

VERSÃO: 08.05.2020

COVID-19 E AS OPERAÇÕES DE MERGULHO

10 RECOMENDAÇÕES SOBRE
PREVENÇÃO E MITIGAÇÃO DE RISCO

Com o apoio de



Com a colaboração de





Este documento fornece recomendações úteis sobre procedimentos de prevenção e mitigação do risco que os operadores de mergulho devem considerar quando as autoridades nacionais, regionais ou locais oficialmente permitirem a reabertura das actividades de mergulho. As directivas emitidas pelas respectivas autoridades administrativas (por exemplo: Governo, DGS e autoridades marítimas) devem ser levadas em consideração.

ATENÇÃO

A situação epidemiológica e regulatória está em constante evolução. Como resultado, este documento pode estar sujeito a alterações e actualizações.

ÍNDICE

1	QUE MEDIDAS DEVEM SER TOMADAS PARA A SEGURANÇA DOS CLIENTES E FUNCIONÁRIOS?	1
2	COMO GERIR CORRECTAMENTE AS OPERAÇÕES DE DESINFECÇÃO?	4
3	COMO EFECTUAR UMA GESTÃO CORRECTA DO EQUIPAMENTO DE ALUGUER?	7
4	COMO REALIZAR CORRECTAMENTE O ENXAGUAMENTO DO EQUIPAMENTO?	9
5	QUE MEDIDAS A TOMAR EM EMBARCAÇÕES DE MERGULHO?	10
6	COMO REALIZAR CORRECTAMENTE O CONTROLO ENTRE COMPANHEIROS E PARTILHA DO DE AR DE FORMA SEGURA	12
7	COMO RECARREGAR ADEQUADAMENTE AS GARRAFAS?	13
8	PRIMEIROS SOCORROS E REANIMAÇÃO CARDIOPULMONAR (RCP): O QUE FAZER?	15
9	PERMANECE O VÍRUS ATIVO NA ÁGUA?	17
10	QUAIS PROCEDIMENTOS OPERACIONAIS, E PLANO DE ACÇÃO DE EMERGÊNCIA DURANTE ESTA PANDEMIA?	18



QUE MEDIDAS DEVEM SER TOMADAS PARA A SEGURANÇA DOS CLIENTES E FUNCIONÁRIOS?

- RECEPÇÃO
- DISTANCIAMENTO FÍSICO
- VESTIÁRIOS
- HIGIENE PESSOAL
- USO DE EPI's
- (EQUIPAMENTOS DE PROTECÇÃO INDIVIDUAL)



QUE MEDIDAS DEVEM SER TOMADAS PARA A SEGURANÇA DOS CLIENTES E FUNCIONÁRIOS?



1.1 RECEPÇÃO

Os clientes devem ser lembrados para não entrar no Centro de Mergulho se tiverem sintomatologia relacionada com a infecção por COVID-19. Além disso, é aconselhável evitar o acesso a familiares ou amigos não mergulhadores que os acompanham, a fim de reduzir o número de pessoas no centro de mergulho. Os funcionários presentes nas instalações devem limitar-se àqueles estritamente necessários para realizar as actividades. As medidas de prevenção adoptadas pelo Centro de mergulho devem ser exibidas em placas públicas e claramente visíveis. Para mais informações, consulte o **Modelo de edital** (Anexo 1).

É aconselhável que os clientes preencham todos os formulários de registo “on-line” antes de visitar o centro de mergulho. Se isso não for possível, verifique que os procedimentos correctos de higiene pessoal são respeitados antes de preencher os formulários (máscaras, luvas, toalhetes com álcool para higienizar lápis, esferográficas, partilhados, desinfectante para as mãos etc.). Em relação ao pagamento é preferível usar métodos “on-line” (transferência bancária, Paypal ou similar), cartões de crédito, em vez de usar dinheiro.

1.2 DISTANCIAMENTO FÍSICO

A **OMS** (Organização Mundial da Saúde) recomenda que as pessoas mantenham pelo menos **1 metro / 3 pés de distância** uma da outra. Isso também se aplica nas instalações do centro de mergulho incluindo salas de aula e vestiários. Em áreas comuns, pode ser útil marcar as distâncias apropriadas no chão, por exemplo usando fita adesiva visível. Ao determinar a distância correta, tenha em consideração as instruções fornecidas pelas autoridades locais, que podem variar (por exemplo, 2 m / 6 pés no [Reino Unido](#), [EUA](#) e [Canadá](#); 1,5 m / 5 pés na [Austrália](#)). Sempre que possível, o e-learning ou o ensino à distância devem ser preferidos para reduzir o tempo presencial na sala de aula.

