



## Medidas destinadas aos trabalhadores

### Higiene das mãos



- Devem manter as mãos limpas e sem restos de alimentos ou outras substâncias.
- Lavar as mãos sempre que possível com água e sabão
- Ter à sua disposição solução de base alcoólica para lavagem de mãos quando não for possível ou conveniente usar água e sabão.
- As superfícies devem ser limpas com regularidade

### Etiqueta respiratória

- Quando espirrar ou tossir deverão ser utilizados lenços de papel ou tapar a boca e nariz com o antebraço.
- Deverão ser disponibilizados lenços de papel para os trabalhadores e sacos de recolha apropriados.
- Deverá ser mantida uma distância social superior a um metro.



### Se um trabalhador adoecer



- Deverá colocar uma máscara que substituirá sempre que ficar húmida.
- Deverá ser afastado para um lugar tranquilo, limpo e com acesso a instalações sanitárias enquanto aguarda o contacto com o Saúde 24 ou recolher ao domicílio.
- Quando retirar a máscara, nunca deverá tocar na parte que esteve em contacto com o nariz e boca.

### Trabalhadores dos refeitórios

É importante observar boas práticas na manipulação de alimentos, uma vez que assim se está também a contribuir para minimizar a propagação de agentes biológicos.



