



CENFIM

CENTRO DE FORMAÇÃO PROFISSIONAL DA INDÚSTRIA METALÚRGICA E METALOMECÂNICA






MEDIDAS GERAIS COVID-19

O CENFIM está atento a todas as informações veiculadas pela Direção-Geral de Saúde. O CENFIM desenvolveu todas as diligências no sentido da informação e prevenção. Temos um plano de contingência e gabinete de crise. Apelamos a que todos se mantenham serenos e aguardem informações adicionais.




<https://youtu.be/FMu-uqWe9II?t=348>

Relembramos as medidas gerais de higiene pessoal que constituem as atitudes mais importantes para evitar a propagação da doença,





1. Procedimentos básicos para higienização das mãos

-  Lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos
-  Utilizar um desinfetante para as mãos que tenha pelo menos 70% de álcool, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas
-  Lavar as mãos e desinfetá-las antes de colocar e após remover a máscara cirúrgica

2. Procedimentos de etiqueta respiratória

-  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 o contacto com secreções respiratórias

3. Procedimentos de conduta social

-  Alterar a frequência e/ou a forma de contacto
-  Evitar o aperto de mão
-  Evitar as reuniões presenciais
-  Evitar os postos de trabalho partilhados