

PLANO DE CONTINGÊNCIA

COVID-19



Março de 2020

Ficha técnica:

Título:

Plano de Contingência Covid 19

2

Direção:

Diretor Regional: Pedro Valadas Monteiro

Diretor Regional Adjunto: Mário Dias

Editor:

Direção Regional de Agricultura e Pescas do Algarve

Patação

Apartado 282 8001-904 FARO, Portugal

Tel.: (+351) 289 870 700 Fax: (+351) 289 816 003

E-mail: gabdiretor@drapalgarve.gov.pt

Website: <http://www.drapalgarve.gov.pt>

Conceção e elaboração:

GT Plano de Contingência_COVID 19 _Direção de Serviços de Administração

Versão	Descrição	Data
Versão 1	Versão Inicial	09 de março de 2020
Versão 2	No ponto <u>Estabelecer uma Área de “Isolamento”</u> , alterou-se a área de isolamento do Patação Adição do <u>Anexo XIX - Identificação da Área de Isolamento no Patação</u>	18-de março de 2020

ÍNDICE

ENQUADRAMENTO	4
<i>OBJECTIVO</i>	<i>4</i>
<i>O QUE É O CORONAVÍRUS (COVID-19).....</i>	<i>6</i>
<i>PRINCIPAIS SINTOMAS.....</i>	<i>7</i>
<i>A TRANSMISSÃO DO COVID-19.....</i>	<i>8</i>
PLANO DE CONTINGÊNCIA.....	9
<i>MEDIDAS PREVENTIVAS DE CADA TRABALHADOR.....</i>	<i>9</i>
<i>MEDIDAS PREVENTIVAS ORGANIZACIONAIS</i>	<i>10</i>
<i>ESTABELECEER UMA ÁREA DE “ISOLAMENTO”</i>	<i>11</i>
<i>COMO ATUAR PERANTE UM CASO SUSPEITO.....</i>	<i>12</i>
<i>PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO VALIDADO</i>	<i>14</i>
<i>PROCEDIMENTOS NUM CASO CONFIRMADO PARA COVID-19</i>	<i>15</i>
<i>PROCEDIMENTOS NA VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS</i>	<i>15</i>
BIBLIOGRAFIA.....	18
ANEXO I - TRABALHADOR COM SUSPEITAS DE COVID-19	19
ANEXO II - FLUXOGRAMA DE MONITORIZAÇÃO DOS CONTACTOS PRÓXIMOS (TRABALHADORES ASSINTOMÁTICOS) DE UM CASO CONFIRMADO DE COVID-19 (TRABALHADOR).....	20
ANEXO III - CERTIFICADO DE ISOLAMENTO PROFILÁTICO COVID-19 MODELO 1 DGAEP.....	21
ANEXO IV	22
ANEXO V - RECOMENDAÇÕES GERAIS	23
ANEXO VII - LAVAGEM DE MÃOS.....	25
ANEXO VIII - FRICÇÃO ANTI-SÉPTICA DE MÃOS.....	26
ANEXO XIX - ÁREA DE ISOLAMENTO NO PATACÃO	27

ENQUADRAMENTO

O presente documento tem por finalidade divulgar as medidas de contingência da Direção Regional de Agricultura e Pescas do Algarve (DRAP Algarve) para a Doença Coronavírus SARS-CoV-2 agente casual da COVID-19. Este Plano de Contingência fornece informação a todos os trabalhadores e trabalhadoras sobre esta doença, sobre as medidas de prevenção e controlo desta infeção, e sobre os procedimentos e medidas a adotar perante a identificação de casos suspeitos e/ou confirmados.

4

O Plano de Contingência da Direção DRAP Algarve foi desenvolvido com base no Despacho nº 2836-A/2020 e nas orientações da Direção-Geral da Saúde (DGS) nº 006/2020 de 26-02-2020.

Os trabalhadores da DRAP Algarve serão informados sobre a doença coronavírus (COVID-19) e sobre as formas de evitar a transmissão, através dos meios mais adequados: circulares informativas por correio eletrónico, site da DRAP Algarve, afixação de cartazes nos espaços comuns, etc.

A DRAP Algarve, está comprometida com a proteção da saúde e a segurança dos seus trabalhadores, tendo também um papel importante a desempenhar na limitação do impacto negativo deste surto na comunidade, face às valências de conhecimento que detêm em diversas áreas.

OBJECTIVO

Geral: garantir a continuidade da prestação dos serviços essenciais na DRAP Algarve no cenário de contágio de COVID-19.

