



MEDIDAS ORIENTADORAS PARA BOMBEIROS AO NÍVEL DAS PRÁTICAS DE REDUÇÃO DE CONTAMINAÇÃO

No âmbito da infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2) a Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil (ANEPC), com base nas orientações emanadas pela Direção Geral da Saúde (DGS), informa sobre um conjunto de medidas a desenvolver, de modo a prevenir a epidemia.

Importa salientar que, na prestação de cuidados de socorro e na emergência, o risco está sempre presente. É responsabilidade de todos tentar minimizar esse risco com pequenos gestos que diminuam a possibilidade de contágio, seja entre os bombeiros, seja com as famílias quando se chega a casa.

Cada pequeno gesto pode fazer a diferença. **Cuidar de si, é cuidar dos outros.**



EM CASA:

- **Lave frequentemente as mãos** com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, secando bem as mesmas no final, ou, utilize uma solução antisséptica à base de álcool (SABA);
- **Pratique as medidas de etiqueta respiratória:** deve tossir/espirrar cobrindo a boca ou nariz com o braço ou um lenço de papel, de seguida lave as mãos;
- **Efetue a limpeza/desinfecção** de todas as superfícies de uso comum (maçanetas das portas, bancadas da cozinha, etc.) com frequência.



NO CORPO DE BOMBEIROS (CB):

- **Lave frequentemente as mãos**, como explicado anteriormente;
- **Utilize medidas de etiqueta respiratória** como explicado anteriormente;
- **Se possível, não deixe a roupa civil** entrar em contacto com a farda;
- **Todas as superfícies de uso comum**, devem ser frequentemente desinfetadas, com especial atenção: aos veículos, equipamentos de comunicação de uso comum, peças faciais dos aparelhos respiratórios (se forem de uso comum), locais de maior afluência de pessoal, teclados, maçanetas das portas, entre outros;
- **Manter os locais com boa ventilação**, arejar frequentemente as salas e os veículos;
- **Manter uma distância interpessoal não inferior a um metro**, sempre que for necessário reunir o pessoal de serviço, utilizar um local com o espaço necessário e bem ventilado;



- **Nos períodos de refeição**, mantenha a distância recomendada;
- **Se possível, separe os vários elementos durante o período noturno de descanso**, se existir uma camarata conjunta, deve deixar uma cama de intervalo entre cada elemento;
- **Lave as mãos antes de sair do CB e pegar na sua viatura**, se utilizar transportes públicos mantenha as distâncias recomendadas;
- **Cumpra as medidas assinaladas no Plano de Contingência do seu CB.**

DE ACORDO COM O ESPAÇO E COM AS CONDIÇÕES EM CADA CORPO DE BOMBEIROS, AS MEDIDAS DE DISTÂNCIA INTERPESSOAL DEVEM SER ADAPTADAS PARA A REALIDADE EXISTENTE, ESTA MEDIDA SIMPLES É BASTANTE EFICAZ, LEMBRE-SE QUE UM DOS SEUS COLEGAS, OU VOCÊ, PODE JÁ ESTAR POSITIVO PARA O COVID-19 E NÃO APRESENTAR SINAIS OU SINTOMAS.



Antes de entrar em casa:

- **Antes do contacto com os seus familiares**. O calçado do exterior não deve ser utilizado em casa. Ao entrar em casa, lave as mãos assim que possível, retire a roupa com o pressuposto que pode estar contaminada (deve ser devidamente condicionada e posteriormente lavada evitando a contaminação) e deve tomar banho, vestindo posteriormente roupa para uso exclusivo em casa;
- **O telemóvel ou outros equipamentos** (computadores, tablet, etc.), devem ser limpos/desinfetados;
- **Lave as mãos sempre que tocar em objetos que vieram da rua.**

Medidas gerais:

- **Em serviço operacional**, execute as recomendações já emanadas em orientações anteriores;
- **Nas deslocações fora do serviço**, de e para o corpo de bombeiros, ou para outros locais, cumpra as recomendações gerais, recorde-se que tem um especial dever de as cumprir, seja um exemplo para todos;
- **Mantenha-se atualizado**, consulte uma ou duas vezes por dia as informações sobre a atual situação, procure apenas informação fidedigna, recorrendo a instituições oficiais (DGS, INEM, ANEPC), limite a sua exposição a informações que possam aumentar a sua ansiedade e preocupação;
- **Se desenvolver sintomas ou o seu estado de saúde agravar**, ligue para a linha SNS24 (808 24 24 24) ou, se o estado de gravidade assim o justificar, ligue 112;



- **Se necessitar do apoio das Equipas de Apoio Psicossocial da ANEPC,** contacte o seu Comandante, que irá desenvolver os procedimentos necessários ao apoio solicitado.

O risco vai sempre existir, somos Bombeiros e esta é a nossa missão. Estamos cá para proteger o cidadão como sempre o fizemos, para isso, temos de nos proteger, proteger os nossos e as nossas famílias. Todos somos agentes de saúde pública, tendo como mais uma missão, educar e guiar o público com factos verdadeiros e a calma necessária para ultrapassar esta situação.

A presente informação poderá sofrer alterações em função da evolução da situação, e não dispensa a leitura ou a consulta atenta das orientações emanadas pela DGS, entidade com a competência legal no assunto em apreço, cujas normas, planos ou orientações a diferentes níveis estão disponíveis em www.dgs.pt

A ANEPC, em estreita ligação com a DGS, acompanha em permanência este assunto, sendo emitidas novas medidas orientadoras para os Corpos de Bombeiros caso se justifique.

AUTORIDADE NACIONAL DE EMERGÊNCIA E PROTEÇÃO CIVIL

Direção Nacional de Bombeiros
Divisão de Segurança, Saúde e Estatuto Social
dsses@prociv.pt

ANEPC – 20 de março de 2020