

# COVID -19 E AS ATIVIDADES SUBAQUÁTICAS

---

10 RECOMENDAÇÕES PARA  
A PREVENÇÃO E MITIGAÇÃO  
DO RISCO

VERSÃO 1.0  
28 de Abril 2020



Em colaboração com:





O objetivo deste documento é proporcionar algumas recomendações sobre os procedimentos corretos de mitigação de risco para a emergência do COVID-19. Os operadores de mergulho terão que esperar até que as autoridades nacionais, regionais e/ou locais permitam a retomada das atividades de mergulho e ditem as regras sobre o comportamento correto a seguir.

Também será necessário respeitar as medidas ditadas pelas autoridades administrativas competentes.

## ATENÇÃO

A situação epidemiológica e legislativa nesta área está em constante evolução e, portanto, este documento pode sofrer modificações e atualizações.

# ÍNDICE

QUE TIPO DE MEDIDAS ADOPTAR PARA A SEGURANÇA DOS CLIENTES E DOS FUNCIONÁRIOS?	4
COMO GERIR ADEQUADAMENTE AS OPERAÇÕES DE DESINFEÇÃO?	8
COMO EFECTUAR A CORRECTA GESTÃO DOS EQUIPAMENTOS DE ALUGUER?	11
COMO REALIZAR CORRECTAMENTE O ENXAGUAMENTO DO EQUIPAMENTO?	13
QUE MEDIDAS ADOPTAR NAS EMBARCAÇÕES DE MERGULHO?	14
COMO REALIZAR CORRECTAMENTE O CONTROLO ENTRE COMPANHEIROS E PARTILHA DO GÁS EM CASO DE EMERGÊNCIA?	16
COMO RECARREGAR ADEQUADAMENTE AS GARRAFAS?	17
PRIMERIOS SOCORROS E RCP: O QUE FAZER?	19
O VÍRUS PERMANECE ACTIVO NA ÁGUA?	21
NECESSITAMOS DE ACTUALIZAR OS PROCEDIMENTOS OPERATIVOS E OS PLANOS DE EMERGÊNCIA?	22
REFERÊNCIAS	23

1



## QUE TIPO DE MEDIDAS ADOPTAR PARA A SEGURANÇA DOS CLIENTES E DOS FUNCIONÁRIOS?

- 
- RECEPÇÃO
  - DISTÂNCIA DE SEGURANÇA
  - VESTIÁRIOS
  - HIGIENE PESSOAL
  - USO DOS EPI (EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL)

# QUE TIPO DE MEDIDAS ADOPTAR PARA A SEGURANÇA DOS CLIENTES E DOS FUNCIONÁRIOS?

## 1.1 RECEPÇÃO

Deve-se recomendar e lembrar aos clientes para não se deslocarem às instalações dos Prestadores de Serviços de Mergulho se tiverem sintomas relacionados à infecção por COVID-19. Além disso, é aconselhável negar o acesso a acompanhantes que não mergulham, para reduzir grupos.

O pessoal presente nas instalações deve ser o estritamente necessário para realizar as atividades. As medidas preventivas adotadas devem ser exibidas em placas públicas e claramente visíveis. Para mais informações, consulte o modelo de **Aviso Público aos Clientes** (anexo 1).

Antes de visitar as instalações dos Prestadores de Serviços de Mergulho, é recomendável preencher os formulários necessários remotamente / online. Se isso não for possível, verifique se o cliente segue os procedimentos corretos de higiene pessoal antes de concluir os documentos.

Em relação aos métodos de pagamento dos serviços adquiridos pelos clientes, é preferível usar os métodos on-line (transferência bancária, Paypal ou similar) ou cartões de crédito, em vez de usar dinheiro.

## 1.2 DISTÂNCIA DE SEGURANÇA

Recomenda-se que os participantes cumpram as recomendações do distanciamento físico definidas pela **Direção Geral de Saúde (DGS)** ou das **entidades similares nas Regiões Autónomas** em todas as instalações dos Prestadores de Serviços de Mergulho. Em áreas comuns, pode ser útil marcar a distância entre as pessoas no chão, por exemplo, usando fita visível.

