

# PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19



SETEMBRO 2020

## ÍNDICE

1. Introdução-----	3
2. Coordenação-----	4
3. Enquadramento-----	4
3.1. Sintomas-----	4
3.2. Formas de Transmissão-----	4
3.3. Caso Suspeito-----	5
4. Medidas Gerais de Prevenção-----	5
5. Medidas Especificas de Prevenção-----	6
5.1. Identificação Responsável-----	6
5.2. Uso máscaras de proteção, luvas e óculos-----	7
5.3. Informação, Sensibilização e Compromisso-----	7
5.4. Medidas adotadas pela empresa-----	7
6. Procedimento perante caso suspeito-----	9
6.1. Área de Isolamento-----	10
6.2. Validação de Caso Suspeito (SNS)-----	11
6.3. Confirmação de Caso Suspeito (SNS)-----	12
6.4. Procedimento de vigilância de contactos próximos-----	13
6.5. Procedimento de vigilância de contacto próximos – Adicionais-----	15
7. Divulgação do Plano-----	15
7.1. Funcionários-----	15
<b>ANEXOS</b>	
<b>ANEXO I – DECLARAÇÃO FUNCIONÁRIOS – MEDIDAS ADOTADAS PELA EMPRESA-----</b>	<b>19</b>

## 1. INTRODUÇÃO

O presente documento divulga os pontos essenciais do Plano de Contingência do Colégio Anjos do Saber para a Doença por Coronavírus (COVID-19), fornece informação aos colaboradores da empresa 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.

O Plano de Contingência do Colégio Anjos do Sabe para a Doença por Coronavírus (COVID-19) foi desenvolvido com base nas orientações da Direção-Geral da Saúde (DGS) e na melhor evidência científica disponível até ao momento.

Os colaboradores e visitantes, serão informados sobre a doença por coronavírus (COVID-19), sobre as formas de evitar a transmissão, através dos meios mais adequado e sobre as recomendações e procedimentos estabelecidos no presente Plano de Contingência através dos meios mais adequados.

O Colégio Anjos do Saber está comprometido com a proteção da saúde e a segurança dos seus colaboradores, tendo também um papel importante a desempenhar na limitação do impacto negativo deste surto na comunidade.

O Plano de Contingência tem como objetivo principal dar uma resposta operacional que minimize as condições de propagação do vírus, mantendo a atividade da empresa, podendo ser revisto e atualizado sempre que se entenda necessário.

O presente plano de contingência aplica-se a toda a **população da empresa, trabalhadores e terceiros** que se encontrem nas instalações da mesma.

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 as Normas 006/2020 de 26/02/2020, e Decreto-Lei n.º 135/2013, de 4 de outubro.

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

## 2. COORDENAÇÃO

A coordenação do Plano de Contingência é responsabilidade do administrador, a última por si e em representação dos trabalhadores da empresa, que podem ser contactados em qualquer momento para **Ana Silva, através do 916 173 013**.

## 3. ENQUADRAMENTO

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. Os Coronavírus são uma família de vírus responsáveis por doenças nos animais e no homem, no qual são causa de situações de doença sem gravidade, como a vulgar constipação, ou de doenças graves, que podem ser mortais.

### 3.1. SINTOMAS

Após exposição a alguém infetado com COVID-19, podem surgir os seguintes sintomas

- Tosse
- Dificuldade respiratória
- Febre

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.

### 3.2. FORMAS DE TRANSMISSÃO

**DIRETA:** dispersão de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas.

A transmissão do COVID-19 acontece quando existe contacto próximo (área até 2 metros) com uma pessoa infetada. O risco de transmissão aumenta quanto maior for o período de contacto com uma pessoa infetada.

**INDIRETA:** através de gotículas expelidas para superfícies, contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado e, em seguida, com a sua própria boca, nariz ou olhos.

Existe ainda a possibilidade de transmissão por aerossóis em procedimentos terapêuticos.

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

O período de incubação (até ao aparecimento de sintomas) situa-se entre 2 a 12 dias, segundo as últimas informações publicadas pelas Autoridades de Saúde.

Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

### 3.3. CASO SUSPEITO

De acordo com a Orientação n.º 006/2020 da DGS, considera-se caso suspeito:

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

### 4. MEDIDAS GERAIS DE PREVENÇÃO

**- Quando espirrar ou tossir, tapar a boca e o nariz com o braço**

Cobrir a boca e o nariz com um lenço de papel descartável sempre que for necessário assoar, tossir ou espirrar. O lenço de papel deverá ser descartado num caixote de lixo e, em seguida, deverão ser lavadas as mãos. Na ausência de lenços de papel descartável, poderá tossir ou

espirrar para a prega do cotovelo. Nunca se deve tossir nem espirrar para o ar ou para as mãos;

**- Lavar as mãos muito bem e com frequência**

Com sabão e água, ou esfregar as mãos com gel alcoólico se não for possível lavar as mãos. Se as mãos estiverem visivelmente sujas, devem ser usados preferencialmente sabão e água. Os trabalhadores devem lavar as mãos: antes de sair de casa, ao chegar ao posto de trabalho, após usar as instalações sanitárias, após intervalos, antes das refeições e antes da saída do local de trabalho.

**- Limpar e desinfetar frequentemente objetos e superfícies de utilização comum**

**- Não entrar na empresa se tiver febre, tosse ou dificuldade respiratória**

As pessoas que sintam tosse, febre ou dificuldade respiratória devem permanecer em casa e não se deslocar para o seu local de trabalho, escolas dos filhos ou estabelecimentos de saúde;

**- Evitar contacto próximo com pessoas com tosse, febre ou dificuldade respiratória;**

**- Em caso de sintomas ou dúvidas contactar a Linha SNS 24: 808 24 24 24**

**- Não se deslocar diretamente para nenhum estabelecimento de saúde;**

**- Consultar regularmente informação em [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)**

## **5. MEDIDAS ESPECÍFICAS DE PREVENÇÃO**

A empresa deverá definir no seu Plano de Contingência uma pessoa responsável a quem o funcionário deve comunicar telefonicamente o seu estado de saúde ou outro trabalhador assintomático que identifique os sintomas num outro trabalhador. Este processo de comunicação deve ser o mais célere e expedito possível.

### **5.1. IDENTIFICAÇÃO E CONTACTO DO RESPONSÁVEL**

**NOME: Ana Silva**

**CONTACTO: 916173013**

## **5.2. USO DE MÁSCARAS DE PROTEÇÃO, LUVAS E ÓCULOS**

No que diz respeito ao uso de máscaras de proteção, luvas e óculos, uma vez que o risco de contacto é mais elevado com pessoas doentes e de idade superior a 65 anos, apenas é obrigatório o uso de máscara por todos os funcionários no desempenho das suas atividades laborais, bem como pela direção ou qualquer outra pessoa que entre no colégio. O uso de luvas e viseira apenas é obrigatória em caso de necessidade de contacto com pessoa infetada.

## **5.3. INFORMAÇÃO, SENSIBILIZAÇÃO e COMPROMISSO DE FUNCIONÁRIOS:**

Promoção diária de ações informativas e de sensibilização a todos os colaboradores no sentido de ficarem resguardados em suas casas fora das horas de serviço.

O funcionário prestará perante o colégio, o compromisso de guardar isolamento profilático em sua própria casa, sempre que não se encontre em horário de trabalho.

