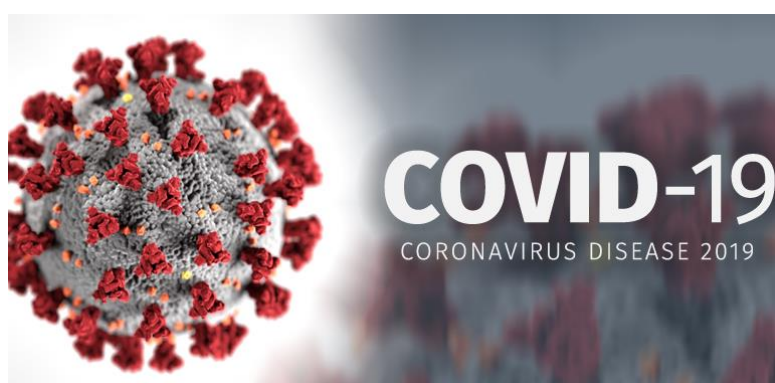


Plano de Contingência



2020

Conteúdo

Introdução	1
Coronavírus (COVID-19)	2
Modo de Transmissão	3
Efeitos que a Infecção de Colaboradores Podem Causar numa empresa	3
Prevenir a Transmissão do Coronavírus (COVID-19).....	4
Medidas Preventivas a Adoptar	5
Prevenção de Infecção e Contágio – Medidas de Prevenção na Empresa	5
Instalações Fixas	5
Trabalho Externo.....	5
Higienização/Desinfecção	5
Medidas Relativas à Continuidade dos Serviços	6
Serviços Críticos:	6
Equipamentos Críticos:	6
Colaboradores em Teletrabalho:	6
Caso Suspeito de Coronavírus	7
Medidas Adoptar – Fora das Instalações da Empresa.....	7
Medidas Adoptar – Dentro das Instalações da Empresa.....	8
Preparação para fazer face a um possível caso de Infecção por COVID-19.....	8
Estabelecer Procedimentos Específicos	10
Definir Responsabilidades	11
Responsabilidades – Trabalhador	11
Responsabilidades - Empregador	11
Profissionais de Saúde e seus Contactos.....	11

Aquisição e Disponibilização de Equipamentos e Produtos.....	11
Informar e Formar os Trabalhadores	12
Diligências a Efectuar na Presença de Trabalhador Suspeito de Infecção	12
Procedimento num Caso Suspeito	13
Procedimentos num Caso Suspeito Validado.....	15
Procedimento de Vigilância de Contactos Próximos.....	16
Anexo 1: Mapa de Revisões.....	19
Anexo 2: Lavagem de Mãos.....	20
Anexo 3: Lavagem de Mãos com SABA	21
Anexo 4: Etiqueta Respiratória.....	22
Anexo 5: Colocação de Máscaras	23
Anexo 6: Prevenção da Transmissão	24
Anexo 7: Mod.1 – DGAEP	25
Anexo 8: Recomendações – Hotelaria, Restauração e Similares	26

Introdução

Considerando o papel dos Serviços de Segurança e Saúde no Trabalho elaborou-se este Plano de Contingência, em cooperação com a empresa JLV, Lda, capacitando-a para lidar com esta nova ameaça do novo Coronavírus SARS-CoV-2, agente causal da Covid-19, para definir medidas de prevenção, na vigilância médica e na identificação de eventuais casos. É essencial a informação e formação dos trabalhadores e dirigentes sobre esta temática.

O Comité de Emergência do Regulamento Sanitário Internacional decretou Emergência de Saúde Pública de Âmbito Internacional. De acordo com o European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC), o impacto potencial dos surtos por COVID-19 é elevado, sendo provável a propagação global do vírus.

As prescrições mínimas de protecção da SST contra os riscos da exposição a agentes biológicos no contexto de trabalho estão estabelecidas no DL n.º 84/97, de 16 de Abril.

À Autoridade de Saúde compete intervir em situações de grave risco para a Saúde Pública, procedendo à vigilância da saúde dos cidadãos e do nível sanitário dos serviços e estabelecimentos e determinando, quando necessário, medidas correctivas, incluindo a interrupção ou suspensão de actividades ou serviços e o encerramento dos estabelecimentos (Decreto-Lei n.º 135/2013, de 4 de Outubro).

O Plano de Contingência pretende responder a três pontos essenciais:

- ↳ Efeitos que a infecção por Covid-19 pode causar na empresa
- ↳ Providenciar medidas de resposta face a uma possível infecção por Covid-19
- ↳ Actuação numa situação suspeita de infecção de Covid-19 na empresa

Este plano aplica-se a toda e qualquer pessoa que labore, visite ou contacte com esta empresa.

As empresas têm um papel fulcral a desempenhar na protecção da saúde e segurança dos seus trabalhadores, assim como são cruciais na limitação do impacte negativo sobre a economia e a sociedade. Assim, é muito importante que o Plano de Contingência seja desenvolvido e actualizado com a informação disponibilizada pela Direcção-geral da Saúde (DGS), de forma a serem cumpridas as recomendações no âmbito da prevenção e controlo da infecção.

