



Associação de Educação e Desenvolvimento Social

PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID 19

Versão: 1.5 _ 10.2020

FICHA TÉCNICA

AEDS - Associação De Educação E Desenvolvimento Social

Morada

Sede: Rua das Escolas, 74 4300-168 Porto

Lar de Apoio: Casa do Pêgo Negro

Lar Residencial: Casa do Lagarteiro

Telefone

225 390 813 / 4

935 390 812

CONTATOS E INFORMAÇÃO COMPLEMENTAR

Direção-Geral da Saúde

<https://covid19.min-saude.pt/>

Centro Europeu de Prevenção e Controlo das Doenças (ECDC)

<https://www.ecdc.europa.eu/en>

SNS24 – Linha Saúde 24

808 24 24 24

Documento elaborado pela AAEDS - Associação De Educação E Desenvolvimento Social em colaboração com:

Act Agile Gestão e Estratégia Lda

www.aage.pt | geral@aage.pt | Tel.: 253711239

ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO	4
2. ENQUADRAMENTO	5
3 ANÁLISE ORGANIZACIONAL	8
4 PROCEDIMENTOS DE PREVENÇÃO	14
6 PROCEDIMENTOS DE EMERGÊNCIA.....	15
7 MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO	16
ANEXO PROCEDIMENTOS DE PREVENÇÃO	18
PROCEDIMENTO DE PROTEÇÃO DOS COLABORADORES	19
PROCEDIMENTO DE PROTEÇÃO DOS UTENTES	20
PROCEDIMENTO DE PROTEÇÃO DOS VISITANTES.....	21
PROCEDIMENTO DE ISOLAMENTO E DISTÂNCIAMENTO SOCIAL.....	23
PROCEDIMENTO DE ETIQUETA RESPIRATÓRIA.....	24
PROCEDIMENTO DE UTILIZAÇÃO DE MÁSCARA.....	25
PROCEDIMENTO DE AUTO-MONITORIZAÇÃO DOS SINTOMAS.....	26
PROCEDIMENTO DE CONDUTA SOCIAL.....	27
PROCEDIMENTO DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL	28
PROCEDIMENTO DE LIMPEZA.....	29
PROCEDIMENTO DE HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS.....	32
PROCEDIMENTO DE UTILIZAÇÃO DO TERMOMETRO	33
ANEXO PROCEDIMENTOS DE EMERGÊNCIA.....	34
PROCEDIMENTO CASO SUSPEITO	35
PROCEDIMENTO CONTACTO PRÓXIMO	39

1. INTRODUÇÃO

No âmbito da recente exposição à doença COVID-19, provocada pela infeção do novo coronavírus SARS-CoV-2, urge a ação de implementação de medidas de saúde e sanitárias que visam salvaguardar os colaboradores e beneficiários das organizações num contexto de pandemia.

Neste sentido a AEDS - Associação de Educação e Desenvolvimento Social, entendeu proceder à elaboração do seu plano interno de contingência de forma a estar preparada para enfrentar as possíveis consequências de uma epidemia/pandemia/surto.

Este plano engloba a implementação das medidas e ações de prevenção, as orientações para agir segundo um plano de emergência estabelecido e a definição de ações que adaptam as organizações e modelos de negócio face a situações de risco.

É essencial implementar um plano de emergência que descreva pormenorizadamente as medidas implementadas para conter e/ou prevenir a propagação e contaminação por COVID-19. Estas medidas devem ser do conhecimento de todos os colaboradores internos, assim como devem ser informados dos procedimentos adequados todo o pessoal externo que frequente ou utilize as instalações.

O objetivo geral definido para o presente plano é o de minimizar o impacto da pandemia na AEDS.

Tal objetivo desdobra-se num leque de objetivos específicos os quais decorrem e/ou complementam o anteriormente estabelecido:

- (1) Minimizar os riscos para a saúde de todos e utentes e funcionários da instituição, combatendo a propagação do vírus;
- (2) Maximizar as condições tendentes ao normal funcionamento da instituição, seja no plano administrativo e dos serviços, seja no da prestação das atividades
- (3) Contribuir para o êxito do Plano de Contingência Nacional, assumindo a sua quota-parte de responsabilidade na salvaguarda da saúde pública.

2. ENQUADRAMENTO

O Plano de Contingência tem como objetivo preparar a organização para os procedimentos a adotar perante uma situação de risco potencial ou comprovado.

No presente documento estão contidas todas as informações e comportamentos necessários a uma boa gestão dos cenários de risco identificados.

Este documento tem caráter dinâmico e deve ser alvo de ajustamento sempre que se justificar.

Todas as informações presentes neste documento devem ser comunicadas aos trabalhadores e demais partes interessadas.

O novo coronavírus SARS-CoV-2 surge como causador de infeção que pode evoluir para COVID-19, doença causada pela contaminação do vírus.

2.1 TRANSMISSÃO

A transmissão do coronavírus SARS-CoV-2 pode dar-se através de contacto direto ou indireto. O contacto direto ocorre através da contaminação direta por pessoa infetada e o contacto indireto através do toque em superfícies contaminadas.

Tabela 1 - Características de transmissão e prevenção da doença (Orientação n° 014/2020 de 21/03/2020, DGS).

Via de contacto direto	Via de contacto indireto
Através de gotículas que uma pessoa infetada transmite pela boca ou nariz quando fala, tosse ou espirra (e não utiliza as regras de etiqueta respiratória) podendo estas entrar diretamente para a boca ou nariz de uma pessoa que está muito próxima.	Através das mãos, que tocam nas superfícies contaminadas com as gotículas expelidas pelas pessoas infetadas que depois são levadas à cara, à boca ou ao nariz inadvertidamente, sem termos feito a higiene das mãos.

Até à data não existe vacina ou tratamento específico para esta infeção.

A elaboração de um Plano Contingência COVID 19 assenta nas orientações das entidades e autoridades governamentais e na legislação em vigor.

2.2 DEFINIÇÕES DE CASOS

As definições de caso suspeito, caso provável, caso confirmado são baseadas na informação do Centro Europeu de Prevenção e Controlo das Doenças (ECDC), e publicado na Orientação n° 02A/2020 de 25/01/2020 atualizada em 09/03/2020, da DGS.

Tabela 2 - Doença pelo novo Coronavírus (COVID-19) – Nova definição de caso. Orientação n° 02A/2020 de 25/01/2020 atualizada em 09/03/2020, DGS.

