



Município de Viana do Alentejo

# **PLANO DE CONTINGÊNCIA**

**MANUAL de**

**DESCONFINAMENTO e**

**PROCEDIMENTOS de**

**PROTEÇÃO**

**PAVILHÕES MUNICIPAIS** (Alcáçovas e Viana do Alentejo)





## Índice

INTRODUÇÃO.....	4
1. A DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID19).....	5
2. A TRANSMISSÃO DO COVID 19.....	5
3. O QUE É UM CASO SUSPEITO .....	6
4. DEFINIÇÃO DA ÁREA DE ISOLAMENTO.....	7
5. DESIGNAÇÃO DO RESPONSÁVEL .....	8
6. PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO .....	8
7. PROCEDIMENTOS NUM CASO CONFIRMADO .....	9
8. PROCEDIMENTOS NA VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS.....	9
9. USO DE MÁSCARAS NA COMUNIDADE .....	12
10. MEDIDAS DE PREVENÇÃO .....	13
11. MEDIDAS DE PREVENÇÃO ESPECÍFICAS .....	13
13. Anexos.....	15
ANEXO I – MEDIDAS DE PREVENÇÃO DA TRANSMISSÃO DO COVID-19.....	16
ANEXO II – FLUXOGRAMA DE SITUAÇÃO DE TRABALHADOR COM SINTOMAS DE COVID-19 .....	18
ANEXO III –FOLHETO INFORMATIVO: RECOMENDAÇÕES GERAIS.....	19
ANEXO IV –FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO.....	20
ANEXO V –FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DA MÃOS COM GEL ALCOÓLICO .....	21
ANEXO VI –COMO COLOCAR CORRETAMENTE A MASCARA CIRÚRGICA.....	22



## INTRODUÇÃO

O presente documento dá a conhecer os pontos essenciais do Plano de Contingência dos Pavilhões Gimnodesportivos de Alcáçovas e Viana do Alentejo para a doença por Coronavírus (COVID19) estabelecido pelo Município de Viana do Alentejo. Fornece informação aos colaboradores e utilizadores dos Pavilhões Gimnodesportivos sobre esta nova doença, sobre as medidas de prevenção e controlo desta infeção, e sobre os procedimentos e medida a adotar perante a identificação de casos suspeitos e /ou confirmados. Este Plano de Contingência para a Doença por Coronavírus (COVID19) foi desenvolvido com base nas orientações da Direcção-Geral da Saúde (DGS) e na melhor evidencia científica disponível até ao momento. Os colaboradores serão informados sobre a doença por Coronavírus (COVID19) e sobre as formas de evitar a transmissão, através dos meios mais adequados: Boletim informativo, por correio eletrónico, afixação de cartazes nos espaços comuns, etc. De igual modo, a informação sobre as recomendações e procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência dos Pavilhões Gimnodesportivos para a Doença por Coronavírus (COVID19) será amplamente divulgada, através dos meios mais adequados. O Município de Viana do Alentejo está comprometido com a proteção da saúde e a segurança dos seus colaboradores, tendo também um papel importante a desempenhar na limitação do impacto negativo deste surto na comunidade, face às valências de conhecimento que detém em diversas áreas



## 1. A DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID19)

A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2). A doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, odinofagia (dor de garganta), dores musculares generalizadas, cefaleias (dores de cabeça), fraqueza, e, com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia.

Com base na evidência científica atual, este vírus transmite-se principalmente através de:

- Contacto 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.
- Contacto indireto: contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.

A COVID-19 foi reconhecida como Pandemia a 11 de março de 2020 pela Organização Mundial de Saúde. Em Portugal, as medidas de Saúde Pública têm sido implementadas de acordo com as várias fases de preparação e resposta a situações epidémicas, por forma a diminuir progressivamente a transmissão do vírus, prestar os cuidados de saúde adequados a todos os doentes e proteger a Saúde Pública.

Fonte: DGS (Direção-geral da Saúde,2020)

## 2. A TRANSMISSÃO DO COVID 19

A COVID-19 transmite-se pessoa-a-pessoa por contacto próximo com pessoas infetadas pelo SARS-CoV-2 (transmissão direta), ou através do contacto com superfícies e objetos contaminados (transmissão indireta).