1.3 VESTIÁRIOS

Os vestiários podem estar entre as áreas mais expostas ao risco de infecção. Todos os pertences dos clientes, incluindo roupas, toalhas e roupões de banho, devem ser armazenados de forma a evitar o contacto com superfícies comuns. Se armazenados em armários, eles devem ser higienizados após cada uso. Como alternativa, os clientes podem ser incentivados a armazenar seus pertences em recipientes especiais (bolsas, caixas, estojos, etc.), mantidos no chão ou em bancos e bem espaçados um do outro. Se fornecidos pelo centro de mergulho, as caixas individuais devem ser higienizados adequadamente, após o seu uso.

1.4 HIGIENE PESSOAL

O novo coronavírus (SARS-CoV-2) é um vírus respiratório que se propaga principalmente pelo contacto com gotículas de pessoas infectadas, por exemplo, quando espirra, tosse ou assoa o nariz.

As medidas corretas de higiene pessoal incluem:

- ✓ Lavar as mãos com frequência, durante pelo menos 20 segundos.
- ✓ Manter um distanciamento físico, evitando o contacto directo com outras pessoas.
- ✓ Evitar tocar nos olhos, nariz e boca.
- ✓ Praticar higiene respiratória. Isso inclui cobrir a boca e o nariz com o cotovelo ou o tecido dobrado quando tossir ou espirrar.

Os Centros de Mergulho devem fornecer produtos de higienização ou instalações adequadas onde lavar as mãos, conforme recomendado.

1.5 USO DE EPI's (equipamentos de protecção individual)

MÁSCARAS

A [OMS](#) recomenda que as máscaras só devem ser usadas se você tossir ou espirrar, ou se estiver cuidando de uma pessoa com COVID-19. No entanto, é prudente solicitar que todos dentro das instalações do centro de mergulho usem máscara. Siga as instruções das autoridades locais, bem como no seu próprio interesse. Usar máscaras é de particular importância para a equipa do centro de mergulho, que passa mais tempo em contacto com os clientes.

Quais as máscaras devem ser usadas? Existem basicamente três tipos de máscaras de protecção apropriadas, e a escolha depende do seu uso:

- ✓ As **máscaras médicas** reduzem a possibilidade de uma pessoa infectada projectar gotículas, mas não protegem a pessoa que as usa. Elas oferecem apenas um grau de protecção se todos em um determinado ambiente as usarem.
- ✓ As **máscaras de filtro** FFP2, KN95 e FFP3 são equipamentos de protecção individual eficazes e, se correctamente colocadas e ajustadas, protegem os outros e a pessoa que os usa, pois bloqueiam até 99% das partículas contaminadas.
- ✓ Por favor note: Algumas máscaras FFP2, KN95 e FFP3 têm uma **válvula** na frente, que não é um filtro, apenas facilita a expiração. Elas protegem o utilizador, mas não protegem os outros, do que é exalado. Portanto, o seu uso em centros de mergulho não é recomendado.

Antes de colocar a máscara, as mãos devem ser higienizadas. A máscara não deve ser tocada enquanto estiver a uso. Deve ser removida a partir de trás e, finalmente, descartada em recipientes fechados.


Para obter mais detalhes, consulte o infográfico **Como colocar, usar, remover e descartar uma máscara protectora** (Anexo 2).



1.5 USO DE EPI'S (equipamentos de protecção individual)

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 desinfecte-as regularmente enquanto as utiliza.

Após o uso, devem ser removidas e descartadas em recipientes fechados, evitando o contacto da pele com a parte externa da luva. Para mais detalhes, consulte o infográfico **Orientações sobre luvas de protecção de uso único** (Anexo 3). 

ATENÇÃO

As luvas de utilização única geralmente conferem uma falsa sensação de segurança, e as pessoas tendem a contaminar muito mais superfícies e a higienizar as mãos mais raramente quando as usam. Como resultado, elas devem ser trocadas regularmente e deve ser realizada uma boa higiene das mãos enquanto as estiver usando e depois de as retirar.