Caso suspeito	Caso provável	Caso confirmado
<p>Doente com infeção respiratória aguda (início súbito de febre ou tosse ou dificuldade respiratória), sem outra etiologia que explique o quadro + História de viagem ou residência em áreas com transmissão comunitária ativa, nos 14 dias antes do início de sintomas;</p> <p>OU</p> <p>Doente com infeção respiratória aguda + Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2 ou COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas;</p> <p>OU</p> <p>Doente com infeção respiratória aguda grave, requerendo hospitalização, sem outra etiologia.</p>	<p>Caso suspeito com teste para SARS-CoV-2 inconclusivo ou teste positivo para pan-coronavírus+Sem outra etiologia que explique o quadro.</p>	<p>Caso com confirmação laboratorial de SARS-CoV-2, independentemente dos sinais e sintomas.</p>

2.3 Enquadramento Legal

i. Orientações DGS (Direção-Geral da Saúde)

- Orientação n° 002A/2020 de 25/01/2020, atualizada a 09/03/2020 - Doença pelo novo Coronavírus (COVID-19) – Nova definição de caso;
- Orientação n° 006/2020 de 26/02/2020 - Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19). Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas

- Orientação n° 010/2020 de 16/03/2020 - Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) - Distanciamento Social e Isolamento
 - Orientação n° 011/2020 de 17/03/2020 - Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) - Medidas de prevenção da transmissão em estabelecimentos de atendimento ao público
 - Orientação n° 014/2020 de 21/03/2020 - Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) - Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares
 - Orientação n° 019/2020 de 03/04/2020 - COVID-19: FASE DE MITIGAÇÃO - Utilização de Equipamentos de Proteção Individual por Pessoas Não-Profissionais de Saúde
 - Orientação n° 027/2020 de 20/05/2020, atualizada a 20/07/2020 - COVID-19: Procedimentos nos Transportes Públicos
- ii. Normas DGS (Direção-Geral da Saúde)
- Norma n° 001/2020, de 16/03/2020: COVID-19 - Primeira Fase de Mitigação – Medidas Transversais de Preparação
 - Norma n° 004/2020 de 23/03/2020 atualizada a 31/08/2020 - COVID-19: FASE DE MITIGAÇÃO – Abordagem do Doente com Suspeita ou Infeção por SARS-CoV-2
- iii. Informação DGS (Direção-Geral da Saúde)
- Informação n° 009/2020 de 13/04/2020 - COVID-19: FASE DE MITIGAÇÃO - Uso de Máscaras na Comunidade
- iv. Legislação
- DL n.º 10-A_2020, de 13 de março, na sua atual redação (Estabelece medidas excecionais e temporárias relativas à situação epidemiológica do novo Coronavírus - COVID 19)
 - Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro, na sua atual redação, que aprova o regime jurídico da promoção da segurança e saúde no trabalho)
 - Portaria n° 987/93, de 6 de outubro (Regulamentação das normas técnicas respeitantes às prescrições mínimas de segurança e de saúde para os locais de trabalho)
 - Decreto-Lei n° 347/93, de 1 de outubro (Prescrições mínimas de segurança e de saúde para os locais de trabalho)

3 ANÁLISE ORGANIZACIONAL

3.1 Identificação dos serviços existentes

Na fase pandémica da atividade é previsível que surjam casos de profissionais ou utentes doentes, com possível comprometimento do funcionamento da AEDS devido ao absentismo daí decorrente.

Nesse sentido, considera-se fundamental efetuar uma análise organizacional na qual são identificados e analisados os cenários organizacionais por forma a responder a um cenário de epidemia na organização

Os serviços existentes e o respetivo número de funcionários que envolvem são os seguintes:

Serviços	Número de elementos
Direção	5
Secretaria	1
Refeitório	2
ATL	4
Transportes	2
Casa de lagarteiro	3
Casa de Pêgo Negro	6

3.2 Identificação dos serviços mínimos/Recursos Essenciais

Perante um cenário de elevado absentismo dos profissionais, as condições mínimas para assegurar o funcionamento da instituição são:

Serviços	Número de elementos
Direção	1
Secretaria	0
Refeitório	0
ATL	0
Transportes	1
Casa de lagarteiro	2
Casa de Pêgo Negro	4

No caso do eventual encerramento da Instituição, fornecer-se-ão aos colaboradores e utentes informações referentes ao período de encerramento e as medidas de vigilância a adotar, por escrito e através da página na Internet www.aeds.org.pt.

3.3 Fornecedores de bens essenciais e prioritários

Para a manutenção das atividades consideradas essenciais será assegurada a entrada dos fornecedores de bens ou serviços, como por exemplo fornecedores de artigos alimentares, após informação considerada relevante, e cumprindo todas as medidas de prevenção estabelecidas neste plano.

As empresas que providenciam os bens considerados essenciais e prioritários, asseguram o seu fornecimento à AEDS. No entanto, se isso não for possível, equacionou-se como solução recorrer aos supermercados existentes na zona envolvente.

As empresas que fornecem os bens essenciais e prioritários são:

- CaterPlus - Produtos alimentares
- Talho do Falcão - Produtos Alimentares
- Frutaria Paula & Amaro - Produtos alimentares
- Farmácia Sousa Torres - Medicação
- Inlab - Produtos de higiene
- Douro Papel - Produtos de higiene

Todos os fornecedores devem deixar os produtos no portão de acesso da instituição cuja auxiliar de serviço tratará de recolher.

Após a receção e encaminhamento dos produtos para os respetivos serviços todos os procedimentos de higienização deverão ser cumpridos na íntegra.

Os contactos dos fornecedores estão disponíveis na secretaria.

3.4 Reserva estratégica de bens e produtos essenciais

Para além de se garantir o fornecimento dos bens considerados essenciais e prioritários, foi ponderada a eventual necessidade de aumentar, temporariamente, a reserva de produtos cuja falta possa comprometer o exercício das atividades mínimas ou prioritárias.

- () Prever uma reserva de stock para 20 dias

3.5 Equipa de gestão do plano de contingência

A nomeação de responsabilidades dos intervenientes no plano de prevenção e contingência pretende clarificar as funções e ações de cada pessoa e/ou equipa. Todos os colaboradores devem estar informados e formados para as suas responsabilidades.

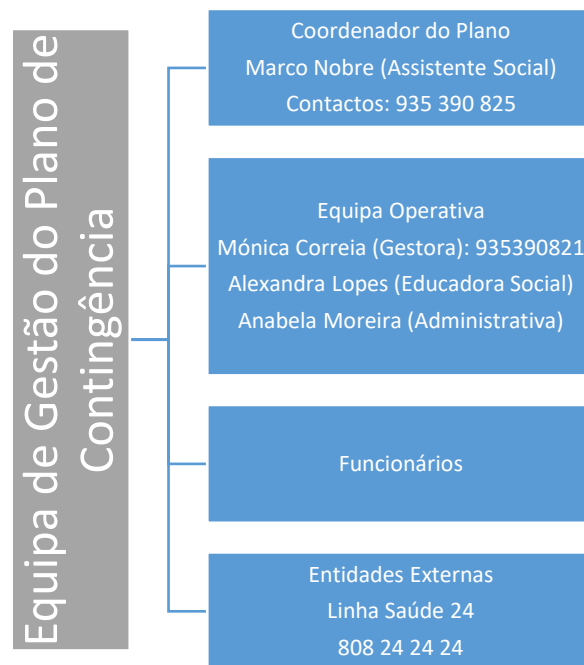


Figura 1- Organização da Equipa de Gestão de Prevenção.

Equipa de Gestão do Plano de Contingência

A Coordenação global do Plano será assumida pela Direção Técnica da AEDS, apoiada por uma Equipa Operativa em articulação com os Serviços de Saúde locais, bem como com os Pais e Encarregados de Educação dos utentes e outras entidades pertinentes.

Definição de Responsabilidades

A gestão do plano de contingência fica a cargo do **Coordenador do Plano**.

