



Escola Superior
de Tecnologia
da Saúde
Politécnico de Coimbra

VOLUME I

Gestão do Risco em Situações Epidémicas e Pandémicas Instituições de culto e religiosas

COORDENAÇÃO

Marta Jorge de Vasconcelos Pinto

Em colaboração com:



BIOSPHERE
Portugal

COLEÇÃO

Gestão do risco em situações epidémicas e pandémicas



**Escola Superior
de Tecnologia
da Saúde**

Politécnico de Coimbra

Em colaboração com:



BIOSPHERE
Portugal



Ficha técnica

Coleção

Gestão do risco em situações epidémicas e pandémicas

TÍTULO

Instituições de culto e religiosas

Volume I

COORDENAÇÃO EDITORIAL

Marta Jorge de Vasconcelos Pinto

EDIÇÃO

Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra

Autores

Marta Jorge de Vasconcelos Pinto (coord. Ed.)

António Costa Barbosa

Célia Alcobia Gomes,

Fernando Mendes

Francisco Edison Sampaio

Hedércio Gomes

Hélder Simões

João José Joaquim

Paulo Servo

Rui Lopes

Peritos Externos

Francisco Silva | CTCV | Centro Tecnológico da Cerâmica e do Vidro

Henrique Guisado | HVG | CONSULTORIA E FORMAÇÃO PROFISSIONAL, UNIPESSOAL LDA

Pedro Carrana | Câmara Municipal de Coimbra

Rita Caetano | USP Póvoa de Varzim/ Vila do Conde

Parceiros Institucionais

Associação Ibero-Americana de Engenharia de Segurança do Trabalho

Câmara Municipal da Ilha do Sal, Cabo Verde

Biosphere

ISBN

978-989-8252-74-6

JANEIRO DE 2022

Glossário de infografia

C Conforme

NC Não Conforme

NA Não Aplicável



OBJETIVO DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL #2
Erradicar a fome



OBJETIVO DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL #3
Saúde de qualidade



OBJETIVO DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL #4
Educação de qualidade



OBJETIVO DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL #6
Água potável e saneamento



OBJETIVO DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL #8
Trabalho digno e crescimento económico



OBJETIVO DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL #9
Indústria, inovação e infraestruturas



OBJETIVO DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL #10
Reduzir as desigualdades



OBJETIVO DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL #11
Cidades e comunidades sustentáveis




OBJETIVO DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL #16
Paz, justiça e instituições eficazes



OBJETIVO DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL #17
Parcerias para a implementação dos objetivos

Preâmbulo

A Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra em colaboração com a Biosphere Sustainable Lifestyle  elaborou um conjunto de manuais práticos de Segurança e Saúde Sanitária aplicáveis ao setor do turismo e lazer tendo por base os requisitos e critérios estabelecidos pela Direção-Geral de Saúde (DGS), Organização Mundial de Saúde (OMS) e organismos governamentais e setoriais, com o objetivo de reforçar a capacidade de resposta do setor para a normalização da atividade turística e hoteleira em contexto pandémico.

A experiência vertida nos presentes manuais resulta da colaboração entre Técnicos de Saúde Ambiental (TSA) e Técnicos Superior de Segurança e Saúde no Trabalho (TSST) com experiência comprovada na gestão da segurança e saúde e atuação em saúde pública.

A pandemia veio revelar a importância dos TSA e TSST, tantas vezes despercebida e desvalorizada. Nunca tanto como agora se direcionou a atenção para a segurança e saúde no trabalho e para a saúde ambiental. As organizações, entidades e empresas têm vindo a enfrentar desafios novos e importantes no combate à pandemia, perspetivando a proteção da saúde dos trabalhadores, clientes e restantes partes interessadas. Importa assim, em tempos de emergência e resposta sanitária, reforçar a importância das medidas a implementar, mas também a sua íntima relação com os 17 Objetivos do Desenvolvimento Sustentável das Nações Unidas. Estabelece-se, por isso, neste documento a relação entre as ações propostas e os respetivos objetivos do desenvolvimento sustentável (ODS), para os quais essas mesmas ações contribuem.

A Saúde Ambiental, contempla múltiplos aspetos da saúde humana e qualidade de vida determinados por fatores físicos, químicos, biológicos, sociais e psicológicos do ambiente. É ainda contemplada a avaliação, correção, redução e a prevenção desses fatores que, potencialmente, podem afetar de forma adversa a saúde das gerações presentes e futuras.

Os efeitos e resultados das medidas de Segurança e Saúde no Trabalho têm repercussão na saúde e bem-estar e se o trabalho é reconhecido como um fator determinante para a saúde, é imperioso relacioná-lo com a saúde pública. A epidemia por COVID-19 sendo uma emergência de saúde pública tem sérias implicações nas atividades e condições de trabalho, assim como na saúde e segurança dos trabalhadores.



