



CORONAVÍRUS
COVID-19

RECOMENDAÇÕES
DE SAÚDE

GUIA PARA FAMÍLIAS EM TEMPOS DE COVID-19

ÍNDICE

1 | DISTANCIAMENTO SOCIAL

2 | REGRAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

3 | QUE ALIMENTOS DEVE DAR PREFERÊNCIA NO PERÍODO DE RESGUARDO SOCIAL

**4 | ORIENTAÇÕES PARA ALIMENTAÇÃO EM SITUAÇÃO DE RESGUARDO SOCIAL
PLANEAMENTO E COMPRA DE ALIMENTOS.**

5 | O QUE DEVE TER EM CONSIDERAÇÃO NO MOMENTO DA COMPRA

6 | USO DE MÁSCARA E LUVAS

7 | PROTOCOLO DE ENTRADA EM CASA

8 | HIGIENIZAÇÃO DAS COMPRAS

9 | ORGANIZAÇÃO DAS COMPRAS NO FRIGORÍFICO

**10 | BOAS PRÁTICAS DE HIGIENE A LEVAR A CABO, AQUANDO DA PREPARAÇÃO,
CONFEÇÃO E CONSUMO DE ALIMENTOS**

11 | ATIVIDADES PARA FAZER EM FAMÍLIA

12 | REGRAS DE LIMPEZA EM CASA

13 | DICAS DE AREJAMENTO EM CASA

14 | DISTANCIAMENTO SOCIAL NO TRABALHO

1 | DISTANCIAMENTO SOCIAL

EVITAR



Multidões



Grupos



Reuniões e encontros presenciais



Apertos de mão, abraços e beijos



Visitar ou receber visitas

Sair de casa, sempre com os devidos cuidados, e só para o estritamente necessário e deve...

TER CUIDADO



Ao fazer compras e mercearia outras bens essenciais



Ao ir à farmácia



Ao ir ao hospital



Ao Abastecer combustível



Ao ir ao banco

Seja consciente e modere as suas deslocações.

FAZER



Caminhar ou correr na rua
(períodos de curta duração e sozinhos)



Praticar exercício físico em casa



Fazer tele-trabalho



Ligar e fazer video-chamadas



Passar tempo em família



Ficar em casa

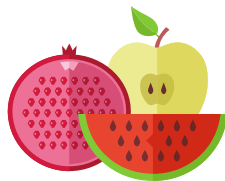
Proteja-se. Ao cuidar de si, está a cuidar dos outros.

2 | REGRAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Um estado nutricional e de hidratação adequados contribuem, de um modo geral, para um sistema imunitário otimizado e para uma melhor recuperação dos indivíduos em situação de doença. Por isso, é importante lembrar-se dos seguintes cuidados:

Coma mais fruta e hortícolas.

Coma, pelo menos, sopa de hortícolas ao almoço e jantar e 3 peças de fruta. Dentro do grupo das frutas e hortícolas opte por aqueles com maior durabilidade e os produtos congelados também podem ser uma boa opção, uma vez que as suas propriedades nutricionais são mantidas.



**Pelo menos
400g por dia**

Beba água ao longo do dia e sem açúcar.

Manter um bom estado de hidratação é essencial, vá bebendo água ao longo do dia.

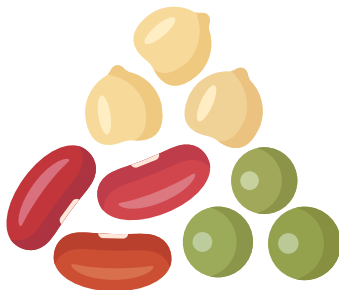


Aproveite para recuperar a presença do feijão, do grão e das ervilhas à mesa.

As leguminosas são facilmente armazenadas e são boas fontes de:

- o proteína de origem vegetal;
- o ricas em fibras;
- o minerais e vitaminas

**Devem ser, portanto,
Incluídas diariamente
na nossa alimentação.**

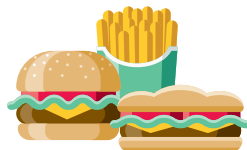


**Mantenha a rotina das refeições diárias,
evitando snacks com excesso de açúcar e
sal ao longo do dia.**

Neste período de isolamento, a vontade de comer pode aumentar.