Ao determinar a distância correta, devem ser levadas em consideração as instruções das autoridades locais competentes, que podem variar.

## 1.3 VESTIÁRIOS

Os vestiários podem estar entre as áreas de maior risco de infecção. Todos os itens pessoais do cliente, incluindo roupas, toalhas ou roupões de banho, devem ser armazenados de forma a evitar o contato com superfícies comuns. Se armazenados em armários, eles devem ser desinfetados após cada uso. Como alternativa, os clientes podem ser incentivados a armazenar seus itens em recipientes especiais (sacos, caixas ou baús, etc.), colocados nos cacifos, no chão ou em bancos, bem separados.

Se fornecidos pelos Prestadores de Serviços de Mergulho, esses recipientes devem ser desinfetados adequadamente após cada uso.

## 1.4 HIGIENE PESSOAL

O novo coronavírus (SARS-CoV-2) é um vírus respiratório que se espalha principalmente pelo contato com as gotículas de saliva das pessoas infectadas, por exemplo, quando espirram, tosse ou assoam o nariz.

As medidas corretas de higiene pessoal incluem:

- ✓ Lavar as mãos com frequência e pelo menos durante 20 segundos.
- ✓ Manter a distância, evitando o contato direto com outras pessoas.
- ✓ Evitar tocar nos olhos, nariz e boca.
- ✓ Higiene das vias respiratórias.

A este respeito, os Prestadores de Serviços de Mergulho devem fornecer os desinfetantes para as mãos ou instalações adequadas de lavagem das mãos, conforme recomendado.

## 1.5 USO DOS EPI (Equipamentos de Proteção Individual)

### MÁSCARAS

A Organização Mundial da Saúde (OMS) aconselha o uso de máscaras em locais públicos ou fechados. No entanto, é prudente exigir que todos os colaboradores dos Prestadores de Serviços de Mergulho usem uma máscara. De qualquer forma, siga as instruções das autoridades locais a esse respeito. O uso de máscaras é de particular importância para os colaboradores que passam mais tempo em contato com os clientes e frequentemente manipula objetos e equipamentos.

Que máscaras escolher?

A DGS aconselha o uso de máscaras comunitárias. Para além destas poderão ser utilizadas uma das três opções seguintes:

- As máscaras cirúrgicas (também chamadas máscaras médicas ou altruístas) reduzem a possibilidade de uma pessoa infectada disseminar gotículas, mas não protegem a pessoa que as usa. Apenas oferecem proteção adequada se todos as usarem num determinado ambiente.
- As máscaras com filtro FP2, KN95 e FFP3 são verdadeiros equipamentos de proteção individual e, quando bem seladas na face protegem os outros e o utilizador porque bloqueiam até 99% das partículas infectadas.

- **Atenção:** algumas máscaras FFP2, KN95 e FFP3 possuem uma válvula visível, o que não é fiável, pois permite a expiração sem fim. Estas são chamadas egoístas porque protegem apenas o utilizador, mas não outras pessoas e o meio ambiente. São usadas apenas na área da saúde, nas enfermarias onde os casos infetados estão hospitalizados. Portanto, o seu uso pelos Prestadores de Serviços de Mergulho não é recomendado.

Antes de usar a máscara, as mãos devem de ser desinfetadas. A máscara não deve ser tocada durante o uso; deve ser removida a partir de trás e, finalmente, deve ser descartada em recipientes fechados. **Como colocar, usar, remover e deitar fora uma máscara protetora** (anexo 2).

## LUVAS

As luvas descartáveis (por exemplo, luvas de látex) protegem apenas as mãos do utilizador. Podem ser úteis para quem lida com materiais e equipamentos, mas não protegem o meio ambiente ou outras pessoas da contaminação.

Antes de usar, verifique sua integridade e desinfete-as regularmente enquanto os utiliza.

Após o uso, devem ser removidas e descartadas em recipientes fechados, evitando o contato da pele com a parte externa da luva.

