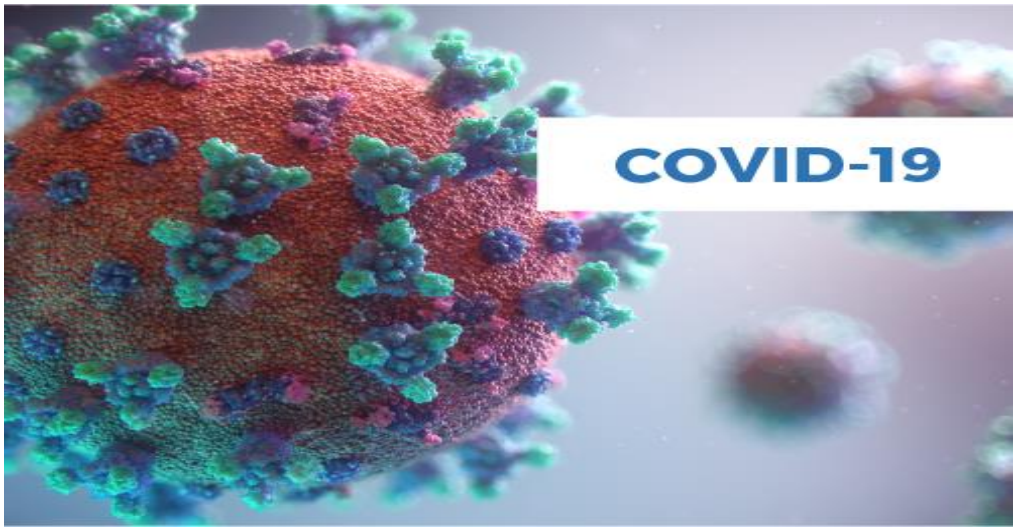
UACS



BOAS PRÁTICAS para o sector do COMÉRCIO e SERVIÇOS no âmbito do COVID19

RECOMENDAÇÕES UACS

Versão 26.05.2020

Índice:

I. MEDIDAS GERAIS APLICÁVEIS AOS ESTABELECIMENTOS DE ATENDIMENTO AO PÚBLICO---------- (págs. 4 a 10)

1. Regras de ocupação, permanência e distanciamento físico

2. Horários de atendimento e Atendimento Prioritário

3. Medidas de protecção individual: Uso de máscara ou viseira

4. Higiene dos estabelecimentos
4.1. Ventilação
4.2. Higienização e Desinfecção dos Espaços e Equipamentos

II- SAÚDE E SEGURANÇA DO TRABALHO - MEDIDAS DE PROTECÇÃO DOS TRABALHADORES----------(págs. 11 a 16)

1 - Saúde e Segurança do Trabalho: Medidas de prevenção e protecção nas empresas

2 - Orientações gerais sobre Planos de Contingência das Empresas

III - MEDIDAS PARA SECTORES ESPECIFICOS (págs. 17 a 22)

1. **Cabeleireiros, Barbearias e Institutos de Beleza**
2. **Clínicas e consultórios dentários**
3. **Ópticas**
4. **Restauração e similares**
5. **Sector automóvel**

IV –ONDE POSSO OBTER MAIS INFORMAÇÃO ? (págs. 23 a 25)

Introdução:

A pandemia da COVID-19 **transformou o mundo á escala global**, com repercussões **rápidas** e **profundas** na vida individual e colectiva, nas relações de trabalho e nas actividades económicas, para além de um impacte socioeconómico sem precedentes na história recente.

Em Portugal, como de resto um pouco por todo o Mundo, a imposição de encerramento de muitas empresas e actividades por razões sanitárias provocou a **suspensão de uma grande parte da actividade económica**, com consequências também elas dramáticas e impossíveis de manter no curto/médio prazo.

À medida que assistimos a uma estabilização da propagação da doença, há que preparar a necessária **retoma da actividade económica e social** assegurando que continuem a ser promovidas e aplicadas as regras de saúde, higiene e segurança nos espaços de acesso público e nos locais de trabalho, de forma a que a retoma seja feita de forma tão segura, saudável e sustentável quanto possível, em todos os sectores de actividade.

Após o fim do estado de emergência e numa altura em que o país tenta regressar, lenta e faseadamente, à normalidade possível, estas **medidas de prevenção** ganham especial relevância porquanto o risco de contágio ainda é uma realidade que não se pode ignorar.

É neste contexto, e com o intuito de orientação e apoio aos empresários do sector do COMÉRCIO e SERVIÇOS que a UACS compilou um conjunto de recomendações para melhor ajudar as empresas a adoptar **medidas preventivas de segurança e higiene** nos estabelecimentos e outros locais de trabalho, de forma a proteger os empresários, clientes, colaboradores e os próprios negócios.

