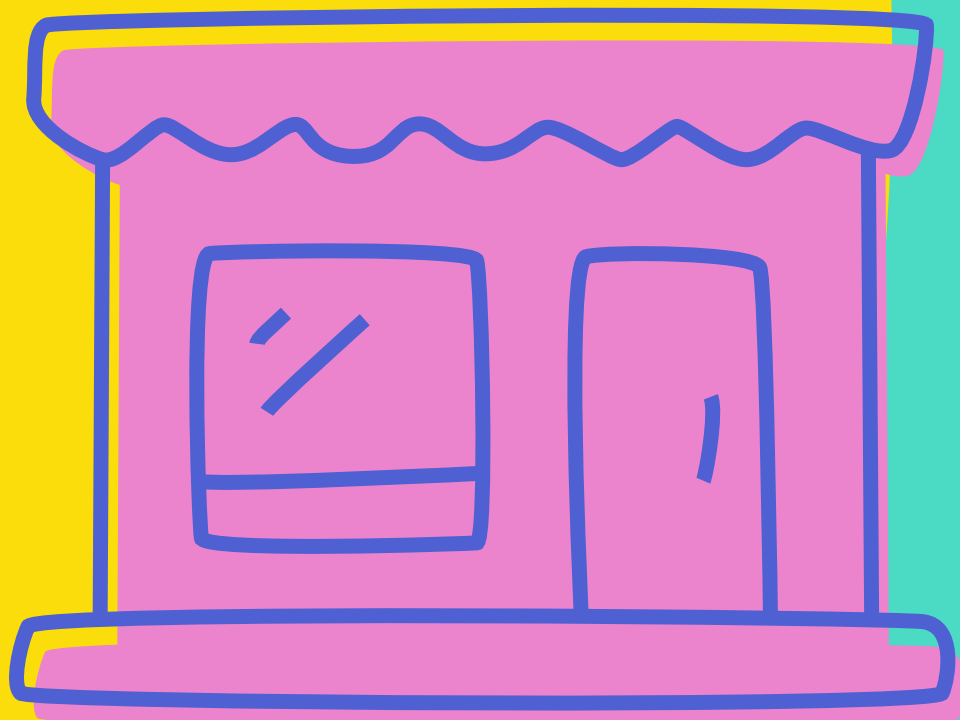




Empresas

# Restauração

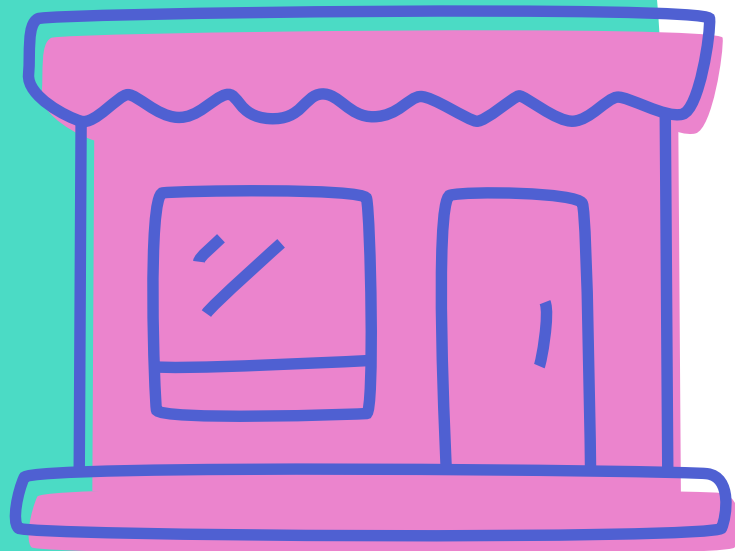
## Guia Prático



O documento que agora enviamos resulta de uma análise interna da NOS às diversas medidas recomendadas pelo Governo Português e pela DGS, assim como boas práticas partilhadas por empresas nacionais e internacionais, em resposta ao impacto da pandemia COVID-19. Nesse contexto, o documento anexo contém apenas informação de carácter geral e público, pelo que não constitui qualquer tipo de aconselhamento. A presente partilha tem apenas como objetivo auxiliar os nossos clientes.

# Restauração

## Guia Prático



**O contexto atual levou a que a restauração tivesse de se reinventar. É necessário garantir a continuidade do negócio, assegurando que são implementadas medidas de segurança e de proteção para os colaboradores e clientes.**

**Criámos este Guia Prático para sintetizar os principais procedimentos a adotar, de acordo com as orientações dadas pela DGS e AHRESP<sup>1</sup>:**

- ▶ Regras e boas práticas a adotar.
- ▶ Medidas de segurança a implementar.
- ▶ Fatores-chave de sucesso para a proteção individual e de todos.