Este Plano de Contingência será actualizado a qualquer momento, tendo em conta a evolução do quadro epidemiológico da Covid-19 (Anexo 1 - Mapa de Revisões).

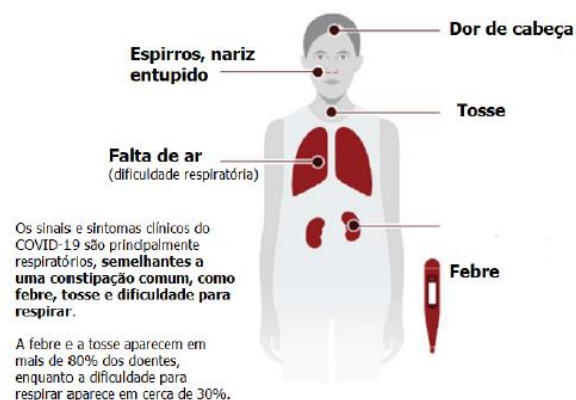
O objectivo deste Plano de Contingência prende-se com a necessidade de preparar cada área da empresa para os efeitos da pandemia do Novo Coronavírus (COVID-19). Esta preparação tem como base identificar elementos chave e definir medidas a adoptar numa situação de surto.

Coronavírus (COVID-19)

Os Coronavírus constituem uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano. A origem do Coronavírus/COVID-19 ainda está a ser investigada e, apesar de só agora ter sido identificado em seres humanos, a sua transmissão pessoa a pessoa encontra-se confirmada, embora ainda não se conheça bem o modo como tal acontece. Existem casos em que o vírus voltou a ser detetado em pacientes dados como curados e já foi confirmada a sua presença em animais domésticos.

A infeção origina sintomas inespecíficos como tosse, febre ou dificuldade respiratória, ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia. O período de incubação do novo coronavírus é de 2 a 14 dias. Isto significa que se uma pessoa permanecer bem 14 dias após contactar com um caso confirmado de doença por coronavírus (COVID-19), é pouco provável que tenha sido contagiada. Após exposição a um caso confirmado de COVID-19, podem surgir os seguintes sintomas:

- ↪ Dificuldade respiratória
- ↪ Tosse
- ↪ 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.

Modo de Transmissão

Pelo que é conhecido de outros coronavírus, a transmissão de COVID-19 acontece quando existe contacto próximo (perímetro até 2 metros) com uma pessoa infetada. O risco de transmissão aumenta quanto maior for o período de contacto com uma pessoa infetada. As gotículas produzidas quando uma pessoa infetada tosse ou espirra (secreções respiratórias que contêm o vírus) são a via de transmissão mais importante.

As formas através das quais uma pessoa pode ficar infetada:

- ↳ As secreções podem ser diretamente expelidas para a boca ou nariz das pessoas em redor (perímetro até 2 metros) ou podem ser inaladas para os pulmões
- ↳ Uma pessoa também pode ficar infetada ao tocar em superfícies ou objetos que possam ter sido contaminados com secreções respiratórias e depois tocar na sua própria boca, nariz ou olhos
- ↳ Por aerossóis em procedimentos terapêuticos



Efeitos que a Infecção de Colaboradores Podem Causar numa empresa

A empresa deve estar preparada para a possibilidade de parte (ou a totalidade) dos seus trabalhadores não ir trabalhar, devido a doença, suspensão de transportes públicos, encerramento de escolas, entre outras situações possíveis.

Neste contexto é importante avaliar:

- ↳ Atividades desenvolvidas pela empresa que são imprescindíveis de dar continuidade (que não podem parar) ou quais as atividades que se podem reduzir ou encerrar/fechar/desativar
- ↳ Recursos essenciais (matérias-primas, fornecedores, prestadores de serviços e logística) que são necessários para manter em funcionamento da empresa e satisfazer as necessidades básicas dos clientes
- ↳ Os trabalhadores que são necessários garantir, sobretudo para as atividades que são imprescindíveis para o funcionamento da empresa. Deverá equacionar-se a possibilidade de afetar trabalhadores adicionais para desempenharem tarefas essenciais da empresa e, se possível, formá-los
- ↳ Os trabalhadores que, pelas suas atividades e/ou tarefas, poderão ter um maior risco de infeção por Covid-19 (ex. trabalhadores que realizam atividades de atendimento ao público; trabalhadores que prestam cuidados de saúde; trabalhadores que viajam para países com casos de transmissão ativa sustentada na comunidade)

Prevenir a Transmissão do Coronavírus (COVID-19)

Actualmente não existe vacina contra o Covid-19, sendo que a melhor maneira de prevenir a infecção é evitar a exposição ao vírus.