Sendo os contactos entre pessoas um forte veículo de contágio e de propagação do vírus, estes devem manter-se ao nível mínimo indispensável. O empregador tem como obrigação assegurar aos trabalhadores condições de segurança e de saúde em todos os aspetos do seu trabalho. No atual contexto da pandemia da COVID-19, cabe à gestão de topo e aos respetivos serviços de saúde ocupacional, obrigatoriamente constituídos por técnicos de segurança do trabalho e médicos do trabalho, estabelecerem as condições técnicas que assegurem a implementação das medidas de prevenção da infeção dos trabalhadores por SARS-CoV-2 no local de trabalho e a transmissão da doença COVID-19.

No atual contexto pandémico - como antes - os TSA e TSST são particularmente fundamentais no acesso e divulgação de informação fiável e atualizada e no processo de gestão e avaliação de riscos com vista à implementação de medidas de prevenção e controlo, bem como no desenvolvimento e revisão de planos de contingência, tudo em estreita colaboração com as autoridades de saúde pública.

Toda a informação constante na presente coleção de manuais resulta da consulta de fontes públicas, complementada e validada pelos seus autores, com particular enfoque nas orientações técnicas emanadas pela Direção-Geral da Saúde no âmbito da pandemia de COVID-19.

As orientações da Direção-Geral da Saúde constituem uma referência de conduta e de boas práticas, com vista a minimizar o risco de transmissão de SARS-CoV-2 e o impacto da doença. Não sendo lei, podem ter a força de lei por determinação governamental, e o seu incumprimento pode ser sancionado, pois o desrespeito das orientações emanadas pelas autoridades administrativas é suscetível de integrar o crime de desobediência.

As recomendações apresentadas neste documento são válidas à data da sua publicação. Face à natural e necessária atualização constante das orientações, emanadas pelas entidades de saúde competentes, este guia será atualizado, sempre que adequado e disponibilizado para consulta pública.



Introdução

O cenário excepcional experienciado desde março de 2020 e consequentes mudanças impostas ou adaptativas decorrentes da pandemia têm proporcionado a vivência de uma realidade distinta à conhecida até então, criando um desafio incomensurável à gestão das organizações.

A realidade experienciada há já dois anos, ditou o encerramento de vários setores de atividade e por força da declaração do estado de emergência, a imposição do regime de teletrabalho e atendimento não presencial. Ao panorama descrito, somam-se os substanciais impactos transversais a todos os setores da economia, coexistindo a certeza da existência da realidade “antes e depois da COVID-19”.

Nas palavras de Albert Einstein: *“A crise é a melhor bênção que pode ocorrer com as pessoas e países, porque a crise traz progressos (...) É na crise que nascem as invenções, os descobrimentos e as grandes estratégias”*. No momento atual, a crise tem nome e sobrenome: denomina-se pandemia COVID-19 (SARS-CoV-2).

A Pandemia continuará a afetar a normalidade de funcionamento de vários setores e atividades do ponto de vista organizacional e funcional, pelo que se deve ter em conta, de uma forma consciente, a necessidade de adoção de estratégias de ajuste dinâmico de planos de ação, criando condições para as necessárias adaptações e correções que permitam, em cada momento, responder de forma efetiva às necessidades que se venham a constituir.





Com esta coleção de livros, pretendemos contribuir para a continuidade das variadas atividades turísticas e de lazer com a serenidade que o cenário de emergência em saúde pública determinou, associado às contingências impostas pelas autoridades competentes.

O presente manual, *Gestão do Risco em Situações Epidémicas e Pandémicas: Instituições de culto e religiosas* constitui o Volume I da Coleção – *Gestão do risco em situações epidémicas e pandémicas*, pretende servir de suporte e orientação prática para a implementação das medidas de segurança recomendadas e tem por objetivo reforçar e promover a divulgação de boas práticas às atividades decorrentes em instituições de culto e religiosas.

Encontram-se descritas, em formato de lista de verificação, várias ações com para a implementação das medidas higiossanitárias exigíveis em contexto pandémico. São explanadas, em cada uma das etapas, as ações que deverão ser tomadas com vista ao cumprimento de requisitos exigíveis em matéria de saúde pública.

A ORGANIZAÇÃO E DESENVOLVIMENTO DE ATIVIDADES EM INSTITUIÇÕES DE CULTO E RELIGIOSAS

Na sequência da situação epidemiológica da COVID-19, foram adotadas várias medidas transversais, aplicáveis a vários setores e ramos de atividade. As Medidas de Saúde Pública e as diferentes estratégias de testagem, vacinação e tratamento revelaram-se como uma resposta central e efetiva, perspetivando o controlo do risco de transmissão da infeção por SARS-CoV-2.

A organização de atividades em instituições de culto e religiosas, caracterizada pela reunião de aglomerados de fiéis, pode representar um risco efetiva à transmissão da infeção por SARS-CoV-2 em cenário pandémico, se não forem adotadas as elementares regras de Saúde Pública. Várias são as atividades relacionadas com aspetos religiosos, sendo fundamental respeitar, em caso de estado de calamidade pública em saúde, condições e exigências estabelecidas em normas e orientações sanitárias emitidas pelas autoridades competentes. Ultrapassada a fase pandémica mais aguda, e considerando os modelos organizacionais adotados pelas lideranças religiosas, regista-se a forma madura e discernida como, genericamente, os grupos religiosos se adaptaram no desenvolvimento das atividades praticadas.