EVITE:

Alimentos com elevada densidade energética e baixo valor nutricional.



OPTE:

Por snacks mais saudáveis que incluam fruta, cereais e hortícolas. Pode ainda incluir frutos oleaginosos (nozes, amêndoas, castanhas, avelãs) sem sal, açúcar e/ou gorduras adicionados.



Aproveite esta oportunidade e cozinhe saudável com os seus filhos.

Use o seu tempo livre para ensinar os mais novos a cozinhar de forma saudável e divirta-se com eles. Aproveite para recriar receitas e inovar, enquanto promove o consumo de frutas e hortícolas com receitas divertidas, como purés de hortícolas ou saladas de frutas.



Faça uma alimentação completa, variada e equilibrada, seguindo os princípios da Roda dos Alimentos

Coma alimentos de grande grupo da roda e beba água diariamente. **Coma em maior quantidade os grupos com maior dimensão e em menor quantidade os grupos mais pequenos.** E vá variando diariamente e ao longo do dia, consumindo alimentos diferentes dentro de cada grupo da roda.



Podemos reforçar o sistema imunitário através da alimentação?

Não existe nenhum alimento específico ou suplemento alimentar que possa prevenir ou ajudar no tratamento da COVID-19.

FUNDAMENTAL:

GARANTIR UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA, COM PRESENÇA DE DIFERENTES ALIMENTOS FORNECEDORES DE ENERGIA, VITAMINAS, MINERAIS E ÁGUA

NUTRIENTES QUE SE CONSEGUEM ENCONTRAR QUANDO SE SEGUEM AS RECOMENDAÇÕES DA RODA DOS ALIMENTOS!

3 | QUE ALIMENTOS DEVE DAR PREFERÊNCIA NO PERÍODO DE RESGUARDO SOCIAL:

Para a escolha dos alimentos deve ter em consideração a capacidade de armazenamento (refrigeração e congelação), bem como as preferências pessoais.

Grupo dos cereais e derivados de tubérculos



Cereais de Pequeno Almoço e Pão

Boa durabilidade;

Elevada Riqueza nutricional;

Não necessitam de ser armazenados no frigorífico.

Grupo dos hortícolas e da fruta

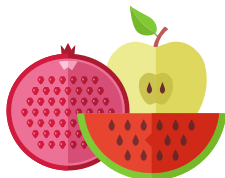
Deve ser dada preferência aos que apresentam uma maior durabilidade, mas ao mesmo tempo devem ser privilegiados os produtos frescos que são importantes para manter uma alimentação equilibrada nestas situações.



Hortícolas com maior durabilidade

Cenoura, cebola, courgette, abóbora, brócolos, couve-flor, feijão verde, produtos hortícolas congelados (mediante da capacidade do congelador);

Os hortícolas de folha verde e o tomate, deverão ser consumidos primeiramente

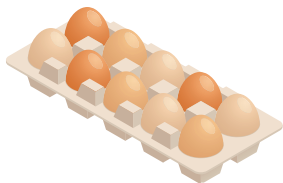


Fruta com maior durabilidade

Maça, pêra, laranja, tangerina;

Variedades com menor durabilidade podem ser também adquiridas, mas em menor quantidade

Grupo das carnes, pescado e ovos

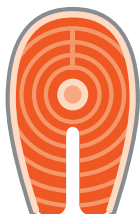


Ovos

Boa durabilidade;

Elevada riqueza nutricional;

Não necessitam de ser armazenados no frigorífico.



Conservas de Pescado

Boa opção para algumas refeições.
Pescado congelado

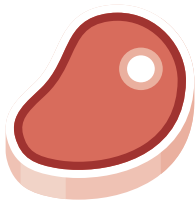
Boa durabilidade (gerir quantidades de acordo com a capacidade de armazenamento).

Pescado fresco

Deve ser utilizado para consumo em 2/3 dias após a compra.

Carne Congelada

Boa durabilidade (gerir quantidades de acordo com a capacidade de armazenamento).

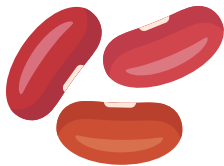


Carne Fresca

Deve ser utilizado para consumo em 2/3 dias após a compra.