Existem princípios gerais que qualquer pessoa pode seguir para prevenir a transmissão de vírus respiratórios:

- ↳ Lavar as mãos 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, (Anexo 2 e 3 – Higienização das mãos)
- ↳ Cobrir a boca e nariz com um lenço de papel descartável sempre que for necessário assoar, tossir ou espirrar. O lenço de papel deve ser descartado num caixote de lixo e, em seguida, devem ser lavadas as mãos. Na ausência de lenços de papel descartável, pode tossir ou espirrar para a prega do cotovelo. Nunca tossir nem espirrar para o ar ou para as mãos (Anexo 4 – Etiqueta Respiratória)
- ↳ 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
- ↳ Limpar e desinfetar frequentemente objectos e superfícies de utilização comum
- ↳ Em caso de sintomas ou dúvidas contactar a Linha Saúde 24 (808 24 24 24). Não se deslocar directamente para nenhum estabelecimento de saúde
- ↳ Consultar regularmente informação em www.dgs.pt

No que diz respeito ao uso de máscaras de protecção em trabalhadores ou na população em geral, está aconselhado, uma vez que há evidência de benefício do seu uso. Portanto, uma vez que o risco de contágio é elevado, é recomendado aos trabalhadores o uso do equipamento de protecção individual adequado no desempenho das suas actividades laborais com acréscimo de máscara na impossibilidade de manter a distância social de segurança (2mts), (Anexo 5 – Colocação de Máscaras).



**EVITE LEVAR AS
MÃOS AO ROSTO**



**LAVE BEM AS MÃOS
(PALMAS, COSTAS,
DEDOS, PUNHO)
POR PELO MENOS
20 SEGUNDOS**



**LEMBRE-SE DE SEMPRE
LAVAR OS ALIMENTOS E,
QUANDO NECESSÁRIO,
COZINHÁ-LOS**

Anexo 6 – Prevenção da Transmissão

Medidas Preventivas a Adotar

Serão implementadas de imediato as seguintes medidas:

- ↳ Disponibilizar dispensadores de solução alcoólica nos espaços comuns (corredores, refeitórios, zonas de descanso, entradas e saídas do estabelecimento, zona de laboração)
- ↳ Proibir saudações com contacto físico (cumprimentos, beijos)
- ↳ Manter (quando possível) o distanciamento social entre colaboradores
- ↳ Criação de área para a divulgação de informação actualizada sobre o COVID-19 nas instalações da empresa, com a indicação do contacto para esclarecimento de dúvidas

Prevenção de Infecção e Contágio – Medidas de Prevenção na Empresa

Instalações Fixas

- ↳ Garantir a afixação de informação sobre o Novo Coronavírus (COVID-19), ex. através de cartazes, em locais de boa visibilidade
- ↳ Garantir que todos os espaços, equipamentos e superfícies de trabalho, maçanetas de portas, são desinfectados com frequência
- ↳ Assegurar a reserva de um stock de material de trabalho para dar resposta a uma eventual interrupção do fornecimento do mesmo
- ↳ Informar superiores hierárquicos sempre que não esteja assegurado o bom funcionamento das instalações

Trabalho Externo

Para além das recomendações aplicáveis a todos os colaboradores:

- ↳ Evitar reuniões presenciais
- ↳ Em visita a instalações de clientes: lavar as mãos antes e logo após o termino da visita
- ↳ Evitar os normais cumprimentos (aperto de mão/beijo) durante a fase de pandemia e informar o cliente do motivo por que o faz

Higienização/Desinfecção

Como proceder:

- ↳ Usar luvas descartáveis
- ↳ Aplicar desinfectante nas superfícies
- ↳ Usar toalhetes de papel descartáveis

Frequência:

- ↳ Pelo menos, 3x por dia (início do dia/almoço/final do dia)

Medidas Relativas à Continuidade dos Serviços

Cada responsável de departamento e a direcção farão um levantamento dos serviços e/ou equipamentos críticos por forma a garantir a continuidade do seu funcionamento.

Serão sempre verificadas as condições de teletrabalho (nos casos em que tal seja possível).

Serviços Críticos:

Ex. Entrega e/ou recepção de mercadorias

Será sempre a mesma pessoa (ou definir apenas duas) para a tarefa de modo a evitar vários trabalhadores expostos ao contacto com pessoas externas à empresa.

As carrinhas serão descarregadas/carregadas pelo pessoal externo ou pelo trabalhador da JLV, Lda de modo a evitar contacto entre os dois. Se for pelo trabalhador da JLV, Lda, o condutor de entrega ou recolha deverá manter-se dentro da viatura.

Caso o profissional externo não se faça acompanhar de caneta para assinatura de documentação, a JLV, Lda, cede o material. No entanto, após utilização será alvo de desinfecção com solução alcoólica.

O(s) trabalhador(es) responsável(eis) por este processo será/serão XXX.

Equipamentos Críticos:

Ex. algum objecto/equipamento utilizado por mais do que um trabalhador ao longo da jornada de trabalho e quando não é possível restringir essa utilização a um trabalhador

Definir que Entre cada utilização pega, botão de accionamento, ou outro de toque manual serão desinfectados com desinfectante para superfícies.

Colaboradores em Teletrabalho:

Ex. XXX – por tempo indeterminado

Caso Suspeito de Coronavírus

A classificação de um caso como suspeito de doença por coronavírus (Covid-19) deve obedecer a critérios clínicos e epidemiológicos. A definição seguinte é baseada na informação atualmente disponível no Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doença (ECDC).

