



Aprovado
2020
3
16

[Signature]

- PLANO DE CONTINGÊNCIA -

COVID-19



Março de 2020

Nota: O presente Plano de Contingência, está de acordo com o estabelecido na Orientação nº 006/2020, de 26/02/2020 e demais orientações da Direção Geral de Saúde.

ÍNDICE

INTRODUÇÃO.....	pág 4
ENQUADRAMENTO.....	pág 5
OBJECTIVOS.....	pág 7
ÂMBITO.....	pág 7
MEDIDAS PREVENTIVAS GERAIS.....	pág 10
IMPLEMENTAÇÃO DO PLANO DE CONTINGÊNCIA.....	pág 12
CONCLUSÃO.....	pág. 15

ANEXOS	pág. 16
--------------	---------

ANEXO I - FLUXOGRAMA DE SITUAÇÃO DE COLABORADOR COM SINTOMAS DE COVID-19

ANEXO II - FICHA DE REGISTO DE OCORRÊNCIA DE CASOS DE COVID-19

ANEXO III – MODELO DE QUESTIONÁRIO A COLABORADORES

ANEXO IV – MATERIAIS DE DIVULGAÇÃO

CONTROLO DE VERSÕES E HISTÓRICO DO DOCUMENTO

Título	PLANO DE CONTINGÊNCIA DO IRIS PARA COVID-19		
Autor	Paulo Pereira		
Versão	1.0	Data da Versão	14.03.2020
Revisto/Validado por	Direcção	Data de Revisão/Validação	15.03.2020
Aprovado	Direcção	Data de Aprovação	15.03.2020

HISTÓRICO DO DOCUMENTO

Versão	Data	Elaborado/Verificado/Aprovado	Descrição das alterações efectuadas
1.0	15.03.2020	Paulo Pereira/Direcção/Direcção	Documento base

INTRODUÇÃO

As instituições assumem um papel muito importante na prevenção de uma pandemia pelo novo vírus COVID-19, pela possibilidade de contágio e rápida propagação da doença entre os seus colaboradores e público em geral que utiliza os seus serviços.

A ATAHCA – Associação de Desenvolvimento das Terras Altas do Homem, Cávado e Ave adoptará com base neste Plano de Contingência, um conjunto de medidas de prevenção e contenção desta doença, contando para isso com a colaboração de toda a comunidade interna e externa.

Com a publicação da Orientação n.º 006/2020 de 26/02/2020 da Direção Geral de Saúde, devem as empresas elaborar um Plano de Contingência no âmbito da infecção pelo novo CORONAVÍRUS SARS-CoV-2, agente causal da COVID-19, assim como os procedimentos a adoptar perante um Trabalhador com sintomas desta infecção.

Espera-se com a divulgação e implementação deste plano junto de todos os intervenientes, contribuir para a melhoria da consciência de segurança da comunidade envolvida e promover a adopção de comportamentos adequados, cuja gradual introdução na rotina diária da instituição irá permitir prevenir muitas situações de risco para a saúde de todos, facto que na ausência deste documento iria ocorrer com mais probabilidade.

Este documento não é estanque e está sempre aberto a actualizações que possam ocorrer durante todo o período de evolução do quadro epidemiológico da COVID-19, motivadas pelo surgimento de novas informações, incidentes ou medidas adoptadas pelas autoridades nacionais de saúde.

As situações não previstas na Orientação da DGS e neste Plano de Contingência, devem ser avaliadas caso a caso.

ENQUADRAMENTO

O vírus

O novo coronavírus, intitulado COVID-19, foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, na China, na Cidade de Wuhan. Este novo agente nunca tinha sido previamente identificado em seres humanos, tendo causado um surto na cidade de Wuhan. A fonte da infeção é ainda desconhecida. A 31 de dezembro de 2019, a China reportou à Organização Mundial da Saúde um cluster de pneumonia de etiologia desconhecida em trabalhadores e frequentadores de um mercado de peixe, mariscos vivos e aves naquela cidade, província de Hubei, na China.

A 9 de janeiro de 2020 as autoridades chinesas identificaram um novo vírus da família dos coronavírus (2019-nCoV) como agente causador da doença. A sequenciação genómica do novo vírus foi feita em tempo recorde e partilhada a nível internacional.

A transmissão pessoa-a-pessoa, através de gotículas está confirmada, mas é necessária mais evidência para melhor avaliar a extensão e mecanismos deste modo de transmissão. A fonte da infeção é ainda desconhecida e pode estar ativa. O reservatório e a história natural da doença, continuam em investigação.

O Diretor-Geral da Organização Mundial de Saúde declarou, a 30 de janeiro de 2020, a doença por novo coronavírus como uma Emergência de Saúde Pública de Âmbito Internacional.

Os Corona-vírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano. A infeção pode ser semelhante a uma gripe comum ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia.

Sintomatologia

Os sintomas de infecção pelo novo vírus COVID - 19 nos seres humanos podem apresentar sinais e sintomas de infeção respiratória aguda como febre, tosse e dificuldade respiratória.

Em casos mais graves pode levar a pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência renal e de outros órgãos e eventual morte.

Transmissão

O modo de transmissão do novo vírus é idêntico ao da gripe sazonal. O vírus transmite-se de pessoa para pessoa através de gotículas libertadas quando uma pessoa fala, tosse ou espirra. Os contactos mais próximos (a menos de 1 metro) com uma pessoa infectada podem representar, por isso, uma situação de risco. O contágio pode também verificar-se indirectamente quando há contacto com gotículas ou outras secreções do nariz e da garganta de uma pessoa infectada - por exemplo, através do contacto com maçanetas

das portas, superfícies de utilização pública, etc. Os estudos demonstram que este vírus pode sobreviver durante várias horas nas superfícies e, por isso, é importante mantê-las limpas, utilizando os produtos domésticos habituais de limpeza e desinfecção.

