

ADOTE AS MEDIDAS DE SEGURANÇA ADEQUADAS

PROTEJA-SE A SI E AOS OUTROS



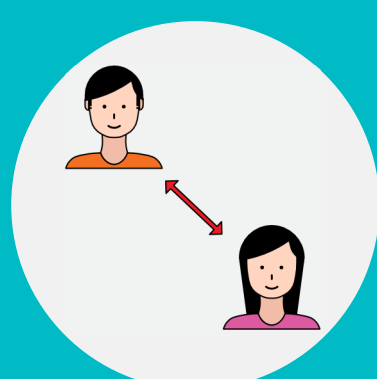
Lave as mãos regularmente



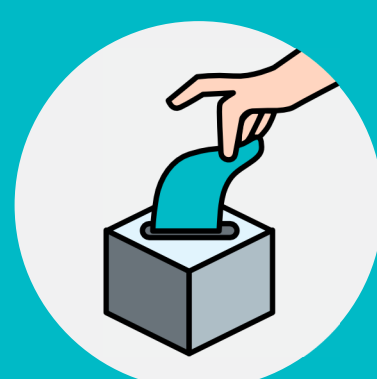
Espire ou tussa para o braço com o cotovelo fletido



Evite saudações e cumprimentos com aperto de mão



Mantenha pelo menos 2 metros de distância de outras pessoas



Utilize toalhetes descartáveis

UTILIZAÇÃO DA MÁSCARA FACIAL



Lave as mãos antes de tocar na máscara



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



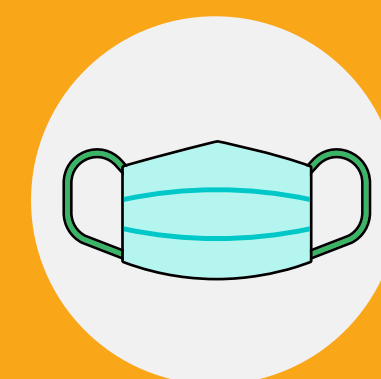
Coloque os elásticos atrás das orelhas e certifique-se de que a máscara cubra o nariz e o queixo



Ajuste a máscara à sua cara

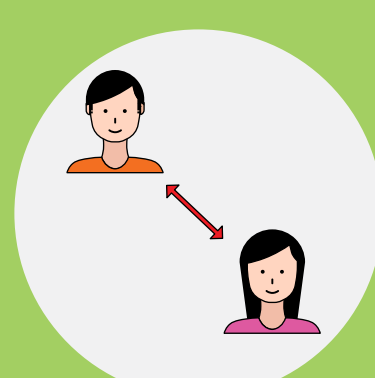


Teste a máscara, evitando folgas nas laterais



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

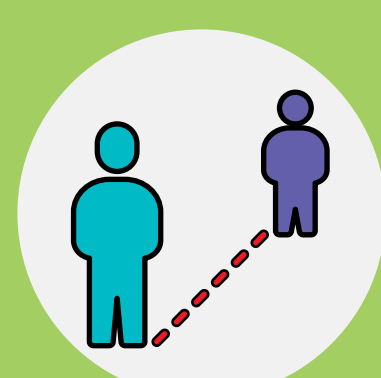
CIRCULAÇÃO NO CENTRO DE FORMAÇÃO



Mantenha a distância de segurança das outras pessoas

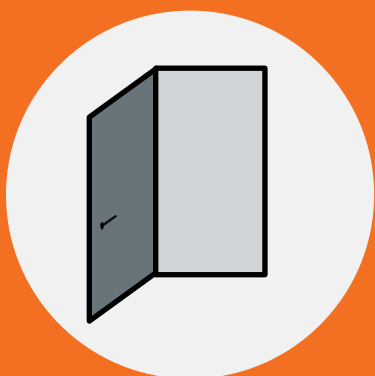


Lave as mãos após o contacto com superfícies comuns

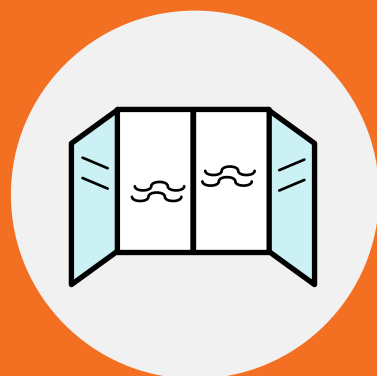


Respeite as instruções de circulação do espaço

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 desinfecção regular de salas, instalações sanitárias e espaços comuns, bem como equipamentos, objetos e superfícies

6

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



BEYOND KNOWLEDGE*