Os estabelecimentos podem ser locais de transmissão. O comportamento de cada um é a primeira garantia de proteção. Se forem implementadas medidas de proteção e segurança, e se as regras foram respeitadas, estaremos todos mais protegidos.

## Bons negócios

1) Informação detalhada nos seguintes links, podendo haver atualizações posteriores:  
[https://ahresp.com/app/uploads/2020/03/GUIA-Boas-Praticas-Take-away\\_28\\_3-1.pdf](https://ahresp.com/app/uploads/2020/03/GUIA-Boas-Praticas-Take-away_28_3-1.pdf)  
<https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0232020-de-08052020-pdf.aspx>



## **Take-away e entrega ao domicílio**

- 1** Regras gerais de higiene e boas práticas a cumprir.
- 2** Regras adicionais no caso de confeção para *take-away*.
- 3** Regras adicionais no caso de confeção para entrega ao domicílio.



## **Estabelecimento**

- 4** Orientações de procedimentos adicionais em estabelecimentos de restauração e bebidas.

# Take-away e entrega ao domicílio

Regras gerais de higiene e boas práticas a cumprir.

## Principais temas abordados

Regras e boas práticas a cumprir para atividade exclusiva de confeção, destinada a consumo fora do estabelecimento ou entrega ao domicílio.



Existência e divulgação da informação.



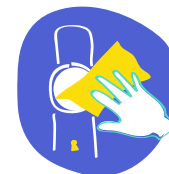
Medidas de proteção individual (ex: higienização das mãos).



Técnicas de limpeza.



Materiais de limpeza.



Frequência de limpeza.



Produtos de limpeza e desinfeção.



Uso de equipamentos de proteção individual.



Embalamento.



Transporte.



# Take-away e entrega ao domicílio

Regras gerais de higiene e boas práticas a cumprir.

## Regras gerais

Os estabelecimentos que tenham decidido manter a atividade, para efeitos exclusivos de confeção destinada a consumo fora do estabelecimento ou entrega no domicílio têm que cumprir determinadas regras e boas práticas, nomeadamente:

- ▶ Afixar cartazes ou folhetos promovendo boas práticas e as orientações da DGS.
- ▶ Cumprir e assegurar que os seus colaboradores também cumprem uma rigorosa higiene pessoal, se apresentam em bom estado de saúde e sem sintomas.
- ▶ Assegurar que os colaboradores lavam corretamente as mãos à entrada e à saída do estabelecimento, antes e depois das refeições, depois de atividades de grupo e depois de idas à casa de banho, e também que usam, quando aplicável, o respetivo fardamento. Para tal, garanta que todas as estruturas para a lavagem das mãos possuem sabão líquido e toalhetes descartáveis.
- ▶ Manter um adequado estado de higiene e conservação das instalações e equipamentos.
- ▶ Proceder à renovação de ar das salas e espaços fechados, idealmente 6 a 12 renovações por hora.
- ▶ Garantir que possui contentores próprios para a colocação de lixo, e restantes resíduos, em número suficiente e que permitam uma boa gestão de resíduos.
- ▶ Cumprir as boas práticas de higiene na manipulação dos produtos alimentares:



Usar tábuas e facas diferentes para carne crua e alimentos cozinhados.



Lavar as mãos entre a manipulação de alimentos crus e cozinhados.



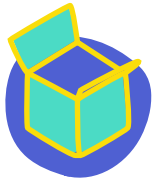
Não partilhar comida ou objetos entre pessoas durante a sua preparação, confeção e consumo.



Higienizar adequadamente as superfícies (bancadas e mesas) onde se preparam os alimentos.



Lavar as mãos muito bem antes e enquanto está a preparar e confeccionar.



## Take-away e entrega ao domicílio

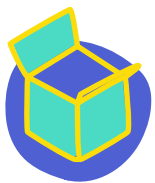
Regras gerais de higiene e boas práticas a cumprir.