A COVID-19 pode transmitir-se de pessoa a pessoa?

Sim e poderá ocorrer pela proximidade a uma pessoa com COVID-19 através de:

Gotículas respiratórias – espalham-se quando a pessoa infetada tosse, espirra ou fala, podendo serem inaladas ou pousarem na boca, nariz ou olhos das pessoas que estão próximas;

Contacto das mãos com uma superfície ou objeto infetado com o SARS-CoV-2 e se em seguida existir contacto com a boca, nariz ou olhos pode provocar infeção;

Os animais domésticos podem transmitir o coronavírus?

Não. De acordo com informação da Organização Mundial da Saúde, não há evidência de que os animais domésticos, tais como cães e gatos, tenham sido infetados e que, consequentemente, possam transmitir a COVID-19.

Evitar a transmissão

Nas áreas afetadas, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda medidas de higiene e etiqueta respiratória para reduzir a exposição e transmissão da doença, nomeadamente:

- Adotar medidas de etiqueta respiratória: tapar o nariz e boca quando espirrar ou tossir (com lenço de papel ou com o cotovelo, nunca com as mãos; deitar sempre o lenço de papel no lixo);
- Lavar as mãos frequentemente. Deve lavá-las sempre que se assoar, espirrar, tossir ou após contacto direto com pessoas doentes;
- Evitar contato próximo com pessoas com infeção respiratória.

Incubação

O período de incubação estimado da COVID-19 (até ao aparecimento de sintomas) é de 2 a 14 dias, segundo as últimas informações publicadas. No entanto este período de incubação ainda se encontra sob investigação.

Tratamento

O tratamento para a infeção por este novo coronavírus é dirigido aos sinais e sintomas apresentados.

Risco

A avaliação de risco encontra-se em atualização permanente, de acordo com a evolução do surto. O Centro Europeu de Prevenção e Controlo das Doenças (ECDC) e a Direção-
Pág. 5

Geral da Saúde (DGS) emitem comunicados diários com o sumário da informação e recomendações mais recentes.

Como nos devemos proteger

Nas áreas afetadas, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda medidas de higiene e etiqueta respiratória para reduzir a exposição e transmissão da doença:

Adotar medidas de etiqueta respiratória: tapar o nariz e boca quando espirrar ou tossir (com lenço de papel ou com o cotovelo, nunca com as mãos; deitar sempre o lenço de papel no lixo);

Lavar as mãos frequentemente. Deve lavá-las sempre que se assoar, espirrar, tossir ou após contacto direto com pessoas doentes;

Evitar contacto próximo com pessoas com infeção respiratória.

Necessidade de uso de máscara de protecção facial

De acordo com a situação atual em Portugal, não está indicado o uso de máscara para proteção individual, exceto nas seguintes situações:

Pessoas com sintomas de infeção respiratória (tosse ou espirro);

Suspeitos de infeção por COVID-19;

Pessoas que prestem cuidados a suspeitos de infeção por COVID-19.

O papel das Organizações

Em situação de COVID-19, as organizações têm um papel fulcral a desempenhar na protecção da saúde e segurança dos seus colaboradores, destinatários, assim como na limitação do impacte negativo desta doença sobre a economia e a sociedade. Deste modo, estas deverão ter Planos de Contingência (PC) que contemplem a redução dos riscos para a saúde dos colaboradores, destinatários e respectivas famílias e a continuidade das actividades essenciais, de forma a minimizar o impacte de qualquer propagação contribuindo assim para a defesa da saúde pública.

OBJECTIVOS

Os objectivos deste Plano de Contingência são os seguintes:

- Prevenir, controlar e reduzir a propagação interna do vírus COVID-19 nas instalações e serviços da instituição;
- Adoptar e organizar procedimentos e medidas preventivas que visem proteger a saúde dos colaboradores e utilizadores das instalações e serviços, bem como minimizar os efeitos da doença nos mesmos;
- Assegurar as actividades e serviços mínimos da instituição face às condições de restrição laboral esperada durante o período de maior expressão epidémica;
- Contribuir para minimizar a propagação do vírus para outros grupos da sociedade como é o caso da comunidade familiar dos colaboradores e população em geral;
- Garantir a adequada informação sobre esta doença e medidas preventivas da mesma em termos internos e externos.

ÂMBITO

O Plano de Contingência(PC) face ao COVID-19 da ATAHCA estabelece e documenta os procedimentos de decisão e coordenação das acções ao nível da instituição e o processo de comunicação interna e externa, nomeadamente com as entidades nacionais de saúde, educação e apoio social.

Este PC abrange as instalações da sede da instituição, bem como outras instalações onde possam funcionar serviços deslocalizados da ATAHCA decorrentes da implementação de projectos e actividades diversas, no sentido de satisfazer as necessidades internas, condicionadas a eventuais instruções/requisições provenientes das autoridades nacionais atrás referidas.

O Plano de Contingência será revisto e actualizado tendo em atenção a necessidades decorrentes da evolução da pandemia e as orientações formuladas pelas entidades nacionais de saúde.

O PC é gerido por uma Equipa Operacional (EO) composta pelos seguintes elementos:

Presidente da Direcção (Decisão);

Técnico Superior de Higiene e Segurança no Trabalho (Coordenação);

Prestadores de Serviços Externos de Saúde no Trabalho.