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 dos sintomas Ou E Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2/covid-19, nos 14 dias antes do inicio dos sintomas Ou Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19

Medidas Adoptar – Fora das Instalações da Empresa

- ↳ Todos os trabalhadores estarão informados sobre as medidas definidas no âmbito do Plano de Contingência que serão transmitidas através de **newsletters, circulares informativas, emails**
- ↳ Durante o trabalho no exterior, caso ocorram manifestações de sinais ou sintomas e/ou ligação epidemiológica compatíveis com um caso de COVID-19, será contactada imediatamente a Linha de Saúde Nacional/SNS24 – 808 24 24 24 (após orientações da mesma, deverá contactar superior hierárquico na empresa)
- ↳ Se os sintomas surgem enquanto está em casa, o trabalhador deve contactar a Linha de Saúde 24. Se o aconselhamento for para permanecer em casa deve avisar por telefone, email, a chefia directa
- ↳ Com maior brevidade possível, **deve proceder ao preenchimento de formulário de comunicação de faltas** e baixa médica OU justificação medica enviada por email para os recursos humanos da empresa

Medidas Adoptar – Dentro das Instalações da Empresa

Quando o trabalhador se encontrar nas instalações físicas da empresa, deve cumprir com as medidas em vigor e obedecer às indicações do gestor de caso/responsável pelo seu encaminhamento.

- ↳ Cumprir todas as regras de prevenção de contágio
- ↳ Informar a sua chefia directa da possibilidade de ter contraído o vírus e ter de se ausentar (dirigir-se à sala de isolamento)
- ↳ Contactar a Linha de Saúde 24 (que fará a despistagem e eventual reencaminhamento para um dos hospitais de referencia e fim de ser testado)
- ↳ Em caso de confirmação de diagnóstico do novo coronavírus (COVID-19), se não tiver indicação de internamento hospitalar, permanecer em casa e seguir e cumprir todas as indicações médicas
- ↳ Enviar ao departamento de recursos humanos da empresa, por email, a comunicação de faltas, baixa ou justificação medica com maior brevidade possível. Na impossibilidade de enviar a documentação no prazo de cinco dias uteis previstos por lei, a mesma poderá ser entregue num prazo de 15 dias OU aquando do regresso ao trabalho (a empresa prevê um regime de excepção para estes casos)
- ↳ Aguardar alta médica, prescrita pelo médico que acompanhou todo o processo no SNS (Sistema Nacional de Saúde) para regressar à actividade laboral

Nota: em caso de isolamento profiláctico obrigatório, por indicação da DSG, o trabalhador deverá entregar por correio electrónico o Mod. 1 DGAEP – Certificação de Isolamento Profiláctico (Anexo 7).

Preparação para fazer face a um possível caso de Infecção por COVID-19

A colocação de um trabalhador numa área de “isolamento” tem como principal objectivo evitar a propagação da doença transmissível na empresa e na comunidade e visa impedir que outros trabalhadores possam ser expostos e infectados.

A área de isolamento tem como finalidade evitar ou restringir o contacto directo dos trabalhadores com o trabalhador doente e permitir um distanciamento social deste, relativamente aos restantes trabalhadores.



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)
- ↳ Cadeira ou marquesa (para descanso e conforto do estudante ou colaborador suspeito de infecção por COVID-19, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo INEM)
- ↳ Kit com água e alguns alimentos não perecíveis (barrinhas energéticas, latas de conserva, bolachas sem creme, frutos secos, etc.
- ↳ 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
- ↳ Máscara (s) cirúrgica(s)
- ↳ Luvas descartáveis
- ↳ Termómetro
- ↳ Telefone

Definimos como área de isolamento – local para onde será encaminhado o trabalhador com sintomas – o(s) seguinte(s) espaço(s) das instalações da empresa:

Morada 1: **Sala X**

Morada 2: **Sala Y**

Nesta área ou próxima desta, deverá 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.

A empresa deverá estabelecer o(s) circuito(s) a privilegiar quando um Trabalhador com sintomas se dirige para a área de “isolamento”. Na deslocação do Trabalhador com sintomas, devem ser evitados os locais de maior aglomeração de pessoas/trabalhadores nas instalações.

Todos os trabalhadores foram informados da localização da área de isolamento definida pela JLV, Lda.

Estabelecer Procedimentos Específicos

A empresa deve definir uma pessoa responsável a quem o trabalhador deve comunicar (de preferência telefonicamente) o seu estado de saúde ou outro trabalhador assintomático que identifique os sintomas num outro trabalhador. Este processo de comunicação será o mais célere e expedito possível.

O responsável definido pela empresa acompanhará o trabalhador suspeito até à área de isolamento, prestará o apoio necessário e desencadeará os contactos estabelecidos neste plano de contingência.

Empregador e os trabalhadores, ao longo de todo o processo de propagação do vírus, adoptarão:

↳ Procedimentos básicos para higienização das mãos (ex. lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos; se estes não estiverem disponíveis utilize um desinfectante 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 suja

↳ Procedimentos de etiqueta respiratória (ex. evitar tossir ou espirrar para as mãos; tossir ou espirrar para o antebraço ou manga, com o antebraço flectido ou usar lenço de papel; higienizar as mãos após o contacto com secreções respiratórias)

↳ Procedimentos de colocação de máscara cirúrgica (incluindo a higienização das mãos antes de colocar e após remover a máscara, nunca tocar na frente da máscara, movê-la pelos elásticos)
Procedimentos de conduta social (ex. alterar a frequência e/ou a forma de contacto entre os trabalhadores e entre estes e os clientes - evitar o aperto de mão, as reuniões presenciais, os postos de trabalho partilhados)

Qualquer comunicação de caso suspeito à pessoa responsável da empresa será devidamente documentada em registo interno.

