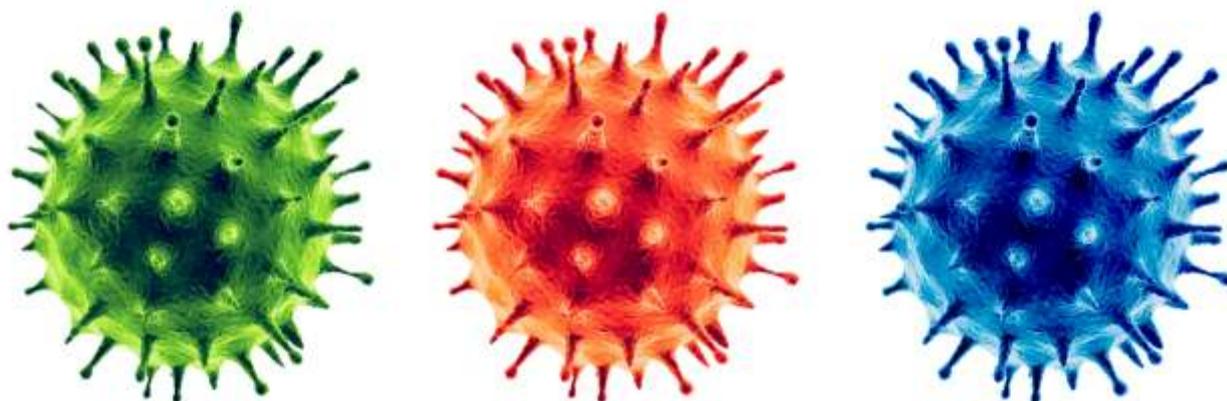




Associação das Obras Assistenciais
SÃO VICENTE DE PAULO



CORONA VÍRUS

SARS-COV-2 (COVID-19)

PLANO DE CONTINGÊNCIA

CENTRO DE DIA SAGRADA FAMÍLIA

PLANO DE CONTINGÊNCIA e Manual de Apoio

Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)

ÍNDICE

Objetivo	3
1. Âmbito de Aplicação.....	3
2. O que é o Coronavírus.....	3
3. Definição de Caso Suspeito.....	4
4. Transmissão da Infeção	4
5. PLANO DE CONTINGÊNCIA.....	5
5.1. Medidas gerais a implementar.....	5
5.2. Preparação para fazer face a um possível caso de infeção	6
5.2.1. Áreas de isolamento.....	6
5.2.2. Implementação de procedimentos internos específicos.....	6
5.2.3. Definição de procedimentos de comunicação e responsabilidades	7
5.2.4. Procedimentos específicos a adotar perante um caso suspeito na instituição.....	8
5.3. Procedimentos num caso suspeito após contacto com o SNS24.....	8
5.4. Procedimento para vigilância de contactos próximos (trabalhadores assintomáticos) de um Caso confirmado de COVID-19:.....	9
6. Procedimentos específicos	10
6.1. Procedimento de frequência da resposta	10
6.2. Preparação para a Reabertura	10
6.3. Atendimento e Readmissão de Novos Utentes	12
6.4. Procedimento de comunicação	12
6.5. Procedimento relativo a consultas médicas não urgentes.....	12
6.6. Procedimentos relativo a condições de Transporte	12
6.7. Procedimento de Acesso às Instalações	13
6.9. Condições de Higienização e Desinfeção:	14
6.10. Condições para a realização de Atividades Socioculturais.....	2
7. Conclusão	2
8. Revisão do Plano.....	2
9. Fontes de informação permanente.....	2
10. Bibliografia	2
Anexo I: Fluxograma de situação de trabalhador com sintomas de COVID-19	3
Anexo II: Registo individual em caso de isolamento profilático.....	4
Anexo III: Lavagem das Mãos	5
Anexo IV: Colocação e Remoção da Máscara	6
Anexo V: Colocação e Remoção de EPIs	7

PLANO DE CONTINGÊNCIA e Manual de Apoio

Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)

Objetivo

O presente documento tem por objetivo definir diretrizes de atuação de forma a mitigar os efeitos de uma possível contaminação da população da Associação das Obras Assistenciais da Sociedade de São Vicente de Paulo com o SARS-CoV-2.

Os principais objetivos deste Manual:

- ✓ Minimizar o impacto da epidemia ao nível dos colaboradores e clientes/utentes;
- ✓ Otimizar a utilização das instalações e planear a sua maximização de acordo com a necessidade;
- ✓ Promover a continuidade do trabalho e das várias atividades desenvolvidas pelos estabelecimentos e serviços da Instituição;
- ✓ Promover a informação e sensibilização de todos os colaboradores e partes interessadas;
- ✓ Assegurar a articulação com as instituições de saúde envolvidas na resposta à epidemia.

1. Âmbito de Aplicação

O presente plano de contingência e Manual de Apoio aplica-se a toda a população da instituição e terceiros que se encontrem nas instalações da mesma, como colaboradores e utentes do Centro de Dia Sagrada Família.

A elaboração deste Plano de Contingência no âmbito da infeção pelo novo Coronavírus SARS-CoV-2, assim como os procedimentos a adotar perante um trabalhador com sintomas desta infeção, devem seguir a informação disponibilizada nas orientações da DGS, nomeadamente a [Norma 006/2020 de 26/02/2020](#), a [Norma 004/2020 de 25/04/2020](#) e o [Decreto-Lei n.º 135/2013, de 4 de outubro](#).

Este Plano de Contingência não impede a leitura do Guião Orientador para a reabertura da resposta social de Centro de Dia.

Toda a informação pode ser atualizada a qualquer momento, tendo em conta a evolução do quadro epidemiológico da doença.

2. O que é o Coronavírus

O Coronavírus pertence a uma família de vírus que causam infeções respiratórias. Alguns coronavírus podem causar síndromes respiratórias mais complicadas, como a *Síndrome Respiratória Aguda Grave* que ficou conhecida pela sigla SARS, da síndrome em inglês “SevereAcuteRespiratorySyndrome”.

