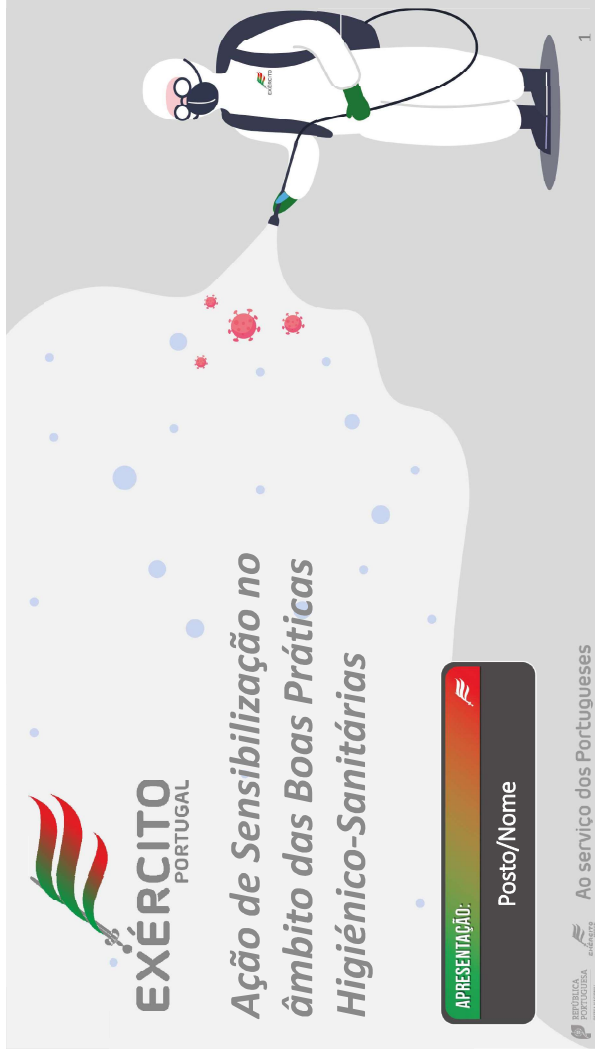
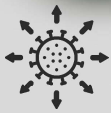






1. COMPREENDER O PROCESSO DE TRANSMISSÃO DO VÍRUS E IDENTIFICAR AS VIAS DE CONTACTO

TRANSMISSÃO E PERSISTÊNCIA AMBIENTAL DO VÍRUS SARS-CoV-2

 	O novo Coronavírus (SARS-CoV-2) pode transmitir-se por contacto direto e contacto indireto, através de gotículas expelidas para superfícies.		Atualmente, estima-se que o vírus SARS-CoV-2 pode permanecer nas superfícies durante pelo menos 48 horas.		Considera-se que a principal via de transmissão é realizada através da inalação de grandes gotículas respiratórias ou deposição nas mucosas. O contato com objetos/substâncias contaminados devido à persistência do vírus em superfícies é outra via implicada na transmissão do vírus SARS-CoV-2.
---	---	---	--	---	---



1. COMPREENDER O PROCESSO DE TRANSMISSÃO DO VÍRUS E IDENTIFICAR AS VIAS DE CONTACTO

VIAS DE CONTACTO



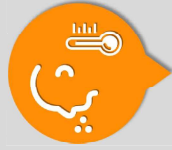
Via de contacto direto: através de gotículas que uma pessoa infectada transmite pela boca ou nariz quando fala, tosse ou espirra (e não utiliza as regras de etiqueta respiratórias) podendo estas entrar diretamente para a boca ou nariz de uma pessoa que está muito próxima.



Via de contacto indireto: através das mãos, que tocam nas superfícies contaminadas com as gotículas expelidas pelas pessoas infectadas e que depois são levadas à cara, à boca, ou ao nariz inadvertidamente, sem ter sido realizada a higiene das mãos.



2. COMPREENDER OS CONCEITOS E PRINCÍPIOS RELACIONADOS COM INFEÇÃO POR SARS-COV-2



DEFINIÇÃO
DE CASO



OUTROS
SINTOMAS



DOENTES DE
RISCO

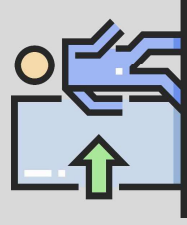


VARIABILIDADE

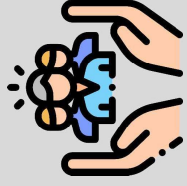


2. COMPREENDER OS CONCEITOS E PRINCÍPIOS RELACIONADOS COM INFEÇÃO POR SARS-COV-2

RECOMENDAÇÕES GERAIS - UM “NOVO NORMAL”



“DESCONFINAMENTO”