Não consuma nenhum alimento cuja aparência, cor, sabor ou odor tenham características diferentes do habitual. Avalie as suas características ao longo do tempo.

Grupo das leguminosas



Leguminosas
(feijão, grão, ervilhas, lentilhas ...)

Secas ou em conserva;

Podem em algumas refeições ser alternativos à carne, pescado e ovos

Grupo dos laticínios



Leite

Boa durabilidade

Iogurtes

(avaliar capacidade de armazenamento no frigorífico)

Água



A água da rede pública é adequada para consumo.

Pode assim ser um produto a economizar neste carrinho de compras.

Frutos oleaginosos



Nozes, amêndoas, avelãs ...

Podem ser uma boa opção como snack;

Elevada densidade nutricional, fonte de fibra, ricos em vitaminas, como a vitamina E e minerais;

Produtos com elevada durabilidade.

Outros produtos alimentares



Café

Tomate pelado
Compotas

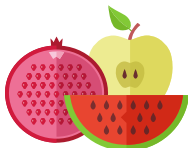
4 | ORIENTAÇÕES P/ ALIMENTAÇÃO EM SITUAÇÃO DE RESGUARDO SOCIAL: PLANEAMENTO E COMPRA DE ALIMENTOS.

As boas práticas de higiene continuam a ser a melhor forma de prevenir doenças – nomeadamente, constituem uma das formas de prevenção contra o terrível (vírus) a Covid - 19, que nos assombra diariamente.

Que recomendações sugerimos aos cidadãos:



Faça uma compra responsável, nas quantidades adequadas e sem exageros. Será imprescindível neste fatídico período!!



Compre alimentos que apresentam boa durabilidade e que, de igual forma, sejam promotores de uma alimentação saudável, de modo a otimizar e reduzir a frequência de deslocações a estabelecimentos comerciais.

Realize compras no nosso comércio local, promovendo a economia circular.

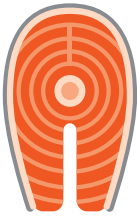
Pescado:

Robalo, sardinha, polvo, carapau, lampreia,

Hortícolas:

Nabo, couve portuguesa, abóbora, cebola, ...

Para além do impacto positivo na economia e no ambiente, os nossos produtos locais são ainda excelentes fontes de vitaminas e minerais fundamentais para o reforço do sistema imunitário e bom funcionamento do organismo!



Vitaminas:
B1, B3, B6, B12, D
Minerais:
Potássio, Fósforo,
Zinco

- Funcionamento dos músculos e do sistema nervoso;

- Produção de energia;

- Prevenção do aparecimento de certos tipos de anemia;



Vitaminas:
A, C, B3, ácido
fólico

- Manutenção da saúde da visão, pele, cabelo;

- Defesa do organismo contra infecções;

Antes de se deslocar aos comércios, é essencial que faça um adequado planeamento das suas compras!!

Para esse planeamento, deverá:



Elaborar uma lista de compras, de forma organizada, assegurando a compra de todos os alimentos, permitindo evitar as idas frequentes ao supermercado

Para organizar a lista de compras deve:



Verificar os alimentos que ainda tem disponíveis em casa.



Verificar a capacidade de armazenamento à temperatura de refrigeração e congelação.



Planear as diferentes refeições que pretende fazer.



Considerar a importância de incluir maioritariamente alimentos que fazem parte de um padrão alimentar saudável, ou seja, alimentos dos diferentes grupos da Roda dos Alimentos e respeitando as proporções recomendadas.



Deve questionar-se:

Que alimentos tem em casa?
Com os alimentos que possuo em casa,
quantas refeições poderei realizar?

É muito importante manter um estilo de vida saudável, nomeadamente uma alimentação saudável, hidratação adequada, atividade física e horas adequadas de sono.

5 | O QUE DEVE TER EM CONSIDERAÇÃO NO MOMENTO DA COMPRA:



Verificar e cumprir a lista de compras.
Compre apenas o essencial e o que realmente precisa!!

Optar por alimentos que tenham um prazo de validade mais longo.

Garantir que o seu cesto de compras tem um bom equilíbrio entre alimentos, com menor e maior durabilidade.

Preferir alimentos de elevado valor nutricional

Assegurar a compra de produtos frescos, como fruta e hortícolas, preferindo aqueles que apresentam uma maior durabilidade e/ou produtos congelados para o caso dos hortícolas e mediante a capacidade de armazenamento.

