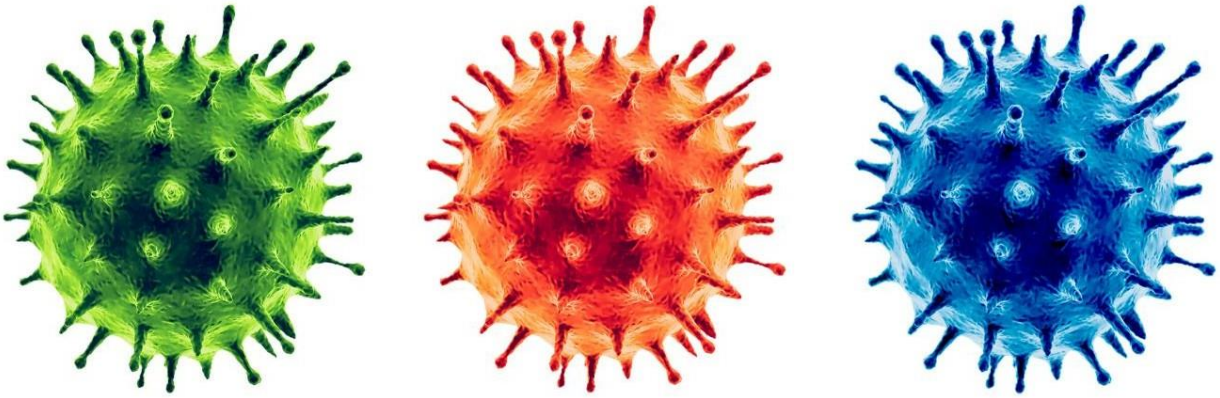


CORONA VÍRUS

SARS-COV-2 (COVID-19)

PLANO DE CONTINGÊNCIA

Centro Social das Antas

Março 2020
Revisto Setembro 2020

INDICE

1. OBJETIVO 3
2. ÂMBITO DE APLICAÇÃO 3
3. QUE É O CORONAVÍRUS 3
4. DEFINIÇÃO DE CASO SUSPEITO 3
5. TRANSMISSÃO DA INFEÇÃO 4
6. PLANO DE CONTINGÊNCIA 4
6.1 Medidas gerais a implementar 4
6.2 Preparação para fazer face a um possível caso de infeção 6
6.2.1 Áreas de isolamento 7
6.2.2 Implementação de procedimentos internos específicos 7
6.2.3 Definição de procedimentos de comunicação e responsabilidades 8
6.2.4 Procedimentos específicos a adotar perante um caso suspeito na instituição 9
6.2.5 Procedimentos perante um caso confirmado na instituição 10
7. PROCEDIMENTOS ESPECÍFICOS 11
7.1 Procedimento de frequência de resposta 11
7.2 Procedimento de comunicação 11
8. ADAPTAÇÃO DAS CONDIÇÕES DE FUNCIONAMENTO DO CD E CC 11
8.1 Condições das instalações 11
8.2 Condições do transporte 12
9. ACESSO ÀS INSTALAÇÕES 12
10. REFEIÇÕES 14
11. ATENDIMENTO AO PÚBLICO EM GERAL 14
12. CONCLUSÃO 15

Anexo I – Plano de higienização COVID 19
Anexo II – Fotografias do espaço
Anexo III – Procedimentos de prevenção COVID 19 (Coronavírus 2019-nCoV)

1. OBJETIVO

O presente documento tem por objetivo definir diretrizes de atuação de forma a mitigar os efeitos de uma possível contaminação da população do **Centro de Dia, Centro de Convívio e Apoio Domiciliário, do Centro Social das Antas** com o SARS-CoV-2.

2. ÂMBITO DE APLICAÇÃO

O presente plano de contingência aplica-se a toda a população do Centro Social das Antas (CSA) e terceiros que se encontrem nas instalações do mesmo.

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 ou utente com sintomas desta infeção, devem seguir a informação disponibilizada nas orientações da DGS, nomeadamente a Orientação 006/2020 da DGS de 26/02/2020, e a Norma 004/2020 mais recentemente atualizada a 31/08/2020 da DGS e o Decreto-Lei n.º 82/2009, de 2 de abril, que estabelece as regras de designação, competência e funcionamento das entidades que exercem o poder de autoridade de saúde, alterado e republicado pelo 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.

3. QUE É O CORONAVÍRUS

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

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

4. DEFINIÇÃO DE CASO SUSPEITO

De acordo com a Norma 004/2020 atualizada a 31/08/2020, considera-se caso suspeito, o seguinte:

As pessoas que desenvolvam quadro respiratório agudo com tosse (de novo ou agravamento da tosse habitual), ou febre (temperatura ≥ 38.0ºC), ou dispneia / dificuldade respiratória, são consideradas suspeitas de COVID-19.

5. TRANSMISSÃO DA INFEÇÃO

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

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

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

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

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

6. PLANO DE CONTINGÊNCIA

6.1 Medidas gerais a implementar

Na elaboração deste Plano de Contingência responde-se às 3 questões que a Orientação 006/2020 da DGS define como basilares:

1. Quais os efeitos que a infeção de trabalhadores e utentes pode causar no CSA?
2. O que preparar para fazer face a um possível caso de infeção por SARS-CoV-2?
3. O que fazer numa situação em que existe um ou vários trabalhadores/utentes suspeitos de infeção no CSA?

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

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

Assim:

Identificação dos serviços ou atividades imprescindíveis de dar continuidade	Serviços ou atividades passíveis de serem reduzidos ou fechados
Serviço de Apoio Domiciliário	Centro de Dia Centro de Convívio

Afetação de trabalhadores e previsão de equipas rotativas

Serviços/ Atividades	Trabalhadores em serviço	Trabalhadores a garantirem a substituição
SAD	Maria José Monteiro; Kátia Ramos; Maria Rosa	Sandra Miranda; Orlanda Cabral; Fátima Araújo
Confeção de refeições	Izilda Fernandes; Fernanda Rocha	Eduarda Barbosa; Maria do Céu Barbosa
Higienização dos espaços	Fernanda Rocha	Maria do Céu Barbosa

Afetação de trabalhadores e previsão de substituição em situação COVID- 19 - positivo

Serviços/ Atividades	Trabalhadores em serviço	Substituição
SAD	Maria José Monteiro; Kátia Ramos; Orlanda Cabral; Maria de Fátima	IEFP
Confeção de refeições	Izilda Fernandes, Eduarda Barbosa	Entidade Externa
Lavandaria	Kátia Ramos; Orlanda Cabral; Maria de Fátima	Entidade Externa
Centro de Dia	Maria Rosa; Maria José Monteiro; Sandra Miranda	Voluntários
Higienização dos espaços	Fernanda Rocha/Maria do Céu Barbosa	Entidade Externa

Outro aspeto importante a considerar é o do fornecimento de recursos essenciais às atividades imprescindíveis de dar continuidade, sendo necessário identificar quais os fornecedores externos à instituição:

Assim:

Atividade / tipo de serviço	Empresa	Contactos
Produtos químicos e acessórios limpeza	MSP, Lda.	225 020323
EPI	H.R. Hospitalar, Lda.	214 445 268
	LUSOHIGIN	229 435 630
	MSP, Lda.	225 020323
Solução antissética de base alcoólica	MSP, Lda.	225 020323
	LUSOHIGIN	229 435 630
Recolha de Resíduos	ECOOTEL- SERVIÇOS E SOLUÇÕES HOTELEIRAS	229 682 137
	Eco Linha	800 205 744
Produtos alimentares	Padaria Espiga de Encanto	93 4200767
	Ortigamar – congelados	252 375 038
	Carnes Pacheco	225 023 442
	Mini Mercado Moreia	225 500 260

É importante ter maior atenção com os trabalhadores que, pelas suas tarefas, poderão ter um maior risco de infeção como por exemplo no atendimento ao público, trabalhadores que prestam cuidados de saúde ou trabalhadores que viajam para países com casos de transmissão ativa conhecida.

Assim:

Grupos de trabalhadores com potencial de risco associado
Ajudantes de Ação de Direta e trabalhadores com doenças crónicas associadas.

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

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

O espaço de isolamento está dotado de telefone móvel com acesso a carregador, cadeira, assim como em termos de material, têm disponível: um contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico) no interior do espaço – capela adaptada da instituição. No acesso a esta área está um 2º contentor para, aquando da saída da área, permitir a recolha dos EPI – Equipamentos de Proteção Individual usados na intervenção, toalhetes de papel, máscaras, luvas descartáveis e termómetro.