A nova estirpe de coronavírus, foi descoberta em 31/12/19 após casos registados na China, na cidade de Wuhan; até à data, nunca tinha sido identificado em Humanos. Inicialmente designada de 2019-nCov, foi posteriormente titulada pelo *CoronaVirus Study Group*, como SARS-CoV-2. Rapidamente demonstrou a sua capacidade de transmissão, sendo certa e inevitável a sua propagação global.

PLANO DE CONTINGÊNCIA e Manual de Apoio

Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)

3. Definição de Caso Suspeito

De acordo com a [Orientação n.º 006/2020 da DGS](#), considera-se caso suspeito, o seguinte:

Critérios clínicos	Critérios epidemiológicos
Infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória) requerendo ou não hospitalização	História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias antes do início de sintomas OU Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2/COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas OU Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19

4. Transmissão da Infeção

Considera-se que a COVID-19 pode transmitir-se:

- Por gotículas respiratórias (partículas superiores a 5 micra);
- Pelo contacto direto com secreções infecciosas;
- Por aerossóis em procedimentos terapêuticos que os produzem (inferiores a 1 micron).

O atual conhecimento sobre a transmissão do SARS-CoV-2 é suportado no conhecimento sobre os primeiros casos de COVID-19 e sobre outros coronavírus do mesmo subgénero. A transmissão de pessoa para pessoa foi confirmada e julga-se que esta ocorre durante uma exposição próxima a pessoa com COVID-19, através da disseminação de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, as quais podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas. O contacto das mãos com uma superfície ou objeto com o novo coronavírus e, em seguida, o contacto com as mucosas orais, nasal ou ocular (boca, nariz ou olhos), pode conduzir à transmissão da infeção.

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

As medidas preventivas no âmbito da COVID-19 a instituir pela empresa têm em conta as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados).

PLANO DE CONTINGÊNCIA e Manual de Apoio

Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)

5. PLANO DE CONTINGÊNCIA

5.1. Medidas gerais a implementar

Na elaboração deste Plano de Contingência responde-se às 3 questões que a [Norma 006/2020](#) define como basilares:

1. Quais os efeitos que a infeção de trabalhadores pode causar na Instituição?
2. O que preparar para fazer face a um possível caso de infeção por SARS-CoV-2?
3. O que fazer numa situação em que existe um ou vários trabalhadores suspeitos de infeção na empresa?

Numa eventual situação de pandemia, grande parte da população deverá ficar isolada e muitos serviços poderão deixar de funcionar; assim, é importante considerar a possibilidade de serviços ou atividades essenciais ou mínimos.

É importante determinar quais os serviços mínimos a manter em funcionamento, e as atividades que são dispensáveis e as que são imprescindíveis. Assim como também quais os recursos humanos destacados para o normal funcionamento desses serviços, as equipas de substituição prontas para entrar ao serviço em caso de necessidade.

Assim:

Identificação dos serviços ou atividades imprescindíveis de dar continuidade	Serviços ou atividades passíveis de serem reduzidos ou fechados
<u>Serviço de Apoio Domiciliário</u>	Centro de Dia Centro de Convívio Serviços Administrativos Terapias Animação Sociocultural Transporte de pessoas

É importante ter maior atenção com os trabalhadores que, pelas suas tarefas, poderão ter um maior risco de infeção como por exemplo no atendimento ao público, trabalhadores que prestam cuidados de higiene e conforto.

Assim:

Grupos de trabalhadores com potencial de risco associado
Ajudante de Ação Directa;
Auxiliar de Serviços Gerais;
Animador(a) Sociocultural;
Motorista;
Cozinheiro(a);
Ajudante de Cozinha;
Director(a) Técnico(a);

Importa analisar a possibilidade de incentivar e pôr em prática as formas alternativas de trabalho ou de realização de tarefas, designadamente pelo recurso a teletrabalho, reuniões por vídeo e teleconferências, por exemplo.

Assim:

Atividades que podem recorrer a formas alternativas de trabalho
Teletrabalho – Director(a) Técnica;
Pagamento das mensalidades por transferência direta;
Agendamento de reuniões e inscrições;

PLANO DE CONTINGÊNCIA e Manual de Apoio

Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)

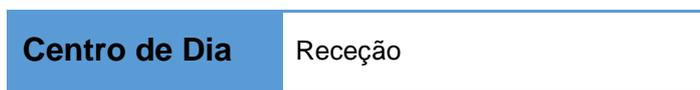
5.2. Preparação para fazer face a um possível caso de infeção

A colocação de um trabalhador/utente numa área de isolamento visa impedir que outros trabalhadores/utentes possam estar expostos e infetados, tem como principal objetivo evitar a propagação da doença transmissível na Instituição e na comunidade.

Estes espaços de isolamento estão dotados de telefone, cadeira, assim como em termos de material, têm disponível: um contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico) que deverá ficar disponível no interior. No acesso a esta área deverá ficar um 2º contentor para, aquando da saída da área, permitir a recolha dos EPI – Equipamentos de Proteção Individual usados na intervenção, toalhetes de papel, máscaras, luvas descartáveis e termómetro.

Nas áreas definidas para isolamento (ou nas proximidades) existe uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do Trabalhador com Sintomas. E ainda existe um acesso fácil e permite a saída para o exterior, de modo a evitar contactos com os restantes trabalhadores.

5.2.1. Áreas de isolamento



5.2.2. Implementação de procedimentos internos específicos

O empregador e os restantes trabalhadores, ao longo de todo o vírus devem cumprir rigorosamente:

1. Procedimentos básicos para higienização das mãos: lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, afixando por exemplo as imagens da [Norma da DGS de Higienização das mãos nº 007/2019 de 16/10/2019](#);
2. Utilizar uma solução antisséptica de base alcoólica (SABA) e disponibilizar a mesma em locais estratégicos, onde se verifica maior afluência de pessoas;
3. Toalhetes de papel para secagem das mãos, nas instalações sanitárias e noutros locais onde seja possível a higienização das mãos;
4. O planeamento da higienização e limpeza deve ser relativo aos revestimentos, aos equipamentos e utensílios, assim como aos objetos e superfícies que são mais manuseadas (ex. maçanetas de portas). A limpeza e desinfeção das superfícies devem ser realizadas com detergente desengordurante, seguido de desinfetante – é fundamental a sensibilização e a formação das pessoas envolvidas nas tarefas de limpeza e higienização;
5. Procedimentos de etiqueta respiratória (ex. evitar tossir ou espirrar para as mãos; tossir ou espirrar para o antebraço ou manga, com o antebraço fletido ou usar lenço de papel; higienizar as mãos após o contacto com secreções respiratórias);
6. Procedimentos de colocação de máscara cirúrgica (incluindo a higienização das mãos antes de colocar e após remover a máscara);
7. Procedimentos de conduta social (ex. alterar a frequência e/ou a forma de contacto entre os trabalhadores e entre estes e os utentes - evitar o aperto de mão, as reuniões presenciais, os postos de trabalho partilhados);

No caso de serem encaminhados para isolamento profilático (tendo em conta os critérios epidemiológicos supracitados), deve ser assegurada a entrega de uma *Ficha de Registo Individual de Sintomas*, aos casos registados (ver anexo II).

