

bip

## COVID-19– CoronaVírus

Perante o cenário do novo Coronavírus, a **Organização de Resposta CEPSA ao COVID-19** mantém-se a trabalhar no sentido de assegurar as condições de Segurança e Saúde aos profissionais da CEPSA no desempenho das suas funções, em cada momento e na continuidade das atividades, colaborando com as autoridades em tudo o que esteja ao alcance da companhia.

**CORONAVIRUS****Como se transmite ?**

Por gotículas que as pessoas infetadas expulsam ao falar, tossir ou espirrar.

**Medidas de prevenção**

Lavar as mãos com frequência



Evitar tocar nos olhos, nariz e boca



Perante uma pessoa infetada manter uma distância de 2 metros



Tossir para um lenço de papel ou para o antebraço

**Período de incubação**

O vírus incuba em média entre 5 e 14 dias

**Importante**

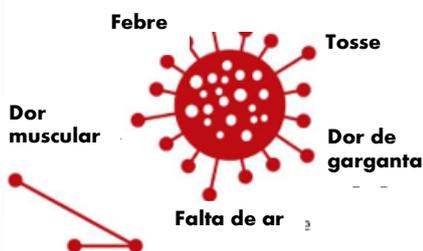
A máscara só deve ser utilizada por pessoas que pensam ou estão doentes

**População vulnerável**

As pessoas idosas e as portadores de doenças crónicas

**Sintomas**

80 % dos casos apresentam sintomas leves

**Como atuar perante sintomas ?**

Evitar deslocar-se aos centros de saúde e utilizar os contactos definidos

SNS Saúde 24  
800 24 24 24

Contactar os RRHH através do email: covid19@cepsa.com

Para mais informações consultar as fontes oficiais e a:  
**DGS – Direção-Geral de Saúde**

**CONTACTOS TELEFÓNICOS ÚTEIS****808 24 24 24**

Linha SNS 24 para triagem de sintomas e esclarecimento de dúvidas sobre COVID-19

**300 502 502**

Linha Segurança Social para esclarecimentos sobre assistência a familiares, baixas e quarentena.

**CONTACTOS DIGITAIS ÚTEIS****covid19.min-saude.pt**

Plataforma da DGS para esclarecimentos sobre a COVID-19.

**atendimento@SNS24.gov.pt**

Canal SNS para esclarecimento de dúvidas. Não utilizar para diagnóstico médico.



bip

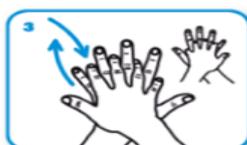
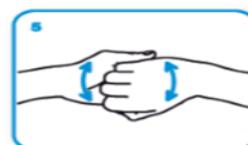
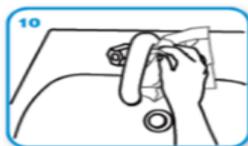
## COVID-19– CoronaVirus

Siga todas as **recomendações sanitárias e as medidas adotadas** pela CEPSA na intranet:<https://intracepsa.cepsacorp.com/PortalDelEmpleado/Paginas/Informacion-brote-coronavirus.aspx>

## LAVAGEM DAS MÃOS



Duração total do procedimento: 40-60 seg.

Molhe as mãos  
com águaAplique sabão suficiente para cobrir  
todas as superfícies das mãosEsfregue as palmas das  
mãos, uma na outraPalma direita sobre o dorso  
esquerdo com os dedos  
entrelaçados e vice versaPalma com palma  
com os dedos entrelaçadosParte de trás dos dedos  
nas palmas opostas com  
os dedos entrelaçadosEsfregue o polegar  
esquerdo em sentido  
rotativo, entrelaçado na  
palma direita e vice versaEsfregue rotativamente para trás  
e para a frente os dedos da mão  
direita na palma da mão  
esquerda e vice versaEnxague as mãos  
com águaSeque as mãos com  
toalhete descartávelUtilize o toalhete para  
fechar a torneira se esta  
for de comando manualAgora as suas mãos  
estão seguras.

Dirección General de B...

Aproveitamos a ocasião para apelar à **responsabilidade individual** de cada Colaborar no sentido de minimizar os cenários de contágio também na sua vida pessoal, e aplicando no dia-a-dia todas as recomendações e medidas de prevenção que temos transmitido como profissionais desta Companhia.

Be Safe. Be Cepsa



## COVID-19– CoronaVírus

Siga todas as **recomendações sanitárias e as medidas adotadas** pela CEPSA na intranet:  
<https://intracepsa.cepsacorp.com/PortalDelEmpleado/Paginas/Informacion-brote-coronavirus.aspx>

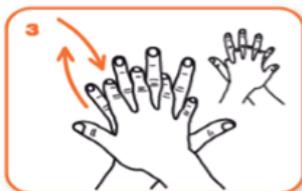
## FRIÇÃO ANTISSÉTICA DAS MÃOS

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

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



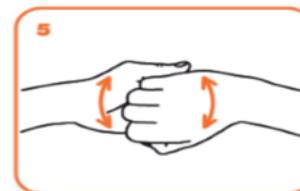
2  
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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.

Ilustração: Gerard de Boer

Aproveitamos a ocasião para apelar à **responsabilidade individual** de cada Colaborar no sentido de minimizar os cenários de contágio também na sua vida pessoal, e aplicando no dia-a-dia todas as recomendações e medidas de prevenção que temos transmitido como profissionais desta Companhia.

Be Safe. Be Cepsa





## COVID-19– CoronaVírus

Siga todas as **recomendações sanitárias e as medidas adotadas** pela CEPSA na intranet:  
<https://intracepsa.cepsacorp.com/PortalDelEmpleado/Paginas/Informacion-brote-coronavirus.aspx>

## COMO RETIRAR AS LUVAS USADAS ?



**1.** Faça uma prega com a parte que cobre a palma da mão



**2.** Descalce a luva puxando pela prega e virando-a do avesso



**3.** Segure a luva contaminada, já virada do avesso, com a outra mão ainda com a luva calçada



**4.** Deslize o dedo indicador da mão sem a luva sobre o pulso ficando com o dedo entre o pulso e a luva



**5.** Faça uma prega através da parte de dentro da luva



**6.** Descalce a luva puxando pela prega e virando-a do avesso



**7.** Descalce completamente a luva puxando pela prega e virando-a do avesso



**8.** Descarte apropriadamente e não reuse

Aproveitamos a ocasião para apelar à **responsabilidade individual** de cada Colaborar no sentido de minimizar os cenários de contágio também na sua vida pessoal, e aplicando no dia-a-dia todas as recomendações e medidas de prevenção que temos transmitido como profissionais desta Companhia.

Be Safe. Be Cepsa

