

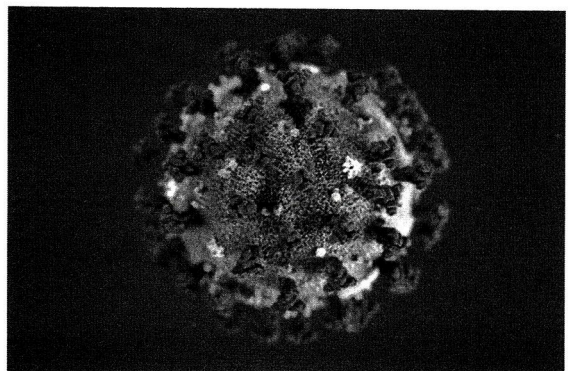
# **PLANO DE CONTINGÊNCIA**

**pelo novo Coronavírus SARS-CoV-2**

**COVID-19**

---

**CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE SÃO BENTO DO CORTIÇO**



**Data: 13 de março de 2020**

## ÍNDICE

1. O que é o Coronavírus.....	3
2. Quais os Sintomas .....	4
3. Como se Transmite.....	4
4. Como Prevenir a sua Transmissão .....	5
5. Área de Isolamento .....	6
6. Procedimentos Específicos.....	7
6.1. Higienização.....	7
6.2. Etiqueta Respiratória .....	10
6.3. Colocação de Máscara.....	11
6.4. Conduta Social .....	12
6.5. Concentração de pessoas e ventilação dos espaço .....	12
6.6. Admissão de novos utentes/residentes .....	12
6.7. Visitas.....	13
6.8. Serviços ou atividades reduzidas ou fechadas .....	13
6.9. Processo de Alerta do trabalhador/utente .....	14
7. Equipamentos e produtos a disponibilizar aos trabalhadores .....	17
8. Informação/Formação aos trabalhadores .....	18
Anexo – Fluxograma I de situação de Trabalhador com sintomas de COVID-19 .....	20
Anexo - Fluxograma II de situação de utente com sintomas de COVID-19 .....	21
Erro! Marcador não definido.	
Anexo - Fluxograma III de situação de utente com sintomas de COVID-19.....	22
Anexo - Contactos úteis e de Emergencia	

## Enquadramento

O empregador é responsável por organizar os Serviços de Saúde e Segurança do Trabalho (SST) de acordo com o estabelecido no “Regime jurídico da promoção da segurança e saúde no trabalho” (RJPST - Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro, na sua atual redação).

É obrigação do empregador assegurar aos seus trabalhadores condições de segurança e de saúde, de forma continuada e permanente, tendo em conta os princípios gerais de prevenção.

As prescrições mínimas de proteção da segurança e da saúde dos trabalhadores contra os riscos da exposição a agentes biológicos no contexto de trabalho estão estabelecidas no Decreto-Lei n.º 84/97, de 16 de abril.

O presente plano de contingência descreve as principais etapas que o Centro Social Paroquial de São Bento do Cortiço considerou no âmbito da infeção pelo novo Coronavírus SARS-CoV-2, agente causal da COVID-19, assim como os procedimentos a adotar perante um trabalhador/utente com sintomas desta infeção.

Este documento, dado o carácter previsional dos possíveis efeitos por infeção pelo novo Coronavírus SARS-CoV-2, será sujeito a alterações de conteúdo conforme os possíveis cenários de evolução da situação, em particular, pelas orientações disponibilizadas pela Direção Geral da Saúde.



## 1. O que é o Coronavírus

O Coronavírus da Síndrome Respiratória Aguda Grave 2 (SARS-CoV-2), como denotado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), anteriormente denominado novo coronavírus de 2019 (2019-nCoV), é um coronavírus, relatado pela primeira vez em 2019 e sequenciado geneticamente após testes de ácido nucleico em uma amostra de paciente positiva em um paciente com pneumonia durante o surto de pneumonia em Wuhan de 2019–2020.

COVID-19 é o nome oficial, atribuído pela Organização Mundial da Saúde, à doença provocada por um novo coronavírus (SARS-COV-2), que pode causar infecção respiratória grave como a pneumonia.

