

SECRETARIADO EXECUTIVO INTERMUNICIPAL

DESPACHO N.º 03/2020

Aprovação do Plano de Contingência COVID 19

Considerando que as autoridades nacionais determinaram que os empregadores públicos devem elaborar um plano de contingência alinhado com as orientações emanadas pela Direção-Geral da Saúde, no âmbito da prevenção e controlo de infeção por novo Coronavírus (COVID-19), determino a aprovação do Plano de Contingência COVID 19 da CIMLT.

Sede da CIMLT, 9 de março de 2020

Secretariado Executivo Intermunicipal

O Primeiro-Secretário



António Manuel de Carvalho Torres

Comunidade Intermunicipal da Lezíria do Tejo

Plano de contingência Coronavírus/Covid-19

Natureza do Documento: Plano de contingência Interno

Versão: Inicial

Redação: Grupo de Trabalho para a prevenção e controlo de infeção por novo Coronavírus (COVID-19) na CIMLT

Lista de Distribuição: Todos os trabalhadores da CIMLT

Aprovação: Primeiro-Secretário do Secretariado Executivo Intermunicipal

Março, 2020

Índice

1 INTRODUÇÃO	3
2. OBJETIVO	3
3. ÂMBITO	4
4. A TRANSMISSÃO DE COVID-19	4
5. PREVENIR A TRANSMISSÃO DE COVID-19	5
6. IDENTIFICAÇÃO DOS EFEITOS NA CIMLT	8
7. PROCEDIMENTOS EM CASO SUSPEITO	9
8. PROCEDIMENTOS PERANTE UM CASO SUSPEITO VALIDADO	11
ANEXOS:	14

1 INTRODUÇÃO

De acordo com a informação disponibilizada pela Direção-Geral da Saúde, o Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doenças (ECDC) considera que existe, neste momento, um risco moderado a elevado de importação de casos de Coronavírus — intitulado de COVID -19 — nos países da União Europeia/Espaço Económico Europeu (UE/EEE), sendo o risco de transmissão secundária na UE/EEE baixo a moderado, desde que sejam cumpridas as práticas de prevenção e controlo de infeção adequadas.

Neste sentido, as autoridades nacionais determinaram, pelo Despacho n.º 2836-A/2020 dos Gabinetes das Ministras da Modernização do Estado e da Administração Pública, do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social e da Saúde, que os empregadores públicos devem elaborar um plano de contingência alinhado com as orientações emanadas pela Direção-Geral da Saúde, no âmbito da prevenção e controlo de infeção por novo Coronavírus (COVID-19).

As empresas têm um papel fulcral a desempenhar na proteção da saúde e segurança dos seus trabalhadores, assim como são cruciais na limitação do impacto negativo sobre a economia e a sociedade. Assim, é muito importante que os Planos de Contingência sejam desenvolvidos e atualizados com a informação disponibilizada pela Direção-Geral da Saúde (DGS), de forma a que sejam cumpridas as recomendações no âmbito da prevenção e controlo de infeção.

2. OBJETIVO

O presente documento dá a divulgar os pontos essenciais do Plano de Contingência da CIMLT para a Doença por Coronavírus SARS-CoV-2, agente causal da COVID-19, adiante designado simplesmente por Plano de Contingência Covid 19, e foi elaborado segundo a Orientação n.º 6/2020, da Direção Geral da Saúde.

Fornece informação a todos os trabalhadores da CIMLT sobre esta nova doença, sobre as medidas de prevenção e controlo desta infeção, e sobre os procedimentos e medidas a adotar perante a identificação de casos suspeitos e/ ou confirmados.

Considera-se que, face à evolução da doença e à constante atualização das informações por parte das autoridades nacionais de saúde, o presente documento tem carácter dinâmico, podendo ser revisto e atualizado sempre que se considere necessário.

De acordo com as orientações da DGS, o Plano de Contingência deve responder a três questões basilares:

- O que preparar para fazer face a um possível caso de infeção de trabalhador(es)?

- Quais os efeitos que a infeção de trabalhador(es) pode causar na empresa?
- O que fazer numa situação em que existe um trabalhador(es) suspeito(s) de infeção na empresa?