### Regras de limpeza e desinfeção

O vírus permanece em superfícies durante um período que pode ir de algumas horas a 6 dias, e a limpeza e desinfeção frequente dos espaços diminui consideravelmente esse período. Assim, devem ser tomadas medidas adicionais:

- ▶ Assegurar que todos os colaboradores estão sensibilizados para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos, assim como das outras medidas de higienização definidas pelo estabelecimento.
- ▶ Estabelecer um plano de limpeza e higienização das instalações, que deve estar afixado em local visível. Nesta fase, a frequência de limpeza deve ser aumentada.
- ▶ Dispor de um sistema de registo da limpeza com identificação das pessoas responsáveis e a frequência com que esta é realizada. Os colaboradores que efetuam as limpezas devem também conhecer bem os produtos a utilizar, as precauções a tomar, como estarem protegidos durante os procedimentos de limpeza dos espaços e como garantir uma boa ventilação dos mesmos durante a limpeza e desinfeção.





## Take-away e entrega ao domicílio

Regras gerais de higiene e boas práticas a cumprir.

### Técnicas de limpeza

Os estabelecimentos devem assegurar que a limpeza segue a seguinte técnica:

- ▶ Ser sempre húmida, sem recurso a aspiradores a seco. Podem ser usados aspiradores com tanque de água que recolham a sujidade na água (depósito deve ser despejado e lavado entre cada uma das áreas a aspirar).
- ▶ Ser feita no sentido de cima para baixo e, das áreas mais limpas, para as mais sujas:
  - Paredes e teto.
  - Superfícies acima do chão (bancadas, mesas, cadeiras, corrimãos, outros).
  - Equipamentos existentes nas áreas.
  - Instalações sanitárias.
  - Chão.

### Materiais de limpeza

Os estabelecimentos devem assegurar que:

- ▶ Existem materiais de limpeza distintos (de uso exclusivo) de acordo com o nível de risco das áreas a limpar.
- ▶ Os panos de limpeza devem ser, preferencialmente, de uso único e descartáveis, diferenciados por um código de cores, para cada uma das áreas, de acordo com o nível de risco (ex: mesas, cadeiras: azul; áreas de preparação de alimentos: verde; pano só para limpar o lavatório: amarelo; pano para as sanitas: vermelho).
- ▶ É feita uma limpeza e desinfeção do balde e esfregona no final de cada utilização. Estes devem ser diferentes, para as várias áreas (ex: instalações sanitárias, áreas de alimentação, outros espaços públicos).



## Take-away e entrega ao domicílio

Regras gerais de higiene e boas práticas a cumprir.

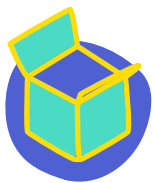
### Frequência de limpeza

Os estabelecimentos devem assegurar que:

- ▶ Na limpeza de superfícies de toque frequente é utilizado um detergente de base desinfetante, para conseguir um procedimento mais rápido. Se estes produtos forem em spray, não devem ser usados nas áreas de exposição e venda de alimentos já confeccionados. A limpeza deve ser feita, no mínimo, 6 vezes ao dia.
- ▶ Nas áreas de restauração/cafés é feita uma limpeza rápida sempre que sai um cliente e entra outro para a mesma mesa. Os puxadores de portas devem ser limpos com mais frequência (cerca de 1 vez por hora).
- ▶ O chão é lavado com água quente e detergente comum, seguido da desinfecção com solução de lixívia diluída em água. A limpeza deve ser feita, no mínimo, 2 vezes ao dia.
- ▶ As instalações sanitárias são lavadas preferencialmente com produto que contenha na composição detergente e desinfetante porque é de mais fácil aplicação e desinfecção. A limpeza do chão deve ser feita, no mínimo, 3 vezes ao dia.

Zona de limpeza	Frequência mínima
Superfícies de toque frequente	6 vezes / dia
Áreas de restauração / cafés	Sempre que sai um cliente e entra outro para a mesma mesa
Puxadores Portas	1 vez / hora
Chão	2 vezes / dia
Chão instalações sanitárias	3 vezes / dia





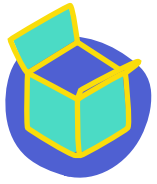
## Take-away e entrega ao domicílio

Regras gerais de higiene e boas práticas a cumprir.