Quando disponíveis, os serviços de entrega ao domicílio podem ser considerados como uma possibilidade.

Nas deslocações ao supermercado, devem assegurar todas as precauções para minimizar o risco de infeção para o próprio e para os outros. Deve por isso:

1

Evitar o manuseamento dos alimentos, exceto para colocar os mesmos no cesto de compras.

2

Cumprir a distância de segurança (manter-se pelo menos a dois metros de distância das pessoas).

3

Evitar tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos.

Adotar as medidas gerais de etiqueta respiratória.

4

Fazer a higienização adequada das mãos, antes e depois da ida aos estabelecimentos comerciais.

6| USO DE MÁSCARA E LUVAS

Uso de máscaras no cotidiano
Evite levar o vírus para casa!

Quando uso máscaras que cuidados devo ter?

Antes de usar a máscara deve:



Higienizar as mãos com água e sabão ou solução à base de álcool;



Substitua a máscara sempre que a mesma não apresente condições de ser usada (por exemplo húmida, sujidade e ter em consideração que as máscaras (não reutilizáveis) são descartáveis.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) as máscaras não protegem 100% e por isso, o uso delas tem de ser combinado com a higienização correta das mãos.

Como deve colocar a máscara:

- 1 | Aperte de forma segura o cordão ou elástico a meio da cabeça e do pescoço;
- 2 | Ajuste a banda flexível ao nariz;
- 3 | Acomode-a na cara e por baixo do queixo;
- 4 | Verifique o ajustamento da máscara ou respirador.





Como devo **RETIRAR** a máscara:

1 | A parte frontal está contaminada não lhe toque!

2 | Remova os elásticos inferiores e depois os superiores;

3 | Remova a máscara sem tocar na parte frontal;

4 | Deite a máscara no contentor de resíduos;

5 | Após retirar a máscara deverá higienizar as mãos.

Uso de luvas no quotidiano
Evite levar o vírus para casa!

O que devo saber quando uso luvas?

Quando saio de casa toco com luvas limpas em várias

As luvas passam de **LIMPAS** a **CONTAMINADAS**



Como tenho luvas, penso que estou protegido.
Por isso, a seguir vou tocar com as luvas **CONTAMINADAS** no meu corpo e nos meus objetos pessoais.



Os **MICROORGANISMOS** podem entrar em contacto com os meus olhos, nariz e boca e causar uma possível infeção.

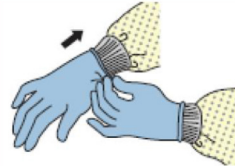
AS LUVAS, QUANDO UTILIZADAS DE FORMA INCORRECTA, AUMENTAM O RISCO DE CONTAMINAÇÃO E, POR CONSEQUENTE, O RISCO DE INFEÇÃO!



Evite levar o vírus para casa! O que devo saber quando uso luvas?

1 | Use luvas de borracha ou descartáveis* de uso único

*Se as luvas forem descartáveis (de uso único), deve deitá-las no lixo e lavas as mãos em seguida;



2 | COMO COLOCAR:

Estique-as até cobrir o punho da bata de proteção;



3 | COMO RETIRAR

Luvas descartáveis

A parte exterior das luvas está contaminada! Não tocar!

a) Antes de retirar as luvas, lave-as com água e detergente (se possível);

b) Usando a mão com luva, segure a área da palma da outra mão e retire a primeira luva;

c) Deslize os dedos da mão despida por debaixo da outra luva junto ao punho;

d) Tire a luva cobrindo a outra que segura;

e) Descarte as luvas no contentor de resíduos.



Luvas reutilizáveis

A parte exterior das luvas está contaminada! Não tocar!

a) Retire as luvas de borracha e lave a parte interna também;

b) Passe-as por água quente e detergente ou álcool;

c) Coloque-as a escorrer/secar;

7 | PROTOCOLO DE ENTRADA EM CASA

Evite levar o vírus para casa!

O que deve fazer para manter o vírus fora de casa?

1

Ao regressar a casa tente não tocar em nada.

2

Tire os sapatos, deixe-os à porta de casa (dentro de uma caixa).

3

Desinfete as patas do seu animal depois de o levar a passear.

