

11 DE MARÇO DE 2020



PLANO DE CONTINGÊNCIA

CORONAVÍRUS – COVID - 19



Índice

INFEÇÃO POR CORONAVÍRUS – COVID – 19	3
ÂMBITO DE APLICAÇÃO	4
OBJETIVO	4
INFORMAÇÕES DE CARÁTER GERAL.....	5
MEDIDAS GERAIS DE PREVENÇÃO	6
PLANO DE CONTINGÊNCIA.....	7
1ª FASE.....	7
PREPARAÇÃO E IMPLEMENTAÇÃO.....	7
MEDIDAS PREVENTIVAS ESPECIAIS	8
2ª FASE.....	8
ALERTA.....	8
MEDIDAS PREVENTIVAS ESPECIAIS	9
RECUPERAÇÃO.....	9
MEDIDAS A IMPLEMENTAR.....	9
COMO FAZER FACE A UM POSSÍVEL CASO DE INFEÇÃO POR COVID – 19?	10
I. ESTABELECE A ÁREA DE ISOLAMENTO E RESPETIVOS CIRCUITOS DE ACESSO	10
II. ESTABELECE PROCEDIMENTOS ESPECÍFICOS – CASO SUSPEITO DE COVID - 19.....	11
PROCEDIMENTOS INTERNOS	11
O QUE FAZER NUMA SITUAÇÃO DE CASO SUSPEITO DE INFEÇÃO POR COVID – 19?	12
CASO SUSPEITO VALIDADO	12
CONTACTO PRÓXIMO:	13
ATIVIDADES ESSENCIAIS.....	15
ANEXOS.....	16



Plano de Contingência

INFEÇÃO POR CORONAVÍRUS – COVID – 19

A QUERER SER enquanto entidade empregadora tem o dever de zelar pela segurança e saúde dos seus trabalhadores, utentes e todos aqueles que prestam serviços nas suas instalações.

Atendendo aos alertas emitidos pela Organização Mundial da Saúde e pela Direção Geral de Saúde, o vírus COVID-19 (nome oficial, atribuído à doença provocada por um novo coronavírus) pode causar infeção associada ao sistema respiratório com sintomas semelhantes a uma gripe, com possibilidade de febre e tosse e, dificuldade respiratória.

Pelas características da atividade desenvolvida pela QUERER SER, designadamente o contacto próximo com diversos públicos, devem os serviços estar preparados para a adoção de medidas adequadas de prevenção e contenção da doença, em estreita articulação com as Autoridades de Saúde Locais.

Conhecer as manifestações da doença, bem como o modo de transmissão, constitui a melhor forma de, sem alarmismos, adotar as medidas de prevenção mais adequadas que, numa primeira fase, consistem num conjunto de regras de higiene pessoal e de etiqueta respiratória.



PARTE I

ÂMBITO DE APLICAÇÃO

O Plano de Contingência da QUERER SER estabelece e documenta os procedimentos de decisão e coordenação das ações ao nível interno e o processo de comunicação interna e externa.

Sempre que necessário, a Direção procederá à revisão e atualização do Plano de Contingência, tendo em atenção as orientações formuladas pelas entidades nacionais de saúde.

OBJETIVO

O presente Plano de Contingência pretende antecipar e gerir o impacto duma eventual situação de infeção por Coronavírus (Covid-19) nos trabalhadores, utentes, bem como prestadores de serviços, com vista a proteger a sua saúde e segurança e assegurar o funcionamento dos serviços.

