



MANUAL DE AJUDA



Santa Maria da Feira

VOLUNTÁRIOS



PESSOAS DE RISCO

ÍNDICE

1. Introdução

2. Grupos de Risco

3. Como podemos Ajudar

4. Voluntário: direitos e deveres

5. Procedimentos de Segurança

6. Recomendações

7. Contactos

1. Introdução

Perante a situação atual em que o país se encontra, num **estado de emergência nacional**, no que diz respeito à **Saúde Pública**, devido a um surto de pandemia, a DGS recomenda, por parte de todos, a diminuição do contacto social ao imprescindível.

Perante estes factos, surgiu a preocupação de **ajudar os doentes de risco**, que **vivem sozinhos**, a protegerem-se e sem **necessidade de saírem de casa**.

Neste sentido, surgiu a iniciativa de criar o **SOSvizinho**, por parte de algumas pessoas que sentiram a necessidade de reforço urgente para minimizar este problema.

Todos juntos, não vamos deixar ninguém para trás.



2. Grupos de Risco

Infeção por COVID-19 é particularmente perigosa para alguns **grupos de risco**, nomeadamente:

- **Idosos**
- **Doentes crónicos**

Tais como:



Hipertensos;



Problemas cardíacos;



Cardio-respiratórios;



Diabéticos;



Imunodeprimidas;



Auto-imunes.



3. Como podemos ajudar

A DGS recomenda que os doentes de risco não saiam de casa.

Como podemos ajudar:



Fazer compras de supermercado;



Ir à farmácia.

Através de uma **rede** de distribuição de **VOLUNTÁRIOS**, com a capacitação **logística** de:



Receber o pedido;



Realizar a compra;



Entregar o pedido ao domicílio;



Receber o pagamento do pedido.



4. Voluntário

O Voluntário é fundamental neste projeto, por isso foram realizadas ações para salvaguarda da sua segurança.

Direitos do Voluntário, designadamente:

-  1. Receber formação inicial e contínua relativamente às suas funções e comportamentos de proteção pessoal.
-  2. Ser portador de credencial que se identifique como Voluntário.
-  3. Possuir um seguro de responsabilidade pessoal.
-  4. Ser respeitado no decorrer das suas funções e em todo o processo.



4. Voluntário

O Voluntário é fundamental neste projeto, por isso foram realizadas ações para salvaguarda da sua segurança.

Direitos do Voluntário, designadamente:

 5. Receber apoio, disponibilizado pelo SOSvizinho, no decorrer das suas funções mediante acompanhamento técnico necessário.

 6. Suspender o Voluntariado e informando o coordenador do município da sua decisão.



4. Voluntário

O Voluntário é fundamental neste projeto, por isso foram realizadas ações para salvaguarda da sua segurança.

Deveres do Voluntário, no decurso da prestação:

-  1. Utilizar devidamente a credencial que o identifique como Voluntário, em todos os atos.
-  2. Prestar ajuda de forma gratuita e voluntária.
-  3. Desinfetar as mãos antes, durante e no final das suas atividades como Voluntário, com especial atenção ao momento de entrega dos bens.
-  4. Ser portador de KIT de Voluntário, para salvaguardar a segurança de si e das pessoas, contendo solução alcoólica em gel ou spray, sacos de plástico, máscara e luvas, caso necessário.



4. Voluntário

O Voluntário é fundamental neste projeto, por isso foram realizadas ações para salvaguarda da sua segurança.

Deveres do Voluntário, no decurso da prestação:



5. Repor o material mencionado em 4.



6. Suspende o voluntariado caso surjam sintomas de doença (tosse, nariz entupido, febre, dores de cabeça, falta de ar, fadiga), devendo informar o coordenador do seu município sobre a situação.



7. Caso o ponto anterior se verifique, ficar em casa e contactar o SNS 24 através do número 800 24 24 24.



4. Voluntário

O Voluntário é fundamental neste projeto, por isso foram realizadas ações para salvaguarda da sua segurança.

Deveres do Voluntário, no decurso da prestação:

-  8. Informar o coordenador face à alteração disponibilizada na inscrição (disponibilidade, horários, estado de saúde ou quarentena, etc.).
-  9. Informar o coordenador quando entrega um pedido, para este atualizar o estado do mesmo.
-  10. Realizar a entrega no mesmo turno em que recebe o pedido (caso não seja possível alertar o coordenador).



4. Voluntário

O Voluntário é fundamental neste projeto, por isso foram realizadas ações para salvaguarda da sua segurança.

Deveres do Voluntário, no decurso da prestação:



11. Caso haja indicação que um medicamento necessita de receita médica, instruir quem vai entregar o pedido a forma como terá acesso à mesma.



12. Não entrar em casa da pessoa a quem está a prestar auxílio, nem realizar tarefas que fogem ao âmbito deste voluntariado.



13. Evitar contacto físico com a pessoa a quem vai entregar o pedido.



14. Respeitar a privacidade das pessoas que utilizam o serviço SOSvizinho, não divulgando os dados pessoais que lhe são entregues. 

4. Voluntário

O Voluntário é fundamental neste projeto, por isso foram realizadas ações para salvaguarda da sua segurança.

Deveres do Voluntário, no decurso da prestação:

 15. Receber o pagamento dos pedidos (MB WAY ou dinheiro) de acordo com as indicações.

 16. Não aceitar qualquer pedido para levantamento de dinheiro no multibanco.

 17. Conhecer e assumir o projeto SOSvizinho, respeitando as normas de funcionamento e os métodos de trabalho.

 18. Informar o coordenador do seu município caso pretenda abandonar o projeto.



5. Procedimentos de Segurança

Os procedimentos de segurança são fundamentais para a saúde do Voluntário, da pessoa a quem presta auxílio e de toda a comunidade.