Na área definida para isolamento (ou na proximidade) existe uma instalação sanitária devidamente

equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do trabalhador/utente com sintomas. Existe ainda um acesso fácil e permite a saída para o exterior, de modo a evitar contactos com os restantes trabalhadores e utentes.

Enquanto em uso, é vedado o acesso à sala de isolamento a todas as outras pessoas exceto se for um utente com necessidade de estar acompanhado por um funcionário especialmente protegido e formado.

6.2.1 Áreas de isolamento

Sala de isolamento no 2ª andar – Capela adaptada

A sala de isolamento possui:
- Ventilação natural;
- Telefone móvel com acesso a carregador;
- Cadeira;
- Kit (água e alguns alimentos não perecíveis);
- Caixote de resíduos;
- Saco plástico;
- Solução antisséptica de base alcoólica;
- Termómetro;
- Toalhetes de papel;
- Máscaras;
- Luvas descartáveis;

Próximo desta área existe uma instalação sanitária devidamente equipada para utilização exclusiva do caso suspeito.

Perante o caso suspeito, o profissional designado para o acompanhamento do caso deve colocar, logo antes de iniciar a assistência, uma máscara FFP2 KN95, touca, bata, óculos de proteção, proteção de pés, luvas.

6.2.2 Implementação de procedimentos internos específicos

Os trabalhadores e utentes, ao longo de todo o tempo do vírus devem cumprir rigorosamente:

1. Procedimentos básicos para higienização das mãos: lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, afixando por exemplo as imagens da Norma da DGS de Higienização das mãos nº 007/2019 de 16/10/2019;
2. Utilizar uma solução antisséptica de base alcoólica (SABA) e disponibilizar a mesma em locais estratégicos, onde se verifica maior afluência de pessoas;
3. Toalhetes de papel para secagem das mãos, nas instalações sanitárias e noutros locais onde seja possível a higienização das mãos;
4. O CSA tem um Plano de higienização (Anexo I) seguindo a Orientação no 014/2020 de 21/03/2020.

   O planeamento da higienização e limpeza é relativo aos revestimentos, aos equipamentos e utensílios, assim como aos objetos e superfícies que são mais manuseadas (ex. corrimões,

maçanetas de portas, botões de elevador). A limpeza e desinfeção das superfícies é realizada com detergente desengordurante, seguido de desinfetante. O plano de higienização está afixado em local visível e é do conhecimento dos profissionais envolvidos. Os profissionais de limpeza conhecem bem os produtos a utilizar (detergentes e desinfetantes), as precauções a ter com o seu manuseamento, diluição e aplicação em condições de segurança, como se proteger durante a realização do seu trabalho e como garantir uma boa ventilação dos espaços durante a limpeza e desinfeção;

5. Procedimentos de etiqueta respiratória (ex. evitar tossir ou espirrar para as mãos; tossir ou espirrar para o antebraço ou manga, com o antebraço fletido ou usar lenço de papel; higienizar as mãos após o contacto com secreções respiratórias);
6. Procedimentos de colocação de máscara cirúrgica (incluindo a higienização das mãos antes de colocar e após remover a máscara);
7. Procedimentos de conduta social (ex. alterar a frequência e/ou a forma de contacto entre os trabalhadores e entre estes e os utentes - evitar o aperto de mão, as reuniões presenciais, os postos de trabalho partilhados);
8. Foram colocadas sinalizações e informações importantes em todos os espaços das instalações;
9. Sensibilização junto de utentes, seus familiares e funcionários que se devem abster de ir para o CSA se estiverem com temperatura ≥ 38 °, quadro respiratório agudo, tosse, febre, dispneia, dores de garganta, dor de cabeça e falta de paladar;
10. Estão estipulados circuitos específicos para que não exista interação entre utentes e equipas de profissionais afetos a cada uma das valências;
11. Os utentes ou funcionários que apresentem na zona de acolhimento temperatura entre os 37, 5 ° e os 38 ° serão encaminhados para a sala de isolamento.

6.2.3 Definição de procedimentos de comunicação e responsabilidades

Informação aos trabalhadores

1. Divulgadas medidas gerais de prevenção e contenção e atualização regular da informação sobre a doença;
2. Elaborada e divulgada Instrução de Trabalho (Anexo 3: Procedimentos de prevenção COVID19) – Plano Contingência para a pandemia Coronavírus;
3. Divulgado pelos responsáveis o Plano de Contingência;
4. Afixação de cartazes com medidas de prevenção e sintomatologia;
5. Formação ministrada a todos os funcionários.

Contactos dos Profissionais envolvidos

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

1. Diretora Técnica - Maria José Monteiro – 96 528 95 24/225 089 204
2. Educadora Social – Sandra Miranda – 91 271 28 02/ 225 089 204

Contacto da Unidade de Saúde Pública Linha SNS 24: 808 24 24 24 ou Área dedicada à COVID 19: 22 0411191 / Dra. Eduarda Ferreira – Delegada de Saúde Pública: Tlm: 925598596 / ACES Porto Oriental:228 347 363 / e-mail: usp.porto.oriental@arsnorte.min-saude.pt.

6.2.4 Procedimentos específicos a adotar perante um caso suspeito na instituição

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

Os profissionais que apresentem sintomas não devem apresentar-se ao serviço; se já estão a trabalhar devem dirigir-se para a área de isolamento designada, iniciando-se o procedimento de orientação de caso suspeito em instituição.

O trabalhador ou utente em caso de suspeita deve reportar aos responsáveis, uma situação de suspeita enquadrada no seguinte princípio: desenvolver quadro respiratório agudo com tosse (de novo ou agravamento da tosse habitual), ou febre (temperatura ≥ 38.0ºC), ou dispneia / dificuldade respiratória.

- Perante o caso suspeito, o profissional designado para o acompanhamento do caso deve colocar, logo antes de iniciar a assistência, uma máscara FFP2 KN95, touca, bata, óculos de proteção, proteção de pés, luvas.

- Perante a identificação de um caso suspeito, este deve ser encaminhado para a área de isolamento, situada no 2º andar na "Capela – adaptada" pelos circuitos definidos no Plano de Contingência;

- Na área de isolamento, o acompanhante deverá assegurar uma distância de 1 a 2 metros em relação ao doente.

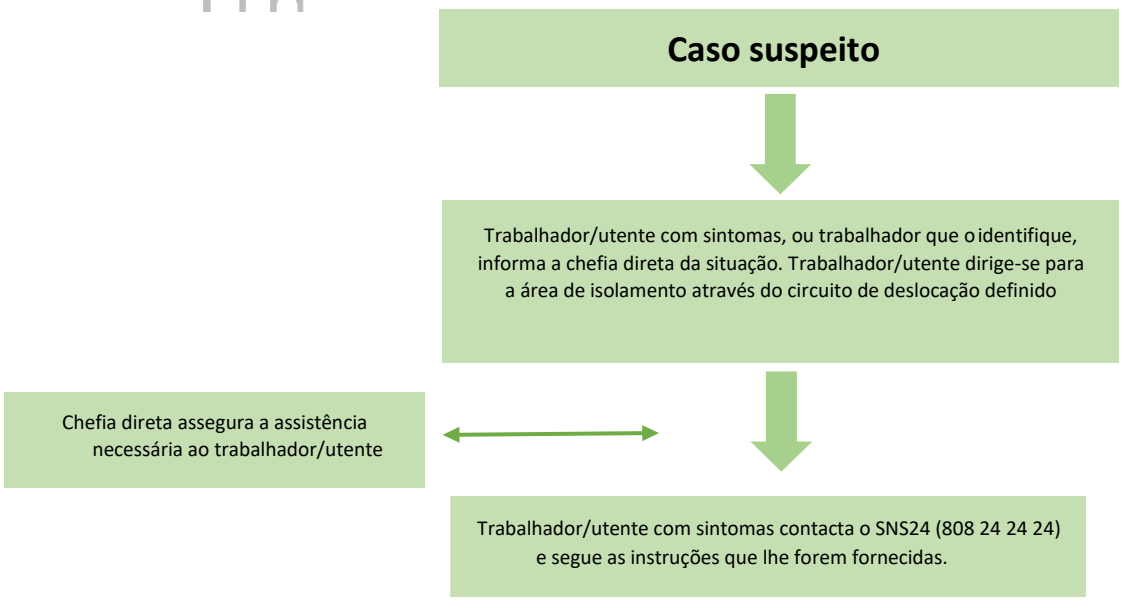
- Os familiares/cuidadores do caso suspeito são, de imediato, contactados e aconselhados a contactar o SNS 24 (808 24 24 24) ou Área dedicada à COVID 19: 22 0411191;

- Todos funcionários, utentes, os familiares ou pessoas de referência devem ser informados em caso de existência de um caso suspeito na instituição;

- As Autoridades de Saúde locais são imediatamente informadas do caso suspeito e dos contactos do grupo, por forma a implementar as medidas de Saúde Pública. Para o efeito, está disponível na sala de isolamento, os contactos da Autoridade de Saúde territorialmente competente;

- Será reforçada a limpeza e desinfeção das superfícies mais utilizadas pelo caso suspeito e da área de isolamento, nos termos da Orientação 014/2020 da DGS;

- É essencial que o equipamento de proteção individual e outros resíduos produzidos sejam descartados num saco de lixo. Este saco de lixo deve ser colocado num segundo saco de lixo, bem fechado e mantido separado de outros resíduos, sendo da responsabilidade da instituição o seu manuseamento. Deve ser deixado durante 24 horas antes de ser deitado para o contentor camarário de resíduos.