Neste âmbito, uma comunicação atualizada de proximidade e a correta informação dos utilizadores relativamente às regras de funcionamento, acesso, higiene e segurança aplicáveis a cada instalação, demonstram a sua relevância, sendo de extrema importância, sempre que possível, a garantia de distanciamento físico em aglomerados de pessoas.

Todas as medidas preconizadas neste Guia foram desenvolvidas em conformidade com as melhores práticas e regras conhecidas. Essas regras são as que se aplicam à sociedade em geral, adaptadas à realidade a desenvolver em locais de culto ou religiosas, em particular.

O objetivo maior é que em cada atividade de culto ou religiosa, exista um nível de risco aceitável.



REQUISITOS GERAIS

- Segurança
- Atendimento e Acolhimento
- Plano de Higienização
- Materiais de Limpeza
- Produtos de Limpeza e Desinfecção
- Limpeza e Higienização dos Espaços
- Higienização de Materiais
- Higienização de Espaços, Equipamentos e Utensílios
- Higienização de Áreas Comuns
- Higienização de Instalações Sanitárias
- Higienização da Área de Isolamento
- Higienização da Área de Armazenagem
- Fardamento/Indumentária
- Aquisição de Equipamentos de Proteção Individual
- Espaços Reservados aos Trabalhadores
- Receção de Mercadorias
- Ventilação
- Gestão de Resíduos

Segurança

Plano de Contingência COVID-19

Um Plano de Contingência é um documento preventivo, preditivo e reativo, que descreve a estrutura estratégica e operativa a observar durante ou após qualquer tipo de emergência, desastre ou evento, com o objetivo de ajudar a controlar e a minimizar eventuais consequências negativas. Este documento apresenta um conjunto de procedimentos alternativos ao funcionamento normal das instituições, sempre que alguma das suas funções usuais se vê prejudicada por uma contingência interna ou externa.

Cinge o planeamento de como as suas principais atividades podem ser desenvolvidas e como deverá ser processada a recuperação da sua atividade, essencialmente social.

Com o objetivo de consagrar informação sobre as medidas de segurança adotadas relativamente à COVID-19, deverão as instituições providenciar a elaboração de procedimentos específicos para colaboradores e utentes, como recurso vinculador ao cumprimento das medidas higiossanitárias vigentes. Recomenda-se a elaboração de documentos resumo em linguagem ou grafismo simples, claro e bilingue, decorrente da especificidade no que respeita ao envolvimento de fiéis com nacionalidades diversas.

O documento deverá ainda ser divulgado e difundido pelas diversas partes interessadas, informando-as especialmente sobre as principais medidas adotadas face a situação de emergência ou pandemia e como reconhecer e atuar perante um utente ou colaborador com suspeita de COVID-19.

	C	NC	NA
Existe Plano de Contingência para a COVID-19. Devem articular o documento com o apoio do Serviço de Segurança e Saúde no trabalho			
Existem procedimentos de prevenção e controlo da infeção, bem como de deteção e vigilância de eventuais casos de COVID-19, em consonância com as recomendações das autoridades competentes			
Existem procedimentos específicos para os trabalhadores e utilizadores e visitantes			

Formação, divulgação e treino

	C	NC	NA
Está afixado um documento resumo em linguagem ou grafismo simples, claro e bilingue específico para utilizadores e visitantes			
O documento foi divulgado e difundido por todos os trabalhadores (independentemente do tipo de vínculo com a entidade empregadora, incluindo colaboradores, trabalhadores temporários e trabalhadores independentes)			
Foi dada formação, informação e treino relativamente ao plano, sobre as principais medidas adotadas pelo equipamento cultural para fazer face a situação de pandemia (medidas de distanciamento físico, práticas de higiene, designadamente lavagem de mãos, e etiqueta respiratória, incluindo o reconhecimento de sinais e sintomas compatíveis com COVID-19)			

Trabalhadores com sinais e sintomas de COVID-19

	C	NC	NA
Os trabalhadores foram informados que se desenvolverem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 não devem apresentar-se no local de trabalho.			
Os trabalhadores que desenvolvam sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 durante o seu turno de trabalho são considerados como Caso Suspeito, devem retirar-se do local de trabalho e proceder de acordo com o Plano de Contingência			
Perante sintomas sugestivos de COVID-19, os colaboradores têm informação sobre o autoisolamento, ligando 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			

Prestação de informações

	C	NC	NA
Existe informação clara e visível (cartazes ou outros) sobre regras de funcionamento, acesso, prioridade, atendimento, higiene, segurança, horário, medidas de prevenção e controlo da transmissão da COVID-19			

Área de Isolamento

	C	NC	NA
Foi definido um local (sala, gabinete, secção, zona) para isolar pessoas (utilizadores e visitantes ou trabalhadores) suspeitas ou confirmadas com COVID-19			
O espaço tem ventilação natural/mecânica, possui revestimentos lisos e laváveis, casa de banho, stock de materiais de limpeza, máscaras cirúrgicas e luvas descartáveis, termómetro, contentor de resíduos autónomos, sacos de resíduos, sacos de recolha de roupa usada, Kit com água e alguns alimentos não perecíveis			