Para mais detalhes, consulte o infográfico Guia Prático para **Diretrizes para luvas de proteção de utilização única** (anexo 3).

# 2



## COMO GERIR ADEQUADAMENTE AS OPERAÇÕES DE DESINFECÇÃO?

- 
- SUPERFÍCIES
  - EQUIPAMENTOS DE MERGULHO



## COMO GERIR CORRETAMENTE AS OPERAÇÕES DE DESINFECÇÃO?

Os estudos efetuados ao corona vírus mostraram que a sua infecciosidade pode ser mitigada pelo calor, luz ultravioleta e condições ácidas ou alcalinas. Para desinfetar superfícies e neutralizar o vírus, podem ser usados produtos de consumo, como os usados para limpeza doméstica.

### 2.1 SUPERFÍCIES

Não está claro quanto tempo o vírus pode sobreviver em superfícies, mas informações preliminares sugerem que ele pode sobreviver por um longo tempo. Portanto, é necessário limpar todas as superfícies e desinfetá-las com frequência, especialmente aquelas que foram tocadas diretamente por várias pessoas: maçanetas de portas, corrimões e janelas, interruptores de luz, torneiras, teclados, etc. Pode ser prático criar uma lista de todos os espaços e superfícies a serem desinfetados.

Entre os produtos úteis para eliminar o vírus estão os desinfetantes à base de **álcool**, com um teor de álcool de 75% (etanol / álcool etílico) e produtos à base de **hipoclorito de sódio (lixívia)**.

A percentagem de hipoclorito de sódio capaz de eliminar o vírus sem causar irritação no sistema respiratório é de 0,1% na maioria das superfícies. Para casas de banho (sanitários, chuveiros, pias), pode-se usar uma percentagem maior: 0,5%.

#### ATENÇÃO

É necessário um cuidado especial ao usar desinfetantes à base de álcool, incluindo soluções hidroalcoólicas para as mãos. A menor presença de álcool (substância altamente volátil e inflamável) mesmo a temperaturas relativamente baixas, pode causar incêndio ou deflagração. Evite o contato direto ou indireto com equipamentos, garrafas ou mangueiras de enchimento usadas para reabastecer com misturas de ar enriquecidas (nitrox). Sempre que possível, prefira a higienização das mãos, simplesmente com água e sabão.

As instalações do centro de mergulho devem ser **desinfetadas diariamente**. As áreas comuns, como vestiários, devem ser **desinfetadas após cada uso por pessoas diferentes**.

Para informações gerais sobre limpeza e desinfecção, devem-se consultar os sites da OMS e da DGS ou das entidades similares nas Regiões Autónomas.

## 2.2 EQUIPAMENTO DE MERGULHO

### INTRODUÇÃO

Não foram realizados testes específicos sobre a permanência do vírus no equipamento de mergulho e a sua penetração nas partes mais internas. Portanto, também para equipamentos de mergulho, recomenda-se o uso de desinfetantes com efeitos comprovados na neutralização do vírus. Alguns produtos, como compostos de amônio quaternário, são eficientes e altamente compatíveis com materiais típicos de equipamentos de mergulho (borracha, neopreno, plástico, metal, etc), mas difíceis de encontrar e prejudiciais ao ambiente marinho. Outros produtos, como hipoclorito de sódio, são mais fáceis de encontrar e mais convenientes, mas devem ser usados em estrita conformidade com as instruções e precauções de uso. Existem também produtos mais caros (EW80, Virkon S, Ecosterix H2O, ...), comumente usados em mergulho.

Nos Estados Unidos, a Agência de Proteção Ambiental (EPA) fornece uma [lista](#) dos desinfetantes de vírus SARS-CoV-2. Na Europa, o ECDC (Centro Europeu de Prevenção e Controle de Doenças) também publicou [diretrizes](#).

Qualquer que seja a substância ativa escolhida ou o método de desinfecção, é da maior importância que ela tenha se mostrado eficaz contra o novo coronavírus.

