
Para: População, Unidades de Saúde do Serviço Regional de Saúde, Delegados de Saúde Concelhios, Linha de Saúde Açores C/c Rede Integrada de Apoio ao Cidadão, Serviço Regional de Proteção Civil e Bombeiros dos Açores

Assunto: COVID-19: Adequação das Medidas de Saúde Pública

Fonte: **Direção Regional da Saúde**

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

Class.:C/C. C/F.

As Medidas de Saúde Pública (MSP) e as diferentes estratégias de testagem, de vacinação e de tratamento revelaram-se, desde o início da pandemia, como uma resposta central e efetiva à transmissão da infeção por SARS-CoV-2.

Assim, é da responsabilidade de cada um adotar comportamentos que minimizem o risco de transmissão do vírus, nomeadamente: estar vacinado (se recomendado); manter espaços ventilados; usar máscara facial, de acordo com a orientação em vigor; ficar em casa e testar, caso tenha sintomas; lavar e/ou desinfetar as mãos frequentemente; e garantir, com regularidade, a limpeza e desinfecção de superfícies.

Num cenário de alinhamento com o atual panorama epidemiológico, importa que a transição das MSP, elaboradas e publicadas no âmbito da pandemia, seja efetuada de forma adequada à minimização do risco da doença para a população, especialmente a mais vulnerável.

Assim, de acordo com a atual situação epidemiológica e a melhor evidência científica, a Direção Regional da Saúde, informa o seguinte:

As empresas e instituições devem ter um Plano de Contingência atualizado, para cada local, de forma a minimizar a transmissibilidade do vírus SARS-CoV-2.



I. Certificado Digital UE (vacinação, teste e recuperação)¹ – Anexo I

Mantém-se obrigatória a adoção de medidas à entrada em território regional, nas situações previstas para mobilidade internacional² aplicáveis, com as necessárias adaptações, ao embarque e desembarque de passageiros e tripulações de navios de cruzeiro em portos regionais, bem como aos cidadãos que entrem em na Região Autónoma dos Açores por via terrestre ou marítima.

II. Máscaras faciais com utilização correta² - Anexo II

Mantém-se o uso de máscara facial:

a) Com **obrigatoriedade**, nomeadamente:

- Em estabelecimentos e serviços de saúde, incluindo farmácias comunitárias.
- Em estruturas residenciais ou de acolhimento ou serviços de apoio domiciliário para populações vulneráveis, pessoas idosas ou pessoas com deficiência, bem como unidades de cuidados continuados integrados.
- Na utilização de transportes coletivos de passageiros, incluindo o transporte aéreo, bem como no transporte de passageiros em táxi ou TVDE.
- Em plataformas e acessos cobertos a transportes públicos, incluindo aeroportos e terminais marítimos.
- Nos casos confirmados de COVID-19, em todas as circunstâncias, sempre que estejam fora do seu local de isolamento até ao 10.º dia após a data do início de sintomas ou do teste positivo.

¹ Decreto-Lei n.º 54-A/2021, de 25 de junho - Executa na ordem jurídica interna o Regulamento (UE) 2021/953, relativo ao Certificado Digital COVID da EU ² Artigo 6.º da Resolução do Conselho de Ministros n.º 41-A/2022.

² Decreto-Lei n.º 30-E/2022, de 21 de abril.



- Nos contactos com casos confirmados de COVID-19 durante 10 dias após a data da última exposição.

b) Como **recomendação**:

- Por pessoas mais vulneráveis, nomeadamente pessoas com doenças crónicas ou estados de imunossupressão, com risco acrescido para COVID-19 grave, sempre que em situação de risco aumentado de exposição.
- Por pessoas em contacto com pessoas mais vulneráveis.
- Por qualquer pessoa com idade superior a 10 anos, sempre que se encontre em ambientes fechados, em aglomerados.

III. Teletrabalho – Anexo III

O regime de teletrabalho, que permite a manutenção do trabalho, evitando a aglomeração de pessoas, pode ser adotado sempre que as funções em causa o permitam, o trabalhador disponha de condições para as exercer e em concordância com a entidade patronal.