As presentes recomendações integram as disposições legais vigentes, bem como as principais orientações das Autoridades de Saúde e do Trabalho (DGS, ACT) e estão em permanente actualização, em função da evolução da situação epidemiológica e da legislação publicada.

I. MEDIDAS GERAIS APLICÁVEIS AOS ESTABELECIMENTOS DE ATENDIMENTO AO PÚBLICO (estabelecimentos de comércio, por grosso ou a retalho, ou grandes superfícies comerciais, conjuntos comerciais, mercados, ou estabelecimentos de prestação de serviços)

1. Regras de ocupação, permanência e distanciamento físico

- **Base Legal: Resolução do Conselho de Ministros n.º 38/2020** de 17.05, que prorrogou a declaração da situação de calamidade em todo o território nacional e estabeleceu medidas de regresso progressivo à actividade normal

a) A afectação dos espaços acessíveis ao público deve observar **regra de ocupação máxima indicativa** de 0,05 pessoas por metro quadrado de área com excepção dos estabelecimentos de prestação de serviços (máximo de 5 pessoas numa loja de 100m2; 1 pessoa por cada 20 m2. Não são contabilizados nestes limites os funcionários, incluindo prestadores de serviço);

b) A adopção de medidas que assegurem uma **distância mínima de dois metros entre as pessoas**, incluindo aquelas que estão efectivamente a adquirir o produto ou a receber o serviço, podendo, se necessário, determinar-se a não utilização de todos os postos de atendimento ou de prestação do serviço;

c) Garantir que o atendimento em balcão se faz com a distância apropriada (2 metros) garantindo sinalização devida - nomeadamente através de marcas e sinalética no chão;

d) Garantir que o atendimento em balcão se faz através de barreiras físicas que limitem a proximidade entre os colaboradores e os utentes (ex.: colocação de barreira de acrílico que limite a exposição);

e) Considerar a possibilidade de estabelecer, no interior dos estabelecimentos, algumas barreiras físicas que limitem a proximidade entre os colaboradores e os utentes;

f) Assegurar-se que as pessoas permanecem dentro do estabelecimento apenas pelo tempo estritamente necessário à aquisição dos bens ou serviços;

g) Proibição de situações de espera para atendimento no interior dos estabelecimentos de prestação de serviços, devendo os operadores económicos recorrer, preferencialmente, a mecanismos de marcação prévia;

h) Definir, sempre que possível, circuitos específicos de entrada e saída nos estabelecimentos, utilizando portas separadas;

2. Horários de atendimento, Atendimento Prioritário e Livro de reclamações em formato físico

Os estabelecimentos não podem abrir antes das 10:00h (excepto, cabeleireiros, barbeiros, institutos de beleza, restaurantes e similares). Os estabelecimentos cujo horário de abertura habitual seja alterado por efeito desta regra podem adiar o horário de encerramento num período equivalente.

Para além das regras de atendimento prioritário definidas legalmente, os estabelecimentos de comércio a retalho ou de prestação de serviços devem atender com prioridade os profissionais de saúde e os elementos das forças e serviços de segurança, de protecção e socorro.

Os estabelecimentos de comércio a retalho ou de prestação de serviços devem informar, de forma clara e visível, os clientes relativamente às novas regras de funcionamento, acesso, prioridade, atendimento, higiene, segurança, horário e outras relevantes aplicáveis a cada estabelecimento (**sinalética**).

Desde 3 de Maio de 2020 está suspensa a obrigação de apresentação do livro de reclamações em formato físico.

UACS

3. Medidas de protecção individual: Uso de máscara ou viseira

- **Base Legal:** Artigo 13.º -B do Decreto-Lei n.º 10-A/2020, de 13 de Março, na redacção introduzida pelo Decreto -Lei n.º 20/2020, de 01 de Maio

É obrigatório o uso de máscaras ou viseiras para o acesso ou permanência nos espaços e estabelecimentos comerciais e de prestação de serviços. Os utilizadores não portadores de máscara não podem aceder, permanecer ou utilizar os espaços e estabelecimentos. (excepto quando tal não seja possível como, por exemplo, em circunstâncias de prestação de alguns serviços de cuidados pessoais)

4. Higiene dos estabelecimentos

- **Base Legal:** Resolução do Conselho de Ministros n.º 38/2020 de 17.05

Os estabelecimentos de comércio a retalho ou de prestação de serviços devem observar as seguintes **regras de higiene**:

a) Disponibilização de **soluções desinfectantes cutâneas**, nas entradas e saídas dos estabelecimentos, assim como no seu interior, em localizações adequadas, de acordo com a organização de cada espaço.

b) Os operadores económicos devem promover a **limpeza e desinfecção** diárias e periódicas dos espaços, equipamentos, objectos e superfícies, com os quais haja um contacto intenso.

c) **Contenção do toque** em produtos bem como em artigos não embalados, os quais devem preferencialmente ser manuseados e dispensados pelos trabalhadores.