3. ÂMBITO

O presente documento dá a divulgar os pontos essenciais do Plano de Contingência Covid 19 da CIMLT. Aplica-se a todos os trabalhadores em funções na CIMLT, independentemente do seu vínculo contratual de trabalho. E todos obrigam-se ao seu rigoroso cumprimento, executando com consciência e responsabilidade as medidas nele contidas, respeitando as orientações que lhes forem transmitidas e adotando comportamentos individuais que não coloquem em risco a sua própria saúde nem a de terceiros.

4. A TRANSMISSÃO DE COVID-19

O que é a COVID-19?

O Novo coronavírus, intitulado COVID-19, foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, na China, na Cidade de Wuhan. Este novo agente nunca tinha sido previamente identificado em seres humanos, tendo causado um surto na cidade de Wuhan. A fonte da infeção é ainda desconhecida.

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

Quais são os sinais e sintomas?

Os sintomas são semelhantes a uma gripe, como por exemplo: febre, tosse, falta de ar (dificuldade respiratória), cansaço.

Em casos mais graves pode evoluir para pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência renal e de outros órgãos e até mesmo, levar à morte.

De forma geral, estas infeções podem causar sintomas mais graves em pessoas com sistema imunitário mais fragilizado, pessoas mais velhas, e pessoas com doenças crónicas como diabetes, cancro e doenças respiratórias.

Qual é o período de incubação?

O período de incubação estimado (até ao aparecimento de sintomas) é de 2 a 14 dias.

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

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

- gotículas respiratórias – espalham-se quando a pessoa infetada tosse, espirra ou fala, podendo serem inaladas ou pousarem na boca, nariz ou olhos das pessoas que estão próximas;
- contacto das mãos com uma superfície ou objeto infetado com o SARS-CoV-2 e se em seguida existir contacto com a boca, nariz ou olhos pode provocar infeção.

Qual é o tratamento?

Atualmente, o tratamento para a COVID-19 é dirigido aos sinais e sintomas que os doentes apresentam. Ainda não existe tratamento específico para esta infeção.

Os antibióticos são eficazes na prevenção e no tratamento da COVID-19?

Não, os antibióticos não resultam contra vírus, apenas em bactérias.

Tenho de usar máscara para me proteger?

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

- pessoas com sintomas de infeção respiratória (tosse ou espirro);
- suspeitos de infeção por COVID-19;
- pessoas que prestem cuidados a suspeitos de infeção por COVID-19.

5. PREVENIR A TRANSMISSÃO DE COVID-19

- **Comportamentos individuais na prevenção da infeção por COVID-19:**
 - Manter o distanciamento social, evitando o contacto físico (apertos de mão, beijos, abraços, etc.);
 - As mãos não devem entrar em contacto com as zonas mucosas (olhos, nariz e boca) sem estarem bem lavadas e desinfetadas;
 - Lavagem frequente das mãos (ex. lavar as mãos com água e sabão líquido durante pelo menos 20 segundos; se estes não estiverem disponíveis 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; sabão

e água devem ser usados preferencialmente se as mãos estiverem visivelmente sujas, seguido de sabão líquido);

- Adotar 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);
- Manter o mínimo de 1 metro de distância de qualquer pessoa que evidencie sintomas gripais;
- Evitar contacto próximo com doentes com infeções respiratórias;
- Avisar as Chefias e os serviços do RH ou SST antes e no regresso de uma deslocação ao estrangeiro, e cumprir as recomendações da DGS nesta matéria;
- Evitar o consumo de produtos animais crus, sobretudo carne e ovos;
- No caso de apresentar sintomas (tosse, febre e dificuldade respiratória), reportar imediatamente a situação à Chefia direta, e solicitar máscara e seguir as instruções;
- Reconsiderar as viagens planeadas e não essenciais para as áreas de transmissão comunitária ativas;
- Manter-se informado e atualizado quanto às informações das autoridades de saúde.