IV. Etiqueta respiratória – Anexo IV

A etiqueta respiratória é uma medida complementar à higienização e desinfeção das mãos e superfícies, bem como ao uso de máscara facial. A etiqueta respiratória constitui uma prática que deve ser adotada, permanentemente, por qualquer pessoa, devendo ser disponibilizada informação acessível sobre a sua boa prática, nomeadamente através da afixação de cartazes informativos.

V. Arejamento e ventilação dos espaços interiores³ - Anexo V

³ <https://doi.org/10.1016/j.jhin.2021.12.013> - Lessons learned from the COVID-19 pandemic through the JHI and IPIP



Reforça-se a recomendação de que deve ser assegurada, sempre que possível, uma boa ventilação dos espaços, preferencialmente, através de ventilação natural, procedendo à abertura de portas e/ou janelas. Pode também ser utilizada ventilação mecânica de ar (sistema AVAC – Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado), desde que esteja garantida a limpeza e manutenção adequada destes sistemas, de acordo com as recomendações do fabricante, e a renovação do ar nos espaços fechados (por arejamento frequente e/ou pelos próprios sistemas de ventilação mecânica). As empresas e instituições devem **assumir um papel relevante** na identificação dos espaços com ventilação insuficiente, bem como, desenvolver esforços para promoção de melhorias nos mesmos.

Não obstante o exposto, **o conforto térmico e a segurança devem estar sempre salvaguardados.**

VI. Higienização correta e frequente das mãos – Anexo VI

Deve ser garantida a manutenção e a promoção das boas práticas de higiene, nomeadamente a acessibilidade à lavagem das mãos com água e sabão, e/ou a desinfeção com solução adequada, devendo ser disponibilizada informação acessível, nomeadamente através da afixação de cartazes sobre a sua correta lavagem e/ou desinfeção.

VII. Limpeza e ou desinfeção frequente de equipamentos e superfícies- Anexo VII

Toda a comunidade, nomeadamente os cidadãos, as famílias e os profissionais nos seus locais de trabalho, devem preocupar-se em manter a rotina de limpeza das superfícies, sobretudo aquelas onde tocam frequentemente.

Deste modo, de forma a reduzir a quantidade de microrganismos e diminuir o risco de infeção, as superfícies devem ser lavadas com produto detergente/sabão adequado,



antes de as desinfetar, seguindo as instruções constantes na Circular Informativa n.º 20/2020 de 23 de março ou de outra que a venha a atualizar ou a revogar.

VIII. Distanciamento físico ⁸ – Anexo VIII

O distanciamento físico continua a ser recomendado para as pessoas mais vulneráveis, bem como para residentes em **instituições de apoio ou acolhimento**, nomeadamente, as comunidades terapêuticas e comunidades de inserção social, os centros de acolhimento temporário e centros de alojamento de emergência, de Estruturas Residenciais para Idosos (ERPI), unidades de cuidados continuados integrados e outras estruturas e respostas dedicadas a pessoas idosas, crianças, jovens e pessoas com deficiência, centros de proteção e de acolhimento e proteção de vítimas de violência doméstica e de tráfico de seres humanos e estabelecimento prisionais, bem como para pessoas **não vacinadas com o esquema vacinal completo**.

IX. Autoisolamento perante sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 - Anexo IX

Perante sintomas sugestivos de COVID-19, deve autoisolar-se e ligar para a Linha de Saúde Açores (808 24 60 24) ou, de forma complementar, contactar o médico de família ou a respetiva Unidade de Saúde de Ilha.

É privilegiada a identificação dos contactos de alto risco de caso confirmado de infeção por SARSCoV-2 / COVID-19, pelo próprio caso confirmado, já não estando vigente a indicação para isolamento profilático dos contactos de alto risco.

X. Gestão de aglomerados de pessoas



Sempre que possível, importa que seja garantido um distanciamento físico em aglomerados de pessoas, nomeadamente nas áreas de espera e de atendimento.

XI. Comunicação de risco à população⁴

No que respeita aos serviços com atendimento ao público e empresas, transportes públicos, comércio, equipamentos turísticos e hoteleiros, restauração e bebidas, ginásios e outros recintos para a prática de atividade física e desportiva, estabelecimentos de educação e/ou ensino, eventos culturais ou corporativos, recomenda-se que mantenham uma comunicação atualizada de proximidade e informem os utilizadores relativamente às regras de funcionamento, acesso, prioridade, atendimento, higiene e segurança aplicáveis a cada estabelecimento.

