

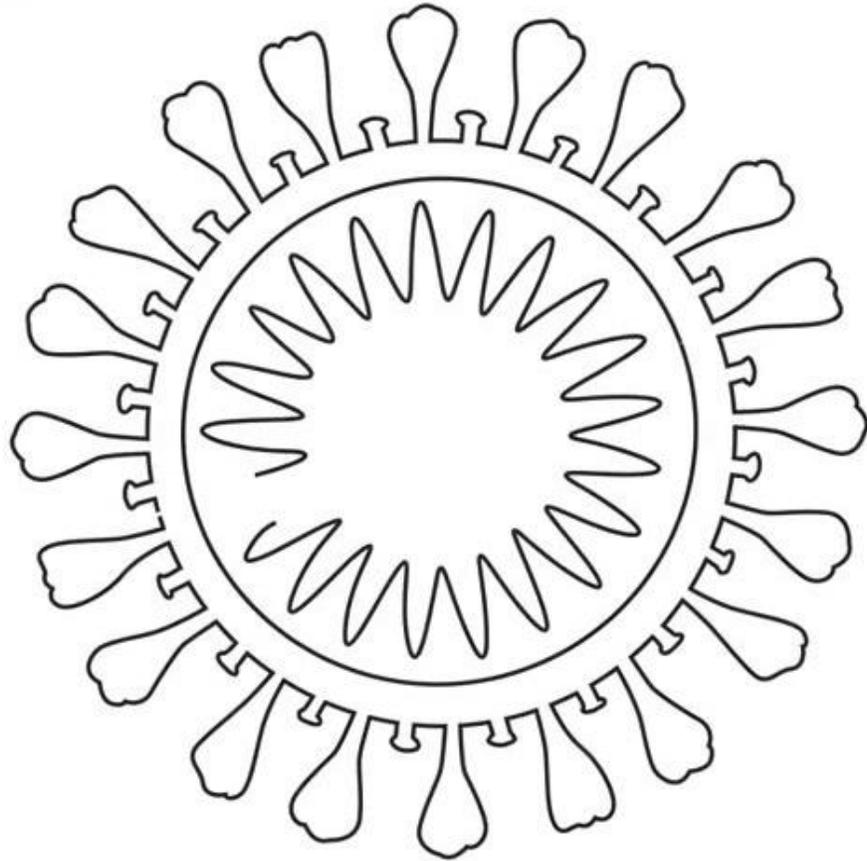
# Coronavírus / COVID-19

## 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

## CARACTERIZAÇÃO 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

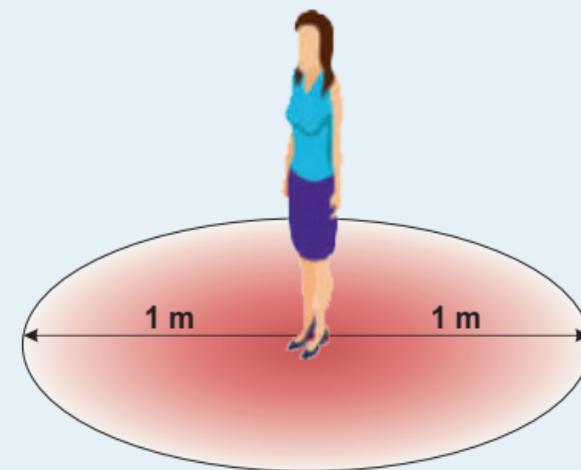
# O papel de todos nós



**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

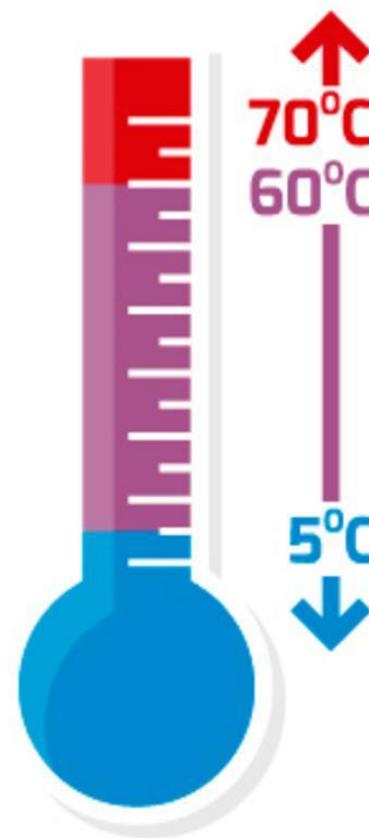
## ARREFECIMENTO EM DUAS FASES

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



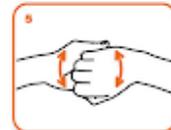
Estregue as palmas das mãos, uma na outra



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