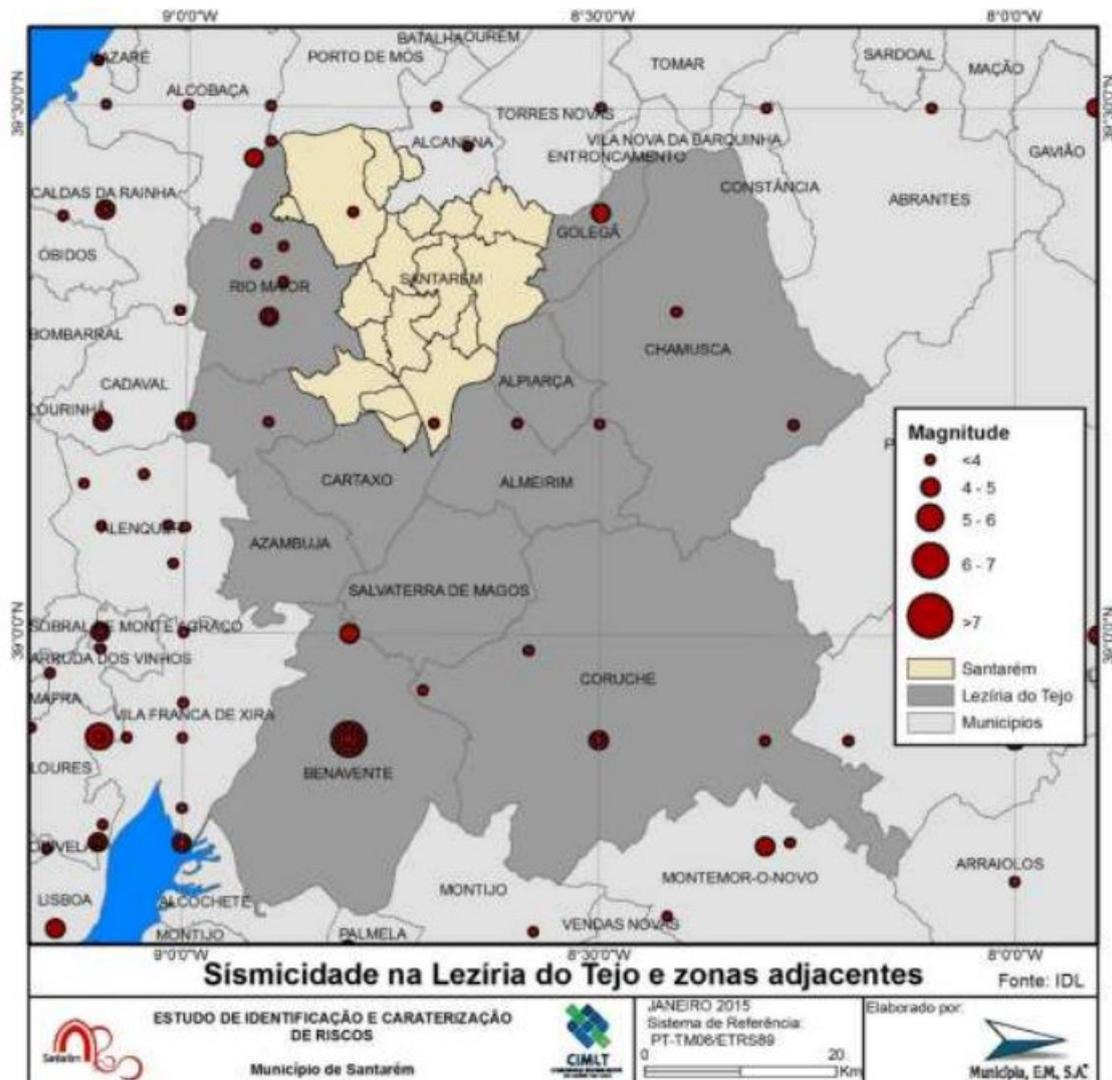
> Sismicidade

- *No anexo*

*“Plano-Municipal-de-Emergência 17OUT\_2016.pdf”, página 41 a análise mostra que “de acordo com a publicação do Mapa de Perigosidade Sísmico do projeto SHARE, observa-se que a Lezíria do Tejo em grande parte se situa numa zona considerada de perigosidade elevada. Porém, junto aos limites Norte de Santarém e Rio Maior e parte Este da Chamusca e Coruche a perigosidade é considerada moderada.*



## SANTARÉM HOTEL



### SISMICIDADE NA LEZÍRIA DO TEJO E ZONAS ADJACENTES. FONTE: IDL

- Probabilidade

A probabilidade de ocorrência de sismos de magnitude elevada considera-se “média / baixa”.
- Risco

O cruzamento do grau de gravidade e de probabilidade com a matriz de risco permite classificar o grau de risco associado aos sismos como sendo de risco “moderado”.
- Ativação do PMEPC de Santarém

Ocorrência de um evento sísmico com magnitude igual ou superior a 6.5 na escala de Richter
- Mitigação do Risco
  - > *Medidas preventivas para um evento sísmico*
    - Identificação dos elementos mais vulneráveis e seguros no interior do Estabelecimento



## SANTARÉM HOTEL

### > *Locais mais seguros:*

- vãos de portas interiores;
- cantos de paredes-mestras
- superfícies resistentes que possam servir de abrigo;

### > *Locais mais perigosos:*

- Junto a superfícies envidraçadas (ex.: janelas);
- debaixo de candeeiros;
- próximo de mobiliário que não esteja fixo;
- meio das salas;
- elevadores e saídas.

- Identificação dos elementos mais vulneráveis e seguros em espaços exteriores

### > *Locais mais seguros:*

- áreas abertas e preferencialmente longe da piscina;

### > *Locais mais perigosos:*

- Junto a edifícios altos, isolados ou com grandes superfícies envidraçadas)
- postes de eletricidade;
- muros, taludes, árvores ou outros equipamentos ou objetos que possam cair (ex.: outdoors)

### > *Preparação do Estabelecimento para um evento sísmico*

Verificar a conformidade com as medidas construtivas antissísmicas definidas em legislação própria, bem como com o Regime Jurídico da Segurança Contra Incêndio em Edifícios;

- Estabelecer contactos regulares com os serviços e forças de proteção civil e socorro territorialmente relevantes;
- Identificar e, caso possível, garantir um espaço exterior suficientemente amplo para as viaturas de socorro poderem manobrar;
- Providenciar a instalação de sistemas de energia que garantam a segurança e a continuidade das atividades (ex.: geradores / UPS);
- Adotar medidas adequadas para efetuar uma armazenagem segura de substâncias e preparações perigosas (inflamáveis ou explosivas), caso existam;
- Nos alojamentos turísticos, sempre que possível, evitar localizar as camas perto de janelas ou debaixo de candeeiros, bem como colocar quadros/espelhos e outros objetos nas cabeceiras das camas;
- Libertar as saídas e os corredores de móveis e outros objetos decorativos;
- Fixar às paredes os armários, estantes, móveis pesados, bastidores informáticos, botijas de gás, vasos e floreiras;
- Colocar os objetos mais pesados nas prateleiras mais baixas das estantes;
- Preparar um estojo de emergência a estar disponível próximo



## SANTARÉM HOTEL

do ponto de encontro que deverá conter:

- > *uma reserva de água engarrafada;*
- > *alimentos não perecíveis;*
- > *estojo de primeiros socorros*
- > *um rádio a pilhas ou a dínamo;*
- > *lanterna(s) com pilhas ou baterias extras ou a dínamo;*
- > *itens de higiene;*
- > *apito ou outro equipamento que emita um som forte e permita sinalizar o local a terceiros);*

- Definir pontos de encontro e instalar sinalética (ex.: mapa de evacuação), de preferência na entrada do estabelecimento e/ou em pontos estratégicos de fácil visibilidade e acessibilidade;
- Ter sempre uma lista atualizada de colaboradores/as, colaboradores/as ocasionais e clientes que possa ser facultada às forças de proteção civil e socorro;
- Definir procedimentos para o acompanhamento específico dos ocupantes que requeiram especial atenção (ex.: como cidadãos estrangeiros que não dominem o português, crianças e seniores), bem como de pessoas com necessidades específicas (grávidas, surdez, cegueira, deficiência intelectual, deficiência motora com ou sem apoios de mobilidade, entre outros);

> *Preparação para um evento sísmico por parte do estabelecimento que realize atividade ao ar livre*

- Preparar um estojo de emergência que deve estar presente em qualquer atividade ao ar livre;
- Definir pontos de encontro;
- Verificar a estabilidade dos elementos existentes no exterior (ex.: vedações, muros, entre outros elementos e estruturas existentes)

> *Conteúdos de comunicação de riscos e mecanismos de aviso a clientes e ocupantes ocasionais (incluindo medidas de autoproteção)*

- *Especificação dos conteúdos bilingue, criados e a criar e respetiva disponibilização;*

### • Fase de Emergência

> *Identificação dos meios próprios (técnicos e humanos) a mobilizar em situação de ocorrência sísmica*

- 
- 
- 

> *Ações imediatas de socorro e salvamento, para colaboradores e clientes, previamente acordadas com o Serviço Municipal de Proteção Civil*

- *Direcionar clientes e colaboradores para os pontos de encontro ou outras zonas seguras, utilizando os caminhos de*



## SANTARÉM HOTEL

evacuação previamente definidos;

- Garantir Acompanhamento permanente nos pontos de encontro;
- Prestar primeiros-socorros nos pontos de encontro enquanto se aguarda a chegada de equipas de emergência;

- Fase de Reabilitação

- > *Ações de reposição da normalidade no funcionamento do Estabelecimento, junto de colaboradores e clientes*

- > *Procedimentos a implementar no âmbito da continuidade de negócio;*

- > *Considerar a existência de uma equipa interna de avaliação preliminar de danos.*

## **Inundações & Cheias**

Por inundações entende-se a cobertura temporária por água de uma área em que normalmente tal não acontece.

Pretende-se, com a sua inclusão no âmbito do selo Clean & Safe, aumentar a resiliência do Estabelecimento e contribuir para a redução dos danos provocados por inundações e dos seus impactos negativos na atividade turística.