4

Despeje os bolsos, e deixe tudo numa caixa na entrada.

5

Dispa a roupa e coloque-a num saco para lavar.

6

De preferência tome um banho ou lave bem as zonas expostas.

7

Lave o telemóvel e óculos com álcool.

8

Pulverize tudo que levou para dentro de casa com lixívia antes de as guardar (use luvas).

9

Limpe com lixívia as superfícies onde pousou as coisas.

10

Tire as luvas com cuidado e lave as mãos.

REORGANIZE A SUA CASA!!



8 | HIGIENIZAÇÃO DAS COMPRAS

O que deve fazer para não levar o vírus para casa junto das suas compras?

1

Coloque as luvas.

2

Delimitar e separar a zona de sujos e zona de limpos.

3

Manter as janelas abertas de forma a renovar o ar.

4

Desinfeite todos os produtos antes de colocar na zona de limpos

5

Limpe com lixívia as superfícies onde pousou as coisas

6

Tire as luvas com cuidado e lave as mãos.

9 | Organização das compras no frigorífico

Prateleira Superior do frigorífico

Devem colocar os iogurtes, queijos, natas, compotas e alimentos já cozinhados e colocados em recipientes fechados.

Prateleira intermédia

Devem colocar Carne, pescado, fiambre e outros produtos de charcutaria, conservas abertas e produtos de pastelaria.

Prateleira inferior

Produtos em fase de descongelação colocados em recipientes de modo a evitar o derrame de líquidos resultantes da descongelação.

Gavetas Inferiores

Hortícolas, frutas e leguminosas frescas.



Porta

Manteiga, margarina, leite, água, ...

10 | BOAS PRÁTICAS DE HIGIENE A LEVAR A CABO, AQUANDO DA PREPARAÇÃO, CONFEÇÃO E CONSUMO DE ALIMENTOS:



Lavar frequentemente e prolongadamente as mãos (com água e sabão durante 20 segundos), seguida de secagem apropriada evitando a contaminação cruzada (por exemplo fechar a torneira com uma toalha de papel ao invés da mão que a abriu enquanto suja);



Na cozinha, comece por lavar a loiça à mão ou na máquina, usando água quente e detergente. Desinfetar, as portas dos armários, puxadores, bancadas, portas e puxadores. Deixar secar ao ar e abrir as janelas para ventilar o espaço.



Evitar a contaminação entre alimento crus e cozinhados;



Cozinhar e “empratar” a comida a temperaturas apropriadas;



Lavar adequadamente os alimentos crus;



Evitar partilhar comida ou objetos entre pessoas durante a sua preparação, confeção e consumo;



Evitar a contaminação entre alimento crus e cozinhados;



Durante a preparação, confeção e consumo adote as medidas de etiqueta respiratória.

11 | ATIVIDADE PARA FAZER EM FAMÍLIA

Nesta altura em que temos mais tempo para experimentar atividades novas, sugerimos receitas saudáveis para fazer em família e envolver os mais novos na alimentação.

Aproveite também para utilizar alimentos locais, promovendo a sustentabilidade e a economia circular.

MASSADA DE ROBALO

4 pessoas | 30 min



INGREDIENTES:

300g Robalo
400g Abóbora
400ml Caldo de peixe e hortícolas
200g Tomate
120g Massa de cotovelos ou outra
120g Alho francês

120g Cebola
100ml Vinho branco
30g Coentros
1 colher de sopa (10g) Azeite
1 Malagueta

ORIENTAÇÕES:

1. Comece por preparar o caldo de peixe levando 400 ml de água ao lume com as espinhas do peixe. Deixe apurar, coe e reserve.

2. Coloque numa panela a cebola, o alho francês, o tomate, e adicione o caldo de peixe, em conjunto com a malagueta, e deixe cozer em lume brando.

3. Adicione o robalo juntamente com a massa e a abóbora em pedaços, e retifique a quantidade de água, adicionando um pouco mais se necessário.

4. Por fim adicione 1 colher de sopa de azeite e deixe estufar cerca de 30 minutos, até que todos os alimentos cozam e o molho fique apurado. Sirva com coentros picados

Truques e dicas:

A utilização do caldo de peixe e de hortícolas permite não só o reaproveitamento das espinhas do peixe e das cascas e talos dos hortícolas como permite aromatizar este prato sem que seja necessário adicional sal.