### HIPOCLORITO DE SÓDIO

Entre os produtos capazes de eliminar o vírus está a lixívia comum ou **branqueador**, comercializada por diferentes marcas e com percentuais variáveis (5 a 10%) do seu ingrediente ativo, o **hipoclorito de sódio**. Portanto, é necessário ler bem o rótulo do produto, verificar a percentagem presente e depois diluir em água, na medida correta.

Estudos científicos recentes sugerem uma diluição 1:50 de lixívia com hipoclorito de sódio a 5% (concentração de 0,1% ou 1.000 ppm da substância ativa), com imersão dos objetos durante pelo menos 5 minutos.

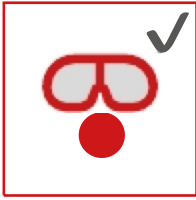
Exemplo prático de diluição do produto em água, para obter 5 litros de solução com 0,1% do ingrediente ativo:

- Lixívia com hipoclorito de sódio a 5% / 100 ml de produto em 4900 ml de água, ou
- Solução com hipoclorito de sódio a 10% / 50 ml de produto em 4950 ml de água.

#### Precauções de uso:

- ✓ Realize as operações com luvas, máscara e proteção para os olhos.
- ✓ Misture as soluções em áreas bem ventiladas
- ✓ Misture com água fria, pois a água quente afeta o ingrediente ativo.
- ✓ Nunca misture a solução com outros produtos.
- ✓ Evite pulverizações e salpicos durante a limpeza.
- ✓ Enxague bem com água corrente e deixe secar antes de usar.

3



## COMO EFECTUAR A CORRECTA GESTÃO DOS EQUIPAMENTOS DE ALUGUER?

- 
- RECOMENDAÇÕES
  - DEVERÃO SUBSTITUIR-SE OS BOCAIS DOS  
2<sup>OS</sup> ANDARES DEPOIS DE CADA USO?

## COMO EXECUTAR UMA GESTÃO CORRETA DO EQUIPAMENTO DE ALUGUER?

### 3.1 RECOMENDAÇÕES

O aluguer de equipamentos é uma das questões mais sensíveis, principalmente do ponto de vista da responsabilidade do Prestador de Serviços de Mergulho.

Aqui estão algumas recomendações no circuito de desinfeção do equipamento:

- ✓ O equipamento alugado deve ser desinfetado conforme indicado, após cada uso, com atenção especial aos reguladores, coletes, tubos e máscaras.
- ✓ Mantenha as áreas de retorno do equipamento usado separadas daquelas onde o equipamento desinfetado está armazenado.
- ✓ Proibir o acesso dos clientes à área em que o equipamento já desinfetado está armazenado.
- ✓ Entregue o material diretamente aos clientes.
- ✓ Transporte o equipamento alugado em “recipientes” individuais e marcados com o nome do cliente, que deverá ser desinfetado após o uso.
- ✓ Depois de desinfetado, transporte o equipamento com segurança, por exemplo, protegendo a máscara, reguladores e *snorkels* em sacos de proteção do equipamento fechados, que serão removidos logo antes da montagem do equipamento.
- ✓ Lembre aos clientes e funcionários que desinfetem as mãos antes de tocar em torneiras, garrafas e conexões do 1º andar durante a montagem e desmontagem dos equipamentos.

### 3.2 OS BOCAIS DOS SEGUNDOS ANDARES DEVEM SER SUBSTITUÍDOS APÓS CADA USO?

Embora os clientes o percebam como sinónimo de cuidado e bom serviço, pode não ser suficiente para evitar a contaminação. Um utilizador infetado contaminaria não apenas o bocal, mas todo o segundo andar. Para isso, é necessário, em qualquer caso, desinfetar todos os componentes do regulador como descrito acima, mesmo que o bocal seja substituído.

# 4



## COMO REALIZAR CORRECTAMENTE O ENXAGUAMENTO DO EQUIPAMENTO?

---

Não use tanques comuns para enxaguar o equipamento após o mergulho. O equipamento alugado deve ser lavado e desinfetado pelo Prestador de Serviços de Mergulho.