A transmissão por contacto próximo ocorre principalmente através de gotículas que contêm partículas virais que são libertadas pelo nariz ou boca de pessoas infetadas, quando tosse ou espirram, e que podem atingir diretamente a boca, nariz e olhos de quem estiver próximo.

As gotículas podem depositar-se nos objetos ou superfícies que rodeiam a pessoa infetada e, desta forma, infetar outras pessoas quando tocam com as mãos nestes objetos ou superfícies, tocando depois nos seus



olhos, nariz ou boca. Existem também evidências sugerindo que a transmissão pode ocorrer de uma pessoa infetada cerca de dois dias antes de manifestar sintomas.

Fonte: DGS (Direção-geral da Saúde,2020)

### 3. O QUE É UM CASO SUSPEITO

A classificação de um caso como suspeito de doença por coronavírus (COVID-19) deve obedecer a critérios clínicos e epidemiológicos. A definição é baseada na informação atualmente disponível no Centro Europeu de Prevenção e Controlo da Doença (ECDC).

<b>Crítérios clínicos</b>	<b>Crítérios epidemiológicos</b>
Febre	História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias anteriores ao início de sintomas
ou	
Tosse	ou
ou	Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas
Dificuldade respiratória	ou
	Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19

Fonte: DGS (Direção-geral da Saúde,2020)



#### 4. DEFINIÇÃO DA ÁREA DE ISOLAMENTO

É estabelecida uma área de isolamento (balneário dos árbitros) nos Pavilhões Gimnodesportivos Municipais. A colocação de um colaborador ou visitante suspeito de infeção por COVID-19 numa área de isolamento visa impedir que outros colaboradores possam ser expostos e infetados. Esta medida tem como principal objetivo evitar a propagação de uma doença transmissível. Esta área está equipada com:

- Cadeira ou marquesa (para descanso e conforto do colaborador suspeito de infeção por COVID-19, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo INEM);
- Kit com água e alguns alimentos não perecíveis;
- solução antisséptica de base alcoólica;
- toalhetes de papel;
- máscaras cirúrgicas;
- luvas descartáveis;
- termómetro;
- contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico).

Nesta área existe uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do caso suspeito. Os colaboradores deverão ser informados da localização da área de isolamento na sua instituição.



## 5. DESIGNAÇÃO DO RESPONSÁVEL

Qualquer colaborador ou utilizador com sinais e sintomas de COVID-19 e ligação epidemiológica, ou que identifique alguém com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito, informa a chefia direta (preferencialmente por via telefónica) e dirige-se para a área de isolamento, definida no Plano de Contingência.

<b>Trabalhadores do Pavilhão Gimnodesportivo de Alcáçovas</b>	José Simões	969453666
	Joaquim Cananão (Banco Local de Voluntariado)	926169692
<b>Trabalhadores do Pavilhão Gimnodesportivo de Viana do Alentejo</b>	Manuel Barroso	968218804
	António Jacinto Silveiro	933662315
<b>Proteção Civil Municipal</b>	Bruno Lagarto	967259905

## 6. PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO

Na situação de caso suspeito validado:

- O colaborador ou visitante doente deverá permanecer na área de isolamento (com máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita), até a chegada da equipa do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), ativada pela DGS que assegura o transporte para o hospital de referência, onde serão colhidas as amostras biológicas para a realização de exames laboratoriais no INSA;
- O acesso dos outros colaboradores ou visitantes à área de isolamento fica interdito (exceto ao ponto focal);
- O caso suspeito validado deverá permanecer na área de isolamento até à chegada da equipa do INEM ativada pela DGS, de forma a restringir, ao mínimo indispensável, o contacto deste caso com outro(s) colaboradores ou visitantes. Devem ser evitadas deslocações adicionais do caso suspeito validado nas instalações.



A DGS informa a Autoridade de Saúde Regional dos resultados laboratoriais, que por sua vez informa a Autoridade de Saúde Local. A Autoridade de Saúde Local informa a direção da unidade orgânica dos resultados dos testes laboratoriais e:

- **Se o caso não for confirmado**, fica encerrado em termos de COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais da unidade orgânica, incluindo limpeza e desinfeção da área de isolamento.
- **Se o caso for confirmado**, a área de isolamento deve ficar interdita até a validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde Local.