### **Plano de ação**

O Plano de Ação, é um plano preventivo e reativo de conhecimento do risco e na tomada de medidas internas de prevenção e controlo de danos provocados pelas Cheias e Inundações, aplicando-se a todos os ocupantes, aquando da ocorrência.

Através do Plano é estimulada a adequada e necessária articulação do Santarém Hotel com as entidades competentes no âmbito da Proteção Civil, nomeadamente à escala municipal.

Este Plano de Ação não substitui, nem deve conflitar com os demais procedimentos e/ou planos de emergência internos que o Estabelecimento, por lei, é obrigado a ter, de natureza específica ou transversal (multirrisco) ou direcionados especificamente para o risco de inundações.

- Informação / Formação de colaboradores

- > *Comunicar o risco existente;*

- > *Assegurar formação sobre primeiros socorros e utilização de meios de primeira intervenção;*

- > *Definir procedimentos gerais de atuação em caso de emergência, incorporando comportamentos de autoproteção adequados às características do estabelecimento.*

- Comunicação de risco a clientes e ocupantes ocasionais

- > *Manter informação disponível aos ocupantes, pelo menos em Português e Inglês, acerca do risco existente e condutas de autoproteção a adotar em caso de ocorrência.*

- Dados utilizados

- > *(Plano municipal de emergência de proteção civil do concelho de*



## SANTARÉM HOTEL

*santarém)*

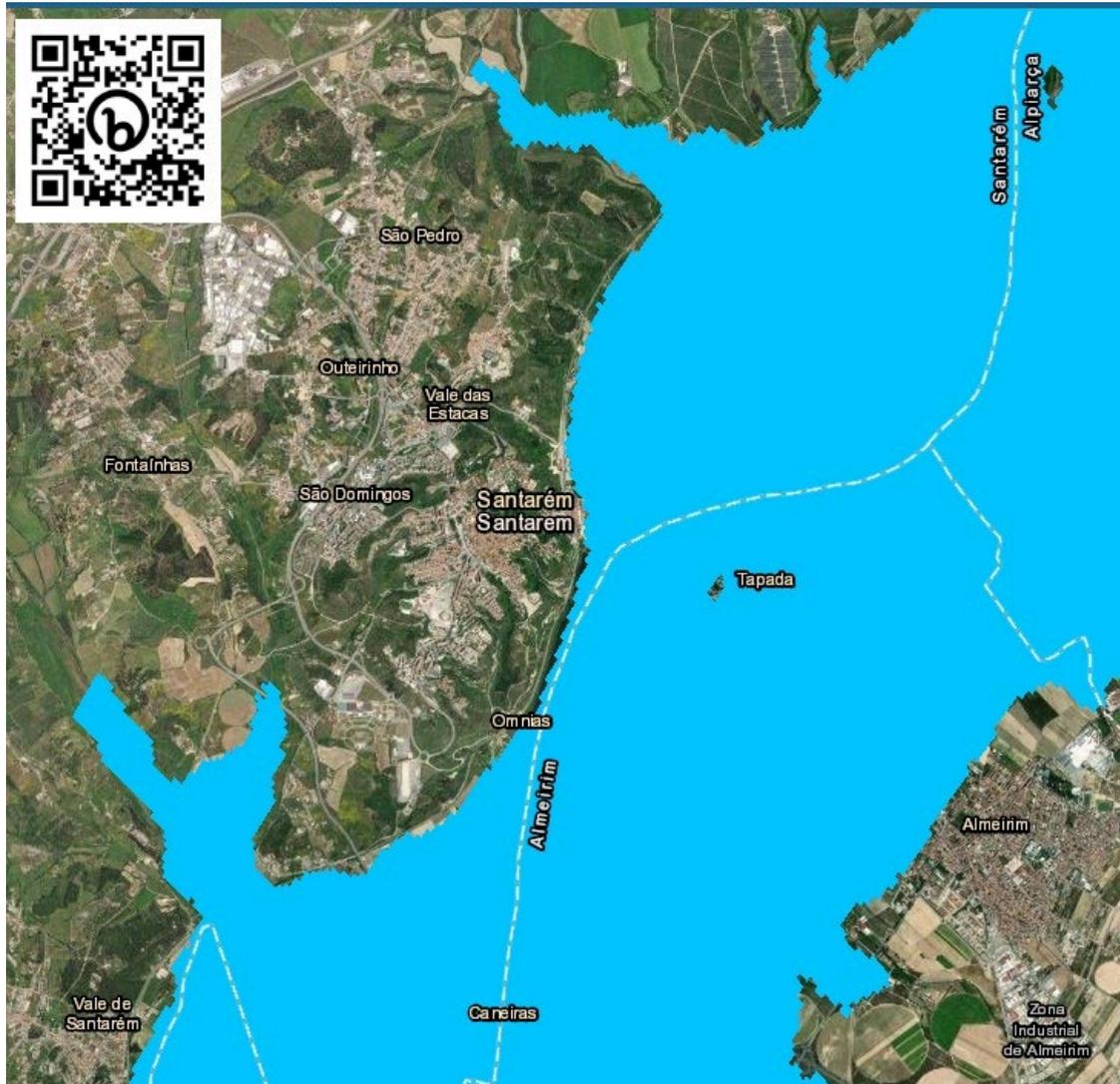
- A perigosidade a cheias e inundações utilizada no presente estudo baseou-se na informação cartográfica referente à Diretiva nº 2007/60/CE da Agência Portuguesa do Ambiente (APA), disponível no seguinte link: <https://bit.ly/3B57ZVk>.
- Adicionalmente foi incluída a informação referente ao limite da cheia de 1979 e pontos críticos provenientes da carta das zonas de risco de inundação elaborada pelo Laboratório Nacional de Engenharia Civil (LNEC).
- As marcas de cheias/inundações foram obtidas no Sistema Nacional de Informação de Recursos Hídricos. Foram ainda utilizadas no estudo as áreas inundáveis, existentes no PDM.

- Metodologia

A metodologia utilizada teve por base o cruzamento dos dados disponibilizados pelo APA e LNEC, referentes à perigosidade e área de inundação para um período de retorno de 100 anos, aos limites da cheia de 1979 e às zonas ameaçadas por cheias constantes no PDM com as povoações e estradas afetadas.



## SANTARÉM HOTEL

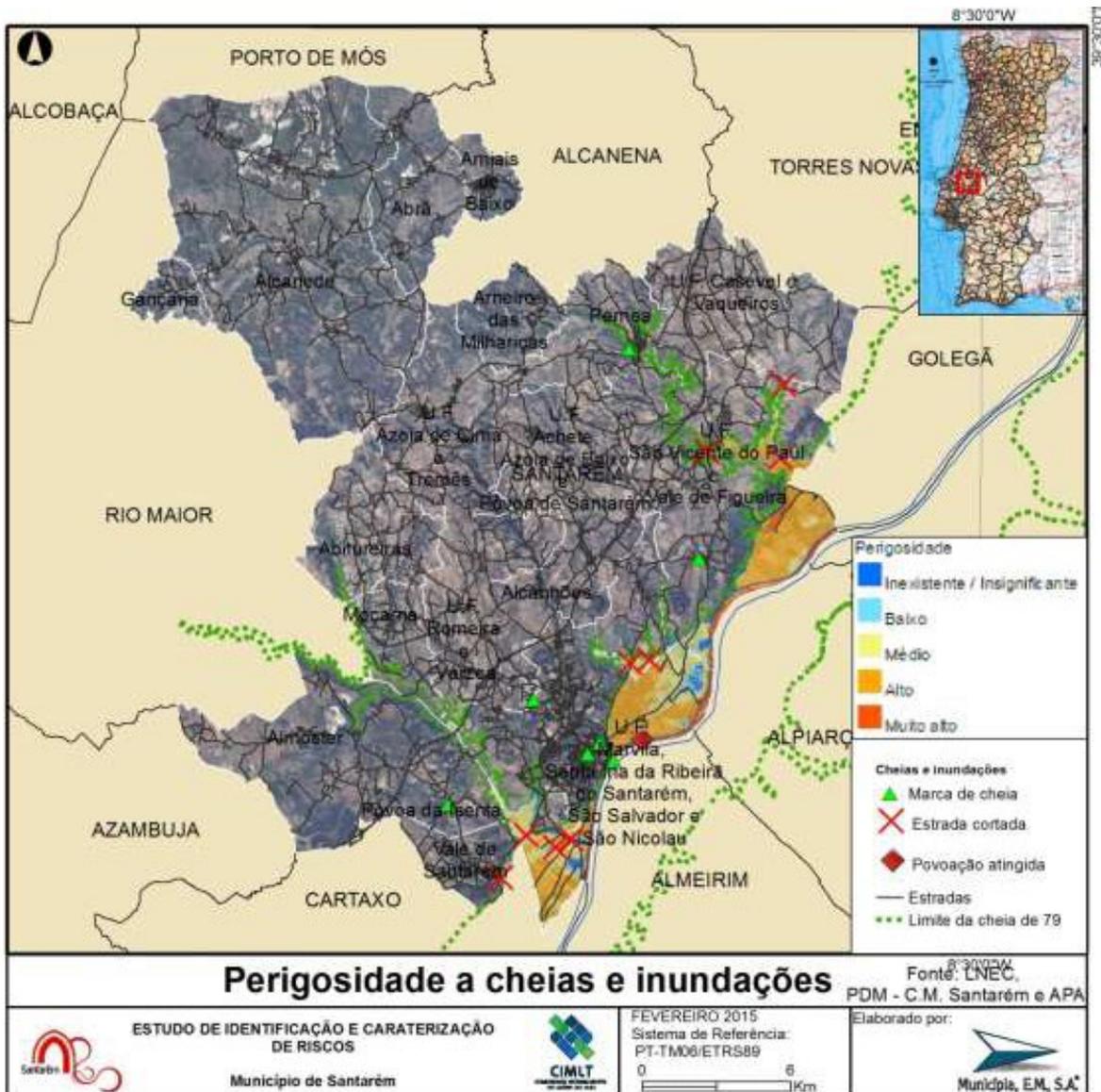


- Análise

O PDM delimita como área inundável a Lezíria, junto às margens do Tejo, as margens adjacentes à Vala da Rimeira, Rio Alviela, Vala do Seixo, Ribeiro de Cabanas e Vala da Asseca.