### Produtos de limpeza e desinfeção

Os estabelecimentos devem assegurar que:

- ▶ O estabelecimento tem no local as fichas de dados de segurança dos produtos (vulgarmente designadas por fichas técnicas), que constam no plano de higienização.
- ▶ As indicações do fabricante e instruções nos rótulos dos produtos e nas fichas de segurança são cumpridas.
- ▶ Os produtos químicos devem ser devidamente rotulados, fechados e conservados nas suas embalagens de origem.
- ▶ Os produtos químicos são armazenados fora das áreas onde são manuseados os alimentos, em local fechado e devidamente identificado e fora do alcance de crianças ou pessoas com necessidades especiais.
- ▶ Os detergentes a usar são os comuns ou de uso doméstico.
- ▶ Os desinfetantes mais utilizados são: a vulgar lixívia (hipoclorito de sódio) com pelo menos 5% de cloro livre na forma original e o álcool a 70%.
- ▶ Os toalhetes que usam são humedecidos, juntanto habitualmente na sua composição detergente e desinfetante compatíveis e que são fornecidos em dispensador próprio. Estes toalhetes são para usar numa única superfície e não devem ser reutilizados. Não se deve secar a superfície depois de usar o toalhete desinfetante.
- ▶ Os utilizadores de pastilhas de Dicloroisocianurato de sódio seguem as instruções do fabricante (rótulos); estas pastilhas devem ser preparadas só na altura da utilização.
- ▶ As partes metálicas das superfícies ou as que não são compatíveis com a lixívia, devem ser desinfetadas com álcool a 70% ou outro produto compatível.
  - ▶ Ao aplicar lixívia ou outro produto semelhante, abrir as janelas para arejar e renovar o ar, ajudando também a secar mais rapidamente as superfícies.



## Take-away e entrega ao domicílio

Regras gerais de higiene e boas práticas a cumprir.

### Uso de equipamentos de proteção individual para os colaboradores que efetuam as limpezas

Os estabelecimentos devem assegurar-se que:

- ▶ Sempre que possível, os colaboradores que limpam as áreas de alimentação não sejam os mesmos que limpam as instalações sanitárias.

**Aconselha-se a que os colaboradores que efetuam as limpeza usem:**

- ▶ Bata impermeável, embora possa também ser usado um avental impermeável por cima da farda.
- ▶ Uma máscara comum bem ajustada à face - deve ser mudada sempre que estiver húmida (mínimo de 4-6 horas).
- ▶ Luvas resistentes aos desinfetantes (de usar e deitar fora), devendo garantir o cumprimento das seguintes regras:
  - Higienizar adequadamente as mãos antes da colocação de luvas e sempre que mudarem de luvas.
  - As luvas devem ser adequadas ao tamanho do utilizador, bem como para o contacto com alimentos e descartáveis.
  - Deve proceder-se à troca das luvas quando estas ficarem sujas ou rasgadas.





# Take-away e entrega ao domicílio

Regras gerais de higiene e boas práticas a cumprir.

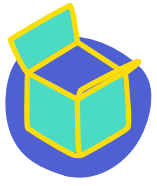
## Limpeza e desinfeção das superfícies de áreas comuns

Na limpeza e desinfeção das superfícies de áreas comuns deve seguir-se as seguintes indicações:

- ▶ Preparar a solução de lixívia (hipoclorito de sódio) com concentração original de 5% ou mais de cloro livre. A lixívia deve ser diluída na altura de utilizar. A solução diluída deve ser a 0,1%, na proporção de 1 parte de lixívia para 99 partes iguais de água.
- ▶ Lavar primeiro as superfícies com água e detergente.
- ▶ Em seguida, espalhar uniformemente a solução de lixívia nas superfícies.
- ▶ Deixar atuar a lixívia nas superfícies durante pelo menos 10 minutos – ler as instruções do fabricante/fornecedor.
- ▶ De seguida enxaguar as superfícies só com água quente.
- ▶ Deixar secar ao ar.

No caso das instalações sanitárias deve-se:

- ▶ Utilizar panos diferentes para os lavatórios e as áreas à volta destes e para o exterior das sanitas.
- ▶ Limpar a sanita com recurso a produto detergente com base desinfetante. Na limpeza do interior deve-se usar apenas o piaçaba, enquanto no exterior deve-se recorrer a um pano.
- ▶ Limpar e desinfetar o botão do autoclismo com detergente/desinfetante ou com álcool a 70°-80°.
- ▶ Iniciar a limpeza pelos lavatórios (primeiro as torneiras e só depois o lavatório) e superfícies à volta destes; de seguida limpar as sanitas e por fim limpar o chão.
- ▶ Voltar a passar um pano humedecido em desinfetante, em todas as torneiras, no final da limpeza.
  - ▶ Não esquecer de limpar frequentemente as maçanetas das portas das instalações sanitárias.



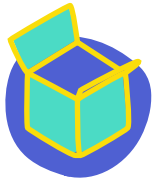
## Take-away e entrega ao domicílio

Regras gerais de higiene e boas práticas a cumprir.

