

# PLANO DE CONTINGÊNCIA



**PABE**

**Maio 2020**



## Índice

Enquadramento da situação.....	3
Explicitação do que é o Corona Vírus – COVID-19 .....	3
Principais sintomas .....	4
Transmissão, tempo de incubação e formas de manifestação.....	4
Procedimentos preventivos.....	5
Regresso de deslocações ao estrangeiro .....	5
Medidas de prevenção diária .....	6
Medidas de higiene do ambiente empresarial .....	6
Medidas de vigilância .....	6
Operacionalização do Plano de Contingência.....	7
Identificação dos efeitos que a infeção de trabalhadores pode causar no serviço ou entidade.....	7
Cadeia de Comando e Controlo .....	7
Equipa operativa.....	8
Preparação para fazer face a um possível caso de infeção por COVID-19.....	8
Sala de “isolamento”, Localização e Material.....	8
Aquisição de equipamentos e produtos .....	8
Identificar os profissionais de saúde e os seus contactos.....	9
Informar e formar o staff Do pabe.....	9
Diligências a efetuar na presença de suspeitos de infeção por COVID-19 .....	9
Procedimentos num caso suspeito .....	9
Desta validação o resultado poderá ser .....	10
Procedimentos perante um caso suspeito validado.....	10
Na situação de caso confirmado.....	11
Vigilância de contactos próximos .....	11
Reforço ao nível das práticas de limpeza.....	12
Recomendações.....	13
Elaboração e divulgação do plano .....	13
Bibliografia.....	13
Anexos .....	14

## ENQUADRAMENTO DA SITUAÇÃO

Na atual situação relacionada com o COVID-19, as Autoridades de Saúde Nacionais determinam, a elaboração de planos de contingência que minimizem o risco de contágio e permitam o bom funcionamento das atividades essenciais.

A Direção-Geral de Saúde (DGS) emitiu um conjunto de informações e orientações, das quais se destacam a INFORMAÇÃO 005/2020 de 27/02/2020 e a ORIENTAÇÃO 006/2020 de 26/02/2020, a serem atualizadas pela DGS de acordo com a evolução da situação.

Este documento, em cumprimento do disposto no Despacho n.º 2836-A/2020, de 02/03/2020, designado por plano de contingência, define um conjunto de orientações que permite a preparação e adequação da resposta da empresa, centrando-se nas questões operacionais a acautelar, de forma a proteger a saúde dos trabalhadores e clientes, assegurando a continuidade da sua atividade.

A aplicação das medidas previstas no plano de contingência não prejudica a aplicação das recomendações e informações emitidas e a emitir pela DGS, pelo que este documento exige um carácter dinâmico e uma atualização permanente. Deverá ser consultado o sítio <https://www.dgs.pt/corona-virus/documentos/orientacoes.aspx>.

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, determinando, quando necessário, medidas corretivas, incluindo a interrupção ou suspensão de atividades ou serviços e o encerramento. (Decreto-Lei n.º 135/2013, de 4 de outubro).

## EXPLICITAÇÃO DO QUE É O CORONA VÍRUS – COVID-19

Os coronavírus são um grupo de vírus conhecidos desde meados de 1960. A maioria das pessoas infeta-se com os coronavírus comuns ao longo da vida. Eles são uma causa comum de infeções respiratórias brandas e moderadas de curta duração. Entre os coronavírus encontra-se também o novo vírus designado de COVID-19 pela Organização Mundial de Saúde (OMS), cuja infeção provoca sintomas semelhantes a uma gripe comum ou, em casos mais graves, a uma pneumonia. A COVID-19 é uma doença infecciosa emergente, identificada pela primeira vez na cidade chinesa de Wuhan, cujos casos iniciais datam de dezembro de 2019.

O Comité de Emergência da OMS decretou Emergência de Saúde Pública de Âmbito Internacional, no âmbito do Regulamento Sanitário Internacional. De acordo com o Centro Europeu de Prevenção de Controlo das Doenças (ECDC), o impacto potencial do Corona Vírus COVID-19 é elevado, sendo provável a propagação continuada e global do vírus.

A transmissão ocorre pessoa a pessoa, por contacto direto ou indireto através de gotículas. Após contacto com o vírus, a maioria das pessoas desenvolvem doença ligeira, sendo a probabilidade

de complicações graves mais comum em pessoas de grupos etários mais velhos e na presença de outras doenças crónicas.

