



centro hospitalar de  
trás-os-montes e alto douro

avenida noruega  
lordelo  
5000 508 vila real

www.chtmad.com  
admin@chtmad.min-saude.pt

tel. 259 300 500  
fax 259 300 503

PANF.CHTMAD.nº169.00 | 22.09.2021

### Signais e Sintomas de alerta:

« se tiver algum destes sintomas:

→ tosse



→ febre



→ dificuldade respiratória



→ perda ou diminuição do paladar ou olfato



Ligue SNS 24 « 808 24 24 24

→ A bata é para uso exclusivo nas instalações hospitalares e deve estar sempre limpa e em boas condições de conservação. No caso de recorrer à utilização de bata de uso único, esta deverá ser descartada, após a sua utilização, no contentor de resíduos do grupo III (saco branco);

→ Antes de iniciar o turno de trabalho voluntário retire adornos das mãos e antebraços (anéis, pulseiras), de modo a permitir uma correta higiene das mãos.



## voluntariado

em tempo de pandemia

→ Não deve iniciar o turno de trabalho voluntário se perceber sintomas sugestivos de COVID-19<sup>1</sup> ou nos casos em que tenha sido exposto a situações de alto risco<sup>2</sup> (contacto cara-a-cara com um caso confirmado de infeção por SARS-CoV-2 a uma distância entre 1 e 2 metros e durante 15 minutos ou mais ou prestação direta e desprotegida de cuidados de saúde a casos confirmados de infeção pela SARS-CoV-2).

### Informação importante:

Em tempos de pandemia, a ação voluntária, tanto na saúde como em outros sectores, é requerida competência humana e qualidade técnica. Face a esta realidade, importa que todos os voluntários envolvidos na área da saúde, tenham acesso a informação estruturada que lhes permita enfrentar estes tempos desafiantes.

Esperamos por isso que este folheto seja útil para os voluntários como uma ferramenta para a instauração de uma melhor ação voluntária, mais consciente, responsável, transformada e, sobretudo nestes tempos, concretizada com maior segurança.

<sup>1</sup> Norma 004/2020, de 23.03.2020, atualizado a 14.10.2020 – Abordagem do Doente com Suspeita ou Infeção por SARS-CoV-2, Direção-Geral da Saúde, Ministério da Saúde.  
Disponível em Toolkit-Mobilização-Social-Janeiro-pdf (min-saude.pt)

<sup>2</sup> Norma nº 015/2020 de 24/07/2020 atualizada a 19/02/2021 – "COVID-19: Rastreamento de Contatos", ANEXO 2 Estratificação do Risco de Exposição dos Contatos, pág. 18

**No dia de trabalho voluntário deve cumprir as medidas gerais de controlo de infeção:**

→ Usar máscara cirúrgica (não são aceitáveis máscaras comunitárias) e descartá-la no final do turno do trabalho voluntário, no contentor de resíduos do grupo III (saco branco).

<p>» como colocar</p>  <p>1º lavar as mãos antes de colocar a máscara</p>  <p>2º ver a posição correta .. verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima)</p>  <p>3º colocar a máscara pelos atilhos   elásticos</p>  <p>4º ajustar ao rosto .. do nariz até abaixo do queixo</p>  <p>5º não ter a máscara com a boca ou com o nariz desprotegidos</p>	<p>» durante o uso</p>  <p>1º trocar a máscara quando ela estiver húmida</p>  <p>2º não retirar a máscara para tossir ou espirrar</p>  <p>3º não tocar nos olhos, face ou máscara .. se o fizer, lavar as mãos de seguida</p>
	<p>» como remover</p>  <p>1º lavar as mãos antes de remover</p>  <p>2º retirar a máscara pelos atilhos   elásticos</p>  <p>3º descartar em contentor de resíduos sem tocar na parte da frente da máscara</p>  <p>4º lavar as mãos depois de remover</p>

→ Higienizar as mãos antes e no final do turno do trabalho voluntário, após a utilização das instalações sanitárias e sempre que haja contacto com os utentes e objetos/alimentos/bebidas a serem distribuídos.

→ Cumprir a etiqueta respiratória

Quando espirrar ou tossir, tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o braço, mesmo se tiver máscara.



Fonte - [Toolkit-Mobilização-Social-janeiro-.1pdf\(min-saude.pt\)](#)

→ Durante o trabalho voluntário promova a distância de segurança.

**Na manipulação e distribuição de alimentos e bebidas assegurar:**

- Higiene adequada das mãos;
- Limpeza das bancadas de preparação/carros de distribuição;
- A não colocação dos dedos nos bordos dos copos, taças ou chávenas;
- Uma distribuição em dose individualizada dos alimentos/bebidas.

**No final do turno de trabalho voluntário deve:**

- Acondicionar a bata em saco fechado e realizar ciclo de lavagem separado, pelo menos a 60°C;
- Descartar a bata de uso único no contentor de resíduos do grupo III (saco branco);
- Higienizar as mãos;
- Trocar a máscara cirúrgica;
- Voltar a higienizar as mãos.

**Não esquecer:**

→ Se durante o dia de trabalho voluntário houver a realização de procedimentos geradores de aerossóis, colheita de amostras respiratórias ou outros procedimentos de risco não deve permanecer no local e deve seguir as orientações dos profissionais de saúde.

→ Durante o trabalho voluntário não deverá levar e/ou entregar ao doente quaisquer objetos pessoais, géneros alimentares ou outros produtos, sem autorização prévia.

→ Se nas 48 horas seguintes ao trabalho voluntário desenvolver sintomas sugestivos de COVID-19 ou apresentar um resultado positivo para SARS-CoV-2 deverá avisar a respetiva Associação Promotora do Voluntariado que reportará ao vogal do conselho de administração do CHTMAD com a área do Voluntariado.

→ O trabalho voluntário aos doentes em isolamento não é autorizado.