

Selo "Clean & Safe" 2022-2024

A Informação apresentada traduz um conjunto de princípios gerais e Notas de reflexão com o intuito de sensibilizar os provedores Turísticos e/ ou Turistas para a devida adoção de medidas que visam proteger a Saúde de Todos, almejando a qualificação de Portugal como um destino S³: Seguro, Saudável e Sustentável.

As Notas de reflexão apresentadas, cuja implementação deverá resultar de um eficiente diálogo e esforço colaborativo de todos os atores, não dispensam um enquadramento técnico, formativo e regulamentar adicional, fruto de um contexto e especificações (ainda que temporárias) de uso.

Todas as Notas devem ser especificamente adaptadas ao perfil de risco identificado em cada momento. Relembramos que o nível de emergência nacional, regional e/ou local, poderá implicar a adoção de medidas adicionais, que deverão ser obrigatoriamente implementadas.

Deverão ser respeitadas todas as indicações das Autoridades territorialmente competentes.

O presente documento constitui um elemento de suporte aos Formadores "Clean & Safe" do Turismo de Portugal, I.P., devendo a sua consulta ser sempre contextualizada, neste âmbito de Formação.

O presente Manual de Informação não constitui um Plano de Ação, traduzindo um conjunto de Notas de reflexão a serem analisadas em sede de Formação específica, por Entidade acreditada.

O Manual de Informação deverá ser revisto sempre que necessário, quer devido a atualizações resultantes de orientações das entidades competentes, quer como resultado da identificação de outros conteúdos considerados pertinentes.

Em casos de Emergência contactar SEMPRE o Número Nacional de Emergência Médica - 112

Responsabilidade do Turista

O Turista deverá ter sempre presente qual o seu Plano customizado de mitigação de Riscos (estratificado de acordo com o destino, itinerário, duração, objetivo, alojamento, tipologia de experiência turística e suas atividades, o seu estado de saúde e história médica);

O Turista deverá apresentar sempre atualizado o seu Plano de Vacinação (sob tutela do Médico Assistente & Plano Nacional de Vacinação, podendo existir recomendações específicas de acordo com as atividades a desenvolver em Portugal – ex.: manipulação de animais selvagens - e/ ou idiossincrasias do Turista);

É, ainda, responsabilidade do Turista:

- Procurar informação;
- Compreender os riscos envolvidos (associados à viagem/ experiência Turística e ao próprio Turista e suas idiossincrasias);
- Adotar as necessárias precauções;

Responsabilidade do Provedor Turístico

É fortemente recomendado o desenvolvimento, por cada Provedor Turístico, de um *Framework* de implementação ágil de Planos Customizados internos, ante a análise de riscos realizada e situações de Crise;

Deverá identificar no mínimo:

- Contactos de Emergência Nacionais e Locais (Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil (ANEPC), Guarda Nacional Republicana (GNR), Polícia de Segurança Pública (PSP), Bombeiros, etc.);
- *Liaison* interna e seus contactos (24H/7D);
- Entidade(s) Científica(s) e/ou Médica(s) Responsável(eis) pelos Protocolos de Resposta e seus contactos;
- Protocolos de Resposta desenvolvidos (em caso de Crise de Saúde Pública torna-se obrigatória acessoriamente a adoção de Plano de Resposta Sanitária, desenvolvido por Entidade Científica-Médica Acreditada, assimilando diretrizes emitidas pela Direção-Geral da Saúde (DGS) e demais Autoridades de Saúde, ainda que estas tenham um carácter facultativo) e de Comunicação dos mesmos (identificando os mecanismos/ canais de comunicação e integrando critérios de Acessibilidade, com suporte multilingue, sempre que relevante para a comunidade de Ocupantes Habituais do Edifício/ Utilizadores/ Praticantes da atividade turística);
- Recursos & equipamentos disponíveis no *site* para essa resposta (e sua localização) e sistema de comunicação em tempo real (estratégia de *broadcast*) ante cenários de emergência;
- Um simulacro anual (não obrigatório o envolvimento de entidades externas) de pelo menos 1 (um) cenário de emergência, envolvendo uma maioria qualificada (pelo menos 2/3 (dois terços)) do *staff* de colaboradores permanentes do Provedor Turístico (cenários alternados em anos consecutivos e/ou até que estejam simulados todos os cenários de emergência. Os simulacros não poderão repetir os realizados nos 3 (três) anos anteriores, exceto se existirem novos elementos do *staff* representando mais de 50% (cinquenta por cento) do número total de colaboradores);

Informação a ser prestada ao Turista

Deve ser disponibilizada Informação inteligível validada/ acreditada, comunicando de forma clara e transparente (adequação cultural, suporte multilingue, Acessibilidade, formato, vias de comunicação, contexto da comunicação, *timing*, etc.) nomeadamente os riscos antecipados, as suas possíveis consequências e estratégias de prevenção/ mitigação;

O Provedor turístico deve:

- Transmitir que Mitigação de risco não é Eliminação de risco;
- Condicionar ativamente notícias falsas, crenças e mitos urbanos;
- Distinguir e compreender Riscos:
 - Preveníveis (ex.: através da vacinação);
 - Evitáveis (minimizados por modelação comportamental);
 - Geríveis (ex.: diarreia);
 - Inesperados (ecossistema dos seguros);

Selo "Clean & Safe" 2022-2024

- Distinguir e compreender a caracterização da Exposição do Risco como:
 - Única;
 - Intermitente;
 - Contínua;
 - Cumulativa ou
 - Condicional.