Definir Responsabilidades

Responsabilidades – Trabalhador

É da responsabilidade do trabalhador suspeito reportar ao gestor de caso, uma situação de doença com sintomatologia e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso possível de Covid-19. Sempre que for reportada uma situação de Trabalhador com sintomas, deve informar, de imediato a entidade patronal.

Responsabilidades - Empregador

Informar e formar os trabalhadores:

- ↳ Divulgar o Plano de Contingência a todos os trabalhadores
- ↳ Esclarecer os trabalhadores, mediante informação clara e precisa, sobre a COVID-19 por forma a, por um lado, evitar o medo e ansiedade e, por outro, estes terem conhecimento das medidas de prevenção que devem instituir
- ↳ In(formar) trabalhadores dos procedimentos específicos a adoptar perante um caso suspeito na empresa

Profissionais de Saúde e seus Contactos

- ↳ Linha Saúde 24 SNS: 808 24 24 24
- ↳ **USF ou Centro de Saúde da Zona: XXXX**
- ↳ CISM2Europe – Saúde Ocupacional: 252 637 825

Aquisição e Disponibilização de Equipamentos e Produtos

Aos trabalhadores será disponibilizado o seguinte material e equipamento:

- ↳ Solução anticéptica de base alcoólica em sítios estratégicos (entrada e saída das instalações; zona de refeições, registo biométrico, área de “isolamento”, vários sectores de trabalho), conjuntamente com informação sobre os procedimentos de higienização das mãos
- ↳ Mascaras cirúrgicas para utilização do trabalhador com sintomas (caso suspeito)
- ↳ Mascaras cirúrgicas, viseira e luvas descartáveis, a utilizar, enquanto medida de precaução, pelos trabalhadores que prestam assistência ao Trabalhador com sintomas (caso suspeito)
- ↳ Máscaras cirúrgicas (ou na incapacidade, comunitárias) para todos os trabalhadores a quem não seja possível o distanciamento social (2mts) durante a jornada de trabalho

- ↳ Nas instalações sanitárias e onde seja possível higienizar as mãos haverá apenas toalhetes de papel para secagem das mãos (não serão permitidas toalhas de uso colectivo)
- ↳ Contentores de resíduos terão abertura não manual e saco plástico (espessura 50 ou 70 micra)
- ↳ Equipamentos, de uso único, serão 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 cabo)
- ↳ Haverá um planeamento da higienização e limpeza relativo a revestimentos, equipamentos e utensílios, assim como objectos e superfícies que são mais manuseadas (ex. corrimãos, maçanetas de portas, botões de elevador). A limpeza e desinfeção das superfícies será realizada com detergente desengordurante, seguido de desinfectante.

Informar e Formar os Trabalhadores

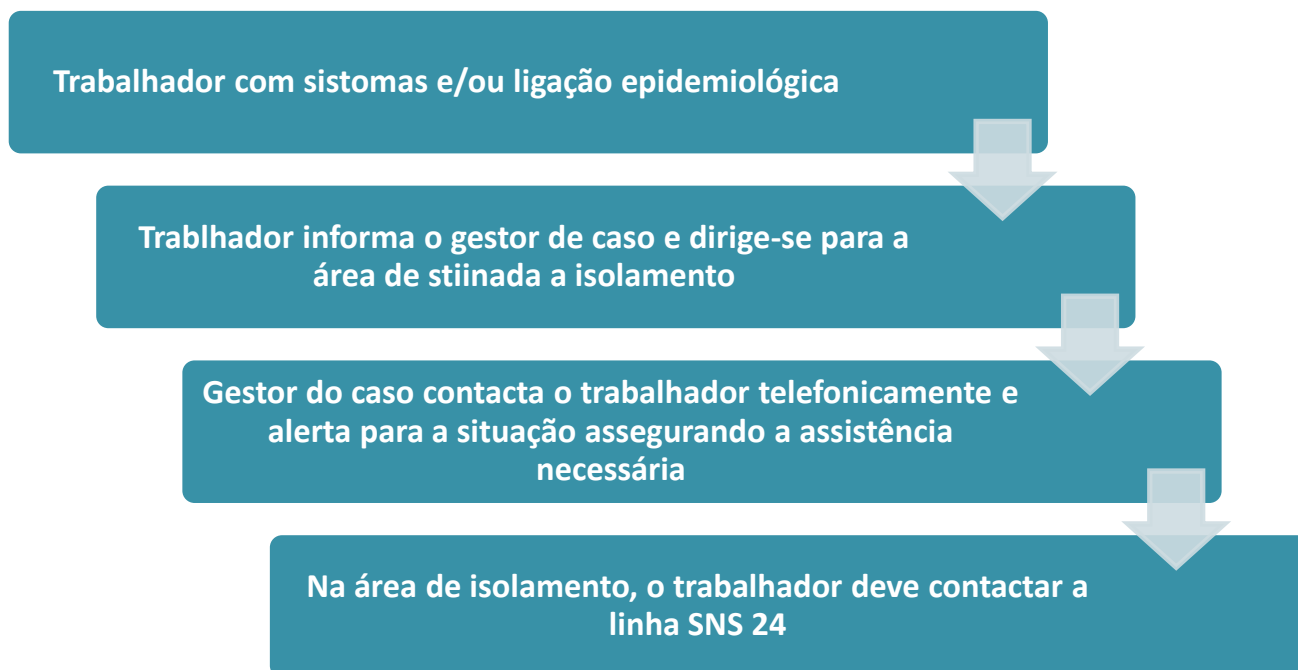
- ↳ Este Plano de Contingência será divulgado a todos os trabalhadores
- ↳ Todos os trabalhadores serão esclarecidos, mediante informação precisa e clara, sobre a Covid-19 de forma a, por um lado, evitar o medo e a ansiedade e, por outro, estes terem conhecimento das medidas de prevenção que devem instituir
- ↳ Os trabalhadores serão in(formados) quanto aos procedimentos específicos a adoptar perante um caso suspeito na empresa