Dispensadores de solução antissética

	C	NC	NA
Existem dispensadores de solução antissética à base de álcool em diversos pontos, de fácil acesso aos utilizadores e aos trabalhadores, e aos utentes e fiéis			

Atendimento e Acolhimento

Acesso aos Equipamentos de Culto e Religiosos

	C	NC	NA
Sempre que possível, as portas estão abertas para minimizar o contacto com a mesma e as respetivas maçanetas ou puxadores			
A gestão dos acessos evita a concentração de pessoas à entrada ou situações de espera no interior garantindo, sempre que possível, o distanciamento físico entre utentes			
Sempre que necessário, são organizadas filas de espera com recurso a, por exemplo, marcas no pavimento			
São disponibilizados dispensadores de solução antisséptica à entrada, saída e outros locais pertinentes (instalações sanitárias, postos trabalho, receção, junto a elevadores, etc.).			
O uso de máscaras é obrigatório para o acesso ou permanência nos espaços para pessoas com idade igual ou superior a 10 anos			
As formas de saudação e/ou despedida que envolvam contato físico com utentes e fiéis são totalmente desaconselhadas			
As regras de distanciamento físico, etiqueta respiratória e correta higienização das mãos estão afixadas em local visível, em Português e Inglês			

Monitorização de temperatura

	C	NC	NA
Os utilizadores e visitantes são informados da possibilidade de monitorizar a temperatura corporal, caso o desejem, devendo ser disponibilizado o equipamento necessário (preferencialmente termómetro de infravermelhos)			
A temperatura corporal não é associada à identidade da pessoa, salvo com expressa autorização da mesma			
Os trabalhadores sabem que, caso haja medições de temperatura superiores à normal temperatura corporal, pode ser impedido o acesso ao local de trabalho			

Plano de Higienização

Plano de Higienização

	C	NC	NA
Foi criado um plano de higienização da instalação e dos equipamentos			
O plano está afixado em local visível			
Existe um registo da limpeza com identificação das pessoas responsáveis e a frequência com que é realizada			
Os profissionais de limpeza conhecem os produtos a utilizar (detergentes e desinfetantes), as 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			

Técnica de limpeza

	C	NC	NA
A limpeza é sempre húmida - não são usados aspiradores a seco em zonas públicas, salvo se forem aspiradores com tanque de água que recolhe a sujidade na água; este depósito deve ser despejado e lavado entre cada uma das áreas a aspirar			
A limpeza é realizada sempre no sentido de cima para baixo e, das áreas mais limpas para as mais sujas: <ul style="list-style-type: none">• Paredes e teto (se aplicável);• Superfícies acima do chão (bancadas, mesas, cadeiras, corrimãos, outros);• Equipamentos existentes nas áreas;• Instalações sanitárias;• Chão – é o último a limpar			

Materiais de Limpeza

Materiais de Limpeza

	C	NC	NA
Existem materiais de limpeza diferentes e exclusivo, de acordo com as áreas a limpar			
Os panos de limpeza são, preferencialmente, de uso único e descartáveis, identificados por um código de cores, para cada uma das áreas: <ul style="list-style-type: none">• Bancadas, mesas, cadeiras, entre outros: AZUL• Mesas de refeição e áreas de preparação de alimentos: VERDE• Casas de banho: pano só para limpar o lavatório: AMARELO• Sanita: pano para as sanitas (exterior): VERMELHO			
O balde e esfregona para o chão são limpos e desinfetados no final de cada utilização			
Existem baldes e esfregonas diferentes para cada área			

Produtos de Limpeza e Desinfecção

Produtos de Limpeza e Desinfecção

	C	NC	NA
As fichas de dados de segurança dos produtos que constam no plano de higienização estão disponíveis			
Os produtos químicos estão rotulados, fechados e conservados nas suas embalagens de origem			
Os produtos químicos estão armazenados fora das áreas onde são manuseados alimentos, em local fechado e devidamente identificado e fora do alcance de crianças ou pessoas com necessidades especiais			
São usados desinfetantes como lixívia (hipoclorito de sódio) com pelo menos 5% de cloro livre na forma original e o álcool a 70%, ou produtos de desinfecção rápida sob a forma de toalhetes humedecidos no desinfetante e fornecidos em dispensador próprio (facilitando tirar 1 a 1 sem os contaminar)			
No caso de uso de toalhetes, os mesmos só devem ser usados numa superfície e imediatamente descartados			
As partes metálicas das superfícies ou as que não são compatíveis com a lixívia, são desinfetadas com álcool a 70% ou outro produto compatível			
Ao aplicar lixívia ou outro produto semelhante, são abertas as janelas para arejar e renovar o ar			

Limpeza e Higienização dos Espaços

Uso de equipamentos de proteção individual pelos funcionários de limpeza

	C	NC	NA
Bata impermeável ou avental impermeável por cima da farda			
Máscara ou respirador			
Luvas descartáveis resistentes aos desinfetantes			
Farda limpa todos os dias e calçado próprio de uso exclusivo para limpezas			