Viagens Aéreas – Turista - Notas:

- Grupos de Risco / Perfil do Turista: Variável, mas especialmente os Turistas com comorbilidade cardiovascular, respiratória, neoplasia, obesidade, trombofilia, Grávidas; Maior risco em viagens de longo curso, imobilização prolongada e cabine pressurizada;
- Sugestão: os operadores turísticos devem associar à emissão de cada bilhete aéreo/ conhecimento da viagem aérea (qualquer que seja o momento processual e/ ou agente interlocutor) informação relevante concernente à mitigação do(s) risco(s) associado(s), em formato digital, multilingue e Acessível. A mesma informação deverá ser reforçada nos Aeroportos e/ ou viagem aérea;
- Recomendações ao Turista:
 - Levante do cadeirão e mobilização a cada 1 (uma) hora de voo;
 - Utilizar roupa ampla e confortável, permitindo adequada mobilidade (ter sempre disponível roupa quente – ex.: camisola e meias – face a uma possível descida da temperatura na cabine interior do avião);
 - Evitar consumo de álcool;
 - Hidratar-se adequadamente;
 - Relembremos que o nível de emergência nacional, regional e/ou local, poderá implicar a adoção de medidas adicionais, que deverão ser obrigatoriamente implementadas;

Viagens marítima ou fluvial – Turista - Notas:

- Grupos de Risco / Perfil do Turista: Variável, mas especialmente os Turistas com comorbilidades que impliquem potencial de instabilidade ventilatória, hemodinâmica ou metabólica, Grávidas, Crianças com menos de um ano de idade, Crianças; Maior risco em viagens de longo curso, em alto mar;
- Sugestão: com a emissão de cada bilhete / conhecimento da viagem marítima (qualquer que seja o momento processual e/ ou agente interlocutor) providenciar em formato digital, multilingue e Acessível informação relevante concernente à mitigação do(s) risco(s) associado(s). A mesma informação deverá ser reforçada nos Pontos de Embarque/ a bordo;
- Recomendações ao Turista:
 - Utilizar roupa adequada;
 - Evitar consumo de álcool;
 - Hidratar-se adequadamente;
 - Adotar medidas de mitigação dos riscos associados à Radiação solar;
 - Adotar comportamentos adequados de segurança a bordo (como instruído);
 - Relembremos que o nível de emergência nacional, regional e/ou local, poderá implicar a adoção de medidas adicionais, que deverão ser obrigatoriamente implementadas;

- Mitigação de risco:
 - Conhecer e implementar a [Diretiva Europeia 92/29/CEE](#), com as alterações de 2019, que estabelece prescrições mínimas de segurança e saúde visando uma melhor assistência médica para as pessoas que exercem uma atividade profissional a bordo de navios;
 - Formação generalizada a todos os profissionais com direta interlocução com Turistas em viagem marítima ou fluvial, em Suporte Básico de Vida e Desfibrilhação Automática Externa (SBV-DAE), certificada por entidade acreditada;
 - Implementar equipas de apoio diferenciado com capacidade de Suporte Avançado de Vida (SAV) para viagens de longo-curso;
 - Possuir Manuais de Referência e/ ou com conteúdos integrados/ transliterados em Manuais de Contingência internos que se deverão encontrar a bordo: *Maritime Medical Handbook*; *The Ship Captain's Medical Guide - 23rd Edition*;

Viagem por via terrestre – Turista – Notas:

- Mitigação de risco:
 - Disponibilização de informação em formato digital, multilingue e Acessível: informação relevante concernente à mitigação do(s) risco(s) associado(s) nomeadamente: levante do cadeirão e mobilização a cada 1 (uma) hora de viagem (se comboio), paragem técnica a cada 2 (duas) horas de viagem (se viatura ligeira ou viatura de transporte coletivo) e regras de segurança rodoviária (nomeadamente *Rent-a-car*, Aluguer de Autocaravanas, etc.);
 - Relembremos que o nível de emergência nacional, regional e/ou local, poderá implicar a adoção de medidas adicionais, que deverão ser obrigatoriamente implementadas;

Jet Lag – Turista - Notas:

- Ter presente que voar para Leste é mais difícil de acomodar (*jet lag*) do que voar para Oeste;
- Quadro: Astenia e prostração durante o dia; alterações dos padrões de sono (dificuldade para dormir à noite, acordar “muito” cedo e/ou sentir sonolência durante o dia); Dificuldade de concentração e compromisso cognitivo; Irritação, Ansiedade, Cefaleias, Indigestão, Náuseas e vômitos, alteração no apetite, distúrbios gastro-intestinais (obstipação, diarreia) - pode persistir por alguns dias após o voo do Turista;
- Mitigação de risco:
 - Informação adequada aos Turistas no que concerne à mitigação do quadro de *jet lag*:
 - Agendar voo de forma a chegar a Portugal ao início da noite, preferencialmente até às 22h00;
 - Sempre que possível ajustar progressivamente rotinas prévias à viagem ao fuso horário português;
 - Fazer repouso pré-viagem;
 - Evitar consumo álcool ou café durante o voo;
 - Promover hidratação adequada durante o voo;
 - Usar óculos de sol no destino;
 - Procurar adaptar-se de imediato ao fuso horário em Portugal;
 - Optar por refeições ligeiras e evitar cafeína;
 - Evitar realizar esforço físico nas 24 horas seguintes à chegada a Portugal;