6.2.5. Procedimentos perante um Caso Confirmado na Instituição

Logo que seja identificado um caso confirmado na instituição de um trabalhador, deve ser informado de imediato, o Médico de medicina no trabalho.

7. Procedimentos específicos

7.1. Procedimento de frequência da resposta

- A retoma dos utentes ao CSA está dependente de uma avaliação médica, relatório do médico assistente, em que é ponderado o risco e benefícios para a frequência das valências de Centro de Dia e Centro de Convívio.

- Os utentes e familiares estão obrigados a comunicar à instituição todo e qualquer sintoma (temperatura, tosse, dores no corpo, diarreias ou gastroenterite) apresentado pelo utente, familiares diretos e outras pessoas que se relacionem (família, amigos…). A instituição não se responsabiliza pela falta de informação que é da responsabilidade dos utentes e seus familiares. Em caso de omissão será imputada responsabilidade aos mesmos.

7.2. Procedimento de comunicação

- Se o utente/funcionário ou alguém com contacto direto tiver sintomas sugestivos de infeção respiratória (febre, tosse, expetoração e/ou falta de ar) DEVE avisar o coordenador do serviço, a receção ou outro colaborador da Instituição (que fará chegar a informação à sua chefia direta).

8. Adaptação das condições de funcionamento do Centro de Dia e Centro de Convívio

Tendo em vista a reabertura do Centro de Dia E Centro de Convívio e o risco de contágio de infeção por SARS-CoV-2 (doença – COVID-19), devem ser adaptadas as regras constantes nos documentos orientadores da Direção Geral da Segurança Social (DGSS) que definem as condições de funcionamento desta resposta social:

8.1 Condições das instalações

- Esta garantido o distanciamento físico de cerca de 2 metros entre os utentes (Anexo II), sempre que possível;

- Sempre que possível, são promovidas atividades no espaço exterior privativo do equipamento. Irá ser colocado revestimento na parte exterior para o desenvolvimento das atividades com distanciamento de segurança;

- Será assegurada a limpeza e desinfeção frequente dos materiais de apoio às atividades e demais equipamentos utilizados pelos utentes e/ou pelos profissionais, com produtos adequados, várias vezes ao dia, de acordo com a Orientação n.º 014/2020, de 21/03/2020, da DGS; (Anexo I)

- Nos momentos em que não estejam a ser utilizados os espaços, devem manter-se as janelas e portas abertas, de modo a permitir a melhor circulação do ar dentro do espaço, mantendo os locais ventilados, acautelando as devidas condições de segurança.

8.2 Condições do Transporte

- Sempre que possível deve ser privilegiado o transporte individual dos utentes para o Centro de Dia (pelos familiares ou pessoa de referência);

- No caso de manifesta impossibilidade de assegurar o transporte individual dos utentes, este deverá ser realizado pela instituição, por entidades externas, mediante parceria, ou utilização pelos utentes de transporte público, de acordo com a Orientação nº 009/2020 de 20 de Julho da DGS, garantindo:

- Cumprimento do intervalo e da distância de segurança entre passageiros;

- Redução da lotação máxima de acordo com a legislação vigente e em consonância com as recomendações da DGS, ou seja, a Carrinha passará de 9 para 6 ocupantes;

- Obrigatoriedade do uso de máscaras durante o transporte, sem prejuízo da necessária avaliação casuística, em função das patologias e características de cada utente em concreto, que torne essa utilização impraticável.

- Disponibilização de solução à base de álcool, à entrada e saída da viatura;

- Controle da temperatura à entrada da viatura;

- Descontaminação da viatura após cada viagem, segundo as orientações da DGS (Orientação 014/2020, de 21/03/2020).

9. Acesso às instalações

- Os utentes são recebidos apenas à porta do CSA pelos trabalhadores, devidamente equipados com máscara (e, quando necessário, luvas ou outro equipamento), de acordo com orientações da DGS, num local dotado de desinfetante à base de álcool para mãos;

- Sempre que a condição clínica o permitir, a utilização de máscara pelos utentes será garantida em todas as instalações do CSA. Sem prejuízo da necessária avaliação casuística, em função das patologias e características de cada utente em concreto, que torne a utilização de máscara impraticável;

- O acompanhante do utente nas deslocações ao CSA deve obrigatoriamente usar máscara

bem como o próprio utente, consoante avaliação clínica;

- O número de pessoas que acompanha o utente nas deslocações à instituição deve ser limitado ao estritamente necessário;

- À entrada são sempre desinfetadas as jantes e/ou o joystick das cadeiras de rodas, das ortóteses e próteses e dos meios de locomoção, como bengalas, muletas ou andarilhos;

- Os trabalhadores e os voluntários têm vestuário para uso exclusivo no interior do estabelecimento, permanecendo a roupa e calçado que vêm do exterior na "zona suja", devendo nesta zona ser criadas condições para a troca de vestuário;

- Após trocar o calçado o utente deve higienizar o seu calçado no tapete de desinfeção, colocado no hall de entrada de acesso ao CSA;

- Os trabalhadores, voluntários e utentes têm sempre uma muda de roupa lavada no estabelecimento;

- Os trabalhadores, voluntários e os utentes irão ter calçado confortável para uso exclusivo no interior do estabelecimento. O calçado usado no exterior permanecerá na "zona suja" situada na entrada do CSA onde se deve deixar os objetos que vêm do exterior;

- Estão estabelecidos diferentes circuitos de entrada e saída, evitando-se o cruzamento entre "zona suja" e "zona limpa";

- As pessoas externas (ex. fornecedores) só podem entrar no estabelecimento excecionalmente e de forma segura. Devem entrar pelas portas de serviço, devidamente higienizados, com proteção do calçado e máscara (não se podendo cruzar com os utentes);

- Os circuitos encontram-se pré-definidos desde a entrada até aos espaços/ salas, com marcação visível. A circulação deve ser feita em grupos reduzidos com o distanciamento físico preconizado de cerca 2 metros, de forma a impedir que se cruzem, e com utilização de máscara;

- Em caso de desenvolvimento dos seguintes sintomas: quadro respiratório agudo com tosse (de novo ou agravamento da tosse habitual), ou febre (temperatura ≥ 38.0º C), ou dispneia/dificuldade respiratória, contactar de imediato a linha SNS 24 através do nº 808 24 24 24, de acordo com a Norma nº 004/2020, de 23/03/2020 com última atualização a 30/08/2020 da DGS.

10. Refeições

- Antes e depois das refeições, os trabalhadores, voluntários e os utentes são obrigados a realizar a lavagem correta das mãos;

- As refeições são servidas no refeitório, com grupos fixos (utentes, trabalhadores e voluntários), em horários alternados, de forma a reduzir a concentração de pessoas no mesmo espaço e assegurando de distanciamento físico de cerca de 2 metros;

- No final da refeição de cada grupo, as mesas e cadeiras são obrigatoriamente desinfetadas;

- Não devem ser partilhados quaisquer equipamentos (ex: talheres, tabuleiros, …) ou alimentos;

- As pausas da equipa para almoço deverão ocorrer de modo a garantir distanciamento físico de cerca de 2 metros entre os trabalhadores;

- A louça utilizada é lavada na máquina de lavar com um detergente desinfetante e a temperatura entre os 80-90º C.