## SANTARÉM HOTEL



- Probabilidade

A probabilidade de ocorrência de cheias e inundações na área do Estabelecimento considera-se “Inexistente / Insignificante”, tendo em consideração o histórico de ocorrências.

## CONSTRANGIMENTOS INTERNACIONAIS

Com o objetivo de tornar o setor cada vez mais resiliente às incertezas e crises com que se pode defrontar, o selo Clean & Safe passa a promover, também, a capacitação das entidades aderentes na prevenção e resposta a eventuais situações de emergência associadas a constrangimentos com origem além-fronteiras, envolvendo, nomeadamente, cibersegurança

### Cibersegurança

O conceito de Cibersegurança pode ser entendido como o conjunto de medidas e procedimento destinados a prevenir, monitorizar, detetar e corrigir redes e sistemas de informação face às ameaças a que estão expostos, tentando manter um estado de segurança desejado e garantir a confidencialidade, integridade, disponibilidade e não



## SANTARÉM HOTEL

repúdio da informação. Pode ainda ser definido como o sentimento de segurança percebido pelas pessoas quando usam a Internet e as tecnologias digitais.

A abrangência desta vertente pelo selo Clean & Safe, reflete a aposta na prevenção e sensibilização para este tema, tendo em consideração os atuais índices de literacia digital, bem como a necessidade imperativa de promover uma cultura de cibersegurança no setor do turismo.

### Plano de ação

O Plano de Ação, é um plano preventivo e reativo de conhecimento do risco e na tomada de medidas internas de prevenção, preparação, resposta e recuperação adequadas para reduzir a vulnerabilidade do Estabelecimento, tendo em vista a minimização das suas consequências negativas, na sequência de ataques cibernéticos que envolvam qualquer atividade ou prática ilícita na rede ou sistema tecnológico do Estabelecimento, desde a disseminação de vírus, roubo de dados pessoais, falsidade ideológica, acesso a informações confidenciais e tantos outros.

Através do Plano de Ação, é estimulada a adequada e necessária articulação do estabelecimento com as entidades competentes em matéria de cibersegurança.

O Plano de Ação deve ser revisto sempre que necessário, quer devido a atualizações resultantes de orientações das entidades competentes, quer devido a alterações para melhoramento dos procedimentos adotados internamente.

- Identificação do coordenador do Plano de Ação

Hélder Antão

- Lista de Contactos a serem divulgados

> *Centro Nacional de Cibersegurança*

- 210 497 399;
- [cncs@cncs.gov.pt](mailto:cncs@cncs.gov.pt)

> *Unidade Nacional de Combate ao Cibercrime e à Criminalidade Tecnológica - 211 967 000*

> *Daniel Mota, Direção Geral, Santarém Hotel - 910322680*

> *Receção do Santarém Hotel*

- 243 330 800;
- 914613352;
- [geral@sanatremhotel.net](mailto:geral@sanatremhotel.net)

- Informação e formação aos colaboradores.

> *O Plano identifica as ações, registos de informação e meios de comunicação e divulgação que visem melhorar a preparação face aos possíveis ataques cibernéticos.*

> *Todos/as os/as colaboradores/as recebem por correio eletrónico o Plano.*

> *A formação de todos/as os/as colaboradores/as, incluindo os/as ocasionais, é imprescindível para uma correta atuação na mitigação do risco e na fase de emergência. Na formação são abordadas todas as matérias do Plano, incluindo sensibilização e treino para*



## SANTARÉM HOTEL

*comportamentos e atitudes (mais) seguras e responsáveis no uso da tecnologia e do ciberespaço e formação especializada nos vários domínios da cibersegurança.*

*> A garantia da segurança das infraestruturas tecnológicas, das redes e sistemas de informação depende da capacidade de os utilizadores finais adotarem medidas que previnam os riscos e vulnerabilidades a que se poderão encontrar expostos.*

*> Após a identificação dos riscos e vulnerabilidades é fundamental a adequação da alocação de recursos de forma proporcional aos riscos identificados e a monitorização dos riscos identificados, sabendo que a segurança do ciberespaço resulta de um exercício complexo, e contínuo, mas verificável.*

*> A formação aqui descrita não se sobrepõe ou isenta da responsabilidade de frequência de outras formações exigidas no âmbito da Segurança e Saúde no Trabalho.*

- Riscos e Vulnerabilidades.

- > Interrupção de atividade e downtime em todos ou alguns departamentos da organização com custos associados;

- > Perda de dados pessoais de clientes;

- > Custos com fornecedores externos e recursos internos para recuperar os sistemas e dados;

- > Destruição da imagem de reputação da organização, perante os clientes, fornecedores e público em geral;

- > Roubo de propriedade intelectual e informação confidencial.

### Mitigação do Risco

- Identificação dos responsáveis e funções no âmbito da mitigação de riscos

- > *Coordenador do Plano*

- Helder Antão

- gestão dos procedimentos, revisão e melhoria do plano;

- > *Responsável pelos canais digitais de comunicação:*

- Miguel Silva

- direção de marketing

- > *Responsável pela gestão da rede e sistema informático:*

- Francisco Labrador

- coordenação e gestão da rede e sistema informático

- Programa de formação/informação dos/as colaboradores/as sobre Cibersegurança e procedimentos aplicáveis no Estabelecimento

- >

- >

- >

- Medidas preventivas do Estabelecimento para um ataque cibernético

- > *Verificar os URL dos sites*

- verificar sempre se o link coincide com o nome da entidade que pretende visitar e confirmar se endereço inicia por https:// e é seguido de um cadeado;

- outra forma de confirmar a segurança das páginas a visitar, é



## SANTARÉM HOTEL

- verificar se existem erros ortográficos, de pontuação ou traduções desajustadas;
- > *Ter cuidados extra com operações bancárias*
  - evitar efetuar operações bancárias através de redes wi-fi públicas;
  - não entrar no site do banco através de nenhum link recebido por e-mail ou mensagem, por exemplo;
  - entrar no site do banco através da sua app oficial, descarregada de app store oficial (nunca a partir de um link);
  - mesmo que lhe solicitado durante a operação, nunca instalar uma aplicação;
  - perante um pedido de dados que pareça suspeito contactar de imediato a entidade bancária, através dos contactos oficiais;
- > *Manter os antivírus, antispymware, firewall e proteção antispam, sempre atualizados;*
- > *Desconfiar de e-mails ou SMS com sorteio de prémios*
  - Nestes casos, além de não clicar no link enviado, os especialistas aconselham a eliminar estas mensagens;
- > *Utilizar palavras passwords complexas*
  - A definição de uma palavra password forte é fundamental para manter a segurança online; definir passwords distintas para cada acesso e o mais complexas possível
    - > **utilizar letras maiúsculas e minúsculas, números e caracteres especiais é uma boa estratégia;**
- > *Não partilhar dados pessoais dos colaboradores ou clientes nas redes sociais;*
- > *Não utilizar o email da empresa para plataformas de vendas online*
  - Um dos ataques cibernéticos que mais tem crescido nos últimos tempos é a burla através do MBWay.
- Informação de apoio que o Estabelecimento deve reunir
  - > *Ferramentas específicas para a investigação do ataque cibernético, da criminalidade tecnológica e da decifragem de dados;*
  - > *Regime Jurídico de Segurança do Ciberespaço, que transpõe a diretiva europeia relativa à segurança das redes e da informação, exercendo as competências de regulação e de supervisão para os diferentes setores de atividade económica;*
  - > *Regime legal de proteção de dados pessoais;*
  - > *Código dos Direitos de Autor e Direitos Conexos, incluindo a interferência e o desbloqueio de formas de proteção tecnológica de bens e de serviços.*
- Lista de Contactos a serem divulgados
  - > *Centro Nacional de Cibersegurança*
    - 210 497 399
    - [cncs@cncs.gov.pt](mailto:cncs@cncs.gov.pt);
  - > *Unidade Nacional de Combate ao Cibercrime e à Criminalidade Tecnológica - 211 967 000*
  - > *Roubo de propriedade intelectual e informação confidencial.*



## SANTARÉM HOTEL

### Fase de Emergência

Identificação das ações de resposta, aquando de uma ocorrência de ataque cibernético

- Identificação dos meios próprios (técnicos e humanos) a mobilizar em situação de ocorrência de ataque cibernético
  - > Contactar empresa Shadowstep
    - Francisco Labrador – 915 024 942
- Ações imediatas após ataque cibernético
  - > *Tentar recolher o máximo de provas que conseguir;*
  - > *Caso se trate de uma transação bancária, contactar imediatamente o seu banco e fazer um pedido de reclamação sobre a transação efetuada;*
  - > *Apresentar sempre queixa junto da Polícia Judiciária;*
  - > *Acionar a estratégia de comunicação para colaboradores e clientes que minimize o impacto associado;*

### Fase de Reabilitação

Atividades de recuperação destinadas à reposição da normalidade no funcionamento do Estabelecimento e das condições dos/as colaboradores/as e clientes.

- Ações de reposição da normalidade no funcionamento do Estabelecimento, junto de colaboradores e clientes
  - > Procedimentos a implementar no âmbito da continuidade de negócio
    - 
    - 
    -
  - > Considerar a existência de uma equipa de avaliação preliminar de danos
    - Daniel Mota
    - Helder Antão

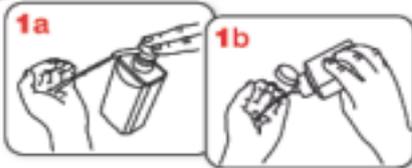


SANTARÉM HOTEL



### Técnica de Higiene das Mãos<sup>9</sup>

#### FRICÇÃO ANTISSÉTICA DAS MÃOS COM SABA



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



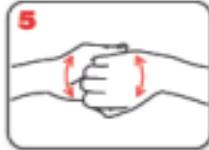
2  
Esfregue as palmas das mãos uma na outra



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



4  
As palmas das mãos com dedos entrelaçados



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



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



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



8  
Enxague as mãos com água



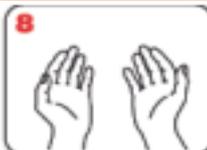
9  
Seque bem as mãos com toalhete descartável



10  
Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual



20-30 seg.



8  
Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

40-60 seg.