Este documento visa servir de guia orientador à pessoa que cumpre o isolamento, dando enfoque aos sintomas a ter em alerta, como também permite um registo da evolução da situação de saúde/doença da pessoa.

PLANO DE CONTINGÊNCIA e Manual de Apoio

Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)

5.2.3. Definição de procedimentos de comunicação e responsabilidades

Informação aos trabalhadores

1. Divulgadas medidas gerais de prevenção e contenção e atualização regular da informação sobre a doença;
2. Elaborada e divulgada Instrução de Trabalho – Plano Contingência para a pandemia Coronavírus;
3. Divulgado pelos responsáveis o Plano de Contingência;
4. Afixação de cartazes com medidas de prevenção e sintomatologia;
5. Formação ministrada aos ajudantes e auxiliares.

Contactos dos Profissionais envolvidos

Os profissionais envolvidos/responsáveis pela comunicação dos pontos indicados são:

1. Directora Técnica – Albertina Dias – 966 204 529 – albertinad.aoassvp@gmail.com

PLANO DE CONTINGÊNCIA e Manual de Apoio

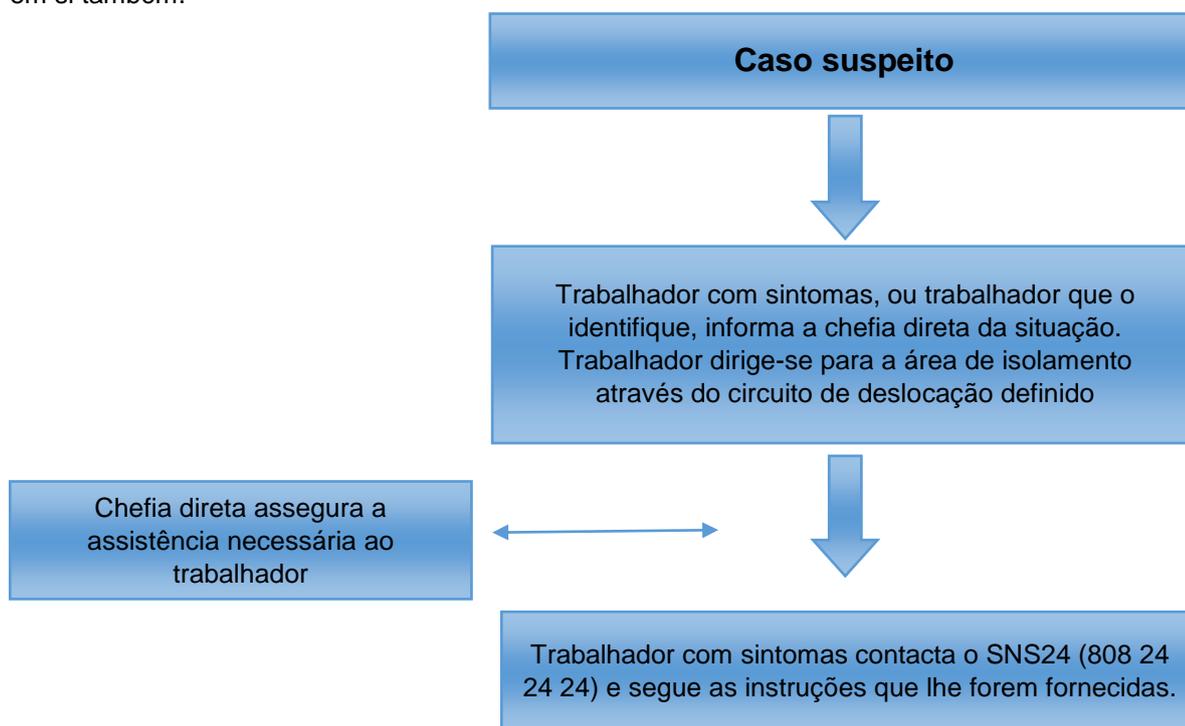
Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)

5.2.4. Procedimentos específicos a adotar perante um caso suspeito na instituição

A comunicação deve ser rigorosa, rápida e segura e deve envolver o trabalhador, a chefia direta e o empregador.

O trabalhador em caso de suspeita deve reportar à sua chefia direta, uma situação de suspeita enquadrada no seguinte princípio: **Trabalhador COM sintomas E COM ligação epidemiológica.**

Nas situações em que o trabalhador com sintomas necessita de acompanhamento por exemplo por dificuldade de locomoção, ficou definido que é o colega mais próximo que o acompanha até ao local de isolamento e lhe presta auxílio, colocando-lhe todos os equipamentos de proteção obrigatórios e colocando em si também.



5.3. Procedimentos num caso suspeito após contacto com o SNS24

- **Caso não suspeito;**
- **Caso suspeito, mas não validado.**

Nas duas situações, o trabalhador deverá ser tratado de forma adequada, do ponto de vista clínico, seguindo eventualmente as orientações da Linha Saúde 24; em posteriormente será reencaminhado o processo para a Medicina do Trabalho para dar seguimento.

- **Caso suspeito validado:**

- 1) O trabalhador permanece na área de isolamento até à chegada do INEM para transporte até ao Hospital de referência;
- 2) Vedar acesso à área de isolamento;
- 3) Identificar os contactos próximos do trabalhador e transmitir à Unidade de Saúde Pública;
- 4) Informar os trabalhadores do edifício e demais utilizadores, sobre os procedimentos a adotar;
- 5) Informar o Médico do Trabalho;
- 6) Assegurar a limpeza e desinfeção da área de isolamento;

PLANO DE CONTINGÊNCIA e Manual de Apoio

Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)

- 7) Comunicar à Unidade de Saúde Pública a limpeza e desinfeção da área de isolamento e solicitar o levantamento da interdição da área de isolamento.