### Áreas de preparação e confeção de alimentos

- ▶ Os materiais de limpeza são específicos para estas áreas e seguem as regras definidas pela legislação em vigor.
- ▶ Deve haver panos de limpeza diferentes para:
  - Bancadas e utensílios destas;
  - Mesas, cadeiras e outro mobiliário.
- ▶ Deve ainda haver material de limpeza específico para o chão.
- ▶ Os detergentes e desinfetantes a usar não podem contaminar os alimentos.
- ▶ Não é permitido usar desinfetante em *spray* nas áreas onde há alimentos em confeção ou em exposição.





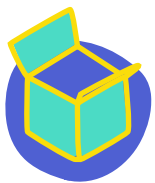
## Take-away e entrega ao domicílio

Regras adicionais no caso de confeção para *take-away*.

### **Take-away (leve para casa)**

Quando o estabelecimento opta pelo regime de *take-away*, existem algumas regras adicionais que devem ser cumpridas:

- ▶ O colaborador responsável pela entrega da refeição/alimentos deverá lavar frequentemente as mãos com água e sabão, de preferência antes e depois de entregar a encomenda.
- ▶ Devem ser promovidos os pagamentos através de cartão.
  - Caso isso não seja possível, o colaborador deverá lavar as mãos com água e sabão, sempre antes e depois dos pagamentos.
  - Sempre que seja realizado um pagamento através de um Terminal de Pagamento Automático (TPA) móvel deverá ser feita a desinfeção do mesmo utilizando toalhetas desinfetantes.
- ▶ Os utensílios e caixas que contactam com os alimentos devem ser próprias para o efeito e estarem em adequado estado de higiene e conservação.
- ▶ Qualquer embalagem destinada a conter alimentos deverá ostentar a menção "próprio para alimentos" ou um símbolo (copo e garfo), caso não seja evidente que se destina a entrar em contacto com géneros alimentícios.



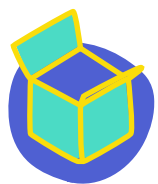
## Take-away e entrega ao domicílio

Regras adicionais no caso de confeção para entrega ao domicílio.

### Entregas ao domicílio

Quando o estabelecimento opta pelo regime de *delivery*, ou entregas ao domicílio, existem algumas regras adicionais que devem ser cumpridas:

- ▶ O colaborador responsável pela entrega da refeição/alimentos ao domicílio (estafeta) deverá lavar frequentemente as mãos com água e sabão, de preferência antes e depois de entregar a encomenda e sempre que entra no estabelecimento para recolha de encomendas.
  - Assegure que todas as estruturas para a lavagem das mãos possuem sabão líquido e toalhetes descartáveis para secagem das mãos.
  - Não sendo possível lavar as mãos com água e sabão, deverão desinfetá-las com solução à base de álcool ou com toalhetes desinfetantes.
- ▶ O estafeta deverá também desinfetar frequentemente com solução à base de álcool, ou com toalhetes desinfetantes, o volante do meio de transporte utilizado, o seu telemóvel e ainda os acessórios utilizados para o transporte das encomendas (ex.: mochilas térmicas usadas no transporte de refeições).
- ▶ Devem ser promovidos os pagamentos através de meios que não impliquem contacto físico.
  - Caso não seja possível deverá desinfetar as mãos com solução à base de álcool ou com toalhetes desinfetantes, antes e depois dos pagamentos (se mexer em dinheiro ou em cartões).
  - Sempre que seja realizado um pagamento através de um Terminal de Pagamento Automático (TPA) móvel deverá ser feita a desinfeção do mesmo utilizando toalhetes desinfetantes.
- ▶ Afixar nos pontos de recolha das encomendas as Orientações para Estafetas emitidas pela DGS, assim como as regras de etiqueta respiratória.



## Take-away e entrega ao domicílio

Regras adicionais no caso de confeção para entrega ao domicílio.