• **Ao nível da CIMLT, serão implementadas de imediato algumas medidas:**

- Foi colocado, em cada uma das salas, em algumas viaturas e em locais estratégicos da CIMLT, dispensador de solução antisséptica de base alcoólica (SABA);
- Foram afixadas e enviadas por correio eletrónico as recomendações gerais sobre prevenção do Coronavírus elaboradas pela DGS;
- Foi enviado por correio eletrónico o presente plano contingência a todos os trabalhadores em funções na CIMLT, independentemente do seu vínculo contratual de trabalho. (Os trabalhadores com acesso menos frequente ao correio eletrónico, será disponibilizada uma cópia do plano de contingência e serão elucidados dos seus principais aspetos pela sua chefia direta);
- Pretende-se disponibilizar máscaras de proteção (ainda em aquisição) e luvas descartáveis em todas as instalações com pessoas em permanência, para utilização por:
 - Trabalhadores que apresentem sintomas (casos suspeitos);
 - Trabalhadores que prestam assistência a casos suspeitos.

Neste momento, não existe disponível no mercado máscaras cirúrgicas, assim que seja possível a sua aquisição, serão informados.

- Reforço na limpeza das instalações, principalmente de algumas superfícies:

- Assegurar a limpeza e desinfecção diária das instalações comuns, áreas e locais de trabalho, incluindo revestimentos, utensílios, equipamentos, objetos e superfícies que são mais manuseados (ex. maçanetas de portas, botões de elevadores, corrimãos, frigorífico, máquina do café, impressoras e copiadoras, tampos de secretárias, teclados, ratos, entre outras).

Definição de área de isolamento:

A área de “isolamento” definida na CIMLT foi a sala de reuniões (**sala 15**), porque além de ter ventilação natural, e ventilação mecânica, possui revestimentos lisos e laváveis, pouco mobiliário e de fácil higienização. E acesso fácil ao exterior sem necessidades de atravessar os principais corredores do edifício.

Esta área será equipada com: telefone; tem cadeiras (para descanso e conforto do trabalhador, enquanto aguarda a validação de caso e eventual transporte pelo INEM); será colocado 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, toalhetes de papel; luvas descartáveis; termómetro e máscaras cirúrgicas (como foi referido, neste momento não existe no mercado, assim que seja possível a sua aquisição será aí colocado).

As recomendações da DGS indicam que a sala, ou próxima desta, deve existir uma instalação sanitária. (A sala escolhida, não cumpre esta recomendação, ainda assim, esta falta não poderá ser impeditiva da definição da área de isolamento).

Trabalhadores em serviço externo

No caso de trabalhadores em serviço externo em viatura partilhada (ex. brigada de sapadores florestais), ao serem submetidos ao processo 8 “Procedimento em caso suspeito”, e processo 9 “Procedimento em caso suspeito validado” não deverão fazer a viagem de regresso à CIMLT na mesma viatura partilhada.

Deverão seguir as indicações do profissional de saúde do SNS 24 (808 24 24 24), e se necessário deverão contactar a chefia direta que diligenciará para colocar uma viatura para que o caso suspeito, ou caso suspeito validado, possa fazer a viagem em isolamento.

Plano Integrado e Inovador de Combate ao Insucesso Escolar da Lezíria do Tejo

O responsável pelo projeto (em conjunto com a escolas) deve, a cada momento, manter-se informado e atualizado quanto às informações das autoridades de saúde. Se necessário deve adiar/cancelar as atividades que não sejam imprescindíveis. Esta medida visa conter a disseminação do COVID-19 e salvaguardar a saúde e a segurança dos participantes.

No caso das atividades com recurso ao Labmóvel, em que as escolas não pretendam o cancelamento da sessão agendada. Deve ser garantido a existência de solução antisséptica de base alcoólica – SABA para utilização dos utentes do espaço, assim como garantir um reforço de limpeza e desinfeção, antes e depois de cada sessão (a realizar pelo município onde decorre a sessão).

MAIS lezíria

O responsável pelo projeto deve, a cada momento, manter-se informado e atualizado quanto às informações das autoridades de saúde. Se necessário deve adiar/cancelar as atividades que não sejam imprescindíveis. Esta medida visa conter a disseminação do COVID-19 e salvaguardar a saúde e a segurança dos participantes.