Higienização de Materiais

Higienização de materiais, equipamentos e utensílios

	C	NC	NA
Os equipamentos utilizados na higienização dos espaços, de uso único, são eliminados ou descartados após utilização			
Quando a utilização única não for possível, está prevista a limpeza e desinfeção dos respetivos equipamentos após cada utilização (p. ex. baldes e cabos)			
Não são utilizados equipamentos de ar comprimido na higienização dos espaços			
Todo o material a ser reutilizado é colocado em sacos plásticos (cabeças de esfregonas, balde e cabo) e transportado para a área/sala de limpeza e desinfeção para higienização			

Higienização de Espaços, Equipamentos e Utensílios

Higienização de superfícies de toque frequente

Superfícies de toque frequente são as superfícies manipuladas ou tocadas por muitas pessoas e com muita frequência ao longo do dia. São exemplos destas superfícies as maçanetas de portas, bancos, parte superior do genuflexório, interruptores de luz, entre outros.

	C	NC	NA
A frequência de limpeza e desinfecção é, no mínimo, de 6x/dia			

Higienização de Áreas Comuns

Higienização de superfícies de áreas comuns

Na limpeza e desinfecção das superfícies de áreas comuns deve seguir as seguintes indicações:

	C	NC	NA
Preparar a solução de lixívia (hipoclorito de sódio) com concentração original de 5% ou mais de cloro livre			
Lavar primeiro as superfícies com água e detergente			
Em seguida, espalhar uniformemente a solução de lixívia nas superfícies			
Deixar atuar a lixívia nas superfícies durante pelo menos 10 minutos – ler as instruções do fabricante/fornecedor. Essa etapa é fundamental			
De seguida enxaguar as superfícies só com água quente			
Deixar secar ao ar			

Higienização de Áreas Comuns

Higienização de Instalações Sanitária

	C	NC	NA
São lavadas preferencialmente com produto que contenha na composição detergente e desinfetante			
A frequência de limpeza do chão é, no mínimo, 3 vezes ao dia			
São usados panos diferentes para os lavatórios e as áreas à volta destes, e para o exterior das sanitas			

Seguir a seguinte sequência:

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

Limpeza da parte interior da sanita:

- Limpar o interior da sanita apenas com o piaçaba: se houver urina ou fezes, descarregar primeiro o autoclismo, com o tampo descido;
- Não deitar lixívia ou produto com amoníaco sobre a urina, porque provoca uma reação gasosa nociva para a saúde;
- Aplicar o produto detergente com base desinfetante; deixar atuar durante pelo menos 5 minutos;
- Esfregar bem por dentro com o piaçaba;
- Puxar o autoclismo com o piaçaba ainda dentro da sanita para que este também fique limpo;
- Volte a puxar a água.

Limpeza da parte exterior da sanita:

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

Higienização da Área de Isolamento

Higienização da área de isolamento

Na limpeza e desinfeção das superfícies de áreas de quarentena ou isolamento, de suspeito ou doente confirmado, os trabalhadores devem seguir as seguintes indicações:

	C	NC	NA
Usar bata impermeável, máscara, óculos/viseira e luvas resistentes aos desinfetantes (de usar e deitar fora)			
Esperar pelo menos 20 minutos depois de a pessoa doente, ou suspeita de estar doente sair da área de isolamento/quarentena e, só depois, iniciar os procedimentos de limpeza em segurança			
Preparar a solução de lixívia (hipoclorito de sódio) com concentração original de 5% ou mais de cloro livre. A lixívia deve ser diluída na altura de utilizar			
Lavar primeiro as superfícies com água e detergente			
Em seguida, espalhar uniformemente a solução de lixívia nas superfícies			
Deixar atuar a lixívia nas superfícies durante pelo menos 10 minutos – ler as instruções do fabricante/fornecedor. Esta etapa é fundamental			
De seguida enxaguar as superfícies só com água quente			
Deixar secar ao ar			

Higienização da Área de Armazenagem

Higienização da área de armazenagem

	C	NC	NA
Existe um plano de higienização da área de armazenagem (pavimentos, interruptores, paredes, puxadores, prateleiras, manípulos, equipamentos, equipamentos de transporte, etc)			
Após a entrega de mercadoria, a área de armazenagem e as mercadorias são higienizadas			
As superfícies de toque frequente (interruptores, puxadores, manípulos, carros de transporte, caixas, etc) são higienizadas, no mínimo, 6 vezes por dia			
O pavimento é higienizado, no mínimo, 2 vezes por dia e sempre que necessário			
Após cada recepção e pulverização de mercadoria, acondicionamento de produtos, limpeza e higienização do armazém, os trabalhadores higienizam as mãos			

Fardamento/Indumentária

Fardamento/Indumentária

	C	NC	NA
É disponibilizado vestuário e calçado adequado e exclusivo do local de trabalho, em número suficiente para poder existir troca de fardas sempre que necessário			
Não são utilizadas peças de vestuário pessoais por cima do fardamento (ex. casacos)			
A farda é trocada diariamente			
A entidade empregadora assegura a lavagem e desinfeção das fardas (pelo menos a 60° C durante 30 minutos, ou entre 80-90°C, com 10 minutos de contacto do calor com a roupa)			
A farda dos profissionais não é levada para lavar em casa			
Todos os trabalhadores mantêm um elevado grau de higiene pessoal e usam fardamento adequado às suas funções			