A esta EO compete:

Decidir sobre a gestão estratégica face ao evoluir da situação;

Coordenar as actuações ao nível global;

Promover a divulgação do Plano de Contingência;

Identificar actividades essenciais e prioritárias e definir a política de substituições;

Designar os interlocutores da EO nos estabelecimentos da instituição;

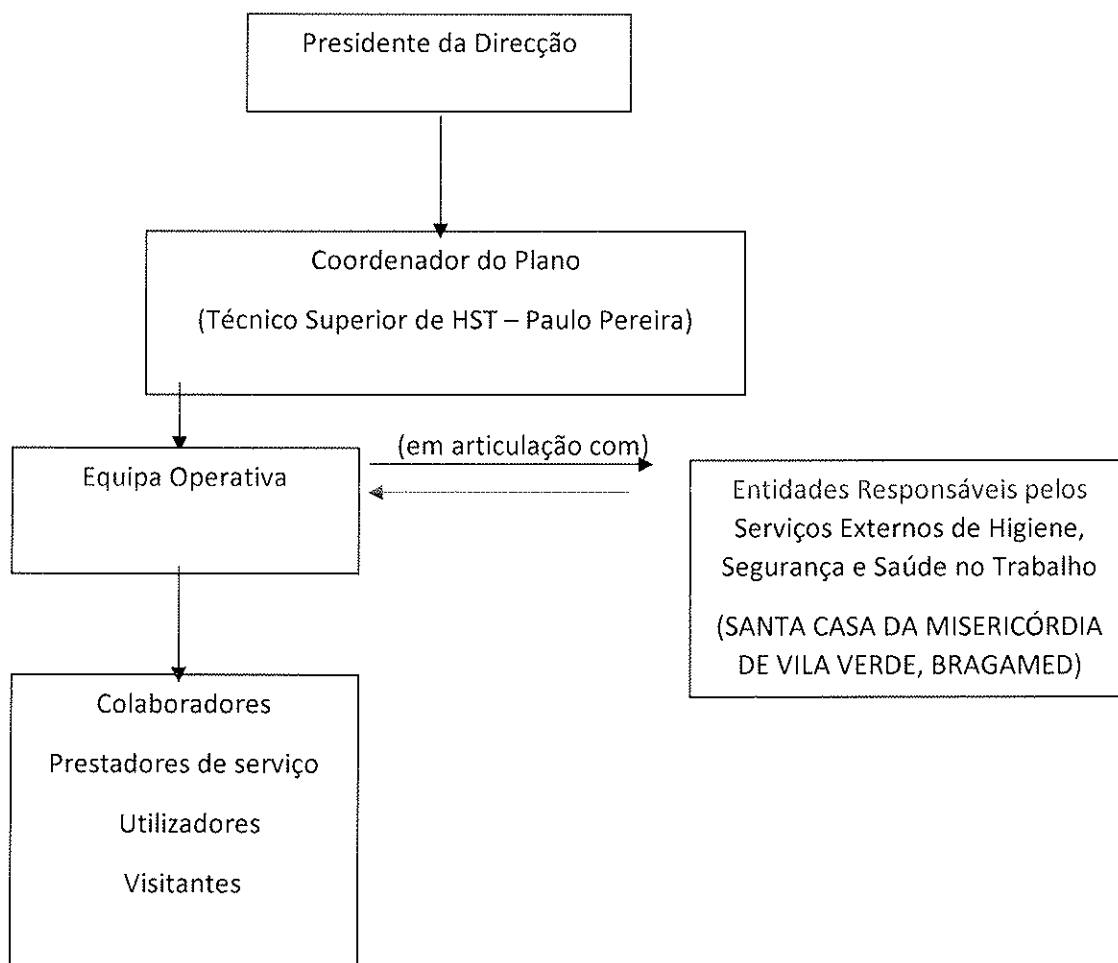
Coordenar e decidir sobre a gestão da crise/emergência na instituição;

Conduzir o processo de comunicação interna e externa com os respectivos colaboradores, prestadores de serviços e público em geral, de acordo com as orientações das autoridades nacionais de saúde;

Cumprir e fazer cumprir as orientações constantes do Plano de Contingência;

Monitorizar, actualizar, avaliar e rever o Plano de Contingência.

A cadeia de comando e controlo apresentada no fluxograma seguinte define a liderança e coordenação em situação de epidemia ou pandemia de COVID-19. Ela tem autoridade para tomar decisões e actuar em conformidade a todos os níveis de intervenção.



ACTIVIDADES ESSENCIAIS E PRIORITÁRIAS

Após uma identificação e análise de todas as actividades desenvolvidas pela instituição, foram identificadas no quadro seguinte aquelas que são consideradas essenciais e prioritárias, e em caso de absentismo elevado dos colaboradores motivado pela proliferação da doença provocado pelo COVID-19, terão que ter uma ou mais alternativa de fornecimento de serviços de modo a assegurar a sua continuidade durante o período de ausência dos funcionários doentes.

Actividades Essenciais e Prioritárias	Alternativa Interna/Externa
Atendimento, informação, apoio técnico, análise de candidaturas e pedidos de pagamento Comunicação entre os colaboradores e Direcção	Atendimento e comunicação via telemóvel, email Colaboradores trabalham a partir de casa utilizando computador, acesso à internet e se necessário o acesso remoto ao servidor da instituição
Actividades Formativas e/ou de Qualificação	Atendimento e comunicação via telemóvel, email Colaboradores trabalham a partir de casa utilizando computador, acesso à internet e se necessário o acesso remoto ao servidor da instituição Formação em e-learning

