Coronavirus
SARS-CoV-2 (COVID-19)

PLANO DE CONTINGÊNCIA

Índice

NOTA INTRODUTÓRIA 3

1. ANÁLISE DE RISCO 4

1.1 Caracterização da situação 4

1.2 Definição de caso suspeito 4

1.3 Transmissão da infeção 5

1.4 Contacto Próximo 5

1.4.1 – Alto risco de exposição 5

1.4.2 – Baixo risco de exposição (contacto casual) 6

2. PLANO DE CONTINGÊNCIA 6

2.1 Objetivo e Conceito de Atuação 6

2.2 - Estratégias de atuação 7

3. GESTÃO DA PREVENÇÃO E CONTINGÊNCIA DO COVID-19 8

3.1 Comissão de Gestão da Prevenção e Contingência 8

3.2 Funções da Comissão de Gestão da Prevenção e Contingência 8

3.3 Ações Imediatas e Continuadas 8

3.4 Prevenção e Contenção 9

3.4.1 Medidas de Prevenção (Antes) 9

3.4.2 Medidas de Contenção (Durante) 9

4. GESTÃO DE CASOS DE INFEÇÃO 11

4.1 Medidas Perante a Manifestação de Sintomas 11

4.2 - Regresso ao Trabalho após Infeção 13

4.3 Dispositivo de Proteção – Material Acessório ..... Erro! Marcador não definido.

4.4. Cuidados de Limpeza e Desinfeção 13

5. RESPOSTA 15

5.1. Medidas a implementar 15

5.2. Instruções de coordenação ..... Erro! Marcador não definido.

6. ANEXOS 15
Anexo 1 - Procedimentos de autoproteção 16
Anexo 2 - Higiene das Mãos 17
Anexo 3 - Sintomas Coronavírus 18
Anexo 4 – Evolução da população residente e densidade populacional Erro! Marcador não definido.
Anexo 5 - Índice de Envelhecimento ..... Erro! Marcador não definido.
Anexo 6 - Equipamentos ..... Erro! Marcador não definido.
Anexo 7 – Fluxograma de situação de Trabalhador com sintomas COVID-19 19
Anexo 8 – Fluxograma de monitorização de contactos próximos 20
Anexo 9 - Salas de Isolamento 21

Nota Introdutória

Os coronavírus são um grupo de vírus que podem causar infeções nas pessoas, sendo que normalmente estas infeções estão associadas ao sistema respiratório, podendo ser parecidas a uma gripe comum ou evoluir para uma doença mais grave, como a pneumonia.

Covid-19 é o nome dado a este novo coronavírus que foi identificado pela primeira vez em humanos na cidade chinesa de Wuhan, província de Hubei, China, tendo já sido confirmados casos em vários outros países, da Ásia, Médio oriente e Europa.

https://www.sns24.gov.pt/tema/doencas-infecciosas/coronavirus/covid-19/

1. Análise de Risco

1.1 Caracterização da situação

Segundo as informações existentes, decorrentes das publicadas pelas autoridades internacionais, a fonte da infeção é desconhecida e ainda pode estar ativa, sendo que a maioria dos casos está associado ao mercado de Wuhan (encerrado a 01/01/2020) e a pessoas que o frequentaram. Sendo este mercado, um mercado especifico de alimentos e animais vivos, suspeita-se, sem certezas, que o vírus seja de origem animal.

Em Portugal, e à presente data, já existiram casos prováveis, mas não existem casos confirmados de infetados pelo coronavírus.

1.2 Definição de caso suspeito

Segundo a Orientação n.º 006/2020 de 26/02/2020 da Direção-Geral de saúde, temos:

Critérios clínicos	Critérios epidemiológicos
Infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade	História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa[4] nos 14 dias antes do início de sintomas **OU** Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2/COVID-19,

1.3 Transmissão da infeção

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

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

Também a mesma Orientação refere que 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 oral, 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.