Aquisição de Equipamentos de Proteção Individual

Aquisição de equipamentos de proteção individual

	C	NC	NA
É assegurada a aquisição, em número suficiente, de equipamentos de proteção individual (máscaras, viseiras/óculos, luvas, proteções de pés e avental de plástico lavável) para utilização dos trabalhadores			
Estão disponíveis equipamentos de proteção individual (máscaras, luvas e gel desinfetante) para utilizadores e visitantes			
Existem locais para higienização das mãos, junto dos quais deverá existir doseador de sabão líquido e toalhetes de papel para a secagem das mãos			
Existe, em stock suficiente, solução antisséptica de base alcoólica para profissionais e utilizadores e visitantes a colocar nos pontos de higienização definidos			
Todos os postos de trabalho possuem dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (SABA) e é assegurada a sua reposição e a manutenção dos respetivos equipamentos			
No vestiário são disponibilizados um ou mais contentor(es) para resíduos com pedal, sabonete líquido, toalhetes de papel ou qualquer outro dispositivo de secagem de mãos e gel desinfetante, de acordo com a dimensão do espaço			

Espaços Reservados aos Trabalhadores

Utilização dos espaços reservados a trabalhadores

	C	NC	NA
As zonas de balneários e cacifos/vestiários são utilizadas alternadamente			
A utilização do refeitório/cantina/copa/zona de refeições é feita em mesas separadas ou garantindo a devida distância de segurança, procedendo a turnos alternados para as refeições, e se necessário limitar o número de pessoas na área com base no máximo permitido em todos os locais de trabalho			
Deve assegurar-se a desinfeção de cada mesa, cadeira, equipamento e área de trabalho no início e fim de cada jornada de trabalho			
Deve dar-se preferência ao trabalho individual em detrimento ao trabalho em equipa, e quando isso não seja possível as equipas devem ser reduzidas ao máximo e evitar a rotatividade de trabalhadores na formação das equipas			
Garantir que nas instalações sanitárias/vestiários/balneários dos trabalhadores são disponibilizados dispensadores de solução antisséptica, é assegurada a lavagem das mãos com água e sabão e a secagem das mãos com toalhas de papel de uso único, bem como são disponibilizados contentores de resíduos de abertura não manual			
A utilização de secadores que produzem jatos de ar não é recomendada			
Sempre que possível os lavatórios devem estar acessíveis sem necessidade de manipular portas			

Receção de Mercadorias

Receção de mercadorias

	C	NC	NA
O horário de receção de mercadoria não coincide com períodos de maior frequência de fieis e visitas			
Os trabalhadores designados para a receção, recolha e encaminhamento de mercadoria asseguram os cuidados de desinfeção dos objetos e higiene das mãos			
São utilizados equipamento de proteção individual (máscara ou viseira/óculos, luvas, avental ou bata descartável, protetor de pés descartável)			
As encomendas são feitas através dos meios digitais (ex: <i>e-mail</i>) ou presencialmente, com agendamento prévio			
A receção de produtos de diferentes fornecedores em simultâneo é evitada, sempre que possível			
Foram eliminados, sempre que possível, os procedimentos de interação física, como a recolha de assinatura de receção da mercadoria, tendo sido adotadas formas alternativas de comunicação (<i>e-mails</i> de confirmação, fotografias de entrega ou outros)			
Nos casos em que tal não seja possível, assegurar meios para possibilitar a higienização das mãos no local			

	C	NC	NA
Descartonar e remover as embalagens exteriores (embalagens secundárias ou terciárias) antes de armazenar os produtos			
Garantir que existem contentores próprios para a colocação de resíduos, em número suficiente			
Sempre que possível as mercadorias entregues deverão aguardar durante um período de 24 horas num local ventilado antes de serem transportadas para o interior do equipamento cultural			
A área de receção de mercadorias deverá ser regularmente higienizada com produtos certificados e os trabalhadores deverão ter também formação na utilização dos mesmos			
Desinfetar os veículos ao serviço da empresa, designadamente para entrega de mercadorias ou prestação de serviços, após cada utilização			
Lavar adequadamente as mãos antes e depois da receção dos produtos			

Ventilação

Ventilação de Espaços

	C	NC	NA
Garantir a ventilação adequada de todos os espaços, assegurando o arejamento natural dos locais de trabalho, sempre que possível			
Em espaços fechados, as portas ou janelas devem estar abertas para manter o ambiente limpo, seco e bem ventilado, ou caso tal não seja possível, deve assegurar-se o funcionamento eficaz do sistema de ventilação, assim como a sua limpeza e manutenção			
Em caso de utilização de um sistema de ventilação de ar forçado, assegurar-se de que o ar é retirado diretamente do exterior, não devendo ser ativada a função de recirculação do ar			
Limpar e desinfetar periodicamente os sistemas de ventilação e ar condicionado			
Manter a função de desumidificação, do sistema de ventilação e ar condicionado DESLIGADA			
Reforçar a desinfecção do reservatório de água condensada e da água de arrefecimento das turbinas do ventilador			