COMO GERIR CORRECTAMENTE AS OPERAÇÕES DE DESINFECÇÃO?



- SUPERFÍCIES
- EQUIPAMENTO DE MERGULHO



COMO GERIR CORRECTAMENTE AS OPERAÇÕES DE DESINFECÇÃO?

Os estudos efectuados ao coronavírus mostraram que a sua infecciosidade pode ser mitigada pelo calor, luz ultravioleta e condições ácidas ou alcalinas. Para desinfectar 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 período de tempo. Portanto, é necessário limpar todas as superfícies e desinfectá-las com frequência, especialmente aquelas que foram tocadas directamente por várias pessoas: puxadores de portas, corrimões, janelas, interruptores de luz, torneiras, teclados, etc.

Pode ser prático criar uma lista de todos os espaços e superfícies a serem desinfectados. Entre os produtos úteis para eliminar o vírus estão os desinfectantes 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 desinfectantes 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 contacto directo ou indirecto 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. Além disso, considere que o etanol / álcool etílico e o hipoclorito de sódio podem danificar as superfícies e devem ser testados antes do uso para cada objecto ou superfície.

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

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

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 desinfectantes com efeitos comprovados na neutralização do vírus. Alguns produtos, como compostos de amónio quaternário, são eficientes e altamente compatíveis com materiais típicos dos 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 [directrizes](#).

Qualquer que seja a substância activa 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 activo, 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.

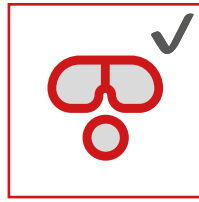
Estudos científicos recentes sugerem uma diluição **1:50** de lixívia com hipoclorito de sódio a **5%** (concentração de **0,1%** ou **1.000 ppm** da substância activa), com imersão dos objectos durante pelo menos **5 minutos**.

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

- ✓ 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 protecção para os olhos.
- ✓ Misture as soluções em áreas bem ventiladas.
- ✓ Misture com água fria, pois a água quente afeta o ingrediente activo.
- ✓ 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.



COMO EFECTUAR UMA GESTÃO CORRECTA DO EQUIPAMENTO DE ALUGUER?

- RECOMENDAÇÕES
- DEVEM OS BOCAIS DOS SEGUNDOS ANDARES SER SUBSTITUÍDOS APÓS CADA USO?



COMO EFECTUAR UMA GESTÃO CORRECTA DO EQUIPAMENTO DE ALUGUER?



3.1 RECOMENDAÇÕES

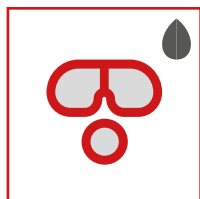
O aluguer de equipamentos é uma das questões mais sensíveis, principalmente do ponto de vista da responsabilidade dos centros de mergulho.

Aqui estão algumas recomendações no circuito de desinfectação do equipamento:

- ✓ O equipamento alugado deve ser desinfectado 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 desinfectado está armazenado.
- ✓ Proibir o acesso dos clientes à área em que o equipamento já desinfectado está armazenado.
- ✓ Entregue o material directamente aos clientes.
- ✓ Transporte o equipamento alugado em “recipientes” individuais e marcados com o nome do cliente, que deverá ser desinfectado após o uso.
- ✓ Depois de desinfectado, transporte o equipamento com segurança, por exemplo, protegendo a máscara, reguladores e snorkels em sacos de protecção de equipamento, fechados, que serão removidos logo antes da montagem do equipamento.
- ✓ Lembre aos clientes e funcionários que desinfectem as mãos antes de tocar em torneiras, garrafas e conexões do 1º andar durante a montagem e desmontagem dos equipamentos.

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

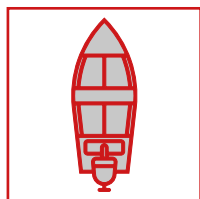
Embora os clientes o percebam como sinónimo de cuidado e bom serviço, pode não ser suficiente para evitar a contaminação. Um utilizador infectado contaminaria não apenas o bocal, mas todo o segundo andar. Para isso, é necessário, em qualquer caso, desinfectar todos os componentes do regulador como descrito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



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 depois de cada mergulho.