O Plano de Contingência é aprovado pela Direção da QUERER SER e apresenta os seguintes objetivos:

- Preparar a resposta mantendo os serviços essenciais em funcionamento
- Reduzir o risco de contaminação nos diversos locais de trabalho
- Preparar a resposta nas diferentes fases do Plano com vista à diminuição das condições de propagação da infeção por Coronavírus (Covid-19)
- Definir procedimentos que permitam proteger a saúde de todos os trabalhadores, utentes e prestadores de serviços na QUERER SER
- Garantir a correta e adequada informação a todos os trabalhadores da QUERER SER
- Preparar o restabelecimento da situação e atividade normais tão rápido e seguro quanto possível



INFORMAÇÕES DE CARÁTER GERAL

O QUE É A INFEÇÃO POR CORONAVÍRUS (COVID – 19)?	
<p>Os Coronavírus são uma família de vírus que podem causar doença no ser humano, semelhante a uma gripe comum ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia.</p>	
<p>COMO SE TRANSMITE?</p> <p>De acordo com a informação atualmente disponível, considera-se que a COVID-19 pode transmitir-se:</p> <ul style="list-style-type: none">– Por 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– Pelo contacto direto com secreções infecciosas– O contacto das mãos com superfície ou objeto com o coronavírus e, em seguida, o contacto com as mucosas oral, nasal ou ocular pode conduzir à transmissão da infeção	<p>QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS SINTOMAS?</p> <p>Os sintomas são semelhantes a uma gripe, como por exemplo:</p> <ul style="list-style-type: none">– Febre– Tosse– Dores musculares– Dificuldade respiratória– Em casos mais graves pode evoluir para pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência renal e, até mesmo, levar à morte



MEDIDAS GERAIS DE PREVENÇÃO

As medidas gerais de higiene pessoais constituem as atitudes mais importantes para evitar a propagação da doença.

<p>PROCEDIMENTOS BÁSICOS PARA A HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS</p> <ul style="list-style-type: none">- Lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos- Utilizar um desinfetante para as mãos que tenha pelo menos 70% de álcool, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas	<p>PROCEDIMENTOS DE ETIQUETA RESPIRATÓRIA</p> <ul style="list-style-type: none">- 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
<p>PROCEDIMENTOS DE CONDUTA SOCIAL</p> <ul style="list-style-type: none">- Alterar a frequência e/ou a forma de contacto- Evitar o aperto de mão- Evitar as reuniões presenciais- Evitar os postos de trabalho partilhados- Evitar a partilha de equipamentos telefónicos	<p>MATERIAIS E EQUIPAMENTOS A UTILIZAR</p> <ul style="list-style-type: none">- Toalhetes de papel para secagem das mãos, nas instalações sanitárias e noutros locais onde seja possível a higienização das mãos- Contentor de resíduos com abertura não manual e saco plástico- Promover o arejamento das zonas fechadas, nomeadamente dos espaços de formação, gabinetes, refeitórios e casas de banho, mantendo as janelas abertas sempre que seja possível.



PARTE II

PLANO DE CONTINGÊNCIA

O presente Plano de Contingência destina-se a todos os trabalhadores, utentes e prestadores de serviços da QUERER SER.

FASES DO PLANO

1ª FASE

PREPARAÇÃO E IMPLEMENTAÇÃO

Fase de implementação automática com a aprovação do Plano, que se manterá em execução permanente e que cessará com a decisão de desativação.

Nesta fase não há registo de qualquer pessoa infetada por COVID-19 e são implementadas ações para que todos tomem conhecimento das diversas instruções, recomendações e orientações, pelo que a Direção:

- Prepara o Plano de Contingência adaptando as orientações emanadas interna ou externamente
- Identifica as necessidades de meios para aplicação das medidas preventivas
- Articula-se com a DGS para acompanhamento do evoluir da situação
- Divulga o Plano a toda a estrutura da QUERER SER
- Identifica os grupos de risco de acordo com informação disponibilizada pela Direção Geral de Saúde (DGS)
- Regista os casos dos trabalhadores que se deslocam ao estrangeiro
- Procede à difusão de informação que considere necessária no que concerne a medidas preventivas e de autoproteção
- Dá conhecimento do Plano de Contingência aos trabalhadores, utentes e



prestadores de serviços da QUERER SER.