11  
Agora as suas mãos estão seguras.

<sup>9</sup> Consulte Campanha de Higiene das Mãos: Material de implementação da campanha. Peças Kit – Cartazes (F&L Mãos). Disponível em: <https://www.dgs.pt/programa-de-prevencao-e-controlo-de-infecoes-e-de-resistencia-aos-antimicrobianos/campanha-de-precaucoes-basicas/higiene-das-maos/material-de-implementacao-da-campanha.aspx>

Figure 1 Técnica de Higiene das Mãos

## Correta utilização da máscara facial

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.

#5EJAUMAGENTEDESARTEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS



COVID-19

# ETIQUETA RESPIRATÓRIA

### Porque é tão importante?

Quando **tosse, espirra ou fala, liberta gotículas ou secreções** que podem ser inspirados por outras pessoas ou depositar-se em objetos e superfícies que o rodeiam.



Quando espirrar ou tossir, **tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o braço.**

Deite o lenço no lixo, e lave as mãos.



Com medidas de etiqueta respiratória consegue **proteger as outras pessoas.**

## EM CASO DE SINTOMAS

**LIGUE SNS 24** 

**808 24 24 24**

#SEJAUMAGENTEDESALUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS



## Arejamento e ventilação dos espaços



COVID-19

Opte e promova espaços bem arejados, preferencialmente com ventilação natural

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS



Protegido pelo Código do Direito de Autor e dos Direitos Conexos (D.L. 63/95, de 14 de março)

Orientação n° 003/2022 de 15/03/2022 atualizada a 28/04/2022

Figure 4 Arejamento e ventilação dos espaços

## Limpeza e/ou desinfeção dos equipamentos

COVID-19

# LIMPEZA DE SUPERFÍCIES

### COMO LIMPAR

-  **Lavar as mãos**
-  **Colocar as luvas**
-  **Limpar com produtos de limpeza doméstica adequados às superfícies** (exemplo: soluções lava tudo, detergente ou água e sabão)
-  **Desinfetar com produtos domésticos de desinfeção** (exemplo: lixívia, desinfetantes com pelo menos 70% de álcool)
-  **Deixar atuar durante 10 minutos**
-  **Enxaguar apenas com água quente** e deixar secar ao ar
-  **Retirar as luvas**
-  **Lavar as mãos**

### CUIDADOS A TER

-  **Deve de utilizar luvas e roupa protetora** (exemplo: avental de plástico)
-  **Deve ter especial atenção com as zonas de contacto frequente como maçanetas das portas, interruptores de luz ou outros objetos**
-  **Os produtos utilizados devem estar dentro do prazo de validade**
-  **Durante a desinfeção, deve-se assegurar a ventilação do espaço** (abrir janelas e/ou portas para circular o ar)

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS





## Distanciamento Físico

# COVID-19 MEDIDAS GERAIS

### HIGIENE DAS MÃOS

Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use uma solução à base de álcool.



**REDUÇÃO DE CONTACTOS**  
Limite o número de contactos físicos com outras pessoas.

**LIMPEZA DAS SUPERFÍCIES**  
Limpe e desinfete as superfícies com frequência.



**VENTILAÇÃO DOS ESPAÇOS**  
Mantenha os espaços arejados.  
Opte por ventilação natural.



**USE MÁSCARA**



**ETIQUETA RESPIRATÓRIA**  
Quando espirrar ou tossir, tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o braço, mesmo se tiver máscara.



**SE TIVER ALGUM DOS SEGUINTE SINTOMAS:**  
• Tosse  
• Febre  
• Dificuldade respiratória  
• Perda ou diminuição do olfato ou do paladar

**LIGUE**  
**SNS 24**  
**808 24 24 24**



**SE TIVER SINTOMAS NÃO deve ir trabalhar ou ir à escola e evite sair à rua.**



Orientação n.º 003/2022 de 15/03/2022 atualizada a 28/04/2022

Figure 6 Distanciamento físico

## Autoisolamento

COVID-19

### DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO



#### PERMANEÇA EM CASA

Não se dirija ao trabalho, à escola ou a espaços públicos, nem utilize transportes públicos.



#### SEPARADO DE OUTROS

Deve permanecer numa divisão própria e evitar contacto com outros em espaços comuns.



#### NÃO PARTILHE ITENS

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



#### NÃO RECEBA VISITAS

Não convide pessoas para sua casa. Caso seja urgente falar com alguém, faça-o por telefone.



#### LIGUE ANTES AO MÉDICO

Evite deslocações desnecessárias a serviços de saúde e ligue antes para averiguar alternativas.



#### LAVE AS MÃOS

Lave as mãos frequentemente, com água e sabão durante, pelo menos 20 segundos.



#### MÁSCARA, SE NECESSÁRIO

Deve utilizar uma máscara quando estiver com outras pessoas.



#### AO ESPIRRAR E TOSSIR

Tape a boca e o nariz com um lenço descartável, deite o lenço no lixo e lave as suas mãos.



#### MONITORIZA SINTOMAS

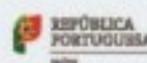
Meça a sua temperatura diariamente e informe se surgir um agravamento dos sintomas.



#### CUIDADO COM RESÍDUOS

Coloque os resíduos produzidos num saco de plástico diferente dos restantes. Encha apenas até 2/3 e feche bem.

#SEJAUMAGENTEDESUAUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS



Orientação nº 003/2022 de 15/03/2022 atualizada a 28/04/2022

Figure 7 Autoisolamento



# ISOLAMENTO / QUARENTENA NO QUARTO

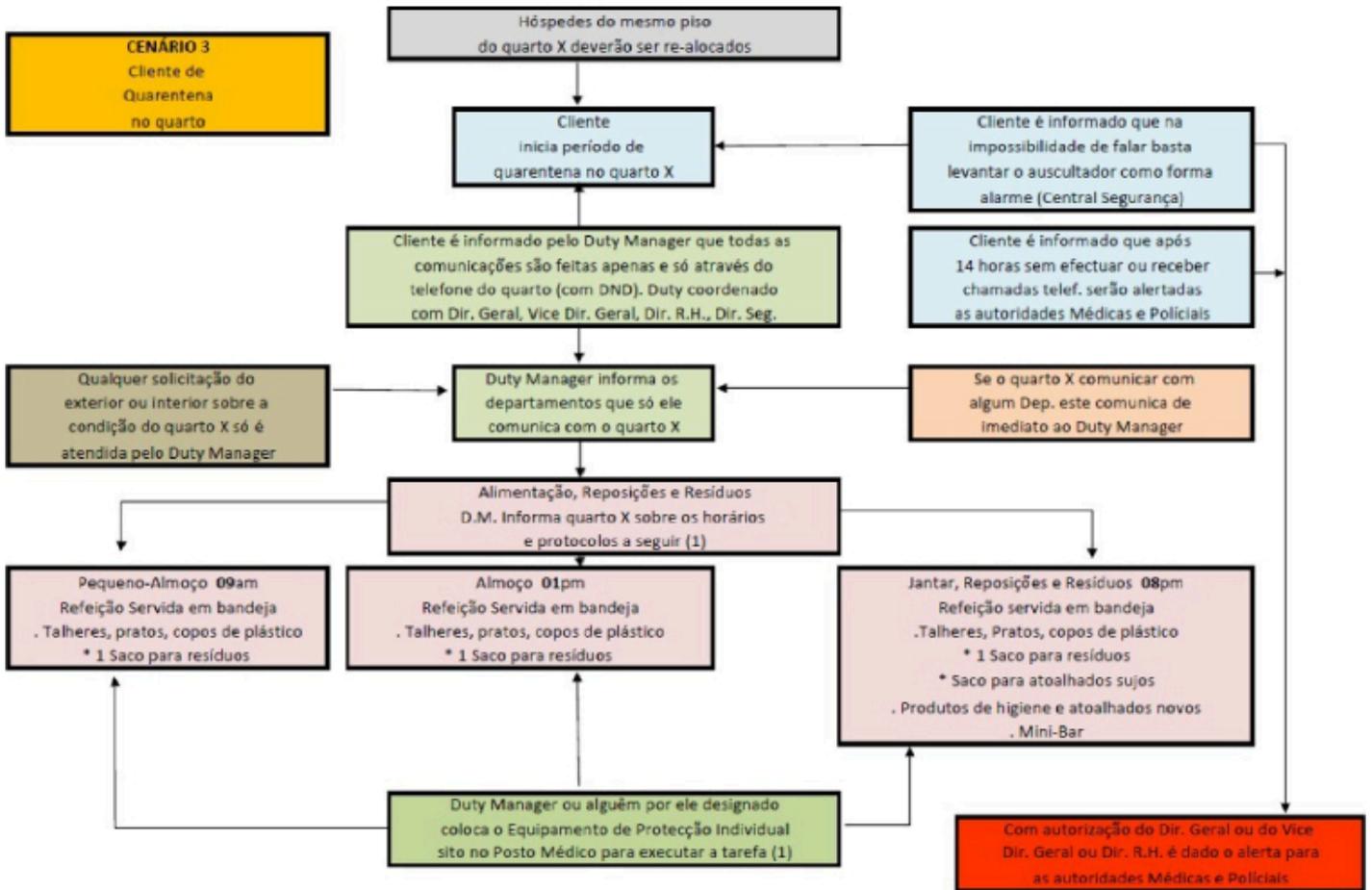


Figure 8 Isolamento / Quarentena em quarto infetado



# SANTARÉM HOTEL

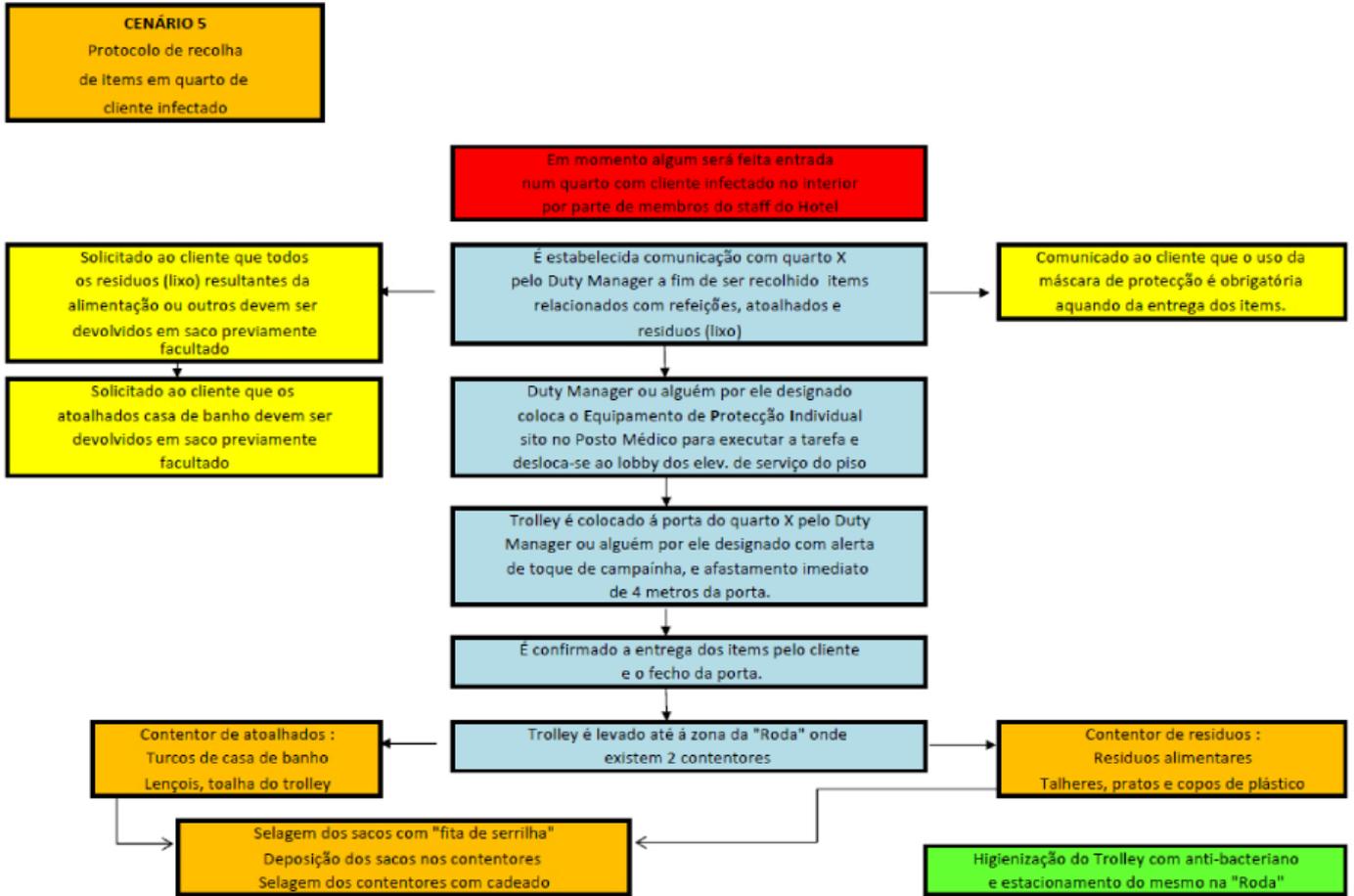


Figure 9 Recolha itens em quarto infetado



# SANTARÉM HOTEL

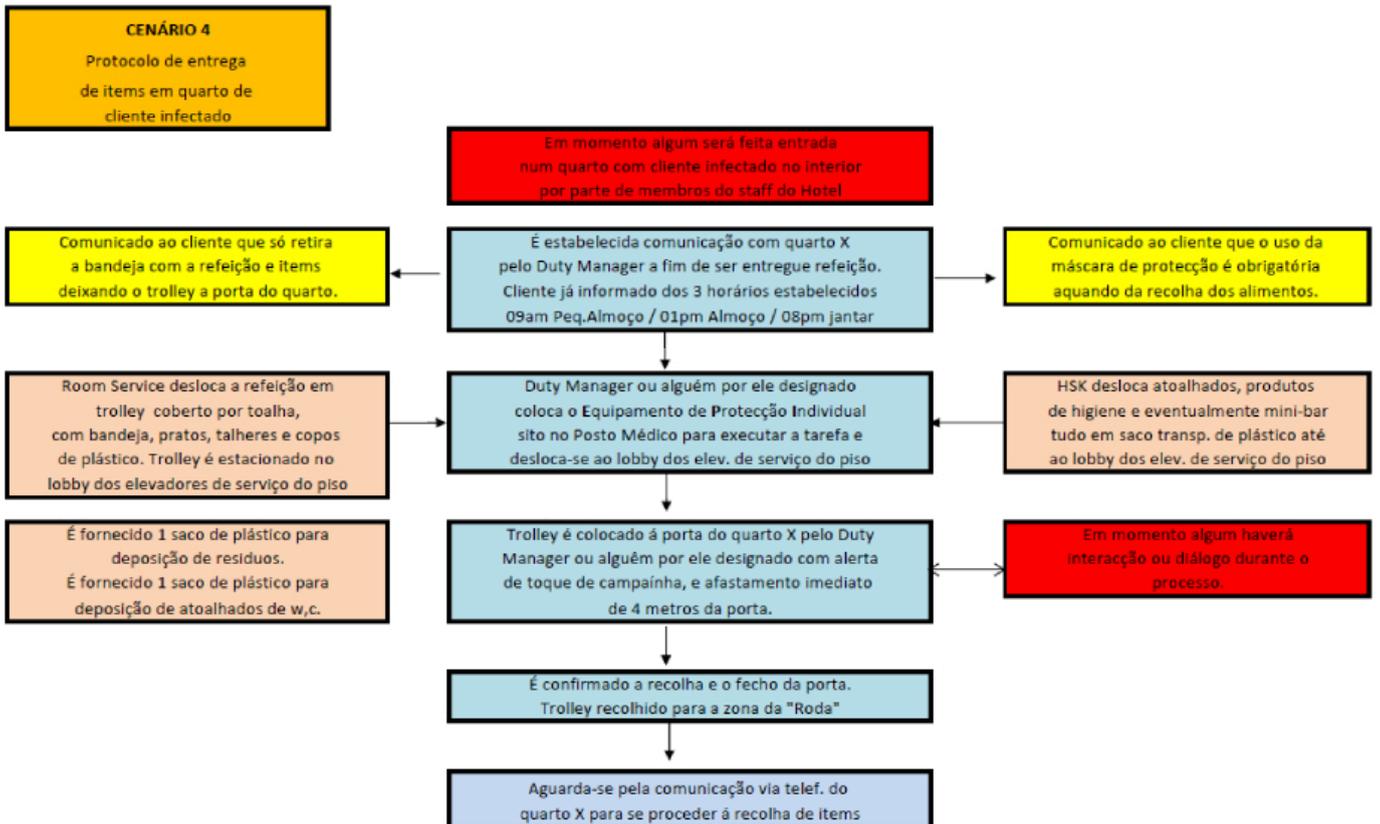


Figure 10 Entrega de itens em quarto infetado



**INEM**

Em caso de Emergência Ligue **112**

Que informação devo dar à pessoa que atende o telefone de emergência?

Deve informar, de forma simples e clara:

- ! O tipo de situação (doença, acidente, parto, etc.);
- ! A gravidade aparente da situação;
- ! O número, o sexo e a idade aparente das pessoas a necessitar de socorro;
- ! As queixas principais e as alterações que observa;
- ! O número de telefone do qual está a ligar;
- ! A localização exacta e, sempre que possível, pontos de referência;
- ! A existência de qualquer situação que exija outros meios para o local, por exemplo, libertação de gases, perigo de incêndio, etc.

Desligue apenas quando o operador indicar.

É importante lembrar que o 112 é o Número Europeu de Emergência, sendo comum, para além da saúde, a outras situações, tais como incêndios, assaltos, etc.;

A chamada será atendida pela Central de Emergência 112. Nas situações emergência médica, a chamada será transferida para o Centro de Orientação de Doentes Urgentes do INEM.

Plano Segura... MS\_PROTOCOLO\_SELO\_CLEAN...

Figure 11 Guia de utilização 112



## SANTARÉM HOTEL



### Fases

#### Detecção

- Corresponde ao momento em que alguém se apercebe da existência de uma situação em que é necessário socorro, desenvolvendo acções que têm como objectivo evitar o agravamento da situação;

#### Alerta

- É a fase em que se contactam os meios de socorro;

#### Pré-socorro

- É um conjunto de gestos simples que podem ser concretizados até à chegada de socorro especializado;

#### Socorro no local do acidente

- Corresponde ao início do tratamento efectuado às vítimas, com o objectivo de melhorar o seu estado ou evitar que este se agrave;

#### Cuidados durante o transporte

- Consiste no transporte do doente desde o local da ocorrência até à unidade de saúde adequada, garantindo à vítima a continuação dos cuidados de emergência necessários;

#### Transferência e tratamento definitivo

- A fase de tratamento definitivo corresponde ao tratamento da vítima no serviço de saúde adequado e pode incluir a intervenção de um estabelecimento de saúde onde ocorrem cuidados de estabilização e a posterior transferência para um hospital onde ocorre o tratamento mais adequado à situação.

*Figure 12 SIEM - Sistema Integrado de Emergência Médica*



## CODU – Centro de Orientação de Doentes Urgentes



Os Centros de Orientação de Doentes Urgentes são Centrais de Emergência Médica responsáveis pela medicalização do Número Europeu de Emergência - 112.

Os pedidos de socorro efetuados através do 112, que digam respeito a situações de urgência ou emergência médica, são transferidos para os CODU.

O INEM tem quatro CODU em funcionamento: Lisboa, Porto, Coimbra e Faro.

Compete aos CODU atender e avaliar no mais curto espaço de tempo os pedidos de socorro recebidos, com o objectivo de determinar os recursos necessários e adequados a cada caso.

O seu funcionamento é assegurado, 24 horas por dia, por equipas de profissionais qualificados (Médicos e Técnicos) com formação específica para efetuar o atendimento, triagem, aconselhamento, seleção e envio de meios de socorro.

Para o efeito, os CODU dispõem de um conjunto de equipamentos na área das telecomunicações e informática que permitem coordenar e rentabilizar os meios humanos e recursos técnicos existentes.

Os CODU coordenam e gerem um conjunto de meios de socorro (motas, ambulâncias de socorro, viaturas médicas e helicópteros).