d) Nos **estabelecimentos de comércio a retalho de vestuário e similares**, deve ser promovido o controlo do acesso aos provadores, salvaguardando -se, quando aplicável, a inactivação parcial de alguns destes espaços, por forma a garantir as distâncias mínimas de segurança, e garantindo-se a desinfecção dos mostradores, suportes de vestuário e cabides após cada utilização, bem como a disponibilização de solução desinfectante cutânea para utilização pelos clientes.

e) Em caso de **trocas, devoluções ou retoma de produtos** usados, os operadores devem, sempre que possível, assegurar a sua limpeza e desinfecção antes de voltarem a ser disponibilizados para venda, a menos que tal não seja possível ou comprometa a qualidade dos produtos.

f) Deve ser dada preferência ao pagamento por cartão ou outro método electrónico, em particular *contactless*, evitando-se o pagamento em numerário.

4.1. Ventilação

Manter, se possível, a porta aberta para minimizar o contacto com a mesma e as respectivas maçanetas, e promover o arejamento natural.

Em espaços fechados, as portas ou janelas devem estar abertas para manter o ambiente limpo, seco e bem ventilado, ou caso tal não seja possível, deve assegurar-se o funcionamento eficaz do sistema de ventilação, assim como a sua limpeza e manutenção, sendo recomendado:

▪ Manter os locais ventilados (pelo menos, 6 renovações de ar por hora);

▪ Em caso de utilização de um sistema de ventilação de ar forçado, assegurar-se de que o ar é retirado directamente do exterior, não devendo ser activada a função de recirculação do ar;

▪ Limpar e desinfectar periodicamente os sistemas de ventilação e ar condicionado, por técnicos devidamente credenciados;

▪ Manter a função de desumidificação, do sistema de ventilação e ar condicionado desligada;
▪ Reforçar a desinfecção do reservatório de água condensada e da água de arrefecimento das turbinas do ventilador.

4.2. Higienização e Desinfecção dos Espaços e Equipamentos

- **Base Normativa:** Limpeza e desinfecção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público:
  Orientação DGS nº 014/2020 de 21/03/2020

1. A Orientação DGS nº 014/2020 de 21/03/2020 refere que as "superfícies podem ser veículos de contágio: o vírus pode sobreviver em superfícies durante horas ou até dias se estas superfícies não forem limpas e desinfectadas com frequência".

   Entretanto, o último relatório da Organização Mundial de Saúde (OMS) indica que o contágio do SARS-CoV-2 através de superfícies contaminadas não é evidente, não havendo provas conclusivas de risco de contágio por contacto nas superfícies.

   Ainda assim, a desinfecção e limpeza de superfícies continuam a ser recomendadas pela OMS, em particular as superfícies mais expostas como interruptores, botões de elevadores, torneiras de lavatórios, corrimãos, entre outros.

2. **Técnicas de limpeza**:

- A limpeza deve ser sempre húmida, não usar aspiradores a seco;
- A limpeza deve ser sempre realizada de cima para baixo e, das áreas mais limpas, para as mais sujas:
  1º. Paredes e tecto (se aplicável);
  2º. Superfícies acima do chão (bancadas, mesas, cadeiras, corrimãos, outros);
  3º. Equipamentos existentes nas áreas de limpeza;
  4º. Instalações sanitárias;
  5º. Chão (é o último a limpar).

3. **Materiais de limpeza**:

- Devem existir materiais de limpeza distintos (de uso exclusivo) de acordo com o nível de risco das áreas a limpar;
- Os panos de limpeza devem ser, preferencialmente, de uso único e descartável; se reutilizáveis, usar panos de cores diferentes para cada zona especifica;
- O balde e esfregona para o chão são habitualmente reutilizáveis, pelo que se deve garantir uma limpeza e desinfecção destes equipamentos no final de cada utilização;
- O balde e esfregona usados nas casas de banho, não devem ser usados noutros espaços públicos.

4. **Frequência de limpeza**:

- A limpeza das superfícies de toque frequente deve ser realizada, no mínimo 6 vezes ao dia, no caso das maçanetas ou puxadores, poderá ser necessário aumentar a frequência da limpeza;
- A limpeza de superfícies de toque frequente pode ser realizada com detergente de base desinfectante ou detergente e desinfectante em simultâneo, desde que compatíveis.

5. **Produtos de limpeza e desinfecção:**

- A utilização de qualquer produto carece do cumprimento das indicações do fabricante e instruções nos rótulos dos produtos;
- Os detergentes a usar são os comuns ou de uso doméstico;
- Os desinfectantes mais utilizados são: a vulgar lixívia com pelo menos 5% de cloro livre na forma original e o álcool a 70%;
- Podem ser ainda utilizados produtos de desinfecção rápida sob a forma de toalhetes humedecidos no desinfectante.

