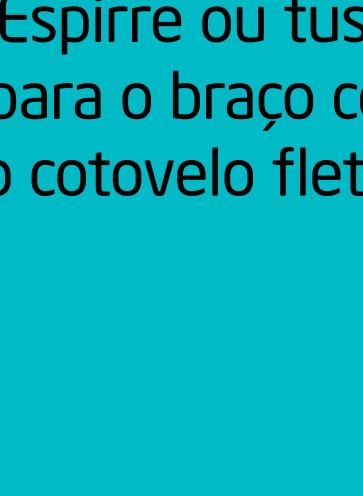


# ADOTE AS MEDIDAS DE SEGURANÇA ADEQUADAS

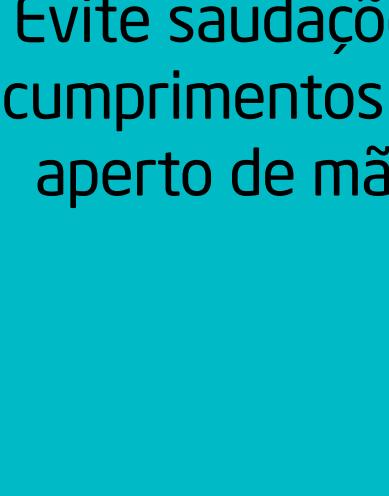
## PROTEJA-SE A SI E AOS OUTROS



Lave as mãos regularmente



Espirre ou tussa para o braço com o cotovelo fletido



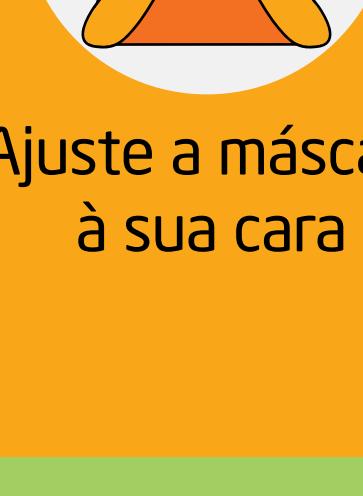
Evite saudações e cumprimentos com aperto de mão



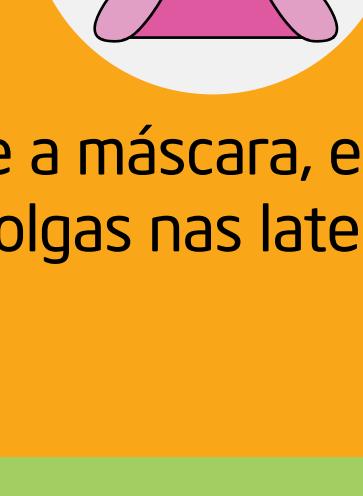
Mantenha pelo menos 2 metros de distância de outras pessoas



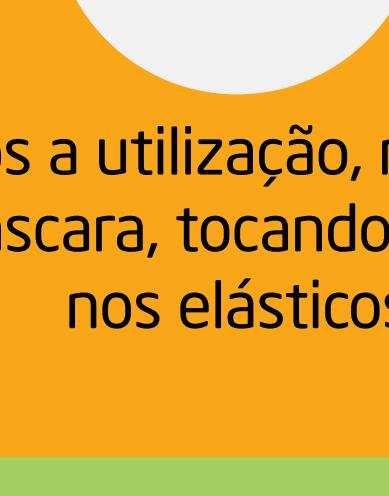
Utilize toalhetes descartáveis



Lave as mãos antes de tocar na máscara



Verifique a colocação correta da máscara (lados interior e exterior)



Coloque os elásticos atrás das orelhas e certifique-se de que a máscara cobre o nariz e o queixo



Ajuste a máscara à sua cara



Teste a máscara, evitando folgas nas laterais

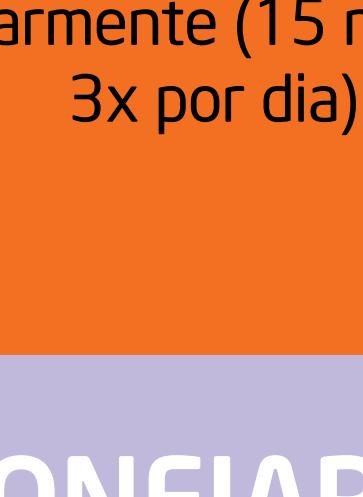


Após a utilização, remova a máscara, tocando apenas nos elásticos

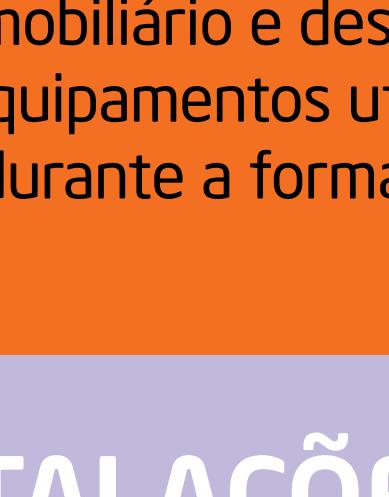
## CIRCULAÇÃO NO CENTRO DE FORMAÇÃO



Mantenha a distância de segurança das outras pessoas

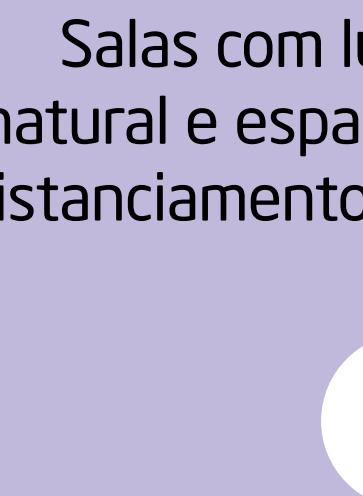


Lave as mãos após o contacto com superfícies comuns



Respeite as instruções de circulação do espaço

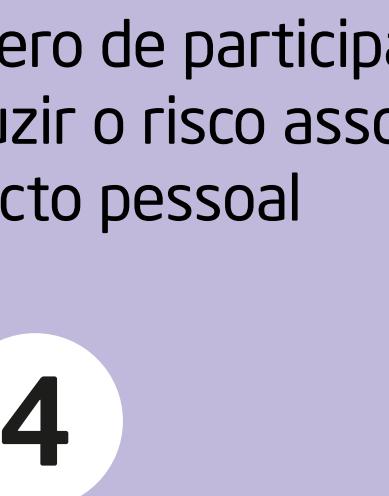
## LIMPEZA DAS SALAS DE FORMAÇÃO



Mantenha a porta aberta



Ventile as salas regularmente (15 minutos, 3x por dia)



Limpe regularmente o mobiliário e desinfete os equipamentos utilizados durante a formação

## 6 RAZÕES PARA CONFIAR NAS INSTALAÇÕES DA CEGOC NO DECURSO DE SESSÕES PRESENCIAIS

1

Salas com luz e ventilação natural e espaço para assegurar o distanciamento físico recomendado

2

Limitamos o número de participantes por sala para reduzir o risco associado ao contacto pessoal

3

Disponibilizamos Equipamentos de Proteção Individual a todos os participantes e formadores, bem como informação sobre a sua correta utilização

4

Disponibilizamos desinfetante através de diversos dispensadores, para facilitar a higienização regular das suas mãos

5

Salvaguardamos a desinfeção regular de salas, instalações sanitárias e espaços comuns, bem como equipamentos, objetos e superfícies

6

Comprometemo-nos a desfasar a hora de início das formações e os intervalos, para facilitar a manutenção do distanciamento físico entre os vários grupos de participantes

