



**EAGB - ELECTRICIDADE E AGUAS DA GUINE-BISSAU**

**PLANO DE CONTINGÊNCIA –  
CORONAVIRUS [COVID-19]**

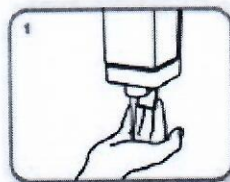
**Anexo A – Ilustração Lavagem das Mãos e Colocação  
da Máscara (cirúrgica e FFP2)**

# Lavagem das mãos

 Duração total do procedimento: 40-60 seg.



Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



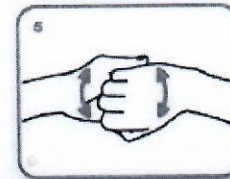
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



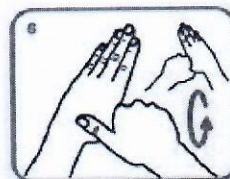
Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



Palma com palma com os dedos entrelaçados



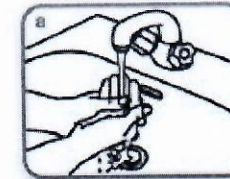
Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



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



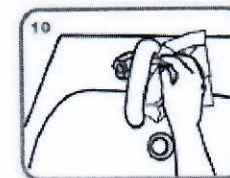
Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



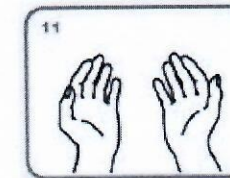
Enxague as mãos com água



Seque as mãos com toalhete descartável



Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual

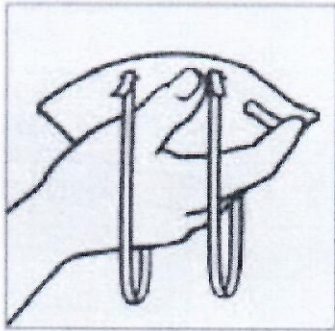


Agora as suas mãos estão seguras.



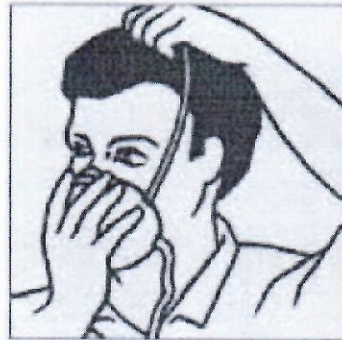
## EAGB - ELECTRICIDADE E AGUAS DA GUINE-BISSAU

### PLANO DE CONTINGÊNCIA – CORONAVIRUS [COVID-19]



Passo 1

Segure o respirador com a mão, com a peça para nariz posicionada na ponta dos dedos. Deixe as correias penduradas livremente abaixo da mão.



Passo 2

Molde o respirador firmemente contra a sua face com a peça para nariz apoiada na parte superior do nariz.



Passo 3

Estique e puxe a correia inferior sobre a cabeça e posicione por baixo das suas orelhas. Estique e puxe a correia inferior sobre a nuca acima das suas orelhas.



Passo 4

Pressione a peça metálica de nariz para a moldar ao seu nariz.

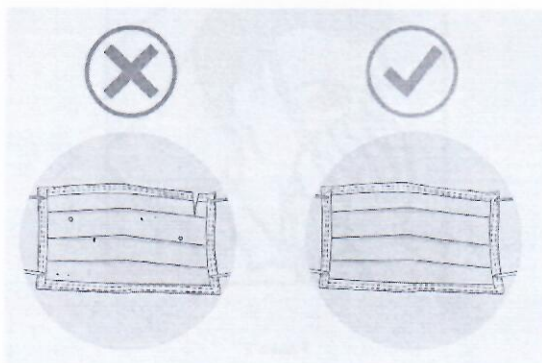


Passo 5

Para testar a vedação do respirador coloque as mãos sobre o respirador e inspire profundamente. Deve sentir a pressão interior da máscara. Se o ar fluir em volta do nariz, aperte a peça metálica. Se o ar sair pelas bordas, reposicione a correia na cabeça para um ajuste melhor.