6. **Equipamentos de protecção individual para efectuar limpeza:**

Nesta fase de possível disseminação do vírus, aconselha-se a utilização dos seguintes equipamentos:

- Bata ou avental impermeável, por cima da farda;
- Uma máscara comum bem ajustada à face - a máscara deve ser mudada sempre que estiver húmida (mínimo de 4-6 horas);
- Luvas resistentes aos desinfectantes;
- Utilizar uma farda e calçado próprio só para as limpezas.

7. **Limpeza e desinfecção das superfícies de áreas comuns:**

- O chão deve ser lavado com água quente e detergente comum, seguido da utilização de um desinfectante de superfícies contendo lixívia;
- Lavar primeiro as superfícies com água e detergente e em seguida, espalhar uniformemente a solução de lixívia nas superfícies;
- Deixar actuar a lixívia nas superfícies durante pelo menos 10 minutos, sendo que esta etapa é fundamental;
- De seguida enxaguar as superfícies só com água quente;
- Deixar secar ao ar.

8. **Instalações sanitárias**:

- Devem ser lavadas preferencialmente com produto que contenha na composição detergente e desinfectante.
- Utilizar panos diferentes para os lavatórios e as áreas à volta destes e para as sanitas.

II- SAÚDE E SEGURANÇA DO TRABALHO - MEDIDAS DE PREVENÇÃO E PROTECÇÃO DOS TRABALHADORES

1 - Saúde e Segurança do Trabalho: Medidas de prevenção e protecção nas empresas

- **Base Legal:** art. 281º do Código do Trabalho

Os empregadores são responsáveis por assegurar as condições de segurança e saúde no trabalho, devendo, por isso, assegurar a implementação das medidas necessárias à prevenção da transmissão da COVID-19 e informar e consultar os trabalhadores sobre a aplicação das medidas de prevenção.

Os trabalhadores devem cumprir as respectivas prescrições e cooperar activamente na adopção das medidas e práticas recomendadas

- **Base Normativa**: "Saúde e Segurança do Trabalho/Saúde Ocupacional" – Informação Técnica DGS n.º 15/2020 de 17/04

Principais medidas de prevenção e de protecção dos trabalhadores, que devem ser asseguradas pelas empresas no contexto da COVID-19:

A - Os Serviços de HSST devem proceder à (re) **avaliação dos riscos** de infecção por SARS-CoV-2 e á definição das **medidas de prevenção** para todas as actividades em laboração ou funcionamento, com eventual designação de um trabalhador como responsável e interlocutor.

B- Distanciamento social: Promover, em função das condições existentes na empresa, o máximo distanciamento possível entre trabalhadores (pelo menos, 1m em espaços abertos, 2m em ambientes fechados) e relativamente ao número de trabalhadores estritamente necessário para a laboração/funcionamento da empresa.

A reorganização dos locais de trabalho e os horários desfasados são medidas a considerar visando o distanciamento social.

Ainda em matéria de distanciamento social, instituir procedimentos de conduta social junto dos trabalhadores, alertando-os para as formas de contacto a evitar/suprimir (ex. apertos de mão, abraços).

Evitar aglomerados de pessoas na empresa, privilegiando reuniões e trabalhos de grupo que não sejam presenciais. A instituição de horários de utilização de determinados espaços/áreas (ex. refeitório, salas) poderá ser benéfica.

C - Equipamentos de Protecção

- Nas situações em que não seja possível assegurar o distanciamento físico entre trabalhadores, a entidade empregadora deve assegurar meios alternativos e eficazes de protecção, nomeadamente ao nível de Equipamentos de Protecção Individual (EPI).

- O uso de máscara deverá ser encarado como medida de protecção adicional relativamente ao distanciamento social, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória, de acordo com as Orientações difundidas no actual contexto pandémico pelas Autoridades de Saúde e Autoridade das Condições de Trabalho.

- O uso de máscara é especialmente recomendado sempre que os trabalhadores tenham sintomas respiratórios (ex. estejam constipados ou tenham tosse)

- O uso de máscara não é generalizadamente obrigatório, só para profissões especificas, entre elas as que envolvam atendimento ao publico.

- Cabe aos Serviços de Saúde e Segurança do Trabalho/Saúde Ocupacional de cada empresa definir os EPI necessários para cada trabalhador, tendo em conta aspectos como a actividade profissional, o risco de exposição e as características individuais do trabalhador. Os EPI necessários fornecer aos trabalhadores devem ser disponibilizados pelo empregador.

C- Higienização das mãos

O empregador deve assegurar locais para higienização das mãos, junto dos quais deverá existir sabão/doseador de sabão e toalhetes de papel para a secagem das mãos.