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



QUE MEDIDAS A TOMAR EM EMBARCAÇÕES DE MERGULHO?

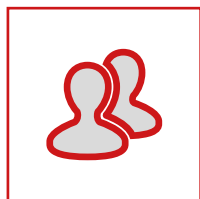


QUE MEDIDAS A TOMAR EM EMBARCAÇÕES DE MERGULHO?



O uso de embarcações dos centros de mergulho são o meio de transporte utilizado para a realização da actividade, devendo ser geridas com responsabilidade. Algumas recomendações gerais:

- ✓ Garantir a distanciamento físico (ver ponto #1 acima) mesmo a bordo da embarcação.
- ✓ Evitar 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 usar 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 protecção comunitária, lembrando-se de não tocar no equipamento de outras pessoas.
- ✓ Ter sistemas de desinfecção das mãos a bordo.
- ✓ Manter 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.



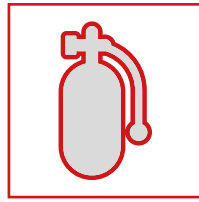
COMO REALIZAR CORRECTAMENTE O CONTROLO ENTRE COMPANHEIROS E PARTILHA DO DE AR DE FORMA SEGURA

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 contacto 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, desinfectada adequadamente antes do mergulho, evitando a partilha do regulador do qual está a respirar.

ATENÇÃO

Leve sempre em conta os standards da entidade formadora à qual pertença ou tenha como referência.



COMO RECARREGAR ADEQUADAMENTE AS GARRAFAS?

- UTILIZAÇÃO DO COMPRESSOR E PROCEDIMENTOS DE ENCHIMENTO
- ÁREAS DE REABASTECIMENTO DE GASES



COMO RECARREGAR ADEQUADAMENTE AS GARRAFAS?

7.1 UTILIZAÇÃO DO COMPRESSOR E PROCEDIMENTOS DE ENCHIMENTO

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 infectadas. 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 enchimento 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 correctos e usem sempre os EPI's recomendados (máscaras, luvas, calçado).

7.2 ÁREAS DE REABASTECIMENTO DE GASES

Procedimentos de higiene pessoal e distanciamento físico também devem ser observados em áreas de reabastecimento de gases. Somente pessoas autorizadas devem estar nas imediações dos compressores, e área de armazenamento de cilindros cheios.

ATENÇÃO

Necessário um cuidado especial ao usar desinfectantes 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 contacto directo ou indirecto com equipamentos, garrafas e mangueiras de enchimento usadas para encher com nitrox. Sempre que possível, prefira higienizar as mãos com água e sabão.



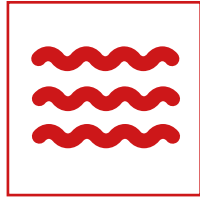
PRIMEIROS SOCORROS E REANIMAÇÃO CARDIOPULMONAR (RCP): O QUE FAZER?



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 protecção individual (EPI's) e barreiras.
- ✓ Avalie a consciência estimulando a vítima, sem se aproximar do seu rosto.
- ✓ Avalie a respiração observando apenas os movimentos do peito, evitando colocar o seu rosto próximo do 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 esteja respirando normalmente, até que “Serviço de Emergência Médica” chegue, ou esteja exausto.
- ✓ Após a conclusão das actividades de resgate, remova os EPI's e descarte-os de acordo com as instruções locais específicas. Lave as mãos com esmero.
- ✓ Os dispositivos médicos usados na vítima devem ser desinfectados após o uso, se possível, ou descartados seguindo os procedimentos apropriados.

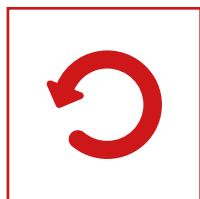


PERMANECE O VÍRUS ATIVO NA ÁGUA?

Os estudos e pesquisas estão ainda em curso e não está claro quanto tempo o vírus SARS-CoV-2 permanece activo 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 actuais, parece razoável ter um cuidado especial, se estamos dentro ou fora da água. Isso inclui respeitar as regras de espaçamento, lavar e desinfetar adequadamente o equipamento após o mergulho.