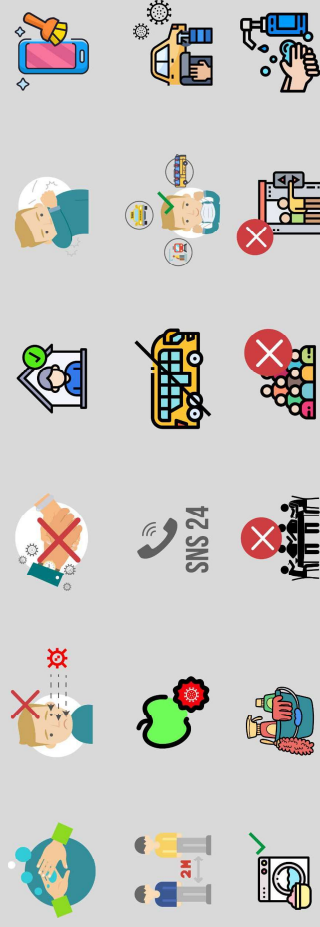


SOLIDARIEDADE



2. COMPREENDER OS CONCEITOS E PRINCÍPIOS RELACIONADOS COM INFEÇÃO POR SARS-COV-2

PREVENÇÃO DA TRANSMISSÃO



2. COMPREENDER OS CONCEITOS E PRINCÍPIOS RELACIONADOS COM INFEÇÃO POR SARS-COV-2

VANTAGENS DO USO DE MÁSCARA

VANTAGENS +

- ✓ As máscaras cirúrgicas podem reduzir a carga viral em aerossóis, com uma tendência para redução em gotículas respiratórias, sugerindo que as máscaras cirúrgicas podem prevenir a transmissão de coronavírus para o ambiente, a partir de pessoas sintomáticas, assintomáticas ou pré-sintomáticas;
- ✓ Um indivíduo infectado pode ser transmissor do vírus desde 2 dias antes do início de sintomas, sendo a carga viral elevada na fase precoce da doença.

DESVANTAGENS -

- ✓ Uso incorreto pode originar falsa sensação de segurança;
- ✓ O uso generalizado de máscaras cirúrgicas pode levar a limitações quanto à disponibilidade destas para quem efetivamente deve usá-las.



2. COMPREENDER OS CONCEITOS E PRINCÍPIOS RELACIONADOS COM INFEÇÃO POR SARS-COV-2

COMO PROCEDER AO REGRESSAR A CASA



3. IDENTIFICAR ÁREAS DE RISCO E PRINCÍPIOS BÁSICOS DE LIMPEZA E DESINFECÇÃO

CONCEITOS E PRINCÍPIOS GERAIS DA LIMPEZA E DESINFECÇÃO



- Limpeza
- Detergente
- Desinfecção Natural
- Desinfecção
- Desinfetante



3. IDENTIFICAR ÁREAS DE RISCO E PRINCÍPIOS BÁSICOS DE LIMPEZA E DESINFECÇÃO

COMPOSIÇÃO DO DESINFETANTE

Composição do Desinfetante:

- ✓ Os desinfetantes mais utilizados são a lixívia comum (hipoclorito de sódio), com pelo menos 5% de cloro livre na fórmula original e o álcool a 70%;
- ✓ A solução original da lixívia deve ser diluída, e só depois aplicada como desinfetante. Para a diluição é necessário o seguinte material:
 - Lixívia (hipoclorito de sódio) com concentração original de 5% de cloro livre no mínimo;
 - Doseador Calibrado;
 - Água.



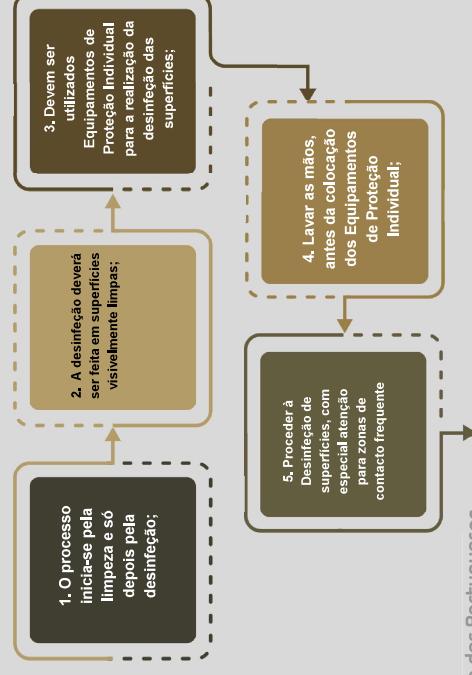
13

Ao serviço dos Portugueses



3. IDENTIFICAR ÁREAS DE RISCO E PRINCÍPIOS BÁSICOS DE LIMPEZA E DESINFECÇÃO

LIMPEZA E DESINFECÇÃO



14

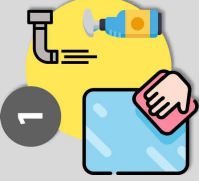
Ao serviço dos Portugueses





3. IDENTIFICAR ÁREAS DE RISCO E PRINCÍPIOS BÁSICOS DE LIMPEZA E DESINFECÇÃO

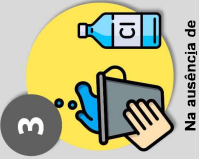
LIMPEZA E DESINFECÇÃO

- 

1

Lavar primeiro com água e detergente (LIMPEZA);
- 

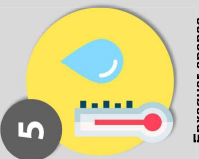
2

Utilizar em seguida os desinfetantes fornecidos, de acordo com as especificações técnicas (DESINFECÇÃO);
- 

3

Na ausência de desinfetantes específicos, aplicar lixívia diluída em água em proporções adequadas;
- 

4

Deixar atuar durante 10 minutos;
- 

5

Enxaguar apenas com água quente e deixar secar ao ar.



QUESTÕES

*Ação de Sensibilização no
âmbito das Boas Práticas
Higiénico-Sanitárias*



800 20 12 74



@EXERCITORECRUTAMENTO





**A missão do Exército é
Servir: Portugal e os Portugueses**