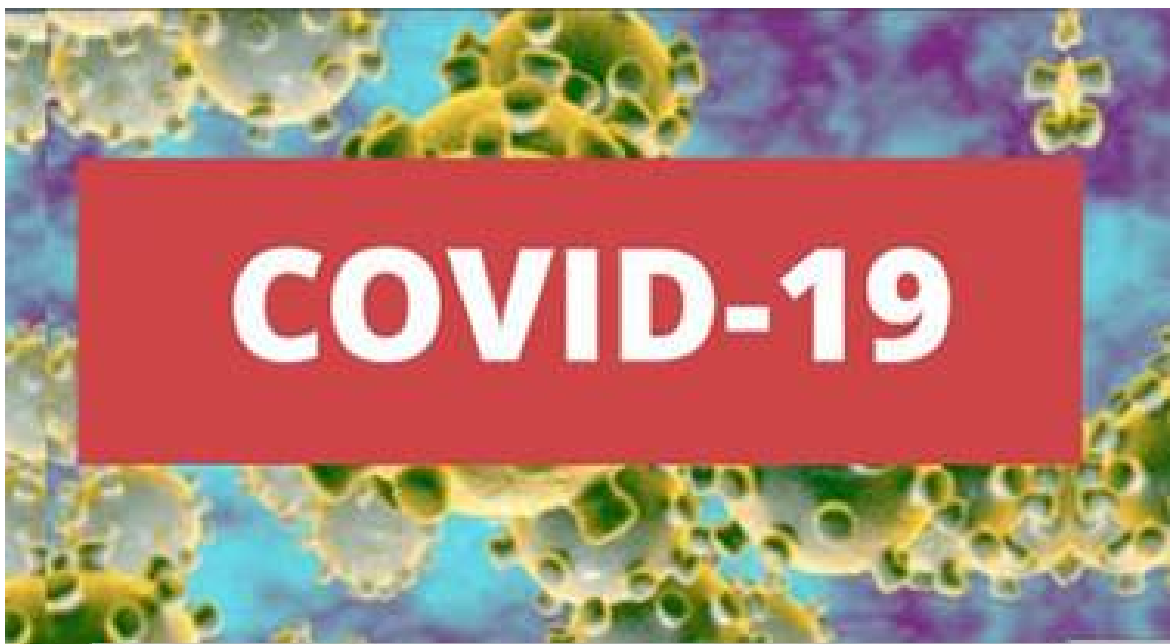


Junta de Freguesia da União das Freguesias de Verim, Friande
e Ajude

PLANO DE CONTINGÊNCIA

SARS-CoV-2



Edição 1 | Março de 2020

Documento elaborado segundo:



Prorrogação do Plano de Contingência

O Plano de Contingência para o COVID-19 é um instrumento que os vários serviços desta Junta de Freguesia passa a dispor para coordenar a utilização de meios e recursos, face a um cenário de infecção pelo novo Coronavírus. Tem como objectivo a protecção da saúde dos trabalhadores desta Junta de Freguesia contra os riscos de exposição ao novo COVID-19 no contexto de trabalho e assegurar os serviços mínimos a prestar à população em geral.

O Plano de Contingência para o COVID-19 entra de imediato em vigor e será atualizado sempre que se considere necessário.

Feito na Junta de Freguesia da União das Freguesias de Verim, Friande e Ajude, em 11 de Março de 2020.

José Manuel Costa da Silva
Presidente da Junta de Freguesia
VERIM, FRIANDE E AJUDE



PLANO DE CONTINGÊNCIA CoV-2 (COVID-19)

INDÍCE

1. INTRODUÇÃO.....	4
2. ÂMBITO DE APLICAÇÃO	5
3. OBJETIVOS OPERACIONAIS	5
4. IMPLEMENTAÇÃO E CANCELAMENTO.....	6
5. DISTRIBUIÇÃO DO PLANO	6
6. SITUAÇÃO	6
7. OPERACIONALIZAÇÃO DO PLANO DE CONTINGÊNCIA	10
8. FLUXOGRAMA DE AÇÕES DO PLANO DE CONTINGÊNCIA	28
9. REFORÇO DE MEDIDAS DE PROTEÇÃO	28
10. LISTA DE CONTATOS (CONFIDENCIAL).....	30
11. COMUNICAÇÃO INTERNA	30
12. COMUNICAÇÃO EXTERNA.....	31
13. DEFINIÇÕES E SIGLAS	31
14. BIBLIOGRAFIA	32
15. APROVAÇÃO E IMPLEMENTAÇÃO DO PLANO	32
16. ANEXOS.....	32

PLANO DE CONTINGÊNCIA CoV-2 (COVID-19)

I. INTRODUÇÃO

A Organização Mundial de Saúde (OMS) e a Direção-Geral da Saúde (DGS) têm alertado para a possibilidade da ocorrência de uma pandemia devido à infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) e para os impactos que uma ocorrência deste tipo teria, não só sobre a saúde da população, mas igualmente sobre as estruturas económicas e sociais do país.

Perante o cenário atual verificado a nível global, a OMS declarou o surto de vírus, uma emergência de saúde pública de interesse internacional (PHEIC), sendo essencial a definição antecipada de uma estratégia de prevenção e atuação, de modo a minimizar os impactes nas organizações e instituições.

A elaboração de um Plano de Contingência é da responsabilidade de cada organização e inicia-se com uma prévia análise das possíveis consequências no seu normal funcionamento perante cenários distintos de abstenção e disfunção social.

A Junta de Freguesia agrega no presente documento as orientações sobre a infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) para toda a estrutura interna, que doravante se designará por Plano de Contingência para a infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19), (PC/COVID-19), no qual se estabelecem as medidas necessárias, a sua calendarização, bem como as responsabilidades distribuídas pelas várias orgânicas internas. Estas ações deverão ser ajustadas aos diferentes cenários possíveis numa perspetiva evolutiva e de proteção individual e coletiva perante uma situação de pandemia.

O presente documento pretende ser uma resposta substantiva ao alerta da DGS no sentido de cada instituição pública ou privada, se preparar através da formulação do seu próprio Plano de Contingência, para enfrentar as ondas pandémicas desta infeção.

A verdadeira dimensão resultante da ocorrência desta Pandemia é imprevisível, mas a acontecer as entidades de saúde antevêm que possam ser afetadas parcelas significativas da população, provocando eventuais rupturas expressivas no domínio social e económico.

PLANO DE CONTINGÊNCIA CoV-2 (COVID-19)

2. ÂMBITO DE APLICAÇÃO

O presente plano estabelece e documenta os procedimentos de decisão e coordenação de ações referentes a todos os edifícios e serviços da Junta de Freguesia onde se encontram a trabalhar os seus funcionários e colaboradores, bem como o processo de comunicação interna e externa, nomeadamente pelas entidades nacionais de saúde, sendo aprovado pelo Presidente da Junta.