Selo "Clean & Safe" 2022-2024

- Instituição de programas relevantes de atenuação do *jet lag*, quando aplicável (modulação da luminosidade/ iluminação ambiente no quarto, controlo do programa de despertar, flexibilidade para reajuste progressivo das refeições, plano de bem-estar, etc.);
- Nota: Diabéticos deverão realizar um reajuste supervisionado do seu plano medicamentoso, face a uma diferença horária significativa;

Trauma por acidentes de viação – Turista - Notas:

- Risco: Moderado;
- Contexto Territorial: Todo o País (maior risco nas autoestradas (associado a velocidade elevada), estradas nacionais e outras (associado a velocidade elevada, estado do piso e condições de sinalização) e em períodos de elevado fluxo rodoviário);
- Perfil do Turista com risco acrescido: Turistas oriundos de países com condução à esquerda, Turismo associado a Grandes Eventos, Grávidas, Idosos;
- Atividades desenvolvidas com risco acrescido: Automobilismo, Motociclismo;
- Mitigação de risco:
 - Providenciar aos Turistas em formato digital, multilingue e Acessível, informação concernente aos locais de maior sinistralidade/ zonas "de risco acrescido" numa lógica regional/ nacional, bem como estratégias e comportamentos de mitigação/ segurança rodoviária;
 - Os Provedores Turísticos deverão conhecer o Plano Nacional de Prevenção Rodoviária ;

Disritmia/ Síndrome Coronário Agudo – Turista - Notas:

- Risco: Moderado;
- Contexto Territorial: Todo o País;
- Perfil do Turista com risco acrescido: Turistas do sexo masculino com idade superior a 35 anos e comorbilidades associadas que aumentem o risco de eventos cardiovasculares adversos (HTA, DM, Dislipidemia, Obesidade, Tabagismo, etc.)
- Atividades desenvolvidas com risco acrescido: Atividades que exijam esforço físico (ex.: Turismo de Aventura e Desporto);
- Mitigação de risco:
 - Formação Provedores Turísticos concernente ao funcionamento da "Linha 112", Centros de Orientação de Doentes Urgentes (CODU) e Sistema Integrado de Emergência Médica (SIEM);
 - Formação Provedores Turísticos em Suporte Básico de Vida – Desfibrilhação Automática Externa (SBV-DAE), certificada, por entidade acreditada;

Altitude – Turista - Notas:

- Acautelar:
 - Hipóxia;
 - Doença da Altitude (Hipobaropatia);

Selo "Clean & Safe" 2022-2024

- O Turista deverá ser recordado das Contra- Indicações para viagens em Altitude - Exemplos:
 - Angina instável;
 - Hipertensão pulmonar;
 - Doença pulmonar obstrutiva crónica grave;
 - Drepanocitose;
 - ...

Hipobaropatia:

- Risco: Muito Baixo;
- Contexto Territorial: Regional/ Local, zonas de elevada altitude (risco acrescido acima dos 2100 metros);
- Perfil do Turista: Todos, mas especialmente os turistas jovens;
- Atividades de risco acrescido: (desde que realizadas em zonas de elevada altitude) Turismo de Aventura e Desporto (Escalada, Montanhismo, etc.);
- Causada pela diminuição do FIO₂ em altas altitudes. Desenvolve-se normalmente 1 (um) a 5 (cinco) dias após ascensão:
 - Mal agudo da montanha (MAM) - a forma mais leve, com cefaleia associada a uma ou mais manifestações sistémicas;
 - Edema cerebral da alta altitude (ECAA) é uma forma mais grave, com encefalopatia geral (potencialmente fatal);
 - Edema pulmonar da alta altitude (EPAA) é uma forma mais grave (após rápida ascensão geralmente acima dos 2500 metros), com edema pulmonar não cardiogénico, com dispneia grave e hipoxemia (potencialmente fatal);
- Mitigação de risco - Altitude:
 - Ao Turista deverá ser permitida a:
 - Aclimatização;
 - Adotar as necessárias precauções (incluindo: evitar ascensões rápidas, álcool e excessivo esforço físico, reforçar o consumo de água);
 - Considerar a necessidade de Assistência Médica (nomeadamente na presença de: doença de altitude grave ou com duração superior a dois dias; dificuldade respiratória com agravamento progressivo, tosse e astenia; ataxia e/ou alteração do estado de consciência);
 - Deverão ser providenciadas alertas e recomendações gerais aos Turistas ao longo de toda a cadeia de valor associada à experiência "em altitude elevada" (providenciar em formato digital Acessível e multilingue informação relevante concernente ao(s) risco(s) associado(s) e sua mitigação);
 - Aos provedores turísticos direta ou indiretamente envolvidos em interlocuções com Turistas em cenários de elevada altitude, deverá ser ministrada:
 - Formação específica concernente ao funcionamento da "Linha 112", CODU e SIEM;
 - Formação em SBV-DAE, certificada, por entidade acreditada;