MEDIDAS PREVENTIVAS GERAIS

Medidas Preventivas	Responsável pela implementação
Afixar em todos os espaços e zonas consideradas pertinentes (wc's, acessos principais, zonas comuns, entradas das salas de formação, bar, recepção, etc) cartazes com informações úteis: regras de conduta, como lavar correctamente as mãos; nº de contacto da linha saúde 24, o que fazer quando espirrar, etc.	Coordenador do PC
Aquisição de material de protecção (ex. máscaras, luvas, desinfectante para as mãos, lenços de papel) em quantidades suficientes após levantamento de necessidades.	Departamento de contabilidade
Criar um local específico e exclusivo, devidamente identificado, para o armazenamento de todo o material de protecção e higiene.	Coordenador do PC
Colocar doseadores de soluções antisépticas de base alcoólica nos espaços onde não seja possível a lavagem das mãos (ex: salas de formação, gabinetes, balcões de atendimento, recepção etc) acompanhados de informação escrita sobre a importância da sua utilização)	Coordenador do PC
Colocar em todos os espaços caixas dispensadoras de lenços de papel de utilização única (ex. gabinetes, balcões de atendimento, recepção)	Coordenador do PC
Colocar em todos os espaços recipientes adequados para colocação de lenços usados (ex. balde com saco plástico)	Responsável pela limpeza
Disponibilizar sabão em gel para lavagem das mãos e toalhetes de papel para secagem das mesmas em todas as instalações sanitárias	Responsável pela limpeza
Utilização de luvas de protecção em todas as operações de limpeza e desinfecção (ex. instalações sanitárias)	Responsável pela limpeza
Incrementar a frequência (diária) da lavagem e desinfecção dos espaços e respectivos equipamentos com produtos adequados (ex. salas, gabinetes, mesas, teclados e ratos de computadores, etc)	Responsável pela limpeza

Deve promover-se o arejamento dos espaços fechados – gabinetes, salas de formação, casas de banho, mantendo as janelas abertas com uma maior frequência (ex. intervalos e ao fim do dia) sempre que seja possível.

Desinfecção diária (ao final do dia) de todas as superfícies que sejam manuseadas assiduamente: teclados e ratos de computador, interruptores, torneiras e autoclismos, corrimãos, maçanetas e puxadores de portas, mesas e cadeiras das salas e outras consideradas necessárias.

Criação de uma sala/espço que permita o isolamento de colaboradores/ e/ou outras pessoas suspeitas de estarem infectadas, até que se tomem as medidas adequadas de encaminhamento sugeridas pela Autoridade de Saúde, este espaço deverá ter as seguintes características :

- 1 - Ventilação natural, ou sistema de ventilação mecânica;
- 2 - Possuir revestimentos lisos e laváveis (ex. não deve possuir tapetes, alcatifa ou cortinados)
- 3 - Estar equipado com: telefone; cadeira, cama ou marquesa (para descanso e conforto do utilizador, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo INEM);
- 4- Kit com água e alguns alimentos não perecíveis;
- 5 - Contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico);
- 6 - Solução antisséptica de base alcoólica - SABA (disponível no interior e à entrada desta área);
- 7 - Toalhetes de papel; máscara(s) cirúrgica(s); luvas descartáveis; termómetro.
- 8 - Nesta área, ou próxima desta, deve existir uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva da pessoa com sintomas/caso suspeito.

Colaboradores
Formadores
Responsável pela limpeza

Responsável pela limpeza

Presidente da Direcção

MEDIDAS PREVENTIVAS A IMPLEMENTAR

Tendo em vista prevenir a proliferação da doença foram definidas no quadro anterior um conjunto de medidas preventivas gerais adequadas, as quais serão exaustivamente divulgadas junto dos colaboradores e utilizadores dos serviços e instalações, utilizando para o efeito os documentos elaborados e afixados.

PLANO DE COMUNICAÇÃO

(INTERNO E EXTERNO)

Medidas/Ações	Responsáveis pela Implementação
Reunião geral com os colaboradores com o objectivo de divulgar o PC e informar e definir as responsabilidades, medidas preventivas e de controlo, complementado com a entrega de folhetos informativos	Presidente da Direcção
Nomear um responsável pela comunicação dentro da Instituição e com entidades externas, cuja função seja a de actualizar e divulgar as orientações e avisos das autoridades de saúde locais, regionais ou nacionais. (ex. consulta diária do e-mail institucional, consulta de websites institucionais – ex. www.dgs.pt ; www.portaldasauade.pt , divulgação de informações úteis, efectuar contactos com entidades externas)	Presidente da Direcção
Criação de um local exclusivo (placard informativo) no hall de entrada da sede da instituição para afixação e divulgação de informação útil e actualizada sobre a pandemia junto dos colaboradores, prestadores de serviços, formandos, população em geral, através de cartazes ou folhetos sobre medidas de protecção adequadas (ex. lavagem frequente das mãos, distanciamento social e etiqueta respiratória)	Coordenador do PC

Utilização do website institucional da ATAHCA e da rede social Facebook para divulgação de informações úteis sobre o Plano de Contingência, medidas preventivas e informação útil sobre a COVID-19 (ex. medidas preventivas, ligações a websites institucionais)

Coordenador do PC

IMPLEMENTAÇÃO DO PLANO DE CONTINGÊNCIA

FASE 1 – CONTROLO E MONITORIZAÇÃO	
Nesta fase não existe qualquer registo de colaboradores ou utilizadores das instalações da ATAHCA com COVID-19	
Cumprir e implementar as orientações da Direcção Geral de Saúde (DGS).	
Divulgação do Plano de Contingência.	
Monitorização das deslocações dos colaboradores ao exterior (a título particular ou em serviço).	
Identificação das actividades prioritárias e essenciais e daquelas que poderão ser suspensas temporariamente.	
Identificar os colaboradores cuja actividade é importante em termos operacionalidade dos serviços da ATAHCA.	
Reorganização das actividades laborais (ex. diminuição da densidade de pessoas nos vários espaços físicos de trabalho, organização de turnos e/ou alternância de colaboradores, suspensão do controlo da assiduidade através de impressão digital no relógio de ponto) ou suspensão de actividades presenciais (ex. atendimento ao público, trabalho presencial nas instalações, acções de formação, reuniões, eventos, etc).	
Definição de novas formas de trabalho mais adequadas com a protecção da saúde dos colaboradores (ex. atendimento via telemóvel e email, teletrabalho, acções de formação em e-learning).	