3. OBJETIVOS OPERACIONAIS

A antecipação e o planeamento de uma intervenção eficaz e articulada na atividade da JFPL numa eventual pandemia por infeção do SARS-CoV-2 (COVID-19) estão na origem deste Plano Interno de Contingência, onde estão descritas as principais etapas que devem considerar para estabelecer um plano, assim como os procedimentos a adotar perante um trabalhador com sintomas desta infeção. O presente documento deverá constituir-se como um instrumento de orientação de ações e gestão de meios, para os serviços darem resposta a uma situação de emergência provocada pelo SARS-CoV-2 (COVID-19), podendo sofrer atualizações a qualquer momento, tendo em conta a evolução do quadro epidemiológico da COVID-19, visando os seguintes objetivos operacionais:

- a. Assegurar o funcionamento dos serviços essenciais (indispensáveis ao funcionamento interno da JF e aos serviços prestados aos utentes/municípios), prevendo mecanismos alternativos para fazer face a eventuais dificuldades;
- b. Reduzir o risco de contaminação nos locais de trabalho, reforçando o plano de higienização da junta de forma a tornar exequível as medidas aconselhadas (lavagem das mãos, toalhetes descartáveis, etc.);
- c. Garantir a correta e adequada informação, quer ao nível interno, quer externo;
- d. Preparar o restabelecimento da normalidade da situação tão rápido quanto possível;
- e. Manter uma atitude permanente de inovação e rigor de aplicação das normas para dificultar ao máximo a transmissão do vírus.

PLANO DE CONTINGÊNCIA CoV-2 (COVID-19)

Este Plano não prevê as ações de tratamento médico dos possíveis infetados com o vírus, situação em que os funcionários da JF deverão em primeiro lugar contatar a **linha saúde 24 (808 24 24 24)** que informará sobre os procedimentos a adotar. O encaminhamento para a Unidade de Saúde de referência será efetuado por uma equipa do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), ativada pela DGS.

4. IMPLEMENTAÇÃO E CANCELAMENTO

A ativação e cancelamento do PC/COVID-19 compete ao Presidente da Junta de Freguesia na qualidade de Diretor do Plano, seguindo as diretrizes da Comissão Municipal de Proteção Civil da Póvoa de Lanhoso.

5. DISTRIBUIÇÃO DO PLANO

O presente plano deve ser afixado em local visível a todos os funcionários/colaboradores da Junta de Freguesia.

O mesmo pode ser distribuído pelas entidades que em matéria de proteção civil e saúde pública assim o venham a exigir.

6. SITUAÇÃO

6.1 Sobre a infeção do SARS-CoV-2 (COVID-19)

A) O que é o novo vírus SARS-CoV-2 (COVID-19)?

O novo coronavírus, intitulado COVID-19, foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, na China, na Cidade de Wuhan. Este novo agente nunca tinha sido previamente identificado em seres humanos, tendo causado um surto na cidade de Wuhan. A fonte da infeção é ainda desconhecida. Os Coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano. A infeção pode ser semelhante a uma gripe comum ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia. Ainda está em investigação a via de transmissão. A transmissão pessoa a pessoa foi confirmada, embora não se conheçam ainda mais pormenores.

PLANO DE CONTINGÊNCIA CoV-2 (COVID-19)

B) Quais os sinais e sintomas da doença?

As pessoas infetadas podem apresentar:

- Sinais e sintomas de infeção respiratória aguda
- Febre
- Tosse
- Dificuldade respiratória.

Em casos mais graves pode levar a pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência renal e de outros órgãos e eventual morte.

C) Como se transmite?

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

- Por gotículas respiratórias (partículas superiores a 5 micra);
- Pelo contato 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. 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 contato das mãos com uma superfície ou objeto como o novo coronavírus e, em seguida, o contato com as mucosas orais, nasal ou ocular (boca, nariz ou olhos), pode conduzir à transmissão da infeção.

PLANO DE CONTINGÊNCIA CoV-2 (COVID-19)

D) Qual o período de incubação da doença?

O período de incubação estimado da COVID-19 é de 2 a 12 dias. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contatos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

E) O que é um caso suspeito?

A definição de caso suspeito é baseada na informação disponível, à data, no Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doença Transmissíveis (ECDC), e deve ser adotada pela JF.

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

F) Medidas de Autoproteção?

A adopção de medidas de higiene respiratória, ou medidas de etiqueta respiratória é também recomendada para reduzir a exposição e transmissão da doença. De todas elas, salientam-se pelo seu potencial protetor as seguintes:

- Lavar frequentemente as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos. Deve lavá-las sempre que se assoar, espirrar, tossir ou após contato direto com pessoas doentes ou em alternativa utilizar toalhetes com solução alcoólica que tenha pelo menos 70% de álcool;
- Se não tiver as mãos lavadas evite mexer nos olhos, no nariz e na boca;

PLANO DE CONTINGÊNCIA CoV-2 (COVID-19)

- Adotar medidas de etiqueta respiratória: tapar o nariz e boca quando espirrar ou tossir (com lenço de papel ou com o cotovelo, nunca com as mãos, deitar sempre o lenço de papel ao lixo);
- Usar lenços de papel descartáveis;
- Utilizar lenços de papel uma única vez e colocá-los de imediato no lixo;
- Evitar contato próximo com pessoas com infecção respiratória;

G) Necessito de usar máscara facial se estiver em público?

De acordo com a situação atual em Portugal, não está indicado o uso de máscara para proteção individual, exceto nas seguintes situações:

- Pessoas com sintomas de infecção respiratória (tosse ou espirro);
- Suspeitos de infecção por COVID-19;
- Pessoas que prestem cuidados a suspeitos de infecção por COVID-19.

H) O que é um contato próximo?

Considera-se “contato próximo” um trabalhador que não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contato com um caso confirmado de COVID-19.

O tipo de exposição do contato próximo, determinará o tipo de vigilância.

Pessoa com exposição associada a cuidados de saúde, incluindo:

- Prestação de cuidados a doente com COVID-19;
- Contato em ambiente laboratorial com amostras de COVID-19;
- Visitas a doente ou permanência no mesmo ambiente de doente infetado por COVID-19;

PLANO DE CONTINGÊNCIA CoV-2 (COVID-19)

- Contato em proximidade ou em ambiente fechado com um doente com infeção por COVID-19 (ex: Gabinete de trabalho, sala de atendimento, ...);

7. OPERACIONALIZAÇÃO DO PLANO DE CONTINGÊNCIA

7.1. CONCEITO GERAL DE ATUAÇÃO

O presente plano estrutura-se em 3 fases, com distintos procedimentos de atuação, designadamente: Fase de Monitorização, Fase de Alerta/Ação e Fase de Recuperação.