Neste quadro, face ao já referido enquadramento legal, mantêm-se revogadas as seguintes circulares:

- a) Circular Informativa nº 53C, de 07 de outubro de 2021 – COVID-19 – Prática Desportiva, Espaços de Prática de Atividade Física Desportiva e Desporto Federado, Competições Desportivas de Modalidades federadas sob a égide de Federações Portuguesas dotadas do Estatuto de Utilidade Pública Desportiva
- b) Circular Informativa nº 56B, de 29 de setembro de 2021– Orientações técnicas a adotar nos estabelecimentos de bebidas e similares, com espaços de dança
- c) Circular Informativa n.º 54, de 31 de maio de 2020 – Utilização de Equipamentos Culturais
- d) Circular Informativa nº 41C, de 10 de setembro de 2021 – Adoção de Medidas de Prevenção – Covid-19 – Para empresas de transportes coletivos e de

⁴ Organization, W.H. Communicating risk in public health emergencies: a WHO guideline for emergency risk communication (ERC) policy and practice. Switzerland: World Health Organization; 2017.



passageiros (terrestres) e empresas de transportes em veículos automóveis ligeiros de passageiros

- e) Circular Informativa nº 59D, de 10 de setembro de 2021 -Transportes Marítimos de Passageiros ou de Mercadorias – Covid-19
- f) Circular Informativa 62C, de 8 de novembro de 2021 – Retoma das atividades das Creches, Creches Familiares, Amas, Jardins de Infância, Centros de Atividades de Tempos livres e Centros de Atividades Ocupacionais – Medidas de Prevenção e Controlo Covid-19 (Atualização)
- g) Circular Normativa nº 4C de 08 de março de 2022 – Medidas de controlo da transmissão da COVID-19 em Estabelecimentos de Ensino/Educação Públicos e Privados, Creches, Jardins de Infância, Centros de Atividades de Tempos Livres e Centros de Atividades Ocupacionais
- h) Circular Informativa nº 23, de 27 de março de 2020 – Procedimentos: Quarentena em Unidades Hoteleiras
- i) Circular Informativa nº 14, de 13 de março de 2020 – Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância para Unidades Hoteleiras – Covid-19
- j) Circular Informativa nº 64, de 16 de setembro de 2021 – Medidas preventivas para a recolha dos votos dos utentes em isolamento e de minimização do risco pandémico no dia das eleições.

O Diretor Regional



ANEXO I
Certificado Digital EU



VIAJAR NA UNIÃO EUROPEIA DURANTE A PANDEMIA

O Certificado Digital COVID da UE poderá facilitar as viagens na União Europeia e outros países que aderiram ao mecanismo de Certificado

O QUE É O CERTIFICADO DIGITAL COVID DA UE

Certificado de vacinação*	Certificado de recuperação*	Certificado de teste*
Caso esteja vacinado contra a COVID-19	Caso tenha recuperado da COVID-19 nos últimos 180 dias	Caso tenha um resultado negativo, antes da entrada no território de outro País: - Teste PCR (72h antes) - Teste Rápido Antígeno (24h antes)

COMO FUNCIONA O CERTIFICADO DIGITAL COVID DA UE

- Disponível em língua portuguesa e inglesa
- Disponível para titulares do número de utente do Serviço Nacional de Saúde
- O Certificado dispõe de um QR code que assegura a autenticidade, integridade e validade das informações nele contidas
- Com o Certificado, não terá que ser testado ou cumprir quarenta no país para onde se desloca*

COMO OBTER O CERTIFICADO DIGITAL COVID DA UE

Requisite o seu Certificado no portal do SNS 24



O Certificado é:

- Gratuito
- Pode ser impresso ou guardado digitalmente

* Verifique as condições de entrada no país de destino antes da sua viagem. Caso exista um agravamento da situação epidemiológica ou o surgimento de novas variantes do vírus, podem ser impostas restrições adicionais



ANEXO II

COVID-19

MÁSCARAS



COMO COLOCAR

1º
LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR



2º
VER A POSIÇÃO CORRETA
Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima)



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 ANTES DE REMOVER



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

1. Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco.
2. Caso utilize máscara comunitária, deve confirmar que esta é certificada.
3. Lavar e secar, após cada utilização, seguindo as indicações do fabricante.
4. Verificar nas indicações do fabricante o número máximo de utilizações.