11. Atendimento ao Público em Geral

- Deve ser privilegiado, sempre que possível, o atendimento não presencial, mediante a utilização de meios de comunicação digitais;

- Quando necessário o atendimento presencial, este deverá ser efetuado mediante o cumprimento das seguintes regras:

1. Sempre que possível, o atendimento deve ser realizado mediante agendamento prévio;
2. Foi colocada uma divisória em acrílico nos espaços de atendimento ao público;
3. Disponibilização de solução alcoólica acessível ao público nos espaços de atendimento;
4. Utilização de máscara pelo profissional e pelo cidadão.

12. CONCLUSÃO

A consulta da Orientação 006/2020 de 26 de fevereiro 2020 é fundamental, assim como outras normas que possam ser emanadas pela DGS.

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

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

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

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

Centro Social das Antas

ANEXO I

PLANO DE HIGIENIZAÇÃO - COVID19

Área a higienizar	Produto	Material	Método	Frequência
Escritórios/ Salas/ Espaços Administrativos				
Mesas de trabalho	Solução detergente/ desinfetante SAN D solução de hipoclorito de sódio*	Toalhetes de papel/pano azul	Passar pelas superfícies de forma que estas fiquem humedecidas pelo produto.	Diária
PC e periféricos	Solução detergente/ desinfetante SAN D solução de hipoclorito de sódio*	Toalhetes de papel/pano azul	Aplicar no toalhete de papel e passar nas superfícies	A cada mudança de utilizador
Impressoras	Solução detergente/ desinfetante SAN D solução de hipoclorito de sódio*	Toalhetes de papel/pano azul	Aplicar no toalhete de papel e passar nas superfícies	Diária
Puxadores das portas	Solução detergente/ desinfetante SAN D solução de hipoclorito de sódio*	Toalhetes de papel/pano azul	Passar pelas superfícies de forma que estas fiquem humedecidas pelo produto	Diária 6 vezes por dia
Puxadores dos armários	Solução detergente/ desinfetante SAN D solução de hipoclorito de sódio*	Toalhetes de papel/pano azul	Passar pelas superfícies de forma que estas fiquem humedecidas pelo produto	Diária 6 vezes por dia
Corrimões	Solução detergente/ desinfetante SAN D solução de hipoclorito de sódio*	Toalhetes de papel/pano azul	Passar pelas superfícies de forma que estas fiquem humedecidas pelo produto	Diária 6 vezes por dia
Pavimento	Solução detergente/ desinfetante	Balde e esfregona	Retirar resíduos. Passar pelo pavimento.	Diária

Centro Social das Antas

Área a higienizar	Produto	Material	Método	Frequência
	SAN D solução de hipoclorito de sódio*			
Salas	Solução detergente/ desinfetante SAN D solução de hipoclorito de sódio*	Balde e esfregona Toalhetes de papel	Passar pelo pavimento Passar pelas superfícies	Diária
Cadeiras e braços das cadeiras	Solução detergente/ desinfetante SAN D solução de hipoclorito de sódio*	Toalhetes de papel/pano azul	Passar pelas superfícies de forma que estas fiquem humedecidas pelo produto	Diária 3 vezes por dia
Comandos e botões, telefones	Solução detergente/ desinfetante SAN D solução de hipoclorito de sódio*	Toalhetes de papel/pano azul	Passar pelas superfícies de forma que estas fiquem humedecidas pelo produto	Diária/na mudança de utilizador do telefone
Materiais usados nas atividades de animação	Solução detergente/ desinfetante SAN D solução de hipoclorito de sódio*	Toalhetes de papel/pano azul	Passar pelas superfícies e materiais de forma que estas fiquem humedecidas pelo produto	A cada utilização/mudança de grupo de trabalho
Vidros, espelhos e janelas	LV – Limpa vidros industrial	Toalhetes de papel/pano azul	Pulverizar num pano suave/toalha de papel. Limpar a superfície com pano/papel. Polir com pano seco para brilho extra.	Semanal
Contentores do lixo	Solução detergente/ desinfetante SAN D solução de hipoclorito de sódio*	Pano de limpeza	Recolher resíduos. Aplicar a solução de detergente e deixar atuar. Enxaguar com água limpa.	Diária

Áreas de Refeições				
Mesas, tabuleiros, bancadas, cadeiras	Solução detergente/ desinfetante SAN D solução de hipoclorito de sódio*	Toalhetes de papel/pano verde	Passar pelas superfícies de forma que estas fiquem humedecidas pelo produto	A cada utilização

Centro Social das Antas

Área a higienizar	Produto	Material	Método	Frequência
Aparelhos: máq. café, microondas, jarro elétrico, etc.	Solução detergente/ desinfetante SAN D solução de hipoclorito de sódio*	Toalhetes de papel/pano verde	Aplicar no toalhete de papel e passar nas superfícies	A cada utilização
Puxadores das portas	Solução detergente/ desinfetante SAN D solução de hipoclorito de sódio*	Toalhetes de papel/pano azul	Passar pelas superfícies de forma que estas fiquem humedecidas pelo produto	A cada ocupação do refeitório
Pavimento	Solução detergente/ desinfetante SAN D solução de hipoclorito de sódio*	Balde e esfregona	Passar pelo pavimento	Diária
Puxadores dos armários	Solução detergente/ desinfetante SAN D solução de hipoclorito de sódio*	Toalhetes de papel/pano azul	Passar pelas superfícies de forma que estas fiquem humedecidas pelo produto	A cada ocupação do refeitório
Torneiras e lavatórios	Solução detergente/ desinfetante SAN D solução de hipoclorito de sódio*	Toalhetes de papel/pano amarelo	Passar pelas superfícies de forma que estas fiquem humedecidas pelo produto	A cada ocupação do refeitório
Vidros, espelhos e janelas	LV – Limpa vidros industrial	Toalhetes de papel/pano azul	Pulverizar num pano suave/toalha de papel. Limpar a superfície com pano/papel. Polir com pano seco para brilho extra.	Semanal
Contentores do lixo	Solução detergente/ desinfetante SAN D solução de hipoclorito de sódio*	Pano de limpeza	Recolher resíduos. Aplicar a solução de detergente e deixar atuar. Enxaguar com água limpa.	Diária
Instalações Sanitárias				
WC´s	Solução detergente/ desinfetante SAN D solução de hipoclorito de sódio*	Toalhetes de papel/pano amarelo e vermelho Piaçaba	Passar pelas superfícies de toque com o pano amarelo, manípulos, torneiras, puxadores de portas, autoclismo e com o pano vermelho no tampo e exterior da sanita. No interior da sanita, se houver urina ou fezes, descarregar primeiro o autoclismo, aplicar o produto desinfetante, deixar atuar	A cada utilização dos utentes

Área a higienizar	Produto	Material	Método	Frequência
			pelo menos 5 minutos, esfregar bem por dentro com o piaçaba, puxar o autoclismo com o piaçaba ainda dentro da sanita para que este também fique limpo, voltar a puxar a água.	
Pavimento	Solução detergente/ desinfetante SAN D solução de hipoclorito de sódio*	Balde e esfregona	Passar pelo pavimento	Semanal
Puxadores das portas Torneiras, manípulos do autoclismo, interruptores	Solução detergente/ desinfetante SAN D solução de hipoclorito de sódio*	Toalhetes de papel Pano amarelo	Passar pelas superfícies de forma que estas fiquem humedecidas pelo produto	Diária 6 vezes por dia
Exterior sanitas/urinóis	Solução detergente/ desinfetante SAN D solução de hipoclorito de sódio*	Pano vermelho	Passar pelas superfícies de forma que estas fiquem humedecidas pelo produto	2 vezes por dia
Interior da sanita/urinóis	Solução detergente/ desinfetante SAN D solução de hipoclorito de sódio*	Piaçaba	Se houver urina ou fezes, descarregar primeiro o autoclismo, aplicar o produto desinfetante, deixar atuar pelo menos 5 minutos, esfregar bem por dentro com o piaçaba, puxar o autoclismo com o piaçaba ainda dentro da sanita para que este também fique limpo, voltar a puxar a água.	2 vezes por dia
Espelhos, vidros e janelas	LV – Limpa vidros industrial	Toalhetes de papel/pano azul	Pulverizar num pano suave/toalha de papel. Limpar a superfície com pano/papel. Polir com pano seco para brilho extra.	Semanal
Contentores do lixo	Solução detergente/ desinfetante SAN D solução de hipoclorito de sódio*	Pano de limpeza	Recolher resíduos. Aplicar a solução de detergente e deixar atuar. Enxaguar com água limpa.	Diária
Espaços comuns				
Puxadores das portas, manípulos, puxadores dos armários, botões do elevador, interruptores de luz, corrimões	Solução detergente/ desinfetante	Toalhetes de papel/pano azul	Passar pelo pavimento Passar pelas superfícies	Diária 6 vezes por dia

*__Solução de hipoclorito de sódio__: 50 ml de lixivia comum/5 litros de água

Qualquer **dúvida, consultar as fichas técnicas dos produtos de higienização** que se encontram afixadas na arrecadação dos produtos de higiene.