## 7. PROCEDIMENTOS NUM CASO CONFIRMADO

**Na situação de caso confirmado**, o responsável deve:

- Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de isolamento;
- Reforçar a limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas. Dar especial atenção à limpeza e desinfeção das salas, secretárias, incluindo materiais e equipamentos utilizados pelo caso confirmado.
- Armazenar os resíduos do caso confirmado em saco de plástico.

## 8. PROCEDIMENTOS NA VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS

Considera-se contacto próximo uma pessoa que não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto com um caso confirmado de COVID-19. O tipo de exposição do contacto próximo, determinará o tipo de vigilância. O contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

**Alto risco de exposição**, definido como:

- Colaborador do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros) do trabalhador em questão;



- Colaborador ou visitante que esteve cara-a-cara com o caso confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
- Colaborador ou visitante que partilhou com o trabalhador em questão materiais, toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias.

**Baixo risco de exposição (casual)**, definido como:

- Colaborador ou visitante que teve contato esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve a exposição a 15 gotículas/secreções respiratórias através de conversa cara-a-cara superior a 15 minutos, tosse ou espirro);
- Colaborador ou visitante que prestou assistência ao caso confirmado, desde que tenha(m) seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada da máscara e luvas; etiqueta respiratória; higiene das mãos).

Além do referido anteriormente, perante um **caso confirmado** por COVID-19, deverão ser ativados os procedimentos de vigilância ativa dos contactos próximos, relativamente ao início de sintomatologia. Para efeitos de gestão dos contactos, a Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com o responsável, deve:

- Identificar, listar e classificar os contactos próximos (incluindo os casuais);
- Proceder ao necessário acompanhamento dos contactos (telefonar diariamente, informar, aconselhar e referenciar, se necessário).
- O período de incubação estimado da COVID-19 é de 2 a 14 dias. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde da data da ultima exposição a caso confirmado.



A vigilância de contactos próximos deve ser a seguinte:

#### Alto Risco de Exposição

Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição.

Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar.

Restringir o contacto social ao indispensável.

Evitar viajar.

Estar em contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição.

#### Baixo Risco de Exposição

Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar.

Acompanhamento da situação pelo médico do trabalho

É importante sublinhar que:

A auto monitorização diária, feita pelo colaborador ou visitante, visa a avaliação da febre (medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar o valor e hora da medição) e a verificação de tosse ou dificuldade em respirar;

Se se verificarem sintomas da COVID-19 e o colaborador ou visitante estiver no trabalho, devem-se iniciar os **PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO**;

Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para COVID-19.



## 9. USO DE MÁSCARAS NA COMUNIDADE

De acordo com a informação nº 009/2020 emitida pela DGS deve ser considerada a utilização de máscara de proteção na comunidade, de forma a limitar a propagação do COVID-19.

Existem 3 tipos de máscaras:

**Respiradores (Filtering Face Piece, FFP):** equipamento de proteção individual destinado aos profissionais de saúde, de acordo com a Norma 007/2020 da DGS;

**Máscaras cirúrgicas:** dispositivo que previne a transmissão de agentes infecciosos das pessoas que utilizam a máscara para as restantes;

**Máscaras não cirúrgicas, comunitárias ou de uso social:** dispositivos de diferentes materiais têxteis, destinados à população geral, não certificados.

É aconselhada a utilização de máscara nos seguintes casos:

- Todos os profissionais de saúde, pessoas com sintomas respiratórios e pessoas que entrem e circulem nas instituições de saúde.
- Alguns grupos profissionais que durante o exercício de determinadas funções não consigam manter uma distância de segurança entre pessoas, ou seja, onde não esteja garantido o distanciamento social (ex.: profissionais das forças de segurança e militares, bombeiros, distribuidores de bens essenciais ao domicílio, trabalhadores nas instituições de solidariedade social, lares e rede de cuidados integrados, agentes funerários e profissionais que façam atendimento público).
- Todas as pessoas que permaneçam em espaços interiores fechados com múltiplas pessoas (ex.: supermercados, farmácias, lojas ou estabelecimentos comerciais, transportes públicos, etc.), como medida de proteção adicional ao distanciamento social, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória.

O uso de máscara implica o conhecimento das técnicas de colocação, uso e remoção e não anula as medidas fundamentais como distanciamento social e a higiene das mãos.

No anexo VI estão descritas as técnicas para correta colocação, uso e remoção da máscara de proteção.