6. IDENTIFICAÇÃO DOS EFEITOS NA CIMLT

Essa situação será analisada em permanência pelos serviços, sob orientação do Primeiro-Secretário. Sempre tendo em consideração a evolução em cada momento do eventual número de casos na CIMLT, e tendo como princípio as indicações das autoridades de saúde nacionais.

Neste contexto será avaliado:

- As atividades desenvolvidas que são imprescindíveis de dar continuidade (que não podem parar) e aquelas que se podem reduzir ou encerrar/ fechar/ desativar;
- Os trabalhadores que são necessários garantir, sobretudo para as atividades que são imprescindíveis para o funcionamento da instituição. Será equacionado a possibilidade de afetar trabalhadores adicionais (contratados, trabalhadores com outras tarefas, reformados) para desempenharem tarefas essenciais e, se possível, formá-los;
- Os trabalhadores que, pelas suas atividades e/ ou tarefas, poderão ter um maior risco de infeção (ex. trabalhadores que realizam atividades de atendimento ao público; trabalhadores que viajam para países com casos de transmissão ativa sustentada na comunidade);
- Os recursos essenciais (matérias-primas, fornecedores, prestadores de serviços e logística) que são necessários manter em funcionamento para satisfazer as necessidades básicas dos serviços (cada serviço deverá, sem alarmismos, verificar esta situação e se necessário proceder às aquisições necessárias preventivas);
- Redução ou suspensão de eventos ou iniciativas públicas, realizados quer em locais fechados quer em locais abertos ao público;

- A possibilidade de reuniões não presenciais;
- Suspensão de atividades de formação presencial, dando preferência a formações à distância;
- As atividades da CIMLT que podem recorrer a formas alternativas de trabalho ou de realização de tarefas, designadamente pelo recurso a teletrabalho, reuniões por vídeo e teleconferências e o acesso remoto dos clientes.

Neste sentido, importa referir que os serviços de informática da CIMLT estão a definir as atividades que podem recorrer a formas alternativas de trabalho ou de realização de tarefas, designadamente pelo recurso a teletrabalho, reuniões por vídeo e teleconferências e o acesso remoto dos clientes, estando a analisar-se o reforço das infraestruturas tecnológicas de comunicação e informação para este efeito.

7. PROCEDIMENTOS EM CASO SUSPEITO

Caso suspeito de COVID-19: São considerados casos suspeitos os trabalhadores que apresentem critérios clínicos e pelo menos um critério epidemiológico, de acordo com o quadro abaixo:

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

À data de 27.02.2020, são consideradas áreas de transmissão comunitária ativa as seguintes:

- Ásia: China, Coreia do Sul, Japão, Singapura;
- Médio Oriente: Irão;
- Europa: Regiões de Itália — Emilia-Romagna, Lombardia, Piemonte, Veneto;

As áreas afetadas podem ser consultadas, de forma atualizada, em: <https://www.dgs.pt/pagina-de-entrada3/corona-virus/organizacoes-internacionais.aspx>

Qualquer trabalhador em funções na CIMLT, com sinais e sintomas de COVID-19 e ligação epidemiológica, ou que identifique alguém nas instalações da CIMLT com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito, informa a chefia direta (preferencialmente por via telefónica) e dirige-se para a área de “isolamento”, definida no Plano de Contingência.

O Trabalhador doente (caso suspeito de COVID-19) já na área de “isolamento”, contacta o SNS 24 (808 24 24 24). Este trabalhador deve usar uma máscara cirúrgica, se a sua condição clínica o permitir.

A máscara deverá ser colocada pelo próprio. Deve ser verificado se a máscara se encontra bem ajustada (ou seja: ajustamento da máscara à face, de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face. Em homens com barba, poderá ser feita uma adaptação a esta medida - máscara cirúrgica complementada com um lenço de papel). Sempre que a máscara estiver húmida, o trabalhador deve substituí-la por outra.

O profissional de saúde do SNS 24 questiona o Trabalhador 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:

- 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 do trabalhador. O trabalhador informa 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.