HAMBÚRGUER DE ROUPA VELHA

4 pessoas | 30 min



INGREDIENTES:

400g Grão-de-bico
400g Couve (sobras)
200g Bacalhau ou paloco (sobras)
200g Cenoura
200g Batata
40g Pão de mistura ralado

1 colher de sopa (10g) Azeite
q.b. Pimenta
q.b. Noz moscada
q.b. Cebolinho
1 Folha de louro

ORIENTAÇÕES:

1. Comece por esmagar o grão-de-bico. Envolve com as sobras de peixe, couve e pão ralado, com a pimenta, noz moscada, cebolinho, folha de louro. Misture tudo e molde até obter a forma de um hambúrguer.

2. Numa frigideira antiaderente coloque um o de azeite (1 colher de sopa) e limpe o excesso com papel absorvente. Passe os hambúrgueres na frigideira.

3. Por fim acompanhe com palitos de batata e cenoura assados no forno

TARTE DE ABÓBORA COM REQUEIJÃO E ESPINAFRES

4 pessoas | 90 min



INGREDIENTES:

1 (1kg) abóbora butternut
200g requeijão
30g farinha
1 colher de chá de sal
q.b. pimenta
q.b. noz moscada

3 ovos M
30g miolo de noz
1 (170g) embalagem de folhas de espinafres
1 (230g) placa de massa quebrada refrigerada

ORIENTAÇÕES:

1. Ligue o forno e ligue-o na função estática para os 180 o C.
2. Corte a abóbora ao meio coloque num tabuleiro com a parte cortada virada para cima e deixe cozinhar durante cerca de 30 minutos.
3. Deite o requeijão numa tigela, junte-lhe a farinha, o sal e uma pitada de pimenta moída e de noz-moscada. Desfaça o requeijão com um garfo ao mesmo tempo que o mistura com os restantes ingredientes. Adicione os ovos e misture muito bem.
4. Pique grosseiramente o miolo de noz.

5. Retire a abóbora do forno, elimine as pevides e a casca e esmague a polpa com um garfo. Junte a polpa da abóbora à mistura de requeijão, adicione as folhas de espinafres e as nozes picadas e misture bem.
6. Forre uma forma de tarte com cerca de 24 cm de diâmetro e bordos altos, com a placa de massa para tarte. Pique o fundo com um garfo e recheie com a mistura de requeijão e abóbora.
7. Leve ao forno e deixe cozinhar durante cerca de 40 minutos.

BOLO DE CENOURA E LARANJA COM ESPECIARIAS

12 pessoas | 90 min



INGREDIENTES:

2 ovos tamanho L
120g açúcar amarelo
3 colheres de sopa de azeite
1 (100g) cenoura
1 (200g) laranja
7 colheres de sopa de aveia
100g farinha integral
1 colher de sobremesa de fermento em pó

1 colher de sopa ou 1 saqueta de chá preto
1 colher de chá de noz-moscada
1 colher de café de cravinho em pó
1 colher de sopa de canela em pó

ORIENTAÇÕES:

1. Ligue o forno e regule-o para os 180°C.

Bata as gemas com o açúcar na batedeira até obter um creme. Adicione o azeite, a cenoura, finamente ralada no crivo mais fino do ralador, a raspa da casca e o sumo da laranja e misture bem. Junte a aveia, a farinha, o fermento, o chá e as especiarias e mexa até a mistura estar uniforme.

3. Bata as claras em castelo bem firme e incorpore-as delicadamente na massa. Deite tudo numa forma previamente untada e forrada com papel vegetal e leve ao forno durante 30 minutos.

Dica: Pode congelar as fatias de bolo

Como resumo geral, deixamos um conjunto de conselhos e dicas úteis para utilizar durante o tempo de isolamento social, mas que são também boas práticas que devemos adotar diariamente para um estilo de vida mais saudável.

10 DICAS PRÁTICAS PARA UM ESTILO DE VIDA MAIS SAUDÁVEL EM TEMPO DE ISOLAMENTO SOCIAL



Planeie as refeições com alguma antecedência incluindo alimentos que façam parte de um plano alimentar saudável. Planeie igualmente as refeições intercalares, como lanches da manhã e tarde; assim pode evitar episódios de ingestão compulsiva.