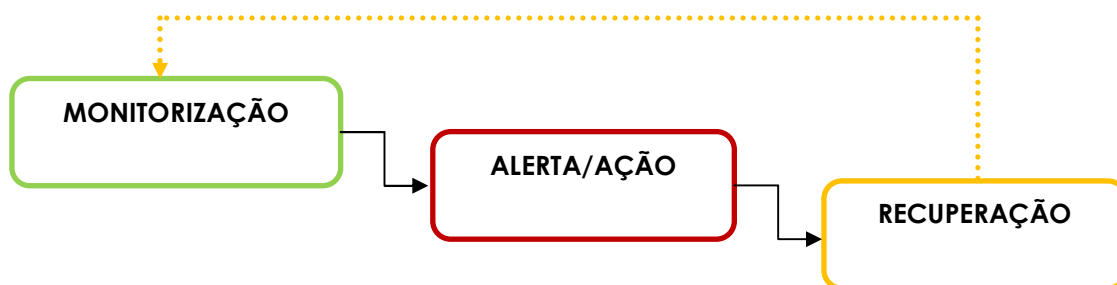


Figura 1: Esquema representativo das fases do Plano de Contingência por infeção COVID-19

7.2. FASE DE MONITORIZAÇÃO

A Fase de Monitorização inicia-se com a ativação do PC/COVID-19, o que acontecerá de acordo com as orientações emitidas pela DGS ou na eminência da proliferação generalizada de casos de COVID-19 na sociedade, seguindo as seguintes etapas:

A) Designar o Grupo Coordenador (GC) e Grupo Operativo (GO)

➤ Grupo Coordenador

Diretor do Plano



Presidente da Junta de União das Freguesias de Verim, Friande e Ajude

➤ Grupo Operativo

- Elementos do Executivo da Junta de Freguesia

PLANO DE CONTINGÊNCIA CoV-2 (COVID-19)

B) Competências dos Coordenadores

- Elaborar, atualizar e propor atualizações ao Plano de Contingência;
- Definir a estratégia de atuação face ao evoluir da situação;
- Coordenar a atuação global;
- Articular as comunicações com a Autoridade de Saúde, Município da Póvoa de Lanhoso e o CDOS.

C) Competências do Grupo Operativo

- Avaliar a evolução da situação, propor a ativação das diferentes fases do Plano e definir a duração temporal das mesmas, tendo como base as orientações do Ministério da Saúde/Direção-Geral de Saúde;
- Determinar o potencial impacte da pandemia ao nível interno, utilizando diversos cenários em função dos níveis de severidade, disponibilidades de recursos e abastecimentos para níveis de absentismo interno de 20%, 30% e 40%, considerando que este absentismo poderá resultar de doença do próprio, assistência a familiares, medo ou de medidas de contenção e quarentena impostas pelas autoridades.
- Desenvolver, manter, implementar, rever e propor alterações ao Plano;
- Criar uma base de dados dos colaboradores portadores do vírus. Só saberemos se se trata de COVID-19, se for um grupo de risco ou apresentar sinais de gravidade. Nestes casos será realizado o teste laboratorial para confirmação do vírus;
- Obter e difundir informação atualizada;
- Designar os interlocutores de cada unidade orgânica e ações a implementar;

PLANO DE CONTINGÊNCIA CoV-2 (COVID-19)

- Partilhar o seu plano, os procedimentos operacionais e outras boas práticas, com outras entidades, visando identificar estratégias de colaboração, partilha de recursos e ajudas mútuas;
- Gerir o processo de comunicação interna e externa.

D) Providenciar uma Sala de Isolamento (Anexo I)

Preparar salas de isolamento em todos os edifícios da JF, ou sob sua gestão nas quais seja possível, com o objetivo de reduzir o risco de transmissão, afastando as pessoas potencialmente infetadas das não infetadas, providenciando aos trabalhadores com suspeitas de infeção um espaço condigno para permanência, enquanto efetuam o contato telefónico para o Serviço Saúde 24 (808 24 24 24) e eventualmente aguardam assistência especializada.

Condições específicas da sala:

- Possuir 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 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;
- Máscara(s) cirúrgica(s);
- Luvas descartáveis;
- Ter um termómetro;
- Ter telefone;
- Nesta área, ou próxima desta, deve existir uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel para utilização exclusiva do trabalhador com sintomas/caso suspeito;
- Preferencialmente possuir ventilação natural, ou sistema de ventilação mecânica;

PLANO DE CONTINGÊNCIA CoV-2 (COVID-19)

- Possuir revestimentos lisos e laváveis (Ex. não deve possuir tapetes, alcatifa ou cortinados).

E) Assegurar o funcionamento da JF

Identificar postos de trabalho e seus colaboradores, cuja atividade não pode ser interrompida, por ser um serviço essencial, de forma que não haja perda da operacionalidade da JF.

7.3. Risco de Exposição Ocupacional ao COVID-19

Medidas aplicáveis segundo o risco de exposição nos locais de trabalho

Nível	Locais de risco / Medidas a adotar	Espaço / edifício
Muito elevado	Locais que apresentam potencial muito elevado de exposição a secreções de pessoas doentes com vírus.	Inexistente na JF – considerado quando são realizados procedimentos médicos invasivos.
	Medidas de higiene, segurança e gestão. Diminuição do número de atendimentos. Aumento da higienização do local. Distância de atendimento de forma que esteja a uma distância superior a 1 metro.	
Elevado	Locais que apresentam elevado potencial de exposição a pessoas doentes, ou suspeitas de estarem doentes com o vírus.	Inexistente na JF – apenas os profissionais de saúde do ambulatório.
	Medidas de higiene, segurança e gestão. Distância de atendimento de forma que esteja a uma distância superior a 1 metro.	
Médio	Atividades que obrigam a contatos frequentes e próximos (a menos de 1 m de distância) com pessoas, tais como colegas de trabalho, público em geral, crianças escolarizadas ou outras concentrações de pessoas.	Edifício da Junta de Freguesia e demais edifícios detidos ou sob administração deste organismo
	Medidas de higiene, segurança e gestão	
Baixo	Atividades que não façam atendimento ao público	Gabinetes tipo “open space”

PLANO DE CONTINGÊNCIA CoV-2 (COVID-19)