QUAIS PROCEDIMENTOS OPERACIONAIS, E PLANO DE ACÇÃO DE EMERGÊNCIA DURANTE ESTA PANDEMIA?

O Centro de Mergulho deve actualizar seus Procedimentos Operacionais Padrão, levando em consideração as recomendações fornecidas não só neste documento, assim como outras regras e regulamentos nacionais. Em particular, os planos de acção de emergência para suspeita de infecção, equipa infectada ou clientes. Conforme o caso, devem incluir instruções específicas para manter o controlo da infecção, e começar com o isolamento imediato das pessoas suspeitas de infecção.



REFERÊNCIAS

- 1 • Orientação Direção-Geral da Saúde nº 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.
- 2 • 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/>
 - 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>
- 3 • 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.
 - 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/
 - 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>
- 4 • Casanova L, Rutala WA, Weber DJ, Sobsey MD. Survival of surrogate coronaviruses in water. Water Research. 2009;43(7):1893–8.
 - 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>



DIVERS ALERT NETWORK EUROPE



Continental Operations Office

Contrada Padune 11 • 64026 Roseto degli Abruzzi • Italy
Tel. +39 085 893 0333 • Fax +39 085 893 0050
mail@daneurope.org • www.daneurope.org

Registered address and Headquarters

DAN Building, Sir Ugo Mifsud Street • Ta' Xbiex XBX 1431 • Malta

ESTA INICIATIVA É APOIADA POR



c/o International Aquanautic Club GmbH & Co. KG
Frintroper Str. 18 - 45355 Essen
www.rstc-eu.org

MEMBROS DO RSTC



COM A COLABORAÇÃO DE



Federação Portuguesa de
Actividades Subaquáticas
www.fpas.pt





COVID-19

MEDIDAS D PREVENÇÃO

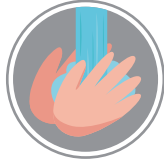
1. O acesso público ao centro de mergulho é limitado apenas aos clientes de mergulho. Os familiares ou amigos acompanhantes não têm permissão para entrar no Centro de mergulho.
2. Não entre nas instalações do Centro de mergulho se tiver algum dos seguintes sintomas, que podem estar relacionados a uma infecção por COVID-19:
 - ✓ Febre
 - ✓ Tosse
 - ✓ Cansaço ou dor muscular
 - ✓ Dificuldade respiratória
 - ✓ Dor de garganta
 - ✓ Infecções pulmonares
 - ✓ Dor de cabeça
 - ✓ Perda do paladar
 - ✓ Diarreia
3. Se você viajou nas últimas duas semanas e / ou entrou em contacto com pessoas infectadas ou potencialmente infectadas pelo COVID-19, entre em contacto com as autoridades de saúde ou com o médico assistente antes de ir ao Centro de Mergulho.
4. Para evitar aglomeração dentro do Centro de mergulho, o acesso está sujeito a manter pelo menos uma distância de um metro um do outro.
5. A entrada no Centro de Mergulho pode ser limitada a um número mínimo de pessoas a qualquer momento.

COMO COLOCAR, UTILIZAR, RETIRAR E DESCARTAR UMA MÁSCARA PROTECTORA



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**



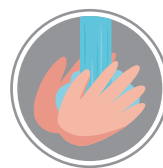
3

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



ORIENTAÇÕES SOBRE LUVAS DE PROTEÇÃO DE USO ÚNICO



ANTES DE USAR LUVAS DE PROTEÇÃO

1

Remova todas as jóias e verifique se as unhas não danificam as luvas



2

Limpe as mãos com um desinfetante para as mãos à base de álcool ou com água e sabão



3

Escolha o tamanho de luva adequado para você



4

Substitua as luvas se estiverem danificadas ou sujas



COMO REMOVER LUVAS COM SEGURANÇA

1

Belisque e sustente o exterior da luva junto à zona do punho



2

Retire para baixo, girando a luva de dentro para fora e segure-a com a mão enluvada



3

Com a mão sem a luva, deslize dois dedos debaixo do punho da outra luva e retire-a para baixo



4

Rode a luva de dentro para fora, deixando a primeira luva dentro da segunda



5

Coloque as luvas num contentor



6

Lave as mãos com água e sabão ou solução hidroalcoólica