Código de cores dos panos de limpeza:
Bancadas, mesas, cadeiras, cadeirões, braços de apoio, entre outros: **azul.**
Mesas de refeição e áreas de preparação de alimentos: **verde.**
Casas de banho: pano só para limpar o lavatório: **amarelo.**
Pano para as sanitas (exterior): **vermelho.**

Os **baldes e a esfregonas usados nas casas de banho, não podem ser usados nas áreas do refeitório, ou em outros espaços públicos**.

ANEXO II

Entrada – Zona Suja

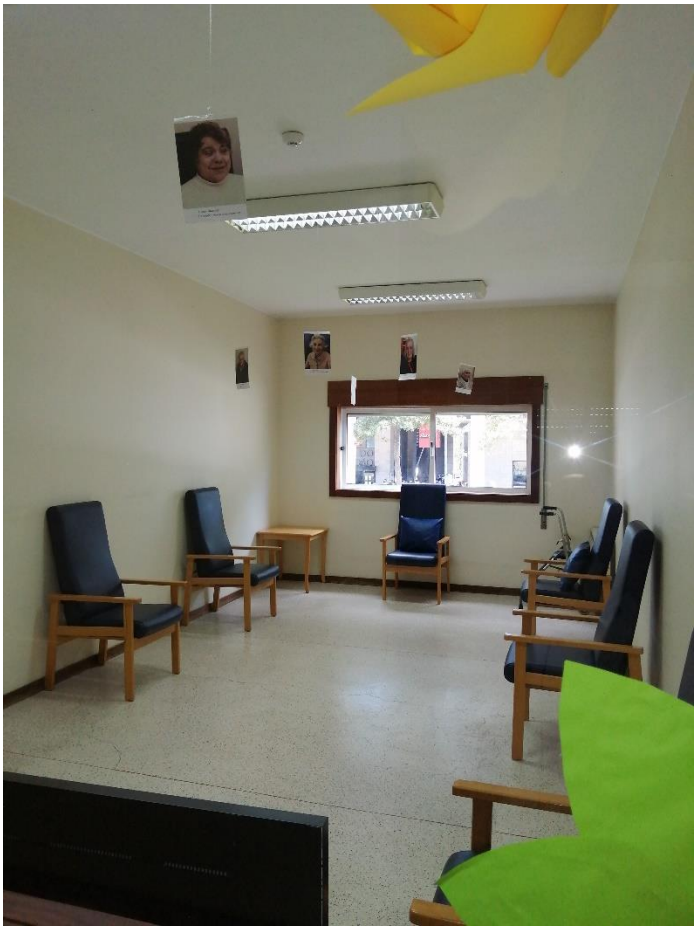
Centro Social das Antas

Zona Limpa

Centro Social das Antas

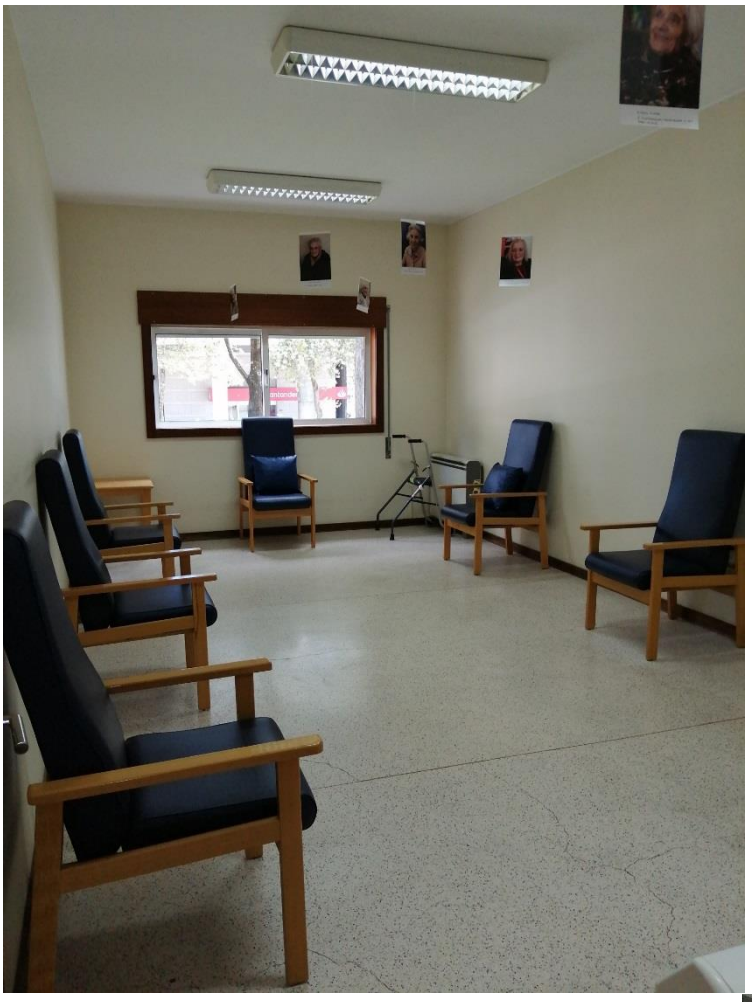
Refeitório

Salas



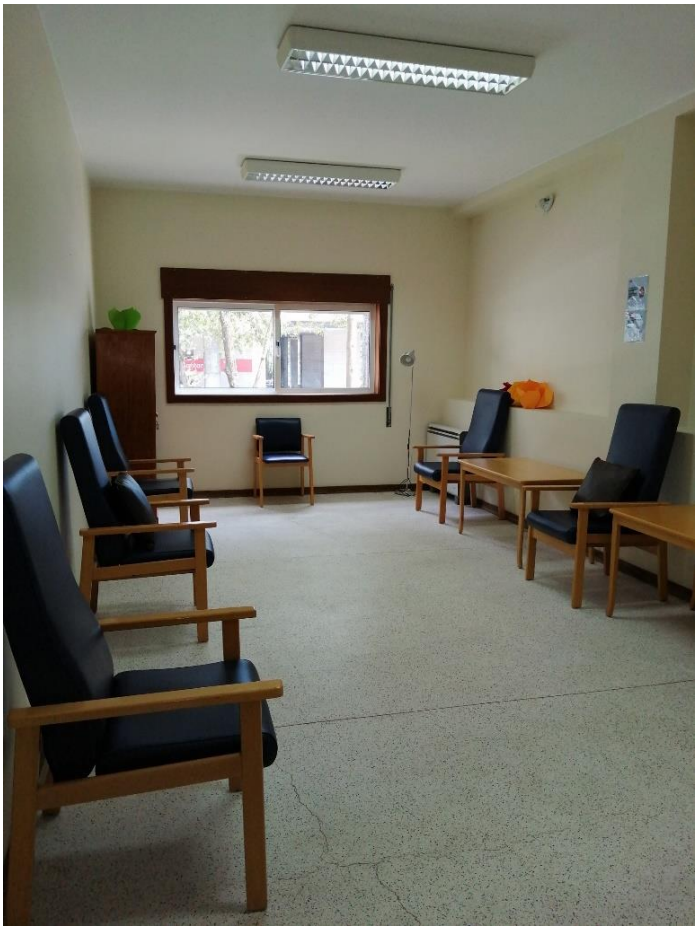
Centro Social das Antas

Centro Social das Antas

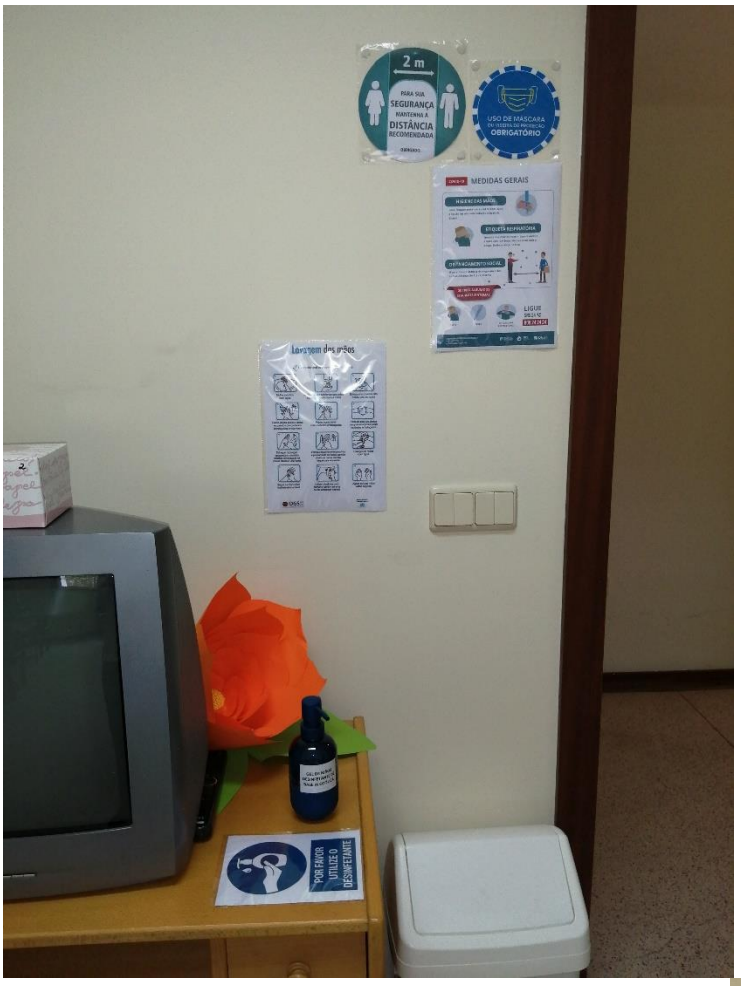


Centro Social das Antas

Centro Social das Antas



Centro Social das Antas



Centro Social das Antas

Anexo III

BENÉFICA E PREVIDENTE
ASSOCIAÇÃO MUTUALISTA

PROCEDIMENTOS DE PREVENÇÃO COVID-19 (Coronavírus 2019-nCoV)

SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO
INSTITUIÇÃO:

AUTORIZADA PELA: DGS Direção-Geral da Saúde

ÍNDICE

1. OBJETIVO 3
2. ÂMBITO 3
3. RESPONSABILIDADES 3
4. REFERÊNCIAS 3
5. DEFINIÇÕES 3
6. MODO DE PROCEDER 4
6.1. Avaliação de Risco 4
7. APLICAÇÃO DAS MEDIDAS CORRETIVAS 4
7.1. RECEPÇÃO 4
7.2. EQUIPA DE LIMPEZA E DESINFEÇÃO 4
7.3. ERPI 5
7.3.1. VISITAS FAMILIARES 5
7.3.2. AJUDANTES DE AÇÃO DIRETA 5
7.4. TÉCNICOS DE SAD, DE RSI, DE SERVIÇO COMUNITÁRIO 6
7.5. EQUIPAS DE SAD 6
7.6. CENTRO DE CONVÍVIO/CENTRO COMUNITÁRIO 7
7.7. MOTORISTAS E EQUIPA DE MANUTENÇÃO 7
7.8. ATENDIMENTOS/REUNIÕES 8
7.9. REFEITÓRIO/COPA 8
7.10. ZONA DE ISOLAMENTO 8
7.11. TODOS OS TRABALHADORES 9
8. DOCUMENTOS 9
ANEXO I – RECOMENDAÇÕES COVID-19 (CORONAVÍRUS 2019-NCOV) 10
ANEXO II - TÉCNICA DE LAVAGEM DAS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO 12
ANEXO III - HIGIENE DAS MÃOS COM SOLUÇÃO ANTISSÉTICA DE BASE ALCOÓLICA 13

1. OBJETIVO

Estabelecer quais os procedimentos de prevenção a ser implementados e cumpridos durante a epidemia do vírus COVID-19, mais conhecido por Coronavírus.

2. ÂMBITO

Estes procedimentos aplicam-se a todos os colaboradores da ***(Nome da Instituição)*** com especial atenção a todos os que têm contato direto com elementos externos.

3. RESPONSABILIDADES

O cumprimento destes procedimentos é da responsabilidade de todos os colaboradores da ***(Nome da Instituição)*** com a responsabilidade da administração e apoio dos Serviços Externos de SST contratados.

4. REFERÊNCIAS

Direção-Geral da Saúde (DGS)
Serviço Nacional de saúde (SNS)
Organização Mundial de Saúde (OMS)

5. DEFINIÇÕES

COVID-19: É o nome oficial, atribuído pela Organização Mundial de Saúde, à doença provocada por um novo coronavírus, que pode causar infeção respiratória grave como a pneumonia. Este vírus foi identificado pela primeira vez em humanos, no final de 2019, na cidade da chinesa Wuhan, província de Hubei, tendo sido confirmado casos em outros países.

Os serviços externos de SST contratados criaram um Plano de Prevenção em relação ao COVID-19 para a Instituição: ***(Nome da Instituição).***

Verificando que quem se preparou melhor para este surto tem, actualmente a situação controlada, e utilizando o conceito de aprendizagem das acções corretas foi elaborado o plano de prevenção do COVID-19 para uma melhor prevenção à doença assim como uma melhor resposta em caso de necessidade.