Podemos considerar como medidas de higiene, segurança e gestão

Medidas de higiene	<p>Alteração das condições de trabalho ou da forma como as tarefas são desempenhadas para reduzir a possibilidade de ser contaminado no seu posto de trabalho. Estas medidas devem ser desenvolvidas de acordo com os trabalhadores e com a colaboração destes.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Limpeza periódica de manípulos puxadores, corrimões bancas ou secretárias de utilização frequente pelo público; ▪ Facultar aos colaboradores (trabalhadores em risco) que façam atendimento ao público, produtos de higienização tais como desinfetantes para mãos e superfícies.
Medidas de segurança	<p>Conjunto de modificações estruturais dos locais de trabalho para eliminação ou redução do risco de exposição ao vírus da gripe. Por exemplo, a colocação de anteparas ou aumento da distância de atendimento entre os trabalhadores e os utentes, colocação de torneiras com sensor nos wc's, evitar os cumprimentos.</p>
Medidas de gestão	<p>Diminuição do risco de exposição dos trabalhadores ao COVID-19 através do desenvolvimento de políticas e novas regras de funcionamento da organização, de acordo com os trabalhadores e com a colaboração destes.</p>

A) Assegurar o fornecimento de produtos/serviços (Anexo III)

1. Definir estratégias de minimização do impacte das dependências, em caso de dificuldade no fornecimento de bens e serviços;
2. Disponibilizar desinfetante para cada posto de trabalho para limpeza e desinfeção regular das mãos.
3. Reforçar a aquisição e distribuição de produtos de higiene e limpeza, com vista ao previsível incremento do seu consumo;
4. Adquirir toalhetes de desinfeção por todos os serviços em que existam postos de trabalho partilhado, com vista à limpeza de equipamento;
5. Providenciar equipa (s) de limpeza com equipamentos de proteção individual para desinfeção dos espaços utilizados por trabalhadores com suspeitas



PLANO DE CONTINGÊNCIA CoV-2 (COVID-19)

fundamentadas de infeção pelo COVID-19 (posto de trabalho e sala de isolamento).

6. Designar os elementos de cada serviço com responsabilidade pelo armazenamento e distribuição dos kits de proteção, em caso de necessidade;

B) Distribuição de produtos e divulgar informação sobre o COVID-19

1. Divulgar o Plano de Contingência COVID-19 por todos os serviços da Junta de Freguesia;
2. Distribuir máscaras e gel desinfetante pelos serviços da Junta de Freguesia;
3. Divulgar folheto de boas práticas dos comportamentos de higiene a adotar na Junta de Freguesia;
4. Disponibilizar informação atualizada nos meios habituais de comunicação da Junta de Freguesia (Ex: Avisos, sítios de internet);
5. Reforçar as medidas de limpeza nos locais onde se verifica maior afluxo e/ou concentração de trabalhadores e utentes.

PLANO DE CONTINGÊNCIA CoV-2 (COVID-19)

A informação que provém do exterior poderá seguir a seguinte fluxo.

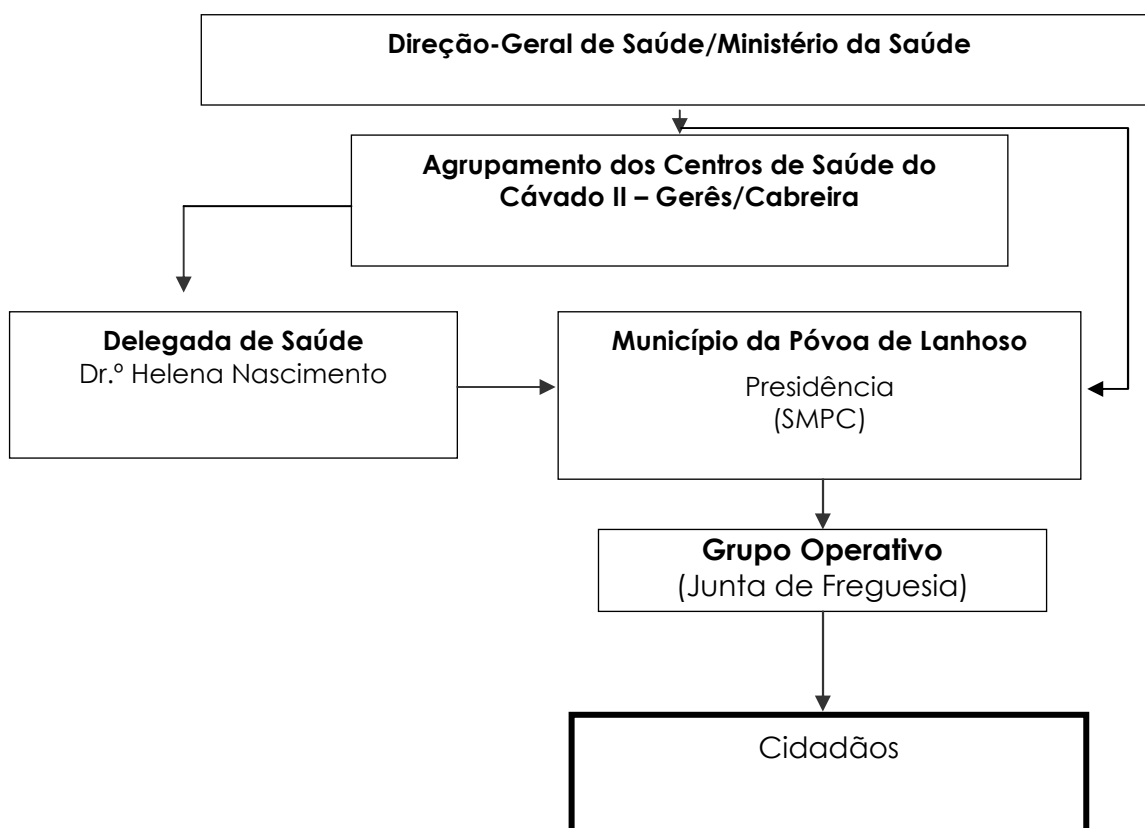


Figura 2: Esquema de Circuito de Comunicação de Alertas e Informação

C) Monitorizar e acompanhar a situação

O grupo operativo deve acompanhar o evoluir da situação e verificar se as medidas implementadas são as suficientes para combater o contágio entre os trabalhadores da Junta de Freguesia;

7.4. FASE DE ALERTA/AÇÃO

Esta fase iniciar-se-á pela referenciação de casos de contágio em trabalhadores da Junta de Freguesia ou pela proliferação generalizada de casos de COVID-19 na população. Caracteriza-se pelas seguintes ações:

A) Reforçar a divulgação de Informação

PLANO DE CONTINGÊNCIA CoV-2 (COVID-19)

Reforçar a divulgação de informação sobre medidas de prevenção e autoproteção por todos os serviços e trabalhadores, indicando que todos deverão proceder diariamente à limpeza, com um toalhete de desinfeção, dos equipamentos de trabalho partilhados, nomeadamente:

- Viaturas;
- Telefones;
- Equipamento informático de balcões de atendimento e de postos de trabalho partilhados.