Calor & Humidade – Turista - Notas:

- Risco: Moderado-Elevado (com aumento sazonal - meses mais quentes do ano e com elevada exposição solar, normalmente de maio a outubro);
- Contexto Territorial: todo o País;

- Perfil do Turista: Grupos de maior vulnerabilidade:
 - Crianças;
 - Idosos; os Turistas com patologias crónicas;
 - Turistas com toma de medicamentos que afetam a capacidade de hidratação e de resposta ao calor (ex.: antidepressivos e neurolépticos);
- Atividades de risco acrescido: com exposição solar intensa e/ou com temperatura ambiente elevada, em particular se associadas a esforço físico;
- Desidratação – Turista deverá estar atento a sinais de desidratação (ligeira: mucosa oral ligeiramente seca, sede aumentada; severa: pulso rápido, cianose, extremidades frias, polipneia, letargia, perda de consciência);
- Golpe de Calor/ Insolação - Turista deverá estar atento a sede excessiva, pele muito seca e quente – sem transpirar, febre, astenia e prostração, náuseas, vômitos, diarreia, tontura, vertigem, cefaleia ou convulsão, comportamento errático, perda de consciência);
- Patologias Cutâneas e Oculares;
- Mitigação:
 - Reforço da disponibilização de locais para hidratação com água potável – gratuita (nomeadamente em pontos de interesse turístico);
 - Reforço da disponibilização de água – água de cortesia, águas engarrafadas (a pagamento), etc.;
 - Reforço dos meios de proteção à exposição solar (ex.: toldos de proteção das ruas com maior exposição solar; áreas urbanas com plantação de árvores para sombra);
 - Sinalética digital com alertas e recomendações (horas de maior calor, risco de exposição UV);
 - Formação concernente ao funcionamento da “Linha 112”, CODU e SIEM;
 - Formação em SBV-DAE, certificada, por entidade acreditada;

Importante:

- Hidratação adequada (incluindo eventual estratégia de re-hidratação oral: água, chá, soro de re-hidratação oral comercial ou “caseiro”);
- Consumo de Alimentos e bebidas ricos em sais minerais;

Radiação Solar – Turista - Notas:

Radiação Solar – Turista – risco de:

- Queimadura solar;
- Insolação grave;
- Queratite aguda;
- Dermatite fototóxica;

Radiação Solar – Mitigação:

- Importante comunicar:
 - Evitar a exposição ao sol (4h em torno do meio-dia);
 - Utilizar vestuário adequado (incluindo roupas leves e claras e chapéu);
 - Utilizar protetor solar corporal e labial SPF 15+ (idealmente 30+) aplicado adequadamente de acordo com instruções do fabricante;
 - Óculos de sol (com lentes adequadas/ certificadas);

Água & Alimentos – Turista - Notas:

Água & Alimentos - Riscos:

- Patologias Infeciosas;
- Diarreia do viajante;

Água & Alimentos – Grupos de maior vulnerabilidade:

- Grávidas;
- Recém-nascidos;
- Crianças;
- Idosos;
- Imunodeprimidos;

Diarreia do viajante – Etiologia

- Alterações dieta;
- *Jet lag*;
- Stress;
- Menstruação;
- Aumento do consumo de álcool;
- Modificações Microbiota;
- Infeções;
 - Bacterianas;
 - Virais;
 - Parasitárias;

Diarreia do Viajante: o Turista deverá estar atento a:

- Sinais de desidratação (ligeira: mucosa oral ligeiramente seca, sede aumentada; severa: pulso rápido, cianose, extremidades frias, polipneia, letargia, perda de consciência);
- adotar as necessárias precauções;

Diarreia do Viajante: Notas importantes:

- Re-hidratação oral: Água, chá, ..., Soro de re-hidratação oral, comercial ou "caseiro" (especialmente se diarreia persistir mais do que um dia);
- Manter a amamentação dos lactentes;
- Se persistir mais do que um dia salvar uma adequada ingesta de alimentos;

- Assegurar a Assistência Médica em caso de dúvida e/ou se quadro mais agudo e/ou "atípico" (nomeadamente: persistência da diarreia por mais de dois a três dias, motilidade intestinal excessiva, presença de sangue ou muco nas fezes, vômitos de repetição ou febre) e em grupos de risco (ex.: idosos);

Hipotermia – Turista - Notas:

Hipotermia Adultos:

- Ligeira: tremores, extremidades frias e cianosadas, dormência dos membros, diminuição da destreza, astenia;
- Moderada: tremores violentos e incontroláveis, discurso "arrastado" e/ou "tremido", respiração mais lenta e "fraca", "pulso fraco", dificuldade em controlar movimentos corporais, sonolência;
- Grave: perda do controlo dos membros, perda de consciência, respiração superficial, pulso "irregular" ou "inexistente", possível paragem cardio-respiratória;