FASE 1 – CONTROLO, MONITORIZAÇÃO E MEDIDAS PREVENTIVAS
Reforço das operações de limpeza e desinfectação das instalações com destaque para as zonas e pontos mais críticos (ex. casas de banho, superfícies de contacto frequente com as mãos – puxadores e maçanetas de portas, botões de autoclismos, secretárias, mesas, puxadores de gavetas, ratos e teclados de computadores).
Distribuição de equipamentos de protecção individual (ex. máscaras, luvas).
Divulgar informação sobre medidas de auto-protecção individual (ex. distanciamento social, etiqueta respiratória, higienização das mãos).
Recomendação a todos os colaboradores para reforçarem as seguintes medidas de higiene: Lavagem frequente das mãos conforme as regras de higiene com desinfectação no final com soluções à base de álcool (obrigatória esta operação sempre que entre nas instalações da ATAHCA e antes de iniciar ou retomar o trabalho);

Cumprimento das regras de etiqueta respiratória (cobrir a boca e o nariz com o braço ao espirrar) Utilizar toalhete de papel de uso individual para limpeza de secreções e depósito final no balde de resíduos mais próximo; Evitar tocar nas mucosas dos olhos, boca e nariz; Evitar a partilha de objectos de uso pessoal e alimentos; Manter o devido distanciamento social evitando o contacto físico (manter pelo menos 2 metros de distância relativamente a outras pessoas, principalmente aqueles que revelem sintomas de febre e tosse.
Arejamento frequente das instalações para renovação do ar de todos os locais de trabalho, espaços comuns e salas de formação.
MEDIDAS PREVENTIVAS ESPECÍFICAS
Reorganização das actividades laborais (ex. diminuição da densidade de pessoas nos vários espaços físicos de trabalho, organização de turnos e/ou alternância de colaboradores, suspensão do controlo da assiduidade através de impressão digital no relógio de ponto) ou suspensão de actividades presenciais (ex. redução ou proibição de visitantes às instalações da ATAHCA, atendimento ao público, trabalho presencial nas instalações, deslocações e viagens, visitas a projectos, acções de formação, reuniões, eventos, etc).
Definição de novas formas de trabalho mais adequadas com a protecção da saúde dos colaboradores (ex. atendimento via telemóvel e email, teletrabalho, reuniões por videochamada ou vídeo conferência, acções de formação em e-learning).
Recomendar a todos os colaboradores que reduzam ao mínimo indispensável a sua presença em locais e eventos públicos ou muito frequentados.
No caso de deslocações e viagens por parte dos colaboradores privadas ou em contexto de trabalho deverá ser contactado o Coordenador do PC e preenchido o questionário do Anexo II, o qual posteriormente será avaliado, podendo ser propostas a quarentena voluntária com utilização do teletrabalho como medidas profiláticas. Estes colaboradores deverão também contactar a Linha Saúde 24 através do 808 24 24 24 e comunicar as recomendações fornecidas por aquele organismo ao Coordenador do PC.
Suspensão parcial ou total de todas as actividades e serviços e recurso ao teletrabalho e aos contactos via telemóvel e email e à comunicação via website e facebook.
No caso de surgimento de um caso suspeito de COVID-19 deverá contactado de imediato o Coordenador do PC e ser seguido o protocolo do fluxograma que consta do Anexo I. Deverá ser implementado um reforço das operações de limpeza e desinfecção de todas as áreas especialmente daquelas que onde existam maior fluxo de pessoas. O acesso dos outros alunos/ trabalhadores à área de "isolamento" fica interdito (exceto aos trabalhadores designados para prestar assistência);

Após avaliação, o SNS 24 informa o seguinte:

Se não se tratar de caso suspeito de COVID-19: define os procedimentos adequados à situação clínica;

Se se tratar de caso suspeito de COVID-19: o SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da Direção-Geral da Saúde, para validação da suspeição.

A ATAHCA colabora com a Autoridade de Saúde Local na identificação dos contactos próximos do doente (caso suspeito validado).

Na situação de Caso Suspeito Validado:

- O doente deverá permanecer na área de “isolamento” (com máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita), até à chegada da equipa do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), ativada pela DGS, que assegura o transporte para o Hospital de referência, onde serão colhidas as amostras biológicas para testes laboratoriais;
- O acesso de outras pessoas à área de “isolamento” fica interdito (exceto aos colaboradores designados para prestar assistência);
- A ATAHCA colabora com a Autoridade de Saúde Local na identificação dos contactos próximos do doente (caso suspeito validado).

Desta validação o resultado poderá ser:

Caso Suspeito Não Validado, este fica encerrado para COVID-19.

O SNS24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do colaborador.

Caso Suspeito Validado, a DGS ativa o INEM, o INSA e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos.

A Autoridade de Saúde Local informa dos resultados dos testes laboratoriais e:

- Se o caso for não confirmado: este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais de limpeza e desinfeção. Nesta situação são desativadas as medidas do plano de contingência;
- Se o caso for confirmado: a área de “isolamento” deve ficar interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local.

NA EVENTUALIDADE DE SE REGISTRAR ALGUM CASO CONFIRMADO DE COVI-19 NA ATAHCA

No caso de colaboradores ou outras pessoas frequentadoras das instalações da ATAHCA, que venham a ter familiares infectados ou que estiveram em contacto com o vírus, a sua deslocação até às instalações da associação não será permitida. Se a sua actividade for imprescindível poderá utilizar a modalidade de teletrabalho. Devem adoptar os procedimentos de protecção individual e cumprir a orientações da DGS e demais entidades competentes nesta matéria (ex. Linha SNS 24, centros de saúde, hospitais). Só poderão regressar ao trabalho quando devidamente comprovado pelas autoridades de saúde de que já não existe perigo de contágio.