Proveniência do nome:

**COVI** **Co**ronavírus

**D** **Do**ença

**19** **2019** (ano em que foi identificado)

## PRINCIPAIS SINTOMAS

Os sintomas são semelhantes a uma gripe, como por exemplo:

- Febre;
- Tosse;
- Falta de ar (dificuldade respiratória);
- Cansaço.

## TRANSMISSÃO, TEMPO DE INCUBAÇÃO E FORMAS DE MANIFESTAÇÃO

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

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

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 e ainda através do contacto das mãos com uma superfície ou objeto com o novo coronavírus e, em seguida, o contacto com as mucosas oral, nasal ou ocular (boca, nariz ou olhos).

O período de incubação (até ao aparecimento de sintomas) situa-se entre 2 a 12 dias, segundo as últimas informações publicadas pelas Autoridades de Saúde. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

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

As formas de manifestação deverão ser analisadas, tendo em conta critérios clínicos e epidemiológicos (Tabela 1) disponibilizados à data no ECDC (Centro Europeu de Prevenção de Doenças Transmissíveis).

Critérios Clínicos		Critérios Epidemiológicos
Infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória) requerendo ou não hospitalização	E	História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias antes do início de sintomas <b>OU</b> Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2/COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas <b>OU</b> Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19

**Tabela 1** - Critérios clínicos e epidemiológicos de manifestação da infeção por COVID-19

## PROCEDIMENTOS PREVENTIVOS

### REGRESSO DE DESLOCAÇÕES AO ESTRANGEIRO

Os trabalhadores e demais acompanhantes que tenham regressado ou que tenham estado em contacto próximo e direto com quem tenha regressado de país ou zona de risco para a infeção pelo COVID-19, identificados pela DGS, devem, nos 14 dias subsequentes, monitorizar o seu estado de saúde, medindo a temperatura corporal duas vezes ao dia, registando os valores e estar atentos a tosse ou a dificuldades respiratórias. Devem ainda evitar cumprimentos sociais com contacto físico.

Quaisquer alterações ao estado de saúde devem ser comunicadas de imediato à linha SNS 24 (808 24 24 24) que analisará o risco em concreto e dará as devidas recomendações/orientações.

## MEDIDAS DE PREVENÇÃO DIÁRIA

- Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos; (Anexo I)
- Reforçar a lavagem das mãos antes e após as refeições, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos estejam sujas;
- Usar lenços de papel (de utilização única) para se assoar;
- Deitar os lenços usados num caixote do lixo e lavar as mãos de seguida;
- Tossir ou espirrar para o braço com o cotovelo fletido, e não para as mãos;
- Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias.

## MEDIDAS DE HIGIENE DO AMBIENTE EMPRESARIAL

- Higienização e limpeza dos revestimentos, equipamentos, objetos e superfícies mais manuseados: corrimões, maçanetas de portas, balcões, torneiras,...
- Colocação/reforço de suportes com solução anticética de base alcoólica em locais estratégicos: entrada do restaurante, refeitório, instalações sanitárias, registo biométrico (se bem que agora o registo é efetuado pela face sem necessidade de qualquer contacto), área de isolamento, casas das máquinas, escritório e gabinetes, bilheteira, reservas, receção, ....

## MEDIDAS DE VIGILÂNCIA

- Reforço na atenção a sintomas nos trabalhadores: febre (38°C), tosse, dificuldade respiratória.
- Aplicação destas medidas nos casos de trabalhadores que fizeram viagens a outros países.

## OPERACIONALIZAÇÃO DO PLANO DE CONTINGÊNCIA

### IDENTIFICAÇÃO DOS EFEITOS QUE A INFEÇÃO DE TRABALHADORES PODE CAUSAR NO SERVIÇO OU ENTIDADE

#### **Trabalhadores**

##### **Medidas de Isolamento**

A colocação de um trabalhador numa área de “isolamento” visa impedir que outros trabalhadores possam ser expostos e infetados. Tem como principal objetivo evitar a propagação da doença transmissível na empresa e na comunidade. A área de “isolamento” (sala, gabinete, secção, zona) numa empresa tem como finalidade evitar ou restringir o contacto direto dos trabalhadores com o trabalhador doente (com sinais, sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso suspeito) e permitir um distanciamento social deste, relativamente aos restantes trabalhadores.