### Entregas ao domicílio

Para além destas regras, deve cumprir determinados requisitos no transporte de alimentos para preservar as características organoléticas e de segurança:

- ▶ Os veículos de transporte e/ou contentores utilizados devem ser mantidos limpos e em boas condições, devendo sempre que necessário, ser concebidos de forma a permitir uma limpeza e/ou desinfeção adequada.
- ▶ As caixas de carga dos veículos e/ou contentores devem transportar exclusivamente alimentos. Os requisitos relativos à higiene e segurança aplicam-se não só aos veículos de transporte de alimentos em geral, bem como a viaturas particulares que sejam usadas para o mesmo efeito. Neste último caso, é aconselhável a utilização de malas ou sacos térmicos que permitam assegurar a manutenção da temperatura dos alimentos que necessitam de condições especiais de conservação. Todos os alimentos devem ser transportados em malas ou sacos térmicos isolantes, à exceção do pão, bolos secos, frutos secos, fruta e tubérculos.
- ▶ Em termos de temperaturas recomendadas e desvios aceitáveis no transporte de géneros alimentícios, as orientações são as seguintes:

Produtos	Temp. recomendada	Desvio (aceitável)
Refeições confeccionadas (quentes)	≥65°C	-5°C
Refrigerados	≤5°C	+3°C
Congelados	-12°C	+3°C
Ultracongelados	-18°C	+3°C

Fonte: DGAV - Direção-Geral de Alimentação e Veterinária



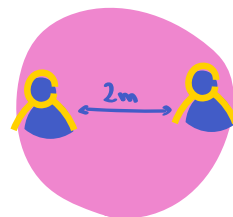
## Estabelecimento

Orientações de procedimentos em estabelecimentos de restauração e bebidas.

### Principais orientações



Existir e ter conhecimento de um Plano de Contingência.



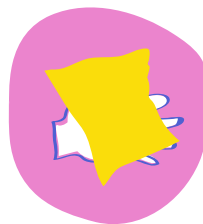
Garantir um distanciamento mínimo de 2 metros.



Dar preferência a espaços exteriores para receber clientes e *take-away*.



Assegurar as medidas de proteção individual.



Garantir uma adequada limpeza, desinfeção e ventilação.



Evitar pontos de contacto.





## Estabelecimento

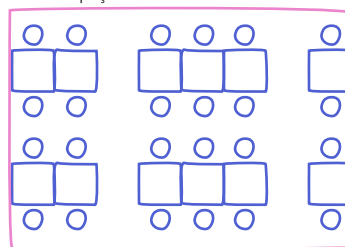
Orientações de procedimentos em estabelecimentos de restauração e bebidas.

### Medidas adicionais a tomar pelas empresas

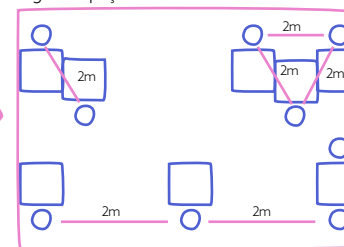
Assegurar que todas as pessoas que trabalham/frequentam os estabelecimentos estão sensibilizadas para o cumprimento das regras: da lavagem correta das mãos, da etiqueta respiratória, assim como as outras medidas de higiene pessoal e ambiental. É também importante:

- ▶ Elaborar e/ou atualizar o seu próprio Plano de Contingência específico para COVID-19.
- ▶ Fornecer a todos os colaboradores o Plano de Contingência e garantir que estão aptos para o colocar em prática, nomeadamente no reconhecer e atuar perante um caso suspeito.
- ▶ Reduzir a capacidade máxima do estabelecimento, para assegurar o distanciamento físico recomendado (2 metros), e afixá-la em documento próprio, visível para o público.
- ▶ Privilegiar a utilização de espaços destinados aos clientes em áreas exteriores (ex: esplanadas) e *take-away*.
- ▶ Dispor, sempre que possível, as cadeiras e as mesas garantindo uma distância mínima de 2 metros entre as pessoas (exceto coabitantes), podendo a disposição dos lugares em diagonal facilitar.
- ▶ Impedir que os clientes modifiquem a orientação das mesas e das cadeiras.

Antes: Espaço com 24 cadeiras



Agora: Espaço com 8 cadeiras



Legenda:  
 ○ Cadeira  
 □ Mesa  
 □ Sala

\*Os coabitantes podem sentar-se frente a frente ou lado a lado



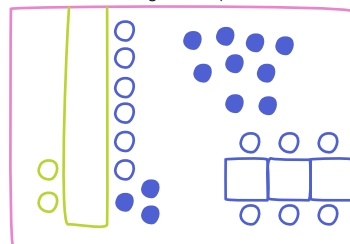
# Estabelecimento

Orientações de procedimentos em estabelecimentos de restauração e bebidas.