**Os meios são selecionados de forma criteriosa de acordo com:**

- a situação clínica das vítimas
- a proximidade do local da ocorrência
- a acessibilidade ao local da ocorrência

Este serviço assegura o acompanhamento das equipas de socorro no terreno através de informações clínicas recebidas.

É ainda possível selecionar e preparar a receção hospitalar dos doentes, com base em critérios clínicos, geográficos e de recursos da unidade de saúde de destino.

Figure 13 CODU Centro Orientação Doentes Urgentes



## Regras e cuidados a ter na piscina.

- informação visível sobre regras de segurança e utilização da piscina;
- presença de nadador-salvador
- equipamentos de salvamento;
- recomendações sobre os riscos de afogamento;
- aprenda as manobras básicas de primeiros socorros, em especial as específicas para crianças;
- em caso de acidente, tente manter a calma, retire a pessoa da água o mais rápido possível. Ligue para o 112 e siga os conselhos de emergência médica;
- número nacional de socorro (112)
- do quartel de bombeiros mais próximo;
- nunca deixe uma criança sem vigilância. Coloque sempre as boias ou braçadeiras nas crianças e certifique-se de que estas as têm sempre que estejam perto ou dentro de água;

Esteja vigilante e siga as regras!

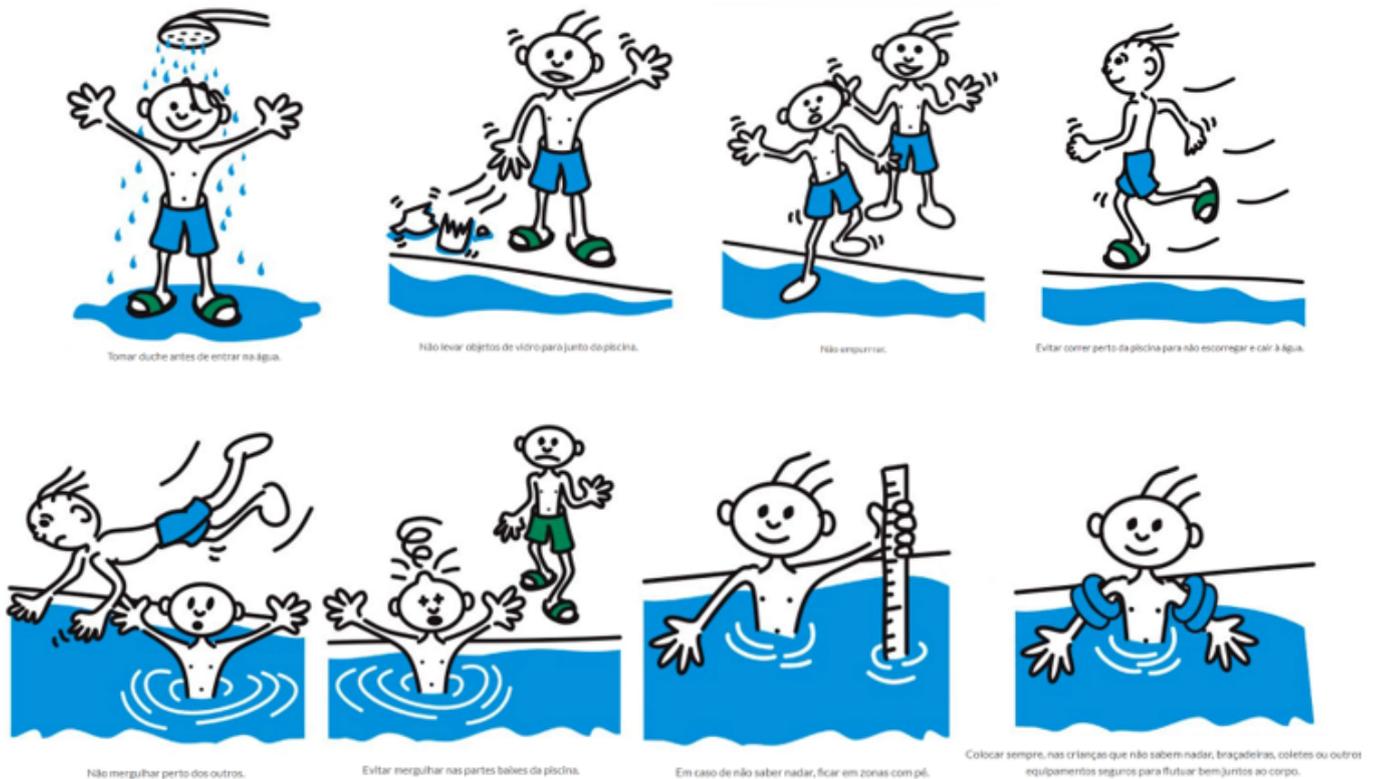


Figure 14 Regras e cuidados a ter na piscina



SANTARÉM HOTEL

# PRESERVATIVO USAR NÃO CUSTA

## EFICAZ

Na prevenção de doenças sexualmente transmissíveis e gravidezes indesejáveis

## GRATUITO

Mais informações em [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)



Figure 15 Uso de preservativo



## Testes rápidos de rastreio de infeções por VIH, VHB e VHC

(Atualizado a 16/05/2020 DGS)



### O que são testes rápidos?

São testes que detetam, rapidamente, os anticorpos do Vírus da Imunodeficiência Humana (VIH), Vírus da Hepatite B (VHB) e Vírus da Hepatite C (VHC), através de algumas gotas de sangue após uma picada num dedo. São também conhecidos como testes point of care de rastreio de infeções por VIH, VHB e VHC.

Anticorpos são proteínas protetoras produzidas pelo sistema imunológico em resposta à presença de uma substância estranha, o antigénio.

### Onde se podem realizar os testes rápidos?

É possível realizar os testes rápidos (testes point of care) de rastreio de infeções por VIH, VHB e VHC nas farmácias comunitárias e nos laboratórios de patologia clínica/análises clínicas.

### A quem me devo dirigir para realizar o teste?

Deve dirigir-se a um elemento da equipa da farmácia ou laboratório para depois ser encaminhado para o gabinete de atendimento, em função da ordem de chegada.

### Tenho que apresentar a minha identificação?

Não. Em momento algum deve ser solicitado qualquer documento de identificação, com total salvaguarda do anonimato. Não deve existir necessidade de marcação e o atendimento deve ser realizado por ordem de chegada.

### Quanto tempo demora o resultado do teste rápido?

A utilização de testes rápidos permite que as pessoas recebam os seus resultados ao fim de aproximadamente 30 minutos após a realização do teste.



## SANTARÉM HOTEL

	TEMPERATURAS NORMAIS PARA A ÉPOCA DO ANO CORRESPONDE À LINHA DE BASE, OU SEJA, QUANDO NÃO SE ATINGEM OS VALORES DEFINIDOS PARA DESENCADear O ALERTA AMARELO.
	TEMPERATURAS ELEVADAS QUE PODEM PROVOCAR EFEITOS NEGATIVOS NA SAÚDE. É EMITIDO QUANDO OCORRE UM DIA COM TEMPERATURAS MÁXIMAS OBSERVADAS IGUAIS OU SUPERIORES A 35°C E EM QUE ESTÃO PREVISTOS MAIS DOIS DIAS COM TEMPERATURAS IGUAIS OU SUPERIORES A 35°C (ALENTEJO, SANTARÉM E CASTELO BRANCO).
	TEMPERATURAS MUITO ELEVADAS QUE PODEM PROVOCAR EFEITOS GRAVES NA SAÚDE. É EMITIDO QUANDO OCORREM TRÊS DIAS COM TEMPERATURAS MÁXIMAS OBSERVADAS IGUAIS OU SUPERIORES A 38°C E EM QUE ESTÃO PREVISTOS MAIS DOIS DIAS COM TEMPERATURAS IGUAIS OU SUPERIORES A 38°C (ALENTEJO, SANTARÉM E CASTELO BRANCO).

Figure 18 nível de alerta de temperatura



## SANTARÉM HOTEL

### QUAIS SÃO OS SINAIS DE ALERTA E AGRAVAMENTO DA SITUAÇÃO EM QUE DEVO LIGAR 112?

#### Adultos e adolescentes:

- Dificuldade em respirar;
- Incapacidade em falar;
- Respiração acelerada;
- Coração acelerado;
- Estado mental alterado;
- Pulso fraco;
- Extremidades frias;
- Manchas na pele.

#### Crianças:

- Tosse muito frequente e incapacitante;
- Dificuldade em respirar, pele arroxeadada nos lábios;
- Ponta do nariz e orelhas;
- Incapacidade para mamar ou beber;
- Pouco reativa, inconsciente ou convulsão;
- Respiração acelerada ou ruídos a respirar.

### TENHO DÚVIDAS, ONDE POSSO SABER MAIS?

<https://covid19.min-saude.pt/>



## COVID - 19 CUIDADOS EM CASA DOENTES COM SINTOMAS OU CASOS CONFIRMADOS



INSTITUTO NACIONAL DE EMERGÊNCIA MÉDICA

Rua Afonso Barroso, 36,  
1000-013 Lisboa - Portugal  
Tel.: 21 300 81 00 - Email: [in@inem.pt](mailto:in@inem.pt)



[WWW.INEM.PT](http://WWW.INEM.PT)

SEJA UM AGENTE DE  
SAÚDE PÚBLICA



### O QUE É O COVID-19?

O COVID-19 é um novo vírus que pertence à família dos Coronavírus, conhecidos por causar doença no ser humano. Foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019 na China, na cidade de Wuhan. Este novo agente nunca tinha sido identificado antes em seres humanos. A infeção pode ser semelhante a uma gripe comum ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia.

### COMO SE TRANSMITE?

A COVID-19 transmite-se por contacto próximo com pessoas infetadas pelo vírus, ou superfícies e objetos contaminados. Esta doença transmite-se através de gotículas libertadas pelo nariz ou boca quando tossimos ou espirramos, que podem atingir diretamente a boca, nariz e olhos de quem estiver próximo. As gotículas podem depositar-se nos objetos ou superfícies que rodeiam a pessoa infetada. Por sua vez, outras pessoas podem infetar-se ao tocar nestes objetos ou superfícies e depois tocar nos olhos, nariz ou boca com as mãos.

