

<b>Esta lista de verificação destina-se para uso próprio.</b>		<b>OK</b>	<b>NOK</b>
Antes de começar o seu trabalho, você pode usar esta lista para verificar se consegue trabalhar em segurança.			
<b>1. Saúde</b>			
1	Não tive sintomas nos últimos sete dias (perda de paladar e olfato, tosse, febre, fadiga, falta de ar, dor de garganta, dor de cabeça, dor muscular, dor ocular, diarreia).		
2	Se não me sentir bem ou apresentar sintomas, entro em contato com o número de emergência corona, com o médico de família em informo o escritório.		
3	Manifesto preocupação com a saúde dos meus clientes, fazendo perguntas. Eu também partilho o meu próprio estado de saúde. Quando percebo que os meus clientes mostram sintomas, entro em contato primeiro com o número de emergência corona e de seguida informo o escritório.		
<b>2. Proteção pessoal</b>			
4	Uso uma máscara quando estou perto de um cliente que pertence ou trabalha para um grupo de risco.		
5	Só uso as minhas luvas durante a limpeza de superfícies sujas (como na limpeza de sanitas) ao quando uso produtos de limpeza concentrados ou produtos que provocam irritação.		
6	Uso (lenços de) papel ou toalhas descartáveis para secar as mãos.		
<b>3. Distância social</b>			
7	Não me sento desnecessariamente junto aos clientes na mesma sala. O cliente encontra-se (de preferência) numa outra sala.		
8	Eu mantenho a distância suficiente de outras pessoas, cerca de 1 metro e meio.		
<b>4. Higiene</b>			
9	Lavo as minhas mãos regularmente, corretamente e o tempo suficiente (40 seg.), com sabão.		
10	Eu não toco no meu rosto, mesmo com luvas.		
11	Desinfecto o material de limpeza antes de utilizá-lo.		
12	Eu possuo produtos de limpeza (água, sabão/sabonete, detergentes e álcool desinfetante 70%).		
13	Desinfeto os locais de contato no início e no final do trabalho.		
<b>5. Ida ao escritório</b>			
14	Uso a minha máscara quando entro no escritório.		
15	Número máximo de pessoas permitidas na área da receção: 4.		
16	Eu mantenho a distância suficiente de outras pessoas, pelo menos 1 metro e meio.		
17	Certifico-me de que o meu plano de trabalho e os cheques em papel sejam colocados num envelope. Escrevo o meu nome, o número de cheques em papel e o nome do meu consultor antes de entregar.		
<p align="center"><b>Se você tiver alguma dúvida ou não se sentir segura/o numa situação específica de trabalho, ligue para o número de emergência corona: 0493/99.30.00</b></p>			