O coordenador desactiva o Plano de Contingência com base nas orientações da DGS.

Este PC é um documento aberto a melhorias e sempre em actualização, dada a imprevisibilidade da evolução do quadro epidemiológico da COVID-19, podendo assim ser necessário, actualizar e readaptar

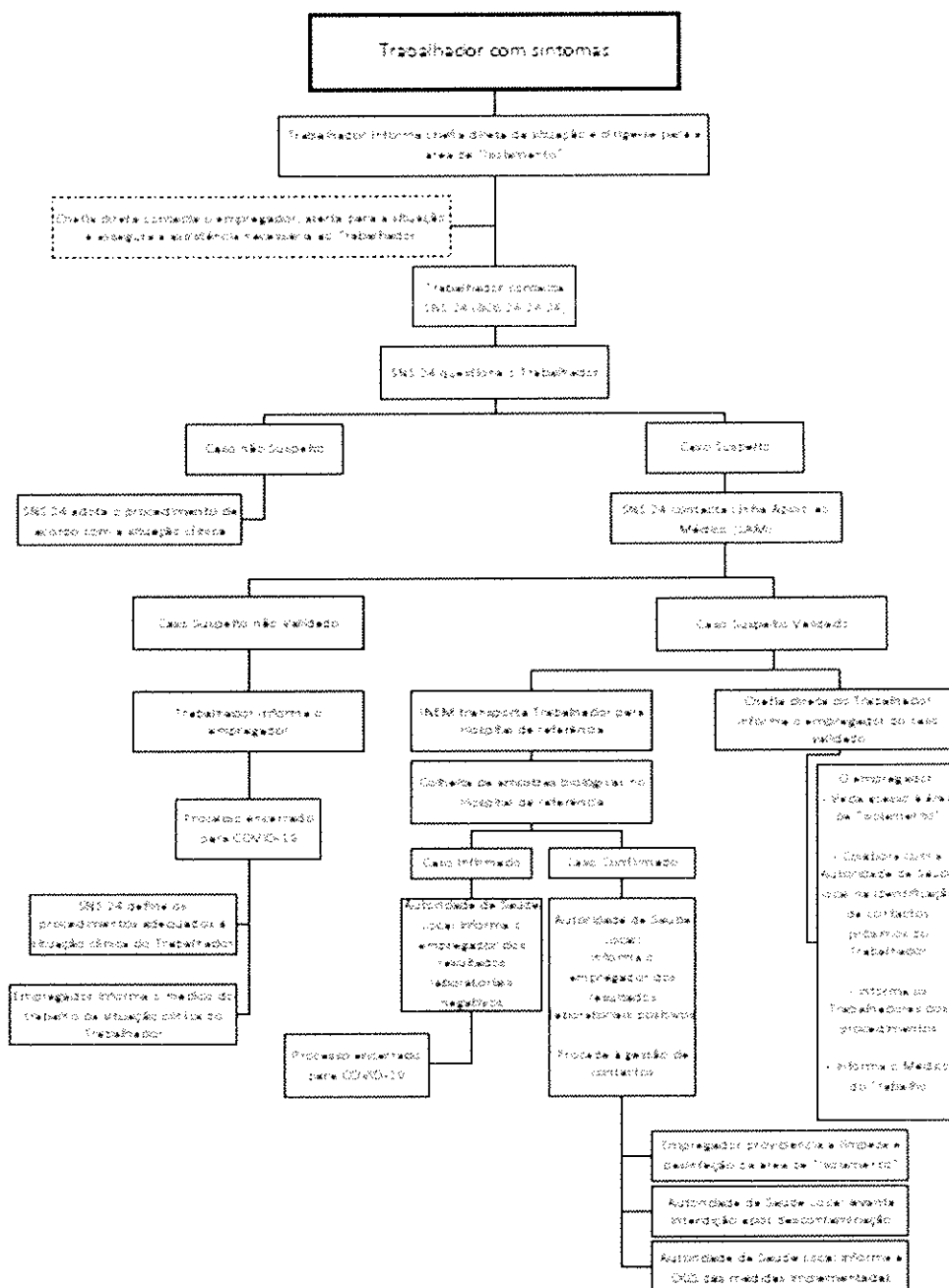


as medidas do presente Plano de Contingência, seguindo as orientações dos organismos responsáveis, nomeadamente a Direcção Geral de Saúde.

ANEXOS

ANEXO I

FLUXOGRAMA DE SITUAÇÃO DE COLABORADOR COM SINTOMAS DE COVID-19



ANEXO II

FICHA DE REGISTO DE OCORRÊNCIA DE CASOS DE COVID-19 (*)

IDENTIFICAÇÃO:**NOME:** _____**DATA E HORA DA OCORRÊNCIA:** Data: ____ / ____ / ____ Hora: _____**SINTOMAS:**

Dificuldades respiratórias ☐ Febre ☐ Tosse ☐ Dores de cabeça ☐ Dores corporais ou musculares ☐ Dor de garganta ☐ Arrepios ☐ Fadiga ☐ Vômitos ou diarreia ☐

Outros ☐: _____

PROCEDIMENTOS ADOPTADOS:

Encaminhamento para o espaço reservado ao isolamento ☐ Hora: _____

Contacto com a Linha Saúde 24 ☐ Hora: _____

Contacto com a família ☐ Hora: _____

Encaminhamento para centro de saúde/hospital ☐ Hora: _____

O Responsável pelo acompanhamento: _____**ADMISSÃO NA INSTITUIÇÃO APÓS ALTA CLÍNICA:** Data: ____ / ____ / ____

Documento comprovativo da alta clínica (atestado, declaração) ☐ Data: ____ / ____ / ____

O Responsável pela admissão: _____

Obs: _____

(*) – a preencher em todos os casos suspeitos de contágio

ANEXO III

MODELO DE QUESTIONÁRIO A COLABORADORES

Solicitamos o preenchimento do presente formulário, com intenção única de criar/estabelecer as adequadas condições de trabalho face às atuais contingências na área da saúde pública. Desta forma, o trabalho poderá ser realizado em áreas da instituição determinadas para o efeito ou mesmo de outras formas, previstas no plano de contingência.