Específicos:

- ✓ Preparar a resposta operacional para minimizar as condições de propagação do contágio COVID-19;
- ✓ Definir estrutura de decisão da DRAP Algarve;

- ✓ Preparar resposta às necessidades de notificação e comunicação para o interior o exterior da DRAP (Plano de Comunicação);
- ✓ Preparar o restabelecimento da situação à normalidade tão rápido e segura quanto possível;
- ✓ Assegurar uma resposta coordenada com as outras instituições nomeadamente Administração Regional de Saúde do Algarve.

O QUE É O CORONAVÍRUS (COVID-19)

Os coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano e são bastante comuns em todo o mundo. A infeção origina sintomas como tosse, febre ou dificuldade respiratória, ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia.

6

O COVID-19 é uma nova estirpe de coronavírus identificada na cidade de Wuhan (China) em dezembro de 2019.

Embora o epicentro da epidemia tenha ocorrido em Wuhan, Província de Hubei (China), onde estão relatados a maior parte dos casos, o risco de infeção não se limita a Wuhan, mas a qualquer região com casos confirmados onde se verifique transmissão ativa e sustentada do vírus. Atualmente o segundo país com o número de casos é o Irão (à data da elaboração do Plano de Contingência) sendo seguido pela Itália.

PRINCIPAIS SINTOMAS

Critérios clínicos		Critérios epidemiológicos
Infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória) requerendo ou não hospitalização	E	História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias antes do início de sintomas OU Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2/COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas OU Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19

A TRANSMISSÃO DO COVID-19

Considera-se que a COVID-19 pode transmitir-se:

- ✓ Por gotículas respiratórias (partículas superiores a 5 micra);
- ✓ Pelo contacto direto com secreções infecciosas;
- ✓ Por aerossóis em procedimentos terapêuticos que os produzem (inferiores a 1 micron).

O atual conhecimento sobre a transmissão do SARS-CoV-2 é suportado no conhecimento sobre os primeiros casos de COVID-19 e sobre outros coronavírus do mesmo subgénero. A transmissão de pessoa para pessoa foi confirmada e julga-se que esta ocorre durante uma exposição próxima a pessoa com COVID-19, através da disseminação de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, as quais podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas. O contacto das mãos com uma superfície ou objeto com o novo coronavírus e, em seguida, o contacto com as mucosas oral, nasal ou ocular (boca, nariz ou olhos), pode conduzir à transmissão da infeção. Até à data não existe vacina ou tratamento específico para esta infeção. As medidas preventivas no âmbito da COVID-19 a instituir pela DRAP Algarve deverão ter em conta as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados).

PLANO DE CONTINGÊNCIA

MEDIDAS PREVENTIVAS DE CADA TRABALHADOR

9

Atualmente não há vacina contra o 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.
- ✓ Tossir e espirrar para a prega do cotovelo, ou para um lenço de papel que deverá ser deitado fora. Não se deve tossir nem espirrar para o ar ou para as mãos.
- ✓ As pessoas que sintam tosse, febre ou dificuldade respiratória devem Contactar Linha SNS24: **808 24 24 24** antes de se deslocar para o seu local de trabalho.
- ✓ Os trabalhadores, clientes e visitantes devem lavar as mãos:
 - Antes de sair de casa
 - Ao chegar à DRAP Algarve
 - Após utilizar a casa de banho
 - Antes das refeições, incluído lanches
 - Antes sair da DRAP Algarve
- ✓ Utilizar um gel alcoólico que contenha pelo menos 70% 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.

MEDIDAS PREVENTIVAS ORGANIZACIONAIS

A DRAP Algarve implementará **de imediato** as seguintes medidas:

- ✓ Disponibilização de dispensadores de solução alcoólica a 70% nos espaços comuns (corredores, halls, cafetarias, zonas de refeições, salas de atendimento), condicionada à sua existência no mercado.
- ✓ Sessões de informação aos trabalhadores com especialistas convidados para o efeito (quando necessário).

De forma minimizar o contágio direto/indireto do vírus a DRAP Algarve irá disponibilizar aos seus trabalhadores os seguintes mecanismos desde que garantam o normal funcionamento de cada serviço:

- ✓ Teletrabalho de acordo com o ponto nº 3 do Despacho nº 2836-A/2020, 2 de Março;
- ✓ Redução ou suspensão do período de atendimento, consoante o caso;
- ✓ Suspensão de eventos ou iniciativas públicas, realizados quer em locais fechados quer em locais abertos ao público;
- ✓ Suspensão de atividades de formação presencial, dando preferência a formações à distância;
- ✓ Suspensão da aplicação de métodos de seleção que impliquem a presença dos candidatos, no âmbito de procedimentos concursais;
- ✓ Suspensão do funcionamento de bares, cantinas, refeitórios e utilização de outros espaços comuns.

