



REPÚBLICA DE MOÇAMBIQUE
MINISTÉRIO DA DEFESA NACIONAL
GABINETE DO MINISTRO

CIRCULAR Nº 04/GM/MDN/2020

Na sequência das medidas anunciadas por Sua Excelência Filipe Jacinto Nyusi, Presidente da República, Comandante-Chefe das Forças de Defesa e Segurança, para o reforço da prevenção e evitar o alastramento da infecção por COVID - 19, o Ministério da Saúde definiu as medidas e procedimentos a serem observados por todo o pessoal em regime de aquartelamento, incluindo quartéis, com base nas orientações da Organização Mundial da Saúde, adaptadas ao contexto moçambicano:

1. MEDIDAS GERAIS

- a) A infecção por COVID-19 é transmitida por gotículas de saliva e espirros, que se espalham pelo ambiente. Por isso, a principal forma de prevenção é lavar as mãos com água e sabão, frequentemente, principalmente após tossir, espirrar, ir ao banheiro e mexer com animais;
- b) Ao adoptar essa estratégia, evita-se que o vírus entre no seu organismo, depois de tocar com as mãos numa superfície contaminada. A mesma medida, também previne contra a gripe comum e outras infecções;
- c) Garantir a disponibilidade de água e sabão em todos os locais de entrada;
- d) Isolar imediatamente e garantir o uso de máscaras a todos os indivíduos com síndrome gripal que se suspeite de COVID-19;
- e) Distribuir os contactos telefónicos do pessoal de saúde militar ou da unidade sanitária mais próxima; e
- f) Todos os militares que apresentarem sintomas de gripe deverão ser observados pelo pessoal de saúde militar ou da unidade sanitária mais próxima.

Net.

2. MEDIDAS ESPECÍFICAS

2.1 Na Formatura

- a) Evitar concentração de 100 pessoas em locais fechados;
- b) Manter distância adequada de pelo menos 1 metro entre as pessoas; e
- c) Evitar apertos de mão e outras formas de contacto.

2.2 Na Caserna ou Dormitório

- a) Garantir água e sabão na entrada da caserna ou dormitório;
- b) Garantir que as casernas estejam adequadamente arejadas;
- c) Disponibilizar desinfectante dentro da caserna/dormitório;
- d) Desinfectar regularmente as maçanetas, corrimões, interruptores e outros pontos comuns de contacto directo;
- e) Não compartilhar toalhas e outros objectos de uso pessoal (telefones, talheres, louça, etc);
- f) Desinfectar com álcool a 70% ou hipoclorito de Cálcio de 0.5% as superfícies das casas de banho (vasos sanitário, pia, torneira, descarga, etc);
- g) Separar correctamente os resíduos e disponibilizar baldes de lixo com tampa; e
- h) Manter a distância adequada de pelo menos 1m entre as camas ou beliches.

2.3 Para o Pessoal de Limpeza das Casas de Banho

- a) Usar medidas de protecção individual (luvas, óculos, máscara e avental); e
- b) Limpar adequadamente todas as superfícies (chão, pia, maçaneta, interruptores, vasos sanitários, etc).

2.4 Refeitórios

- a) São aplicadas as medidas gerais de higiene e limpeza e aquelas descritas para casernas.

3. PREVENÇÃO

Lavar as mãos constantemente é uma das principais formas de prevenção.

- a) Lavar as mãos até a metade do pulso, esfregando também as partes internas das unhas;
- b) Usar o álcool 70% para limpar as mãos antes de encostar em áreas como olhos nariz e boca;
- c) Tossir ou espirrar levando o rosto a parte interna do cotovelo;
- d) Evitar multidões;
- e) Usar máscaras caso apresente sintomas;
- f) Evitar tocar nariz, olhos e boca antes de limpar as mãos;
- g) Manter distância de 1 metro, de pessoas espirrando ou tossindo;
- h) Limpar com álcool objectos tocados frequentemente;
- i) Evitar cumprimentar com beijo no rosto, apertando as mãos ou abraçando;
- j) Evitar sair de casa, caso apresente algum sintoma da gripe;
- k) Utilizar o lenço descartável quando estiver com o nariz escorrendo; e
- l) Manter se informado sobre os métodos de prevenção e passar informações correctas.

Anexo

Normas e Procedimentos de Diluição de Cloro e seu Uso		
Solução	Preparação	Uso
0,05%	7.5 gr de Hipoclorito de Cálcio/1 Litro de água ou ½ colher de sopa de Hipoclorito de Cálcio/1 Litro de água	Beber e lavagem das mãos
0,5%	7.5 gr de Hipoclorito de Cálcio/1 Litro de água ou ½ colher se sopa de Hipoclorito de Cálcio/1 Litro de água	Limpezas do chão, superfícies e sanitários

Nel

Encarrego a Directora Nacional de Saúde Militar para velar pelo cumprimento da presente Circular.

Cumpra-se integralmente.

Maputo, aos 20 de Março de 2020

O Ministro

Jaime Bessa Augusto Neto

Distribuição:

- Gabinete do Ministro
- IDN
- Direcções Nacionais e Departamentos Autónomos/MDN
- EMG/FADM
- SCM
- SSFADM
- Sociedade Monte Binga S.A.