## **5.4. MEDIDAS ADOTADAS PELA EMPRESA**

O colégio e os funcionários, devem adotar os seguintes procedimentos:

- **Procedimentos básicos para a higienização das mãos:**
  - Lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos;
  - Se estes não estiverem disponíveis utilize 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;
- **Procedimentos de etiqueta respiratória:**
  - 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;

- **Uso obrigatório permanente de máscara por todos os funcionários, diretores ou qualquer pessoa que entre nas instalações da empresa.**
- **Procedimentos de colocação de máscara cirúrgica:**
  - Higienização das mãos antes de colocar e após remover a máscara
  - Nunca tocar na frente da máscara, movê-la pelos elásticos;
- **Disponibilização de dispensadores de solução alcoólica nos espaços comuns.**
- **Evitar saudações com contacto físico.**
- **Criação de área para a divulgação de informação atualizada sobre o COVID-19 nas instalações da empresa, com a indicação do responsável pelo Plano e contacto para esclarecimento de dúvidas.**
- **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 com pedal e saco plástico com espessura de 50 ou 70 micra.**
- **Equipamentos de limpeza, de uso único, que devem ser eliminados ou descartados após utilização.**
  - Quando a utilização única não for possível, deve ser feita a limpeza e desinfecção após a sua utilização (ex. baldes e cabos), assim como a possibilidade do seu uso exclusivo na situação em que existe um Caso Confirmado no colégio.
  - Não deve ser utilizado equipamento de ar comprimido na limpeza, pelo risco de recirculação de aerossóis;
- **Higienização e limpeza dos revestimentos, equipamentos e utensílios, assim como objetos e superfícies que são mais manuseadas (ex. corrimãos, maçanetas de portas).**



A limpeza e desinfeção das superfícies devem ser realizadas com detergente desengordurante, seguido de desinfetante.

- **A receção de encomendas é efetuada pelos funcionários, que se deslocam ao exterior;**
- **A utilização presencial de serviços públicos apenas nas situações em que não se podem ser utilizados outros meios (ex.: comunicação por correio eletrónico, e transferências bancárias).**
- **Fardamento dos funcionários:**
  - Obrigatoriedade de uso da bata, que se deve manter limpa e cuidada.
  - Mudança de calçado sempre que se vem do exterior ou higienização do mesmo em tapete próprio na receção.
  - Observação das regras de higiene pessoal.

## **6. PROCEDIMENTO PERANTE CASO SUSPEITO**

Perante caso suspeito no colégio, o colaborador será **isolado** com o objetivo evitar a propagação da doença no colégio e na comunidade e impedir que outros colaboradores possam ser expostos e infetados.

### **6.1. ÁREA DE ISOLAMENTO**

**Área de isolamento:** Gabinete médico

Caso algum funcionário apresente algum dos seguintes sintomas:

ETAPAS	DESCRIÇÃO
HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS	<p><b>Colocação de máscaras cirúrgicas e luvas descartáveis, sendo que o doente deverá colocar a sua própria máscara e luvas descartáveis.</b></p> <p>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.</p>
INFORMA A CHEFIA DIRETA E ISOLAMENTO	<p><b>Informa a chefia direta (preferencialmente por via telefónica) e dirige-se para a área de “isolamento”, definida no Plano de Contingência.</b></p> <p>Nas situações necessárias (ex. dificuldade de locomoção do funcionário) deve ser prestada a assistência adequada ao trabalhador até à área de “isolamento”. Sempre que possível deve-se assegurar a distância de segurança (superior a 1 metro) do doente.</p>
CONTACTO SNS 24	<p><b>Um funcionário, após o isolamento do funcionário doente, contacta o SNS 24 (808 24 24 24).</b></p>
QUESTIONÁRIO SINTOMAS	<p><b>O profissional de saúde do SNS 24 questiona o doente quanto a sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de COVID-19.</b></p>

## 6.2. VALIDAÇÃO DE CASO SUSPEITO

Após avaliação, o SNS 24 informa o funcionário doente:

- **Se não se tratar de caso suspeito de COVID-19:** define os procedimentos adequados à situação clínica do funcionário;
- **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:

<b>CASO SUSPEITO NÃO VALIDADO</b>	<b>CASO SUSPEITO VALIDADO</b>
<p><b>Encerrado para COVID-19.</b></p> <p>O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do funcionário. O funcionário informa a direção da não validação, e esta última deverá informar o médico do trabalho responsável.</p>	<p><b>O funcionário 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;</b></p>
	<p>O acesso dos outros funcionários à área de “isolamento” fica interdito (exceto aos funcionários designados para prestar assistência).</p>