**GOVERNO DOS AÇORES**

**REPÚBLICA PORTUGUESA**

**SNS**

**DGS**



ANEXO III
Teletrabalho

COVID-19



12 DICAS

PARA UM TRABALHO PRODUTIVO E SAUDÁVEL A PARTIR DE CASA

01

MANTENHA A ROTINA DIÁRIA
É importante a organização dos horários - acordar/ditar, início/fim do período de trabalho e refeições
Não descure a higiene pessoal diária e o vestuário
Valorize o descanso noturno e a higiene do sono para restabelecer a energia vital e o equilíbrio pessoal

02

DEFINA ESPAÇO PARA TRABALHAR
É importante estabelecer um espaço que permita a concentração durante o trabalho e que facilite a desativação no final do dia

03

ADEQUE O SEU AMBIENTE DE TRABALHO
O espaço para trabalhar deve estar limpo e arrumado - se possível, com pouco ruído, a temperatura confortável, arejado e com iluminação natural
Deve verificar a necessidade de aumentar ou reduzir a luz disponível e de recorrer a iluminação localizada

04

EVITE POSIÇÕES (POSTURAS) DE TRABALHO INADEQUADAS
Procure ajustar o mobiliário e os equipamentos de trabalho de forma a ter maior conforto e bem-estar corporal

05

(RE)ORGANIZE O TEMPO DE TRABALHO
Estabeleça os períodos e as pausas de trabalho (as pausas deverão implicar uma mudança de espaço)
Reconheça os fatores de distração (ex. redes sociais, televisão, jogos) e reduza-os no período de trabalho
Realize uma lista de tarefas diárias para se sentir organizado, motivado e produtivo

06

ADAPTE O SEU TRABALHO
Estabeleça prioridades e objetivos de trabalho apresentando-os e negociando-os com a sua chefia

07

MANTENHA-SE INFORMADO POR FONTES FIDELÍGNAS
É importante estar atualizado quanto à evolução da epidemia da COVID-19, no entanto esta informação pode gerar ansiedade e preocupação acrescida
Evite consultar fontes de informação que não sejam oficiais

08

ATIVE E REFORCE A SUA REDE SOCIAL DE SUPORTE
Recorra às novas tecnologias (ex. videoconferências, videochamadas) e a telefonemas para manter um contacto social regular
Iniciativas como coffee break virtual, ou partilha virtual de hobbies, poderão ser positivas no estreitar de relações

09

PRATIQUE EXERCÍCIO FÍSICO
Ajuda a manter-nos fisicamente ativos, evita o sedentarismo e favorece o bem-estar mental
É importante a mobilização das principais articulações do corpo
O recurso a exercícios online poderá ser um bom incentivo

10

EFETUE UMA BOA ALIMENTAÇÃO
Realizar uma alimentação completa, variada e equilibrada, seguindo os princípios da Roda dos Alimentos e beber água com frequência são aspetos essenciais à saúde e ao bem-estar físico e mental
Deve-se evitar "lixo alimentar" (ex. snacks hipercalóricos, ricos em sal, açúcar e gordura) mesmo em situações de stress emocional

11

REALIZE ATIVIDADES APRAZÍVEIS FORA DO TEMPO DE TRABALHO
Coloque em prática atividades que mais gosta de fazer e possíveis de realizar neste contexto de pandemia
Valorize os momentos diários (ex. tomar um chá ou apanhar sol na varanda)
Existem várias atividades online que poderá explorar (ex. visitar museus, ouvir concertos, ver teatro)

12

INFORME E ACONSELHE-SE COM O SERVIÇO DE SAÚDE OCUPACIONAL DO SEU LOCAL DE TRABALHO
Emoções negativas como tristeza, preocupação, ansiedade, desmotivação podem ocorrer quando vivenciamos um distanciamento social
Podem manifestar-se sintomas de dor ou desconforto para além do habitual, independentemente da sua localização corporal
Se estas situações se prolongam no tempo e interferem com a sua atividade informe os Serviços de Saúde Ocupacional



GOVERNO
DOS AÇORES



REPÚBLICA
PORTUGUESA



SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE



DGS
Direção-Geral da Saúde

ANEXO IV
Etiqueta Respiratória

COVID-19

ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Porque é tão importante?