B) Reforçar as medidas de limpeza nas instalações

- Reforçar as medidas de limpeza nas instalações, especialmente em locais onde se verifica maior afluxo e/ou concentração de trabalhadores e utentes;
- Providenciar a distribuição de toalhetes de desinfeção por todos os serviços com postos de trabalho partilhado, com vista à limpeza do equipamento;
- Garantir a existência de produtos de higiene em todas as instalações sanitárias de modo a potenciar as condições de desinfeção pessoal;
- Providenciar o arejamento frequente das instalações, de preferência evitando a utilização de sistema de ar condicionado;
- Reforçar o abastecimento dos kits de proteção individual garantindo a reposição do número suficiente para 10% dos trabalhadores ao serviço.

C) Aparecimento de casos com suspeita de COVID-19 na Junta de Freguesia

Qualquer trabalhador com sinais e sintomas de COVID-19 e ligação epidemiológica, ou que identifique um trabalhador com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito, informa a chefia direta (preferencialmente por via telefónica) e dirige-se para a área de “isolamento”, definida no presente plano.

A chefia direta deve contactar, de imediato, o empregador pelas vias estabelecidas no Plano de Contingências. Nas situações necessárias (ex. dificuldade de locomoção do trabalhador) o empregador (ou chefia direta) assegura que seja prestada, a assistência

PLANO DE CONTINGÊNCIA CoV-2 (COVID-19)

adequada até à área de “isolamento”. Sempre que possível deve-se assegurar a distância de segurança (superior a 1 metro) do doente. O(s) trabalhador(es) que acompanha(m)/presta(m) assistência ao trabalhador com sintomas, deve(m) colocar, momentos antes de iniciar esta assistência, uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis, para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção quanto à higiene das mãos, após contato com o trabalhador doente.

O trabalhador doente (caso suspeito de COVID-19) já na área de “isolamento”, contata o SNS 24 (808 24 24 24). O trabalhador deve usar uma máscara cirúrgica, se a sua condição clínica o permitir. A máscara será colocada pelo próprio trabalhador, sendo esta bem ajustada de forma a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face. Nos trabalhadores com barba, poderá ser feita uma adaptação a esta medida – máscara cirúrgica complementada com um lenço de papel. Sempre que a máscara estiver húmida, deve substituí-la por outra.

O profissional de saúde 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, o SNS 24 informa o Trabalhador:

- **Se não se tratar de caso suspeito de COVID-19:** define os procedimentos adequados à situação clínica do trabalhador;
- **Se se tratar de caso suspeito de COVID-19:** o SNS 24 contata a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da Direção-Geral da Saúde, para validação da suspeição. Desta validação o resultado poderá ser:
 - **Caso Suspeito Não Validado**, este fica encerrado para COVID-19. O SNS 24 define os 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**, a DGS ativa o INEM, o INSA e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos. A chefia direta do

PLANO DE CONTINGÊNCIA CoV-2 (COVID-19)

trabalhador informa o empregador da existência de um caso suspeito validado na empresa.

Na situação de Caso suspeito validado:

- O trabalhador doente deverá permanecer na área de “isolamento” (com máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita), até à chegada da equipa do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), ativada pela DGS, que assegura o transporte para o Hospital de referência, onde serão colhidas as amostras biológicas para testes laboratoriais;
- O acesso dos outros trabalhadores à área de “isolamento” fica interdito (exceto aos trabalhadores designados para prestar assistência);
- O empregador colabora com a Autoridade de Saúde Local na identificação dos contactos próximos do doente (caso suspeito validado);
- O empregador informa os restantes trabalhadores da existência de caso suspeito validado, a aguardar resultados de testes laboratoriais, mediante os procedimentos de comunicação estabelecidos no presente plano;
- O empregador informa o médico de trabalho responsável pela vigilância de saúde do trabalhador.
- O caso suspeito validado deve permanecer na área de “isolamento” até à chegada da equipa do INEM ativada 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.

D) Procedimentos perante um 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:

PLANO DE CONTINGÊNCIA CoV-2 (COVID-19)

- **Se o Caso for infirmado**, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais da Junta de Freguesia, incluindo a limpeza e desinfeção da sala de isolamento. Nesta situação são desativadas as medidas do Plano de Contingência da empresa;
- **Se o Caso for confirmado**, a área de “isolamento” deve ser imediatamente descontaminada (limpa e desinfetada) por pessoal afeto ao serviço de limpeza e desde que possua EPI adequado ou então, por alguém designado pela Autoridade de Saúde Local. Caso exista a necessidade de interdição da referida sala por motivos alheios à Junta de Freguesia, deverá ser definida uma nova sala de isolamento. A interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde.

Na situação de Caso confirmado:

➤ O empregador deve:

- 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 contatos próximos do doente.

PLANO DE CONTINGÊNCIA CoV-2 (COVID-19)

E) Procedimento de vigilância de contatos próximos

Considera-se “contato próximo” um trabalhador que não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contato com um caso confirmado de COVID-19. O tipo de exposição do contato próximo, determinará o tipo de vigilância

O contato próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

- **“Alto risco de exposição”**, é definido como:
 - Trabalhador do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros) do Caso;
 - Trabalhador que esteve face-a-face com o caso confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
 - Trabalhador que partilhou com o caso confirmado loiça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias.

- **“Baixo risco de exposição”** (casual), é definido como:
 - Trabalhador que teve contato esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a gotículas/secreções respiratórias através de conversa face-a-face superior a 15 minutos, tosse ou espirro);
 - Trabalhador (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).

Perante um Caso Confirmado por COVID-19, além do referido anteriormente, deverão ser ativados os procedimentos de vigilância ativa dos contatos próximos, relativamente ao início de sintomatologia. Para efeitos de gestão dos

PLANO DE CONTINGÊNCIA CoV-2 (COVID-19)

contatos a Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com o empregador e o médico do trabalho, deve:

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

O período de incubação estimado da COVID-19 é de 2 a 12 dias. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contatos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

A vigilância de contatos próximos deve ser a seguidamente apresentada:

Vigilância de contatos próximos	
“alto risco de exposição”	“baixo risco de exposição”
<ul style="list-style-type: none"> - 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 para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição. 	<ul style="list-style-type: none"> - Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar; - Acompanhamento da situação pelo médico do trabalho.

- A automonitorização diária, feita pelo próprio trabalhador, visa a avaliação da febre (medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar o valor e a hora de medição) e a verificação de tosse ou dificuldade em respirar;

- Se se verificarem sintomas da COVID-19 e o trabalhador estiver no seu posto de trabalho, devem-se iniciar os “Procedimentos num caso suspeito”.

PLANO DE CONTINGÊNCIA CoV-2 (COVID-19)

- Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para COVID-19.