Durante as compras:



1. Deve ser o mais rápido possível, tocando no mínimo de superfícies de forma a diminuir a probabilidade de contágio.



2. Deve pegar apenas nos artigos que pretende levar.



3. Deve manter a distância de segurança, quer enquanto recolhe os artigos, quer no momento em que vai pagar.



5. Procedimentos de Segurança

Os procedimentos de segurança são fundamentais para a saúde do Voluntário, da pessoa a quem presta auxílio e de toda a comunidade.

Durante as compras:



4. Começa as compras sempre pelos produtos que não precisam de frio, a exemplo, produtos de mercearia, água, e deixa os frescos e congelados para o fim.



5. Pede na caixa o número de sacos que consideras necessário para transportar as compras e coloque as mesmas lá dentro.



5. Procedimentos de Segurança

Os procedimentos de segurança são fundamentais para a saúde do Voluntário, da pessoa a quem presta auxílio e de toda a comunidade.

Durante as compras:



6. Se está a usar carro, durante o transporte das compras, pode utilizar um tabuleiro de plástico ou metal para colocar o saco das compras na mala do carro, desde que revestido por papel de cozinha, que terá de substituir sempre após a entrega.



7. Antes da entrega, deve lavar as mãos com água e sabão ou desinfetar com solução à base de álcool a 70%. Deve, também, lavar as mãos sempre que se assoar, espirrar, tossir, usar o WC, tocar no caixote do lixo (evitando sempre tocar com as mãos na cara, olhos, nariz e boca).



5. Procedimentos de Segurança

Os procedimentos de segurança são fundamentais para a saúde do Voluntário, da pessoa a quem presta auxílio e de toda a comunidade.

Durante a entrega:

 1. Não partilhar objetos pessoais ou comida com as pessoas a quem vai entregar a encomenda.

 2. Manter uma distância de segurança durante a entrega (pelo menos dois metros).

 3. Deve colocar os sacos das compras à porta do vizinho, depois de desinfetar as pegadas dos sacos, afastando-se depois.



5. Procedimentos de Segurança

Os procedimentos de segurança são fundamentais para a saúde do Voluntário, da pessoa a quem presta auxílio e de toda a comunidade.

Após cada entrega:



1. a) Deve desinfetar o tabuleiro, se o usaste, utilizando o papel de cozinha e solução alcoólica em spray. O papel usado deve ser imediatamente colocado no saco do lixo (utilização única), sendo este fechado imediatamente;

b. Deve desinfetar as mãos, novamente, com gel desinfetante.



2. Imediatamente após o seu turno de voluntariado, deve mudar de roupa e calçado e tomar banho - sendo que idealmente deve retirar a roupa à entrada de casa e colocá-la imediata e diretamente dentro de um saco, procedendo à lavagem da mesma assim que possível.



5. Procedimentos de Segurança

Os procedimentos de segurança são fundamentais para a saúde do Voluntário, da pessoa a quem presta auxílio e de toda a comunidade.

Após cada entrega:



3. No caso de viver com alguém pertencente ao grupo de risco, pedimos que redobre os cuidados assim que chega a casa.



6. Recomendações

Alerta-se para uma consciencialização dos riscos de saúde pública e medidas de proteção a serem estabelecidas, para o bem de todos.

Relembramos que:



1. O risco principal será sempre no sentido do Voluntário para o Vizinho, pelo que é **FUNDAMENTAL** que fique em casa se suspeitar de contactos com pessoas infetadas/doentes ou se tem sintomas de Covid-19.



2. **NUNCA** se deve colocar em risco... ou será ele o veículo de propagação do vírus!



6. Recomendações

Alerta-se para uma consciencialização dos riscos de saúde pública e medidas de proteção a serem estabelecidas, para o bem de todos.

Relembramos que:



3. Não é obrigatório, segundo recomendações da DGS, o uso de luvas e máscara descartáveis (por poderem dar uma sensação de falsa segurança). No entanto, aconselhamos que tenha uma de cada, no caso destas serem necessárias.

Atenção ao seguinte: se as usar, deve descartá-las sem tocar na zona contaminada (zona exterior) - pode consultar no site da DGS ou da OMS vídeos que explicam a maneira correta de o fazer.



6. Recomendações

Alerta-se para uma concientização dos riscos de saúde pública e medidas de proteção a serem estabelecidas, para o bem de todos.

Sugerimos que:



1. Se o número de voluntários o permitir, e de forma a limitar o surgimento de cadeias de transmissão, cada voluntário trabalha até 7 dias sucessivos seguidos de um intervalo de “isolamento voluntário” de 14 dias, podendo após esses 14 dias retomar funções, caso não tenha desenvolvido sintomas.



6. Contactos

Ajuda a quem precisa, nós estamos On.

Entre em contacto, através:



- Linha de apoio grátis: **800 20 20 20**
- Site: <https://sosvizinho.pt/>
- Email: geral@sosvizinho.pt
- Facebook: <https://www.facebook.com/sosvizinho.pt/>
- LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/sosvizinho/>
- Instagram: <http://instagram.com/sosvizinho.pt>



Manual

S  **S** VIZINHO

VOLUNTÁRIOS



SOS
VIZINHO