

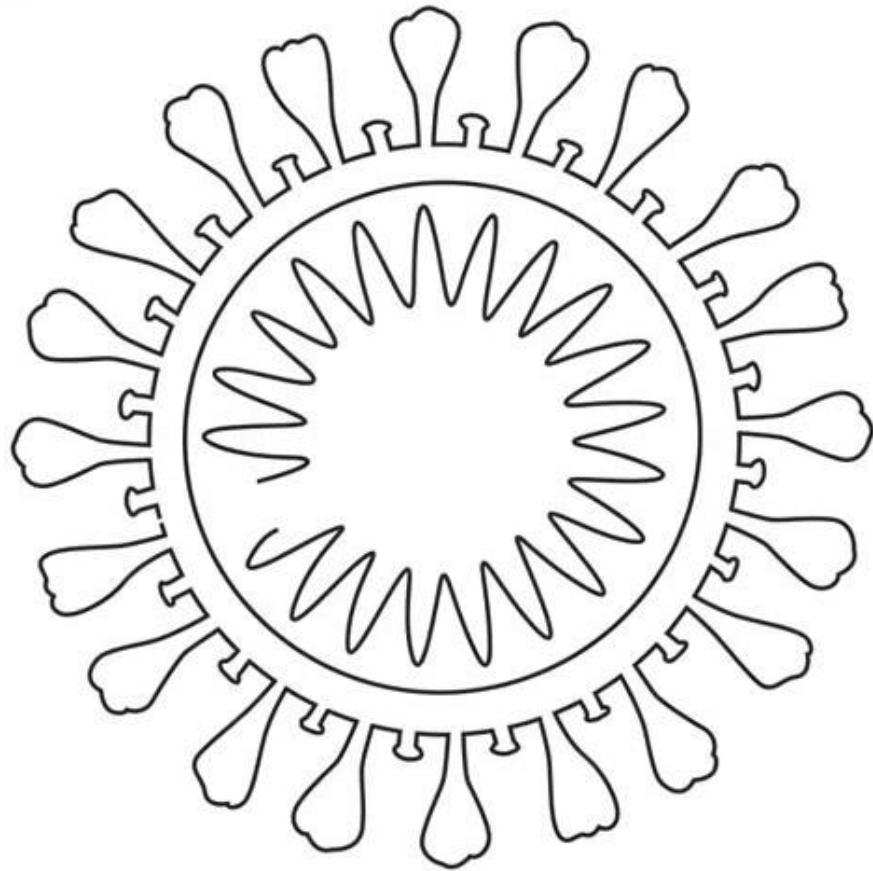
Coronavírus / COVID-19

Sessão de esclarecimento

Montalegre, 6 de março de 2020



O coronavírus



- Transmissão pessoa-a-pessoa
- Semelhante a uma gripe comum
- Maior parte das pessoas com doença moderada
- Doença mais grave em idosos

Ponto de situação – 6 de março – 13:30

Casos suspeitos - 147

Casos confirmados - 9

CHARACTERIZAÇÃO DOS CASOS

GRUPO ETÁRIO	NÚMERO DE CASOS	
	MASCULINO	FEMININO
30-39 ANOS	2	-
40-49 ANOS	3	1
60-59 ANOS	1	-
60-69 ANOS	2	-

CASOS INTERNADOS	9
------------------	---

TOSSE	FEBRE	DIFICULDADE RESPIRATÓRIA	CEFALEIA	DORES MUSCULARES	FRAQUEZA GENERALIZADA
6	8	1	3	5	3

5 casos importados



4 casos com ligação a casos importados



Prevenir

Conter

Mitigar

Sexta Feira 13

- Colaboração com CMM e parceiros
- Avaliação de risco contínuo – Recomendações DGS e ECDC
- Não devem participar
 - Quem está doente;
 - Quem tenha estado numa área com transmissão comunitária ativa ou que tenha tido contato com um caso confirmado por COVID-19, nos últimos 14 dias

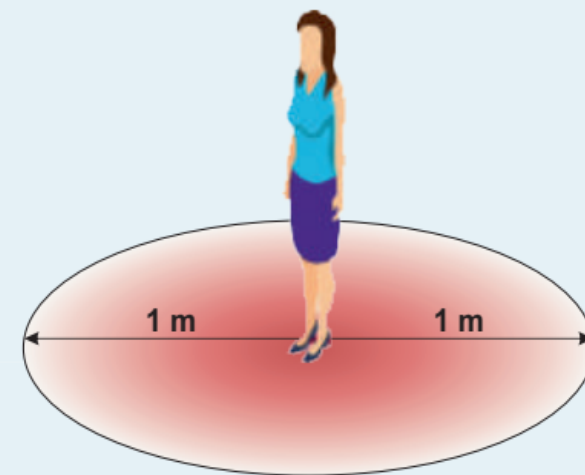
O papel de todos nós



**Quando espirrar ou tossir
tape o nariz e a boca com
o braço ou com lenço
de papel que deverá ser
colocado imediatamente
no lixo**



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



**Se regressou de uma área
afetada, evite contacto
próximo com outras pessoas**

Máscaras



EM CASO DE DÚVIDA LIGUE
—
IF IN DOUBT, CALL

SNS 24 

808 24 24 24



HIGIENE ALIMENTAR

TER CONSCIÊNCIA DO SEU PAPEL E RESPONSABILIDADE
NA MANIPULAÇÃO DOS ALIMENTOS

Leonel Fernandes
Técnico de Saúde Ambiental
6 de março de 2020

TOXINFECÇÕES ALIMENTARES

O que são?