F) Implementar medidas de minimização da doença

Implementar medidas de âmbito laboral com vista à minimização da transmissão da doença, designadamente:

- Recurso ao teletrabalho;
- Recurso a meios de comunicação não presencial, como o telefone e e-mail, em detrimento de contatos e reuniões presenciais;
- Privilegiar o atendimento não presencial aos utentes;
- Condicionar a circulação de utentes externos nos edifícios;
- Redução de trabalho externo não urgente;
- Procedimentos de conduta social (ex. alterar a frequência e/ou a forma de contato entre os trabalhadores e entre estes e os clientes – evitar o aperto de mão);
- Adiamiento de ações de formação ou outras ações presenciais não urgentes;
- Recomendação para que todos os trabalhadores evitem permanecer desnecessariamente em locais públicos muito frequentados.

G) Implementar medidas de minimização do impacto das dependências internas e externas

Implementar medidas de minimização do impacto das dependências internas e externas em caso de dificuldade no fornecimento de bens e serviços.

H) Informar a população em geral

Informar a população sobre a eventual perturbação no funcionamento de algum dos serviços.

PLANO DE CONTINGÊNCIA CoV-2 (COVID-19)

I) Monitorizar a situação

Monitorizar a situação dos trabalhadores ausentes, nomeadamente através da centralização do registo de dados referentes aos casos de doença, absentismo por apoio à família e regresso ao trabalho com vista ao acompanhamento da evolução do COVID-19 e da capacidade de cumprimento das tarefas essenciais por cada serviço;

Emitir relatórios com informação direcionada às autoridades de saúde, dirigentes e demais trabalhadores e comunicação social.

J) Medidas preventivas especiais para eventual aplicação

- Redução ou suspensão do período de atendimento, consoante o caso;
- Suspensão de eventos ou iniciativas públicas, realizados quer em locais fechados quer em locais abertos ao público;
- Suspensão de actividades de formação presencial, dando preferência a formação à distância (se aplicável);
- Suspensão da aplicação de métodos de selecção que impliquem a presença de candidatos, no âmbito de procedimentos concursais (se aplicável);
- Suspensão do funcionamento de bares, cantinas, refeitórios e utilização de outros espaços comuns (se aplicável);
- Deslocação de serviço, canceladas ou autorizadas, após análise caso a caso;
- Redução ao mínimo do número de reuniões internas;
- Recomendar a todos os funcionários que reduzam ao mínimo a permanência em locais públicos muito frequentados.

7.4. FASE DE RECUPERAÇÃO

PLANO DE CONTINGÊNCIA CoV-2 (COVID-19)

Esta etapa caracteriza-se pela cessação do aparecimento de novos casos, pela recuperação clínica dos últimos infetados, pelo regresso gradual de todos os trabalhadores e culmina com a desativação do PC/COVID-19. Estabelecem-se as seguintes tarefas:

- a. Continuação da aplicação das medidas de autoproteção e de limpeza de instalações, até à desactivação do plano;
- b. Prossecução e/ou adaptação das medidas de monitorização com vista à deteção e minimização de possíveis ondas subsequentes;
- c. Reativação e normalização gradual de todas as tarefas e serviços da Junta de Freguesia;
- d. Desativação das salas de isolamento;
- e. Recolha dos kits de proteção individuais não utilizados;
- f. Redimensionamento do plano de limpeza às instalações;
- g. Informação da população sobre a reativação e normalização dos serviços;
- h. Reavaliação dos procedimentos implementados nas fases anteriores.

A) Recursos Humanos e actividade prioritárias

O esquema abaixo discriminado pretende orientar o processo de análise e identificação das atividades prioritárias e os recursos humanos necessários para o seu desempenho, nas fases de Monitorização e Alerta.

FASE	PROCEDIMENTOS A ADOTAR	
Monitorização	Todos os funcionários devem conhecer as manifestações da doença, modo de transmissão e medidas de autoproteção	
Monitorização	Funcionários que não estão	- Podem deslocar-se ao local

PLANO DE CONTINGÊNCIA CoV-2 (COVID-19)

FASE	PROCEDIMENTOS A ADOTAR	
Monitorização	doentes, não têm familiares doentes e desconhecem que tenham estado em contato com o vírus	de trabalho - Devem tomar precauções e adotar comportamentos recomendados em matéria de autoproteção
Monitorização	Funcionários que por qualquer motivo tenham efetuado deslocações ao estrangeiro / zona afetada	Especial cuidado nos 14 dias seguintes ao seu regresso
Monitorização	Cadeia de Substituição	Cada responsável da U.O. deve indicar ao GC/GO o nome do colaborador que o possa substituir na sua ausência.
Monitorização	Cada U.O. de modo a garantir a sua continuidade, deverá elaborar uma listagem das atividades críticas, quais os funcionários que as executam, quais os eventuais substitutos (total ou parcialmente), quais as necessidades de formação adicional para que os substitutos possam garantir a continuidade e a integridade das atividades.	
Alerta	Funcionários que não estão doentes, mas têm familiares doentes ou que estiveram em contato com pessoas que adoeceram	Será a Delegação de Saúde a determinar as medidas a serem tomadas, quanto à possível não deslocação ao local de trabalho.
Alerta	Funcionários doentes	- Não podem deslocar-se para as instalações onde desempenham a sua atividade - Devem adotar medidas de etiqueta respiratória e isolamento, cumprindo as orientações das entidades competentes (Linha Saúde 24 – 808 24 24 24) de modo a

PLANO DE CONTINGÊNCIA CoV-2 (COVID-19)

FASE	PROCEDIMENTOS A ADOTAR	
		limitar a propagação da doença - Só podem regressar após alta médica
Alerta	Estado identificado com um número elevado de casos, a Junta após audição e decisão favorável da entidade Sanitária do Concelho, Saúde Pública, pode suspender atividades não consideradas essenciais, por decisão do Director do Plano.	
	Ações a tomar se existir um caso suspeito nas instalações da Junta de Freguesia	- Informar o GC/GO - O Funcionário desloca-se para casa - Promover a limpeza das instalações
Alerta	Os funcionários poderão ficar temporariamente dispensados de se apresentarem no local de trabalho, por indicação do Diretor do Plano, após parecer da Delegada de Saúde, com o objetivo de diminuir o risco de contágio e conseqüente propagação do vírus.	
Alerta	Poderão ser adotados procedimentos de flexibilização de horário de trabalho (ex. turnos)	
Alerta	Com o objetivo de diminuir o risco de contágio, e sendo a prestação de serviço imprescindível pode o funcionário ser incentivado a desenvolver o seu trabalho em casa, com acesso ao e-mail ou em regime de teletrabalho, após decisão do Diretor do Plano.	

No decorrer da evolução da presente pandemia, poderão ser adaptados os seguintes métodos de trabalho, de acordo com o tipo de serviço:

Serviços Essenciais que não podem ter regime de teletrabalho
Coveiros
Transporte Escolar

Serviços Essenciais que podem ter regime de teletrabalho

PLANO DE CONTINGÊNCIA CoV-2 (COVID-19)

Atendimento ao Município
Tesouraria (caso encerre pode-se aumentar os prazos de pagamento)

8. FLUXOGRAMA DE AÇÕES DO PLANO DE CONTINGÊNCIA

8.1. Fluxograma de ação do Plano de Contingência (Trabalhador com sintomas de COVID-19)

Consultar anexo V.