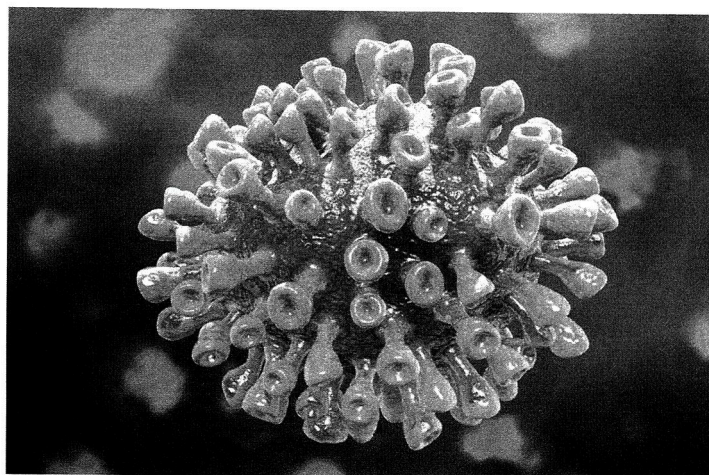


Imagem ilustrativa de COVID-19 a microscópico.

## 2. Quais os Sintomas

Os sintomas reportados por doentes infetados com o COVID-19 são habitualmente:

- ✓ febre;
- ✓ tosse;
- ✓ falta de ar;
- ✓ cansaço.



*febre*



*tosse*



*falta de ar*

As complicações como pneumonia e bronquite têm surgido sobretudo em doentes idosos ou com outras doenças crónicas que diminuem o seu sistema imunitário.

O Centro de Prevenção e Controlo das Doenças (CDC) considera que o tempo de incubação do vírus pode durar entre 2 a 14 dias.

## 3. Como se Transmite

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

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

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.

O contacto das mãos com uma superfície ou objeto com o novo coronavírus e, em seguida, o contacto com as mucosas oral, nasal ou ocular (boca, nariz ou olhos), pode conduzir à transmissão da infeção. Até à data não existe vacina ou tratamento específico para esta infeção.

## 4. Como Prevenir a sua Transmissão

Não existe vacina, pelo que a prevenção passa por evitar a exposição a este vírus.

As medidas preventivas no âmbito da COVID-19 a instituir pelo Centro Social Paroquial de São Bento do Cortiço deverão ter em conta as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados).

### **Medidas preventivas – vias de transmissão diretas:**

- ✓ tapar o nariz e boca quando espirrar ou tossir;
- ✓ utilizar um lenço de papel ou o braço, nunca com as mãos quando espirrar ou tossir e deitar o lenço de papel no lixo;
- ✓ lavar as mãos sempre que se assoar, espirrar ou tossir;
- ✓ lavar frequentemente as mãos com água e sabão ou com uma solução de base alcoólica;
- ✓ evitar compartilhar copos, pratos ou outros artigos de uso pessoal
- ✓ não cuspir nem expetorar para o chão. Se houver necessidade remover secreções existentes na boca, deve ser utilizado um lenço descartável, diretamente da boca
- ✓ evitar contacto próximo com doentes com infeções respiratórias (1m).
- ✓ não está indicado o uso de máscara por pessoas saudáveis.

### **Medidas preventivas – vias de transmissão indiretas:**

- ✓ fazer uso de toalhetes de papel descartável na higienização das mãos;
- ✓ dispor de contentor de resíduos com tampa e pedal provido de saco plástico de 50 a 70 micra;
- ✓ Atualizar o plano de higienização descrevendo sempre a necessidade de desinfecção dos locais de maior risco (instalações sanitárias, maçanetas de portas, corrimões, refeitórios, botões etc.) com produto de limpeza adequado.

## 5. Área de Isolamento

Para fazer face a um possível caso de infeção por SARS-CoV-2, que ocorra com utente/trabalhador (impedir que outros utentes e colaboradores possam ser expostos e infetados, no caso de um utente/trabalhador contrair a doença), são definidas como áreas de isolamento:

- Centro Social Paroquial de São Bento do Cortiço – sala de isolamento 1(Centro)
- Centro Social Paroquial de São Bento do Cortiço – sala de isolamento 2(lar)
- Centro Social Paroquial de São Bento do Cortiço – sala de isolamento 3(Rua Nova)

A área de “isolamento” deve ter:

- ventilação natural, ou sistema de ventilação mecânica;
- possuir revestimentos lisos e laváveis (ex. não deve possuir tapetes, alcatifa ou cortinados).
- Telefone, cadeira ou marquesa (para descanso e conforto do trabalhador, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo INEM);
- kit com água e alguns alimentos não perecíveis;
- contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico);
- solução antisséptica de base alcoólica - SABA (disponível no interior e à entrada desta área);
- toalhetes de papel;
- máscaras cirúrgicas;
- luvas descartáveis;
- termómetro.