As fraldas de **utentes** com COVID-19 são resíduos de grupo 3 (risco biológico), pelo que terão de ser encaminhados para unidade licenciada para o tratamento de resíduos hospitalares. As fraldas usadas e outros resíduos de **utentes** com COVID-19 devem ser colocados todos juntos no mesmo contentor ou recetáculo e enviar para ou autoclavagem ou incineração (à exceção dos corto-perfurantes que têm de ir para contentor próprio e vão a incinerar obrigatoriamente).

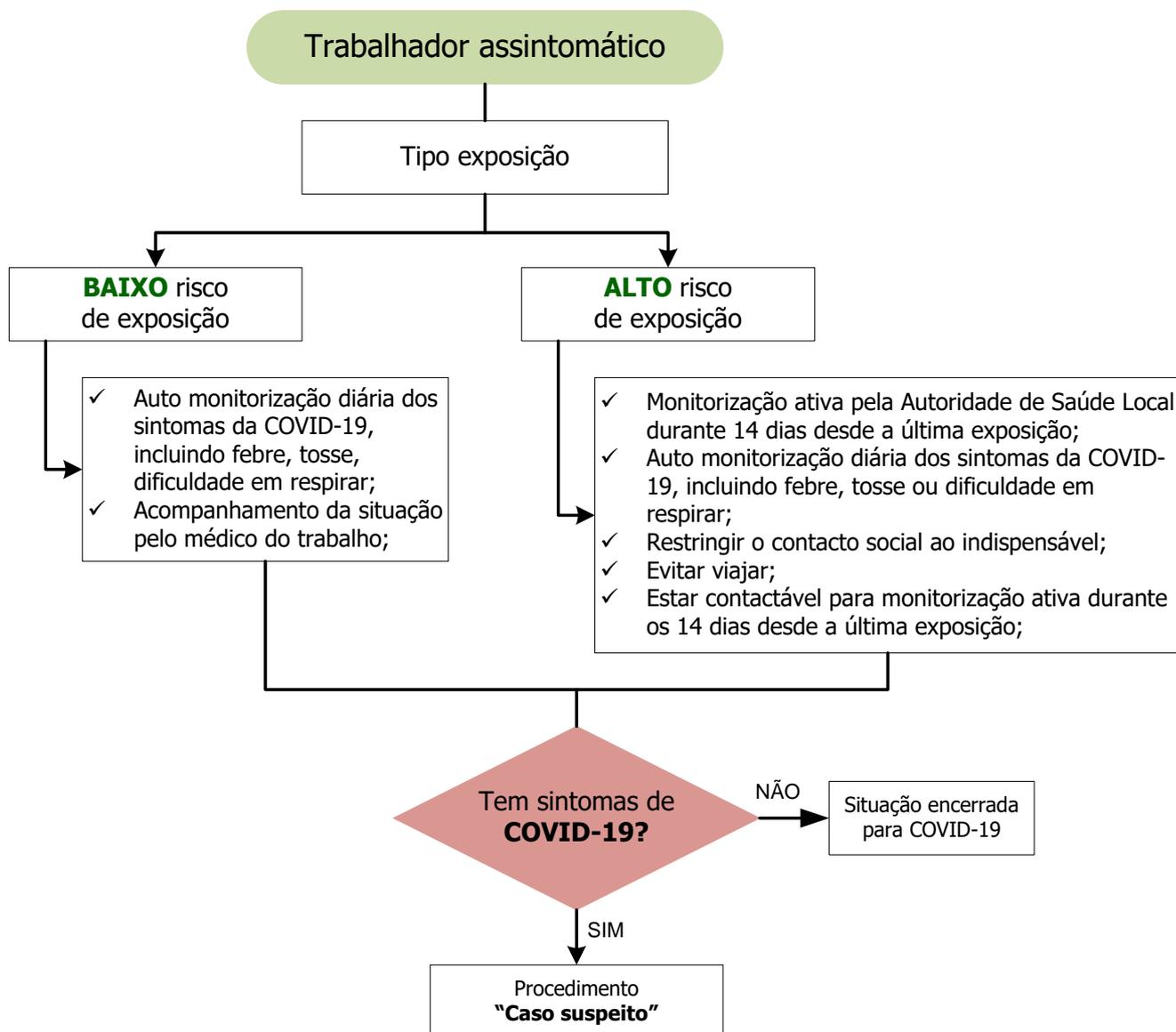
Ver fluxograma no Anexo I

5.4. Procedimento para vigilância de contactos próximos (trabalhadores assintomáticos) de um Caso confirmado de COVID-19:

- Identificação dos contactos próximos;
- Contacto com o Médico do Trabalho em estreita articulação com a Autoridade de Saúde Pública Local, para determinação do nível de exposição: baixo risco de exposição e alto risco de exposição;
- Para as pessoas determinadas com **baixo risco de exposição**: assegurar a monitorização diária dos sintomas – ver **anexo II** - (febre, tosse, dificuldade em respirar) e encaminhar os trabalhadores para consulta de Medicina do Trabalho;
- Para as pessoas determinadas com **alto risco de exposição**: seguir as indicações dadas pela Unidade de Saúde Pública, nomeadamente encaminhar os trabalhadores para casa (período de restrição social), monitorização diária dos sintomas – ver **anexo II** - (febre, tosse, dificuldade em respirar); passado o período de 14 dias e se nenhum sintoma surgir, após o regresso, encaminhar os trabalhadores para consulta de Medicina do Trabalho.

PLANO DE CONTINGÊNCIA e Manual de Apoio

Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)



6. Procedimentos específicos

Para cada resposta social existem procedimentos específicos a ser adaptados de acordo com a necessidade.

6.1. Procedimento de frequência da resposta

- 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;
- Compete aos profissionais de saúde de apoio à instituição, a vigilância, acompanhamento e identificação de sintomatologia sugestiva de infeção COVID-19.