Este plano é de cariz interno preventivo, acreditando que é a melhor resolução para, de forma responsável, proteger todos os seus colaboradores dos riscos existentes e, da mesma forma, proteger famílias de todos os que fazem parte da Empresa.

6. MODO DE PROCEDER

6.1. Avaliação de Risco

- A avaliação de Riscos para a COVID-19 é elaborada pelo departamento de SST.
- A avaliação é um documento dinâmico de forma a traduzir toda e qualquer mudança no paradigma nacional e /ou internacional.

7. APLICAÇÃO DAS MEDIDAS CORRETIVAS

7.1. RECEPÇÃO

Medidas temporárias preventivas:

- Assegurar a lavagem periódica das mãos com água e sabão;
- Adotar as medidas da etiqueta respiratória:
  - Tapar o nariz e boca quando espirrar ou tossir
  - Utilizar um lenço de papel ou o braço, nunca com as mãos e deitar o lenço de papel no lixo
  - Lavar as mãos sempre que se assoar, espirrar ou tossir
- Garantir que equipamentos de uso comum pelos trabalhadores (fotocopiadora, telefones, etc.) são alvo de higienização/desinfecção frequente;
- Estão contra-indicados os cumprimentos de cortesia (aperto de mão, beijo na face, abraços);
- Garantir uma distância de 1 a 2 metros;
- Em caso de verificarem que algum utente/trabalhador apresenta sintomas de febre, tosse, falta de ar, devem informar de imediato a chefia direta (preferencialmente por via telefónica) e ativar o Plano de Contingência.

7.2. EQUIPA DE LIMPEZA E DESINFEÇÃO

Medidas temporárias preventivas:

- Obrigatório o uso de luvas de protecção;
- Limpeza com detergente neutro, seguida de desinfecção (álcool 70% ou hipoclorito de sódio) e/ou Limpeza com uma diluição de água/lixívia.
- Privilegiar/Reforçar a limpeza/desinfeção em locais de uso de pessoas externas (instalações sanitárias, salas de atendimento, salas de espera, inclusive, corrimões, maçanetas, cadeiras), e em locais/equipamentos de uso comum pelos trabalhadores (instalações sanitárias, relógio de ponto, fotocopiadora, telefones etc.);
- Assegurar a lavagem periódica das mãos entre tarefas;
- Adotar as medidas da etiqueta respiratória:
  - Tapar o nariz e boca quando espirrar ou tossir
  - Utilizar um lenço de papel ou o braço, nunca com as mãos e deitar o lenço de papel no lixo
  - Lavar as mãos sempre que se assoar, espirrar ou tossir

7.3. ERPI

7.3.1. VISITAS FAMILIARES

- **SUSPENDER VISITAS DE FAMILIARES**

7.3.2. AJUDANTES DE AÇÃO DIRETA

Medidas temporárias preventivas:

- Assegurar a lavagem periódica das mãos e entre tarefas de acordo com as precauções básicas de controlo de infecção:
  - Antes do contacto com o doente
  - Antes de procedimentos assépticos
  - Após o risco de exposição a fluidos orgânicos
  - Após contactar com o doente
  - Após a remoção de equipamentos de proteção individual
- Assegurar a utilização frequente de solução à base de álcool
- Adotar as medidas da etiqueta respiratória:
  - Tapar o nariz e boca quando espirrar ou tossir
  - Utilizar um lenço de papel ou o braço, nunca com as mãos e deitar o lenço de papel no lixo
  - Lavar as mãos sempre que se assoar, espirrar ou tossir
- Garantir, sempre que possível, uma distância de contacto entre 1 a 2 metros;
- Estão contra-indicados os cumprimentos de cortesia (aperto de mão, beijo na face, abraços);
- Garantir que equipamentos de uso comum pelos trabalhadores são alvo de higienização/desinfecção frequente;

NOTA: Se se alterar a actual avaliação de riscos para a COVID-19 poderá ser decidida em conjunto com a Direcção e de acordo com as orientações obtidas pela linha SNS24 a alteração dos procedimentos de prevenção e da metodologia dos serviços prestados.

