

Caros colegas,

Caros estudantes,

Para melhor planearmos o nosso regresso à ESSATLA para as atividades letivas presenciais definidas abaixo, agradeço a vossa melhor atenção para o cumprimento das normas de segurança:

1. Em caso de apresentar qualquer sintoma, nomeadamente: Tosse; Dor de Cabeça; Fadiga; Febre; Dificuldade em respirar; não deve dirigir-se à Instituição, mas seguir as recomendações na DGS.
2. Sempre que se circule nos espaços da ESSATLA:
 - Deve usar máscara, que obrigatoriamente deverá tapar o nariz e a boca;
 - Desinfetar as mãos de forma regular;
 - Evitar estar em contacto com as superfícies públicas, a não ser em caso de necessidade;
 - Respeitar a distância social.
3. Sempre que se realizar uma avaliação teórica presencial:
 - Deve chegar com algum tempo de antecedência para conseguir efetuar os procedimentos recomendados;
 - Deve dirigir-se ao auxiliar que se encontra de serviço para a receção do material de proteção (máscara);
 - Desinfetar as mãos antes de início do teste/exame e no final do mesmo;
 - Respeitar a distribuição e localização das cadeiras nas salas de aula.
4. Sempre que se realizarem aulas práticas:
 - Deve chegar com algum tempo de antecedência para conseguir efetuar os procedimentos recomendados;
 - Deve dirigir-se ao auxiliar que se encontra de serviço para a receção do material de proteção (máscara, luvas, bata, touca e proteção de pés);
 - Desinfetar as mãos sempre que necessário;
 - Depois de equipado deve dirigir-se para a sala de práticas onde as aulas vão decorrer;
 - Todos os descartáveis e consumíveis utilizados em contexto de aula deverão ser colocados no lixo das salas. Este lixo terá de ser manuseado pela equipa de limpeza;
 - Nos intervalos para o almoço deve desequipar-se e guardar o material de proteção que seja reutilizável;

- Quando terminar o bloco de aulas deve desequipar-se e deixar o equipamento de proteção no lixo. Este lixo terá de ser manuseado pela equipa de limpeza;
- Respeitar os sentidos da circulação definida.

Alguma dúvida solicitem a ajuda dos Professores ou dos auxiliares que se encontrem na instituição.

A COORDENADORA DA LICENCIATURA EM FISIOTERAPIA

Lara Costa e Silva

Prof.ª Lara Costa e Silva

E porque nunca é demais relembrar:

Lavagem e desinfecção das mãos

Lavagem das mãos

Lave as mãos apenas quando estiverem visivelmente sujas. Nas outras situações use solução anti-séptica de base alcoólica (SABA).

Duração total do procedimento: 40-60 seg.

- Molhe as mãos com água
- Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos
- Esfregue as palmas das mãos, uma na outra
- Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa
- Palma com palma com os dedos entrelaçados
- Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados
- Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa
- Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa
- Enxague as mãos com água
- Seque as mãos com toalhete descartável
- Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual
- Agora as suas mãos estão seguras.

medidas simples salvam vidas

Fricção Antissética das mãos

Higienize as mãos, friccionando-as com solução antisséptica 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
- 1b) Esfregue as palmas das mãos, uma na outra
- 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.

medidas simples salvam vidas

1. LUVAS

- O exterior das luvas está contaminado!
- Se as suas mãos ficarem contaminadas durante a remoção das luvas, lave e descontamine as mãos imediatamente;
- Comece a retirar a luva na zona da palma da mão;
- Agarre a luva na mão que ainda protegida;
- Com a mão desprotegida retire pelo interior a outra luva, vire a mesma ao contrário e descarte para o contentor de resíduos tipo III



Constipações/Gripes

Os germes espalham-se facilmente. Tenha sempre lenços descartáveis e use-os quando tossir ou espirrar

Os germes podem viver durante várias horas. Descarte os lenços assim que possível

As mãos podem contaminar as superfícies ao toque. Limpe e desinfete as suas mãos.

© 2014 First Aid Group UK 2014 CONTAINS PUBLIC SECTOR INFORMATION LICENSED UNDER THE OPEN GOVERNMENT LICENCE V1.0 AT23-REV 09/16