Este elemento tem por principais funções:

- Supervisionar todas as ações implícitas no Plano de Ação da Equipa Operativa em articulação com Entidades Externas.
- Garantir todos os equipamentos de proteção individual (EPIs) dos colaboradores;
- Definir stock de segurança de EPIs e local de armazenamento;
- Adquirir elementos de limpeza de uso único e uso continuado, garantir o seu stock de segurança e definir áreas de armazenamento dos mesmos;
- Garantir a colocação de soluções antissépticas de base alcoólica (SABA), por exemplo dispensadores de álcool gel, nos locais de uso frequente e definir esses mesmos locais (entradas e saídas, elevadores, receção, etc.). Garantir igualmente stock de segurança desses elementos.;
- Promover formação dos colaboradores e disponibilizar informação a todos os frequentadores do espaço;

A **Equipa Operativa** tem a seu cargo a operacionalização do plano de contingência.

Estes elementos têm como principais funções:

- Organizar/controlar e executar, em articulação com as Entidades Externas, todas as atividades previstas no Plano de Contingência.
- Garantir a assistência à pessoa identificada como caso suspeito;

Os restantes **funcionários** têm a seu cargo garantir que as condições do plano de contingência são cumpridas.

Estes elementos têm como principais funções:

- Identificar e acompanhar possíveis suspeitos infetados e aplicar as medidas definidas.
- Garantir que todos os locais estão limpos e desinfetados (cumprir com procedimento de limpeza)

- Desinfetar, cumprindo as regras de segurança, os locais suspeitos.

4 PROCEDIMENTOS DE PREVENÇÃO

A melhor forma de combatermos uma pandemia como a COVID-19 é, naturalmente, não nos deixarmos infectar. Mas, para que isto aconteça, é fundamental que, enquanto comunidade, todos adotemos medidas de prevenção nas nossas rotinas, em especial no caso de pertencermos aos grupos nas quais a doença tem registado um impacto acrescido: pessoas de idade avançada (mais de 65 anos) e/ou com doenças cardiovasculares, diabetes ou doenças respiratórias crónicas.

No ponto quarto do presente documento encontramos um conjunto de procedimentos a adotar pela Organização, pelos seus trabalhadores e utentes, destinados a garantir a manutenção das condições de segurança. Nos anexos ao presente documento estão descritos todos os procedimentos de atuação que devem ser implementados duranteo decorrer da pandemia por SARS Cov 19, e que permitem estabelecer as condições de atuação em segurança. Estes devem ser do conhecimento geral de todos os colaboradores, utentes e demais partes interessadas.

Porque a informação é a melhor prevenção, definimos procedimentos de informação e atuação no âmbito da Prevenção por SARS CoV 2.

- () Procedimento de Proteção de Colaboradores
- () Procedimento de Proteção de Utentes
- () Procedimento de Proteção de Visitantes
- () Procedimento de Limpeza
- () Procedimento de Higienização das Mãos

- () Procedimento de Isolamento e Distanciamento Social
- () Procedimento de Etiqueta Respiratória
- () Procedimento de utilização de Máscara
- () Procedimento de Auto Monitorização dos Sintomas
- () Procedimento de Conduta Social
- () Procedimento de Proteção Individual
- () Procedimento de Utilização do Termómetro

Todos os procedimentos encontram-se disponibilizados e afixados por forma a serem consultados por todos os intervenientes na organização.

6 PROCEDIMENTOS DE EMERGÊNCIA

Os procedimentos de emergência são documentos que descrevem todas as possíveis situações de emergência que requerem uma atuação imediata e organizada. Os procedimentos de emergência devem ser objeto de permanente atualização, enquadrando ao longo do tempo as evoluções que a pandemia vai sofrendo, bem como, o conhecimento adquirido.

Nesse sentido definiram-se dois procedimentos distintos que permitem definir quais os comportamentos a adotar em uma situação de emergência.

- () Procedimento em Caso Suspeito e/ou Caso Suspeito Validado
- () Procedimento de Vigilância de Contato Próximo

Todos os procedimentos encontram-se disponibilizados e afixados por forma a serem consultados por todos os intervenientes na organização.

7 MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO

Qualquer processo de definição e implementação de metodologias deve ser acompanhado de procedimento que validem ou refutem as medidas implementadas. Nesse sentido, no âmbito da implementação de um Plano de Contingência COVID 19, é fundamental criar de igual forma metodologias que permitam monitorizar e avaliar os resultados. Definiram-se três metodologias distintas:

a) Informação, Formação e Comunicação

A direção da organização, deve manter os colaboradores informados sobre as particularidades do novo coronavírus e as circunstâncias levantadas por um cenário de exposição ao risco de contágio e infeção.

Neste sentido, todos os colaboradores devem manter-se informados acerca:

- Dos riscos individuais e coletivos e o enquadramento da implementação das excecionais medidas de prevenção e plano de contingência, no contexto da sua atividade laboral em condições de higiene e segurança;
- Dos equipamentos de proteção individual disponibilizados;
- Das ações implementadas;
- Do plano de prevenção;
- Do plano de contingência.

Por forma a cumprir o requisito de formação, informação e comunicação serão realizadas ações de informação e formação aos colaboradores no contexto da implementação do plano de prevenção. Esta formação será ministrada por formadores especialistas, bem como, por outros perfis que se considerem fundamentais. Serão utilizados meios de difusão de informação disponíveis (afixação em locais relevantes, email, sessões de formação, etc.).

Os colaboradores devem participar ativamente na contínua melhoria de ações de prevenção e estas devem ser atualizadas sempre que se justifique.

b) Realização de Auditorias

A realização de auditorias tem sempre como objetivo verificar a conformidade das práticas e procedimentos implementados face ao realizado. Esta metodologia permite-nos implementar ações corretivas, detetar falhas e melhorar os resultados.

Através da implementação de uma metodologia de auditorias internas e externas regulares, será possível verificar se os comportamentos adotados estão em conformidade com as boas práticas de combate à Covid-19 implementadas.

ANEXO PROCEDIMENTOS DE PREVENÇÃO

PROCEDIMENTO DE PROTEÇÃO DOS COLABORADORES

- À chegada às instalações os colaboradores devem medir a temperatura nas instalações da AEDS, caso apresentem um valor igual ou superior a 38°C devem de imediato informar o Coordenador do Plano.
- Os colaboradores devem usar a máscara em todas as circunstâncias, salvo situações devidamente justificadas. Esta avaliação deve ser realizada em conjunto com o Coordenador do Plano de Contingência;
- Devem igualmente praticar a etiqueta respiratória e a distância física de pelo menos 2 metros entre pessoas, sempre que possível;
- Devem evitar tocar em superfícies de uso frequente;
- Os colaboradores devem higienizar as mãos tantas vezes quanto possível e sempre que: toquem no rosto – nariz, boca e olhos; toquem em superfícies de uso comum; contactem fisicamente com outras pessoas, circulem em áreas de uso comum ou zonas de hospedes; outras situações relevantes;
- Devem ser distribuídos EPIs a cada colaborador consoante as suas funções e em stock necessário. Esta abordagem deve ser realizada com o Gestor do Plano de Contingência;