- Face ao evoluir da situação, identifica atividades a suspender temporariamente, designadamente as ações de formação profissional a decorrer
- Agiliza o plano de distribuição de equipamentos para assegurar o teletrabalho

MEDIDAS PREVENTIVAS ESPECIAIS

- As deslocações de serviço devem ser reduzidas às que forem consideradas essenciais
- A participação em seminários, sessões de esclarecimento, reuniões de trabalho devem igualmente ser reduzidas às que forem consideradas essenciais, devendo privilegiar-se os contactos via telefone, correio eletrónico, vídeo e teleconferência
- Reforço das medidas de limpeza nas instalações

2ª FASE

ALERTA

É imediatamente acionada após o registo do primeiro caso, pelo que a Direção:

- É responsável pelo registo de números de casos assinalados na QUERER SER e articula-se com a DGS para acompanhamento da situação
- Procede à implementação de horários ajustados às diversas situações, tendo em conta as necessidades dos serviços
- Garante a distribuição do equipamento que possibilite a realização de trabalho em regime de teletrabalho
- Acompanha a evolução da situação clínica dos trabalhadores infetados



MEDIDAS PREVENTIVAS ESPECIAIS

- Suspensão de atividades, a realizar quer em locais fechados, quer em locais abertos ao público
- Redução de reuniões internas ao mínimo, realizando-se unicamente as consideradas indispensáveis
- Suspensão de atividades de formação presencial, dando preferência a formações à distância
- Suspensão da aplicação de métodos de seleção que impliquem a presença dos candidatos no âmbito de procedimentos concursais
- Reforço das medidas de limpeza nas instalações
- Cada trabalhador deve proceder à limpeza diária do telefone, secretária de trabalho, teclado e rato, com produtos de limpeza desinfetantes de fácil acesso, como álcool 70%
- Após a deteção de um caso suspeito, devem ser realizados procedimentos de limpeza e desinfeção, em especial nas zonas onde se verifica o maior fluxo/concentração de pessoas e no local habitual de trabalho dessa pessoa.

3ª FASE

RECUPERAÇÃO

Caracteriza-se pelo termo do aparecimento de novos casos e pela recuperação das pessoas doentes, com o regresso gradual às atividades profissionais.

MEDIDAS A IMPLEMENTAR

- Regresso ao local de trabalho em articulação com as orientações da DGS
- Cada trabalhador deve proceder à limpeza diária do telefone, secretária de trabalho, teclado e rato, com produtos de limpeza desinfetantes de fácil acesso, como álcool 70%



- Reforço das medidas de limpeza nas instalações
- Reavalia-se os procedimentos implementados nas fases anteriores
- Elaboração do relatório final

COMO FAZER FACE A UM POSSÍVEL CASO DE INFEÇÃO POR COVID – 19?

I. ESTABELEECER A ÁREA DE ISOLAMENTO E RESPETIVOS CIRCUITOS DE ACESSO

- A colocação numa área de “**isolamento**” tem como principal objetivo evitar a propagação da doença na QUERER SER e na comunidade
- A área de “isolamento” (sala ou gabinete) tem como finalidade evitar ou restringir o contacto direto com o doente com sintomas compatíveis com a definição de caso suspeito
- A área de “isolamento” deve ter ventilação natural, ou sistema de ventilação mecânica, e possuir revestimentos lisos e laváveis. Esta área deverá estar equipada com:
 - Telefone
 - Cadeira ou marquesa
 - kit com água e alguns alimentos não perecíveis
 - Contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico)
 - Solução antisséptica de base alcoólica - SABA (disponível no interior e à entrada desta área)
 - Toalhetes de papel
 - Máscara(s) cirúrgica(s)
 - Luvas descartáveis
 - Termómetro
- Na área de isolamento, ou na sua proximidade, deve existir uma instalação sanitária equipada com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do doente/Caso Suspeito
- Na QUERER SER o circuito a privilegiar em caso de necessidade de fazer chegar a pessoa com sintomas à área de “isolamento” é definido por cada serviço