1.4 Contacto Próximo

De acordo com a Orientação 02ª/2020, atualizada a 25/02/2020, são elencados dois níveis de risco de exposição, a saber:

1.4.1 – Alto risco de exposição

Pessoa com:

- Exposição associada a cuidados de saúde, incluindo:
    - prestação de cuidados diretos a doente com COVID-19;
    - contacto em ambiente laboratorial com amostras de SARS-CoV-2;

- visitas a doente ou permanência em ambiente fechado com um doente com COVID-19;

– Contacto em proximidade ou em ambiente fechado com um doente com COVID-19 (ex: gabinete, sala, área até 2 metros);
– Viagem com doente com COVID-19:
  - Numa aeronave:
    - Sentada até 2 lugares para qualquer direção em relação ao doente (2 lugares a toda a volta do doente);
    - Companheiros de viagem do doente;
    - Prestação de cuidados diretos ao doente;
    - Tripulantes de bordo que serviram a secção do doente;
    - Se doente com sintomatologia grave ou com grande movimentação dentro da aeronave, todas as pessoas são contacto próximo;
  - Num navio:
    - Companheiros de viagem do doente;
    - Partilha da mesma cabine com o doente;
    - Prestação de cuidados diretos ao doente;
    - Tripulantes de bordo que serviram a cabine do doente;
– Coabitação com doente com COVID-19;
– A Autoridade de Saúde pode considerar como contacto próximo outras pessoas não definidas nos pontos anteriores (avaliado caso a caso).

1.4.2 – Baixo risco de exposição (contacto casual)

Pessoa com contacto esporádico (momentâneo) com doente com COVID-19 (ex. em movimento/circulação com exposição a gotículas/secreções respiratórias).

2. Plano de Contingência

2.1 Objetivo e Conceito de Atuação

O Plano de Contingência visa:

- Estabelecer os princípios orientadores e regras de atuação;
- Elencar procedimentos a adotar face à confirmação de casos positivos nos edifícios Municipais;
- Providenciar a informação para a população, sobre medidas e procedimentos a adotar nesta situação.

2.2 - Estratégias de atuação

Planeamento:

- Criação de uma Comissão de Gestão da Prevenção e Contingência (CGPC);
- Realização de reuniões da Comissão para execução do plano de contingência;
- Contabilização de material de proteção disponível (máscaras, luvas, desinfetantes).

Vigilância:

- Apelo aos trabalhadores e população para que executem os cuidados preconizados pela DGS;
- Reforço da divulgação de informação à população;
- Seguir as recomendações da DGC.

Atuação em emergência / mitigação:

- Ativação do Plano de Contingência;
- Canalizar os casos suspeitos para áreas de contenção/isolamento;
- Seguir as recomendações da DGC.

3. Gestão da Prevenção e Contingência do COVID-19

3.1 Comissão de Gestão da Prevenção e Contingência

Esta Comissão será constituída por:

- . ……..

3.2 Funções da Comissão de Gestão da Prevenção e Contingência

- Determinar as ações preventivas e de contingência a tomar antes, durante e depois do período declarado de pandemia;
- Definir o equipamento de proteção individual a adquirir;
- Definir as condições e circunstâncias de utilização;
- Articular os procedimentos com a Autoridade de Saúde.

3.3 Ações Imediatas e Continuadas

A Comissão, por forma a garantir a continuidade da prestação dos serviços aos munícipes do Concelho, deverá:

- Determinar o efetivo crítico para a prestação dos serviços mínimos indispensáveis ao cumprimento da sua missão;
- No caso de existência de serviços básicos que são prestados através de empresas concessionárias ou contratadas para o efeito, serão estas as responsáveis por desenvolver os seus Planos de Prevenção e Contingência, cabendo à Comissão de Gestão da Prevenção e Contingência (CGPC) garantir o acompanhamento da operacionalização dos mesmos;
- Garantir a elaboração de Planos de Contingência pelas Empresas Municipais;
- Providenciar e realizar ações de informação e sensibilização a todos os colaboradores sobre a temática do Sars-CoV-2;

- Adquirir equipamento de proteção individual;
- Promover o reforço das boas práticas na higienização dos espaços (Autolimpeza, Higienização Geral);
- Manter a ligação com a Autoridade de Saúde.

3.4 Prevenção e Contenção

3.4.1 Medidas de Prevenção (Antes)

- Ações de informação e sensibilização, presencial e através de outros canais de comunicação (Anexos 1, 2 e 3);
- Divulgação do Plano de Contingência a todos os utilizadores das instalações;
- Aquisição de material necessário para fazer face à proteção individual dos colaboradores;

3.4.2 Medidas de Contenção (Durante)

Redução do Risco de Entrada da Infeção nos estabelecimentos

- Estabelecer **áreas de contenção/isolamento**, com o intuito de impedir que outras pessoas possam ser expostas e infetadas, tendo assim como principal objetivo evitar a propagação da doença transmissível na instituição e na comunidade. **Estas áreas devem ter** ventilação natural, ou sistema de ventilação mecânica, e possuir revestimentos lisos e laváveis (sem tapetes, alcatifa ou cortinados). A área deverá estar igualmente equipada com telefone, cadeira ou marquesa (para descanso), kit de emergência (água e alimentos) contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico), solução antisséptica de base alcoólica (disponível no interior e à entrada desta área), toalhetes de papel, máscara(s) cirúrgica(s), luvas descartáveis e termómetro. Nesta área, ou próxima desta, deve existir uma instalação sanitária devidamente equipada,

nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva da pessoa com Sintomas/Caso Suspeito.