8.2. Fluxogramas de monitorização dos contatos próximos de um caso confirmado de COVID-19 (trabalhadores assintomáticos)

Consultar anexo VI.

9. REFORÇO DE MEDIDAS DE PROTEÇÃO

9.1. Medidas de Autoproteção

As medidas gerais de higiene, pessoais e do ambiente da Junta de Freguesia, constituem as medidas mais importantes para evitar a propagação da doença.

I. Medidas Individuais

A propagação da doença será amplamente travada se forem seguidos os seguintes procedimentos básicos:

- Não estar na presença de pessoas com COVID-19. Em caso de contaminação, manter-se afastado dos outros, incluindo familiares, pelo menos a 1 metro de distância, para protegê-los de adoecer também;
- A utilização de equipamento de proteção individual deverá ser indicada pelo coordenador técnico em articulação com as directrizes enviadas pela DGS.

II. Medidas Coletivas e Higienização das Instalações

PLANO DE CONTINGÊNCIA CoV-2 (COVID-19)

- Como procedimento diário de prevenção, serão distribuídos dispositivos com solução de limpeza de mãos anti-séptica, nos locais de receção ao público, onde se verifica maior fluxo de pessoas;
- Afixação em espaços visíveis, de folhetos distribuídos pela DGS (informação detalhada sobre sintomas, medidas de autoproteção);
- Intensificação da limpeza e desinfeção, que corresponde ao aumento da frequência das ações de limpeza, com especial atenção para os equipamentos e objectos de uso comum:
 - Maçanetas e puxadores de portas
 - Corrimão de escadas
 - Interruptores
 - Monitores, teclados e ratos de computador
 - Telefones de uso comum
 - Viaturas
- A limpeza deve ser feita à base de Hipoclorito (lixívia), nas proporções de 10 ml para 1L de água;
- Arejamento dos espaços em período de almoço no final do dia;
- Durante a fase de alerta e de recuperação os aparelhos de ar condicionado poderão eventualmente ser desligados;
- Distribuir Kits de limpeza e desinfeção;
- Restringir visitas e acolhimento de pessoas estranhas ao serviço nas instalações da Junta de Freguesia;
- Respeitar as normas de higiene individual constantes no material informativo divulgado pela DGS;

PLANO DE CONTINGÊNCIA CoV-2 (COVID-19)

- Na fase de alerta e recuperação cada funcionário deverá efetuar a limpeza diária do telefone, mesa/bancada de trabalho e do material informático (teclado e rato);
- Os resíduos recolhidos nas instalações sanitárias deverão ser acondicionados em recipiente próprio e ter destino adequado a indicar, conforme indicações da DGS;
- Após a deteção de um caso suspeito nas instalações da Junta de Freguesia, devem ser realizados procedimentos de limpeza e desinfeção, em especial, nas zonas onde se verifica o maior fluxo/concentração de pessoas e no local habitual de trabalho desse colaborador.

10. LISTA DE CONTATOS

A lista de contatos prioritários é confidencial, pelo que será apenas do conhecimento do Grupo Coordenador e do Grupo Operativo.

11. COMUNICAÇÃO INTERNA

Importa garantir a todo o momento que a forma como se percepção a pandemia (fenómeno natural) não a transforme num fenómeno social incontroável, nunca esquecendo que a autoridade nacional nesta matéria é a DGS do Ministério da Saúde.

A Junta de Freguesia difundirá internamente a informação técnica produzida pela DGS no que concerne fundamentalmente a medidas de prevenção e autoproteção.

11.1. Destinatários

São destinatários da informação todos os dirigentes e funcionários da Junta de Freguesia assim como dos seus colaboradores, quer na sede, quer nos restantes domicílios laborais.

PLANO DE CONTINGÊNCIA CoV-2 (COVID-19)

11.2. Meios de comunicação

Serão privilegiadas as comunicações electrónicas. Contudo, nas instalações da Junta de Freguesia exibir-se-ão, em espaço aberto, cartazes e folhetos.

11.3. Difusão de informação

Difusão por todos os funcionários, colaboradores e espaços de informação sobre o COVID-19 (envio por email e exibição de cartazes).

Difusão por todos os funcionários, colaboradores e espaços de informação sobre medidas de proteção individual e higiene pessoal (envio por email, afixação nas casas de banho, espaços públicos).

Informação atempada a todos os funcionários sobre os casos existentes na Junta de Freguesia e a sua evolução.

12. COMUNICAÇÃO EXTERNA

A comunicação externa fica restrita ao Diretor do Plano em articulação com o Coordenador.

13. DEFINIÇÕES E SIGLAS

JF – Junta de Freguesia

OMS – Organização Mundial de Saúde

DGS – Direcção-Geral da Saúde

GC/C – Grupo Coordenador do Plano/Coordenador

GO – Grupo Operativo

INEM – Instituto Nacional de Emergência Médica

INSA – Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

MS – Ministério da Saúde



PLANO DE CONTINGÊNCIA CoV-2 (COVID-19)

PC/COVID-19– Plano de Contingência do COVID-19

14. BIBLIOGRAFIA

Direcção Geral da Saúde – Orientação n.º 006/2020 – Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas de 26 de fevereiro de 2020.

15. APROVAÇÃO E IMPLEMENTAÇÃO DO PLANO

O presente documento, após aprovação pelo Diretor do Plano, deverá ser implementado de imediato.

16. ANEXOS







PLANO DE CONTINGÊNCIA CoV-2 (COVID-19)

ANEXO I – SALAS DE ISOLAMENTO

SERVIÇO (EDIFÍCIO)	LOCALIZAÇÃO	OBERSVAÇÕES
JUNTA DE FREGUESIA	Sala de reuniões	(ou outro local mais adequado)

PLANO DE CONTINGÊNCIA CoV-2 (COVID-19)

ANEXO II – LISTA DE CONTATOS DE EMERGÊNCIA

Emergência Médica / SNS	<p>INEM</p> <p>Instituto Nacional de Emergência Médica</p>	112	
	<p>Saúde 24</p>	808 24 24 24	
Salvamento e Socorro	<p>Bombeiros Voluntários da Póvoa de Lanhoso</p>	253 639 240	
	<p>ANEPC Braga</p> <p>Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil</p>	253 201 350	
Forças de Segurança	<p>GNR da Póvoa de Lanhoso</p>	253 730 130	
Unidades de Saúde	<p>Hospital de Braga</p>	253 540 330	
	<p>Hospital António Lopes</p>	300 525 525	
	<p>Centro de Saúde da Póvoa de Lanhoso</p>	253 639 680	
Outros	<p>Câmara Municipal da Póvoa de Lanhoso</p>	253 639 700	
	<p>ACT – Autoridade para as Condições do Trabalho</p>	253 609 560	

