

Para: Entidades públicas ou privadas responsáveis pela gestão de termas<sup>1</sup> na Região Autónoma dos Açores; Autoridades de Saúde Concelhias, População em geral

Assunto: Termas<sup>1</sup> - Pandemia Covid 19

Fonte: **Direção Regional da Saúde**

Contacto na DRS: sres-drs@azores.gov.pt

Class.:C/C. C/F.

A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV2). A doença manifesta-se, predominantemente, por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, dor de garganta, dores musculares generalizadas, dores de cabeça, fraqueza, e, com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia.

Vias de transmissão:

- Contato direto: disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas (< 2 metros).
- Contato indireto: contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.

Para mais informações e recomendações consultar: <https://covid19.azores.gov.pt/>

---

<sup>1</sup> Termas - estabelecimentos que não têm fins de prevenção da doença, terapêutica, reabilitação e manutenção da saúde, dedicando-se exclusivamente à prossecução de fins ligados à estética, à beleza e ao relaxamento.

---

---

As termas, pelas suas características, podem ser locais de transmissão da infeção por SARS-CoV-2 quer por contacto direto e/ou indireto. Por isso, medidas adicionais devem ser tomadas para assegurar a minimização da transmissão da doença nestes contextos.

Assim, na sequência do despacho de Sua Exa. a Secretária Regional da Saúde, a Direção Regional da Saúde recomenda:

### **PREPARAÇÃO DAS TERMAS<sup>2</sup> ANTES DA ABERTURA**

1. Todas as termas da Região Autónoma dos Açores devem estar devidamente preparadas para a abordagem de casos suspeitos de COVID-19, assim como para prevenir e minimizar a transmissão desta doença, através da ativação e atualização dos seus Planos de Contingência.
2. Os Planos de Contingência referidos no ponto anterior devem ser elaborados de acordo com a Circular Normativa n.º 11, de 28/02/2020 – Infeção por SARS-CoV-2 (Covid-19) – Principais etapas que as empresas devem considerar para estabelecer um Plano de Contingência e procedimentos a adotar perante um trabalhador com sintomas, da Direção Regional da Saúde (DRS), contemplando:
  - a. Os procedimentos a adotar perante um caso suspeito de COVID-19;
  - b. A definição de uma área de isolamento, onde seja possível ter acesso a telefone, e onde, exista cadeira, água e alguns alimentos não perecíveis, bem como, acesso a instalação sanitária, se possível;
  - c. Os circuitos necessários para o caso suspeito chegar e sair da área de isolamento;

---

<sup>2</sup> Termas - estabelecimentos que não têm fins de prevenção da doença, terapêutica, reabilitação e manutenção da saúde, dedicando-se exclusivamente à prossecução de fins ligados à estética, à beleza e ao relaxamento.

- d. A atualização dos contactos de emergência das autoridades locais (Bombeiros, Autoridade de Saúde Concelhia, LSA - 808 24 60 24);
  - e. A gestão dos recursos humanos de forma a prever substituições na eventualidade de absentismo por doença, incluindo necessidade de isolamento, ou para prestação de cuidados a familiares.
3. Recomenda-se a formação e treino a todos os trabalhadores relativa ao Plano de Contingência e às medidas de prevenção e controlo da transmissão da COVID-19.
  4. Todos os clientes devem ser informados relativamente às normas de conduta no espaço e às medidas de prevenção e controlo da transmissão da COVID-19. Esta informação deve estar afixada em locais de fácil visualização pelos clientes, incluindo na entrada das termas.
  5. Deve assegurar-se a existência das condições necessárias para adotar as medidas preventivas recomendadas:
    - a. Instalações sanitárias com água, sabão líquido com dispositivo doseador e toalhetes de papel de uso único, para a promoção das boas práticas de higiene, das mãos;
    - b. Recolha de resíduos, no mínimo diária;
    - c. Material para os procedimentos adequados de desinfeção e limpeza dos estabelecimentos termais, de acordo com a Circular Informativa nº 20, de 23 de março de 2020 – Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares – Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19), da DRS;
    - d. Equipamentos de proteção individual (EPI), tais como máscaras, para todos os trabalhadores;

e. Dispensadores de solução de base alcoólica (SABA) para as pessoas desinfetarem as mãos à entrada e à saída das termas e em outros locais previamente definidos em função da respetiva utilização e frequência dos clientes.

