

## COVID-19 – CoronaVírus

As máscaras cirúrgicas devem estar de acordo com a norma EN 14683:2019+AC:2019. A colocação da máscara cirúrgica a uma pessoa com sintomatologia respiratória é considerada como a primeira medida de proteção para o trabalhador.

Destinam-se a cobrir a mucosa do nariz e da boca de gotículas e salpicaduras

**Como estratégia geral em situação de crise, é necessário que se coloquem máscaras cirúrgicas à disposição dos seus trabalhadores. Será obrigatório a sua utilização para o pessoal que possa estar em contacto com o público.**

## Como colocar a máscara ?

1. **Lave as mãos.** Para colocar uma máscara, primeiro lave as mãos com água e sabão ou gel desinfetante.

2. **Retire uma máscara da caixa** e assegure-se que não está danificada ou rasgada.

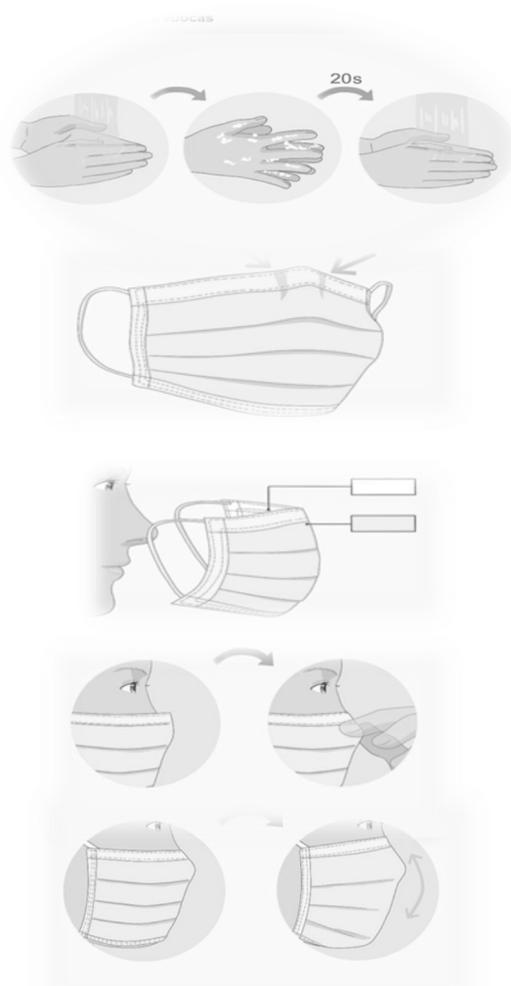
3. **Procure o bordo superior da máscara**, que é o bordo rígido e flexível que pode moldar-se ao nariz.

4. **Assegure-se que o lado com cor** está para fora e o lado branco fica por dentro.

5. **Coloca a máscara na cara de forma a cobrir o nariz e a boca.** Segure as duas alças laterais de elástico, envolva-as em redor das orelhas para suportar a máscara adequadamente.

6. **Molde o bordo rígido da parte superior da máscara** para a adaptar ao nariz e puxe a parte de baixo para que cubra a boca e o queixo.

RECOMENDAÇÕES HIGIÉNICAS



Uma máscara não proporciona por si só uma proteção devendo ser tomadas outras precauções mais importantes como uma boa higiene das mãos, entre outras.

Neste breve vídeo encontrará alguns conselhos de como colocar uma máscara:

<https://youtu.be/il69WJOZClw?t=1>

Be Safe. Be Cepsa



## COVID-19 – CoronaVírus

A população são em geral não necessita de as utilizar. As máscaras ajudam a prevenir a transmissão do vírus, devendo ser utilizadas por quem apresente sintomas como febre, tosse e/ou dificuldades respiratórias (OMS).

É fundamental manter as distâncias de segurança estabelecidas para evitar contágios.

**Deve utilizar máscara durante a realização de toda a jornada laboral**

**Depois de retirar a máscara, não se deve voltar a usá-la.**

**Como retirar uma máscara :**

1. Quando decidir retirar a máscara, primeiro **lave as mãos** com água e sabão ou desinfete as mãos.

2. **Retire a máscara com muito cuidado. Retire-a por trás pelos elásticos.** Não toque na parte frontal, uma vez que pode estar contaminada.

3. Estas máscaras foram concebidas para serem usadas uma única vez. Por isso, quando a retirar **coloque-a** imediatamente num **contentor do lixo**, destinado a tal fim.

4. Logo que tenha retirado a máscara de forma segura, **lave as mãos novamente** para se assegurar de que estão limpas e não se contaminaram ao tocar na máscara.

RECOMENDAÇÕES HIGIÉNICAS



Os equipamentos de proteção respiratória **devem retirar-se em último lugar**. Depois de retirar os outros equipamentos como as luvas e **após lavar as mãos**, deverá retirar-se a máscara. **Novamente se deverá lavar as mãos.**

**Deve evitar-se que os EPI sejam uma fonte de contaminação, por exemplo, deixando-os sobre as superfícies do posto de trabalho. Tanto las luvas como as máscaras devem eliminar-se colocando-as num saco plástico dentro de um contentor do lixo destinado a esse fim. Este saco de plástico deve ser fechado e colocado dentro de um segundo saco, também fechado, e colocado no contentor dos resíduos domésticos**

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

Be Safe. Be Cepsa