- Garantir que equipamentos de uso comum pelos trabalhadores e utentes são alvo de higienização/desinfecção frequente;
- Em caso de verificarem que algum utente/trabalhador apresenta sintomas de febre, tosse, falta de ar, devem informar de imediato a chefia direta (preferencialmente por via telefónica), ativar o Plano de Contingência;
- Após contacto com o **SNS 24-808 24 24 24** e, após seguir as orientações que lhe forem dadas, entrar em contacto com o respectivo familiar do utente.

NOTA: Como, em situação de isolamento, poderá ser necessário o acompanhamento do utente com sintomas por parte de um trabalhador, este deverá colocar momentos antes de se iniciar esta assistência, uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis, para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção (PBCI) quanto à higiene das mãos, após contacto com o utente doente.

7.4. TÉCNICOS DE SAD, DE RSI, DE SERVIÇO COMUNITÁRIO

Medidas temporárias preventivas:

- Privilegiar o contacto telefónico;
- Aquando do agendamento/realização de visitas/reuniões, ligar previamente para ser informado sobre as condições existentes no local a visitar, assim como, se alguém esteve de viagem em áreas com transmissão comunitária ativa e/ou se alguém estiver em contacto com caso confirmado ou provável de infecção por COVID-19. Em caso de resposta afirmativa, as visitas devem ser adiadas.

  NOTA: Se se alterar a actual avaliação de riscos para a COVID-19 poderá ser decidida em conjunto com a Direcção a redução/suspensão das visitas/reuniões externas.
- Lavagem obrigatória das mãos sempre que regresse de um serviço externo;
- Adotar as medidas da etiqueta respiratória:
  - Tapar o nariz e boca quando espirrar ou tossir
  - Utilizar um lenço de papel ou o braço, nunca com as mãos e deitar o lenço de papel no lixo
  - Lavar as mãos sempre que se assoar, espirrar ou tossir
- Garantir que equipamentos de uso comum pelos trabalhadores (fotocopiadora, telefones, etc) são alvo de higienização/desinfecção frequente;
- Garantir a distância de contacto entre 1 a 2 metros;
- Estão contra-indicados os cumprimentos de cortesia (aperto de mão, beijo na face, abraços);

7.5. EQUIPAS DE SAD

Medidas temporárias preventivas:

- Assegurar, se possível, uma estreita comunicação com familiares/representantes dos utentes por forma a ser informado sobre as condições existentes no local, assim como, se alguém esteve em viagem em áreas com transmissão comunitária ativa e/ou se alguém esteve em contacto com caso confirmado ou provável de infecção por COVID-19.
  Em caso de resposta afirmativa deverá ligar para o SNS24-808 24 24 24, e seguir as orientações que lhe forem dadas.
- Lavagem obrigatória das mãos à chegada e à saída da casa de utentes e sempre que se regresse de um serviço externo;
- Assegurar a lavagem periódica das mãos e entre tarefas de acordo com as precauções básicas de controlo de infeção;
  - Antes do contacto com o doente
  - Antes de procedimentos assépticos
  - Após o risco de exposição a fluidos orgânicos
  - Após contactar com o doente
  - Após a remoção de equipamentos de proteção individual
- Adotar as medidas da etiqueta respiratória:
  - Tapar o nariz e boca quando espirrar ou tossir
  - Utilizar um lenço de papel ou o braço, nunca com as mãos e deitar o lenço de papel no lixo
  - Lavar as mãos sempre que se assoar, espirrar ou tossir
- Garantir, sempre que possível, uma distância de contacto entre 1 a 2 metros;
- Estão contra-indicados os cumprimentos de cortesia (aperto de mão, beijo na face, abraços);

- Garantir que equipamentos de uso comum pelos trabalhadores (carrinha/utensílios de trabalho) são alvo de higienização/desinfecção frequente;

NOTA: Se se alterar a actual avaliação de riscos para a COVID-19 poderá ser decidida em conjunto com a Direcção e de acordo com as orientações obtidas pela linha SNS24 a alteração dos procedimentos de prevenção e da metodologia dos serviços prestados.

7.6. CENTRO DE CONVÍVIO/CENTRO COMUNITÁRIO

Medidas temporárias preventivas:

- Sensibilizar os utentes para à chegada ao Centro de Dia utilizarem os dispensadores de solução à base de álcool e assegurar a sua implementação;
- Sensibilizar os utentes para a lavagem periódica das mãos com água e sabão e assegurar a sua implementação;
- Adotar as medidas da etiqueta respiratória:
  - Tapar o nariz e boca quando espirrar ou tossir
  - Utilizar um lenço de papel ou o braço, nunca com as mãos e deitar o lenço de papel no lixo
  - Lavar as mãos sempre que se assoar, espirrar ou tossir
- Garantir que equipamentos/utensílios de uso comum são alvo de higienização/desinfecção frequente;
- Não compartilhar alimentos, copos e objetos de uso pessoal;
- Assegurar a lavagem e desinfecção de louças/talheres;
- Estão contra-indicados os cumprimentos de cortesia (aperto de mão, beijo na face, abraços);
- Garantir uma distância de 1 a 2 metros;
- Em caso de verificarem que algum utente apresenta sintomas de febre, tosse, falta de ar, devem informar de imediato a chefia direta (preferencialmente por via telefónica) e ativar o Plano de Contingência.

7.7. MOTORISTAS E EQUIPA DE MANUTENÇÃO

Medidas temporárias preventivas:

- Assegurar a lavagem periódica das mãos, à chegada ao local de trabalho e/ou entre deslocações entre valências, com água e sabão e/ou se tal não for possível, utilize os dispensadores de solução à base de álcool;
- Adotar as medidas da etiqueta respiratória:
  - Tapar o nariz e boca quando espirrar ou tossir
  - Utilizar um lenço de papel ou o braço, nunca com as mãos e deitar o lenço de papel no lixo
  - Lavar as mãos sempre que se assoar, espirrar ou tossir
- Garantir que equipamentos de uso comum pelos trabalhadores (carrinha/utensílios de trabalho) são alvo de higienização e desinfecção frequente;
- Estão contra-indicados os cumprimentos de cortesia (aperto de mão, beijo na face, abraços);
- Garantir uma distância de 1 a 2 metros;

7.8. ATENDIMENTOS/REUNIÕES

Medidas temporárias preventivas:

- Evitar o agendamento e realização de atendimentos/reuniões privilegiando o contacto telefónico;
- Caso se trate de um atendimento/reunião de cariz inadiável:
  - Aquando do agendamento/realização, questionar todos os participantes se têm história de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa e/ou se estiveram em contacto com caso confirmado ou provável de infecção por COVID-19. Em caso de resposta afirmativa, o atendimento/reunião terá de ser adiado;
  - Cumprir todas as regras existentes e garantir uma distância de 1 a 2 metros;
  - Estão contra-indicados os cumprimentos de cortesia (aperto de mão, beijo na face, abraço);
  - Lavagem obrigatória das mãos após conclusão da reunião e/ou pausas.
  - Adotar as medidas da etiqueta respiratória:
    - Tapar o nariz e boca quando espirrar ou tossir
    - Utilizar um lenço de papel ou o braço, nunca com as mãos e deitar o lenço de papel no lixo
    - Lavar as mãos sempre que se assoar, espirrar ou tossir.