São doenças provocadas pela ingestão de alimentos contaminados por microrganismos ou toxinas.

Bactérias
Bolors
Vírus
Leveduras



TOXINFEÇÕES ALIMENTARES

Principais Modos de Contaminação

Pelo homem

Através do ar

Através da água

Através dos insetos

Através do pó e da terra

Através dos utensílios

CONTAMINAÇÃO DOS ALIMENTOS

Indireta

- Excrementos, lixos, roedores, insetos, animais domésticos;
- Excrementos, águas sujas, gelo ,água dos estabelecimentos onde se preparam os alimentos;
- Utensílios contaminados na preparação de refeições coletivas;
- Contacto com outros alimentos contaminados, transporte em más condições, armazenamento e manipulação.



Tratamento culinário, armazenamento ou conservação inadequadas



Multiplicação das bactérias e produção de toxinas



Direta

- O alimento procede de animal doente (carne, ovos, leite)
- Os alimentos recebem germes dos manipuladores doentes ou portadores;
- Contaminação por germes do intestino do próprio ou presentes nos solos dos terrenos cultivados.

Toxinfecção Alimentar

- **Lavagem das mãos** antes de iniciar a preparação e durante todo o processo;
- **Higienize todos os equipamentos, utensílios e superfícies ;**
- **Proteja as áreas de preparação e os alimentos.**

MANTENHA A LIMPEZA

- **Separe** carne e peixe crus de outros alimentos;
- **Utilize diferentes equipamentos e utensílios** , facas e tabuas de corte, para alimentos crus e alimentos cozinhados;
- **Guarde os alimentos em embalagens ou recipientes fechados** para que não haja **contaminação cruzada**;

SEPARE ALIMENTOS CRUS DE ALIMENTOS COZINHADOS

- **Cozinhar bem os alimentos**, nomeadamente, carne, peixe, marisco e ovos;
- **Reaquecer os alimentos pré-cozinhados adequadamente;**
- **Manter os alimentos fora da zona de perigo (entre 5° e 65° C);**

COZINHE BEM OS ALIMENTOS

- Não deixe os alimentos cozinhados , **mais de 2 h, à temperatura ambiente;**
- **Refrigere** adequadamente os alimentos cozinhados ou perecíveis (**< 5°C**);
- Mantenha os **alimentos cozinhados** quentes até serem servidos (**> 60°C**)

**MANTENHA OS ALIMENTOS
A TEMPERATURAS SEGURAS**

Manter os alimentos fora da zona de perigo

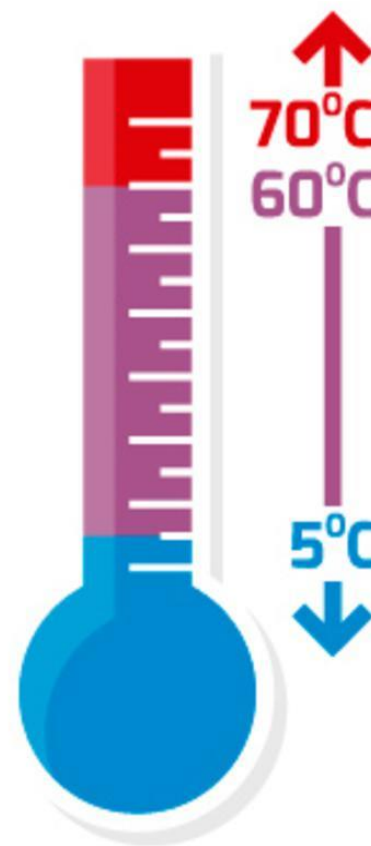
ARREFECIMENTO EM DUAS FASES

57°C | 21°C

NÃO MAIS DE 2H

21°C | 5°C

NÃO MAIS DE 4H



Zona Quente: Os tratamentos por calor eliminam os microrganismos



Zona de perigo:
Os microrganismos multiplicam-se facilmente

Zona Fria: Inibe a multiplicação dos microrganismos, ficando em latência

- Use água potável;
- Opte por alimentos variados e frescos;
- Opte por alimentos com garantias de qualidade e segurança na sua produção;

USE ÁGUA E MATERIAS
PRIMAS SEGURAS

- Garantir que os estabelecimentos se apresentam limpos – **planos de limpeza**

-

- As **Instalações Sanitárias** apresentas :

- Plano de limpeza

- Toalhetes descartáveis para secagem das mãos ou equipamento de secagem

- Saboneteiras com sabão liquido

HIGIENE E LIMPEZA


ÁREAS COMUNS



HIGIENE DAS MÃOS



Fricção Anti-séptica das mãos

 Duração total do procedimento: 20-30 seg.



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



Estregue as palmas das mãos, uma na outra



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



As palmas das mãos com dedos entrelaçados



Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



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



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



Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.



HIGIENE DAS MÃOS

Questões