6.2. Preparação para a Reabertura

1. A instituição disponibiliza, nos pontos de entrada da instituição, materiais informativos sobre a correta utilização das máscaras, higienização das mãos e conduta adequada durante a estadia no Centro de Dia (material disponível em: <https://covid19.minsaude.pt/materiais-de-divulgacao/>) assim

PLANO DE CONTINGÊNCIA e Manual de Apoio

Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)

- como pontos de higienização das mãos para serem utilizados antes e depois do horário de funcionamento (solução antisséptica de base alcoólica (SABA));
2. A instituição atualizou os contactos da Autoridade de Saúde territorialmente competente e do diretor técnico da instituição;
 3. A instituição atualizou os contactos de emergência dos utentes e definiu do fluxo de informação com os familiares/cuidadores;
 4. A instituição analisou as suas instalações e para garantir o distanciamento físico de cerca de 2 metros entre os utentes/clientes teve de adaptar os espaços comuns (ex. sala de convívio e refeitório);
 5. Para garantir as atividades socioculturais e o distanciamento social, sempre que possível, serão promovidas atividades no espaço exterior privativo da Instituição;
 6. A instituição procedeu à limpeza geral das instalações bem como a desinfeção dos equipamentos e mobiliário em conformidade com a Orientação 014/2020, de 21/03/2020, da DGS;
 7. A instituição procedeu à sinalização visível dos espaços, criando espaços “sujos” (junto à entrada, onde se devem deixar os objetos que vêm do exterior) e espaços “limpos” e estabeleceu diferentes circuitos de entrada e de saída evitando o cruzamento, quando possível;
 8. Foi dada formação e treino aos profissionais relativamente ao plano de contingência, implementação de medidas de automonitorização de sinais e sintomas aos utentes;
 9. Foram pré-definidos circuitos desde a entrada até aos espaços/ salas, sempre que possível, com marcação visível e diferenciada de outras respostas sociais quando estas se desenvolvem nas mesmas instalações.
 10. Foram afixados em todas as instalações as regras básicas de desinfeção de mãos, etiqueta respiratória e distanciamento físico (ver Anexos)
 11. Foi disponibilizado sabonete líquido, toalhetes de papel de uso único nas casas de banho e caixote do lixo;
 12. Foi solicitado aos utentes/clientes um recipiente/garrafa de água individual, devidamente identificado assim como informados que a roupa suja irá para casa em saco plástico, devidamente fechado;
 13. O equipamento de proteção individual e os resíduos produzidos pelo caso suspeito serão acondicionados em duplo saco de plástico e resistente, com dois nós apertados, preferencialmente com um adesivo/atilho e devem ser colocados em contentores de resíduos coletivos após 24 horas da sua produção;
 14. Em complemento à formação e treino, os profissionais e voluntários foram informados, através deste manual, de como devem proceder em caso de identificação de um caso suspeito na instituição;
 15. Foi disponibilizada ao familiar ou pessoa de referência informação escrita sobre:
 - ✓ O início das atividades e as alterações à organização e funcionamento do Centro de Dia, face ao contexto da COVID-19;
 - ✓ Instruções para informar a instituição sempre que o utente, ou alguém com quem o mesmo tenha estado em contacto recente (nos últimos 14 dias), apresente sintomas sugestivos de COVID-19 ou tenha tido um resultado positivo para COVID-19;
 - ✓ Os circuitos de comunicação com familiar ou pessoa de referência, assegurando que a passagem da informação relativa ao utente é devidamente efetuada (privilegiar, sempre que possível, canais digitais);
 - ✓ O pagamento de inscrições e participações familiares deve ser feito, sempre que possível, por transferência bancária.

PLANO DE CONTINGÊNCIA e Manual de Apoio

Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)

6.3. Atendimento e Readmissão de Novos Utentes

O atendimento deve ser realizado mediante agendamento prévio. Devem ser implementadas medidas de atendimento individual, com reserva de espaço de espera que cumpra o distanciamento físico de cerca de 2 metros;

No atendimento ao público, deverá ser instalado divisórias em vidro ou acrílico nos espaços de atendimento ao público com disponibilização de solução alcoólica acessível ao público nos espaços de atendimento.

No atendimento deverá ser utilizado máscara pelo profissional e pelo cidadão.

No dia da admissão na instituição não deve ser permitida a entrada da família nem da equipa que acompanha o utente. A reunião habitual de acolhimento será feita via telefone ou e-mail.

A admissão de novos utentes/clientes na instituição implica:

- Entrega do Relatório do Médico Assistente - Avaliação clínica, pelos profissionais de saúde de apoio à instituição, atestando inexistência de sinais e sintomas de infeção respiratória aguda à data da (re)admissão bem como pelo médico assistente um relatório de avaliação se o utente tem as condições mínimas necessárias para frequentar o Centro de Dia (ex. uso de máscara permanente, avaliação dos riscos de saúde, etc);

- Entrega à família/responsável/utente de um documento com as condições de funcionamento do Centro de Dia, verificando que todos entenderam as regras e se comprometem à sua operacionalização.

6.4. Procedimento de comunicação

- Se o utente ou alguém com contacto direto tiver sintomas sugestivos de infeção respiratória (febre, tosse, expetoração e/ou falta de ar) **DEVE** avisar a directora técnica ou outro colaborador da Instituição (que fará chegar a informação à sua direcção);

- Se o utente ou alguém com contacto direto contactou com pessoas que estiveram fora do país nos últimos 14 dias (China, Coreia do Sul, Irão, Singapura, Japão e Itália), **DEVE** avisar o coordenador do serviço, a receção ou outro colaborador da Instituição (que fará chegar a informação à sua chefia direta);

6.5. Procedimento relativo a consultas médicas não urgentes

- Evitar sempre que possível o envio de utentes a consultas de especialidade em Centros de Saúde ou Hospitais, quando as mesmas não se afigurem urgentes ou essenciais para a prestação de cuidados ao utente. Procurar junto dos profissionais de saúde alternativas, como por exemplo consultas por videochamada ou por telefone.