É fundamental a adopção dos procedimentos básicos para higienização das mãos por todos os trabalhadores, pela lavagem frequente das mãos com água e sabão (durante pelo menos 20 segundos), secando as mesmas no final.

Caso não seja possível a lavagem das mãos pelos trabalhadores, estes devem higienizar as mãos com solução anti-séptica de base alcoólica (SABA), que tenha 70% de álcool, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas.
É essencial que o empregador disponibilize SABA em locais "estratégicos" da empresa, assegure a reposição desta solução e a manutenção dos respectivos equipamentos e incentive ao seu uso (através, por exemplo, de posters).

Quando o trabalhador está em contacto com objectos dos utentes/clientes (ex. telemóveis, dinheiro, canetas) e sempre que o mesmo não possa ser obviado, devem ser adoptadas, com a maior brevidade possível após o contacto, medidas de higienização das mãos.

Deve existir especial cuidado com a higienização das mãos durante ou após viagens em transportes públicos, na chegada ás instalações, após utilização de instalações sanitárias, ou após tocar em maçanetas/corrimãos e outros locais e objectos de contacto frequente.

A higienização das mãos é obrigatória antes de colocar e após remover a máscara (sempre que este equipamento de protecção individual estiver preconizado para utilização do trabalhador).

D - Etiqueta respiratória

Evitar tossir ou espirrar para as mãos, antes para a prega do cotovelo, com o antebraço flectido, ou usar lenço de papel. Se usar as mãos inadvertidamente para cobrir a boca ou o nariz, lavá-las ou desinfectá-las de imediato.

Se possível, devem ser disponibilizados lenços de papel nos locais de trabalho, devendo estes ser descartados higienicamente, após o uso.

E- Controlo de temperatura corporal

No actual contexto da doença COVID-19, podem ser realizadas medições de temperatura corporal a trabalhadores para efeitos de acesso e permanência no local de trabalho, sendo expressamente proibido o registo da temperatura corporal associado à identidade da pessoa, salvo com expressa autorização da mesma. Caso haja medições de temperatura superiores à normal temperatura corporal, pode ser impedido o acesso dessa pessoa ao local de trabalho.

F - Higiene e limpeza das instalações

Os protocolos e rotinas de higiene, limpeza e desinfecção devem ser intensificados em todas as zonas e a todos os níveis.

Não deve ser utilizado equipamento de ar comprimido na limpeza, pelo risco de recirculação de aerossóis e/ou de projecção de poeiras com partículas virais.

Nos casos em que a actividade em causa implique um contacto frequente com objectos ou superfícies (ex. terminais de pagamento), o empregador deve assegurar a desinfecção periódica de tais objectos ou superfícies, mediante a utilização de produtos adequados.

Os veículos das empresas devem estar equipados com produtos de higiene e desinfecção das mãos, toalhetes de papel, sacos de lixo e instruções de utilização.

Recomendações ACT - síntese

- Apenas devem estar presentes no local de trabalho os trabalhadores considerados necessários ao trabalho presencial.

- Deve ser avaliada a viabilidade da opção pelo teletrabalho, cuja adopção é obrigatória, sempre que as funções em causa o permitam, devendo ser acauteladas as condições para o seu exercício.

- Nas actividades em que seja necessário o exercício de funções de forma presencial, os empregadores devem adoptar medidas que garantam o distanciamento físico e a protecção dos trabalhadores.

- Quando não for possível assegurar o distanciamento físico recomendado, o empregador deve fornecer aos trabalhadores o equipamento de protecção individual adequado aos riscos da actividade e/ou profissão.

- Assegurar o planeamento, monitorização e reforço da informação sobre as medidas de prevenção para trabalhadores e clientes e/ou fornecedores.

- O exercício da actividade, em particular nos sectores e empresas que estão a retomá-la, é orientado pelo princípio da minimização de risco, devendo evitar-se ajuntamentos de pessoas e adoptar-se as regras aplicáveis à ocupação máxima dos espaços.

- O empregador deve elaborar um Plano de Contingência que indique os procedimentos de prevenção, controlo e vigilância, envolvendo os Serviços de Segurança e Saúde no Trabalho da empresa e os próprios trabalhadores.

2 - Orientações gerais sobre Planos de Contingência das Empresas

- ✓ **Base Normativa: DGS - Orientação nº 06/2020 de 26/02/2020** Orientações às empresas - Plano de Contingência

Avaliação de risco nos locais de trabalho – Obrigatória existência de um Plano de Contingência específico no âmbito do COVID-19, cuja elaboração deve envolver os Serviços de SST e os trabalhadores e responda concretamente a, pelo menos, três questões:

I. Quais os efeitos que a infecção de trabalhadores pode causar na empresa?
II. O que preparar para fazer face a um possível caso de infecção de trabalhador(es)?
III. O que fazer numa situação em que existe um Caso suspeito validado de infecção na empresa?