Para levar a cabo o acima descrito será constituído uma equipa de gestão de crise que deverá acompanhar a implementação do presente Plano.

A Direção superior, em articulação com uma Equipa de Gestão de Crise e com base na informação dos Serviços, definirá os serviços mínimos essenciais que a organização deve impreterivelmente manter em funcionamento em caso de epidemia.

11

ESTABELECECER UMA ÁREA DE “ISOLAMENTO”

A DRAP Algarve irá criar áreas de “isolamento” por localização (Patação, Olhão, Parchal e Tavira), com a finalidade de evitar ou restringir o contacto direto dos trabalhadores com a pessoa doente (com sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso suspeito, critérios referidos no ponto 3) e permitir um distanciamento social deste, relativamente aos restantes trabalhadores.

A área de “isolamento” deve ter ventilação natural, ou sistema de ventilação mecânica, e possuir revestimentos lisos e laváveis (ex. não deve possuir tapetes, alcatifa ou cortinados). Esta área deverá estar equipada com:

- ✓ Telefone;
- ✓ Cadeira ou marquesa (para descanso e conforto do trabalhador, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo INEM);
- ✓ Kit com água e alguns alimentos não perecíveis;
- ✓ Contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico);
- ✓ Solução antisséptica de base alcoólica (disponível no interior e à entrada desta área);
- ✓ Toalhetes de papel;
- ✓ Máscara (s) cirúrgica (s);

✓ Luvas descartáveis;

✓ Termómetro.

Nesta área, ou próxima desta, deve existir uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do Trabalhador com Sintomas/Caso Suspeito.

12

Identificação das áreas de isolamento:

- **Patação:** 5695 - Casa Agrícola (Ver Anexo XIX)
- **Barlavento:** Sala localizada na entrada do edifício, a identificar para o efeito
- **Sotavento:** Sala no primeiro andar, a identificar para o efeito.

COMO ATUAR PERANTE UM CASO SUSPEITO

Quando um trabalhador/cliente ou visitante tenha sintomas compatíveis com a definição de caso suspeito de doença por COVID-19, ou alguém que identifique este, deverá informar imediatamente chefia direta na respetiva unidade orgânica e dirigir-se para a área de isolamento definida para aquele efeito.

Deverá ser prestada ao trabalhador/cliente ou visitante suspeito toda a assistência necessária, incluindo se existirem dificuldades de locomoção. A chefia responsável na unidade orgânica deverá certificar-se que o caso suspeito se desloca para a área de isolamento ou acompanhá-lo até à mesma. Sempre que possível deve-se assegurar a distância de segurança (superior a 1 metros) do suspeito.

A chefia responsável que acompanha e presta assistência ao trabalhador/cliente ou visitante com sintomas, deve colocar, antes de se iniciar esta assistência, uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis, para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção quanto à higiene das mãos, após contacto com o caso suspeito. Deverá ser colocada igualmente uma máscara cirúrgica.

No interior da área de isolamento, o caso suspeito de COVID-19 ou a chefia responsável deve contactar a Linha SNS 24 (808 24 24 24).

O caso suspeito deve usar uma máscara cirúrgica, se a sua condição clínica o permitir. A máscara deverá ser colocada pelo próprio e este deverá verificar se a máscara se encontra bem ajustada (ou seja: ajustamento da máscara à face, de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face. Em homens com barba, poderá ser feita uma adaptação a esta medida - máscara cirúrgica complementada com um lenço de papel). Sempre que a máscara estiver húmida, o caso suspeito deverá substituí-la por outra.

13

Após avaliação, a Linha SNS 24 informa o caso suspeito:

- ✓ Se não se tratar de facto de um caso suspeito de COVID-19: define os procedimentos adequados à situação clínica do ao trabalhador/cliente ou visitante;
- ✓ Se tratar de facto de um caso suspeito de COVID-19: o SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da Direção-Geral da Saúde (DGS), para validação da suspeição. Desta validação o resultado poderá ser:
 - Caso Suspeito Não Validado: fica encerrado para COVID-19. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do ao trabalhador/cliente ou visitante. O trabalhador/cliente ou visitante informa a chefia responsável da não validação, e este último deverá informar a direção da unidade orgânica.
 - Caso Suspeito Validado: a DGS ativa o INEM, o INSA e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos.

PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO VALIDADO

Na situação de Caso suspeito validado:

14

- ✓ O trabalhador/cliente ou visitante doente deverá permanecer na área de isolamento (com máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita), até à 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 realização de exames laboratoriais no INSA;
- ✓ O acesso dos outros trabalhadores/cliente ou visitante à área de isolamento fica interdito;
- ✓ 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) trabalhador/cliente ou visitante. Devem ser evitadas deslocações adicionais do caso suspeito validado nas instalações da unidade orgânica.

A Autoridade de Saúde Local informa a direção da unidade orgânica dos resultados dos testes laboratoriais e:

- ✓ Se o caso não for confirmado, este caso fica encerrado para 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 à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde.

PROCEDIMENTOS NUM CASO CONFIRMADO PARA COVID-19

Na situação de caso confirmado, a direção da unidade orgânica 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 gabinetes, mesas de refeição, secretárias, incluindo materiais e equipamentos utilizados pelo caso confirmado;
- ✓ Armazenar os resíduos do caso Confirmado em saco de plástico nos termos regulamentares comunicados internamente.

15

PROCEDIMENTOS NA VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS

Considera-se Contacto Próximo trabalhador/cliente ou visitante 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:

- ✓ Trabalhador do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, secção, zona até 1 metros) do caso;
- ✓ Trabalhador/cliente ou visitante que esteve cara-a-cara com o caso confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
- ✓ Trabalhador/cliente ou visitante que partilhou com o caso confirmado objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expectoração, sangue, gotículas respiratórias.

Baixo risco de exposição (casual), definido como:

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

16

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 a data da última exposição a caso confirmado.

A vigilância de contactos próximos deve ser a seguinte:

Alto risco de exposição	Baixo 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.	✓ Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar. ✓ Acompanhamento da situação pelo médico do trabalho.

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

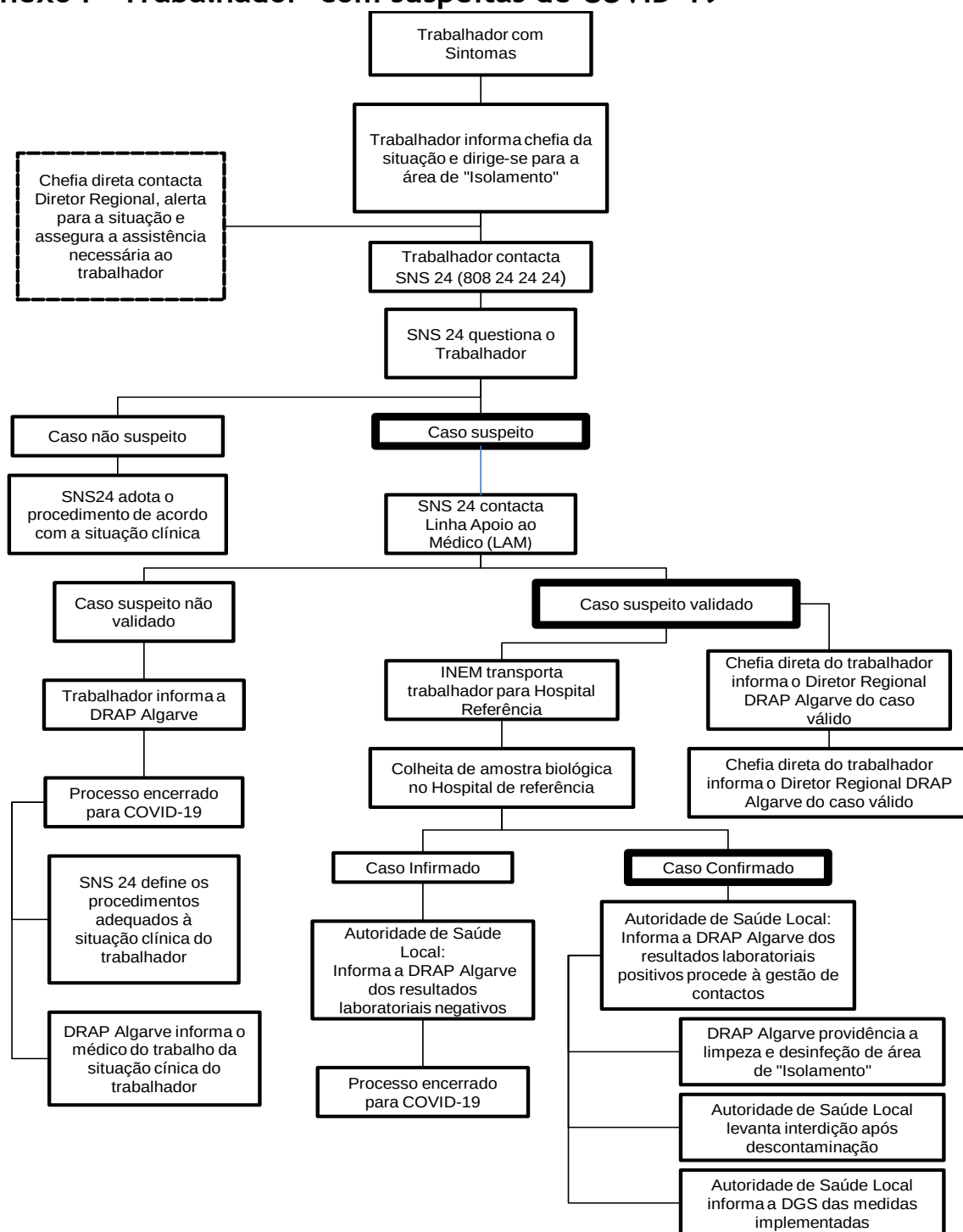
É importante sublinhar que:

- ✓ A auto monitorização diária, feita pelo visitante ou colaborador, visa a avaliação da febre (medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar o valor e a hora de medição) e a verificação de tosse ou dificuldade em respirar;
- ✓ Se se verificarem sintomas da COVID-19 e o trabalhador/cliente ou visitante estiver na unidade orgânica, 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.

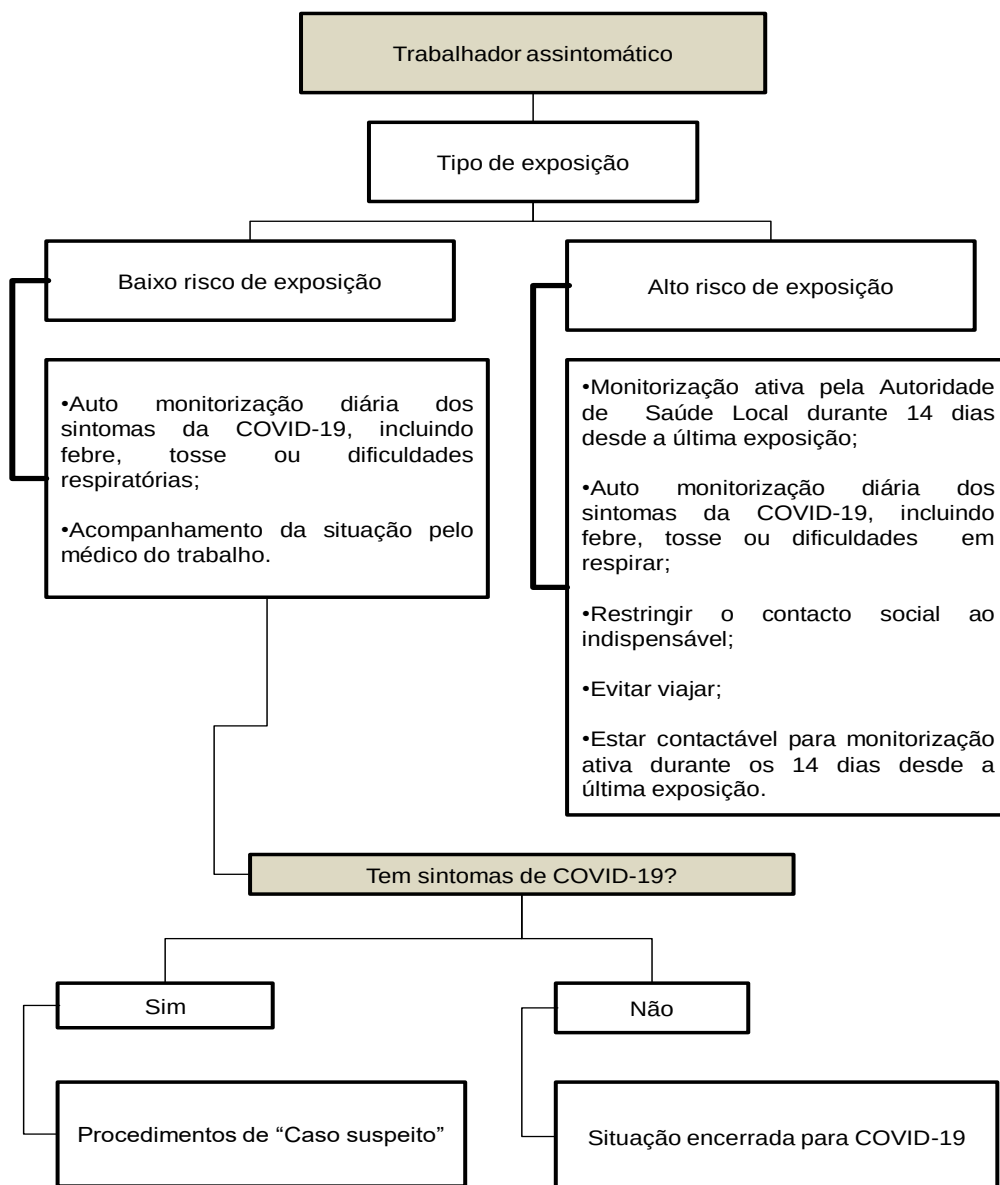
Bibliografia

- ✓ Despacho n.º 2836-A/2020, de 02.03.2020
- ✓ Orientação n.º 006/2020, de 26/02/2020 da Direção-Geral da Saúde (DGS),

Anexo I - Trabalhador com suspeitas de COVID-19



Anexo II - Fluxograma de monitorização dos contactos próximos (trabalhadores assintomáticos) de um Caso confirmado de COVID-19 (trabalhador)



Anexo III - Certificado de Isolamento Profilático COVID-19

Modelo 1 DGAEP

Mod. 1 -DGAEP

Certificação de Isolamento Profilático

Identificação de trabalhadores/alunos em situação de isolamento,

_____, Autoridade de Saúde de _____, determino o isolamento
de trabalhadores/alunos de _____ (designação do
serviço ou estabelecimento de ensino), com o número de identificação fiscal _____,
pelo período de ____/____/____ a ____/____/____, por motivo de perigo de contágio e como medida de
contenção
de _____.

Ficam sujeitos a isolamento:

N.º de Cartão de Cidadão (*)	Nome completo (*)	Data de nascimento (ano, mês, dia) (*)	N.º de Cartão de Cidadão (*)	Nome completo (*)	Data de nascimento (ano, mês, dia) (*)
		/ /			/ /
		/ /			/ /
		/ /			/ /
		/ /			/ /
		/ /			/ /
		/ /			/ /
		/ /			/ /
		/ /			/ /
		/ /			/ /
		/ /			/ /