6.6. Procedimentos relativo a condições de Transporte

- Sempre que possível deve ser privilegiado o transporte individual dos utentes para o Centro de Dia (pelos familiares ou pessoa de referência);
- Caso seja assegurado pela Instituição deverá ser garantido a Orientação nº 027/2020 de 20/05/2020 da DGS:
 - o Cumprimento do intervalo e da distância de segurança entre passageiros;
 - o Redução da lotação máxima de acordo com a legislação vigente e em consonância com as recomendações da DGS;
 - o Obrigatoriedade do uso de máscaras durante o transporte;
 - o Desinfeção à entrada e saída da viatura;
 - o Descontaminação da viatura após cada viagem, segundo as orientações da DGS (Orientação 014/2020, de 21/03/2020);
 - o Sinalizar os lugares onde os utentes se devem sentar, por forma a garantir o distanciamento recomendado entre passageiros;
 - o Cumprimento das orientações do funcionário responsável pelo transporte.

PLANO DE CONTINGÊNCIA e Manual de Apoio

Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)

6.7. Procedimento de Acesso às Instalações

- Os utentes serão recebidos apenas à porta da instituição por um profissional destacado, devidamente equipados com máscara e terão de desinfetar as mãos com uma solução à base de álcool;
- Os utentes e acompanhantes (limitado ao estritamente necessário) terão de usar obrigatoriamente máscara em toda a instalação, consoante avaliação clínica;
- A utilização dos espaços deverá ser agilizada com a Diretora Técnica por horários;
- À entrada será controlada a temperatura, sem registo da mesma, respeitando o Regimento Geral da Proteção de Dados;
- À entrada serão sempre desinfetadas as cadeiras de rodas, as bengalas, muletas e andarilhos, sendo deixados nos locais destinados os casacos e pertences;
- Os profissionais e os voluntários terão vestuário para uso exclusivo no interior do estabelecimento, permanecendo a roupa e calçado que vêm do exterior na “zona suja”, estando nesta zona criadas condições para a troca de vestuário;
- Os profissionais e os utentes/clientes terão sempre uma muda de roupa lavada no estabelecimento;
- As pessoas externas (ex. fornecedores) só podem entrar no estabelecimento excepcionalmente e de forma segura. Devem entrar pelas portas de serviço, devidamente higienizados, com proteção do calçado e máscara (não se podendo cruzar com os utentes).
- A utilização dos equipamentos/materiais é individual, devendo ser garantida a desinfecção dos mesmos entre utilizações;
- Devem manter-se as janelas e portas abertas, de modo a permitir uma melhor circulação do ar dentro do espaço, mantendo os locais ventilados;
- Deve reforçar-se o ato de lavagem/desifeção frequente das mãos, por parte de todos os profissionais, bem como dos utentes;
- As mãos terão de ser sempre lavadas depois de espirrar, tossir ou assoar-se;
- Deverá existir um recipiente /garrafa de água individual, devidamente identificada para cada um dos utentes;
- Antes e depois das refeições, os profissionais e os utentes devem realizar a lavagem correta das mãos, segundo as orientações da DGS;
- Não existirá o bar da instituição;
- No final de cada utilização da casa de banho o utente deverá informar a encarregada de serviço para se proceder à desinfecção completa da mesma;
- Em caso de desenvolvimento dos seguintes sintomas: quadro respiratório agudo com tosse (de novo ou agravamento da tosse habitual), ou febre (temperatura 38.00°C), ou dificuldade respiratória, contactar de imediato a linha SNS 24 através do n.º 808 24 24 24, de acordo com a **Norma 004/2020, de 23/03/2020** da DGS.

6.8. Funcionamento do Refeitório

- Antes e depois das refeições, os profissionais, voluntários e os utentes/clientes devem realizar a lavagem correta das mãos;
- As refeições devem ser servidas no refeitório, com grupos fixos (utentes/clientes, profissionais e voluntários), em horários alternados, de forma a reduzir a concentração de pessoas no mesmo espaço e assegurando de distanciamento físico de cerca de 2 metros entre utentes/profissionais/voluntários, sempre que possível;
- No final da refeição de cada grupo, as mesas e cadeiras serão desinfetadas;
- Não serão partilhados quaisquer equipamentos (ex.: talheres, tabuleiros, ...) ou alimentos;
- A louça utilizada será lavada na máquina de lavar com um detergente doméstico e a temperatura elevada (80-90°C);

PLANO DE CONTINGÊNCIA e Manual de Apoio

Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)

6.9. Condições de Higienização e Desinfecção:

A higienização e desinfecção das instalações reveste-se de grande importância, como medida preventiva, poderá haver a necessidade de ser revisto os planos de higienização.

Nesse sentido, devem as instituições criar 2 equipas de limpeza e desinfecção: a equipa dos espaços exteriores e a equipa do interior da instituição.

1. A Equipa de Limpeza/Desinfecção dos Espaços Exteriores deve (Diariamente):

Pulverizar com uma mistura de Lixívia e Água, na seguinte proporção (1litro Lixívia comercial (hipoclorito a 5%) + 9 litros água):

- Local de Estacionamento e pneus das viaturas;
- Corredores e outros acessos pedonais ao edifício;
- Bancos e áreas ajardinadas;

2. A Equipa de Limpeza/Desinfecção dos Espaços Interiores deve (2 vezes por dia):

Verificar a disponibilidade do Gel desinfetante, Sabão e Álcool em vários locais

Desinfetar TODOS os locais possíveis de serem tocados:

- Puxadores Portas
- Botões e painéis elevadores
- Campainhas; Interruptores
- Corrimão escadas
- Cadeiras rodas e muletas
- Comandos das Televisões
- Mesas/ Cadeiras / Esquinas das paredes
- Teclados PC's; Ratos; Secretárias
- Entre outros