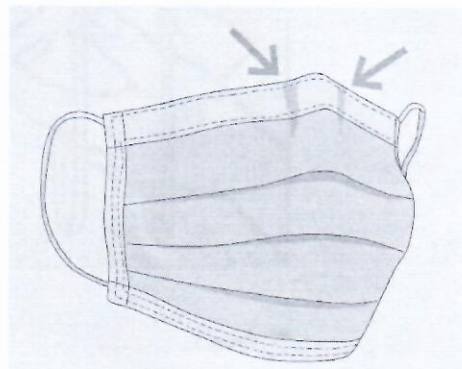
- Mude imediatamente de máscara se a respiração se tornar difícil ou se a válvula se danificar.
- Estas instruções devem ser cumpridas, uma vez que o uso incorreto de uma máscara pode aumentar, em vez de diminuir o risco de contaminação.





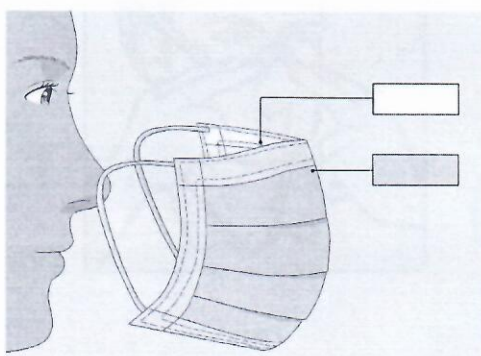
Passo 1

Verifique se a máscara apresenta algum defeito.



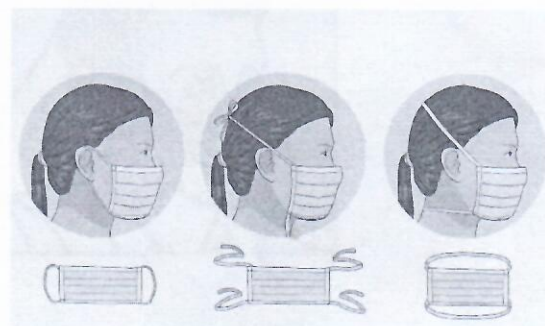
Passo 2

Coloque a máscara na posição correta. A extremidade superior da máscara tem um detalhe que se encaixa no nariz da pessoa.



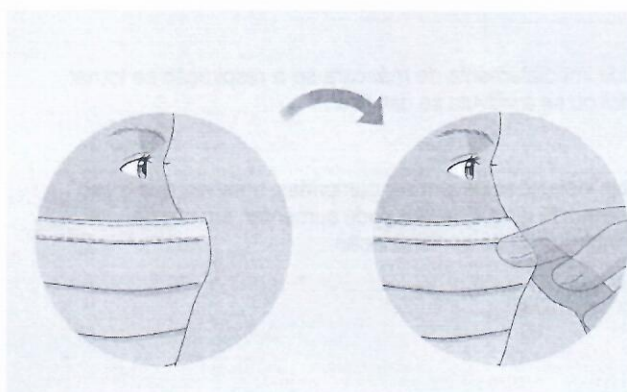
Passo 3

Coloque a máscara do lado certo. A parte interna das máscaras médicas é branca, enquanto a externa tem alguma outra cor.



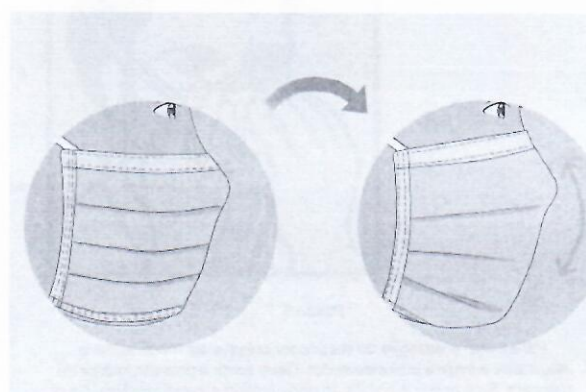
Passo 4

Coloque a máscara no rosto. Existem diversos tipos de máscaras no mercado, cada uma com um método próprio de aplicação.



Passo 5

Ajuste a máscara no nariz. Depois de colocar a máscara na cabeça e no rosto, segure-a na ponte do nariz com o indicador e o polegar.



Passo 6

Ajuste a máscara no rosto e debaixo do queixo. Ajuste-a e cubra a boca/nariz e passe a parte inferior por baixo do queixo.