

CEPSA
BIP

COVID-19– CoronaVírus

Perante o cenário do novo Coronavírus, a **Organização de Resposta CEPSA ao COVID-19** mantém-se a trabalhar no sentido de assegurar as condições de Segurança e Saúde aos profissionais da CEPSA no desempenho das suas funções, em cada momento e na continuidade das atividades, colaborando com as autoridades em tudo o que esteja ao alcance da companhia.

CORONAVIRUS

Como se transmite ?

Por gotículas que as pessoas infetadas expulsam ao falar, tossir ou espirrar.

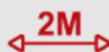
Medidas de prevenção



Lavar as mãos com frequência



Evitar tocar nos olhos, nariz e boca



Perante uma pessoa infetada manter uma distância de 2 metros



Tossir para um lenço de papel ou para o antebraço

Período de incubação



O vírus incuba em média entre 5 e 14 dias

Importante



A máscara só deve ser utilizada por pessoas que pensam ou estão doentes

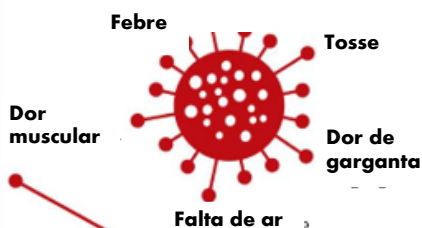
População vulnerável



As pessoas idosas e as portadores de doenças crónicas

Sintomas

80 % dos casos apresentam sintomas leves



Como atuar perante sintomas ?

Evitar deslocar-se aos centros de saúde e utilizar os contactos definidos

SNS Saúde 24
800 24 24 24

Contactar os RRHH através do email: covid19@cepsa.com

Para mais informações consultar as fontes oficiais e a:
DGS – Direção-Geral de Saúde



CONTACTOS TELEFÓNICOS ÚTEIS

808 24 24 24

Linha SNS 24 para triagem de sintomas e esclarecimento de dúvidas sobre COVID-19

300 502 502

Linha Segurança Social para esclarecimentos sobre assistência a familiares, baixas e quarentena.

CONTACTOS DIGITAIS ÚTEIS

covid19.min-saude.pt

Plataforma da DGS para esclarecimentos sobre a COVID-19.

atendimento@SNS24.gov.pt

Canal SNS para esclarecimento de dúvidas. Não utilizar para diagnóstico médico.



CEPSA
BOLETÍN INFORMATIVO DE PREVENCIÓN
MARZO 2020

COVID-19– CoronaVirus

Siga todas as **recomendações sanitárias e as medidas adotadas** pela CEPSA na intranet:<https://intracepsa.cepsacorp.com/PortalDelEmpleado/Paginas/Informacion-brote-coronavirus.aspx>

LAVAGEM DAS MÃOS



Duração total do procedimento: 40-60 seg.

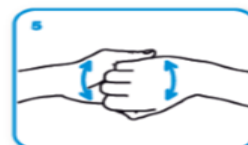
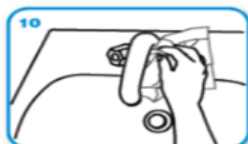
Molhe as mãos
com águaAplique sabão suficiente para cobrir
todas as superfícies das mãosEsfregue as palmas das
mãos, uma na outraPalma direita sobre o dorso
esquerdo com os dedos
entrelaçados e vice versaPalma com palma
com os dedos entrelaçadosParte de trás dos dedos
nas palmas opostas com
os dedos entrelaçadosEsfregue o polegar
esquerdo em sentido
rotativo, entrelaçado na
palma direita e vice versaEsfregue rotativamente para trás
e para a frente os dedos da mão
esquerda e vice versaEnxague as mãos
com águaSeque as mãos com
toallete descartávelUtilize o toalhete para
fechar a torneira se esta
for de comando manualAgora as suas mãos
estão seguras.

Ilustración: David de la

Aproveitamos a ocasião para apelar à **responsabilidade individual** de cada Colaborar no sentido de minimizar os cenários de contágio também na sua vida pessoal, e aplicando no dia-a-dia todas as recomendações e medidas de prevenção que temos transmitido como profissionais desta Companhia.

Be Safe. Be Cepsa



bip

COVID-19– CoronaVírus

Siga todas as **recomendações sanitárias e as medidas adotadas** pela CEPSA na intranet:
<https://intracepsa.cepsacorp.com/PortalDelEmpleado/Paginas/Informacion-brote-coronavirus.aspx>

FRIÇÃO ANTISSÉTICA DAS MÃOS

Duração total do procedimento: **20-30 seg.**

1a
Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



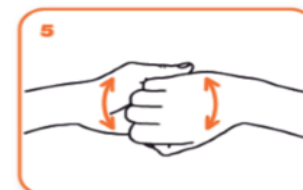
2
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



3
Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



4
As palmas das mãos com dedos entrelaçados



5
Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



6
Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



7
Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



8
Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

Ilustração: Gerard de Boer

Aproveitamos a ocasião para apelar à **responsabilidade individual** de cada Colaborar no sentido de minimizar os cenários de contágio também na sua vida pessoal, e aplicando no dia-a-dia todas as recomendações e medidas de prevenção que temos transmitido como profissionais desta Companhia.

Be Safe. Be Cepsa



bip

COVID-19– CoronaVírus

Siga todas as **recomendações sanitárias** e as **medidas adotadas** pela CEPSA na intranet:
<https://intracepsa.cepsacorp.com/PortalDelEmpleado/Paginas/Informacion-brote-coronavirus.aspx>

COMO RETIRAR AS LUVAS USADAS ?



1. Faça uma prega com a parte que cobre a palma da mão



2. Descalce a luva puxando pela prega e virando-a do avesso



3. Segure a luva contaminada, já virada do avesso, com a outra mão ainda com a luva calçada



4. Deslize o dedo indicador da mão sem a luva sobre o pulso ficando com o dedo entre o pulso e a luva



5. Faça uma prega através da parte de dentro da luva



6. Descalce a luva puxando pela prega e virando-a do avesso



7. Descalce completamente a luva puxando pela prega e virando-a do avesso



8. Descarte apropriadamente e não reuse

Aproveitamos a ocasião para apelar à **responsabilidade individual** de cada Colaborar no sentido de minimizar os cenários de contágio também na sua vida pessoal, e aplicando no dia-a-dia todas as recomendações e medidas de prevenção que temos transmitido como profissionais desta Companhia.

Be Safe. Be Cepsa