3. A utilização dos equipamentos/materiais é individual, devendo ser garantida a desinfecção dos mesmos entre utilizações;
4. Devem ser disponibilizados lenços de papel descartáveis e um caixote do lixo nas salas;
5. Devem manter-se as janelas e portas abertas, de modo a permitir uma melhor circulação do ar dentro do espaço, mantendo os locais ventilados, acautelando as devidas condições de segurança;
6. As louças e talheres do utente devem ser lavados preferencialmente na máquina com ciclo de temperatura elevada (80-90°C). Se não houver máquina, de luvas calçadas, lavar a louça com água bem quente e detergente, enxaguar em água corrente bem quente e colocar a desinfetar numa bacia, com água fria e solução desinfetante (de acordo com as instruções do fabricante), enxaguar novamente com água quente e colocar a secar ao ar.
7. A desinfecção de superfícies deve ser realizada após a limpeza, com um desinfetante com ação virucida, que esteja notificado como produto biocida na Direção-Geral da Saúde;
8. Antes de adquirir produtos desinfetantes, deve solicitar aos fornecedores, uma cópia integral do processo de notificação de produto biocida submetido, onde encontra as Fichas de Dados de Segurança do mesmo.
9. Para as superfícies duras e outras que suportem a ação desinfetante do hipoclorito de sódio, deve usar-se a solução de hipoclorito de sódio a 0,05% v/v, pronta a usar (preferencialmente). Esta solução, tem a vantagem de não necessitar de diluição no local de aplicação, o que evita possíveis erros humanos ao diluir e eventuais problemas de saúde para os profissionais que os preparam e aplicam.
10. Para as superfícies que não suportam a solução de hipoclorito de sódio (ex: componentes metálicos), poderá ser usado o álcool a 70% ou outro desinfetante apropriado e compatível com essas superfícies.
11. Para a desinfecção rápida de superfícies onde todos tocam frequentemente (ex: maçanetas de portas, mobiliário e equipamentos, telefones, componentes dos computadores comuns, torneiras de lavatórios, entre outros), dada a importância de as desinfetar com frequência, poderão ser usados toalhetes desinfetantes descartáveis (também eles produtos biocidas desinfetantes).
12. Não misturar hipoclorito de sódio com outras substâncias, sobretudo amoníaco, álcool entre outros, devido à libertação de gases tóxicos.
13. Durante a desinfecção do local, abrir as janelas antes de iniciar as limpezas e só encerrar as mesmas após as superfícies estarem limpas e secas e ter sido realizada uma adequada renovação

PLANO DE CONTINGÊNCIA e Manual de Apoio

Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)

do ar. Os utentes devem ser protegidos dos químicos pelo que esta desinfeção deverá ser feita sem a presença dos utentes, ou caso não seja possível, deve manter utentes noutra divisão.

6.10. Condições para a realização de Atividades Socioculturais

- a) Serão divulgadas e ensinadas aos utentes/clientes as novas práticas de saúde e segurança e treinadas as medidas de higiene das mãos, e etiqueta respiratória, uso e manuseamento de máscara, regras de distanciamento físico e autocuidado instituídas no âmbito da COVID-19;
- b) As atividades devem privilegiar tarefas individuais ou desenvolvidas em pequenos grupos e apoiadas pelos colaboradores, cumprindo as recomendações gerais da DGS, nomeadamente:
 - a. Distanciamento físico: É importante que a organização das atividades preconize a garantia do distanciamento de cerca de 2 metros entre pessoas (sempre que possível), em todos os momentos (antes, durante e após a atividade, em lugares sentados, em pé, e pessoas em circulação), para o cálculo da lotação máxima do espaço.
 - b. Uso obrigatório de máscara (no caso do utente, se a sua condição clínica o permitir): Recomenda-se o uso correto e permanente de máscara por todas as pessoas em ambiente interior e exterior.
 - c. Circulação de pessoas: Recomenda-se que sejam cumpridos circuitos de sentido único, sempre que possível, por forma a evitar o cruzamento entre pessoas.
 - d. Higienização de superfícies: O SARS-CoV-2 pode sobreviver nas superfícies e objetos durante tempos variáveis, que vão de horas a dias. É essencial serem garantidas medidas de higiene das superfícies de uso comum e toque frequente, de forma a diminuir a transmissão do vírus.
 - e. Desinfeção e lavagem das mãos: Garantir a possibilidade de lavagem frequente das mãos com água e sabão ou com solução antisséptica de base alcoólica (SABA).

7. Conclusão

A consulta da [Norma 006/2020 de 26 de fevereiro 2020](#) é fundamental, assim como outras normas que possam ser emanadas pela Direção-Geral de Saúde.

A informação disponibilizada deverá estar sujeita a atualização constante via [site da DGS](#) ou outras formas de comunicação oficiais.

Será necessária a estreita articulação entre os serviços clínicos e de segurança das empresas e entidades locais de Saúde, ACEs e Saúde Pública.

A divulgação de informação rigorosa e precisa, a vigilância de perto dos casos suspeitos e a correta identificação dos casos de infeção real, permitirão, por certo, o controlo desta nova ameaça.

A implementação deste plano visa acautelar e minimizar o impacto da epidemiologia na situação clínica dos utentes e equipas.

8. Revisão do Plano

O presente plano é dinâmico e será actualizado sempre que a situação o justificar.

9. Fontes de informação permanente

Recomenda-se a leitura atenta das Orientações, Informações e Notas da DGS e a consultar na página da DGS disponível no link: <http://www.dgs.pt/> que como referido vão sendo actualizadas sempre que exista evolução da situação.