- **Reduzir os circuitos de circulação** das pessoas – devem ser estabelecidos o(s) circuito(s) a privilegiar quando um Caso Suspeito com sintomas se dirige para a área de isolamento. Na deslocação da pessoa com sintomas, devem ser considerados os percursos mais rápidos e mais curtos, que evitem locais de maior aglomeração de pessoas nas instalações;
- Garantir ventilação limpa - com a maior admissão possível de ar do exterior;
- Difundir informações para controlo da infeção nos locais de trabalho;
- Promover que, a todas as pessoas com sintomas suspeitos, lhes seja fornecida uma máscara para proteção;
- Usar o dispositivo de proteção disponibilizado pela instituição;
- Desinfetar as superfícies e utensílios de trabalho que tenham sido usados por pessoas com sintomas associados ao Coronavírus;
- Evitar a utilização dos sistemas de ar condicionado;
- Praticar 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), o que minimiza a disseminação de doenças respiratórias;
- Praticar higiene das mãos, (Anexo 2), como medida mais importante de prevenção de doenças contagiosas;
- Trabalhar tanto quanto possível à distância (por telefone, fax, correio eletrónico, em casa, etc.);
- Alterar procedimentos de conduta social, designadamente na frequência e/ou a forma de contacto entre pares e entre estes e os visitantes externos, evitando o aperto de mão, as reuniões presenciais, os postos de trabalho partilhados.
- Devem ser equacionadas, nomeadamente, a eventual ocorrência das seguintes situações:

  a) Redução ou suspensão do período de atendimento, consoante o caso;

  b) Suspensão de eventos ou iniciativas públicas, realizados quer em locais fechados quer em locais abertos ao público;

c) Suspensão de atividades de formação presencial, dando preferência a formações à distância;

d) Suspensão da aplicação de métodos de seleção que impliquem a presença dos candidatos, no âmbito de procedimentos concursais;

4. Gestão de Casos de Infeção

4.1 Medidas Perante a Manifestação de Sintomas

- Prestar atenção ao aparecimento de sintomas de doença, (Anexo 3);
- Em caso de alguém se sentir doente, no local de trabalho, deve avisar o Diretor de Departamento ou Chefe ou Direção da Instituição, afastar-se dos demais e, acompanhado pelo delegado de segurança, deverá dirigir-se para a área de isolamento e contactar a linha SNS 24 (808 24 24 24);
- Se se sentir doente em casa, deve telefonar para a linha SNS 24 (808 24 24 24), aplicar máscara cirúrgica e afastar-se dos familiares, que deverão igualmente adotar procedimentos de proteção;
- Nas situações em que o trabalhador com sintomas necessita de acompanhamento (ex. dificuldade de locomoção), os o(s) trabalhador(es) que acompanha(m)/presta(m) assistência ao doente devem estar definidos;
- Providenciar o uso de máscara cirúrgica para as pessoas que estiveram, ou estão, em contacto com a pessoa infetada;
- Listar os contactos efetuados com a pessoa infetada e contactar com essas pessoas;
- Ao ligar para a linha SNS 24, o profissional de saúde questiona o doente quanto a sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de COVID-19. Após avaliação, o SNS 24 informa o Trabalhador (Anexo 4):
    - Se não se tratar de caso suspeito de COVID-19: define os procedimentos adequados à situação clínica do trabalhador;