Estrutura indicativa do Plano de Contingência

1. Informação sobre Covid-19, Principais sintomas, Tempo de incubação e formas de contágio (ver pontos 1 a 4 da Orientação n.º 006/2020, de 26/02/2020)

2. Plano de contingência (ver ponto 5. da Orientação n.º 006/2020):

I. Estabelecer uma área de "isolamento" e respectivos circuitos;
II. Estabelecer procedimentos específicos;
III. Definir responsabilidades;
IV. Identificar os profissionais de saúde e seus contactos;
V. Diligências a efectuar na presença de trabalhador(es) suspeito de infecção por Covid19 no local de trabalho
VI. Procedimentos num Caso suspeito (ver ponto 6. da Orientação n.º 006/2020, de 26/02/2020)

VII -Procedimentos perante um Caso suspeito validado (ver ponto 7. da Orientação n.º 006/2020, de 26/02/2020)

III - MEDIDAS APLICÁVEIS A SECTORES ESPECIFICOS

1 - Cabeleireiros, Barbearias e Institutos de Beleza

Diversas Associações do sector emitiram Orientações específicas de segurança para a reabertura de **cabeleireiros, barbeiros, profissionais de beleza e estética**:

Entre elas, contam-se as seguintes

Medidas gerais

Estabelecer medidas que assegurem um **limite do número de pessoas no estabelecimento** e garanta a distância entre pessoas dentro das instalações, nomeadamente:

- Trabalhar **apenas por marcação** de forma a garantir um menor número de pessoas dentro das instalações. Zonas de atendimento devem ser reorganizadas para, por exemplo, deixar um lugar vazio entre duas pessoas. Deve procurar-se que em torno de cada pessoa presente no estabelecimento exista uma distância de dois metros que a circunde.
- Adaptação dos horários de funcionamento dos estabelecimentos **(alargar o período de abertura)** e criar horários de trabalho diferenciados (organizar a rotação dos colaboradores) de forma a reduzir o número de trabalhadores em simultâneo no estabelecimento.
- Remover todos os itens de uso comum, como revistas, etc.

Medidas específicas para os trabalhadores

- Utilização de máscara cirúrgica e óculos de protecção ou viseiras.
- Roupa e calçado de utilização exclusiva dentro das instalações.
- Evitar adornos como pulseiras ou anéis, e unhas de gel, gelinho e unhas compridas que impedem os profissionais de higienizar adequadamente as mãos.

2 - Clínicas e consultórios dentários

A Direcção-Geral da Saúde (DGS) emitiu uma orientação relativa á reabertura de Clinicas dentárias e Dentistas: Orientaçaõ nº 022/2020 de 01/05/2020 –

Entre as directrizes da DGS, contam-se:

- ✓ Nenhum consultório de dentista deverá atender utentes sem **marcação prévia**.
- ✓ **Todos os espaços deverão disponibilizar máscaras cirúrgicas** sempre que os utentes não possuírem e solução alcoólica à entrada do consultório, clínica ou serviço.
- ✓ A **máscara** deve ser usada dentro do espaço de sala de espera ou recepção, só sendo removida no gabinete de consulta.
- ✓ **Devem ser retiradas revistas, folhetos, máquinas de café, dispensadores de água,** entre outros objectos que possam ser manuseados por várias pessoas, das salas de espera.
- ✓ **Uma vez no consultório,** os utentes devem cumprir com o distanciamento mínimo de dois metros, evitar tocar em superfícies desnecessariamente e optar pelo pagamento através de meios que evitem contacto físico. **Nas instalações**, a abertura de janelas é preferível em relação ao uso de ar condicionado. Ainda, nesse caso, o seu funcionamento deve ser em modo de extracção e não de recirculação de ar**.**
- ✓ **Médicos e assistentes devem retirar todos os adereços** — anéis, pulseiras, colares, bem como **manter as unhas curtas e limpas**, sem usar unhas artificiais, verniz, gel ou gelinho.
- ✓ O **equipamento de protecção individual** a usar inclui máscara cirúrgica, óculos de protecção ou viseira, luvas e uniforme e calçado de uso clínico.

3 - Ópticas

A Associação Nacional dos Ópticos emitiu um detalhado e exaustivo **Manual de Procedimentos e Boas Práticas** para o Sector:

Contendo múltiplas recomendações em matérias como:

- ✓ Protecção e distâncias
- ✓ Atendimento dos clientes
- ✓ Equipamentos de protecção
- ✓ Limpeza e desinfecção dos espaços e equipamentos
- ✓ Limpeza e desinfecção de óculos e lentes de contacto
- ✓ **Medidas práticas para a operação dos sistemas de ventilação/renovação de ar dos edifícios:**

Ventilação segura dos espaços com ar externo - aumentar a entrada do ar exterior.

Mudar as unidades de tratamento de ar com recirculação para **100% de ar externo**.