### QUAIS SÃO OS SINAIS E SINTOMAS?

As pessoas infetadas podem apresentar sinais e sintomas de infeção respiratória aguda como **febre, tosse e dificuldade respiratória**.

### A QUEM SE DESTINAM ESTES CUIDADOS EM CASA?

Pessoas com suspeita de COVID-19 (inclui os que aguardam resultados) que não necessitam de hospitalização e pessoas com COVID-19 que estiveram hospitalizadas e que se encontram estáveis para serem vigiadas no domicílio.

### QUAIS OS CUIDADOS EM CASA PARA OS DOENTES E FAMILIARES?

- **Fique em casa:** pessoas com sintomas ligeiros podem ficar isoladas em casa. Evite sair de casa exceto se precisar de cuidados médicos, altura em que deve contactar a SNS 24 (808 24 24 24) ou em caso de emergência o 112. Não se dirija para o trabalho, escola ou áreas públicas. Evite os transportes públicos, boleias em grupo ou táxis.
- **Separe-se de outras pessoas ou dos animais em casa:** sempre que possível deve ficar num quarto isolado do resto da família, bem arejado (janela aberta e porta aberta) e de preferência utilizar uma casa de banho individual, se disponível. Deve manter idealmente 1 metro de distância das outras pessoas e animais de estimação.
- **Não procure os serviços médicos sem antes ligar SNS 24 (808 24 24 24).**
- **Não permita visitas em casa e limite os contatos com o doente a um cuidador.**
- **Use máscara:** em casa e sempre que estiver com outras pessoas ou animais ou antes de entrar em contato com um profissional de saúde. Caso não consiga usar máscara (intolerância) as pessoas com que coabita não devem ocupar a mesma divisão. Se esta não for uma opção possível, devem elas mesmas utilizar máscara quando se encontrem na mesma divisão com o doente. Substitua a máscara sempre que esta se encontre molhada, sem tocar na parte da frente da mesma. **não reutilize máscaras!**

- **Adote medidas de etiqueta respiratória:** tapan o nariz e boca quando espirrar ou tossir (com lenço de papel ou com o antebraço, nunca com as mãos; deitar sempre o lenço de papel no lixo). De seguida **lave as mãos com água e sabão** durante pelo menos 20 segundos. Caso não seja possível lavar as mãos, desinfete com solução alcoólica com pelo menos 60% de álcool.)

- **Evite tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos sem estarem lavadas.**

- **Evite partilhar itens pessoais.**

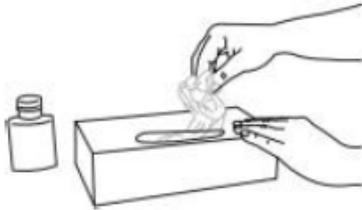
- **Limpe as superfícies onde toca todos os dias:** superfícies como balcões, tampo de mesa, maçanetas de portas, utensílios de casa de banho, sanitas, telefones, teclados, tablets e mesas de cabeceira são muitas vezes tocadas e, portanto, têm elevado risco de contaminação. Usar em primeiro lugar detergente doméstico regular e posteriormente solução desinfetante de hipoclorito de sódio 0,5% (equivalente a 5000ppm ou 1 parte de lixívia para 9 partes de água) Use luvas e previna intoxicações mantendo as janelas abertas e promovendo a ventilação dos espaços.

- **Lave a sua roupa de cama e de banho** na máquina de lavar roupa com detergente normal entre 60°C a 90°C. Ponha a secar normalmente.

- **Monitore os seus sinais e sintomas:** monitorize e registre em papel os seus sintomas. Se estes agravarem ou surgirem sintomas diferentes do esperado contate a SNS 24 (808 24 24 24) ou o 112 (em caso de emergência) e avise que se encontra com sintomas de COVID-19 (a aguardar resultado da análise) ou doente com COVID-19.

- **Será necessário manter-se em isolamento até recuperar.**

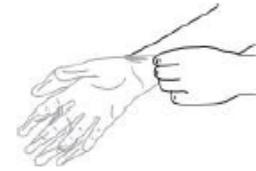
Figure 19 autoisolamento de colaboradores



1. Retire a luva da caixa



2. Toque apenas uma área restrita da superfície da luva correspondente ao pulso (na extremidade superior do punho)



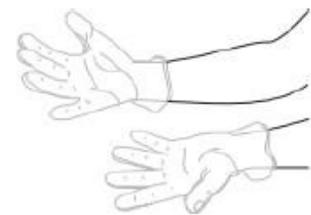
3. Calce a primeira luva



4. Retire a segunda luva com a mão sem luva e toque apenas uma área restrita da superfície correspondente ao pulso

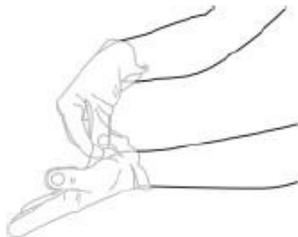


5. para evitar o contacto com a pele do antebraço com a mão calçada, dobre a parte externa da luva a ser calçada nos dedos dobrados da mão calçada, permitindo assim o calçamento da segunda luva

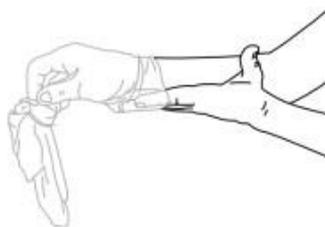


6. Uma vez calçadas, as mãos não devem tocar em nada que não esteja definido pelas indicações e condições de uso das luvas

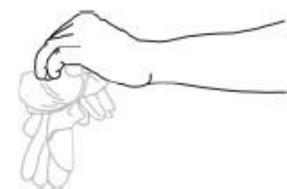
### COMO RETIRAR AS LUVAS



1. Toque a parte interna da luva na altura do pulso para removê-la, sem tocar na pele do antebraço, retire-a da mão, permitindo assim que a luva vire do avesso



2. Segure a luva retirada com a mão enluvada e deslize os dedos da mão sem luva na parte interna entre a luva e o pulso, rolando-a para baixo sobre a mão e dobrando-a na primeira luva



3. descarte as luvas retiradas

Figure 20 uso correto de luvas



# MONKEYPOX

Infeção humana por vírus Monkeypox

PERGUNTAS & RESPOSTAS



## COMO SABER SE SOU UM CASO PROVÁVEL?



Erupção cutânea no corpo e/ou lesões nas mucosas

- e

Febre > 38°C | Dores de cabeça | Dores musculares | Cansaço | Gânglios linfáticos aumentados

- e

Principalmente se, nos 21 dias anteriores ao início dos sinais/sintomas, se verificar:

- Contacto com um caso confirmado ou provável de infeção humana por vírus Monkeypox

- OU

- Viagem para países da África Ocidental ou Central

- OU

- Relações sexuais com múltiplos(as) parceiros(as)



## SE SOU UM CASO PROVÁVEL, O QUE FAZER?



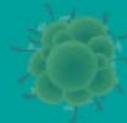
- Procure prontamente avaliação médica
- Evite contacto próximo com outras pessoas enquanto tiver lesões
- Alerta as pessoas com quem teve contacto próximo após o início dos sintomas
- Não partilhe objetos de uso pessoal: vestuário | roupas de cama | toalhas
- Lave roupas e têxteis na máquina de lavar a +60° C
- Limpe superfícies com detergentes com lixívia/cloro e deixe secar ao ar



## CONTACTEI COM UM CASO E ESTOU ASSINTOMÁTICO. O QUE FAZER?



- Mantenha a vigilância de sinais ou sintomas
- Avalie a temperatura corporal 2 vezes por dia, durante 21 dias após o último contacto
- Higienize frequentemente as mãos
- Evite contacto físico próximo com outras pessoas durante 21 dias



SIGA AS RECOMENDAÇÕES DA DIREÇÃO-GERAL DA SAÚDE



Figure 21 monkeypox dgs.pt



## SANTARÉM HOTEL

Temperatura do AR (°C)	Humidade Relativa %										
	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
20	18	18.5	18.5	19	19	19.5	20	20	20	20	20.5
25	23	23	24	24.5	24.5	25	25	25.5	26	26	26.5
30	27.5	28	28.5	29.5	30	31	31.5	32.5	34	36	38
35	32	33	34	35	37	39	42	45.5	50		
40	36	38	40	43	46.5	51	58.5				
45	40	43	46.5	52.5	59	61					
50	44	49	56	61.5							
	Sensação Térmica(°C)										

Figure 22 sensação térmica



## **Acidente Vascular Cerebral**

O Acidente Vascular Cerebral (AVC), também vulgarmente conhecido por trombose ou embolia cerebral, continua a ser uma das principais causas de morte em Portugal, sendo também a principal causa de morbilidade e de potenciais anos de vida perdidos no conjunto das doenças cardiovasculares.

O AVC acontece quando o fornecimento de sangue para uma parte do cérebro é impedido, devido a um bloqueio ou derrame. É uma emergência médica que exige uma atuação rápida.

No entanto, as estatísticas revelam que na maioria dos casos, o pedido de socorro é feito tardiamente. Assim, é essencial que cada cidadão saiba quais os sinais de alerta do AVC e como utilizar de forma correta o Número Europeu de Emergência - 112.

**Se suspeitar que alguém está a ter um AVC, tenha em atenção os seguintes sinais e sintomas:**

- Falta de força num braço
- Boca ao lado
- Dificuldade em falar

**Encontrando-se perante sinais e sintomas de um AVC, deve:**

- Pedir à vítima para sorrir. Se notar alguma assimetria, ou seja, se a vítima sorrir apenas de um lado, poderá ser um indicador que o outro lado da cara está paralisado;
- Verificar se a vítima consegue levantar os braços. Se estiver a sofrer um AVC poderá apenas conseguir levantar um deles;
- Tentar estabelecer contacto verbal com a vítima e verificar se comunica com clareza. Normalmente a dificuldade em falar é um dos sintomas mais característicos.

**Na presença destes sinais, não perca tempo e ligue de imediato 112!**

A rápida assistência, o encaminhamento para a unidade de saúde adequada e a intervenção médica especializada são vitais para o sucesso do tratamento e posterior recuperação do doente.

