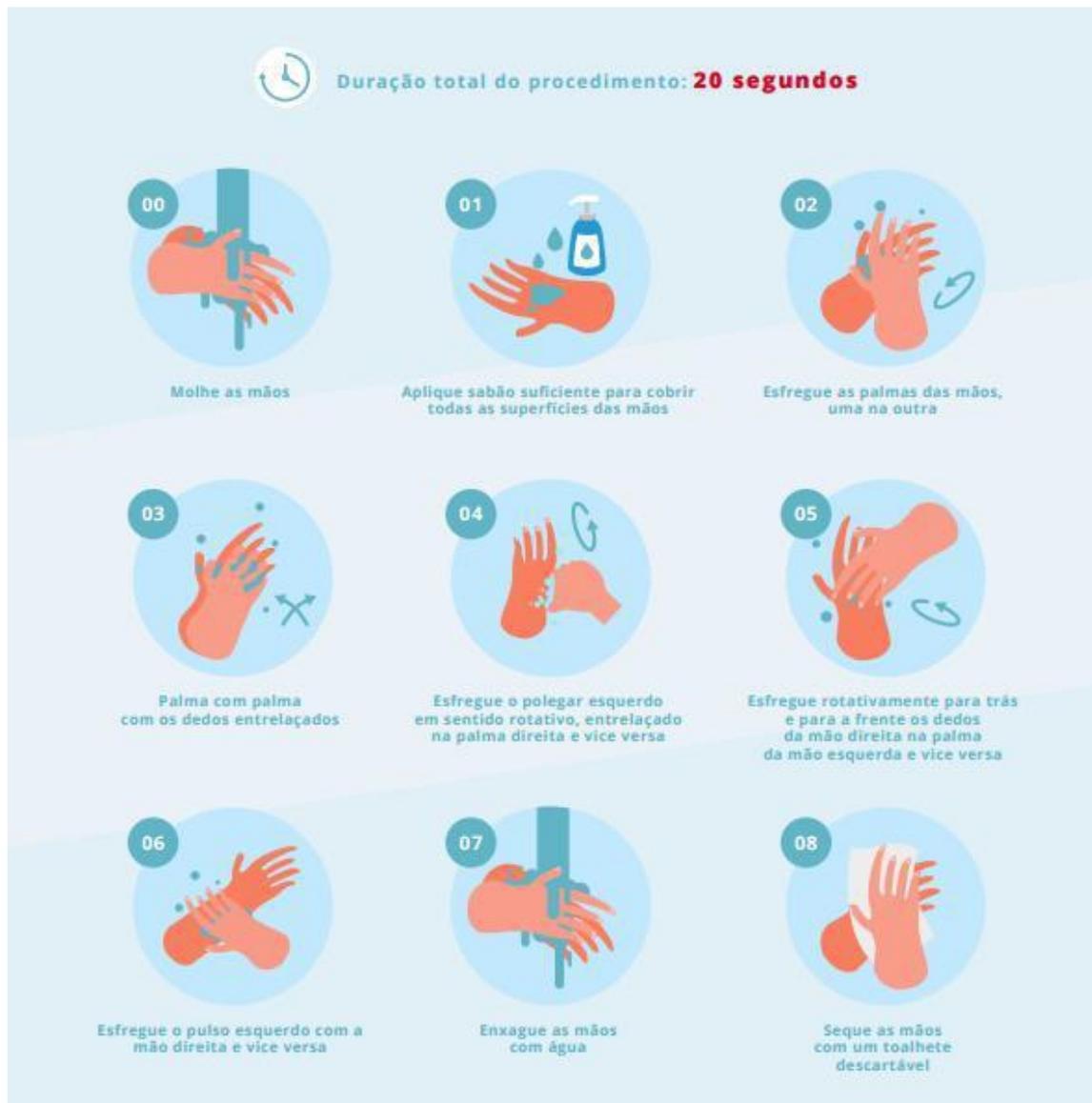


## Estratégias para Prevenção

Na sequência da pandemia do COVID-19 em curso, a Satélite Familiar informa que devem ser tomadas as seguintes medidas:

### 1. Procedimento de Boas Práticas de Higiene das Mãos

A lavagem das mãos regulares e de forma correta, é o maior garante de cada um e todos se manterem saudáveis.



## 2. Se tiver de optar por desinfecção com gel desinfectante

# Fricção Antissética das mãos

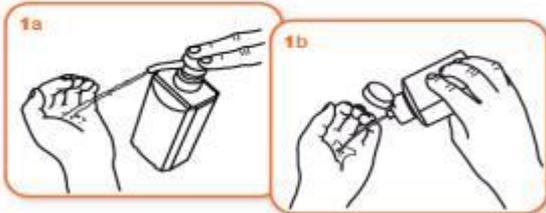
medidas simples  
salvam vidas



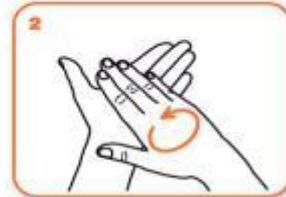
Higienize as mãos, friccionando-as com solução antissética de base alcoólica (SABA). Lave as mãos quando estão visivelmente sujas.



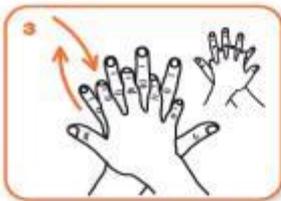
Duração total do procedimento: 20-30 seg.



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



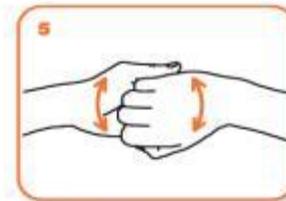
2 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



4 As palmas das mãos com dedos entrelaçados



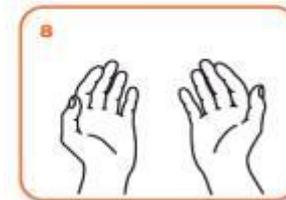
5 Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



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



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



8 Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

### 3. Procedimento – Boas Práticas de Etiqueta Respiratória

É essencial assumir as Boas Práticas à etiqueta respiratória:



Quando tossir, **proteger o nariz e a boca com um lenço ou com o antebraço**. Deitar o lenço de papel no lixo e lavar mãos de seguida.



**Lavar frequentemente as mãos** com água e sabão ou solução à base de álcool.



**Evitar o contacto físico** com pessoas com infeção respiratória.

### 4. Boas Práticas na limpeza de superfícies

Deve-se recorrer à utilização de soluções desengordurantes e desinfectantes para o processo de higienização de superfícies, objectos e utensílios de trabalho, de forma regular (3x dia).

#### **VALORIZE A SUA SAÚDE**

A COVID-19 transmite-se por contacto próximo com pessoas infectadas pelo vírus, ou superfícies e objetos contaminados.

#### **POR ISSO OS NOSSOS CONSELHOS SÃO:**

- Mantenha-se a no mínimo a 1metro de pessoas com sintomas como tosse ou espirros ou pessoas com infeção respiratória
- Lave as mãos frequentemente
- Evite tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos
- Evitar partilhar objetos pessoais ou comida com outras pessoas

Lembre-se que a transmissão ocorre pessoa a pessoa e, por isso deve restringir os contactos sociais ao mínimo pessoas possível, para diminuir o risco de transmissão da infeção

É essencial que todos os intervenientes adotem na sua vida pública e privada os mesmos cuidados, e que sejam extremamente responsáveis alertando os responsáveis da Satélite Familiar para qualquer dúvida.