## 10. MEDIDAS DE PREVENÇÃO

O Município de Viana do Alentejo deverá adotar as seguintes medidas:

- Alertar o colaborador/usuário com sintomas e ligação epidemiológica (compatíveis com a definição de caso suspeito de COVID-19), procedendo de forma célere à comunicação interna entre o colaborador/usuário com sintomas.
- Formar e sensibilizar os colaboradores/utilizadores para:
  - Procedimentos básicos para higienização das mãos (ex. lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, se estes não estiverem disponíveis utilize um desinfetante para as mãos que tenha pelo menos 70% de álcool, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas; sabão e água devem ser usados preferencialmente se as mãos estiverem visivelmente sujas). É disponibilizada a solução anticética em dispositivos doseadores instalados no pavilhão gimnodesportivo.
  - Procedimentos de etiqueta respiratória (ex. evitar tossir ou espirrar para as mãos; tossir ou espirrar para o antebraço ou manga, com o antebraço fletido ou usar lenço de papel; higienizar as mãos após contacto com secreções respiratórias);
  - Procedimentos de colocação de máscara cirúrgica (incluindo a higienização das mãos antes de colocar e após remover a máscara);
  - Procedimentos de conduta social (ex. alterar a frequência e/ou forma de contacto entre os colaboradores e utilizadores - evitar o aperto de mão, as reuniões presenciais).

## 11. MEDIDAS DE PREVENÇÃO ESPECÍFICAS

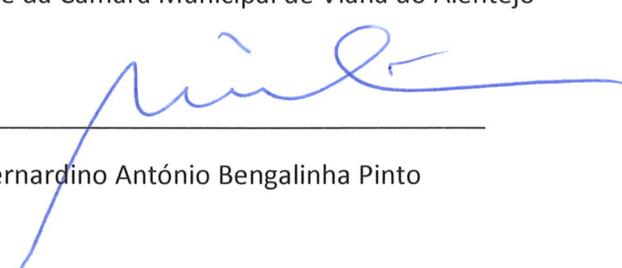
O município de Viana do Alentejo implementará de imediato as seguintes medidas:

- Disponibilização de dispensadores de solução alcoólica junto as receções, entradas e saídas de casas de banho, salas ou espaços de atividade física ou lazer.
- Divulgação de informação aos colaboradores e utilizadores.
- Distribuição de EPI's: máscaras e luvas para os colaboradores.



- Em todos os espaços, os materiais e equipamentos utilizados no decorrer da prática de exercício físico e desporto são submetidos a limpeza e desinfeção nos termos da Orientação nº 014/2020 da DGS, nomeadamente todas as superfícies de contacto. Este procedimento ocorre sempre que houver utilização dos pavilhões gimnodesportivos municipais.
- É proibida a partilha de equipamentos fitness (como bolas, halteres, colchões, barras, steps, pesos, entre outros), os mesmos podem ser utilizados caso sejam pessoais.
- Os circuitos de circulação serão delineados nos pavilhões gimnodesportivos.
- É obrigatório o uso correto de máscara fora da atividade desportiva.
- Os colaboradores dos pavilhões gimnodesportivos são responsáveis pelo preenchimento de uma folha de registo diário com os dados de todos os usuários das instalações.
- As sessões de treino em grupo e a utilização dos balneários e chuveiros serão efetuadas de acordo com a norma Nº 030/2020 da DGS.
- Não é permitida a presença de público nos eventos desportivos, devendo reduzir-se ao mínimo o numero de envolvidos em cada evento, de acordo com a legislação em vigor.

