



CORONAVIRUS

Plano de contingência

SÍNTESE

**Centro Social Cultural e Recreativo da
Torre do Terrenho**



PLANO DE CONTINGÊNCIA

Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)

Índice

1. OBJETIVO	2
2. ÂMBITO DE APLICAÇÃO.....	2
3. QUE É O CORONAVÍRUS	2
3.1. Quais os sintomas	3
3.2. Qual o período de contágio	3
4. DEFINIÇÃO DE CASO SUSPEITO.....	3
4.1. Como é feita a abordagem de um caso suspeito?	4
5. TRANSMISSÃO DA INFEÇÃO	4
5.1. Como se transmite?	4
6. PLANO DE CONTINGÊNCIA	5
6.1. Medidas gerais a implementar	5
6.2. Preparação para fazer face a um possível caso de infeção	7
6.2.1. Implementação de procedimentos internos específicos.....	8
6.2.2. Definição de procedimentos de comunicação e responsabilidades	8
6.2.3. Procedimentos específicos a adotar perante um caso suspeito na empresa	9
6.3. Procedimentos num caso suspeito após contacto com o SNS24.....	10
6.4. Procedimento para vigilância de contactos próximos (trabalhadores assintomáticos) de um Caso confirmado de COVID-19	10
7. Procedimentos específicos	11
7.1. Procedimento de restrição de visitantes	11
7.2. Procedimento de frequência da resposta	11
7.3. Procedimento de comunicação	11
7.4. Procedimento relativo a consultas médicas não urgentes.....	11
8. CONCLUSÃO.....	12



PLANO DE CONTINGÊNCIA

Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)

1. OBJETIVO

O presente documento tem por objetivo definir diretrizes de atuação de forma a amenizar os efeitos de uma possível contaminação da população C.S.C.R.T.T. (Centro Social Cultural e Recreativo da Torre do Terrenho) com o COVID 19, tendo em conta que uma das principais funções desta instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) é a prestação de cuidados aos utentes.

2. ÂMBITO DE APLICAÇÃO

O presente plano de contingência aplica-se a toda a população do C.S.C.R.T.T. e terceiros que se encontrem nas instalações da mesma.

A elaboração deste Plano de Contingência no âmbito da infeção pelo novo Coronavírus, assim como os procedimentos a adotar perante um trabalhador com sintomas desta infeção, devem seguir a informação disponibilizada nas orientações da DGS, nomeadamente a Norma 006/2020 de 26/02/2020 e Decreto-Lei n.º 135/2013, de 4 de outubro.

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

3. QUE É O CORONAVÍRUS

COVID-19 é o nome, atribuído pela Organização Mundial da Saúde, à doença provocada pelo novo coronavírus SARS-COV-2.

Este vírus foi identificado pela primeira vez em humanos, no final de 2019, na cidade chinesa de Wuhan, província de Hubei, tendo sido confirmados casos em outros países.

Os coronavírus são um grupo de vírus que podem causar infeções nas pessoas. Normalmente estas infeções estão associadas ao sistema respiratório, podendo ser



PLANO DE CONTINGÊNCIA

Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)

parecidas a uma gripe comum ou evoluir para uma doença mais grave, como pneumonia.

3.1. Quais os sintomas

Os sintomas mais frequentes associados à infeção pelo COVID-19 são:

- **febre** (temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$)
- **tosse**
- **dificuldade respiratória** (ex: falta de ar)

Também pode surgir dor de garganta, corrimento nasal, dores de cabeça e/ou musculares e cansaço. Em casos mais graves, pode levar a pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência renal e de outros órgãos, e eventual morte.

3.2. Qual o período de contágio

O período de contágio (tempo decorrido entre a exposição ao vírus e o aparecimento de sintomas) é atualmente considerado de 14 dias. A transmissão por pessoas assintomáticas (sem sintomas) ainda está a ser investigada.

4. DEFINIÇÃO DE CASO SUSPEITO

O que é um caso suspeito de COVID-19?

Com base na Orientação publicada pela Direção-Geral da Saúde, define-se como caso suspeito de COVID-19:

- doente com infeção respiratória aguda (início súbito de febre ou tosse ou dificuldade respiratória), sem outra etiologia que explique o quadro e história de viagem ou residência em áreas com transmissão comunitária ativa, nos 14 dias



PLANO DE CONTINGÊNCIA

Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)

antes do início de sintomas

- doente com infeção respiratória aguda e contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2 ou COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas
- doente com infeção respiratória aguda grave, requerendo hospitalização, sem outra etiologia

4.1. Como é feita a abordagem de um caso suspeito?

A abordagem de um caso suspeito depende sempre da forma como é feito o contacto com o SNS, podendo ser:

- presencial (por exemplo recorre a um centro de saúde ou serviço de urgência)
- não presencial (contactou o SNS 24 – 808 24 24 24 ou o número de emergência médica – 112)

Em ambas as situações, se o caso for validado, a Direção-Geral da Saúde ativa o hospital de referência, o Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), o Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (Instituto Ricardo Jorge) e o Delegado de Saúde Regional (Autoridade Regional de Saúde) competente, que por sua vez ativará o delegado de saúde local (Autoridade de Saúde Local), para dar início à investigação epidemiológica e gestão de contactos.