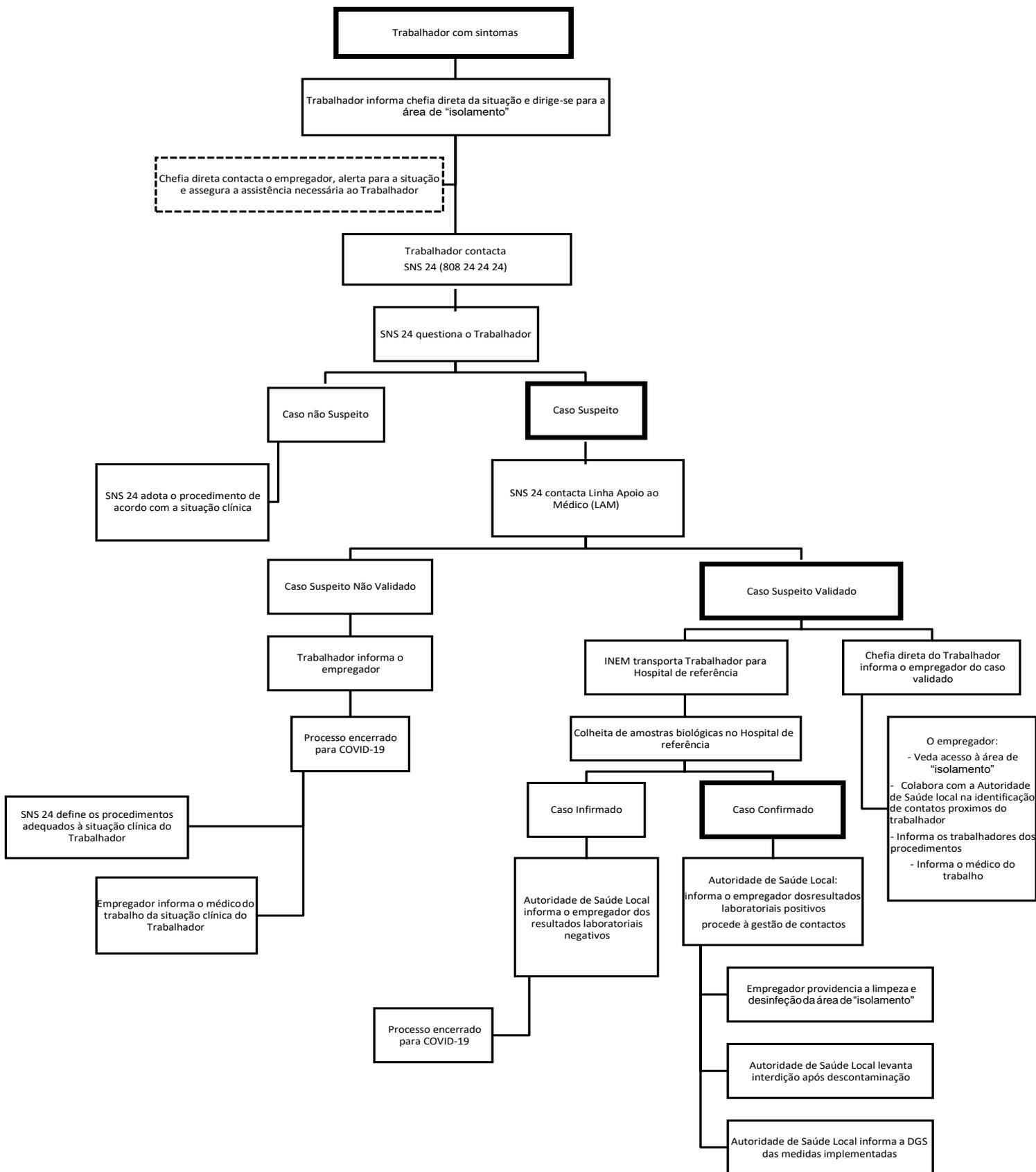
10. Bibliografia

- ✓ GUIÃO ORIENTADOR PARA A REABERTURA DA RESPOSTA SOCIAL CENTRO DE DIA emitido pela Direção-Geral da Saúde;
- ✓ Normas emitidas pela DGS.

PLANO DE CONTINGÊNCIA e Manual de Apoio

Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)

Anexo I: Fluxograma de situação de trabalhador com sintomas de COVID-19



PLANO DE CONTINGÊNCIA e Manual de Apoio

Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)

Anexo II: Registo individual em caso de isolamento profilático

Nome			
Data de Nascimento			
Entidade empregadora		Categoria profissional	
Posto de trabalho		Atividade profissional	
Distrito		Localidade	Freguesia

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

PLANO DE CONTINGÊNCIA e Manual de Apoio

Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)

Anexo III: Lavagem das Mãos

COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS



Duração total do procedimento: **20 segundos**



Molhe as mãos



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma com palma com os dedos entrelaçados



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



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



Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa



Enxague as mãos com água



Seque as mãos com um toalhete descartável

#SEJAUMAGENTEDESAAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



PLANO DE CONTINGÊNCIA e Manual de Apoio

Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)

Anexo IV: Colocação e Remoção da Máscara

COVID-19

MÁSCARAS



COMO COLOCAR

- LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR**
- VER A POSIÇÃO CORRETA**
Face interna (branca) virada para a cara e face externa (cor) virada para fora; a parte ajustável com arame corresponde à extremidade superior.
- COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**
- AJUSTAR AO ROSTO**
Do nariz até abaixo do queixo
- NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS**

DURANTE O USO

- TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA**
- NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR**
- NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA**
Se o fizer, lavar as mãos de seguida

COMO REMOVER

- LAVAR AS MÃOS**
- RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**
- DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA**
- LAVAR AS MÃOS**

TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

- Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco
- Se a máscara tiver um filtro descartável, deve ser removido e descartado
- Lavar a máscara após cada utilização:
 - pode ser à mão ou à máquina, pelo menos a 60°C durante 30 minutos ou a 90°C durante 10 minutos
 - não usar lixívia
- Deve estar completamente seca antes de uma nova utilização
- As máscaras certificadas são acompanhadas por recomendações do fabricante. Deve-se respeitar:
 - as condições para uma adequada lavagem e secagem;
 - o número máximo de utilizações.

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



PLANO DE CONTINGÊNCIA e Manual de Apoio

Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)

Anexo V: Colocação e Remoção de EPIs

SEQUÊNCIA DA COLOCAÇÃO DO EPI

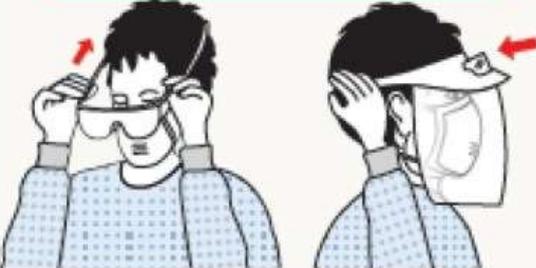
A colocação é feita fora do quarto de isolamento:

- Garanta a sua hidratação
- Amarre o cabelo atrás
- Remova a joalheria
- Confirme se o EPI é o correto para si

Higienize as mãos antes de colocar o EPI

- 1** Coloque a Bata impermeável

- 2** Coloque a Máscara ou o Respirador

- 3** Coloque os Óculos ou a Viseira descendente

- 4** Coloque as Luvas


A tipologia de máscara ou respirador a seleccionar deve estar de acordo com o conteúdo da presente Norma.