Mantenha-se hidratado bebendo água. Evite as bebidas açucaradas e as bebidas alcoólicas.



Limite o consumo dos alimentos mais densamente energéticos a um dia/ocasião e privilegie as opções menos industrializadas, como por exemplo um bolo ou biscoitos feitos em casa, envolvendo se possível, a família.



Tenha atenção à quantidade de alimentos consumida. O controlo das porções é uma das medidas mais preconizadas no controlo da ingestão calórica diária e consequentemente do peso corporal. Após uma refeição deve sentir-se satisfeito, mas não deve ter a sensação de que “comeu de mais”.



Não faça refeições “a correr”, isto permitirá controlar melhor o que come, dando atenção aos sinais internos de saciação, a ter uma maior consciência do que ingere e a ter um maior prazer na refeição.



Evite períodos prolongados sem comer. Fazer cerca de 5-6 refeições diárias estruturadas é uma boa estratégia para controlar o apetite ao longo do dia, dando primazia a uma maior ingestão alimentar na primeira parte do dia, e diminuindo a quantidade consumida ao final do dia. A ceia poderá ser dispensável.



Faça pausas ativas curtas durante o dia. Mantenha-se ativo em casa, seja com tarefas domésticas ou atividades de lazer. Cuide das plantas, faça limpezas, dance ou faça brincadeiras ativas com as crianças..., mas aproveite para se divertir!



Faça exercício regularmente. Aproveite para conseguir praticar diariamente 30 minutos de atividade física de intensidade moderada a intensa. Nas crianças e adolescentes, o tempo deverá ser de pelo menos 60 minutos por dia.



Assegure uma boa higiene do sono, mantendo horários regulares de deitar e levantar ao longo da semana (incluindo ao fim-de-semana), não use ecrãs antes da hora de dormir e crie uma rotina de relaxamento previamente à hora de deitar.



Controle o seu peso e esteja atento aos sinais menos positivos relacionados com a sua saúde.

ISPUP



COVID-19

12 | REGRAS DE LIMPEZA EM CASA

Evite levar o vírus para casa!

O que deve saber antes de começar a limpeza?

Tenha ESPECIAL ATENÇÃO para ZONAS DE CONTACTO FREQUENTE

USE LUVAS DESCARTÁVEIS

Maçanetas das portas, interruptores de luz, puxadores dos armários, bancadas de cozinha, torneiras, lavatório, sanitas e objetos.

- Para usar 1 vez e deitar fora depois de usar;
- Para limpar e desinfetar;
- LAVE AS MÃOS com água e sabão ANTES e DEPOIS de colocar as luvas.



Cuidados especiais na deposição de lixo doméstico:

Coloque o lixo em sacos sempre fechados dentro dos contentores;

Não despeje o lixo, através de baldes, diretamente no interior dos contentores;

As máscaras e luvas usadas devem ser sempre colocadas dentro do seu saco do lixo. Nunca coloque estes resíduos nos Ecopontos.

REGRAS DE LIMPEZA – PASSO A PASSO:

1

Use luvas protetoras e avental de plástico.

2

Lavar as superfícies com água e detergente.

3

Verifique o prazo de validade da lixívia e leia o rótulo.

4

Pode fazer uma solução de lixívia diluída em água (use máscara na diluição e aplicação da lixívia) *.



Concentração original da lixívia	Para obter 1 litro de solução de lixívia a 1000 ppm, pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	20 mililitros	980 mililitros

*Anexo 1, Orientação no 014/2020 de 21/03/2020, DGS.

5

Na cozinha devem proceder-se na seguinte ordem:

A. Lavar as louças na máquina ou mão com água quente e sabão/detergente de lavar a louça à mão);

B. Limpar e desinfetar armários, bancadas, mesa e cadeiras, não esquecendo de desinfetar puxadores dos armários e das portas;

C. Limpar e desinfetar a torneira, o lavatório e o ralo.

6

O mobiliário e alguns equipamentos (ex.: comandos televisão, telemóveis) poderão ser desinfetados após a limpeza, com toalhetes humedecidos em desinfetante ou álcool a (70%).