Na situação de Caso suspeito validado:

- O trabalhador 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 à área de “isolamento” fica interdito (exceto aos trabalhadores designados para prestar assistência);
- A CIMLT colaborará com a Autoridade de Saúde Local na identificação dos contactos próximos do doente (Caso suspeito validado);
- A CIMLT informa o médico do trabalho responsável pela vigilância da saúde do trabalhador;

- A CIMLT informa os restantes trabalhadores da existência de Caso suspeito validado, a aguardar resultados de testes laboratoriais;

O Caso suspeito validado deve permanecer na área de “isolamento” até à chegada da equipa do INEM ativada pela DGS, de forma a restringir, ao mínimo indispensável, o contacto deste trabalhador com outros.

8. PROCEDIMENTOS PERANTE UM CASO SUSPEITO VALIDADO

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

- Se o Caso for negativo, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais de limpeza e desinfeção. Nesta situação são desativadas as medidas do Plano de Contingência da empresa;
- 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.

Na situação de Caso confirmado, a CIMLT irá:

- 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. Dar especial atenção à limpeza e desinfeção do posto de trabalho do doente confirmado (incluindo materiais e equipamentos utilizados por este);
- Armazenar os resíduos do Caso Confirmado em saco de plástico (com espessura de 50 ou 70 microns) que, após ser fechado (ex. com abraçadeira), 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 empresa, e sobre o estado de saúde dos contactos próximos do doente.

9. PROCEDIMENTO DE VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS

Considera-se “contacto próximo” um trabalhador que não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto com um caso confirmado de COVID-19. O tipo de exposição do contacto próximo, determinará o tipo de vigilância.

O contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

- “Alto risco de exposição”, definido como alguém do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros) do doente ou que esteve face-a-face com o Caso Confirmado ou que esteve com este em espaço fechado ou ainda que partilhou com o Caso Confirmado loiça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expectoração, sangue, gotículas respiratórias.
- “Baixo risco de exposição” (casual), definido como alguém que teve contacto esporádico (momentâneo) com o Caso Confirmado (ex. em movimento/ circulação durante o qual houve exposição a gotículas/ secreções respiratórias através de conversa face-a-face superior a 15 minutos, tosse ou espirro) ou que prestou assistência ao caso confirmado, desde que tenha seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada da máscara e luvas; etiqueta respiratória; higiene das mãos).

Perante um Caso Confirmado por COVID-19, além do referido anteriormente, deverão ser ativados os procedimentos de vigilância ativa dos contactos próximos, relativamente ao início de sintomatologia.

Vigilância de contactos próximos	
alto risco de exposição	baixo risco de exposição
– Colocado em situação de isolamento social na sua residência, passando a colaborar em situação e teletrabalho, se possível; – 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.

De referir que:

- A auto monitorização diária, feita pelo próprio trabalhador, visa a avaliação da febre (medir a temperatura corporal duas vezes por dia) e registar o valor e a hora de medição) e a verificação de tosse ou dificuldade em respirar;
- Se se verificarem sintomas da COVID-19 e o trabalhador estiver na empresa, devem-se iniciar os “Procedimentos num Caso Suspeito”, estabelecidos no ponto 6;
- Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para COVID-19.

O Grupo de Trabalho para a prevenção e controlo de infeção por novo Coronavírus (COVID-19) na CIMLT que terá como principais competências:

- Divulgar o Plano de Contingência entre todos os que exercem funções na CIMLT;
- Coordenar as atividades e monitorizar o cumprimento do Plano de Contingência;
- Decidir sobre a gestão estratégica face à evolução da situação epidemiológica;
- Assegurar o acompanhamento da situação em caso de isolamento profilático;
- Definir e observar a capacidade de execução das atividades prioritárias,
- Gerir o processo de comunicação interna e externa;
- Informar as autoridades de saúde.

É constituído por:

Dr. António Torres – Responsável máximo pela ativação do plano de contingência.

Carlos Diogo – Responsável pelos Serviços de Informática.

Clara Lopes – Responsável pela divulgação de comunicados para o exterior e responsável pelo projeto MAIS lezíria.