FAZER PROVA DESTA INFORMAÇÃO

Diligências a Efectuar na Presença de Trabalhador Suspeito de Infecção

- ↳ Accionar o Plano de Contingência da empresa para Covid-19
- ↳ Confirmar a efectiva implementação dos procedimentos específicos
- ↳ Procurar manter actualizada a informação sobre Covid-19, de acordo com o disponibilizado pela Direcção-geral da Saúde, Autoridade de Saúde Local e meios de comunicação oficiais

Procedimento num Caso Suspeito



- ↳ Qualquer trabalhador com sinais e sintomas de Covid-19 e ligação epidemiológica, ou que identifique um trabalhador na empresa com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito, informa o gestor de caso (preferencialmente por via telefónica) e dirige-se para a área de “isolamento”, já definida neste Plano de Contingência. Nas situações necessárias (ex. dificuldade de locomoção do trabalhador) a entidade empregadora assegura que seja prestada, a assistência adequada
- ↳ O gestor de caso contacta de imediato o empregador
- ↳ O gestor de caso e trabalhador(es) que acompanhem ou prestem assistência ao trabalhador com sintomas, colocarão máscara cirúrgica e luvas descartáveis antes de iniciar esta assistência
- ↳ O trabalhador doente (caso suspeito de Covid-19), já na área de “isolamento”, contacta o SNS 24 (808 24 24 24). A máscara será colocada pelo próprio trabalhador, se a sua condição clínica o permitir. A máscara deve estar bem ajustada 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 Enfermeiro 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, informa o Trabalhador:

- **Se não se tratar de caso suspeito de Covid-19:** define os procedimentos adequados à situação clínica do trabalhador;
- **Se tratar de caso suspeito de Covid-19:** o SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da Direcção-geral da Saúde, para validação da suspeição. Desta validação o resultado poderá ser:
 - **Caso Suspeito Não Validado:** fica encerrado para Covid-19 e são definidos 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:** DGS activa o INEM, o INSA e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos. Esta situação deve ser comunicada ao empregador

↳ O trabalhador doente permanecerá 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), activada 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 (excepto aos trabalhadores designados para prestar assistência e desde que protegidos)

↳ O empregador colabora com a Autoridade de Saúde Local na identificação dos contactos próximos do doente (caso suspeito validado)

↳ O empregador informa o médico do trabalho responsável pela vigilância da saúde do trabalhador

↳ O empregador informa os restantes trabalhadores da existência de caso suspeito validado, a aguardar resultados de testes laboratoriais, mediante os procedimentos de comunicação mais céleres, comunicação verbal ou afixação de circular interna em local específico para o efeito. O caso suspeito validado deve permanecer na área de “isolamento” até à chegada da equipa do INEM activada pela DGS, de forma a restringir, ao mínimo indispensável, o contacto deste trabalhador com outro(s) trabalhador(es). Devem-se evitar deslocações adicionais do caso suspeito validado nas instalações da empresa

Procedimentos num Caso Suspeito Validado

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 o empregador dos resultados dos testes laboratoriais e:

↳ Se o caso não for confirmado, este fica encerrado para Covid-19, sendo aplicados os procedimentos habituais da empresa, incluindo de limpeza e desinfeção. Nesta situação são desactivadas as medidas do Plano de Contingência da empresa

↳ Se o caso for confirmado, a área de “isolamento” fica interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde

O empregador vai:

↳ 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 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

↳ 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

Perante um caso confirmado, deve:

- **O estabelecimento deve ser fechado e alvo de ação de desinfeção, por empresa habilitada no manuseio de produtos direccionados ao COVID-19**
- **A Gerência deve permitir a todos os colaboradores realizarem 14 dias de isolamento profilático voluntário, (por sugestão do Serviço de Segurança e Saúde no Trabalho) ou obrigatório por indicação da DGS**
- **Se no decorrer deste período de isolamento, forem manifestados sintomas (febre, tosse, dificuldade respiratória), o colaborador deve entrar, em imediato, em contacto com a linha de Saúde 24, SNS24: 808 24 24 24, e seguir as orientações fornecidas**
- **Decorridos os 14 dias, todos os colaboradores devem realizar teste, de forma a avaliar se estão infetados**

Procedimento de Vigilância de Contactos Próximos

Considera-se contato próximo uma pessoa 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:

- ↳ Colaborador do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros) do caso
- ↳ Colaborador que esteve cara-a-cara com o caso confirmado ou que esteve com este em espaço fechado
- ↳ Colaborador que partilhou com o caso confirmado louça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias)

Baixo risco de exposição (casual), definido como:

- ↳ Colaborador que teve contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a gotículas/secções respiratórias através de conversa cara-a-cara superior a 15 minutos, tosse ou espirro)
- ↳ Colaborador(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).