QUESTIONÁRIO

Apresenta algum sinal ou sintoma seguinte relativo ao seu estado de saúde actual?

- ☐ Febre
- ☐ Tosse/Espirros
- ☐ Dificuldades respiratórias
- ☐ Dores de cabeça
- ☐ Dores musculares
- ☐ Dor de garganta
- ☐ Outro. Qual?

☐ Sem queixas

Nos últimos 14 dias esteve fora do País ?

☐ Sim. Se sim, onde?

☐ Não

Nos últimos 14 dias esteve em contacto com alguém que tenha estado em áreas problemáticas relacionadas com o COVID-19

☐ Sim. ☐ Não

Teve contacto com pessoas que estão ou tenham estado em quarentena, ou familiares de pessoas que se encontram ou tenham estado em quarentena?

☐ Sim. ☐ Não

Dou consentimento pra o tratamento desta informação pela empresa; assim como declaro que todas as declarações prestadas no presente questionário são verdadeiras e realizadas de acordo com o meu conhecimento e boa fé.

Assinatura do Colaborador: _____

Data: ____/____/____

ANEXO IV

MATERIAIS DE DIVULGAÇÃO

CORONAVÍRUS (COVID-19)

RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS



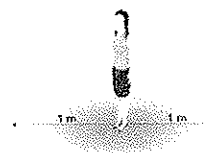
Quando espirrar ou tossir
tape o nariz e a boca com
o braço ou com lenço
de papel que deverá ser
colocado imediatamente
no lixo

When coughing or sneezing
cover your mouth and nose
with your forearm or with
tissue paper that should
be placed immediately in
the trash



Lave frequentemente as
mãos com água e sabão
ou use solução à base
de álcool

Wash your hands frequently
with soap and water or an
alcohol-based solution



Se regressou de uma área
afetada, evite contacto
próximo com outras pessoas

If you returned from an
affected area, avoid contact
close with people

EM CASO DE DÚVIDA LIGUE
IF IN DOUBT, CALL

SNS 24

808 24 24 24

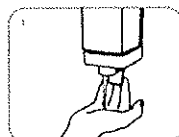


Lavagem das mãos

 Duração total do procedimento: 40-60 seg.



Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



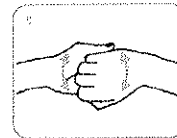
Estregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



Palma com palma com os dedos entrelaçados



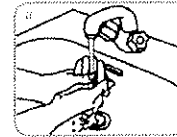
Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



Estregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



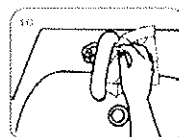
Estregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



Enxague as mãos com água



Seque as mãos com toalhete descartável



Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual



Agora as suas mãos estão seguras.

WORLD ALLIANCE
PATIENT SAFETY



NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS (com uma solução à base de álcool)

Tempo necessário para a lavagem das mãos: **20 segundos**



Apertar a palma da mão direita sobre a palma da mão esquerda e vice-versa, com os dedos entrelaçados.



Extender os dedos da mão direita sobre a palma da mão esquerda e vice-versa.



Extender os dedos da mão direita sobre a dorso da mão esquerda e vice-versa.



Apertar o polegar da mão direita sobre a palma da mão esquerda e vice-versa.



Apertar o polegar da mão direita sobre a dorso da mão esquerda e vice-versa, com os dedos entrelaçados.



Apertar os dedos da mão direita sobre a palma da mão esquerda e vice-versa, com os dedos entrelaçados.

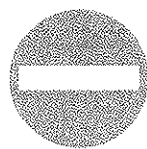
SEJA UM AGENTE DE SAÚDE PÚBLICA

Participa no 1.º Encontro Nacional de Agentes de Saúde Pública em 15 de Maio

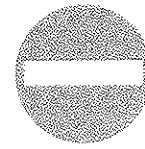
COLOCAÇÃO DE MÁSCARA CIRÚRGICA



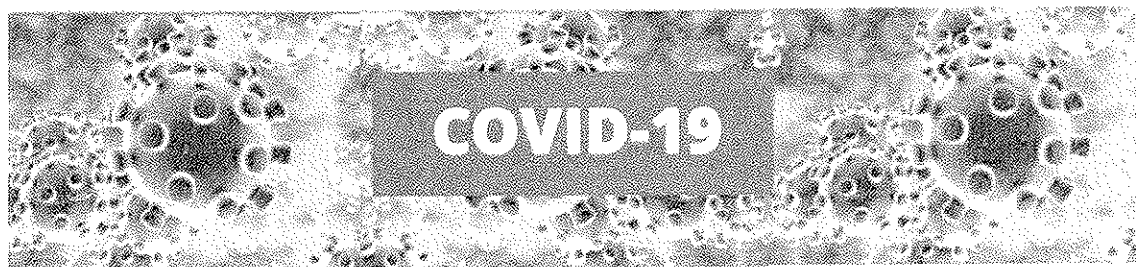
- 1.º - Higienizar corretamente as mãos
- 2.º - Colocar sobre o Nariz, Boca e o Queixo
- 3.º - Adaptar a peça flexível sobre o Nariz
- 4.º - Apertar os atilhos sobre as Orelhas e a Nuca
- 5.º - **RETIRAR a Máscara:** Retirar pelos atilhos (não tocar na zona frontal da máscara), colocar a máscara num contentor de resíduos e de seguida higienizar as mãos



ACESSO PROIBIDO



ÁREA DE ISOLAMENTO



NOVO CORONAVÍRUS | COVID-19

DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO



PERMANEÇA EM CASA

Não se dirija ao trabalho, à escola ou a espaços públicos nem utilize transportes públicos.