Cláudio Guedes – Responsável pelos serviços de segurança e saúde no trabalho.

Lúcia Batista - Responsável pela equipa de sapadores florestais.

Paulo Pinheiro – Responsável pela equipa de sapadores florestais.

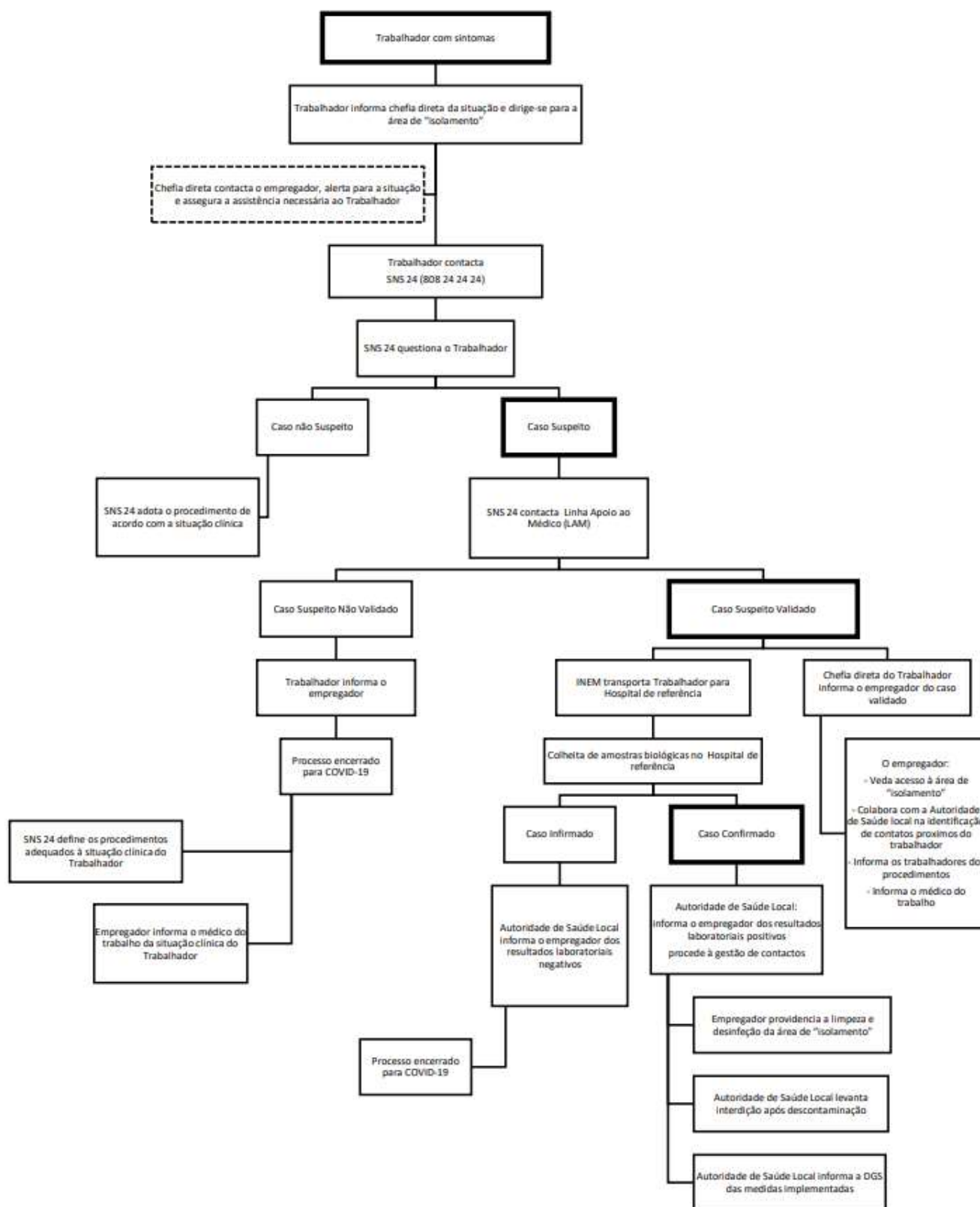
Rui Manhoso – Responsável pelos Recursos Humanos.