Além do referido anteriormente, perante um caso confirmado por COVID-19, 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, 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 14 dias. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado. A vigilância de contactos próximos deve ser a seguinte:

Alto Risco de Exposição

- Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição
- Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo, febre, tosse ou dificuldade em respirar
- Restringir o contato social ao indispensável
- Evitar viajar
- Estar contactável pela monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição

Baixo Riscos de exposição

- Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade respiratória
- Acompanhamento da situação pelo médico do trabalho

- ↳ 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, data e hora da avaliação) e a verificação de tosse ou dificuldade em respirar
- ↳ Se forem verificados sintomas da Covid-19 e o trabalhador estiver na empresa, devem-se iniciar os “Procedimentos num Caso Suspeito”
- ↳ Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para Covid-19



Anexos

Anexo 1: Mapa de Revisões


O Plano de Contingência pode e será alterado/revisto sempre que novas actualizações provenientes da DGS ou OMS o justifiquem. Pode ser revisto face a situações omissas ou consideradas não adequadas ao cenário do momento.


Revisão n.º	Justificação	Data	Distribuição
00			
01			
02			
03			
04			
05			
06			


Anexo 2: Lavagem de Mãos


COVID-19


Lavagem das Mãos


 **Duração do procedimento: 20 segundos**


00  **Molhe as mãos**


01  **Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos**


02  **Esfregue as palmas das mãos, uma na outra**


03  **Palma com palma, com os dedos entrelaçados**

04  **Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice-versa**

05  **Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos de mão direita na palma de mão esquerda e vice-versa**

06  **Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice-versa**

07  **Enxague as mãos com água**

08  **Seque as mãos com um toalhete descartável**

Anexo 3: Lavagem de Mãos com SABA

COVID-19

Lavagem das Mãos (com uma solução á base de álcool)

 **Duração do procedimento: 20 segundos**

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

02  Esfregue as palmas das mãos uma na outra

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

04  Palma com palma com os dedos entrelaçados

05  Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma da mão direita e vice-versa

06  Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice-versa

 **SEJA UM AGENTE DE SAÚDE PÚBLICA**
PROTEJA-SE A SI E AOS OUTROS

Anexo 4: Etiqueta Respiratória

COVID-19



Etiqueta Respiratória

Importância da Etiqueta Respiratória?

Quando **TOSSE**, **ESPIRRA** ou **FALA**, são libertadas **Gotículas**, **SECREÇÕES** e/ou **AEROSSÓIS**, que podem ser **INSPIRADOS** por outras pessoas ou **DEPOSITAR-SE** em objetos e superfícies que o rodeiam.

Com medidas de etiqueta respiratória consegue **PROTEGER AS OUTRAS PESSOAS**.

Medidas de etiqueta respiratória

Ao **TOSSIR** ou **ESPIRRAR** não use as mãos, elas são um dos principais veículos de transmissão da doença. Use um **LENÇO DE PAPEL** ou o **ANTEBRAÇO**.



DEITE O LENÇO AO LIXO e **LAVE** sempre as mãos a seguir a tossir ou espirrar.



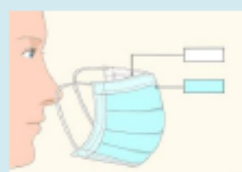
Em caso de duvida, ligue **SNS24 – 808 24 24 24**

Anexo 5: Colocação de Máscaras

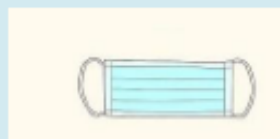
COVID-19

Colocação de Máscaras

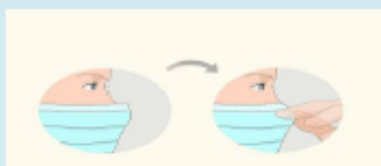
- Higienizar as mãos
- Colocar a máscara na posição correta – A extremidade superior da máscara é a que tem um detalhe que se ajusta ao nariz da pessoa. A parte interna das máscaras médicas é normalmente, branca enquanto a externa apresenta outra tonalidade



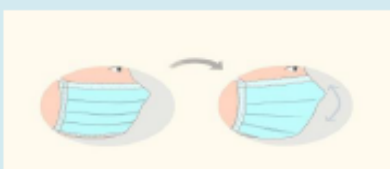
- Coloque a máscara no rosto – Pegue na máscara pelo elástico, passe um pela primeira orelha e o outro pela segunda