### **MEDIDAS GERAIS DE PREVENÇÃO E CONTROLO**

Sem prejuízo das medidas particulares que cada terma possa definir, devem ser consideradas as seguintes:

1. Garantir que todos os colaboradores estão informados (incluindo formação e treino) sobre o Plano de Contingência e sobre os respetivos procedimentos.
2. Colocar sinalização destinada a reforçar a importância da etiqueta respiratória, distanciamento físico, higiene das mãos e uso de máscara, a qual deverá estar presente em todas as áreas de utilização/circulação dos clientes, através de afixação de cartazes (Anexo I, II e III) ou outro suporte de divulgação de informação.
3. Garantir facilidade de acesso, em todas as áreas, a solução de base alcoólica (SABA), bem como reforço da informação para a lavagem das mãos com sabão e secagem com toalhetes de papel de uso único.
4. Disponibilizar máscara cirúrgica (se o utente não levar máscara própria) e solução de base alcoólica (SABA) à entrada das termas. A máscara deve ser usada dentro de todo o espaço.
5. Marcação prévia preferencial dos serviços de forma não presencial para evitar ter clientes em espera.
6. Retirar dos espaços comuns, revistas, folhetos e outros objetos (máquinas de café, etc. ...) que possam ser manuseados por várias pessoas.

7. Garantir uma redução do número de clientes de forma a que, em todas as atividades, seja maximizado o distanciamento físico recomendado de, pelo menos, 2 metros entre os mesmos.
8. Assegurar a manutenção do distanciamento físico em áreas comuns definindo o número máximo de clientes autorizado em cada área comum (como sejam as salas de espera, salas de repouso, vestiários) e o ajustamento do horário de funcionamento. Quando não for possível respeitar o distanciamento físico, deverão ser implementadas medidas alternativas para proteger os clientes e os trabalhadores, como, por exemplo, a utilização de painéis de separação em vidro ou acrílico e o uso de Equipamentos de Proteção Individual (EPI).
9. Organizar horários e circuitos de forma a evitar o cruzamento entre pessoas.
10. Garantir uma ventilação adequada de todos os espaços, privilegiando ventilação natural e tendo por base a Circular Informativa nº 64, de 04 de agosto de 2020 – Sistemas AVAC – Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado – Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19), da DRS.
11. Aumentar o número de trocas de ar por hora e o fornecimento da maior quantidade possível de ar exterior, quer seja por ventilação natural ou mecânica (consoante o espaço).
12. Garantir a ventilação/arejamento das salas, durante pelo menos uma hora no final de cada período de funcionamento.
13. Reforçar os serviços de limpeza e desinfeção nos espaços e objetos de maior contacto e circulação (casas de banho, corredores, balneários, salas de espera, cadeiras e apoios para os braços, tampo de mesa, interruptores, corrimãos, torneiras, botões dos elevadores, maçanetas das portas). Todos os equipamentos devem ser limpos e desinfetados após cada utilização, de acordo com a Circular Informativa nº 20, de 23 de março de 2020 – Limpeza e desinfeção de superfícies

em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares – Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19), da DRS.

14. Garantir que todos os funcionários usam os Equipamentos de Proteção Individual (EPI) adequados às suas tarefas e de acordo com o que é definido pelos respetivos Serviços de Saúde e Segurança do Trabalho/Saúde Ocupacional.

15. Garantir que os clientes, bem como os colaboradores com sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 não se apresentam nas instalações das termas. Informar que devem contactar a Linha de Saúde Açores (808 24 60 24) e proceder de acordo com as indicações fornecidas, pelos profissionais de saúde.

### **CIRCUITOS DE PESSOAS E BENS**

1. A circulação nas áreas comuns deve ser efetuada com utilização de “cobresapatos” ou com chinelos de uso único e exclusivo. Os circuitos devem garantir o distanciamento físico.
2. A circulação nos vestiários deve cumprir o distanciamento físico e os cacifos devem ser higienizados entre utilizações.
3. Os colaboradores devem circular com vestuário e calçado de uso exclusivo.
4. Os têxteis utilizados nas termas (lençóis, toalhas e roupões, etc.) são fornecidos pela entidade.
5. Os consumíveis descartáveis depois de utilizados e os restantes resíduos produzidos, devem ser acondicionados em contentores de resíduos de abertura não manual, forrados no interior com saco de plástico de cor adequada à tipologia dos resíduos produzidos. Estes resíduos devem ser recolhidos e transportados em saco já selado nunca ultrapassando 1/3 da sua capacidade. Os resíduos nunca devem ser calcados, nem deve ser apertado o saco para sair o ar.

6. Os contentores de resíduos devem ser higienizados de acordo com os procedimentos de limpeza e desinfeção definidos na Circular Informativa nº 20, de 23 de março de 2020 – Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares – Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19), da DRS.
7. Os trabalhadores responsáveis pela recolha de resíduos e pela higienização dos contentores devem usar EPI adequados, seguindo as recomendações dos respetivos Serviços de Saúde e Segurança do Trabalho/Saúde Ocupacional.
8. As luvas, máscaras e outros materiais de proteção devem ser colocados no respetivo contentor de resíduos e nunca devem ser colocados no contentor de recolha seletiva ou no ecoponto, mesmo que não estejam contaminados.