Gestão de Resíduos

Resíduos

	C	NC	NA
Utilizar contentores de resíduos com uma tampa, preferencialmente de abertura não manual (ex: com pedal)			
Ter um saco de plástico dentro do caixote. Este saco deve ser cheio até no máximo 2/3 da sua capacidade			
Fechar bem o saco de plástico com dois nós bem apertados e, preferencialmente, com um atilho ou adesivo. O primeiro saco de plástico deve ser colocado dentro de um segundo saco, igualmente bem fechado			
Os resíduos nunca são calcados, nem deve apertar o saco para sair o ar			
Limpar e desinfetar os contentores de resíduos do lixo com regularidade			
Estes resíduos devem ser descartados em contentores coletivos de resíduos, após 24 horas da sua produção (nunca no ecoponto)			
Lave sempre as mãos antes e depois de tocar no contentor de resíduos			

MEDIDAS ESPECÍFICAS

- Instituições de Culto e Religiosas
- Durante a Celebração de Culto

Instituições de Culto e Religiosas

Limitar ou adiar as celebrações:

- Limitar ou adiar as celebrações, atividades, encontros, reuniões, catequeses e outros eventos de culto que implicam a aglomeração de pessoas quando não for possível cumprir as Orientações de mitigação de transmissão de COVID-19.
- Manter os meios de transmissão alternativos, nomeadamente com recurso a meios telemáticos.

Remoção e proibição de toque de objetos:

- Remover ou proibir o toque de objetos ou substâncias do local de culto, nomeadamente água benta e outros símbolos.
- Certificar que os recipientes com água para purificação com utilização coletiva (ex: pias de água benta, junto à entrada das igrejas), se mantêm vazias.

Distanciamento físico

- Substituir momentos que envolvem contacto físico (por exemplo: aperto de mão, beijo ou abraço) por outro tipo de saudação que garanta a distância entre pessoas e evite o toque.
- Os celebrantes e ministros da palavra poderão retirar a máscara para a proclamação, mantendo a distância com os presentes.

Sinalização de lugares

- Providenciar uma sinalização para os lugares que podem ser ocupados de forma a garantir o distanciamento físico.
- O distanciamento não se aplica a coabitantes .

Limitação do Acesso

- Limitar o acesso sem supervisão ao local de culto.
- Limitar o acesso a visitas coletivas.

Divulgação de medidas

- Divulgar amplamente e incentivar a adoção das medidas de proteção e distanciamento físico, etiqueta respiratória e higiene das mãos, afixando, por exemplo, alguns cartazes à entrada do local de culto.

Desinfecção de mãos

- Disponibilizar um dispensador de solução à base de álcool para as pessoas desinfetarem as mãos, pelo menos, à entrada e à saída do local de culto e em pontos estratégicos.

Ventilação do local

- Promover o arejamento do local de culto, principalmente antes e depois de uma celebração, se possível mantendo as janelas e portas abertas.

Higienização do local

- Higienizar todo o espaço antes e depois da sua utilização e aumentar a frequência da higienização dos espaços comuns, bancos, apoios e puxadores de portas, principalmente no final de cada celebração.

Durante a Celebração de Culto

Pessoas com fatores de risco

- Aconselhar as pessoas com mais de 65 anos e/ou comorbidades, a assistirem às celebrações através de meios de transmissão alternativos ou a optarem por horários em que as celebrações são menos frequentadas.

Evitar aglomerações

- Evitar aglomeração de pessoas durante a celebração, limitando a capacidade máxima do local de modo a garantir o distanciamento recomendado e organizando antecipadamente o número de participantes.

Circuitos de circulação

- As entradas e saídas nestes espaços, sempre que exequível, devem ter circuitos próprios, separados e controlados, evitando a aglomeração de pessoas e a formação de filas, através da sinalização bem como dos pontos de estrangulamento de passagem.
- Criar e identificar, sempre que possível, um circuito de circulação:
 - As primeiras pessoas a entrar devem ocupar os lugares mais distantes da porta de entrada;
 - Preferencialmente, a porta de saída deve ser diferente da porta de entrada;
 - As primeiras pessoas a sair devem ser as que estão mais próximas da porta de saída.

Acompanhamento

- Considerar ter uma pessoa que receba os participantes à entrada e os encaminhe para os lugares adequados, ou para áreas como as zonas de ablução ou cacifos.

Evitar toques desnecessários

- Deixar as portas do local de culto abertas, se possível, nos horários previstos para as celebrações, de modo a evitar o toque nos puxadores ou maçanetas.
- Evitar a partilha de objetos.