Hipotermia Crianças (particular atenção a crianças com menos de 1 (um) ano de idade):

- Pele fria;
- Cianose;
- Diminuição dos movimentos;
- Dificuldade de sucção ao mamar;
- Vômitos;
- Diminuição da quantidade de urina;

Hipotermia:

- Mitigação:
 - Informação aos Turistas em contexto relevante, do quadro de alerta e estratégias de mitigação;
 - Reforço da disponibilização de locais para "abrigo" – ex.: abrigos de montanha (nomeadamente nos pontos de interesse turístico);
 - Sinalética com alertas e recomendações;
 - Formação concernente ao funcionamento da "Linha 112", CODU e SIEM;
 - Formação em SBV-DAE, certificada, por entidade acreditada;

Águas de Recreio & Lazer – Turista - Notas:

Águas de Recreio & Lazer – Turista deverá mitigar risco de:

- Afogamento e lesões traumáticas;
- Hipotermia;
- Golpe de calor/ Insolação;
- Queimaduras solares;
- Contacto, Ingestão, Inalação com bactérias, parasitas, fungos e vírus patogénicos;
- Contacto, Ingestão, Inalação com água contaminada com químicos;
- Picadas de mosquitos e outros Insetos;
- Picadas ou mordeduras de animais;

- Contacto, Ingestão, Inalação com microalgas tóxicas;

Águas de Recreio & Lazer – Precauções do Turista:

- Comportamento adequado (incluindo a supervisão das crianças);
- Evitar consumo de álcool;
- Evitar exposição excessiva ao sol;
- Prevenir quadros de Hipotermia;
- Assegurar adequada hidratação;
- Lavar adequadamente e desinfetar feridas e abrasões cutâneos por corais e rochas marinhas;
- Utilizar calçado protetor adequado sempre que relevante;
- Respeitar escrupulosamente as indicações de Autoridades locais (nomeadamente no que concerne a zonas de proibição de banho, comportamentos na água, existência de animais perigosos, etc.);

Pré-Afogamento / Afogamento / Lesão Hiperbárica/ Trauma em meio "aquático":

- Contexto Territorial: todo o País, maior nas zonas do litoral e nas zonas turísticas de águas fluviais tradicionalmente menos vigiadas;
- Perfil do Turista: todos os Turistas; Crianças, Idosos;
- Atividades de risco acrescido: Turismo relacionado com Mergulho recreativo ou Caça Submarina; Turismo Náutico, Sol e Praia, Parques Aquáticos;
- Mitigação:
 - Adequada informação ao Turista, no que concerne aos riscos (geo-localizados) e adequação comportamental;
 - Extensão da "época balnear"/períodos dinâmicos de vigilância sempre que relevante ainda que *off-season*;
 - Formação sobre o funcionamento da "Linha 112", CODU e SIEM;
 - Formação em SBV-DAE, certificada, por entidade acreditada;

Animais & Insetos – Turista - Notas:

Animais & Insetos – Turista deve mitigar risco de:

- Mordedura de Cães e Gatos (ou animais selvagens como morcegos) (risco de raiva, tétano, infeção fúngica e bacteriana) – deve sempre recorrer-se a Assistência Médica (ainda que ferida seja "despiciente");
- Mordedura de Cobras;
- Mordedura Humana – entre crianças e/ ou adultos (com particular atenção - e merecendo sempre Assistência médica - às feridas contusas e lacerações e/ ou muito contaminadas; aconselhar-se sempre no que concerne à gravidade (ex.: localizações como orelhas e nariz deverão ser sempre assumidas pelo Turista como graves));
- "Picada" de Aranhas, Abelhas, Vespas, Peixe-Aranha, Medusas;
- Animais aquáticos;
- Baratas e outros Insetos;

Mordedura de Cobra – Turista - Primeiros Socorros:

- Lavagem de ferida com água abundante;
- Imobilização do Membro;
- Repouso do Turista;
- Não devem ser utilizados torniquetes nem realizar sucção da ferida;

Mordedura de Aranha – Turista - Acautelar:

- Maior perigo para crianças;
- Verificar possíveis zonas de atração/ acolhimento antes de as utilizar: roupa, calçado, gavetas, etc. (fechar malas, estojos de higiene, sacos, etc.);
- Deverá estar atento a um quadro de maior gravidade, nomeadamente:
 - Náuseas, vômitos, sudação, ansiedade, astenia marcada, edema palpebral, rash cutâneo, salivação ou outras manifestações sistémicas – recorrer sempre a Assistência médica;
 - Agravamento da dor local;
 - Formação de “bolhas” e flictenas;
 - Áreas de necrose local;

Picada de abelha/ vespa – Turista - Notas:

- Geralmente produz pápula dolorosa /com possível aumento do volume e dor nas 48 (quarenta e oito) horas seguintes;
- Estar atento a reações alérgicas graves;
- Importante: deverá retirar-se o “ferrão”;

“Picada” de Peixe-Aranha – Turista - Notas:

- Veneno encontra-se num espículo da barbatana dorsal – aumento do risco de infeção na presença de fragmentos do espículo;
- Deverá estar atento a um quadro de maior gravidade – recorrer, sempre a Assistência médica - nomeadamente:
 - Náuseas, vômitos, sudação, ansiedade, dificuldade respiratória ou outras manifestações sistémicas;
 - Persistência da dor local;
- Nota: Veneno inativado pelo calor – alívio dor em água quente / Importante uma adequada lavagem e desinfeção da ferida assegurando-se da ausência de quaisquer fragmentos.