Sónia Serra – Responsável Plano Integrado e Inovador de Combate ao Insucesso Escolar da Lezíria do Tejo.

Medicina no trabalho - Medimarco (Diretor Geral - Augusto Vieira telf. 255538170).

ANEXOS:

ANEXO I – Fluxograma de situação de Trabalhador com sintomas de COVID-19



ANEXO II – Fluxograma de monitorização dos contactos próximos (trabalhadores assintomáticos) de um Caso confirmado de COVID-19 (trabalhador)



ANEXO III – Recomendações gerais

CORONAVÍRUS (COVID-19)

RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS



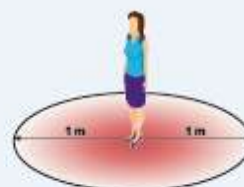
Quando espirrar ou tossir
tape o nariz e a boca com
o braço ou com lenço
de papel que deverá ser
colocado imediatamente
no lixo

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



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

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



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

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

EM CASO DE DÚVIDA LIGUE
IF IN DOUBT, CALL

SNS 24

808 24 24 24



ANEXO IV – Recomendações gerais

CORONAVÍRUS (COVID-19)



TOSSE
COUGH



FEBRE
FEVER



DIFICULDADE RESPIRATÓRIA
SHORTNESS OF BREATH



REGRESSOU DE ALGUMA DAS
ÁREAS AFETADAS?
HAVE YOU RETURNED FROM ANY
AFFECTED AREAS?

OU
OR



CONTACTOU COM UM DOENTE INFETADO
HAVE YOU BEEN IN CONTACT WITH
AN INFECTED PATIENT

LIGUE PARA
PLEASE CALL

SNS 24 ☎
808 24 24 24

E INFORME SOBRE A SUA VIAGEM RECENTE
AND REPORT YOUR RECENT TRIP



ANEXO V – Orientações para uma correta lavagem das mãos

Lavagem das mãos

 Duração total do procedimento: 40-60 seg.



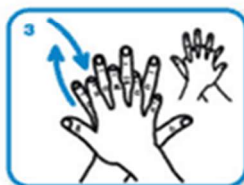
Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



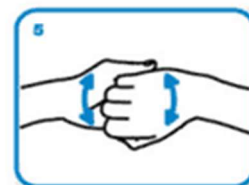
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



Palma com palma com os dedos entrelaçados



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



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



Enxague as mãos com água



Seque as mãos com toalhete descartável



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



Agora as suas mãos estão seguras.

ANEXO VI – Normas para uma correta desinfeção das mãos

Fricção Anti-séptica das mãos



Duração total do procedimento: 20-30 seg.



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



Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



As palmas das mãos com dedos entrelaçados



Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com 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



Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

Nota: A desinfeção das mãos nunca substitui a lavagem das mesmas, esta serve apenas como complemento caso seja necessário.

ANEXO VII – Utilização de Luvas descartáveis

As luvas descartáveis são uma medida prática para reduzir a propagação da infeção, especialmente em ambiente de cuidados de saúde e nas tarefas de limpeza.

No entanto estas podem tornar-se um problema se não forem bem colocadas.

As luvas descartáveis devem ser utilizadas nos seguintes procedimentos:

- Quando há contacto com roupa com secreções;
- Limpeza e desinfeção de feridas;
- Contacto direto com pessoas com sintomas de doença infectocontagiosa.

Calçar luvas:



- Remova jóias e outros artefactos das mãos e pulsos



- Cuidadosamente, calce a luva ajustando-a até ao pulso

Remover luvas:



- Comece a retirar na zona do pulso



- Puxe lentamente até remover cada uma das luvas



- Coloque-as no lixo



- Lave as mãos

ANEXO VIII – Outras medidas de proteção

1. Distanciamento entre pessoas

Evitar o contacto com pessoas que apresentem sintomas de Gripe.

No caso de contacto manter pelo menos a distância de um metro.