### **ÁREAS COMPLEMENTARES**

1. Sempre que a lavandaria seja interna, deverão estar garantidos os EPI adequados para os trabalhadores, seguindo as recomendações dos respetivos Serviços de Saúde e Segurança do Trabalho/Saúde Ocupacional. A roupa deve ser colocada diretamente na máquina de lavar.
2. A roupa deve ser lavada à temperatura mais alta que puder suportar (dependendo da termoresistência) – ciclo de desinfeção pelo calor (pelo menos a 60°C durante 30 minutos, ou entre 80-90°C, com 10 minutos de contacto do calor com a roupa).
3. Se a roupa não puder ser lavada a quente, deve ser lavada na máquina a temperatura entre 30-40°C e com um ciclo de desinfeção final na máquina, com um desinfetante apropriado a este tipo de roupa e compatibilidade com a máquina.

4. Na ausência de lavandaria/máquina de lavar, as roupas devem ser embaladas e acondicionadas num saco impermeável, fechando-o bem, levar para a lavandaria e depositar a roupa diretamente para dentro da máquina de lavar.
5. Os estabelecimentos que disponham de serviços de cafetaria/bar ou lojas de merchandising devem seguir as Circulares Informativas nº 43, de 06 de maio de 2020 – Reabertura de espaços e empresas de restauração – Pandemia Covid – 19 e nº 42, de 05 de maio de 2020 – Reinício das atividades relacionadas com Estabelecimentos Comerciais – Covid – 19, da DRS.

## **RECURSOS HUMANOS**

1. Todos os colaboradores deverão receber formação e treino sobre as ações e medidas a adotar no caso de algum cliente ou colaborador apresentar sintomas sugestivos de COVID-19.
2. Deverá ser disponibilizada formação sobre as alterações nos planos de manutenção e nos protocolos de higienização, bem como sobre o tratamento do equipamento de limpeza, da gestão dos resíduos, dos serviços de lavandaria e da higiene pessoal após as operações de manutenção/ limpeza.

## **INFORMAÇÃO**

A implementação de todas as medidas de prevenção e controlo da COVID-19 devem ser refletidas nos respetivos documentos internos de cada terma, nomeadamente: modelo operativo de funcionamento; regulamento interno; plano de higienização e desinfeção; plano de manutenção e plano de contingência COVID-19.

Os clientes deverão receber informações sobre as orientações em vigor emitidas pelas autoridades de saúde locais, bem como sobre as medidas específicas postas em prática na respetiva terma.

O Diretor Regional

**ANEXO I**

# NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

## Medidas de etiqueta respiratória



Ao **TOSSIR** ou **ESPIRRAR** não use as mãos, elas são um dos principais veículos de transmissão da doença. Use um **LENÇO DE PAPEL** ou o **ANTEBRAÇO**.



**DEITE O LENÇO AO LIXO** e **LAVE** sempre as mãos a seguir a tossir ou espirrar.

**EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE  LSA 808 24 60 24**

ANEXO II

NOVO CORONAVÍRUS  
**COVID-19**

LAVAGEM DAS MÃOS

 Duração total do procedimento: **20 segundos**

**00**  **Molhe as mãos**

**01**  **Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos**

**02**  **Esfregue as palmas das mãos, uma na outra**

**03**  **Palma com palma com os dedos entrelaçados**

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

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

**06**  **Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa**

**07**  **Enxague as mãos com água**

**08**  **Seque as mãos com um toalhete descartável**

**ANEXO III**

COVID-19

## MÁSCARAS

### COMO COLOCAR

- 1º** **LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR**
- 2º** **VER A POSIÇÃO CORRETA**  
Face interna (branca) virada para a cara e face externa (cor) virada para fora; a parte ajustável com arame corresponde à extremidade superior.
- 3º** **COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**
- 4º** **AJUSTAR AO ROSTO**  
Do nariz até abaixo do queixo
- 5º** **NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS**

### DURANTE O USO

- 1º** **TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA**
- 2º** **NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR**
- 3º** **NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA**  
Se o fizer, lavar as mãos de seguida

### COMO REMOVER

- 1º** **LAVAR AS MÃOS**
- 2º** **RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**
- 3º** **DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA**
- 4º** **LAVAR AS MÃOS**

### TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

- Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco
- Se a máscara tiver um filtro descartável, deve ser removido e descartado
- Lavar a máscara após cada utilização:
  - . pode ser à mão ou à máquina, pelo menos a 60°C durante 30 minutos ou a 90°C durante 10 minutos
  - . não usar lixívia
- Deve estar completamente seca antes de uma nova utilização
- As máscaras certificadas são acompanhadas por recomendações do fabricante. Deve-se respeitar:
  - . as condições para uma adequada lavagem e secagem;
  - . o número máximo de utilizações.

#SEJAUMAGENTEDESAPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS

GOVERNO DOS AÇORES
 REPÚBLICA PORTUGUESA
 SNS
 DGS