A área de “isolamento” deve ter ventilação natural, ou sistema de ventilação mecânica, e possuir revestimentos lisos e laváveis (ex. não deve possuir tapetes, alcatifa ou cortinados). Esta área deverá estar equipada com: telefone; cadeira ou marquesa (para descanso e conforto do trabalhador, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo INEM); kit com água e alguns alimentos não perecíveis; contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico); solução antisséptica de base alcoólica, toalhetes de papel; máscara (s) cirúrgica (s); luvas descartáveis; termómetro. Nesta área, ou próxima desta, deve existir uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do Trabalhador com Sintomas/Caso Suspeito. 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.

### CADEIA DE COMANDO E CONTROLO

A cadeia de comando e controlo define a liderança e coordenação em situação de infeção do Coronavírus - COVID-19. Ela tem autoridade para tomar decisões e atuar em conformidade a todos os níveis de intervenção. A Coordenação global do plano é presidida pelos Diretores da empresa devidamente apoiada por uma Equipa operativa em articulação com as Autoridades de Saúde Locais.

## EQUIPA OPERATIVA

Nome	Função na empresa	Função no Plano de Contingência
Cláudio Xavier	Diretor de Restaurante	Coordenador
Ovidiu Lichi	Empregado Mesa 1ª	Responsável Equipa Operativa
Luís Roque	Chefe Cozinha	Coordenador
Napoleão Valente	Chefe Cozinha	Responsável Equipa Operativa

## PREPARAÇÃO PARA FAZER FACE A UM POSSÍVEL CASO DE INFEÇÃO POR COVID-19

### SALA DE “ISOLAMENTO”, LOCALIZAÇÃO E MATERIAL

- A sala de isolamento fica localizada na zona de refeições do *staff*.
- É arejada por sistema de ventilação mecânico em funcionamento 24 horas. A desinfeção também é relativamente fácil, uma vez que se trata de uma sala com superfícies laváveis.
- Na sala, há um dispensador de substância de álcool, máscaras, luvas, cadeira, água potável, um termómetro, um balde do lixo com um saco de plástico. Tem acesso a um telefone e instalações sanitárias privadas.

**Os responsáveis pelo encaminhamento, serão os elementos da equipa operativa.**

## AQUISIÇÃO DE EQUIPAMENTOS E PRODUTOS

A empresa procederá à aquisição/reforço dos equipamentos e produtos considerados necessários para a higiene pessoal, limpeza e desinfeção de superfícies, material e equipamentos, em particular de acordo com a orientação número 006/2020 da DGS de 26/02/2020. (<https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0062020-de-26022020-pdf.aspx>)





## IDENTIFICAR OS PROFISSIONAIS DE SAÚDE E OS SEUS CONTACTOS

- Linha SNS 24 - 808 24 24 24
- Centro de Saúde de São Mamede Santa Isabel – 213 947 310
- Bombeiros Voluntários de Campo de Ourique – 213 841 880
- Unidade de Saúde Pública Francisco George – 217 211 860

## INFORMAR E FORMAR O STAFF DO PABE

- Reunir com toda a Equipa Operativa.
- Enviar o Plano de Contingência e os cartazes da DGS a todos os elementos da empresa via email, ou disponibilizar todos os documentos em formato de papel;
- Promover a realização de sessões de esclarecimento;
- Disponibilizar no site da empresa o Plano de Contingência, bem como um *link* para a DGS – página do COVID-19;
- Facultar informações e esclarecimento a todos os funcionários;
- Distribuir pela empresa cartazes alusivos ao COVID-19, nomeadamente na entrada, instalações sanitárias, escritórios e gabinetes, restaurante, zona de reservas e receção e área de isolamento.

## DILIGÊNCIAS A EFETUAR NA PRESENÇA DE SUSPEITOS DE INFEÇÃO POR COVID-19

A colocação numa área de “isolamento” visa impedir que outros possam ser expostos e infetados. Tem como principal objetivo evitar a propagação da doença transmissível no serviço e na comunidade.

## PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO

De acordo com a DGS, define-se como caso suspeito quem apresente como critérios clínicos infeção respiratória aguda (febre, tosse, dificuldade respiratória), associados a critérios epidemiológicos.