Uso de máscara

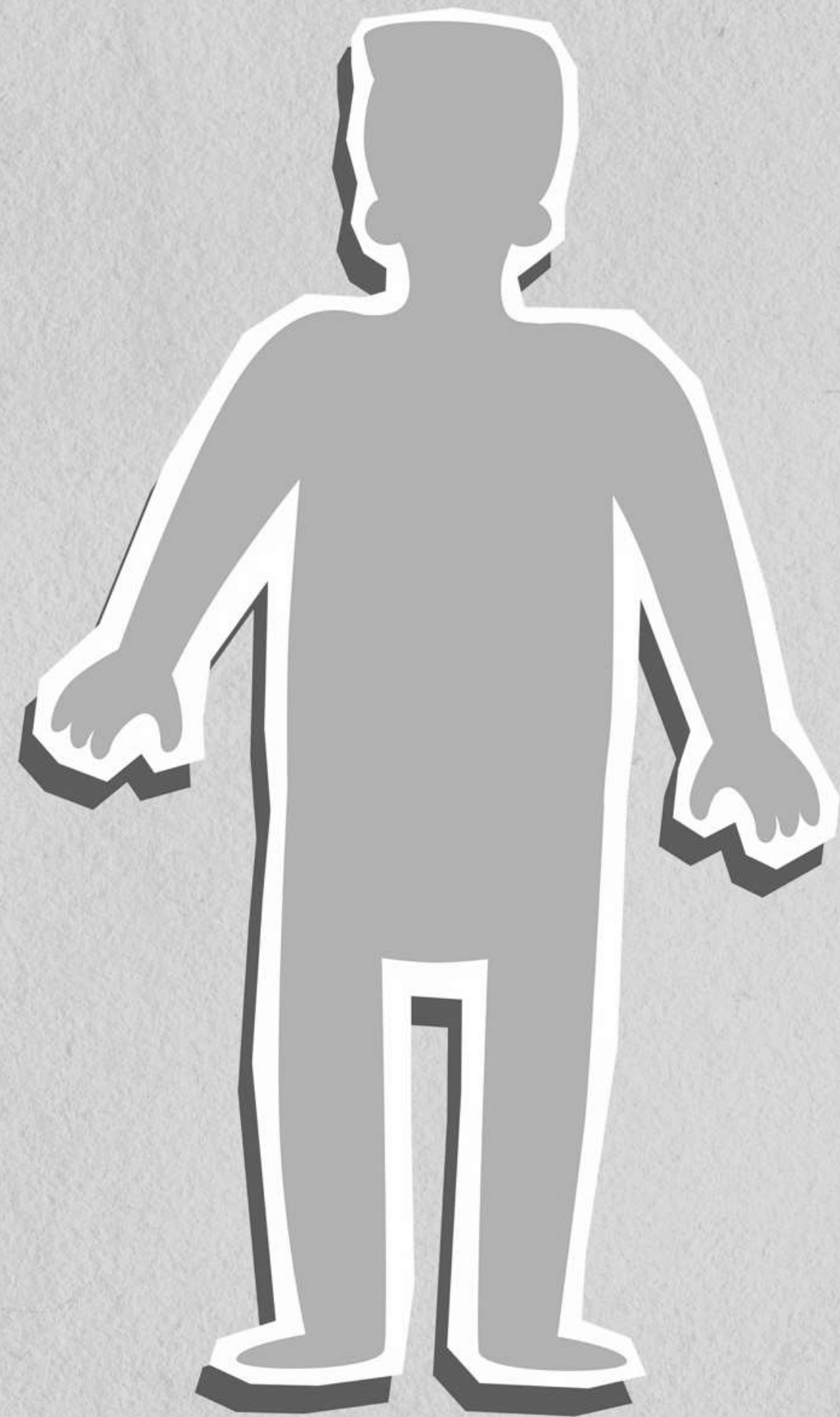
- Usar máscara facial sempre, para pessoas com mais de 10 anos.
- Permitir que os celebrantes e ministros da palavra retirem a máscara para a proclamação, mantendo a distância com os presentes.

Abreviar as celebrações;

- Substituir momentos que envolvem contacto físico (por exemplo: aperto de mão, beijo ou abraço) por outro tipo de saudação que garanta o distanciamento físico);
- Garantir o cumprimento das medidas adequadas de distanciamento e higienização nos momentos específicos da celebração, como a distribuição de alimentos ou objetos;
- Caso não se consiga garantir as medidas de distanciamento e higienização, estes momentos devem ser suprimidos;
- Evitar a partilha de objetos (por exemplo: tapete de oração - cada pessoa deve levar o seu ou, em caso de inexistência, usar material descartável e higienizar o tapete entre utilizações).

Ventilação

- Promover o arejamento do local de culto durante, pelo menos, 30 minutos antes e depois da celebração.



RECOMENDAÇÕES A ADOTAR PELOS CIDADÃOS

Locais de Culto

Entrada, saída e marcação de lugares

- Cumprir as orientações de entrada e saída e a marcação dos lugares do local de culto.

Desinfecção de mãos

- Desinfetar as mãos com solução à base de álcool à entrada e à saída do local de culto e, quando necessário, durante a celebração.

Distanciamento

- Respeitar o dever especial de proteção e evitar frequentar as celebrações em que se preveja um maior número de pessoas, se faz parte de um grupo de risco.
- Manter o distanciamento físico entre pessoas não-coabitantes durante a celebração, à entrada e à saída do local de culto.

Contacto físico

- Suspende saudações com contacto físico (por exemplo: aperto de mão, beijo ou abraço) e o contacto com símbolos, outros objetos e superfícies.

Uso de máscara

- Usar máscara facial durante a celebração.

Convívio

- Evitar os momentos ou refeições de convívio antes e após o culto.