Nesta área, ou próxima desta, deve existir uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do Trabalhador com Sintomas/Caso Suspeito.



## 6. Procedimentos Específicos

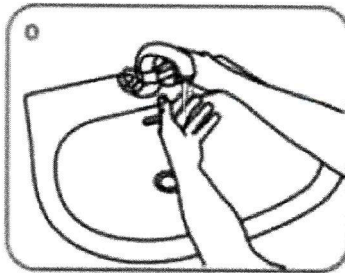
### 6.1. Higienização

#### **Técnicas de Higiene das Mãos:**

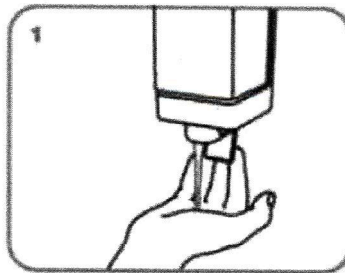
→ Com água e sabão:

1. Deve lavar as mãos antes de entrar e sair da instituição;
2. Antes e depois de contactar com os residentes;
3. Depois de espirrar, tossir ou assoar-se
4. Depois de utilizar as instalações sanitárias;
5. Depois de contactar com urina, fezes, sangue, vômito ou com objetos potencialmente contaminados;
6. Antes e após preparar, manipular ou servir alimentos;
7. Depois de fazer as camas e de tratar da roupa;
8. Sempre que as mãos parecem sujas ou contaminadas;
9. Aplicar a quantidade de sabão suficiente para cobrir ambas as mãos em todas as suas superfícies e os punhos;
10. Friccionar as mãos vigorosamente durante no mínimo 15 segundos;
11. Enxaguar bem as mãos;
12. Não tocar na torneira após Higiene das Mãos (usar um toalhete de papel para fechar a torneira de acionamento manual);
13. Secar bem as mãos com toalhete de uso único;
14. Depositar os toalhetes usados em contentor de acionamento por pedal;
15. A duração do procedimento deve ser entre 40 a 60 segundos.

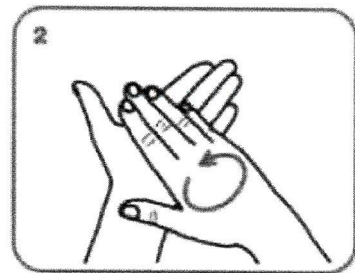




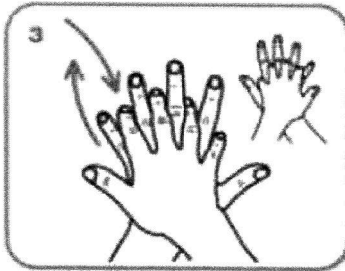
0. Lave as mãos com água.



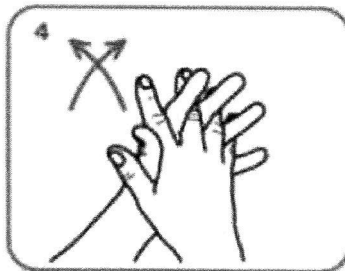
1. Coloque o sabonete.



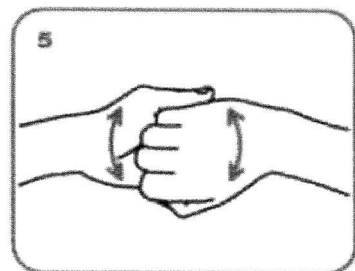
2. Com movimentos circulares, esfregue a palma das mãos.



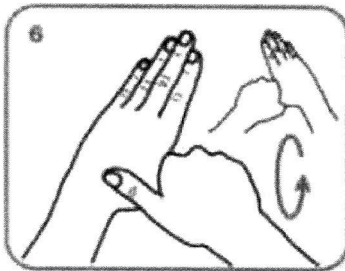
3. Depois, esfregue a parte interna dos dedos com movimentos verticais.