II. ESTABELECEM PROCEDIMENTOS ESPECÍFICOS – CASO SUSPEITO DE COVID - 19

Estamos perante um caso suspeito se:

- Apresentar infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória)
- História de viagem para áreas com transmissão por COVID-19 nos 14 dias anteriores ao início de sintomas, ou
- Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por 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

PROCEDIMENTOS INTERNOS

Para garantir a saúde e bem-estar dos trabalhadores e utentes, bem como prestadores de serviços, é necessário estabelecer os seguintes procedimentos internos:

- a) Qualquer pessoa com sintomas ou quem a identifique informa o interlocutor por este designado (preferencialmente por via telefónica) e dirige-se para respetiva área de “isolamento”
- b) O interlocutor, deve reportar de imediato o SNS através da Linha Saúde 24
- c) Comunicar aos familiares da pessoa com sintomas, recorrendo à lista de contactos do Caso Suspeito previamente elaborada
- d) A pessoa/Caso suspeito já na área de “isolamento”, contacta o SNS 24 (808 24 24 24), o qual deve usar máscara cirúrgica, por si colocada e devidamente à face, de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face
- e) Sempre que a máscara estiver húmida, deve ser substituída
- f) O profissional de saúde do SNS 24 questiona a pessoa com sintomas e após avaliação, informa:
 - **Não se tratando de caso suspeito de COVID-19** - define os procedimentos adequados à situação clínica da pessoa
 - **Tratando-se de caso suspeito de COVID-19** - Da validação do SNS, pode resultar:
 - **Caso Suspeito Não Validado** - fica encerrado para COVID-19



O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à sua situação clínica. Este informa o interlocutor da não validação, e este último deverá informar o médico do trabalho

- **Caso Suspeito Validado**, a DGS ativa o INEM, o INSA – Instituto Nacional Doutor Ricardo Jorge e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos
- g) O interlocutor designado, da unidade local onde se verificou o Caso Suspeito Validado informa o Delegado Regional, que por sua vez, informa a Diretora do Departamento de Recursos Humanos, o Representante Regional dos Trabalhadores e o Técnico de Segurança no Trabalho

O QUE FAZER NUMA SITUAÇÃO DE CASO SUSPEITO DE INFEÇÃO POR COVID – 19?

CASO SUSPEITO VALIDADO

- a) A pessoa deverá permanecer na área de “isolamento” até à chegada da equipa INEM
- b) O acesso à área de “isolamento” é restrito aos trabalhadores designados para prestar assistência
- c) O interlocutor designado, da unidade local colabora com a Autoridade de Saúde Local na identificação dos contactos próximos da pessoa Caso Suspeito Validado
- d) O interlocutor designado, da unidade local informa a Diretora do Departamento de Recursos Humanos que reporta ao médico do trabalho da QUERER SER
- e) A Direção informa os restantes trabalhadores da QUERER SER da existência de Caso Suspeito Validado, a aguardar resultados de testes laboratoriais
- f) A DGS informa a Autoridade de Saúde Regional dos resultados laboratoriais, que por sua vez informa a Autoridade de Saúde Local.
- g) A Autoridade de Saúde Local informa a QUERER SER dos resultados dos testes laboratoriais e:
 - **Se o Caso não for confirmado** - fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados



os procedimentos habituais, incluindo de limpeza e desinfeção e 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. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde. Nesta situação de Caso confirmado a QUERER SER deve:
 - Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de “isolamento”
 - Reforçar a limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas, dando especial atenção à limpeza e desinfeção do posto de trabalho da pessoa confirmada
 - Armazenar os resíduos do Caso Confirmado em saco de plástico que, após ser fechado deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico
 - A Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com o médico do trabalho, comunica à DGS informações sobre as medidas implementadas na QUERER SER e sobre o estado de saúde dos contactos próximos da pessoa

CONTACTO PRÓXIMO:

Considera-se “contacto próximo”, uma pessoa que apesar de não apresentar sintomas no momento, tenha estado em contacto com um caso confirmado de COVID-19, sendo que o tipo de exposição do “contacto próximo” é que determina o tipo de vigilância.