Quando **tosse, espirra ou fala, liberta gotículas ou secreções** que podem ser inspirados por outras pessoas ou depositar-se em objetos e superfícies que o rodeiam.



Quando espirrar ou tossir, **tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o braço.**

Deite o lenço no lixo, e lave as mãos.



Com medidas de etiqueta respiratória consegue **proteger as outras pessoas.**

EM CASO DE SINTOMAS

LIGUE



GOVERNO
DOS AÇORES



Região Autónoma dos Açores
Secretaria Regional da Saúde e Desporto

Solar dos Remédios
9701-855 Angra do Heroísmo

telef. | 295 204 200
fax | 295 204 252

sres-drs@azores.gov.pt
www.azores.gov.pt

Anexo V

Arejamento e ventilação dos espaços



GOVERNO
DOS AÇORES



REPÚBLICA
PORTUGUESA



SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE



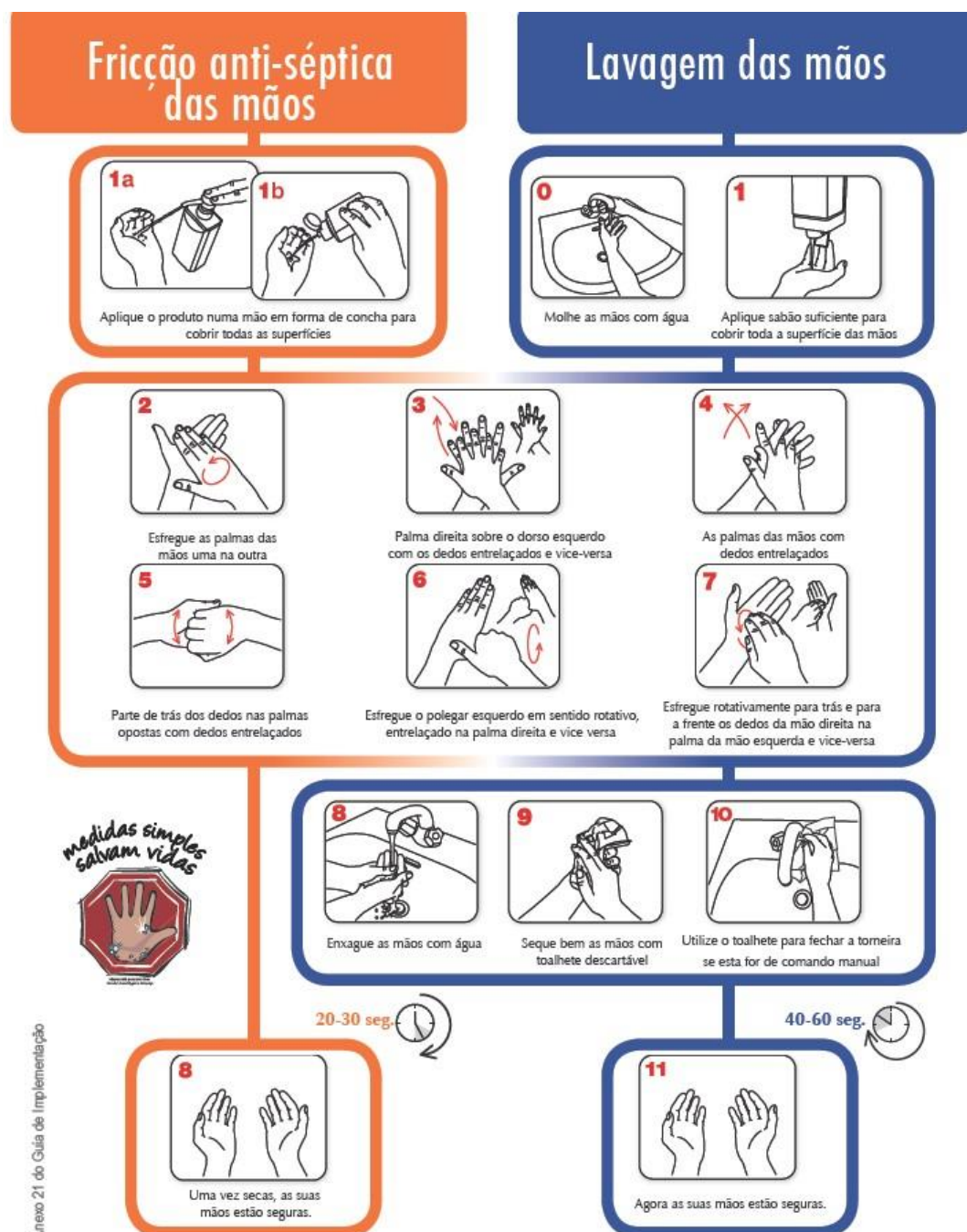
DGS
Direção-Geral da Saúde

Protegida pelo Código do Direito de Autor e dos Direitos Conexos (D.L. 63/85, de 14 de março)



ANEXO VI

Técnica de higiene das Mãos



ANEXO VII

COVID-19

LIMPEZA DE SUPERFÍCIES

COMO LIMPAR

- | | |
|---|--|
| <p>01 Lavar as mãos</p>  | <p>02 Colocar as luvas</p>  |
| <p>03 Limpar com produtos de limpeza doméstica adequados às superfícies (exemplo: soluções lava tudo, detergente ou água e sabão)</p>  | <p>04 Desinfetar com produtos domésticos de desinfecção (exemplo: lixívia, desinfetantes com pelo menos 70% de álcool)</p>  |
| <p>05 Deixar atuar durante 10 minutos</p>  | <p>06 Enxaguar apenas com água quente e deixar secar ao ar</p>  |
| <p>07 Retirar as luvas</p>  | <p>08 Lavar as mãos</p>  |

CUIDADOS A TER

- | | |
|---|--|
| <p> Deve de utilizar luvas e roupa protetora (exemplo: avental de plástico)</p> | <p> Deve ter especial atenção com as zonas de contacto frequente como maçanetas das portas, interruptores de luz ou outros objetos</p> |