2. Cumprimento das regras de etiqueta respiratória

Cubrase quando tossir



- Cobrir a boca e o nariz com um lenço de papel descartável quando se assoar, espirrar ou tossir. Não usar as mãos.
- Na ausência de lenços de papel, usar o antebraço ou manga para proteger a boca ou o nariz e nunca as mãos.
- Se as mãos forem utilizadas inadvertidamente para cobrir a boca/ nariz, lavá-las/ desinfetá-las de imediato.
- Depositar os lenços de papel usados nos recipientes próprios para o lixo.

3. Uso de máscaras de proteção

- A máscara deverá ser colocada pelo próprio doente.
- Higienizar as mãos antes de colocar e após remover a máscara;
- Deve ser verificado se a máscara se encontra bem ajustada (ajustamento da máscara à face, de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face).
- Sempre que a máscara estiver húmida, deve ser substituída por outra.
- As máscaras devem ser colocadas sobre a boca e o nariz e atadas com firmeza.
- Prenda os atilhos ou os elásticos a meio da cabeça e no pescoço.
- Ajuste a faixa flexível ao osso do nariz.
- Ajuste a máscara à face e sobre o queixo.
- Enquanto estiver a usar máscara, evite tocar-lhe com as mãos.
- As máscaras devem ser utilizadas apenas uma vez.
- Ao retirar a máscara, retire-a primeiramente pelos atilhos de baixo e só depois pelos de cima.
- Elimine a máscara colocando-a num saco de plástico, bem fechado. Deite-o no lixo doméstico.
- Depois de retirar a máscara lave as mãos com água e sabão ou desinfete-as com uma solução antisséptica de base alcoólica.



4. Ventilação dos espaços

Promover a ventilação adequada, arejando frequentemente as salas, de forma a assegurar a renovação do ar.

ANEXO IX - Limpeza e higienização dos locais

Os serviços de limpeza deverão realizar várias vezes por dia, durante o horário de expediente as seguintes tarefas:

- Limpeza das maçanetas das portas das diferentes salas e dos puxadores das janelas;
- Limpeza das portas exteriores, incluindo maçanetas e puxadores (tanto no interior como no exterior);
- Limpeza das mesas de trabalho;
- Limpeza dos telefones, teclados e ratos dos computadores;
- Limpeza das instalações sanitárias;
- Limpeza dos corrimões das escadas;
- Limpeza dos botões do aparelho de controlo de entradas;
- Limpeza dos botões de chamada e botões interiores do elevador;
- Limpeza dos comandos do ar condicionado;
- Limpeza dos botões de impressoras e copiadoras;
- Interruptores da luz;
- Reposição do líquido para lavagem de mãos (sempre que necessário);
- Abertura das janelas, sempre que possível para promover a renovação de ar.

Para a realização destas tarefas deverá ser considerado o seguinte:

- Equipamentos de limpeza, de uso único, que devem ser eliminados ou descartados após utilização. Quando a utilização única não for possível, deve estar prevista a limpeza e desinfeção após a sua utilização (ex. baldes e cabos), assim como a possibilidade do seu uso exclusivo na situação em que existe um Caso Confirmado na empresa. Não deve ser utilizado equipamento de ar comprimido na limpeza, pelo risco de recirculação de aerossóis;
- A limpeza e desinfeção das superfícies deve ser realizada com detergente desengordurante, seguido de desinfetante;
- A limpeza deverá ser efetuada com luvas, nomeadamente a remoção do lixo potencialmente contaminado (lenços de papel);

(poderão estar disponíveis folhas de registo nos locais de limpeza, que deverão ser assinaladas pelas funcionárias que executem estas tarefas, com indicação da data e hora).

ANEXO X - Identificação de trabalhadores que estiveram em contacto próximo

T r a b a l h a d o r s u s p e i t o	Trabalhadores na mesma sala				
	Trabalhadores de outra(s) salas frequentadas				
	"Refeitório" / Bar				
	Reuniões Internas Data Local				
		outros participantes			
	Reuniões externas Data Local				
		outros participantes			
Partilha de viatura para sim com quem?					
Partilha de espaço em elevador					
Atividade profissional no exterior					
Eventos técnicos, científicas, comerciais					
Outros					