Se o Prestador de Serviços de Mergulho não possui as instalações necessárias para permitir o enxaguamento individual em água corrente, o equipamento do cliente deve ser lavado pelo próprio em sua casa e não nas instalações do Prestador de Serviços de Mergulho.

Se houver instalações para lavar o equipamento húmido, deve-se garantir o espaçamento correto entre os equipamentos. Os clientes devem ser lembrados para desinfetarem o equipamento antes de cada uso.

**5**



## **QUE MEDIDAS ADOPTAR NAS EMBARCAÇÕES DE MERGULHO?**

---

## QUE MEDIDAS A TOMAR EM EMBARCAÇÕES DE MERGULHO?

O uso de embarcações dos Prestadores de Serviços de Mergulho são o meio de transporte utilizado para a realização da atividade, devendo ser geridas com responsabilidade.

### Algumas recomendações gerais:

- ✓ As embarcações usadas pelos Prestadores de Serviços de Mergulho devem acompanhar as recomendações da DGS ou das entidades similares nas Regiões Autónomas, aplicadas aos transportes públicos.
- ✓ Evite embarcar com pessoas ou materiais desnecessários não essenciais para operações de segurança e mergulho.
- ✓ Carregue os equipamentos já montados.
- ✓ O pessoal que manipula materiais e equipamentos deve usar luvas e máscara.
- ✓ Levar de forma segura máscaras, *snorkels* e reguladores (já montados) protegidos com sacos ou capas protetoras, que serão removidos imediatamente antes do uso.
- ✓ Não use baldes para enxaguar as máscaras e não é permitido o uso de saliva para desembaciá-las. Recomende o uso de produtos especiais para evitar o embaciamento e enxague a máscara em águas abertas.
- ✓ Mesmo se as regras de espaçamento físico forem seguidas, enquanto o barco estiver em movimento e, devido ao vento, as partículas podem ser transportadas. Portanto, todos os passageiros devem usar uma máscara de proteção comunitária, lembrando-se de não tocar no equipamento de outras pessoas.
- ✓ Tenha sistemas de desinfecção das mãos a bordo.
- ✓ Mantenha o afastamento, mesmo durante os procedimentos de entrada e saída da água, e evite montar o equipamento à superfície. Pode ser difícil em presença de corrente: lembre-se de usar cabos auxiliares.

# 6



## COMO REALIZAR CORRECTAMENTE O CONTROLO ENTRE COMPANHEIROS E PARTILHA DO GÁS EM CASO DE EMERGÊNCIA?

---

O distanciamento físico também deverá ser respeitado em relação a estas operações:

- ***Buddy Check***: Evite tocar no equipamento dos outros mergulhadores, em particular aquele que está em contato próximo com o rosto e a boca do mergulhador. Recomende que os mergulhadores realizem um controle visual do parceiro com auto demonstração e confirmação verbal.
- **Partilha do gás em caso de emergência**: Recomendamos o uso de uma fonte de ar alternativa, desinfetada adequadamente antes do mergulho, evitando a partilha do regulador do qual está a respirar. Leve sempre em conta os standards da entidade formadora à qual pertença ou tenha como referência.



7



## COMO RECARREGAR ADEQUADAMENTE AS GARRAFAS?

---

- USO DO COMPRESSOR E PROCEDIMENTOS DE CARGA
- ESTAÇÃO DE ENCHIMENTO DE GARRAFAS

## COMO RECARREGAR CORRETAMENTE AS GARRAFAS?

### 7.1 UTILIZAÇÃO DO COMPRESSOR E PROCEDIMENTOS DE CARGA

Teoricamente, o vírus poderia entrar no compressor através das entradas de ar, já que o sistema de filtragem por si só não seria capaz de bloquear as gotículas infetadas. Portanto, a entrada de ar do compressor deve estar localizada num local seguro para evitar qualquer contaminação. No entanto, o vírus demonstrou ser sensível a altas temperaturas. Quando quente, a temperatura dentro de um compressor pode atingir 120 ° C, um limite que está bem acima do limite de resistência do vírus.