PROCEDIMENTO DE PROTEÇÃO DOS UTENTES

- Deve ser medida a temperatura de todos os utentes à chegada.
- Os utentes devem higienizar as mãos tantas vezes quanto possível.
- Se o utente, ou alguém com contacto direto, tiver sintomas sugestivos de infeção respiratória (febre, tosse, expetoração e/ou falta de ar) NÃO DEVE frequentar a resposta social, e deve de imediato avisar o responsável da resposta social;
- Se o utente ou alguém com contacto direto tiver sintomas sugestivos de infeção respiratória (febre, tosse, expetoração e/ou falta de ar) e já se encontre nas instalações da AEDS DEVE avisar o coordenador do serviço, a receção ou outro colaborador da Instituição (que fará chegar a informação à sua chefia direta);
- Evitar sempre que possível o envio de utentes em regime residencial a consultas de especialidade em Centros de Saúde ou Hospitais, quando as mesmas não se afiguram urgentes ou essenciais para a prestação de cuidados ao utente.
- Restringir todas as visitas a utentes
- Restringir todas as saídas recreativas dos utentes

PROCEDIMENTO DE PROTEÇÃO DOS VISITANTES

- Todos os visitantes devem usar máscara fornecida pela AEDS. No exterior das instalações, junto à entrada, existe um caixote do lixo público onde os visitantes podem deixar a Sua máscara caso assim o entendam.
- Deve ser medida a temperatura a todos os visitantes da AEDS. Caso a temperatura corporal seja igual ou superior a 38° não deve ser permitida a sua presença no interior das instalações;
- Todos os visitantes devem desinfetar as mãos à entrada.
- Deve ser registado no documento “Registo de Visitantes e Fornecedores” todos aqueles que visitam a AEDS e que não são utentes ou colaboradores da organização.

Registo de Visitantes e Fornecedores

Empresa	Nome	Telefone	Dia/Mês/Ano	Hora da Entrada	Hora da Saída	Observações
				__ h __	__ h __	
				__ h __	__ h __	
				__ h __	__ h __	
				__ h __	__ h __	
				__ h __	__ h __	
				__ h __	__ h __	
				__ h __	__ h __	
				__ h __	__ h __	
				__ h __	__ h __	
				__ h __	__ h __	
				__ h __	__ h __	
				__ h __	__ h __	
				__ h __	__ h __	
				__ h __	__ h __	
				__ h __	__ h __	

PROCEDIMENTO DE ISOLAMENTO E DISTÂNCIAMENTO SOCIAL

A área de isolamento definida situa-se nos seguintes locais:

Sede: sala 26 - piso 1

Casa de Lagarteiro: quarto 2

Casa de Pêgo Negro: quarto 5

Estes locais estão devidamente identificados para o efeito. O local permite o isolamento do resto do perímetro em caso de identificação de casos suspeitos ou confirmados de covid-19.

A área de isolamento é dotada das seguintes características:

- Ventilação natural com portas e janelas para o exterior;
- Toda a área facilmente lavável e desinfetável, com superfícies lisas e ausência de tapetes, cortinados e outros elementos não-essenciais);
- Telefone/Telemóvel;
- Cadeira e mesa;
- Contentor de resíduos (balde do lixo) com abertura não manual e saco de plástico;
- Elementos de apoio com os seguintes consumíveis:
 - Solução antisséptica de base alcoólica ou Toalhetes individuais de álcool 70°
 - Máscaras cirúrgicas
 - Luvas descartáveis
 - Termómetro
 - Garrafa de água
 - Alimentos não perecíveis
 - Acesso direto a casa de banho equipada com soluções de limpeza e desinfecção, para utilização exclusiva da(s) pessoa(s) identificada(s) com sintomas/caso suspeito.

Se necessário, o circuito da área de isolamento e fluxo de circulação são identificados no local por fita adesiva e elementos informativos afixados.

PROCEDIMENTO DE ETIQUETA RESPIRATÓRIA

As partículas expelidas são um dos meios principais de propagação. Neste sentido é essencial adotar comportamentos seguros que minimizem os riscos.

Não se deve tossir ou espirrar para as mãos. Deve ser feito:

- para um lenço de papel descartável, que deve ser imediatamente colocado no contentor de resíduos, desinfetando as mãos de seguida;

ou

- para a zona interior do cotovelo, fletindo o antebraço, procedendo de seguida à devida higienização.

Se estiver a utilizar máscara (que é o mais aconselhado), não deve tirar a mesma para tossir ou espirrar.

PROCEDIMENTO DE UTILIZAÇÃO DE MÁSCARA

A utilização de máscara é obrigatória, não dispensando o cumprimento dos outros princípios básicos de prevenção.

Uma vez que os utilizadores se enquadram no grupo de profissionais que não sendo da saúde estão expostos ao contacto com um elevado número de indivíduos, devem estas apresentar as especificações técnicas relativas ao tipo I da norma harmonizada EN 14683:2019, no âmbito da Diretiva 93/42/CEE relativa a Dispositivos Médicos, ou especificação técnica equivalente.

As máscaras a fornecer, devem assim ser máscaras faciais cirúrgicas descartáveis, hipoalergénicas e inodoras, que permitam ao utilizador respirar normalmente, idealmente com suporte para o nariz integrado (clipe nasal de fácil ajuste).



A correta colocação, remoção e utilização da máscara são procedimentos fundamentais para minimização do risco.

Procedimento:

- Lavar e desinfetar as mãos antes da colocação da máscara;
- Colocar a máscara pelos elásticos/atilhos;
- Ajustar a máscara ao rosto garantindo a proteção da boca e do nariz;
- Não tocar na máscara durante a sua utilização;
- Trocar de máscara a cada 4 horas, ou sempre que esta se encontre húmida ou suja;
- Não tocar no resto do rosto e olhos, se o fizer higienize as mãos.

PROCEDIMENTO DE AUTO-MONITORIZAÇÃO DOS SINTOMAS

Todos os colaboradores devem estar conscientes dos sintomas associados à COVID-19 e fazer a monitorização da sua saúde.

Neste sentido devem estar atentos e reportar se presenciarem algum ou conjunto dos sintomas:

- Febre;
- Dificuldade respiratória;
- Cansaço excessivo e dores no corpo;
- Perda de olfato e/ou paladar;
- Outros sintomas incomuns.

A organização deve adquirir um termómetro (de medição por infravermelhos, evitando contacto cutâneo).

A auto monitorização diária, feita pelo próprio trabalhador, visa a avaliação da febre (medir a temperatura corporal duas vezes por dia) e a verificação de tosse ou dificuldade em respirar;

Se se verificarem sintomas COVID-19 e o trabalhador estiver na organização, devem-se iniciar o “Procedimento num Caso Suspeito”

Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para a COVID-19.