7.9. REFEITÓRIO/COPA

Medidas temporárias preventivas:

- Limpeza com detergente neutro, seguida de desinfecção (álcool 70% ou hipoclorito de sódio) e/ou Limpeza com uma diluição de água/lixívia.
- Assegurar a lavagem periódica das mãos e principalmente antes de comer;
- Adotar as medidas da etiqueta respiratória:
  - Tapar o nariz e boca quando espirrar ou tossir
  - Utilizar um lenço de papel ou o braço, nunca com as mãos e deitar o lenço de papel no lixo
  - Lavar as mãos sempre que se assoar, espirrar ou tossir
- Não compartilhar alimentos, copos, toalhas e objetos de uso pessoal.

7.10. ZONA DE ISOLAMENTO

Medidas temporárias preventivas:

- A Casa das Glicínias da Benéfica e Previdente, AM possui uma sala de isolamento que se situa na Instalação Sanitária adaptada.
- Esta sala tem como objectivo impedir que outros trabalhadores possam ser expostos e infectados e evitar a propagação da doença transmissível na Instituição e na comunidade.
- A Sala de Isolamento está equipada com: cadeira e mesa (para descanso e conforto do trabalhador, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM)); kit com água e alguns alimentos não perecíveis; contentor de resíduos; solução antisséptica de base alcoólica; toalhetes de papel; máscara (s) cirúrgica (s); luvas descartáveis e termómetro.
- A área só será utilizada em caso de ativação dos Procedimentos de Contingência.

7.11. TODOS OS TRABALHADORES

Medidas temporárias preventivas:

- À chegada ao local de trabalho e/ou deslocações entre valências lave as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos ou em alternativa, utilize os dispensadores de solução à base de álcool;
- Adotar as medidas da etiqueta respiratória:
  - Tapar o nariz e boca quando espirrar ou tossir
  - Utilizar um lenço de papel ou o braço, nunca com as mãos e deitar o lenço de papel no lixo
  - Lavar as mãos sempre que se assoar, espirrar ou tossir
- Todos os trabalhadores devem informar as chefias e/ou o Departamento de Recursos Humanos da Instituição e/ou os serviços de SST Internos sempre que se deslocarem, por qualquer motivo, para áreas com transmissão comunitária ativa e/ou se estiveram em contacto com caso confirmado ou provável de infecção por COVID-19.
- Antes de regressar ao serviço, como medida preventiva, e usando o bom senso, devem ligar para a SNS 24-808 24 24 24 e seguir as orientações que lhes forem dadas.
- Como medida preventiva, A Benéfica e Previdente, AM poderá, de forma responsável, alertar as autoridades destas ocorrências.

NOTA: As medidas de prevenção tomadas tendo com base a Saúde dos trabalhadores e a Saúde Pública sobrepõem-se aos princípios do Regulamento de Proteção de Dados.

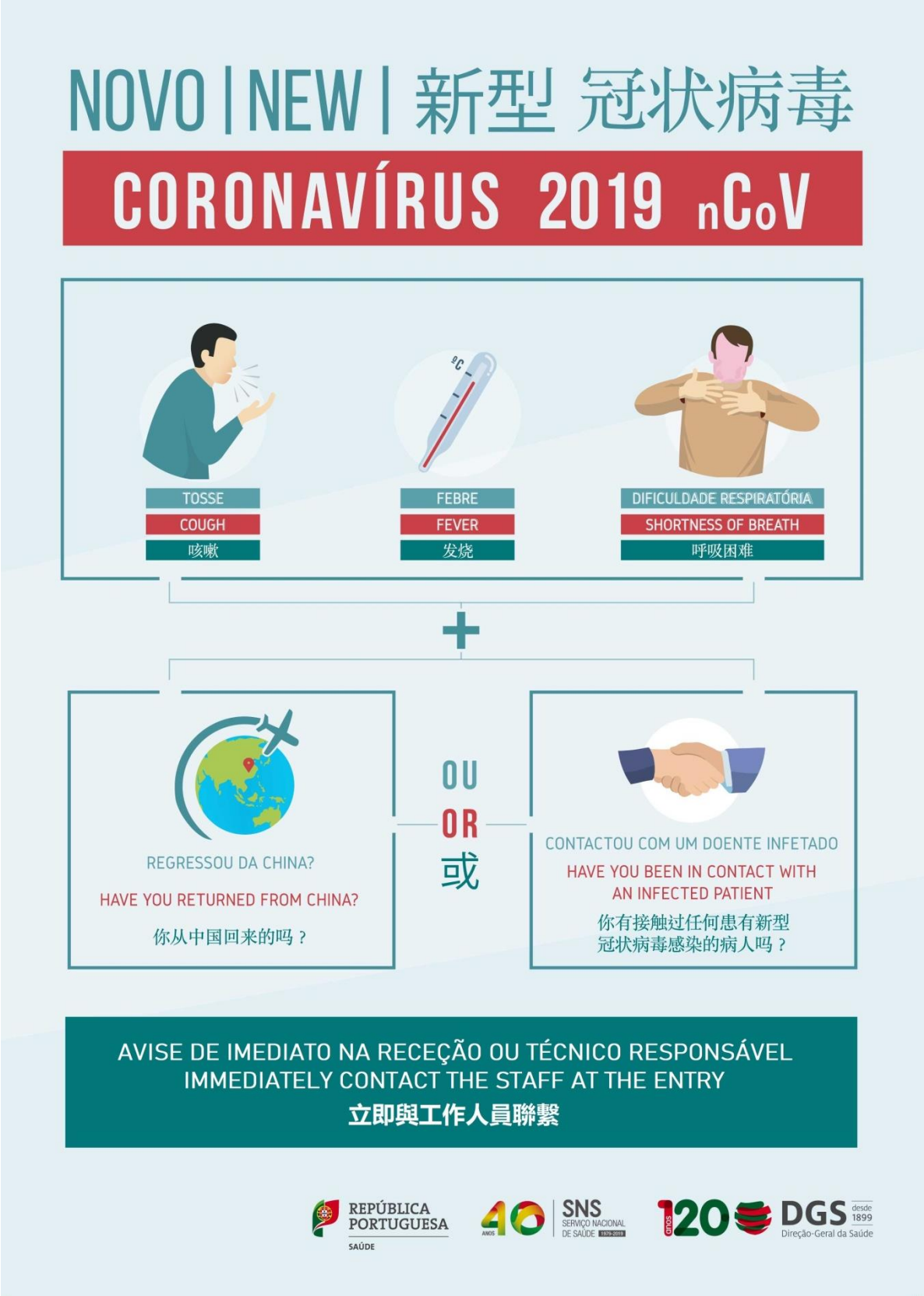
DEVERÃO AINDA SER CUMPRIDAS TODAS AS INDICAÇÕES DO SNS:

- Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos;
- Reforçar a lavagem das mãos antes e após a preparação de alimentos, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos lhe pareçam sujas;
- Usar em alternativa, para a higiene das mãos, uma solução à base de álcool;
- Usar lenços de papel (de utilização única) para se assoar;
- Deitar os lenços usados num caixote do lixo e lavar de seguida as mãos;
- Tussa ou espirre para o braço com o cotovelo fletido, e não para as mãos;
- Evitar tocar nos olhos, no nariz, e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias;
- Os trabalhadores regressados de áreas com transmissão comunitária ativa e/ou se estiveram em contacto com caso provável de infecção por COVID-19 devem estar atentas ao surgimento de febre, tosse e eventual dificuldade respiratória;
- Se surgirem estes sintomas, não se devem deslocar aos serviços de saúde, mas ligar para o SNS24-808 24 24 24, e seguir as orientações que lhes forem dadas.

8. DOCUMENTOS

- PROCEDIMENTO DE HIGIENIZAÇÃO, LIMPEZA E CONTROLO DE INFEÇÃO
- PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19 (CORONAVÍRUS 2019-NCOV).

ANEXO I – RECOMENDAÇÕES COVID-19 (CORONAVÍRUS 2019-NCOV)



NOVO CORONAVÍRUS 2019-nCoV
SABES COMO TE PODES PROTEGER?
QUANDO ESPIRRARES OU TOSSIRES TAPA A BOCA E O NARIZ COM O BRAÇO
LAVA AS MÃOS COM FREQUÊNCIA
NÃO PARTILHES OS TEUS OBJETOS E COMIDA
CASO TENHAS ALGUMA DÚVIDA, PERGUNTA AO TÉCNICO RESPONSÁVEL
REPÚBLICA PORTUGUESA
SNS
DGS
REPÚBLICA PORTUGUESA

ANEXO II - TÉCNICA DE LAVAGEM DAS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO

ANEXO III - HIGIENE DAS MÃOS COM SOLUÇÃO ANTISSÉTICA DE BASE ALCOÓLICA