- Ajuste a máscara no nariz – Depois de colocar a máscara na cabeça e no rosto, segure-a na ponte do nariz com o indicador e o polegar



- Ajuste a máscara no rosto e debaixo do queixo – Depois de prender bem a máscara, ajuste-a e cubra a boca e o nariz e passe a parte inferior do acessório por baixo do queixo



Anexo 6: Prevenção da Transmissão

Recomendações Externas para os Colaboradores

Preparar e manter em casa

Kit preventivo:

- ↪ Solução anti-séptica de base alcoólica (SABA)
- ↪ Termómetro (recomenda-se que seja de não contacto)
- ↪ Luvas descartáveis
- ↪ Mascaras de protecção
- ↪ Detergentes desengordurante e desinfectantes
- ↪ Toalhetes de papel



Estados de quarentena:

- ↪ Reforço da despensa (garantir água e alimentos) para, pelo menos, duas semanas caso tenha sinais ou confirmação da contaminação pelo novo coronavírus
- ↪ Alimentos que não se estraguem rapidamente e não exijam refrigeração ou preparação (ex. enlatados, barras energéticas, cereais, frutos secos, bolachas, sumos engarrafados, etc.)
- ↪ Água para beber e para higiene (pelo menos 4l por dia/pessoa)



Deslocações fora do país:

- ↪ Em caso de doença crónica consultar o médico assistente antes de viajar
- ↪ Durante a viagem evitar contacto com pessoas doentes
- ↪ Em caso de doença súbita durante a viagem, permanecer em casa/hotel e consultar o Serviço de Saúde Local/Nacional
- ↪ Evitar viajar para locais com elevado número de infectados pelo novo coronavírus

Nota: cada trabalhador deve confirmar com o seu médico assistente o tipo de medicação que pode tomar para fazer face aos síndromes respiratórios agudos de forma a minimizar sintomas e exposição a contactos de risco

Para prevenir a propagação da doença pelo novo coronavírus (COVID-19), a OMS recomenda:

- ↪ Lavar frequentemente as mãos com água e sabão ou solução de base alcoólica (especialmente após partilha de espaços ou objectos)
- ↪ Tapar o nariz e boca quando espirrar ou tossir (com lenço de papel que deve ser deitado no lixo após uma utilização; na ausência de lenço usar o cotovelo – nunca tapar com as mãos)
- ↪ Manter distância de segurança (na impossibilidade de 2mts, manter, pelo menos, 1metro)
- ↪ Boas práticas de segurança alimentar (não partilhar louça)



Anexo 7: Mod.1 – DGAEP

Mod. 1 DGAEP

Certificação de Isolamento Profilático

Identificação de Trabalhadores em Situação de Isolamento

_____, Autoridade de Saúde de _____, determino o isolamento de trabalhadores de _____ (designação do serviço ou estabelecimento), com o número de identificação fiscal _____, pelo período de ___/___/___ a ___/___/___, por motivo de perigo de contágio e como medida de contenção de _____.

Ficam sujeitos a isolamento:

Nº de Cartão de Cidadão (*)	Nome Completo (*)	Data de Nascimento (ano/mês/dia)(*)	Nº de Cartão de Cidadão (*)	Nome Completo (*)	Data de Nascimento (ano/mês/dia) (*)

(*) Preencher com os dados relativos aos trabalhadores, quando se trate de aplicar o nº 9 do Despacho n.º 2836-A/2020, de 2 de março

Data: / /

(Nome e assinatura da Autoridade de Saúde)



Anexo 8: Recomendações – Hotelaria, Restauração e Similares

COVID-19

Recomendações – Hotelaria, Restauração e Similares

- Afixar cartazes com comportamentos de segurança para a Covid-19 (entrada, locais de pausa, etc)
- Afixar os contactos de emergência e informação relevantes das entidades prestadoras de apoio à Covid-19
- Avaliar a temperatura corporal dos colaboradores antes de iniciarem o turno de trabalho, utilizando um termómetro sem contacto
- Promover a lavagem de mãos á entrada e á saída do estabelecimento, antes e depois da refeições e de idas á instalação sanitária
- Estruturas para a lavagem das mãos com água e sabão líquido, bem como, toalhetes de papel
- Assegurar a existência de dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (70%)
- Reforçar a frequência de higienização do estabelecimento
- Assegurar a renovação de ar do estabelecimento
- Disponibilizar máscaras aos colaboradores
- Definir equipas de trabalho e readaptar horários, para que, as equipas não se cruzem e minimizem a probabilidade de contágio.
- Dar cumprimento á distância social de 2 metros entre pessoas
- Promover medidas de etiqueta respiratória
- Alterar a forma de contacto entre os colaboradores e entre estes e os clientes, evitando o contacto próximo (apertos de mão, postos de trabalhos partilhados)
- Estabelecer um rácio de permanência no estabelecimento, um terço da sua capacidade, tal como definida no artigo 133.º do anexo ao Decreto -Lei n.º 10/2015, de 16 de janeiro, na sua redação atual (Portaria nº 71/2020)
- Os profissionais que manifestam sintomas de infeção não devem permanecer no estabelecimento
- Caso sejam identificados sintomas, ligar para SNS24 – 808 24 24 24 e seguir as orientações