O Presidente da Câmara Municipal de Viana do Alentejo



---

Bernardino António Bengalinha Pinto

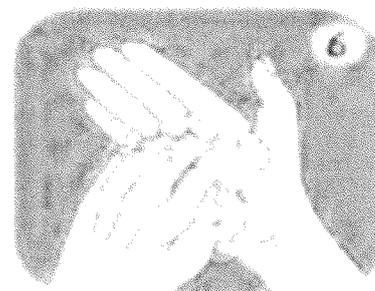
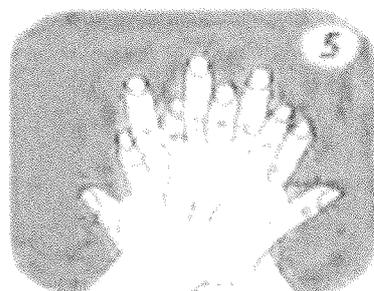
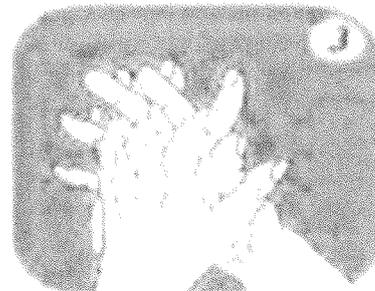
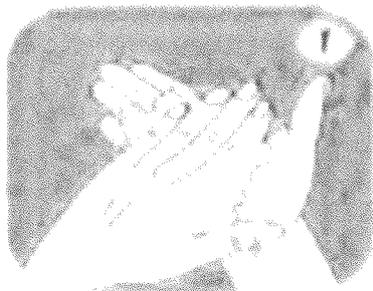


# 13. Anexos

## ANEXO I – MEDIDAS DE PREVENÇÃO DA TRANSMISSÃO DO COVID-19

A melhor maneira de prevenir a infeção é evitar a exposição ao vírus. Existem princípios gerais que qualquer pessoa pode seguir para prevenir a transmissão de vírus respiratórios:

Lavar as mãos com frequência - com sabão e água, ou esfregar as mãos com gel alcoólico se não for possível lavar as mãos. Se as mãos estiverem visivelmente sujas, devem ser usados preferencialmente sabão e água.



Cobrir a boca e o nariz com um lenço de papel descartável sempre que for necessário assoar, tossir ou espirrar. O lenço de papel deverá ser descartado num caixote de lixo e, em seguida, deverão ser lavadas as mãos. Na ausência de lenços de papel descartável, poder-se-á tossir ou espirrar para a prega do cotovelo. Nunca se deve tossir nem espirrar para o ar ou para as mãos.





As pessoas que sintam tosse, febre ou dificuldade respiratória devem contactar telefonicamente a pessoa responsável para avaliar a situação e aconselhar quais as medidas a tomar.

Os colaboradores/usuários devem lavar as mãos:

- Antes de sair de casa
- Ao chegar ao pavilhão
- Após usar a casa de banho
- Após as pausas
- Antes de sair do local de trabalho

Utilizar um gel alcoólico que contenha pelo menos 60% de álcool; se não for possível lavar as mãos com água e sabão.

Evitar tocar nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos.

Evitar contacto próximo com pessoas com tosse, febre ou dificuldade respiratória.

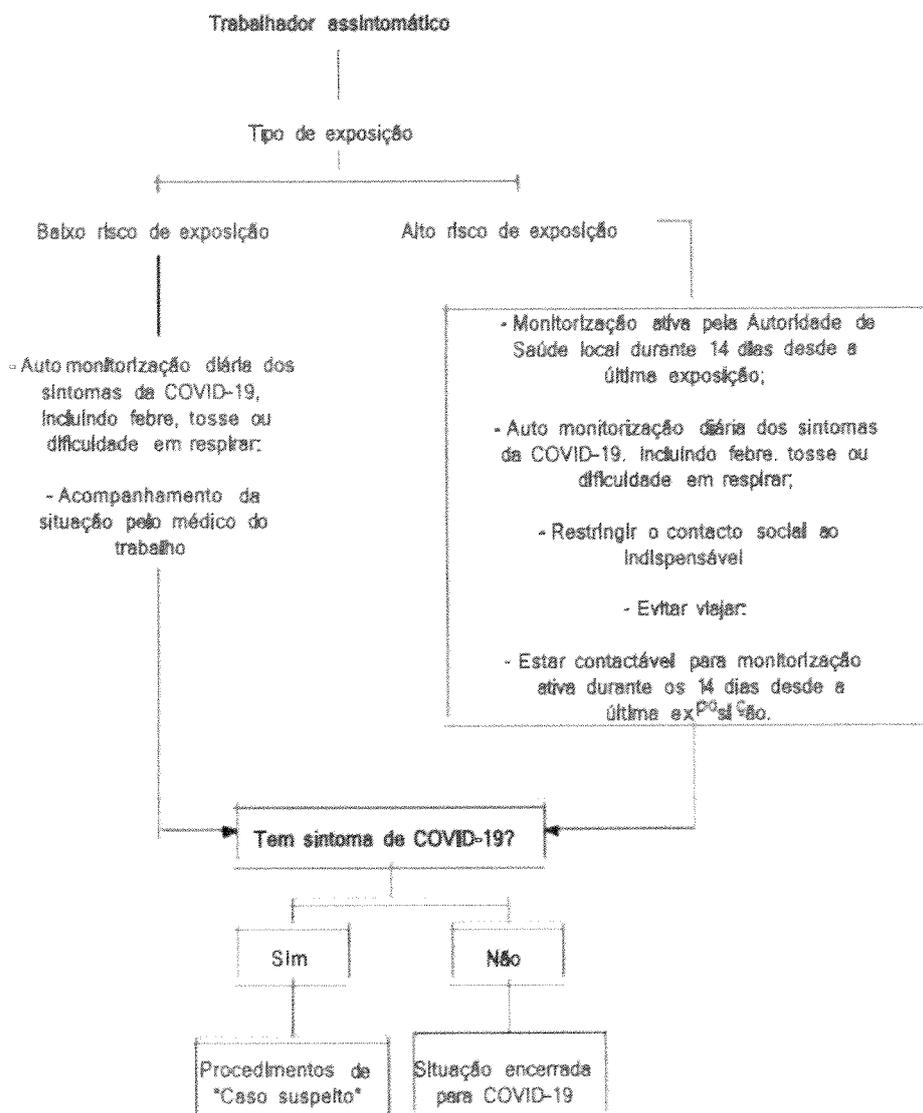
Limpar e desinfetar frequentemente objetos e superfícies de utilização comum.