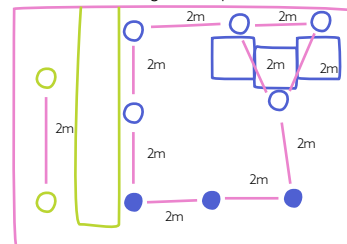
## Medidas adicionais a tomar pelas empresas

- ▶ Antever todas as circunstâncias que podem ocorrer no estabelecimento, por forma a promover a adequada distância entre as pessoas. Exemplos:
  - Incentivar os clientes a fazerem reservas previamente.
  - Os lugares em pé, assim como as operações de *self-service* (ex: *buffets* e dispensadores de alimentos que impliquem contato por parte do cliente) estão desaconselhados.
  - No caso de fila de espera – para pedidos/pagamentos ao balcão e no espaço exterior – os clientes devem ser incentivados a manter a distância mínima de segurança. A sinalização onde devem permanecer à espera pode facilitar.
  - A circulação das pessoas para as instalações sanitárias deve ocorrer em circuitos onde seja possível manter a distância adequada.

Antes: Espaço com 6 cadeiras em mesa, 6 cadeiras ao balcão, 3 pessoas a fazer pedidos/pagamentos ao balcão e com lugares em pé



Agora: Espaço com 3 cadeiras em mesa, 2 cadeiras ao balcão, 3 pessoas a fazer pedidos/pagamentos ao balcão e sem lugares em pé



- Legenda:
- Cadeira
  - Pessoa de pé
  - Mesa
  - Funcionário
  - Sala
  - Balcão

\*Os coabitantes podem sentar-se frente a frente ou lado a lado



## Estabelecimento

Orientações de procedimentos em estabelecimentos de restauração e bebidas.

### Medidas adicionais a tomar pelas empresas

- ▶ Disponibilizar dispensadores de solução à base de álcool localizados perto da entrada e noutros locais convenientes, associados a uma informação incentivadora e explicativa.
- ▶ Garantir que as instalações sanitárias possibilitam a lavagem das mãos com água e sabão e a secagem das mãos com toalhas de papel de uso único. As torneiras devem ser, sempre que possível, automáticas. A utilização de secadores que produzem jatos de ar não é recomendada. Sempre que possível, os lavatórios devem estar acessíveis sem necessidade de manipular portas.
- ▶ Garantir uma adequada limpeza e desinfecção das superfícies. Os protocolos de limpeza e desinfecção devem ser reforçados, incluindo:
  - Desinfetar pelo menos seis vezes por dia e com recurso a detergentes adequados, todas as zonas de contato frequente (ex: maçanetas de portas, torneiras de lavatórios, mesas, bancadas, cadeiras, corrimãos).
  - Desinfetar após cada utilização, com recurso a detergentes adequados, os equipamentos críticos (tais como terminais de pagamento automático e ementas individuais).
  - Higienizar pelo menos três vezes por dia as instalações sanitárias, com produto que contenha na composição detergente e desinfetante (2 em 1).
  - Trocar as toalhas e higienizar as mesas com produtos recomendados entre cada cliente.



## Estabelecimento

Orientações de procedimentos em estabelecimentos de restauração e bebidas.

### Medidas adicionais a tomar pelas empresas

- ▶ Retirar os motivos decorativos nas mesas.
- ▶ Substituir as ementas individuais por ementas:
  - Que não necessitem de ser manipuladas pelos clientes (ex: placas manuscritas ou digitais).
  - Individuais de uso único (ex: seladas ou impressas nas toalhas de mesa descartáveis).
  - Plastificadas e desinfetadas após cada utilização.
- ▶ Assegurar uma boa ventilação e renovação frequente de ar (ex: abertura de portas e janelas). Em caso de utilização de ar condicionado, esta deve ser feita em modo de extração e nunca em modo de recirculação. O equipamento deve ser alvo de uma manutenção adequada (desinfeção por método certificado).
- ▶ Garantir o cumprimento das medidas previstas no HACCP.



## Estabelecimento

Orientações de procedimentos em estabelecimentos de restauração e bebidas.

### Medidas adicionais a tomar pelos colaboradores

Os colaboradores devem:

- ▶ Conhecer as medidas que constam do Plano de Contingência e saber como agir perante um caso suspeito de COVID-19.
- ▶ Cumprir as recomendações de segurança e reportar à empresa ou às entidades competentes situações de incumprimento das medidas implementadas que podem condicionar perigo para a Saúde Pública.
- ▶ Cumprir as medidas de higiene das mãos e etiqueta respiratória recomendadas pela DGS.
- ▶ Higienizar as mãos entre cada cliente.
- ▶ Utilizar corretamente uma máscara, durante todo o período de trabalho num espaço com múltiplas pessoas, respeitando as condições de higiene e de segurança durante a sua colocação, utilização e remoção. Contemplar a necessidade de substituição da máscara, adotando as boas práticas de utilização. O uso de máscara não substitui outras medidas de prevenção, como o distanciamento físico recomendado.
- ▶ Garantir que a disposição das mesas e das cadeiras permitem uma distância mínima de 2 metros entre todas as pessoas.
- ▶ Manter, sempre que possível, uma distância de 2 metros dos clientes e dos outros colaboradores.
- ▶ Colocar os pratos, copos, talheres e outros utensílios nas mesas na presença do cliente que os vai utilizar, devendo ser assegurada a sua higienização e acondicionamento.
- ▶ A loiça utilizada pelos clientes deve ser lavada na máquina de lavar com detergente, a temperatura elevada (80-90°C).



## Estabelecimento

Orientações de procedimentos em estabelecimentos de restauração e bebidas.

### Medidas adicionais a tomar pelos colaboradores

- ▶ Relativamente ao uso de luvas descartáveis, o colaborador deve saber:
  - O uso de luvas para preparar e manusear alimentos não substitui a adequada e frequente higienização das mãos.
  - Os colaboradores não devem entrar em contato direto (próprias mãos) com alimentos expostos e prontos para comer e devem usar utensílios adequados, como guardanapos, espátulas, pinças, luvas de uso único ou equipamentos de distribuição.
  - Não devem passar com as luvas de uma área suja para uma área limpa. Antes que essa passagem aconteça as luvas devem ser substituídas.
  - O mesmo par de luvas pode ser utilizado apenas para uma tarefa e deve ser substituído se danificado ou se o colaborador interromper a tarefa. Se um colaborador estiver a executar uma mesma tarefa continuamente, as luvas devem ser substituídas a cada quatro horas ou sempre que necessário.
  
- ▶ Os colaboradores que desenvolvam sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19:
  - Não devem apresentar-se no local de trabalho, e devem contactar a Linha SNS24 (808 24 24 24) ou outras linhas telefónicas criadas especificamente para o efeito, e proceder de acordo com as indicações fornecidas.
  - Durante o seu turno de trabalho devem ser considerados como Caso Suspeito e ser encaminhados para a área de isolamento, de acordo com o Plano de Contingência.



## Estabelecimento

Orientações de procedimentos em estabelecimentos de restauração e bebidas.

### Medidas adicionais a tomar pelos clientes

Todos os clientes devem assegurar as seguintes medidas:

- ▶ Higienizar as mãos com solução à base de álcool ou com água e sabão à entrada e à saída do estabelecimento (antes da refeição deve ser privilegiada a lavagem das mãos com água e sabão).
- ▶ Respeitar a distância entre pessoas de, pelo menos, 2 metros.
- ▶ Cumprir medidas de etiqueta respiratória.
- ▶ Considerar a utilização de máscara nos serviços *take-away* que estão instalados dentro dos estabelecimentos, utilizando-a sempre de forma adequada de acordo com as recomendações da DGS.
- ▶ Evitar tocar em superfícies e objetos desnecessários.
- ▶ Dar preferência ao pagamento através de meio que não implique contato físico (ex: terminal de pagamento automático *contactless*).

**Se apresentar sinais ou sintomas de COVID-19 não deve frequentar espaços públicos.**



# Estabelecimento

Orientações de procedimentos em estabelecimentos de restauração e bebidas.

## Lavagem de mãos



**1.** Molhar as mãos com água.



**2.** Aplicar a solução/sabão para cobrir toda a superfície das mãos.



**3.** Esfregar as palmas das mãos uma na outra.



**4.** Palma da mão direita no dorso da esquerda com os dedos entrelaçados e vice-versa.



**5.** Palma com palma com os dedos entrelaçados.



**6.** Esfregar o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma da mão e vice-versa.



**7.** Esfregar rotativamente para trás e para a ponta dos dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice-versa.



**8.** Enxaguar as mãos com água.



**9.** Secar as mãos com papel.



**10.** Utilizar o papel descartável para fechar a torneira.



**11.** Usar uma folha de papel para abrir a porta.



**12.** Agora as mãos estão limpas e seguras.





## Estabelecimento

Orientações de procedimentos em estabelecimentos de restauração e bebidas.

### Etiqueta respiratória



**1.** Sempre que tossir ou espirrar tapar o nariz e a boca com um lenço de papel.



**2.** Deitar no contentor criado especificamente para o efeito.



**3.** Lavar as mãos com água e sabão ou agente antibacteriano.

**NOS**