*Figure 23 Acidente Vascular Cerebral*



SANTARÉM HOTEL



800 250 250

## Responda às perguntas do Médico do CIAV

- **Quem?**  
Idade, Sexo
- **O quê?**  
Nome do medicamento ou produto, animal, planta
- **Quanto?**  
Quantidade ingerida ou tempo de exposição ao produto
- **Quando?**  
Há quanto tempo
- **Onde?**  
Em casa, na rua, no local de trabalho
- **Como?**  
Em ingestão, inalação, contacto com a pele

## No caso de intoxicação por:

- /// **Contacto com os olhos**  
Lave abundantemente com água corrente durante 15 minutos, mantendo as pálpebras afastadas.  
Não aplique quaisquer produtos.
- /// **Contaminação da pele**  
Retire as roupas contaminadas. Lave abundantemente com água corrente durante 15 minutos.
- /// **Picada de Animal**  
Aplique calor no caso de peixe-aranha e frio nos restantes casos.
- /// **Inalação**  
Retire o intoxicado para o ar livre.
- /// **Ingestão**  
Não provoque o vómito.  
Dê a beber alguns goles de água ou leite.

Figure 24 Centro de Informação Anti Veneno



 <b>CALOR</b> COMO SE PROTEGER	<b>HEAT</b> HOW TO PROTECT YOURSELF	<b>CHALEUR</b> COMMENT SE PROTÉGER	
			
 <b>EXPOSIÇÃO SOLAR</b>  Evite estar ao sol, entre as 11h e as 17h  Aplique protetor solar com fator $\geq 30$ a cada 2 horas	<b>SOLAR EXPOSURE</b> Avoid direct sunlight between 11am and 5pm Apply sunscreen (SPF $\geq 30$ ) every 2 hours	<b>EXPOSITION SOLAIRE</b> Évitez l'exposition entre 11h et 17h Appliquez de la crème solaire (écran SPF $\geq 30$ ) toutes les 2 heures	
 <b>HIDRATAÇÃO</b>  Beber água, mesmo sem sede  Evite bebidas alcoólicas	<b>HYDRATION</b> Drink water, even if you're not thirsty Avoid alcoholic drinks	<b>HYDRATATION</b> Boire de l'eau, même si vous n'avez pas soif Évitez la consommation de boissons alcoolisées	
 <b>AMBIENTES FRESCOS</b>  Procure locais à sombra e climatizados  Utilize roupas frescas, que cubram o corpo	<b>COOL SETTINGS</b> Seek shaded areas and places with air-conditioning Use lightweight clothing, protecting the entire body	<b>ENDROITS FRAIS</b> Favorisez les zones à l'ombre et les espaces climatisés Portez des vêtements légers qui couvrent tout le corps	
 <b>ATENÇÃO</b>      	<b>ATTENTION</b>	<b>ATTENTION</b>	
<b>ACONSELHAMENTO</b>	<b>COUNSELING</b>	<b>CONSEILS</b>	
	<b>808 24 24 24</b>		
<b>EMERGÊNCIAS</b>	<b>EMERGENCIES</b>	<b>URGENCES</b>	
	<b>112</b>		
Mais informações   More information   Plus d'informations <a href="http://www.dgs.pt">www.dgs.pt</a>	 <b>REPÚBLICA PORTUGUESA</b> SAÚDE	 <b>SNS</b> SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE	 <b>DGS</b> desde 1829 Direção-Geral da Saúde
		 <b>PLATAFORMA SAÚDE SAZONAL</b>	

Figure 25 onda de calor



SANTARÉM HOTEL

COVID-19

## EVITE A EXPOSIÇÃO DIRETA AO SOL E A TEMPERATURAS ELEVADAS

Não existe evidência científica  
de que o calor previne ou cure  
a COVID-19

#SEJAUMAGENTEDESÁUDEPÚBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS



Protegida pelo Código do Direito de Autor e dos Direitos Conexos (D.L. 63/85, de 14 de março)

Figure 26 exposição solar



SANTARÉM HOTEL

**BEBA ÁGUA,  
MESMO QUANDO  
NÃO TEM SEDE**



*Figure 27 hidratação*



SANTARÉM HOTEL

# ATENÇÃO

Previsão de  
temperaturas  
elevadas nos  
próximos dias



Figure 28 temperaturas elevadas



SANTARÉM HOTEL

# HIDRATAÇÃO E ALIMENTAÇÃO

- Beba água mesmo quando não tem sede
- Beba sumos de fruta natural sem açúcar
- Evite bebidas alcoólicas
- Faça refeições frias, leves, pouco condimentadas e coma mais vezes ao dia



SNS  
SERVIÇO NACIONAL  
DE SAÚDE



DGS  
desde  
1899  
Direção-Geral da Saúde



PLATAFORMA  
SAÚDE  
SAZONAL

Figure 29 hidratação e alimentação



SANTARÉM HOTEL

# HIDRATAÇÃO

Em períodos de muito calor, beba água mesmo quando não tem sede.



Figure 30 hidratação de crianças



## SANTARÉM HOTEL

A **síndrome de Stendhal**, também conhecida como síndrome da sobredose de beleza, refere-se a um distúrbio psicossomático, caracterizado pela aceleração do ritmo cardíaco, tonturas, desmaios, confusão mental e até alucinações quando o indivíduo entra em contato com obras de arte, especialmente quando em locais fechados.

Mais frequentemente, os indivíduos acometidos são jovens, habitualmente turistas europeus, detentores de elevado nível cultural e com grande sensibilidade estética, na maior parte dos casos solteiros ou viajantes solitários.

Este distúrbio foi descrito pelo autor francês Stendhal, pseudônimo de Henri-Marie Beyle, que descreveu sua experiência durante a sua visita à basílica de Santa Cruz, em Florença, no ano de 1817, em seu livro intitulado "Nápoles e Florença: uma viagem de Milão à Reggio". Contudo, esta síndrome foi nomeada somente em 1979, pelo psiquiatra italiano Graziella Magherini, quando o mesmo descreveu mais de 100 casos semelhantes entre turistas e visitantes de Florença.

As manifestações clínicas variam muito, englobando:

- Vertigem;
- Desmaios;
- Alucinações e alterações da percepção;
- Desequilíbrio afetivo;
- Depressão;
- Angústia ou ataques de pânico.

Os episódios de mal-estar experimentados por indivíduos acometidos pela síndrome de Stendhal não costumam levar a graves consequências, com recuperação total dentro de poucos dias.

É necessário apenas repouso, afastamento de locais ricos em cultura e arte, proximidade de algo familiar, podendo também incluir o uso de alguns fármacos leves. Contudo, pacientes que apresentam mania de perseguição, dissociações psicóticas ou alucinações costumam recuperar-se mais lentamente.

*Figure 31 Síndrome de Stendha*



SANTARÉM HOTEL



SANTARÉM HOTEL



1  
Wet hands with water. Apply soap to cover both hands



2  
Rub hands palm to palm.



3  
Rub the back of both hands.



4  
Rotate rubbing of left thumb clasped in right palm. Repeat with right thumb.



5  
Interlock fingers and rub back of fingers against palms.



6  
Interlace your fingers and rub palms together.



7  
Rub right fingers in circular motion with left palm. Repeat step with left fingers.



8  
Rinse hands thoroughly under running water.

Figure 32 Hand Washing



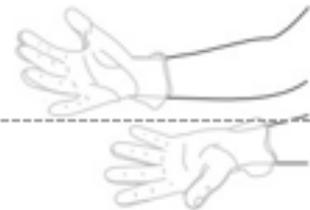
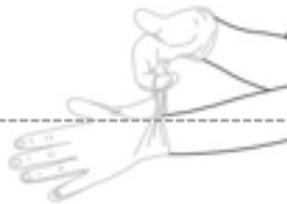
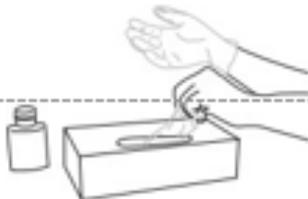
### HOW TO PLACE THE GLOVES



1. Remove the Glove from the box

2. Touch only a restricted area of the surface of the glove corresponding to the wrist (at the upper end of the wrist)

3. Put on the first glove

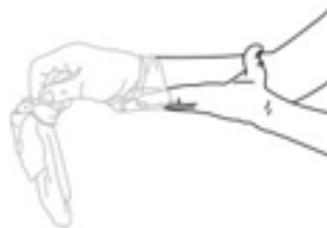


4. Remove the second glove with the gloved hand and touch only a restricted area of the surface corresponding to the wrist

5. to avoid contact with the skin of the forearm with the shod hand, fold the outer part of the glove to be shoved in the folded fingers of the shod hand, thus allowing the second glove

6. Once put on, the hands should not touch anything that is not defined by the instructions and conditions of use of the gloves

### HOW TO REMOVE THE GLOVES



1. Touch the inside of the glove at the wrist to remove it, without touching the skin of the forearm, remove it from the hand, thus allowing the glove to turn inside out

2. Hold the removed glove with the gloved hand and slide the fingers of the ungloved hand on the inner part between the glove and the wrist, rolling it down over the hand and folding it over the first glove

3. discard the removed gloves

*NEXT, WASH THE HANDS WITH ALCOHOLIC PREPARATION OR WITH WATER AND LIQUID SOAP*

Figure 33 Gloves use



SANTARÉM HOTEL

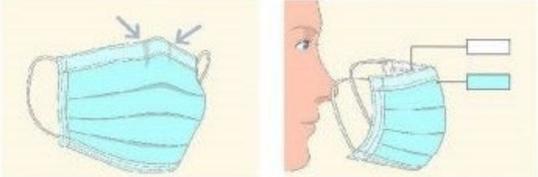
<p>Hand hygiene, with soap and water and /or an alcohol-based solution, before putting on the mask;</p>	
<p>When using the surgical mask, the white side (inner face) should face the face, and the side with another color (outer face) should face outward;</p>	
<p>Adjust the rigid end of the mask to the nose, covering the mouth, nose and chin with the mask, making sure that there are no spaces between the face and the mask;</p>	
<p>The mask must be removed from the back (not touching the front of the mask), holding the ties or elastics; The mask must be disposed of in a waste container; A new hand hygiene should be done at the end of the mask</p>	

Figure 34 Mask Usage



SANTARÉM HOTEL