Contacto com Medusas – Turista – Notas:

- A gravidade da lesão depende da espécie;
- Habitualmente cursa com rash cutâneo acompanhado de dor e prurido; formação de “vesículas” (que podem infetar);
- Estar atento a quadro de agravamento, com presença de náuseas, vômitos e espasmos musculares – requerendo Assistência Médica.

Micro-algas tóxicas (biotoxinas)

- Mitigação:
 - Coordenação com os alertas do Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA) na Informação ao Turista;
 - Formação sobre o funcionamento da "Linha 112", CODU e SIEM;
 - Formação em SBV-DAE, certificada, por entidade acreditada;
- Nota: na presença de micro-algas tóxicas, frequentemente deve ser restringida a oferta de pratos com marisco local pois:
 - a fervura não destrói as biotoxinas (apesar de ser útil na eliminação de bactérias);
 - a lavagem do marisco com água não elimina as biotoxinas;
 - os bivalves contaminados por biotoxinas não têm sabor, cheiro ou cor diferentes;

Plantas e Cogumelos Venenosos – Turista - Notas:

- Mitigação:
 - Formação dos Provedores Turísticos em SBV-DAE e ativação de meios do SIEM;
 - Disponibilizar Informação aos Turistas, validada (e/ ou nos locais relevantes para experiências localizadas, destacando-se o turismo de natureza e os eventos de massas (ex.: festivais de música) realizados em espaço rural);

Abuso de Substâncias Tóxicas Lícitas ou Ilícitas – Turista - Notas:

- Contexto Territorial: todo o País, nos locais de eventos recreativos de *mass gathering*;
- Perfil do Turista: todos os Turistas, mas especialmente os Turistas jovens;
- Atividades de risco acrescido: atividades de lazer relacionadas com eventos recreativos de *mass gathering* (ex.: festivais musicais), grandes eventos Turismo de negócios; grandes eventos desportivos;
- Mitigação:
 - Informação generalizada "agressiva" sobre os riscos associados ao consumo e sinais de alarme para ativação de meios de socorro – obrigatório em todos os eventos "de risco acrescido";
 - Reforço dos serviços dedicados de apoio pré-hospitalar com meios credenciados de SAV- DAE e postos médicos avançados em eventos de *mass gathering*;
 - Formação Provedores Turísticos sobre o funcionamento da "Linha 112", CODU e SIEM;
 - Formação em SBV-DAE, certificada, por entidade acreditada;

Descompensação Psiquiátrica/ Síndrome de Stendhal / Stress – Turista - Notas:

- Mitigação:
 - Informação generalizada sobre os riscos associados e quadro de alarme para ativação de meios de socorro;
 - Formação em "Primeiros Socorros Psicológicos";
 - Formação sobre a Lei de Saúde Mental: <https://dre.pt/dre/legislacao-consolidada/lei/1998-75115272>;



DST – Doenças Sexualmente Transmissíveis – Turista - Notas:

- Mitigação:
 - Promover a disponibilização de preservativos (ex.: máquinas automáticas nos WC – quando relevante, com mensagens simples concernentes a práticas de sexo seguro e prevenção de DST; oferta de “kits”, etc.)
 - Disponibilização de Informação em formato digital, multilíngue e Acessível, devidamente validada (ex.: *flyers* DGS)
 - Disponibilização de Informação ao Turista sobre testes de rastreio rápido para DST, disponíveis no mercado;

Incidente Tático Policial (ITP) – Turista - Notas:

- Definido no nº 3 do art. 18º da Lei 53/2008 de 29 de Agosto (Lei de Segurança Interna);
- Cenários:
 - Sequestro ou Tomada de Reféns;
 - Utilização de Substâncias Explosivas, Incendiárias, Nucleares, Radiológicas, Biológicas ou Químicas (ex.: engenho explosivo improvisado);
 - Emprego de Armas de Fogo contra uma Pluralidade de Indivíduos (ex.: Atirador Ativo);
- Mitigação:
 - Formação em SBV-DAE e Controlo de Hemorragia Grave;
 - Alocação de dispositivos de Controlo de Hemorragia Grave (*Bleeding Control Kits*), em locais-chave, para eventual uso comunitário / existência de *panic-rooms/ safe zones* em locais com maior potencial para fenómenos que configurem ITP (locais de uso frequente por turistas VIP e locais de eventos *mass gathering* políticos ou religiosos);
 - Implementação de planos de segurança e evacuação em coordenação com as Forças de Segurança Locais, com particular desenvolvimento de protocolos locais específicos para cada cenário antecipado;
 - Qualificação/ Formação dos Colaboradores com realização obrigatória de simulacros;
 - Uso de apps / rede GSM validadas para emissão de alertas regionais e fornecimento de instruções em complementaridade com emissoras FM;