PROCEDIMENTO DE CONDUTA SOCIAL

A conduta social de cada trabalhador é fundamental para o sucesso do combate à pandemia. Nesse sentido a organização define os seguintes procedimentos de conduta social dentro e fora da organização

1. Obrigatório o uso de máscara na circulação nas instalações ou na interação com os colegas;
2. Quando chegam ao local de trabalho, devem colocar a máscara cirúrgica que a organização disponibiliza, não utilizando a máscara que trazem do exterior;
3. Organizar o almoço, de forma planeada.
4. Antes e após a utilização das áreas comuns, pedimos que desinfetem o local.
5. Desinfetar no início e no final do dia a mesa de trabalho;
6. Lavar sempre as mãos de acordo com as indicações da DGS.
7. Evitar apertos de mão;
8. Evitar postos de trabalho partilhados

PROCEDIMENTO DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL

São disponibilizados pela organização equipamentos de proteção individual. Estes encontram-se disponíveis nos locais assinalados na planta COVID-19 e podem ser solicitados ao Coordenador do Plano:

- Solução antisséptica de base alcoólica (SABA) disponibilizada em sítios estratégicos, nomeadamente:
 - Sede
 - Entrada do Edifício
 - Junto à secretaria
 - Acessos aos WC's
 - Casas de Acolhimento
 - Entrada da instalação
- Máscaras cirúrgicas (secretaria)
- Toalhetes de papel para secagem de mãos (WCs)
- Produtos de higiene e limpeza. (Secretaria)

PROCEDIMENTO DE LIMPEZA

É recomendado o uso de EPIs durante a limpeza e desinfecção dos espaços. Nas circunstâncias de limpeza são indicadas as máscaras do tipo cirúrgicas e a utilização de luvas descartáveis. É ainda essencial o cumprimento das medidas básicas de controlo como higiene frequente das mãos, etiqueta respiratória e distanciamento físico;

Os equipamentos e utensílios de limpeza não devem ser partilhados entre zonas, por exemplo, o balde e esfregona utilizados nos sanitários não devem ser os mesmos utilizados nas restantes áreas. Estes utensílios devem ser desinfetados após utilização;

Devem ser utilizados materiais de uso único sempre que possível (por exemplo panos descartáveis) que devem ser descartados após utilização. Ter também em atenção que não é aconselhado o uso de panos ou toalhetes em superfícies diferentes;

As ações de limpeza devem sempre seguir uma limpeza com detergente comum seguido de desinfecção com lixívia ou solução de base alcoólica;

Deve ser feita uma limpeza e desinfecção numa perspetiva “de cima para baixo”, contemplando:

- () Paredes e tetos;
- () Superfícies acima do chão (mesas, cadeiras, bancadas, sofás, corrimão, mobiliário, etc.);
- () Equipamentos;
- () Sanitários;
- () Chão.

Devem ser limpos com maior frequência as superfícies de toque frequente: maçanetas, botões, interruptores, puxadores, cadeiras, teclados e ratos (se aplicável), telefones fixos, torneiras, etc.;

As roupas de trabalho devem ser lavadas e higienizadas dentro das instalações de trabalho sempre que possível.

i. EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL (EPIs)

Os equipamentos de proteção para os colaboradores que desempenham as funções de limpeza e desinfecção devem ser:

- () Máscaras cirúrgicas;

- () Luvas descartáveis resistentes a produtos de limpeza;
- () Batas ou aventais descartáveis;
- () Roupa ou farda de uso apenas para a função de limpeza. Esta deve ser lavável em máquina com ciclos de temperatura quente, preferencialmente no próprio local de trabalho. Não é aconselhável lavagem da roupa em casa;
- () Calçado próprio lavável;
- () É aconselhado o uso de viseiras para tarefas que impliquem projeção de partículas e pós no ar (por exemplo, mudança de roupa de cama).

ii. MATERIAIS E PRODUTOS

Os materiais e produtos de limpeza e desinfecção devem ser guardados nas embalagens originais contendo as informações técnicas dos mesmos, assim como informação acerca dos fornecedores e/ou fabricantes.

Assim, aconselha-se:

- () Cumprir as indicações e instruções dos rótulos dos produtos;
- () Devem ser armazenados em local próprio, evitando o manuseamento por outras pessoas e contaminação;
- () São indicados os detergentes de uso comum (uso doméstico);

Os desinfetantes indicados são à base de lixívia com pelo menos 5% de cloro ou produtos à base de álcool com concentração de 70%. A utilização de lixívia requer o cuidado de arejar bem o local, evitando exposição do colaborador a produtos resultantes da evaporação. O arejamento favorece ainda a secagem das superfícies;

Podem ser usados produtos de limpeza mistos, que contenham na sua composição original componentes de detergente e desinfetante compatíveis (2 em 1), por tornarem a sua aplicação mais fácil e rápida;

Baldes e esfregonas específicos por zonas. Não é aconselhável a partilha destes utensílios em diferentes áreas;

Panos de limpeza descartáveis;

Soluções antissépticas de base alcoólica (SABA) e dispensadores.

iii. LAVAGEM DE ROUPAS E TÊXTEIS

Engloba-se no plano de limpeza e desinfecção o tratamento de roupas (dos colaboradores e dos utentes se aplicável) e ainda outros têxteis de uso na organização (por exemplo, toalhas, lençóis, cortinas, etc.)

As principais medidas que devem ser garantidas são:

Lavagem da roupa dos colaboradores nas próprias instalações do local de trabalho (se possível e aplicável). Deve ser garantido que a roupa dos colaboradores não se mistura com têxteis e roupas dos utentes;

A lavagem deve ser sempre efetuada em máquina de lavar e em ciclos de temperatura elevada (60°);

A lavandaria deve ser sujeita ao procedimento de limpeza e desinfeção, tal como os outros espaços.

iv. LAVAGEM DE LOIÇAS E UTENSÍLIOS

As loiças e utensílios de cozinha, assim como os materiais de apoio dos sanitários (toalhas, piaçabas, saboneteiras, etc.) são desinfetados com detergente e/ou solução de base alcoólica (SABA). Este procedimento é também aplicado a outros equipamentos por exemplo frigorífico, máquina de lavar a loiça, comando da televisão, etc.

PROCEDIMENTO DE HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

A higienização das mãos deve ser um procedimento a adotar de forma consistente por todos os colaboradores e utentes. Deve ser realizada sempre que:

- Entrar e sair de espaços;
- Antes e após utilização de instalações sanitárias;
- Após tocar em superfícies partilhadas;
- Após contacto com outras pessoas;
- Antes e após colocação ou mudança de máscara;
- Outras situações.

Procedimento para a correta lavagens das mãos com água e sabão:

- Molhar as mãos com água;
- Colocar sabão em quantidade suficiente;
- Esfregar as palmas das mãos uma na outra;
- Esfregar a palma direita sobre o dorso da esquerda entrelaçando os dedos;
- Repetir movimento com a palma esquerda;
- Esfregar as mãos palma com palma e dedos entrelaçados;
- Esfregar a parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados;
- Esfregar o polegar esquerdo no sentido rotativo, entrelaçado na palma direita;
- Repetir movimento com o polegar direito;
- Esfregar em círculos para a frente e para trás os dedos da mão direita na palma da mão esquerda;
- Repetir movimento invertendo as mãos;
- Enxaguar as mãos com água;
- Secar as mãos com toalhetes descartáveis;
- Fechar a torneira utilizando o toalhete para evitar recontaminação.

A higienização pode ser feita de forma frequente com solução antisséptica de base alcoólica (SABA).