- a) O “contacto próximo” com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:
 - **“Alto Risco de Exposição”**



- Alguém do mesmo posto de trabalho do Caso
 - Quem esteve face-a-face com o Caso Confirmado
 - Quem esteve com o Caso Confirmado em espaço fechado
 - Quem tenha partilhado com o Caso Confirmado loiça, toalhas ou outros objetos ou equipamentos
- **“Baixo Risco de Exposição” (casual)**
- Quem teve contacto esporádico com o Caso Confirmado
 - Aqueles que tenham prestado assistência ao Caso Confirmado, desde que tenham seguido as medidas de prevenção

b) A vigilância de contactos próximos deve ser efetuada da seguinte forma:

– **“Alto Risco de Exposição”**

- Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição
- Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar
- Restringir o contacto social ao indispensável
- Evitar viajar
- Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição

– **“Baixo Risco de Exposição”**

- Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar
- Acompanhamento da situação pelo médico do trabalho da QUERER SER



ATIVIDADES ESSENCIAIS

Para diminuir os riscos de contágio, consoante a evolução da situação, pode ser aconselhável suspender temporariamente atividades que não sejam absolutamente necessárias, caso em que os trabalhadores, ficarão temporariamente dispensados de se apresentarem no local de trabalho/formação.

No âmbito do Plano de Contingência, são identificadas por cada serviço as atividades prioritárias e os recursos humanos necessários para o seu desempenho, informação a remeter pela Direção.

Tratando-se de:

- **Trabalhador** – é apreciado, casuisticamente, pela Direção a aplicação da modalidade de trabalho em regime de teletrabalho ou, quando se justificar, em isolamento profilático.
- **Formador/Formando** - é apreciado, casuisticamente, pela Direção a realização da formação à distância.



ANEXOS

Técnica de Higiene das Mãos com água e sabão

Lavagem das mãos

Lave as mãos apenas quando estiverem visivelmente sujas.
 Nas outras situações use solução anti-séptica de base alcoólica (SABA).

medidas simples salvam vidas

⌚ Duração total do procedimento: 40-60 seg.

 <p>1 Molhe as mãos com água</p>	 <p>2 Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos</p>	 <p>3 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra</p>
 <p>4 Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa</p>	 <p>5 Palma com palma com os dedos entrelaçados</p>	 <p>6 Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados</p>
 <p>7 Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa</p>	 <p>8 Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa</p>	 <p>9 Enxague as mãos com água</p>
 <p>10 Seque as mãos com toalhete descartável</p>	 <p>11 Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual</p>	 <p>12 Agora as suas mãos estão seguras.</p>

Desenvolvido no Brasil 2020/2021



Técnica de Higiene das Mãos com SABA

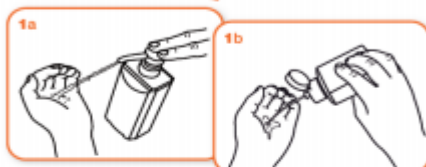
Fricção Antissética das mãos

medidas simples
salvam vidas



Higienize as mãos, friccionando-as com solução antisséptica de base alcoólica (SABA). Lave as mãos quando estão visivelmente sujas.

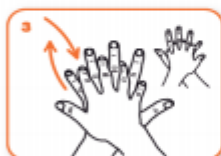
 Duração total do procedimento: 20-30 seg.



1a 1b
Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



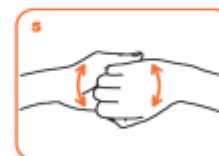
2
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



3
Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



4
As palmas das mãos com dedos entrelaçados



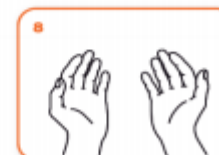
5
Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



6
Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



7
Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



8
Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

© 2020 - SABA