O risco, em qualquer caso, refere-se à manipulação das torneiras das garrafas e mangueiras de carga e à possibilidade de um operador poder contaminá-las sem intenção.

Por esse motivo, é importante que aqueles que realizam recargas sigam os procedimentos de higiene corretos e usem sempre os EPI recomendados (**máscaras, luvas, calçado**).

### 7.2 ESTAÇÃO DE ENCHIMENTO DE GARRAFAS

Os procedimentos de higiene pessoal e distanciamento físico também devem ser observados nas áreas de enchimento de garrafas. As pessoas que não são responsáveis pelo enchimento não devem chegar perto das estações de enchimento ou garrafas já carregadas.

#### ATENÇÃO

É necessário um cuidado especial ao usar desinfetantes à base de álcool, incluindo soluções hidroalcoólicas para as mãos. A menor presença de álcool, uma substância altamente volátil e inflamável, mesmo a temperaturas relativamente baixas, pode causar incêndio ou deflagração. Evite o contato direto ou indireto com equipamentos, garrafas e mangueiras de enchimento usadas para encher com nitrox. Sempre que possível, prefira higienizar as mãos com água e sabão.

**8**



# **PRIMEIROS SOCORROS E RCP: O QUE FAZER?**

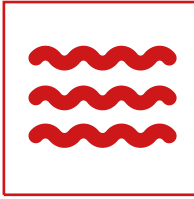
---

## **PRIMEIROS SOCORROS E REANIMAÇÃO CARDIOPULMONAR (RCP): O QUE FAZER?**

Aqui estão algumas recomendações úteis para a intervenção, protegendo vítimas e socorristas, de um possível contágio:

- ✓ Certifique-se de que o socorrista, a vítima e os presentes no local estejam seguros.
- ✓ Use todos os equipamentos de proteção individual (EPI) e barreiras.
- ✓ Avalie a consciência estimulando a vítima, sem se aproximar do rosto.
- ✓ Avalie a respiração observando apenas os movimentos do peito, evitando colocar o rosto próximo da vítima.
- ✓ Se a vítima estiver inconsciente e sem respirar, ligue para o 112 descrevendo a situação e inicie as compressões torácicas (RCP), sem ventilação. Use um DAE, se disponível.
- ✓ Continue os esforços de reanimação até que a vítima recupere e respire normalmente, ou até que o socorrista se esgote ou até que a assistência médica de emergência chegue.
- ✓ Após a conclusão das atividades de resgate, remova o EPI e descarte-o de acordo com as instruções locais específicas. Lave as mãos com esmero.
- ✓ Os dispositivos médicos usados na vítima devem ser desinfetados após o uso, se possível, ou descartados seguindo os procedimentos apropriados.

# 9



## O VÍRUS PERMANECE ATIVO NA ÁGUA?

---

Os estudos e pesquisas estão ainda em curso e não está claro quanto tempo o vírus SARS-CoV-2 permanece ativo na água. Estudos sobre o vírus SARS-CoV-1 (epidemia de 2003) mostraram que ele mantinha a sua capacidade infecciosa por muito tempo, na superfície (lagos, rios, pântanos, etc.).

A água do mar não parece ser capaz de neutralizar o vírus. Segundo o CDC (Centros de Controle e Prevenção de Doenças), o vírus SARS-CoV-2 será neutralizado em água com cloro, como em piscinas. Com base nas evidências atuais, parece razoável ter um cuidado especial, se estamos dentro ou fora da água. Isso inclui respeitar as regras de espaçamento e lavar e desinfetar adequadamente o equipamento após o mergulho.

10



## **NECESSITAMOS DE ATUALIZAR OS PROCEDIMENTOS OPERATIVOS E OS PLANOS DE EMERGÊNCIA?**

---

Recomenda-se uma atualização dos procedimentos operativos, levando em consideração as recomendações deste documento. Em particular, o Plano de Emergência deve incluir procedimentos sobre como tratar uma possível infecção por COVID-19 que afete clientes ou funcionários.