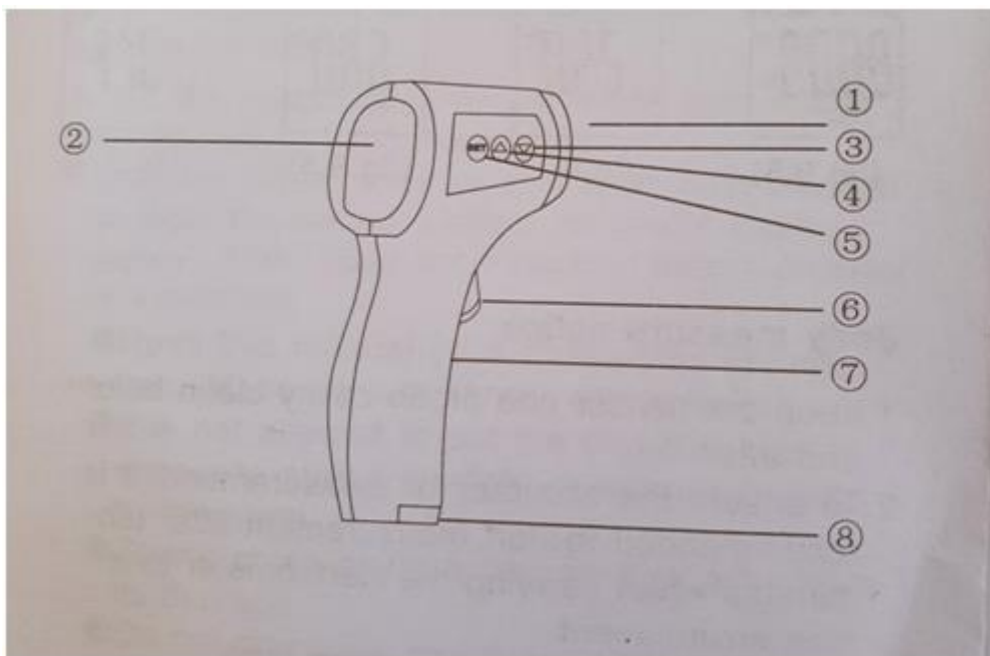
PROCEDIMENTO DE UTILIZAÇÃO DO TERMOMETRO

No seguimento das orientações a medição da temperatura corporal dos nossos utentes será prática habitual e diária no âmbito da pandemia que estamos a atravessar.

Esta medição deverá ser realizada em 2 momentos do dia, de manhã ao acordar, à tarde quando o regresso às instalações.

Em seguida envia-se o modo de utilização do termómetro que será utilizado a partir de agora nas Instalações para esta e outras medições de temperatura que considerem adequadas assim como o formulário de registo.

Modo de utilização



- i. Carregar no botão representado na figura com o número 6 para ligar o termómetro
- ii. Apontar à testa do utente a aproximadamente 3 a 5 centímetros de distância
- iii. Apertar o botão com o número 6 para obter a temperatura
- iv. Registrar a temperatura no formulário correspondente (apenas para utentes)

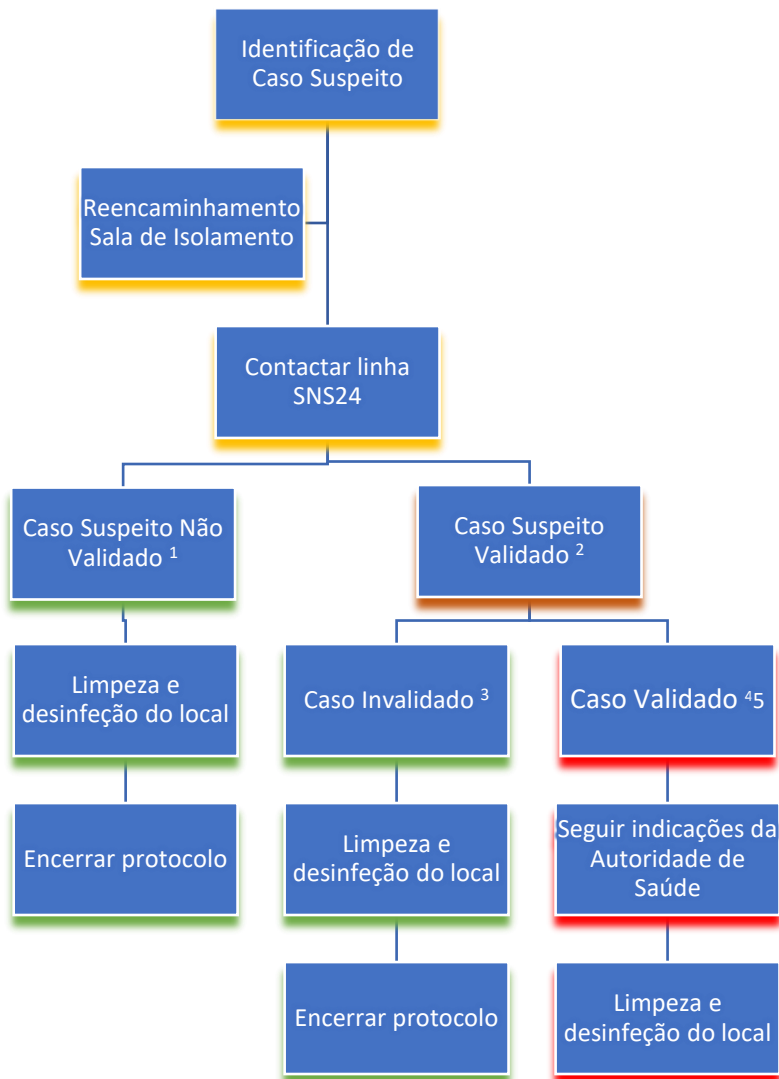
ANEXO PROCEDIMENTOS DE EMERGÊNCIA

PROCEDIMENTO CASO SUSPEITO

Deverá ser ativado o presente procedimento no caso de serem identificados utentes e/ou funcionários que apresentem os seguintes sintomas:

- () Aparecimento súbito de febre alta (38°C ou mais);
- () Calafrios frequentes;
- () Tosse intensa e seca;
- () Dores de cabeça e dores musculares intensas;
- () Dificuldade respiratória
- () Ausência de paladar ou olfato

Esquema de procedimento em caso de caso suspeito:



- A pessoa identificada (por si própria ou outros) como caso suspeito, deve comunicar imediatamente ao Coordenador do Plano a sua situação e dirigir-se de imediato para a zona de isolamento que estão localizadas nos seguintes locais:
 - Sede: sala 26 - piso 1
 - Casa de Lagarteiro: quarto 2
 - Casa de Pêgo Negro: quarto 5

- O colaborador que presta assistência à pessoa identificada como caso suspeito deve utilizar equipamentos de proteção (máscaras cirúrgicas, luvas descartáveis, roupa de proteção descartável) e cumprir os princípios base de prevenção (higiene das mãos, etiqueta respiratória, distanciamento físico sempre que possível);

- Fornecer de imediato máscara cirúrgica à pessoa identificada como caso suspeito, dando as indicações de colocação apropriadas;

- Informar a pessoa em isolamento, caso esta seja capaz de o fazer, para contactar de imediato a linha de saúde SNS24 (808 24 24 24) e seguir todas as indicações prestadas, informando das mesmas ao Coordenador do Plano

- Verificar a temperatura corporal

- No caso de se tratar de uma criança comunicar ao Encarregado de Educação e mantê-lo na sala até os pais/Encarregados de Educação o virem buscar ou até que o mesmo seja encaminhado para estabelecimento de saúde mediante indicação dos profissionais da Linha Saúde 24;

Notas SNS24

SNS24 – Confirmação de caso suspeito NÃO VALIDADO ¹

- Se for considerado um caso Não Validado pela entidade do SNS24, proceder conforme indicação do mesmo e encerrar o protocolo;

- Trabalhador informa o empregador da não validação e este deve informar o médico do trabalho responsável;

- Proceder à limpeza e desinfeção de todo o espaço.