Quem apresente critérios compatíveis com a definição de caso suspeito ou com sinais e sintomas de COVID-19, informa a direção da empresa (preferencialmente por via telefónica) e, caso se

encontre na empresa, dirige-se para a área de “isolamento”, definida no plano de contingência. Já na área de “isolamento” contacta a linha SNS 24 (808 24 24 24).

Nas situações necessárias o responsável acompanha o trabalhador até à área de “isolamento”. Quem acompanha/presta assistência ao Trabalhador com sintomas, deve colocar, momentos antes de se iniciar esta assistência, uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis, para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção quanto à higiene das mãos, após contacto com o Trabalhador doente.

O profissional de saúde do SNS 24 questiona o doente (ou acompanhante) quanto a sinais, sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de COVID-19. Após avaliação, o SNS 24 informa o seguinte:

- Se não se tratar de caso suspeito de COVID-19: define os procedimentos adequados à situação clínica;
- Se se tratar de caso suspeito de COVID-19: o SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da DGS, para validação da suspeição. (Anexo II)

## DESTA VALIDAÇÃO O RESULTADO PODERÁ SER

- Caso Suspeito Não Validado: este fica encerrado para COVID-19. O SNS24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do trabalhador.
- Caso Suspeito Validado: a DGS ativa o Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), o Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA) e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos. O diretor informa de imediato o Delegado Regional de Saúde da respetiva área de circunscrição sobre a existência do caso suspeito validado.

## PROCEDIMENTOS PERANTE UM 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 de outras pessoas à área de “isolamento” fica proibido (exceto aos colaboradores designados para prestar assistência);
- A Administração colabora com a autoridade de Saúde Local na identificação dos contactos próximos do doente;
- A Administração informa a empresa prestadora de serviços externos de saúde no trabalho ou o médico do trabalho responsável;

- A Administração informa os restantes colaboradores da existência de um caso suspeito validado, a aguardar resultados de testes laboratoriais.

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 dos resultados dos testes laboratoriais e:

- Se o caso for não confirmado: este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais de limpeza e desinfeção. Nesta situação são desativadas as medidas do plano de contingência;
- Se o caso for confirmado: a área de “isolamento” deve ficar interditada até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde.

## NA SITUAÇÃO DE CASO CONFIRMADO

A empresa 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 local onde se encontrava o 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 microns) que, após ser fechado (ex. com abraçadeira), deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.

## VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS

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

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

#### “Alto risco de exposição”

- Quem partilhou os mesmos espaços (sala, gabinete, secção, zona até 2 metros) do caso;
- Quem esteve face-a-face com o caso confirmado ou em espaço fechado com o mesmo;
- Quem 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”

- Quem teve contacto 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);
- Quem prestou assistência ao caso confirmado, desde que tenha seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada de meios de contenção respiratória; 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 contactos próximos, relativamente ao início de sintomatologia. Para efeitos de gestão dos contactos a Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com o empregador e o médico do trabalho, 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).

Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado. (Anexo III)

## **REFORÇO AO NÍVEL DAS PRÁTICAS DE LIMPEZA**

No que diz respeito à higiene das instalações e pessoal, é necessário reforçar as seguintes medidas:

- Desinfetar as maçanetas das portas;
- Limpar os tampos das mesas do refeitório entre o período da manhã e da tarde;
- Todas as zonas comuns, devem ser alvo de várias limpezas e desinfecções durante o dia;

- As mãos devem ser lavadas/desinfetadas várias vezes ao dia.

Independentemente destas medidas de higiene extraordinárias, estão a ser implementadas diariamente ações de higienização e limpeza de espaços comuns.

Todo o staff será alertado para a importância de se reforçarem medidas de higiene individuais preventivas, como a higienização das mãos.

## RECOMENDAÇÕES

- Evitar ir para o local de trabalho com febre.
- Informar a empresa no caso de terem tido contacto com pessoas infetadas e quando fizeram viagens para locais para áreas de transmissão comunitária ativa do novo Coronavírus.

## ELABORAÇÃO E DIVULGAÇÃO DO PLANO

Este Plano, desde a fase inicial, foi elaborado de acordo com as diretrizes emanadas pela Direcção-Geral da Saúde (DGS).