Trauma “Tauromáquico” – Turista - Notas:

- Contexto Territorial: Regional (Ribatejo e Açores) e Local, durante os meses de festas populares com tauromaquia (de maio a outubro);
- Mitigação:
 - Reforço dos serviços dedicados de apoio pré-hospitalar com meios credenciados de SAV-DAE e postos médicos avançados em interligação com o SIEM;
 - Informação generalizada aos turistas sobre os riscos associados a eventos tauromáquicos, incluindo onde “se posicionar” para assistir com maior segurança a estes eventos, promovendo uma adequação comportamental;
 - Formação sobre o funcionamento da “Linha 112”, CODU e SIEM;
 - Formação em SBV-DAE, certificada, por entidade acreditada;
 - Extensão de programas comunitários de DAE e “Kit de controlo de hemorragias”, em colaboração com as Entidades Regionais de Turismo (ERTs) e Autarquias;

Farmácia de viagem do Turista - Notas:

- “Farmácia de viagem” - Personalizada – dependente de:
 - Duração da viagem;
 - Tipologia da experiência turística/ Atividades a desenvolver;
 - Disponibilidade local dos medicamentos habituais;
 - Época do ano;
 - História clínica do Turista e suas prescrições ativas;
 - Recomendações dos profissionais de saúde assistentes;
 - Contexto epidemiológico local específico e/ ou outros elementos contextuais;
- “Farmácia de viagem” do Turista:
 - Deverá sempre acompanhar Turista em bagagem de mão (sempre disponível), podendo existir um duplicado mais extenso (e incluindo os líquidos e objetos cortantes) na “bagagem de porão” (ou equivalente);
 - Deverá ser sempre acompanhada do Boletim de Vacinação e dados da cobertura assistencial/ seguro de saúde (preferencialmente em formato digital consultável por qualquer profissional de saúde autorizado – incluindo idealmente acesso a sumário clínico/ *Personal Health Record*) devendo idealmente identificar contacto(s) de emergência, médico(s) assistente(s) (quando possível);
 - Deverá poder constituir uma primeira linha de resposta a eventos ligeiros (ex.: enjoo do movimento não grave, dor ligeira, episódio pontual de curta duração e não agravado de diarreia/ obstipação, queimadura solar ligeira, *jet lag*, hiper-acidez gástrica e refluxo gastro-esofágico, pequena ferida não infetada, etc.), a condições médicas pré-existentes e já sob gestão clínica, a condições específicas (do Turista ou ambientais), incluindo medicamentos sujeitos a prescrição médica (nas suas embalagens originais com grafismo inteligível e acompanhados do respetivo certificado médico e/ ou cópias da prescrição médica – deverá detalhar de forma granular princípio ativo e posologia) e dispositivos médicos (acompanhados dos respetivos atestados) (idealmente deverá incluir um segundo par de reserva de óculos graduados);
 - Deverá incluir um *stock* mínimo de produtos amplamente disponíveis, mas assim imediatamente acessíveis (ex.: repelente de insetos contendo DEET (até 50%), preservativos, protetor solar, ...);
 - Importante a customização às idiosincrasias de cada Turista;
 - Sugere-se a todos os Turistas a pesquisa antecipada dos contactos da respetiva Embaixada;

Nota concernente aos Repelentes de Insetos:

- Devem ser utilizados no estrito respeito das instruções de cada fabricante (ex.: aplicado na pele de áreas expostas do corpo, evitando contacto com mucosas e zonas sensíveis – Nota: existem repelentes de uso exclusivamente ambiental);
- Importante a compreensão dos tempos médios de “cobertura”/ eficácia da ação (grande variabilidade de acordo com condições ambientais e modo de uso – necessidade de renovar a aplicação):
 - 1-2 horas: <10% DEET, <10% IR3535, <10% Picaridina;
 - 2-4 horas: 15% DEET, 15% IR3535, 15% Picaridina, 30% Citronela;
 - 5-8 horas: 20-50% DEET;

Grávida - Turista - Notas:

- Segundo Trimestre de gravidez (18 -24 semanas): período mais seguro para viajar (mas deverá ser sempre consultado previamente o Médico Assistente);
- Idealmente deverá viajar acompanhada;
- Cobertura Assistencial/ Seguro de Saúde "em viagem" deverá incluir eventos relacionados com gravidez;
- Assegurar-se das condições/ requisitos de viagem das companhias aéreas (ex.: viagens internacionais permitidas até às 32-35 semanas de gestação);
- Deverá sempre acompanhar-se de Declaração Médica com a data prevista do parto, contacto do Médico Assistente/ Obstetra e Grupo Sanguíneo;
- Particularmente relevante antecipar a agilização do acesso a informação clínica relevante, por qualquer profissional de saúde autorizado;
- A exposição a radiação no aeroporto é, em condições "usuais", mínima e segura (salvo contra-indicação médica);
- Durante viagem de avião, particularmente importante o uso de roupa adequada, permitindo movimentos livres e "andar" frequentemente durante o voo (possibilidade ainda de exercícios específicos complementares) – eleição de lugar poderá constituir uma estratégia adicional de bem-estar: lugar de corredor, nas saídas de emergência, na zona média do avião);
- Hidratar-se corretamente durante as viagens;
- Ski aquático (ou equivalente) e mergulho são desaconselhados;
- Nas deslocações de carro, deve antecipar colocação adequada do cinto de segurança (de apoio na pélvis e ombro) e a realização de paragens frequentes;
- Os repelentes anti- mosquito com DEET < 35% são usualmente seguros (salvo contra-indicação médica e sempre implicando aplicação adequada de acordo com as instruções do fabricante);
- Particularmente relevante o respeito das regras de higiene alimentar;