SNS24 – Confirmação de caso suspeito VALIDADO ²

- A pessoa confirmada como caso suspeito validado deverá permanecer em isolamento, com máscara, seguindo as indicações da entidade do SNS24;
- A zona de isolamento continua interdita exceto ao elemento designado para presta assistência e acompanhamento (se aplicável);
- Colaborar com as autoridades competentes no resultado do contacto com a linha SNS24 no sentido de identificar possíveis outros casos de contacto;
- Informar os restantes colaboradores da existência de caso suspeito validado e indicar testes laboratoriais aos colaboradores;
- O caso suspeito validado deve permanecer na área de “isolamento” até à chegada da equipa do INEM ativada pela DGS, ou seguir outra informação dada por esta entidade, de forma a restringir, ao mínimo indispensável, o contacto deste trabalhador/utente com os restantes. Devem-se evitar deslocações adicionais do Caso Suspeito validado nas instalações da organização.
- A Autoridade de Saúde Local informa a Organização dos resultados dos testes laboratoriais. Após o resultado dos testes, a autoridade de saúde determina o caso como Invalidado ou Confirmado.

Autoridade de saúde – Confirmação de caso INVALIDADO ³

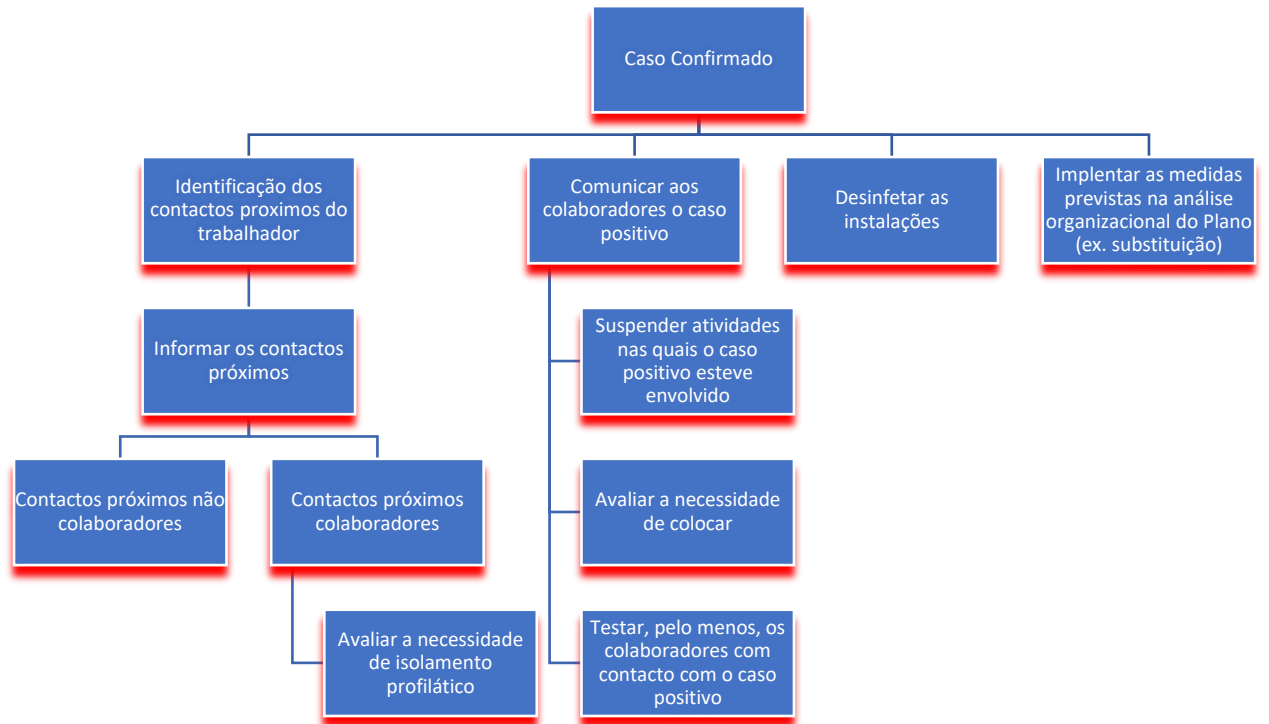
- Proceder ao encerramento do protocolo
- Proceder à limpeza e desinfeção de todo o espaço.

Autoridade de saúde – Confirmação de caso CONFIRMADO ⁴

- Interditar a zona de isolamento e restantes zonas de contacto com caso confirmado até à descontaminação do local – interdição poderá ser levantada após confirmação da autoridade de saúde;
- Proceder à limpeza e desinfeção de todo o espaço de isolamento;
- Reforçar a limpeza e desinfeção dos restantes espaços;
- Armazenar os resíduos resultantes preferencialmente em 2 sacos de plástico devidamente selados. Estes devem ser identificados como resíduos biológicos e devem ser tratados por entidade competente;
- A autoridade de saúde local em estreita articulação com o médico do trabalho, comunica à DGS informações sobre as medidas implementadas na empresa, e sobre o estado de saúde dos contatos próximos do doente.

Modo de intervenção durante o período de ausência de informações da autoridade de Saúde

Caso a DGS ou outra entidade responsável não se pronuncie em tempo útil deve a organização proceder de acordo com o fluxograma seguinte:



PROCEDIMENTO CONTACTO PRÓXIMO

Conceito	Definição
Contato Próximo	Trabalhador que não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contato com um caso confirmado de Covid-19
Alto Risco de Exposição	Trabalhador do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros do caso). Trabalhador que esteve face-a-face com o caso confirmado ou que esteve com este em espaço fechado Trabalhador que partilhou com o Caso Confirmado loiça, toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias
Baixo Risco de exposição (casual)	Trabalhador que teve contato esporádico (momentâneo) com um Caso Confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a gotículas/secreções respiratórias através de conversa face-a-face superior a 15 min, tosse ou espirro) Trabalhador que prestou assistência ao Caso Confirmado, desde que tenham seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada da máscara e luva, etiqueta respiratória, higiene das mãos).

Perante um caso confirmado COVID-19, além do referido no procedimento Caso Suspeito Validado, deve a organização ativar os procedimentos de vigilância ativa dos contatos próximos, relativamente ao início da sintomatologia.