## BIBLIOGRAFIA

- Despacho nº 2836-A/2020, de 2 de março de 2020
- Orientação n.º 006/2020 de 26/02/2020 da DGS

Este plano é suscetível de atualizações e adaptações para melhor responder às situações que se venham a colocar no Restaurante Pabe.

## ANEXOS

### Anexo I

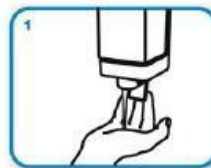
#### Passos para uma correta higienização das mãos.

# Lavagem das mãos

 Duração total do procedimento: 40-60 seg.



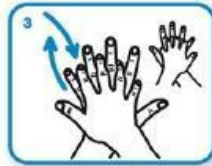
Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



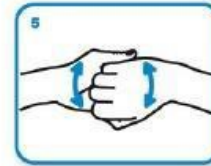
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



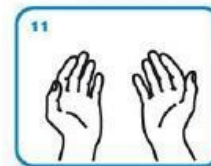
Enxague as mãos com água



Seque as mãos com toalhete descartável



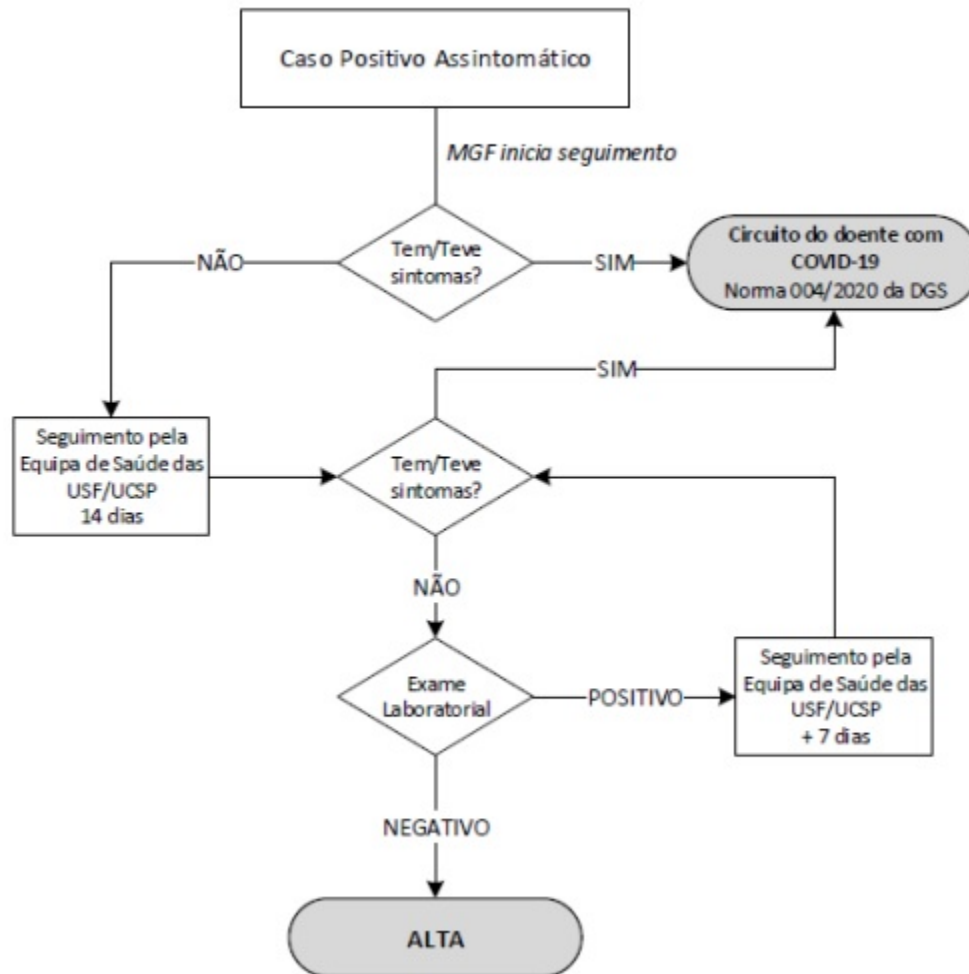
Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual



Agora as suas mãos estão seguras.

Anexo II

Fluxograma de situação de Trabalhador com sintomas de COVID-19



Anexo III

Fluxograma de monitorização dos contactos próximos (trabalhadores assintomáticos) de um caso confirmado de COVID 19