- Se se tratar de caso suspeito de COVID-19: o SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da Direção-Geral da Saúde, para validação da suspeição. Desta validação o resultado poderá ser:
  - Caso Suspeito Não Validado, este fica encerrado para COVID-19. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica da pessoa. Os trabalhadores informam o empregador da não validação, e este último deverá informar o médico do trabalho responsável.
  - Caso Suspeito Validado, a DGS ativa o INEM, o INSA e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos. A chefia direta do Trabalhador informa o empregador da existência de um caso suspeito validado na empresa.
- Caso de suspeito validado:
  - O trabalhador/pessoa doente deverá permanecer na área de "isolamento" (com máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita), até à chegada da equipa do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), ativada pela DGS, que assegura o transporte para o Hospital de referência, onde serão colhidas as amostras biológicas para testes laboratoriais;
  - O acesso dos outros trabalhadores/pessoas à área de "isolamento" fica interditado (exceto aos trabalhadores designados para prestar assistência);
  - O empregador colabora com a Autoridade de Saúde Local na identificação dos contactos próximos do doente (Caso suspeito validado);
  - O empregador informa o médico do trabalho responsável pela vigilância da saúde do trabalhador;
  - O empregador informa os restantes trabalhadores da existência de Caso suspeito validado, a aguardar resultados de testes laboratoriais, mediante os procedimentos de comunicação estabelecidos no Plano de Contingência;
  - A Autoridade de Saúde Local, uma vez na posse dos resultados dos testes laboratoriais, informa o empregador acerca desses dos mesmos

resultados e: se o Caso for infirmado, este fica encerrado para COVID-19 e são desativadas as medidas do Plano de Contingência; se o Caso for confirmado, a área de "isolamento" deve ficar interditada até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde.

- Perante um Caso Confirmado por COVID-19, deverão ser ativados os procedimentos de vigilância ativa dos contactos próximos do infetado, relativamente ao inicio de sintomatologia (Anexo 5):

Vigilância de contactos próximos	
"alto risco de exposição"	"baixo 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.	– Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar; – Acompanhamento da situação pelo médico do trabalho.

4.2 - Regresso ao Trabalho após Infeção

Após o desaparecimento completo dos sintomas, o trabalhador só pode regressar à atividade laboral com um documento passado pelo médico de família a atestar a aptidão.

4.3. Cuidados de Limpeza e Desinfeção

Higiene e Limpeza das Instalações Fixas e das Viaturas

Intensificação das medidas de higiene e limpeza das instalações e viaturas, com maior incidência nos espaços comuns, tendo como medidas concretas:

- O frequente arejamento natural por abertura de janelas para o exterior;
- A limpeza cuidada do chão e paredes com um produto biocida adequado, como por exemplo, uma solução de lixívia a 5%, diluída em água (1:100);

- A desinfeção por aspersão de spray biocida, quando os procedimentos anteriores não se revelarem eficazes ou não forem possíveis.

As equipas de limpeza devem efetuar este procedimento, pelo menos duas vezes, por turno de trabalho, nas zonas de atendimento ao público.

Higiene e Limpeza dos Equipamentos

Intensificação das medidas de higiene e limpeza dos equipamentos em concreto, com especial atenção para todos os objetos de uso comum, tais como:

- Maçanetas/puxadores de todas as portas;
- Telefones;
- Corrimãos;
- Loiças de casa de banho;
- Interruptores de iluminação;
- Teclados;
- Superfícies de trabalho comuns.

Tais equipamentos, antes de serem utilizados por terceiros, deverão ser lavados e/ou desinfetados com um produto biocida adequado, como por exemplo uma solução alcoólica a 70% ou com uma solução de lixívia a 5%, diluída em água (1:100).

As equipas de limpeza devem efetuar este procedimento, pelo menos duas vezes, por turno de trabalho, nas zonas de atendimento ao público.

Manutenção dos Equipamentos de Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado

É desaconselhado o uso de aparelhos de ar condicionado, devendo dar-se prioridade ao arejamento natural por janelas para o exterior. Quando tal não for inevitável, será necessário:

- Efetuar limpeza e/ou mudança o mais frequente possível dos filtros de todos os equipamentos de ar condicionado de todas as instalações;

– Nas zonas de público o procedimento anterior deve ser tido com maior frequência.