Em caso de sintomas ou dúvidas contactar a [SNS24 808 24 24 24](tel:+351212524808)

Não se deslocar diretamente para nenhum estabelecimento de saúde.

Consultar regularmente informação afixada e em <http://www.dgs.pt>

## ANEXO II – FLUXOGRAMA DE SITUAÇÃO DE TRABALHADOR COM SINTOMAS DE COVID-19

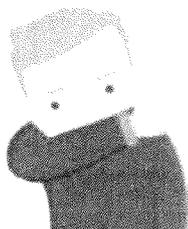




## ANEXO III – FOLHETO INFORMATIVO: RECOMENDAÇÕES GERAIS

# CORONAVÍRUS (COVID-19)

## RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS



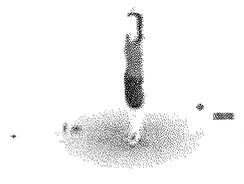
Quando espirrar ou tossir tape o nariz e a boca com o braço ou com lenço de papel que deverá ser colocado imediatamente no lixo

When coughing or sneezing cover your mouth and nose with your forearm or with tissue paper that should be placed immediately in the trash



Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use solução à base de álcool

Wash your hands frequently with soap and water or an alcohol-based solution



Se regressou de uma área afetada, evite contacto próximo com outras pessoas

If you returned from an affected area, avoid contact close with people

EM CASO DE DÚVIDA LIGUE  
IF IN DOUBT, CALL

SNS24

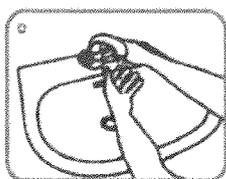
808 242424



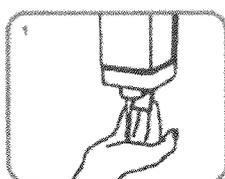
## ANEXO IV – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO

# Lavagem dos mãos

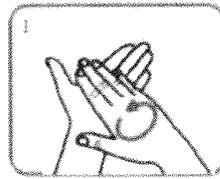
⚡ Duração total do procedimento: 40-60 seg.