Substituir o ar externo central e extrair os filtros de ar normalmente, de acordo com o cronograma de manutenção.

Os trabalhos regulares de **substituição e manutenção de filtros** devem ser realizados com medidas de protecção comuns, incluindo protecção respiratória, por técnicos devidamente certificados.

4 Restauração e similares

A DGS emitiu uma orientação relativa á reabertura de **estabelecimentos de restauração e bebidas**: Orientaçaõ nº 023/2020 de 08/05/2020

Entre as medidas a adoptar, contam-se:

- ✓ A ocupação, no interior do estabelecimento, não pode exceder 50% da respectiva capacidade;
- ✓ A partir das 23:00 h o acesso ao público fica excluído para novas admissões;
- ✓ Recurso a mecanismos de marcação prévia, a fim de evitar situações de espera para atendimento nos estabelecimentos, bem como no espaço exterior.
- ✓ Disposição das mesas e das cadeiras deve garantir uma distância de, pelo menos, dois metros entre as pessoas, mas os coabitantes podem sentar-se a uma distância inferior.
- ✓ Desaconselhados os lugares de pé, operações do tipo 'self-service', e 'buffets'.
- ✓ Garantir que as instalações sanitárias dos clientes e dos colaboradores possibilitam a lavagem das mãos com água e sabão e a secagem das mãos com toalhas de papel de uso único. As torneiras devem ser, sempre que possível, automáticas. A utilização de secadores que produzem jactos de ar não é recomendada. Sempre que possível os lavatórios devem estar acessíveis sem necessidade de manipular portas.
- ✓ Assegurar uma boa ventilação, por exemplo através da abertura de portas e janelas. Em caso de utilização de ar condicionado, esta deve ser feita em modo de extracção e nunca em modo de recirculação do ar. O equipamento deve ser alvo de uma manutenção adequada (desinfecção por método certificado).

- ✓ O serviço, pela proximidade que implica entre colaboradores e clientes, pode ser um veículo de propagação da doença, pelo que é extremamente importante que se assegure algumas regras, para além das de higiene pessoal e fardamento:

    - Os colaboradores devem usar máscara de protecção e lavar frequentemente as mãos com água e sabão;

    - As toalhas ou individuais de mesa devem ser de papel e de utilização única. Em caso de toalha em tecido deve ser de utilização única por cliente;

    - Retirar acessórios decorativos e temperos das mesas;

    - Para evitar o manuseamento dos menus por vários clientes e pelos próprios colaboradores, estes devem ser de uso único e descartáveis ou, em opção, pode-se recorrer a um quadro, por exemplo de ardósia, um placard ou um LCD ou equivalente, onde a ementa é afixada diariamente e está visível a todos os clientes. Outras soluções podem ser consideradas desde que esteja garantida a desinfecção entre usos (ex: ementas plastificadas)

    - Apesar de na presente conjuntura se encontrar suspensa a obrigatoriedade de apresentação do livro de reclamações no formato físico, quando permitida a sua disponibilização, caso o cliente prefira apresentar a sua reclamação neste formato, o operador económico deve informá-lo de que, antes de efectuar a reclamação, deve desinfectar as mãos ou colocar luvas para o efeito e assegurar-se de que a higienização é efectuada antes e após a colocação das mesmas. Após o preenchimento da folha de reclamação, o operador económico deve entregar o duplicado ao reclamante, o qual deve desinfectar as mãos novamente.

5- Sector automóvel

Diversas Associações do sector subscreveram um protocolo sanitário para o **sector automóvel**, do qual cabe ressaltar:

- ✓ As medidas de prevenção e controlo adoptadas por cada empresa devem ser comunicadas a todos os seus colaboradores, clientes, fornecedores e parceiros, através dos meios electrónicos disponíveis e ser afixadas em lugar visível.

- ✓ Trabalhadores que pertençam a grupos de risco: Deverá ser assegurada avaliação pelo Serviço de Segurança e Saúde no Trabalho, de todas as pessoas que tenham algum factor de risco, para inferir sobre os procedimentos de prevenção que devem ser adoptados, de acordo com as orientações da ACT e da DGS.

- ✓ Sempre que tal seja possível, devem ser evitados postos de trabalho comuns ou próximos, ou organizadas equipas para trabalhar em escalas espaçadas e rotativas, devendo estar sempre garantido o distanciamento de, no mínimo, 2m entre as pessoas. Poderão igualmente ser implementadas barreiras físicas, como por exemplo painéis de vidro ou acrílico.

- ✓ As transportadoras devem aguardar por autorização para descarregar o material. A recepção de material deverá ser confiada a apenas um colaborador nomeado para tal, assegurando os cuidados de desinfecção em objectos e mãos.