Para efeitos de gestão de contatos a Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com o empregador e o médico de trabalho deve:

- (i) Identificar, listar e classificar os contatos próximos (incluindo os casuais);

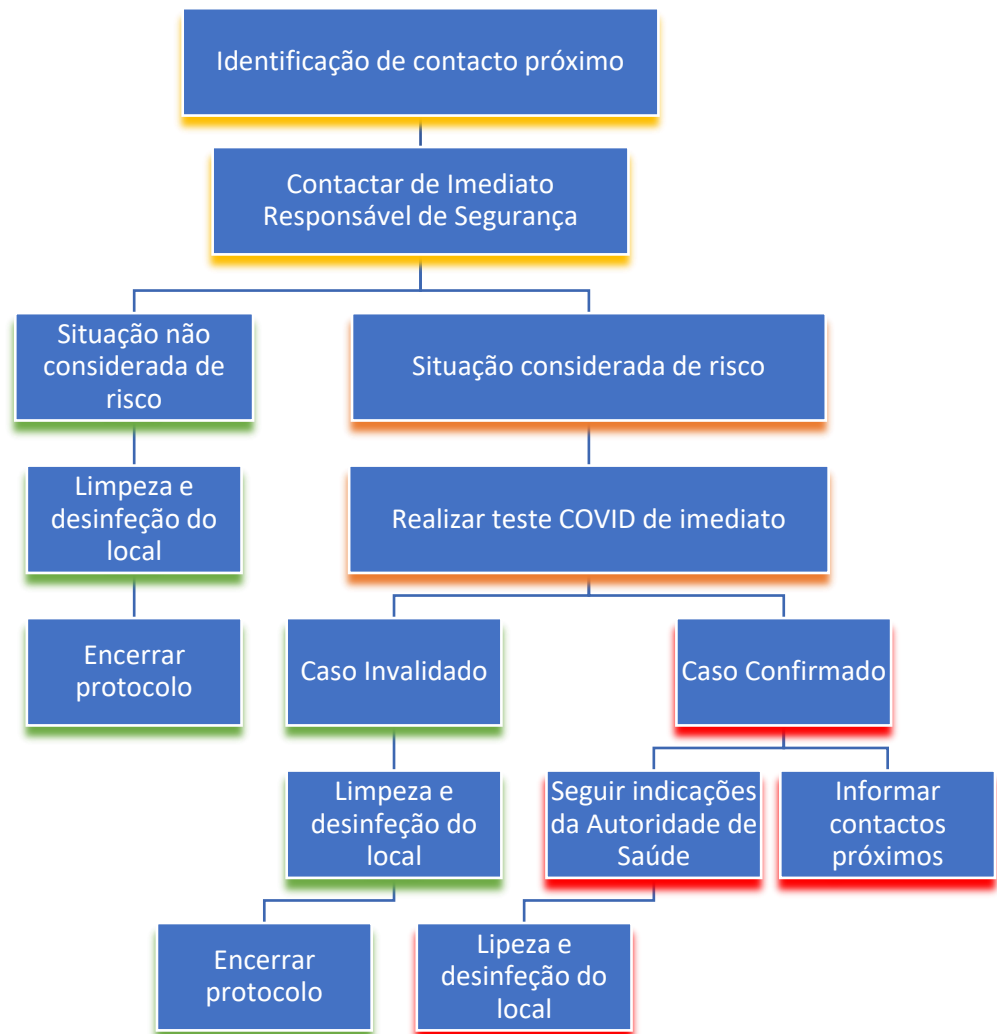
Proceder ao necessário acompanhamento dos contatos (telefonar diariamente; informar, aconselhar e referenciar, se necessário)

O período de incubação estimado da COVID-19 é de 2 a 12 dias. Como medida de precaução a vigilância ativa dos contatos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

Plano de vigilância de contatos próximos:

Vigilância de Contatos Próximos	
Alto Risco de Exposição	Baixo Risco de Exposição
<p>Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição;</p> <p>Auto monitorização diária dos sintomas COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar;</p> <p>Restringir o contato social ao indispensável;</p> <p>Evitar viajar;</p> <p>Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição</p>	<p>Auto Monitorização diária dos sintomas da COVI-19, incluindo Febre, tosse ou dificuldade em respirar</p> <p>Acompanhamento da situação pelo medico do trabalho</p>

Fluxograma de procedimento em caso de contacto próximo:



ANEXO I – Registo individual em caso de isolamento profilático

Nome			
Data de Nascimento			
Colaborador		Categoria profissional	
Posto de trabalho		Atividade profissional	
Distrito		Localidade	Freguesia
Registo de temperatura Medição 1: ____ ° C (Hora: __h__); Medição 2: ____ ° C (Hora: __h__); Medição 3: ____ ° C (Hora: __h__); Medição 4: ____ ° C (Hora: __h__);		Fez a toma de alguma medicação como Brufen® ou Ben-u-ron®? Pf, registe. Medição nr. ____ Medição nr. ____ _____ Medição nr. ____ Medição nr. ____ _____	
Sintomas/Queixas (tosse, expetoração, falta de ar, outros sintomas relevantes): 			
Registo de temperatura Medição 1: ____ ° C (Hora: __h__); Medição 2: ____ ° C (Hora: __h__); Medição 3: ____ ° C (Hora: __h__); Medição 4: ____ ° C (Hora: __h__);		Fez a toma de alguma medicação como Brufen® ou Ben-u-ron®? Pf, registe. Medição nr. ____ Medição nr. ____ _____ Medição nr. ____ Medição nr. ____ _____	
Sintomas/Queixas (tosse, expetoração, falta de ar, ...): 			
Registo de temperatura Medição 1: ____ ° C (Hora: __h__); Medição 2: ____ ° C (Hora: __h__); Medição 3: ____ ° C (Hora: __h__); Medição 4: ____ ° C (Hora: __h__);		Fez a toma de alguma medicação como Brufen® ou Ben-u-ron®? Pf, registe. Medição nr. ____ Medição nr. ____ _____ Medição nr. ____ Medição nr. ____ _____	
Sintomas/Queixas (tosse, expetoração, falta de ar, ...): 			

ANEXO II – Registo individual em caso de isolamento profilático

Nome			
Data de Nascimento			
Casa de Pêgo Negro			
Casa de Lagarteiro			
Distrito		Localidade	
Registo de temperatura Medição 1: ____ ° C (Hora: __h__); Medição 2: ____ ° C (Hora: __h__); Medição 3: ____ ° C (Hora: __h__); Medição 4: ____ ° C (Hora: __h__);		Fez a toma de alguma medicação como Brufen® ou Ben-u-ron®? Pf, registe. Medição nr. ____ Medição nr. ____ Medição nr. ____ Medição nr. ____	
Sintomas/Queixas (tosse, expetoração, falta de ar, ...):			
Registo de temperatura Medição 1: ____ ° C (Hora: __h__); Medição 2: ____ ° C (Hora: __h__); Medição 3: ____ ° C (Hora: __h__); Medição 4: ____ ° C (Hora: __h__);		Fez a toma de alguma medicação como Brufen® ou Ben-u-ron®? Pf, registe. Medição nr. ____ Medição nr. ____ Medição nr. ____ Medição nr. ____	
Sintomas/Queixas (tosse, expetoração, falta de ar, ...):			
Registo de temperatura Medição 1: ____ ° C (Hora: __h__); Medição 2: ____ ° C (Hora: __h__); Medição 3: ____ ° C (Hora: __h__); Medição 4: ____ ° C (Hora: __h__);		Fez a toma de alguma medicação como Brufen® ou Ben-u-ron®? Pf, registe. Medição nr. ____ Medição nr. ____ Medição nr. ____ Medição nr. ____	
Sintomas/Queixas (tosse, expetoração, falta de ar, ...):			