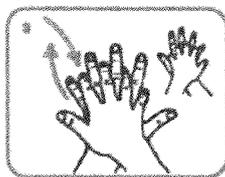
Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



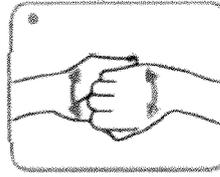
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



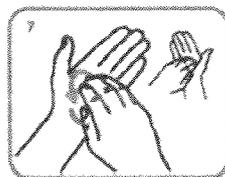
Palma com palma com os dedos entrelaçados



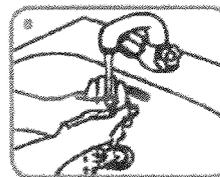
Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



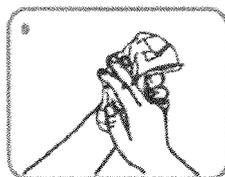
Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



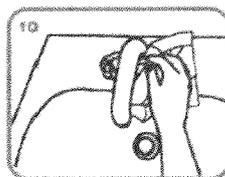
Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



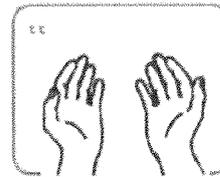
Enxague as mãos com água



Seque as mãos com toalhete descartável



Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual

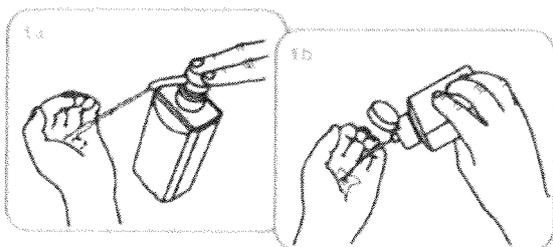


Agora as suas mãos estão seguras.

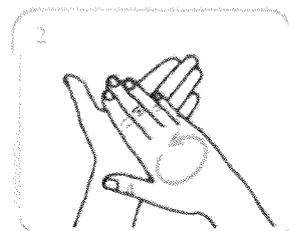
## ANEXO V – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DA MÃOS COM GEL ALCOÓLICO

# Fricção Anti-séptica das mãos

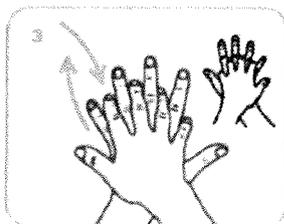
**cy** Duração total do procedimento: 20-30 seg



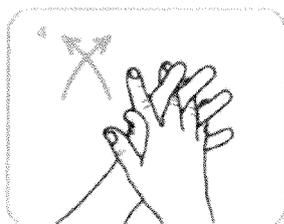
1a  
1b  
Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



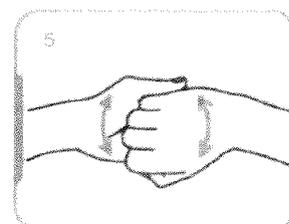
2  
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



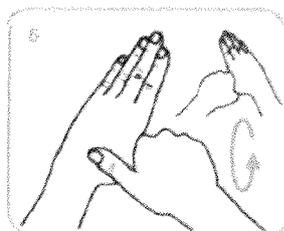
3  
Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



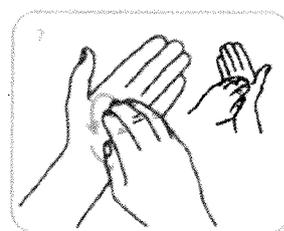
4  
As palmas das mãos com dedos entrelaçados



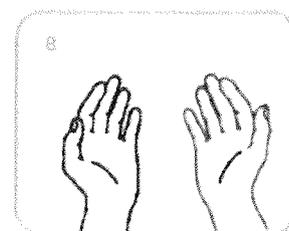
5  
Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



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.



## ANEXO VI – COMO COLOCAR CORRETAMENTE A MASCARA CIRÚRGICA

### Para Colocar a Máscara

#### 1. Higienize as mãos

#### 2. Coloque a máscara na posição correta

A extremidade superior da máscara é a que tem um encaixe que assenta e molda-se ao nariz.



#### 3. Coloque a máscara do lado correto

A parte interna das máscaras é branca, enquanto a externa tem outra cor. Antes de colocar a máscara verifique se está do lado correto.



#### 4. Coloque a máscara no rosto

Existem diversos tipos de máscaras médicas no mercado, cada um com um método próprio de aplicação.

Com alças para as Orelhas

De amarrar

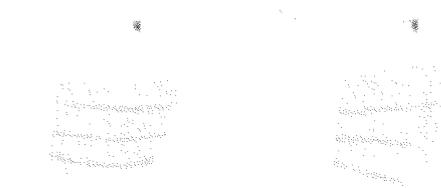
Com feixes



#### 5. Ajuste a máscara no nariz



#### 6. Se necessário, amarre a tira inferior da máscara



#### 7. Ajuste a máscara no rosto e debaixo do queixo