### 6.3. CONFIRMAÇÃO CASO SUSPEITO

A DGS informa a Autoridade de Saúde Regional dos resultados laboratoriais, que por sua vez informa a Autoridade de Saúde Local. A Autoridade de Saúde Local informa a direção da empresa dos resultados dos testes laboratoriais e:

<b>SE CASO FOR INVALIDADO</b>	<b>SE CASO FOR CONFIMADO</b>
<p><b>Encerrado para COVID-19.</b></p> <p>Aplicados os procedimentos habituais da empresa, incluindo de limpeza e desinfeção. Nesta situação são desativadas as medidas do Plano de Contingência da empresa</p>	<p><b>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.</b></p>
	<p>Providenciar a <b>limpeza e desinfeção</b> (descontaminação) <b>da área de “isolamento”</b>;</p> <p>Reforçar a limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas.</p> <p>Dar especial atenção à limpeza e desinfeção dos locais habituais do doente confirmado (incluindo materiais e equipamentos utilizados por este);</p> <p>Armazenar os resíduos do Caso Confirmado em saco de plástico (com espessura de 50 ou 70 micron) que, após ser fechado (ex. com abraçadeira), deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.</p> <p>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.</p>

#### 6.4. 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:

<b>ALTO RISCO DE EXPOSIÇÃO</b>	<b>BAIXO RISCO DE EXPOSIÇÃO</b>
Trabalhador do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros <sup>13;14</sup> ) do Caso	Trabalhador 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)
Trabalhador que esteve face-a-face com o Caso Confirmado ou que esteve com este em espaço fechado	Trabalhador(es) que prestou(aram) assistência ao Caso Confirmado, desde que tenha(m) seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada da máscara e luvas; etiqueta respiratória; higiene das mãos)
Trabalhador que partilhou com o Caso Confirmado com objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expectoração, sangue, gotículas respiratórias	

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.

Para efeitos de gestão dos contactos a Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com a empresa e o médico do trabalho, deve:

- Identificar, listar e classificar os contactos próximos (incluindo os casuais);
- Proceder ao necessário acompanhamento dos contactos (telefonar diariamente, informar, aconselhar e referenciar, se necessário).

O período de incubação estimado da COVID-19 é de 2 a 12 dias.

Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contatos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado. A vigilância de contactos próximos deve ser a seguidamente apresentada:

<b>Vigilância de contactos próximos</b>	
<b>ALTO RISCO DE EXPOSIÇÃO</b>	<b>BAIXO RISCO DE EXPOSIÇÃO</b>
Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante <b>14 dias desde a última exposição</b>	Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar
Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, <b>tosse ou dificuldade em respirar</b>	Acompanhamento da situação pelo médico do trabalho
Restringir o <b>contacto social ao indispensável</b>	
Evitar viajar	
Estar contactável para monitorização ativa durante os <b>14 dias desde a data da última exposição</b>	

#### 6.5. MEDIDAS DE VIGILÂNCIA CONTACTOS PRÓXIMOS – ADICIONAIS

Tendo como fim facilitar os procedimentos de vigilância de contactos próximos com caso confirmado de COVID-19 vindo de referir e constantes das orientações da DGS, o colégio elaborou um dossiê individual de cada funcionário com as seguintes informações: (anexo I)

- a) Número de pessoas que partilham o espaço onde o funcionário faz quarentena;
- b) Identificação individual de cada uma dessas pessoas que partilham espaço com a funcionário com: nome; idade; relação de parentesco;
- c) Indicação cada uma das pessoas se encontra igualmente a cumprir quarentena e, em caso negativo, por que motivo;
- d) Para os que não se encontrem a cumprir quarentena, indicação pormenorizada do local e horário de trabalho.

Este dossiê só será utilizado em caso de caso confirmado de COVID-19 no colégio que, deverá ser disponibilizado às autoridades de saúde por forma a que possam rápida e eficazmente fazer o rastreio do percurso do vírus e detetar a cadeia de transmissão.