- ✓ Nas profissões de atendimento ao público, além do uso obrigatório de máscara, ou viseira, nas caixas ou em balcões de clientes, é, também, aconselhável a instalação de separação/barreira física (de acrílico).

IV – ONDE POSSO OBTER MAIS INFORMAÇÃO ?

I - Medidas gerais aplicáveis aos estabelecimentos de atendimento ao público

Medidas de prevenção da transmissão em estabelecimentos de atendimento ao público:

- ✓ **DGS - Orientação nº 011/2020 de 17/03/2020: https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0112020-de-17032020-pdf.aspx**

Limpeza e desinfecção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público:

- ✓ **DGS - Orientação nº 014/2020 de 21/03/2020: https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0142020-de-21032020.aspx**

Utilização de Equipamentos de Protecção Individual por Pessoas Não Profissionais de Saúde
(inclui profissionais do Comércio):

- ✓ **DGS - Orientação nº 019/2020 de 03/04/2020: https://afia.pt/wp-content/uploads/2020/04/Orientação_019_2020_Utilização_EPI_por_Pessoas_Não-Profissionais_de_Saúde.pdf**

- ✓ **Informação DGS nº 009/2020 de 13/4/2020, sobre o uso de Máscaras** por todas as pessoas que permaneçam em espaços interiores fechados com múltiplas pessoas: **https://www.dgs.pt/normas-orientacoes-e-informacoes/informacoes/informacao-n-0092020-de-13042020.aspx**

II - Saúde e Segurança do Trabalho: Medidas de prevenção e protecção nas empresas

- ✓ **DGS - Orientação nº 06/2020 de 26/02/2020** Orientações às empresas - Plano de Contingência: https://www.dgs.pt/saude-ocupacional/documentos-so/orientacao_06_2020-pdf.aspx

- ✓ **DGS - Informação Técnica n.º 14/2020 de 19/03/2020 sobre "Actividades dos Serviços de Segurança e Saúde no Trabalho": https://www.dgs.pt/saude-ocupacional/referenciais-tecnicos-e-normativos/informacoes-tecnicas/informacao-tecnica-n-142020-infecao-por-sars-cov-2-covid-19-principais-alteracoes-nos-procedimentos-e-atividades-dos-servicos-de-saude-e-seguranca-do-trabalhosaude-ocupacional.aspx**

- ✓ **DGS - Informação Técnica n.º 15/2020 de 17/04/2020 sobre "Saúde e Segurança do Trabalho/Saúde Ocupacional: https://www.dgs.pt/saude-ocupacional/referenciais-tecnicos-e-normativos/informacoes-tecnicas/informacao-tecnica-n-152020-saude-e-seguranca-do-trabalhosaude-ocupacional-medidas-de-prevencao-e-protecao-a-sars-cov-2-covid-19-nas-empresas-pdf.aspx**

- ➢ **Lista medidas ACT** - Completo: https://www.act.gov.pt/(pt-PT)/Itens/Noticias/Documents/19_MEDIDAS-280420.pdf

- ➢ **Lista medidas DGS**: https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/saude-e-trabalho-medidas-de-prevencao-da-covid-19-pdf.aspx

- ➢ **Manual de Saúde e Actividades Diárias** da DGS: https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/05/ManualVOLUME1-1.pdf

III- Medidas aplicáveis a sectores especificos

1 - Cabeleireiros, Barbearias e Institutos de Beleza

Orientações específicas de segurança para a reabertura de **cabeleireiros, barbeiros, profissionais de beleza e estética**: **https://s3.observador.pt/wp-content/uploads/2020/05/02114654/003-rev-secsdc_procedimentos-reinicio-de-activid-ade-cuidados-pessoais-revisto-02-05-2020-2.pdf**

2 - Clínicas e consultórios dentários

Orientaçaõ DGS nº 022/2020 de 01/05/2020 - https://www.omd.pt/covid-19/procedimentos/

3 - Empresas de construção

http://www.aecops.pt/downloads/file4627_pt.pdf

4 - Empresas de contabilidade

https://www.occ.pt/pt/noticias/covid-19-recomendacoes-para-clientes-e-colaboradores/

4 - Ópticas

Manual de Procedimentos e Boas Práticas da Associação Nacional dos Ópticos:
https://s3.observador.pt/wp-content/uploads/2020/05/02125641/reduxbscovid-19-manual-de-procedimentos-e-boas-praticas-ano-2020-revisto-01-05-2020-rev.pdf

5 Restauração e similares

Orientaçaõ DGS nº 023/2020 de 08/05/2020 -
https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0222020-de-01052020-pdf.aspx
https://ahresp.com/app/uploads/2020/05/Guia_BP_130520.pdf

6- Sector automóvel

Protocolo sanitário para o sector automóvel:
http://acisat.pt/wp-content/uploads/2020/05/PROTOCOLO-SANITARIO-Setor-Automóvel.pdf