# REFERÊNCIAS

- Casanova L, Rutala WA, Weber DJ, Sobsey MD. Survival of surrogate coronaviruses in water. *Water Research*. 2009;43(7):1893–8.
- Chan KH, Peiris JSM, Lam SY, Poon LLM, Yuen KY, Seto WH. The Effects of Temperature and Relative Humidity on the Viability of the SARS Coronavirus. *Advances in Virology*. 2011Oct1;2011:1–7.
- Duan SM, Zhao XS, Wen RF, Huang JJ, Pi GH, Zhang SX, et al. Stability of SARS coronavirus in human specimens and environment and its sensitivity to heating and UV irradiation. *Biomedical and Environmental Sciences [Internet]*. 2003Sep;16:246–55. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14631830>
- First data on stability and resistance of SARS coronavirus compiled by members of WHO laboratory network [Internet]. World Health Organization. World Health Organization; 2015 [cited 2020Mar27]. Disponível em [https://www.who.int/csr/sars/survival\\_2003\\_05\\_04/en/](https://www.who.int/csr/sars/survival_2003_05_04/en/)
- Kampf G, Todt D, Pfaender S, Steinmann E. Persistence of coronaviruses on inanimate surfaces and their inactivation with biocidal agents. *Journal of Hospital Infection*. 2020Mar;104(3):246–51.
- Lai MYY, Cheng PKC, Lim WWL. Survival of Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus. *Clinical Infectious Diseases [Internet]*. 2005Oct1;41(7):e67–e71. Disponível em <https://academic-oup-com.proxyiub.uits.iu.edu/cid/article/41/7/e67/310340>
- Municipal Water and COVID-19 [Internet]. Centers for Disease Control and Prevention. Centers for Disease Control and Prevention; 2020 [cited 2020Mar26]. Disponível em <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/water.html>
- Orientação Direção-Geral da Saúde n.º 014 de 21 de Março de 2020, Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares. Orientações e Circulares Informativas. Acedido a 2 de maio 2020. Disponível em [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt).
- Resolução do Conselho de Ministros n.º 33-A de 30 de Abril de 2020, Declara a situação de calamidade, no âmbito da pandemia da doença COVID-19. Diário da República n.º 85/2020, 3.º Suplemento, Série I de 2020-04-30. Acedido a 2 maio 2020. Disponível em [www.dre.pt](http://www.dre.pt).
- Resolução do Conselho de Ministros n.º 33-C de 30 de Abril de 2020, Estabelece uma estratégia de levantamento de medidas de confinamento no âmbito do combate à pandemia da doença COVID 19. Diário da República n.º 85/2020, 3.º Suplemento, Série I de 2020-04-30. Acedido a 2 maio 2020. Disponível em [www.dre.pt](http://www.dre.pt).
- Use of disinfectants: alcohol and bleach. *Infection Prevention and Control of Epidemic and Pandemic-Prone Acute Respiratory Infections in Health Care [Internet]*. Disponível em <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK214356/>
- Disinfection of environments in healthcare and non- healthcare settings potentially contaminated with SARS-CoV-2, European Centre for Disease Prevention and Control [Internet]. Disponível em: [https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/Environmental-persistence-of-SARS\\_CoV\\_2-virus-Options-for-cleaning2020-03-26\\_0.pdf](https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/Environmental-persistence-of-SARS_CoV_2-virus-Options-for-cleaning2020-03-26_0.pdf)
- List N: Disinfectants for Use Against SARS-COVID-2, United States Environmental Protection Agency. [Internet]. Disponível em: [https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/Environmental-persistence-of-SARS\\_CoV\\_2-virus-Options-for-cleaning2020-03-26\\_0.pdf](https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/Environmental-persistence-of-SARS_CoV_2-virus-Options-for-cleaning2020-03-26_0.pdf)

Documento revisto e aprovado pelo Colégio de Medicina  
Hiperbárica e Subaquática da Ordem dos Médicos



