



1
Posicione o respirador sobre a palma da mão, com o lado côncavo voltado para cima.



2
Posicione o respirador sobre o rosto, na região do nariz e boca...



3
Prenda os elásticos atrás da cabeça. Comece pelo elástico superior.



4
Posicione o elástico superior acima das orelhas.



5
Prenda o elástico inferior atrás da nuca.



6
Os elásticos do respirador não devem estar torcidos ou sobrepostos, pois isso pode comprometer a vedação do respirador.



7
Faça ajustes para a melhor fixação dos elásticos. Pessoas com cabelo comprido devem prender os fios em forma de coque ou rabo de cavalo, desde que o rabo não fique preso entre o elástico e cabeça.



8
Para melhor vedação é necessário ajustar o respirador ao nariz. Use sempre as duas mãos para este procedimento, para garantir que a mesma força seja aplicada em ambos os lados.



9
Usando os dedos das duas mãos pressione a haste metálica (ou ponte nasal) do respirador, até que a mesma se ajuste perfeitamente a seu rosto.



10
Utilize um espelho para auxiliar no ajuste do respirador. Avalie possíveis escapes de ar...



11
Faça o teste de pressão negativa: cubra o máximo que puder do respirador com as mãos e exale e inspire algumas vezes. Se a colocação estiver correta, a máscara deve se movimentar, ceder levemente...



12
Caso ainda existam escapes de ar ou o teste de pressão tenha falhado, ajuste a máscara novamente e refaça os passos. Lembre-se, o teste de vedação de máscaras é obrigatório!

Contactos da Instituição:

Telefones: 263596405

Email: ciniapereira.asidosos@gmail.com

Página de Facebook:

<https://www.facebook.com/casaderepousosonhosmeus>

Site: sonhosmeus.pt

Agendamento de Visitas:

Responsável:

CINIA PEREIRA

Contacto para agendamento:

919957852

Horário de atendimento:

TERÇA FEIRA ENTRE AS 14H E 17H

Horário das Visitas:

SEXTA FEIRA/SABADO E DOMIGO:

: 09H:30MH AS 11H30M

14H AS 16H



Informações para os Visitantes

Caso pretenda visitar algum residente da nossa ERPI, queira por favor, ler atempadamente este folheto e cumprir e fazer cumprir o seu conteúdo.

Em prol do bem-estar de todos, as regras de controlo de infeção e desconfinamento descritos no nosso Plano de Contingência/Desconfinamento afixado no placard e publicado no site, é complementar a este folheto.

Faça desta visita um momento memorável mas seguro!



Regras que os Visitantes devem cumprir:

1. As visitas devem ser realizadas com hora previamente marcada e com tempo limitado (de 20 minutos nesta fase inicial), sendo essencial a **pontualidade**.
2. As visitas devem respeitar um número máximo por dia e por utente/cliente, nesta primeira fase, sendo, numa primeira fase, de **UM** visitante por utente, uma vez por semana (este limite pode ser ajustado mediante as condições da instituição e a situação epidemiológica local, em articulação com a autoridade de Saúde local e segundo a avaliação de risco).
3. Os visitantes devem respeitar o distanciamento físico face aos utentes/clientes, a etiqueta respiratória e a higienização das mãos.
4. É obrigatório o uso de máscara cirúrgica pelo visitante, durante todo o período de permanência na instituição, demonstrando estar intacta.
5. Os visitantes não devem levar objetos pessoais, géneros alimentares ou outros produtos.
6. Os visitantes não estão autorizados a circular pela instituição nem utilizar as instalações sanitárias da mesma;
7. Para os utentes acamados, será entregue um KIT com luvas, máscara, bata e sapatinhos descartáveis, que será um custo assegurado pelo visitante.

Condições que a Instituição disponibiliza:

1. A instituição disponibiliza, nos pontos de entrada dos visitantes, materiais informativos sobre a correta utilização das máscaras, higienização das mãos e conduta adequada ao período de visitas (material disponível em: <https://covid19.minsaude.pt/materiais-de-divulgacao/>) **assim** como pontos de higienização das mãos para serem utilizados antes e depois da visita;
2. A instituição acautela que, no momento da primeira visita, os seus colaboradores informam os familiares e outros visitantes sobre comportamentos a adotar de forma a reduzir os riscos inerentes à situação, pese embora que, no agendamento tenham sido informados;
3. A instituição garante que a visita decorre em espaço próprio, amplo e com condições de arejamento (idealmente, espaço exterior), não são permitidas visitas no próprio quarto, exceto nos casos em que o utente se encontra acamado;
4. A instituição assegura o distanciamento físico entre os participantes na visita, mantendo, pelo menos, 2 metros entre as pessoas, e identificando, visivelmente, as distâncias.
5. Antes e após cada visita, é realizada a higienização e limpeza de todos os pontos /locais onde o visitante contactou .

Normas gerais de Segurança:

- A) Procedimentos básicos para higienização das mãos: lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, afixando por exemplo as imagens da [Norma da DGS de Higienização das mãos nº 007/2019 de 16/10/2019](#); As mãos devem ser lavadas frequentemente com água e sabão, em especial nas seguintes circunstâncias:
- Antes de entrar e antes de sair da Instituição;
 - Antes e depois de contactar com os utentes/clientes;
 - Depois de espirrar, tossir ou assoar-se;
- B) Utilize procedimentos de etiqueta respiratória (ex. 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);
- c) Use a máscara cirúrgica (incluindo a higienização das mãos antes de colocar e após remover a máscara) sempre que saia de casa;