7

As instalações sanitárias (casas de banho):

A. Devem ser lavadas e desinfetadas com um produto de limpeza misto (que contenha em simultâneo detergente e desinfetante);

B. Lavar a casa de banho, começando pelas torneiras, lavatórios e ralos, depois passar ao mobiliário, de seguida a banheira ou chuveiro, sanita e bidé.

8

Para limpar tapetes, alcatifas e cortinados:

Use água e sabão ou detergentes indicados para a limpeza dos mesmos seguindo as indicações no rótulo e usando a temperatura mais elevada possível, deixando-os secar completamente.

9

Lavagem de roupa, por exemplo: roupa, toalhas, lençóis, etc.:

A. Use luvas descartáveis;

B. Lave as mãos água e sabão antes de colocar as luvas;

C. Não sacuda a roupa suja;

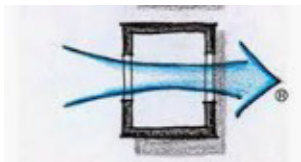
D. Use temperatura mais elevada de acordo com a etiqueta do fabricante da roupa e deixa-a secar

13 | DICAS DE AREJAMENTO EM CASA

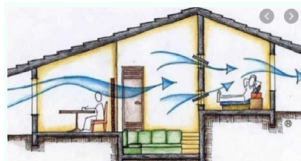
Evite levar o vírus para casa!

Arejamento da casa como pode ser feito?

Dicas para renovar o ar:



Abra as janelas com frequência e, quando possível, as de fachadas opostas, para obter um arejamento intensivo;



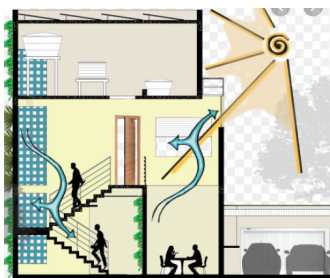
Assegure a renovação necessária em todas as divisões repetindo a operação várias vezes ao dia;



Deve combinar o arejamento intensivo periódico com técnicas de ventilação. O ar deve entrar através das divisões principais (quartos e salas) e sair pelas de serviço (cozinha e casa de banho).

A comunicação é feita por debaixo das portas ou através de grelhas.

Não bloqueie a passagem com tapetes.



Quando não existir janelas, pode usar ventiladores, ar condicionado...

Para isso, deve abrir a porta do ambiente em que ele está e, ainda, todas as portas e janelas da casa.



Assim, o ar acumulado (no local sem janela) consegue passar pelos cômodos que têm ligação com a área externa e, finalmente, sair.

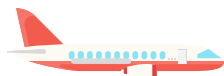
14 | DISTANCIAMENTO SOCIAL NO TRABALHO



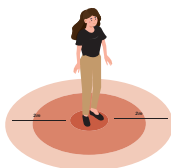
Evitar reuniões presenciais, se possível fazer reuniões através de videoconferência, utilizando por exemplo o email e o telefone, até mesmo na comunicação com pessoas no mesmo edifício.



As reuniões presenciais que não possam ser evitadas devem ser curtas, numa sala/espço amplo que permita às pessoas estarem distanciadas pelo menos 2 metros umas das outras. Atenção: Evitar apertos de mão e qualquer tipo de contacto!



Cancelar/adiar viagens desnecessárias, reuniões, workshops, formações e/ou qualquer atividade não essencial de carácter presencial com outras pessoas.



Evitar o encontro de pessoas em salas de trabalho, salas de reunião, salas de convívio ou outras áreas de socialização. Manter, sempre a distância de pelo menos 2 metros das outras pessoas.



Se for a restaurantes/espços de restauração deve respeitar e cumprir as regras de segurança impostas. Sempre que possível, opte por trazer almoço de casa.



Se usar os meios de transportes públicos deve respeitar e cumprir as regras de segurança impostas. Se for possível, opte por andar a pé ou de bicicleta! Quando não for possível, tentar ir mais cedo ou mais tarde, de forma a evitar horas com maior número de pessoas nos transportes.



Eliminar da agenda pessoal/profissional ou limitar ao máximo qualquer tipo de atividade, onde não seja possível evitar o contacto próximo com outras pessoas.

Referência Bibliográfica:

Informação retirada e adaptada do manual da DGS “Novo coronavírus COVID-19: Alimentação” e do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto.