5. Resposta

5.1. Medidas a implementar

– Sensibilização interna;

– Distribuição do Plano de Contingência;

– Implementação do Plano de Contingência;

6. Anexos

1. Procedimentos de autoproteção

2. Higiene das Mãos

3. Sintomas Coronavírus

4. Fluxograma de situação de Trabalhador com sintomas de COVID-19 numa empresa

5. Fluxograma de monitorização dos contactos próximos

6. Salas de Isolamento

Anexo 1 - Procedimentos de autoproteção

- Cobrir o nariz e a boca, com a manga ou um lenço, quando espirrar ou tossir;
- Utilizar lenços descartáveis de papel e rejeitá-los para contentores fechados;
- Lavar frequentemente as mãos com água e sabão;
- Evitar contacto com pessoas que tenham sintomas semelhantes aos da gripe;



Anexo 2 - Higiene das Mãos

Lavar as mãos habitualmente é um gesto vantajoso para se proteger:

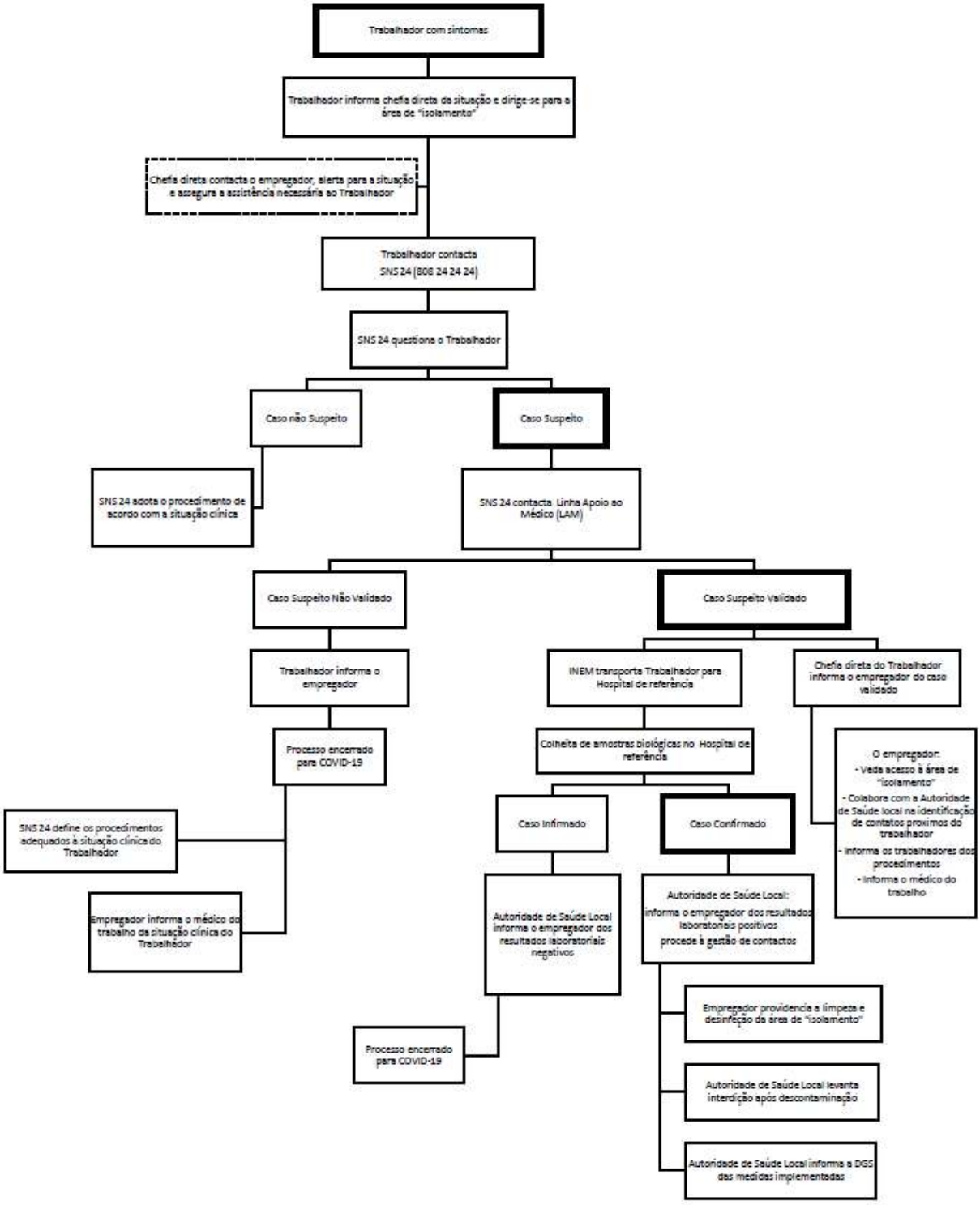
- Ao chegar ao trabalho e antes de iniciar as tarefas;
- Depois de utilizar a casa de banho;
- Quando tossir ou espirrar;
- Depois de tocar no nariz, cabelo ou outras partes do corpo;
- Quando utilizar material de limpeza;
- Depois de pegar em dinheiro e fumar;
- Depois de recolher o lixo e outros resíduos;
- Antes, durante e depois de cozinhar.