SEPARADO DE OUTROS

Deve permanecer numa divisão própria e evitar contacto com outros em espaços comuns.



NÃO PARTILHE ITENS

Não partilhe pratos, copos, utensílios de cozinha, roupas, objetos ou outros bens.



NÃO RECEBA VISITAS

Não receba visitas a sua casa. Não se deixe levar por alguém que o convence a sair de casa.



LIGUE ANTES AO MÉDICO

Ligue em situações desnecessárias a serviços de saúde e ligue antes para averiguar alternativas.



LAVE AS MÃOS

Lave as mãos bem, frequentemente, com água e sabão durante pelo menos 20 segundos.



MÁSCARA, SE NECESSÁRIO

Se lhe for recomendado, deve utilizar uma máscara quando estiver com outras pessoas.



AO ESPIRRAR E TOSSIR

Tape a boca e o nariz com um lenço descartável. Depois de tossir ou espirrar, lave as suas mãos.



MONITORIZA SINTOMAS

Meça a sua temperatura diariamente e informe se surgir um agravamento dos sintomas.



CUIDADO COM RESÍDUOS

Coloque os resíduos produzidos num saco de plástico, orientado de acordo com as regras.

NOVO CORONAVÍRUS | COVID-19

DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO

Se existir uma determinação de isolamento profilático pela Autoridade de Saúde, deve ficar em casa com restrição social, sendo contactado diariamente pela Autoridade de Saúde local.

RECOMENDAÇÕES PARA ISOLAMENTO EM CASA

1 - PERMANEÇA EM CASA

Não se dirija ao trabalho, à escola ou a espaços públicos, locais comuns, transportes públicos ou táxis, até acabar o período de isolamento. Deve pedir ajuda ao familiar, amigo ou por telefone de necessidades de medicamentos, roupas ou equipamentos. A entrega deve ser feita no exterior do domicílio, sem haver contacto físico directo.

2 - MANTENHA-SE SEPARADO/A DE OUTRAS PESSOAS EM CASA

Se não viver sozinho, deve promover o distanciamento das outras pessoas com quem partilha a casa, tendo um quarto e se possível, uma casa de banho só para si. Se não tiver casa própria, separada, não tem hábitos de higiene pessoal, não sabe cozinhar sozinho, não tem capacidade exclusiva para si ou estado líquido e sólido por último.

Se estiver numa residência partilhada, com espaços comuns deve permanecer no seu quarto, com porta fechada, sendo apenas quando necessário e utilizando uma máscara. Evite utilizar espaços comuns com outras pessoas presentes, incluindo refeições.

3 - CONTACTE A AUTORIDADE DE SAÚDE

Assim desenvolver sintomas, ou se ser chamado de forma maior, procurar de imediato a quem sempre primeiro a autoridade de saúde que a acompanhará e siga as recomendações de orientação.

4 - UTILIZE UMA MÁSCARA APENAS SE RECOMENDADO

Leve utilizar máscara quando estiver com outras pessoas e quando visitar um médico, caso lhe tenha sido recomendado. Caso não possa usar uma máscara, as pessoas com quem vive devem usar quando estiverem na mesma direção.

NOVO CORONAVÍRUS | COVID-19

DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO

5 - LAVE AS MÃOS REGULARMENTE

Lave as mãos após ajudar a pessoa de quem está a cuidar e lavar as mãos. Isto deve ser feito frequentemente e com água e sabão durante, pelo menos, 20 segundos. Evite tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos. Evite tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos.

6 - PROTEJA AS PESSOAS À SUA VOLTA

Tape a boca e o nariz com um lenço descartável quando tosse ou espirre. Jogue o lenço no lixo. Evite espirros de papel e lave imediatamente as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos. Se não se puder lavar a água, lave com álcool. Não use as mãos.

7 - EVITE PARTILHAR ITENS DOMÉSTICOS

Não deve partilhar pratos, copos, chávenas, utensílios de cozinha, toalhas, lençóis ou outros itens com pessoas que vivam na sua casa. Após a utilização desses itens, lave-os com água e sabão ou máquina de lavar louça a temperaturas elevadas (60 °C).

8 - MONITORIZAÇÃO DOS SEUS SINTOMAS

Registe a sua temperatura corporal duas vezes por dia. Ligue a Autoridade de Saúde se desenvolver sintomas.

9 - NÃO RECEBA VISITAS EM CASA

Não deve frequentar a sua casa quem vive na mesma. Não convide nem permita que outras pessoas entrem em sua casa durante o período de isolamento. Caso seja urgente falar com o quem não vive consigo, faça-o por telefone.

10 - SEJA UM AGENTE DE SAÚDE PÚBLICA

O combate à transmissão do vírus requer que toda a comunidade adira às medidas recomendadas. É importante a adesão e promoção das medidas por todos.

BIBLIOGRAFIA

Direcção-Geral da Saúde. Informação geral e específica (Boletins Informativos) sobre o CORONA-VÍRUS (COVID-19) disponível em www.dgs.pt , acedido em 13, 14 E 15 de Março de 2020.

Serviço Nacional de Saúde em www.sns24.gov.pt, acedido em 13, 14 E 15 de Março de 2020