| <p> Os produtos utilizados devem estar dentro do prazo de validade</p> | <p> Durante a desinfecção, deve-se assegurar a ventilação do espaço (abrir janelas e/ou portas para circular o ar)</p> |



GOVERNO
DOS AÇORES



REPÚBLICA
PORTUGUESA



SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE



DGS
Direção-Geral da Saúde



Região Autónoma dos Açores
Secretaria Regional da Saúde e Desporto

Solar dos Remédios
9701-855 Angra do Heroísmo

telef. | 295 204 200
fax | 295 204 252

sres-drs@azores.gov.pt
www.azores.gov.pt

ANEXO VIII
Distanciamento Físico



**ANEXO IX
Autoisolamento**

COVID-19

DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO

	PERMANEÇA EM CASA Não se dirija ao trabalho, à escola ou a espaços públicos, nem utilize transportes públicos.		SEPARADO DE OUTROS Deve permanecer numa divisão própria e evitar contacto com outros em espaços comuns.
	NÃO PARTILHE ITENS Não partilhe pratos, copos, utensílios de cozinha, toalhas, lençóis ou outros artigos pessoais.		NÃO RECEBA VISITAS Não convide pessoas para sua casa. Caso seja urgente falar com alguém, faça-o por telefone.
	LIGUE ANTES AO MÉDICO Evite deslocações desnecessárias a serviços de saúde e ligue antes para averiguar alternativas.		LAVE AS MÃOS Lave as mãos frequentemente, com água e sabão durante, pelo menos 20 segundos.
	MÁSCARA, SE NECESSÁRIO Deve utilizar uma máscara quando estiver com outras pessoas.		AO ESPIRRAR E TOSSIR Tape a boca e o nariz com um lenço descartável, deite o lenço no lixo e lave as suas mãos.
	MONITORIZA SINTOMAS Meça a sua temperatura diariamente e informe se surgir um agravamento dos sintomas.		CUIDADO COM RESÍDUOS Coloque os resíduos produzidos num saco de plástico diferente dos restantes. Encha apenas até 2/3 e feche bem.

 GOVERNO DOS AÇORES

 REPÚBLICA PORTUGUESA

 SNS

 DGS