(*) Preencher com os dados relativos aos trabalhadores, quando se trate de aplicar o n.º 9 do Despacho n.º 2836-A/2020, de 2 de março.

Data ____/____/____

(Nome e assinatura da Autoridade
de Saúde)

CORONAVÍRUS (COVID-19)



Avise de imediato o segurança ou o administrativo
Immediately contact the staff at the entry

Anexo V - 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

SNS 24 ☎

808 24 24 24



REPÚBLICA PORTUGUESA



40



SNS



120 DGS



Plano de Contingência Covid19_v1

Anexo VI - Material para as salas de isolamento e instalações Sanitárias

- Salas de Isolamento
 - Água;
 - Alimentos não perecíveis;
 - Contentor de resíduos (c/ abertura não manual e sacos de plástico);
 - Solução antisséptica de base alcoólica - SABA (a 70%), na entrada e interior das zonas de isolamento;
 - Toalhetes de papel;
 - Máscaras cirúrgicas;
 - Luvas Descartáveis;
 - Termómetro.

- Instalações Sanitárias
 - Doseador de sabão;
 - Toalhetes de papel.

Anexo VII - Lavagem de Mãos

Lavagem das mãos

Lave as mãos apenas quando estiverem visivelmente sujas.
Nas outras situações use solução anti-séptica de base alcoólica (SABA).

 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.

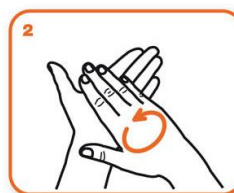
Fricção Anti-séptica das mãos



Duração total do procedimento: 20-30 seg.



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



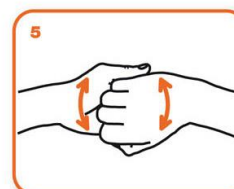
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



As palmas das mãos com dedos entrelaçados



Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com 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



Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

Anexo XIX - Área de isolamento no Patacão



27