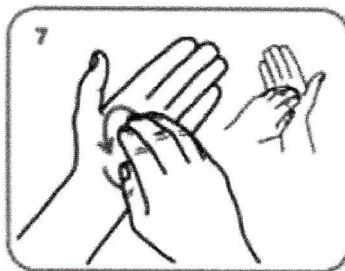
4. Junte as mãos e entrelace os dedos para frente e para trás.



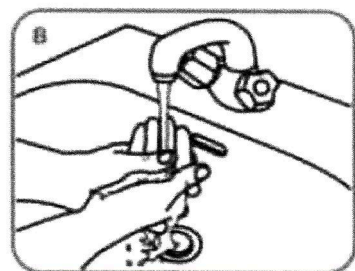
5. Em seguida, feche as mãos e esfregue uma na outra com movimentos verticais.



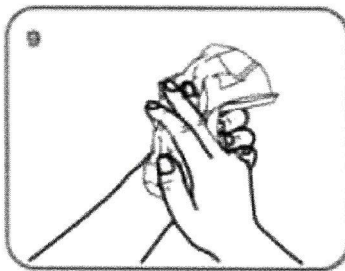
6. Aperte o dedão com uma das mãos e faça movimentos para frente e para trás.



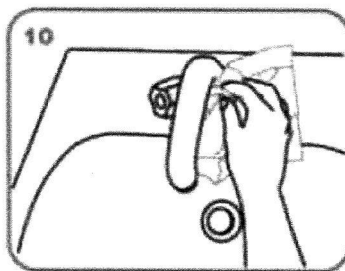
7. Faça movimentos circulares na palma de uma das mãos.



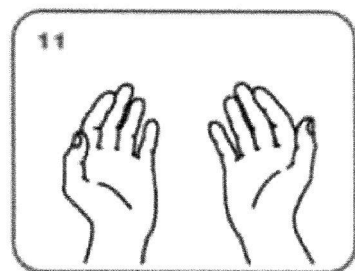
8. Lave as mãos com água.



9. Enxugue bem com uma folha de papel.



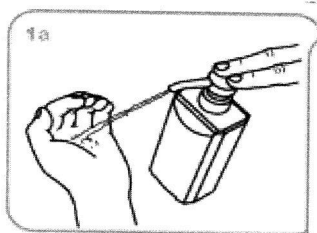
10. Use uma toalha de papel para desligar a água.



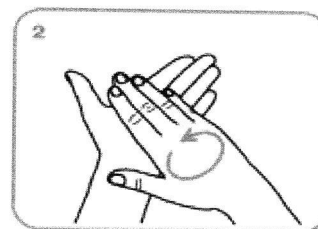
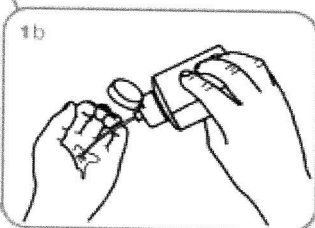
11. Pronto, agora suas mãos estão limpinhas!

→ Por fricção com SABA(solução antisséptica de base alcoólica):

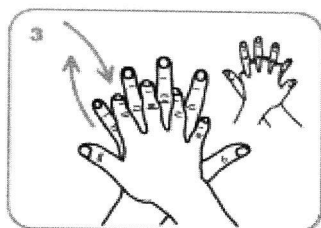
1. Não usar SABA nas mãos visivelmente sujas (incluindo o pó de luvas);
2. Seguir as instruções do fabricante quanto aos tempos de aplicação da SABA;
3. Aplicar a quantidade suficiente de SABA para cobrir ambas as mãos em todas as suas superfícies e punhos;
4. Friccionar as mãos vigorosamente entre 20 a 30 segundos, até evaporar completamente a SABA, garantindo a secagem das mãos.