PLANO DE CONTINGÊNCIA CoV-2 (COVID-19)

ANEXO III – LISTA DE PRODUTOS/SERVIÇOS ESSENCIAIS

LISTA DE MATERIAL DE PROTEÇÃO A ADQUIRIR

- Solução desinfetante (com pelo menos 70% álcool)
- Máscaras de proteção (máscaras de proteção descartável, com fitas elásticas (EN 149:2001 FFP)


LISTA DE OUTROS MATERIAIS

- Doseadores c/ solução desinfetante
- Maços de toalhetes de papel
- Material de limpeza e higiene
- Recomenda-se a existência de um termómetro por edifício (para controlo de temperatura de caso suspeito)

ANEXO IV – MATERIAL DE DIVULGAÇÃO
(Recomendações Gerais)


CORONAVÍRUS (COVID-19)

RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS



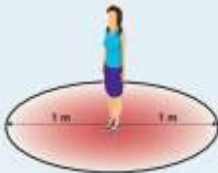
Quando espirrar ou tossir tape o nariz e a boca com o braço ou com lenço de papel que deverá ser colocado imediatamente no lixo

When coughing or sneezing cover your mouth and nose with your forearm or with tissue paper that should be placed immediately in the trash



Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use solução à base de álcool

Wash your hands frequently with soap and water or an alcohol-based solution




Se regressou de uma área afetada, evite contacto próximo com outras pessoas

If you returned from an affected area, avoid contact close with people

EM CASO DE DÚVIDA LIGUE
IF IN DOUBT, CALL


SNS 24

808 24 24 24




REPÚBLICA PORTUGUESA


SAÚDE



SNS
SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE



120 DGS
Direção-Geral de Saúde



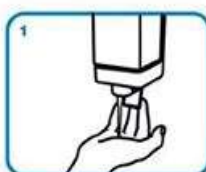
ANEXO IV – MATERIAL DE DIVULGAÇÃO
(Higienização das mãos)

Lavagem das mãos

Duração total do procedimento: 40-60 seg.



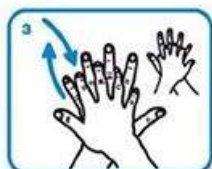
Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



Palma com palma com os dedos entrelaçados



Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os 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



Enxague as mãos com água



Seque as mãos com toalhete descartável



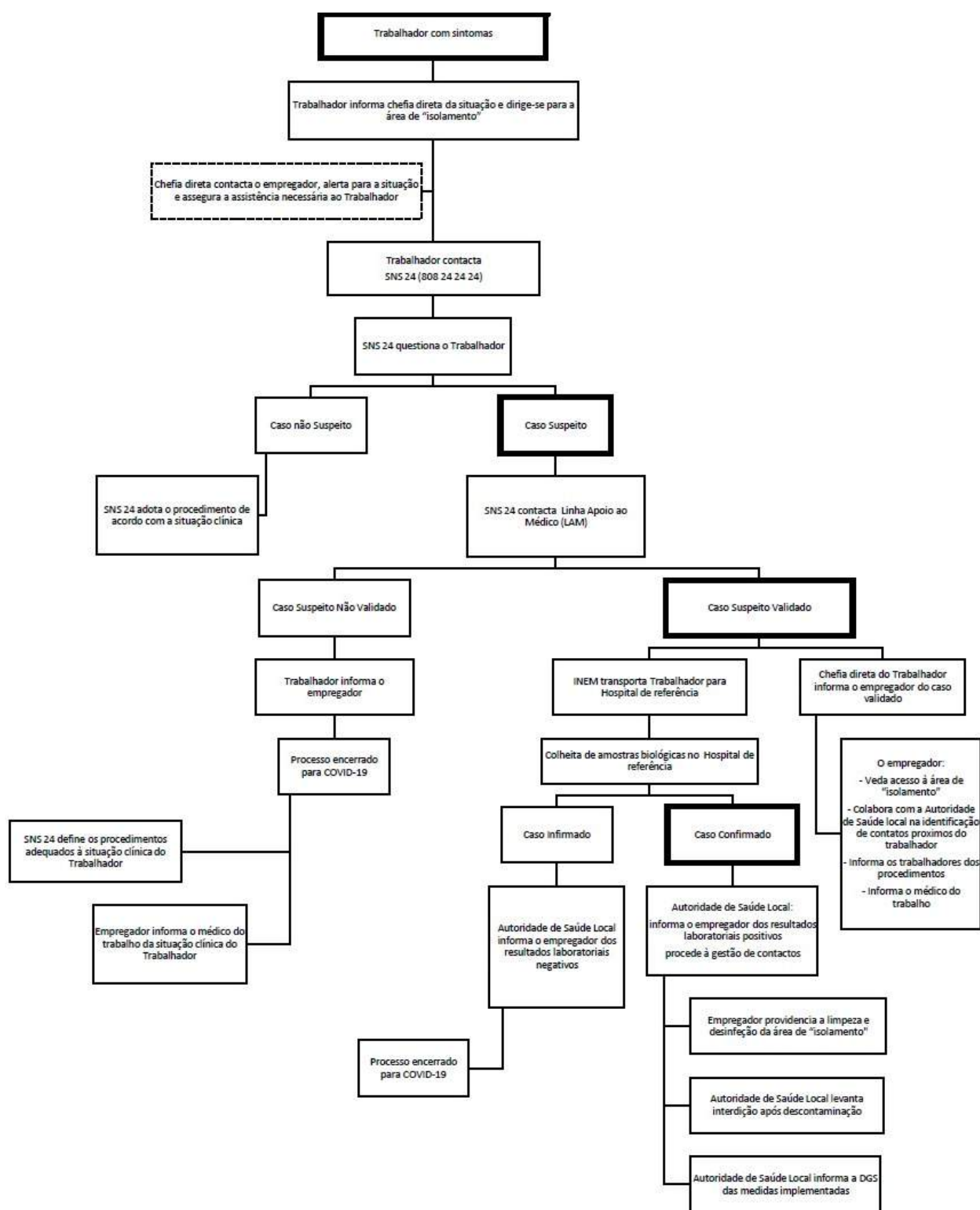
Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual



Agora as suas mãos estão seguras.

PLANO DE CONTINGÊNCIA CoV-2 (COVID-19)

ANEXO V – FLUXOGRAMA DE ATUAÇÃO (CASO SUSPEITO)



PLANO DE CONTINGÊNCIA CoV-2 (COVID-19)

ANEXO VI – FLUXOGRAMA DE ATUAÇÃO (CASO ASSINTOMÁTICO)