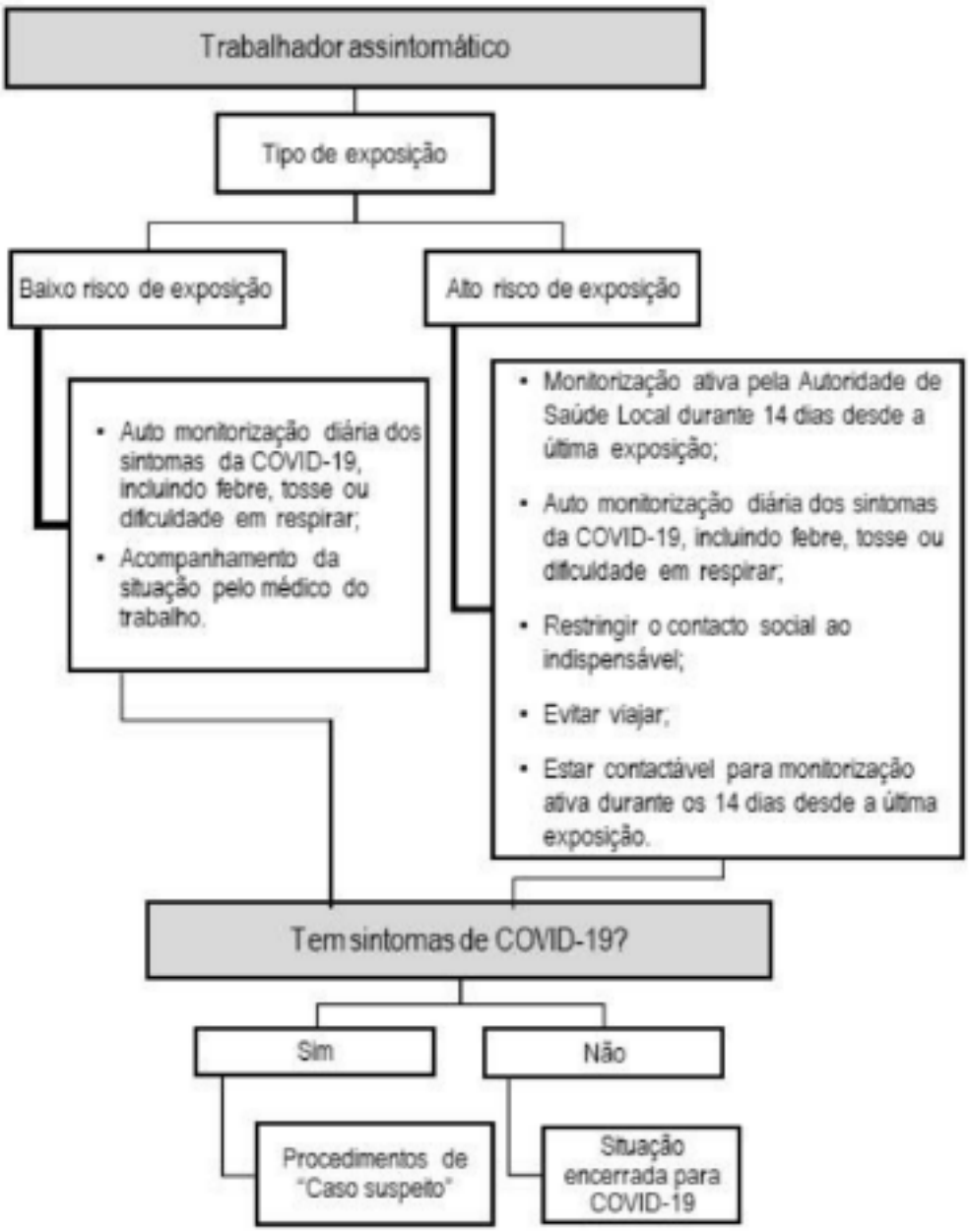
Anexo 3 - Sintomas Coronavírus



Anexo 4 – Fluxograma de situação de Trabalhador com sintomas COVID-19



Anexo 5 – Fluxograma de monitorização de contactos próximos



Anexo 6 - Salas de Isolamento