Criança - Turista - Notas:

A Criança e o Turismo – Problemas de Saúde mais frequentes em viagem:

- Diarreia;
- Afeções dermatológicas;
- Febre;
- Infeções respiratórias;
- "Acidentes" (incluindo em águas de recreio);

Criança – Turista - Avião:

- Assegurar adequada hidratação oral;
- Eleger lugar(es) que permita(m) fácil mobilidade do Acompanhante com a Criança (ex.: corredor);
- Antecipar meios de entretenimento (que salvaguardem concomitantemente a tranquilidade dos restantes passageiros);
- Utilizar chupeta, biberão ou "rebuçado" (como adequado à idade da Criança) na descolagem e aterragem do avião;
- Criança deverá utilizar roupa cómoda (antecipando igualmente uma menor temperatura na cabine);

Criança – Turista - Notas:

- Assegurar a Segurança da Criança no seu Transporte – incluindo adequação dos meios de segurança (ex.: cadeira infantil adequada em *rent-a-car*);
- Inspeccionar Espaços Físicos de vivência (ex.: Alojamento) para possíveis perigos para a Criança (ex.: tomadas elétricas, objetos “cortantes”, acesso a escadas, etc.);
- Vigilância ativa das atividades da Criança em águas de recreio (deverão ser obrigatoriamente supervisionadas em permanência, respeitando todas as normas de segurança e instruções locais);
- Importante estar atento ao calor/ frio extremo;
- Assegurar a adequada hidratação;
- Utilizar adequada Proteção solar;
- Supervisionar em permanência contacto com animais;
- A Criança deverá estar vacinada de acordo com o seu médico assistente/ Plano de Vacinação Nacional;
- Deverá ser dada particular atenção à prevenção da “picada” de Insetos – utilizando repelentes seguros para a idade e idiossincrasias de cada Criança (não deve ser aplicado repelente nas mãos ou face de crianças – respeitar sempre as instruções do fabricante e indicações dos profissionais de saúde);
- Crianças devem ser incentivadas à lavagem frequente das suas mãos;

Idoso - Turista - Notas:

O Idoso e o Turismo – Problemas de Saúde mais frequentes em viagem:

- Patologia Cardiovascular;
- Aclimatização mais lenta;
- Adaptação mais difícil a variações de temperatura, humidade e altitude;
- Mais propensos a *jet lag*, insónia, obstipação, trombose venosa profunda, desidratação;
- Maior probabilidade de comorbilidades;
- “Acidentes” (incluindo traumáticos – ex.: quedas);
- Importante a Planificação atempada, obtendo avaliação e aconselhamento médico;
- Importante estar atento ao calor/ frio extremo;
- Assegurar a adequada hidratação;
- Utilizar adequada Proteção solar;
- Antecipar requisitos de Acessibilidade funcional;
- Particularmente relevante antecipar a agilização do acesso a informação clínica relevante, por qualquer profissional de saúde autorizado;
- Particularmente relevante o respeito das regras de higiene alimentar;

A Informação apresentada traduz um conjunto de princípios gerais e Notas de reflexão com o intuito de sensibilizar os provedores Turísticos e/ ou Turistas para a devida adoção de medidas que visam proteger a Saúde de Todos, almejando a qualificação de Portugal como um destino S³: Seguro, Saudável e Sustentável.

As Notas de reflexão apresentadas, cuja implementação deverá resultar de um eficiente diálogo e esforço colaborativo de todos os atores, não dispensam um enquadramento técnico, formativo e regulamentar adicional, fruto de um contexto e especificações (ainda que temporárias) de uso.

Todas as Notas devem ser especificamente adaptadas ao perfil de risco identificado, em cada momento. Relembramos que o nível de emergência nacional, regional e/ou local, poderá implicar a adoção de medidas adicionais, que deverão ser obrigatoriamente implementadas.

Deverão ser respeitadas todas as indicações das Autoridades territorialmente competentes.

O presente documento constitui um elemento de suporte aos Formadores "Clean & Safe" do Turismo de Portugal, I.P., devendo a sua consulta ser sempre contextualizada, neste âmbito de Formação.

O presente Manual de Informação não constitui um Plano de Ação, traduzindo um conjunto de Notas de reflexão a serem analisadas em sede de Formação específica, por Entidade acreditada.

O Manual de Informação deverá ser revisto sempre que necessário, quer devido a atualizações resultantes de orientações das entidades competentes, quer como resultado da identificação de outros conteúdos considerados pertinentes.

Em casos de Emergência contactar SEMPRE o Número Nacional de Emergência Médica - 112