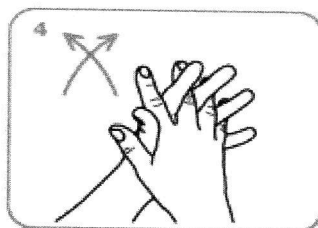
Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



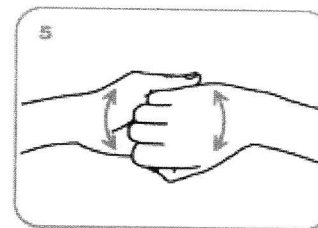
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



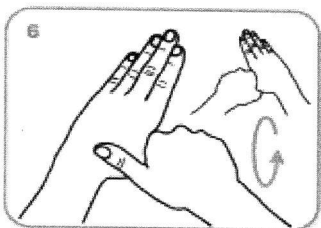
Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



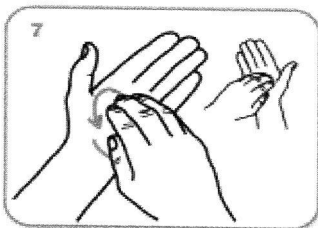
As palmas das mãos com dedos entrelaçados



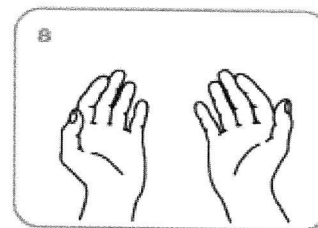
Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



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.

Direcção-Geral da Saúde

**As medidas de higiene e controlo ambiental a adotar constantemente incluem:**

**- Limpeza das superfícies:**

Limpar frequentemente as superfícies (mesas, corrimãos, maçanetas de portas, botões de elevador), várias vezes ao dia, com um produto de limpeza desinfetante, particularmente as superfícies mais utilizadas pelos residentes, como mesas de cabeceira, proteções das camas, telefones, campainhas, comandos de TV, puxadores das portas, lavatórios e doseadores de medicação, entre outras;

Limpeza dos equipamentos reutilizáveis, que deverão ser adequadamente limpos e desinfetados;

**- Roupa utilizada pelos residentes e funcionários:**

O programa de lavagem da roupa deve integrar: pré-lavagem, lavagem a quente (roupa termorresistente) a temperatura de 70 a 90°C;

As roupas termosensíveis devem ser lavadas com água morna, a uma temperatura a 40°C, seguido de um ciclo de desinfecção química também em máquina;

**- Louça utilizada pelos residentes e funcionários:**

As louças utilizadas podem ser lavadas na máquina de lavar com um detergente doméstico. As mãos devem ser lavadas após a colocação da louça na máquina.

## 6.2. Etiqueta Respiratória

A OMS recomenda que as máscaras cirúrgicas sejam usadas por:

- pessoas com sintomas respiratórios, como tosse ou dificuldade de respirar, inclusive ao procurar atendimento médico
- profissionais de saúde e pessoas que prestam atendimento a indivíduos com sintomas respiratórios
- profissionais de saúde, ao entrar em uma sala com pacientes ou tratar um indivíduo com sintomas respiratórios

O uso de máscaras não é necessário para pessoas que não apresentem sintomas respiratórios.



As pessoas que usarem máscaras no Centro Social Paroquial de São Bento do Cortiço devem seguir as boas práticas de uso, remoção e descarte, assim como higienizar adequadamente as mãos antes e após a remoção.

Devem também lembrar que o uso de máscaras deve ser sempre combinado com as outras medidas de proteção.

### 6.3. Colocação de Máscara

#### Como colocar, usar, tirar e descartar uma máscara:

Lembre-se de que uma máscara deve ser usada apenas por profissionais de saúde, cuidadores e indivíduos com sintomas respiratórios, como febre e tosse.

1. Antes de tocar na máscara, limpe as mãos com um higienizador à base de álcool ou água e sabão;
2. Pegue na máscara e verifique se está rasgada ou com buracos;
3. Oriente qual lado é o lado superior (onde está a tira de metal);
4. Assegure-se que o lado correto da máscara está voltado para fora (o lado colorido);
5. Coloque a máscara no seu rosto. Aperte a tira de metal ou a borda rígida da máscara para que ela se adapte ao formato do seu nariz;
6. Puxe a parte inferior da máscara para que ela cubra sua boca e seu queixo;
7. Após o uso, retire a máscara; remova as presilhas elásticas por trás das orelhas, mantendo a máscara afastada do rosto e das roupas, para evitar tocar nas superfícies potencialmente contaminadas da máscara;
8. Descarte a máscara num contentor de resíduos com tampa e pedal imediatamente após o uso;
9. Higienize as mãos depois de tocar ou descartar a máscara – use um higienizador de mãos à base de álcool ou, se estiverem visivelmente sujas, lave as mãos com água e sabão.