5. TRANSMISSÃO DA INFEÇÃO

5.1. Como se transmite?

A COVID-19 transmite-se principalmente:

- por contacto próximo com pessoas infetadas pelo vírus;
- pelo contacto com superfícies ou objetos contaminados.



PLANO DE CONTINGÊNCIA

Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)

Assim, as principais vias de transmissão são:

- de pessoa a pessoa, através de gotículas que se emitem, por exemplo, quando se tosse ou espirra;
- através do contacto de mãos contaminadas que, posteriormente, contactam os olhos, nariz ou a boca (as mãos contaminam-se facilmente em contacto com objetos ou superfícies por sua vez contaminadas com gotículas de pessoa infetada)

6. PLANO DE CONTINGÊNCIA

6.1. Medidas gerais a implementar

Na elaboração deste Plano de Contingência responde-se às 3 questões que a [Norma 006/2020](#) define como basilares:

- Quais os efeitos que a infeção de trabalhadores pode causar na empresa?
- O que preparar para fazer face a um possível caso de infeção por COVID 19?
- O que fazer numa situação em que existe um ou vários trabalhadores suspeitos de infeção na empresa?

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, e 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 Apoio Domiciliário; - Centro de Dia – Possibilidade de passagem dos utentes para a resposta social de Serviço de Apoio Domiciliário.	- Estimulação física e cognitiva - Bar (espaço de lazer)



PLANO DE CONTINGÊNCIA

Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)

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.

No que se refere a afetação de trabalhadores e previsão de equipas de substituição, será garantido em centro de dia duas funcionarias (cozinheira e ajudante de cozinha), enquanto que as auxiliares de serviços gerais estarão ao serviço de apoio domiciliário.

Serviços	Trabalhadores em Serviço
Centro de Dia	- Cozinheira - Ajudante de Cozinha
Serviço de Apoio Domiciliário	- Auxiliares de Serviços Gerais

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:

Serviço	Empresa	Contactos
- Produtos químicos e acessórios de limpeza; - Solução antisséptica de base alcoólica	Santiago & Ca, Lda	T: 271 811 293. Fax: 271 812 118 Email: geral@gsantiago.com
- Equipamento Proteção Individual	Farmácia Macedo Crespo Trancoso	T: 271 828 100



PLANO DE CONTINGÊNCIA

Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)

- Recolha de Resíduos	Ecoviragem energias alternativas unipessoal limitada	
- Produtos alimentares	Santiago & Ca, Lda	T: 271 811 293 Fax: 271 812 118 Email: geral@gsantiago.com
	Padaria Pastelaria Reboleirense, Lda	T: 271 813 014
	Afonso & Filhos, Lda.	T: 271 886 272 / 968 603 258 Email: afonso@afonsoefilhos.com
	Eugénio Dia, Unipessoal, Lda	T: 919 883 020 / 271 813 032
	Fernando Andrade Santo	T: 916 889 533

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.

Estes espaços de isolamento estão dotados de telemóvel, cadeira ou marquesa, assim como em termos de material, têm disponível: um espaço que deverá ficar disponível no interior. No acesso a esta área deverá ficar um 2º espaço 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.

Nas áreas definidas para isolamento (ou nas proximidades) existe uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do Trabalhador com Sintomas. E ainda existe um acesso fácil e permite a saída para o exterior, de modo a evitar contactos com os restantes trabalhadores.

Áreas de isolamento será considerado o Centro de convívio onde existe uma sala em piso térreo com WC devidamente equipado.



6.2.1. Implementação de procedimentos internos específicos

O empregador e os restantes trabalhadores, ao longo de todo o vírus devem cumprir rigorosamente:

- 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](#);
- Utilizar uma solução antisséptica de base alcoólica (SABA) e disponibilizar a mesma em locais estratégicos, onde se verifica maior afluência de pessoas;
- Toalhetes de papel para secagem das mãos, nas instalações sanitárias e noutros locais onde seja possível a higienização das mãos;
- O planeamento da higienização e limpeza deve ser 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 deve ser realizada com detergente desengordurante, seguido de desinfetante – é fundamental a sensibilização e a formação das pessoas envolvidas nas tarefas de limpeza e higienização;
- 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);
- Procedimentos de colocação de máscara cirúrgica (incluindo a higienização das mãos antes de colocar e após remover a máscara);
- 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);

6.2.2. Definição de procedimentos de comunicação e responsabilidades

Informação aos trabalhadores

- Divulgadas medidas gerais de prevenção e contenção e atualização regular da informação sobre a doença;
- Elaborada e divulgada Instrução de Trabalho – Plano Contingência para a pandemia Coronavírus;
- Divulgado pelos responsáveis o Plano de Contingência;
- Afixação de cartazes com medidas de prevenção e sintomatologia;



PLANO DE CONTINGÊNCIA

Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)

-Formação ministrada aos assistentes administrativos, enfermeiros e ajudantes/auxiliares.