Adaptado de DAN Europe por:  
Ricardo José, Manuel Preto, Óscar Camacho, Armando Rede, Pedro Oliveira, Duarte Silvestre, João José





## AVISO AO PÚBLICO

# MEDIDAS DE PREVENÇÃO DA COVID-19

---

- 1.** O acesso às Instalações dos Prestadores de Serviços de Mergulho é limitado aos clientes.
- 2.** Familiares ou amigos não estão autorizados a acompanhar mergulhadores.
- 3.** Não entre nas instalações dos Prestadores de Serviços de Mergulho se tem um dos seguintes sintomas, que podem estar relacionados a uma infeção por COVID-19:
  - ✓ Febre
  - ✓ Tosse
  - ✓ Cansaço ou dor muscular
  - ✓ Dificuldade em respirar
  - ✓ Dor de garganta
  - ✓ Infeções pulmonares
  - ✓ Dor de cabeça
  - ✓ Perda de sabor
  - ✓ Diarreia
- 4.** Se viajou nas últimas duas semanas e se esteve em contato com pessoas afetadas ou potencialmente afetados pela COVID-19, entre em contato com as autoridades sanitárias ou com o seu médico de referência, antes de ir para as instalações.
- 5.** Para evitar a sobrelotação dentro das instalações, mantenha a distância física dos outros de acordo com as recomendações da DGS durante o acesso e já no interior.
- 6.** A entrada deve ser restrita a um número limitado de pessoas.

# COMO COLOCAR, UTILIZAR, RETIRAR E DESCARTAR UMA MÁSCARA PROTETORA

1

ANTES DE COLOCAR A MÁSCARA, **LAVE AS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO OU ESFREGUE-AS COM UMA SOLUÇÃO HIDROALCOÓLICA.**



2

CUBRA A BOCA E O NARIZ COM A MÁSCARA E **ASSEGURE-SE DE QUE NÃO HÁ FUGAS ENTRE A FACE E A MÁSCARA**



3

**EVITE TOCAR NA MÁSCARA ENQUANTO A USA.** SE O FIZER, LAVE AS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO OU ESFREGUE-AS COM UMA SOLUÇÃO HIDROALCOÓLICA



4

PARA RETIRAR A MÁSCARA: **RETIRE-A POR TRÁS** (NÃO TOQUE NA PARTE FRONTAL DA MÁSCARA). **DESCARTE-A IMEDIATAMENTE NUM CONTENTOR FECHADO; LAVE AS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO OU ESFREGUE-AS COM UMA SOLUÇÃO HIDROALCOÓLICA**



# DIRETRIZES ACERCA DAS LUVAS PROTETORAS DE UTILIZAÇÃO ÚNICA



## ANTES DE COLOCAR AS LUVAS PROTETORAS

1

RETIRE QUALQUER JÓIA OU ADORNO, ASSEGURANDO-SE QUE AS UNHAS NÃO DANIFICAM AS LUVAS



2

LAVE AS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO OU COM UMA SOLUÇÃO HIDROALCOÓLICA



3

ESCOLHA UM TAMANHO APROPRIADO



4

SUBSTITUA-AS SE ESTIVEREM DANIFICADAS, SUJAS OU SUADAS



## COMO RETIRAR AS LUVAS PROTETORAS

1

BELISQUE E SUSTENTE O EXTERIOR DA LUIVA JUNTO À ZONA DO PUNHO



2

RETIRE PARA BAIXO, GIRANDO A LUIVA DE DENTRO PARA FORA E SEGRE-A COM A MÃO ENLUVADA



3

COM A MÃO SEM A LUIVA, DESLIZE DOIS DEDOS DEBAIXO DO PUNHO DA OUTRA LUIVA E RETIRE-A PARA BAIXO



4

RODE A LUIVA DE DENTRO PARA FORA, DEIXANDO A PRIMEIRA LUIVA DENTRO DA SEGUNDA



5

COLOQUE AS LUVAS NUM CONTENTOR



6

LAVE AS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO OU SOLUÇÃO HIDROALCOÓLICA