Contactos dos Profissionais envolvidos

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

- Responsável Técnico do Centro Social Cultural e Recreativo da Torre do Terreno;
- Presidente ou Vice-presidente da Direção;
- Delegada de Saúde Trancoso.

6.2.3. Procedimentos específicos a adotar perante um caso suspeito na empresa

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

O trabalhador em caso de suspeita deve reportar à sua chefia direta, uma situação de suspeita enquadrada no seguinte princípio: Trabalhador com sintomas e com ligação epidemiológica.

Nas situações em que o trabalhador com sintomas necessita de acompanhamento por exemplo por dificuldade de locomoção, ficou definido que é o colega mais próximo que o acompanha até ao local de isolamento e lhe presta auxílio, colocando-lhe todos os equipamentos de proteção obrigatórios e colocando em si também.

Caso suspeito:

- O trabalhador com sintomas, ou trabalhador que o identifique, informa chefia direta da situação e dirige-se para a área de “isolamento”.
- A chefia direta assegura a assistência necessária ao trabalhador.
- O trabalhador contacta o SNS24 (808 24 24 24) e segue as instruções que lhe forem fornecidas.



6.3. Procedimentos num caso suspeito após contacto com o SNS24

Caso não suspeito ou caso suspeito, mas não validado.

O trabalhador deverá ser tratado de forma adequada, do ponto de vista clínico, seguindo eventualmente as orientações da Linha Saúde 24 e posteriormente será reencaminhado o processo para a Medicina do Trabalho para dar seguimento.

Caso suspeito validado:

O trabalhador permanece na área de isolamento até à chegada do INEM para transporte até ao Hospital de referência;

- Vedar acesso à área de isolamento;
- Identificar os contactos próximos do trabalhador e transmitir à Unidade de Saúde Pública;
- Informar os trabalhadores do edifício e demais utilizadores, sobre os procedimentos a adotar;
- Informar o Médico do Trabalho;
- Assegurar a limpeza e desinfecção da área de isolamento;
- Comunicar à Unidade de Saúde Pública a limpeza e desinfecção da área de isolamento e solicitar o levantamento da interdição da área de isolamento.

6.4. Procedimento para vigilância de contactos próximos (trabalhadores assintomáticos) de um Caso confirmado de COVID-19

- Identificação dos contactos próximos;
- Contacto com o Médico do Trabalho em estreita articulação com a Autoridade de Saúde Pública Local, para determinação do nível de exposição (baixo risco de exposição e alto risco de exposição);
- Para as pessoas determinadas com baixo risco de exposição, assegurar a monitorização diária dos sintomas, (febre, tosse, dificuldade em respirar) e encaminhar os trabalhadores para consulta de Medicina do Trabalho;
- Para as pessoas determinadas com alto risco de exposição, seguir as indicações dadas pela Unidade de Saúde Pública, nomeadamente encaminhar os trabalhadores para casa (período de restrição social), monitorização diária dos sintomas, (febre, tosse, dificuldade em respirar), passado o período de 14 dias e se nenhum sintoma surgir, após o regresso, encaminhar os trabalhadores para consulta de Medicina do Trabalho.



7. Procedimentos específicos

7.1. Procedimento de restrição de visitantes

- Suspensão das visitas aos utentes de Centro de Dia.

7.2. Procedimento de frequência da resposta

- Se o utente, ou alguém com contacto direto, tiver sintomas sugestivos de infeção respiratória (febre, tosse, expetoração e/ou falta de ar) não deve frequentar a resposta social, e deve de imediato avisar o responsável da resposta social;
- Se o utente ou alguém com contacto direto com a utente esteve fora do país ou contactou com pessoas que estiveram fora do país nos últimos 14 dias, não deve frequentar a resposta social, e deve de imediato avisar o responsável da resposta social.

7.3. Procedimento de comunicação

- Se o utente 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);
- Se o utente ou alguém com contacto direto contactou com pessoas que estiveram fora do país nos últimos 14 dias, deve avisar o coordenador do serviço, a receção ou outro colaborador da Instituição (que fará chegar a informação à sua chefia direta);

7.4. Procedimento relativo a consultas médicas não urgentes

Evitar sempre que possível o envio de utentes a consultas de especialidade em Centros de Saúde ou Hospitais, quando as mesmas não se afigurem urgentes ou essenciais para a prestação de cuidados ao utente.



8. CONCLUSÃO

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

Na página da Direção Geral de Saúde, em <https://www.dgs.pt/corona-virus.aspx>, encontra-se toda a informação sobre o COVID-19, nomeadamente os documentos oficiais, as áreas afetadas e a evolução da situação em Portugal. A informação disponibilizada está sujeita a atualização constante no site ou outras formas de comunicação oficiais.

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.