



**PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19**

**EXISTIR – ASSOCIAÇÃO PARA A INTERVENÇÃO E REABILITAÇÃO DE  
POPULAÇÕES DEFICIENTES E DESFAVORECIDAS (Revisão Novembro 2020)**

1. Enquadramento .....	3
2. Objetivos do Plano de contingência .....	5
3. Quadro Clínico e ligação epidemiológica .....	5
4. Grupo de Preparação do Plano de Contingência para a Pandemia do COVID-19 .....	6
4.1 Identificação das atividades essenciais e prioritárias.....	6
4.2 Identificação das medidas de manutenção da atividade institucional em situação de crise .....	8
4.3. Identificação de medidas necessárias de retoma das atividades institucionais .....	8
5. Preparação para fazer face a um possível caso de infeção por COVID-19 .....	14
5.1. Medidas de prevenção e controlo do COVID -19.....	14
5.2. Informação e capacitação .....	14
5.3. Medidas de higiene do ambiente.....	15
5.4 Medidas de higiene, isolamento e distanciamento social .....	18
6. Procedimentos a adotar em situação de Caso Suspeito .....	19
7. Na situação de Caso suspeito validado: .....	21
7.1. Procedimentos perante um Caso suspeito validado .....	22
7.2 Procedimento de vigilância de contactos próximos .....	23
8. Procedimentos de auto-monitorização dos colaboradores que contactaram com um caso de COVID-19. (baixo-risco).....	26
9. Plano de comunicação .....	26
10. Avaliação .....	26

## 1. Enquadramento

Um novo coronavírus, responsável pela doença hoje denominada COVID-19, foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, na China, na Cidade de Wuhan, como responsável de um surto epidémico de grande dimensão de uma doença de elevada transmissibilidade.

Os Coronavírus são uma família de vírus responsáveis por doenças nos animais e no homem, no qual são causa de situações de doença sem gravidade, como a vulgar constipação, ou de doenças graves, que podem ser mortais, como a SARS-CoV-2, Síndrome Respiratória Aguda Grave 2, e a Síndrome Respiratória do Médio Oriente, MERS.

**Os sintomas** mais frequentes da **COVID 19 são febre, cansaço e tosse seca**; alguns doentes podem ter mal-estar, dores de cabeça e/ou musculares, congestão e ou corrimento nasal, dor de garganta, diarreia, diminuição ou perda do olfato ou paladar. Em casos mais graves pode levar a pneumonia grave ou insuficiência respiratória aguda, falência renal e de outros órgãos e eventual morte. Estes sintomas são inicialmente ligeiros, aumentando gradualmente. Algumas pessoas podem ficar infetadas e não desenvolverem sintomas e não se sentirem doentes. A maioria das pessoas, cerca de 80 %, recupera da doença, sem necessidade de nenhum tratamento específico. Aproximadamente uma em cada seis pessoas com COVID 19 fica doente com gravidade e tem dificuldades respiratórias. As pessoas mais idosas e as que sofrem de problemas de saúde, como hipertensão, problemas cardíacos ou diabetes, têm uma possibilidade acrescida de desenvolverem um quadro de doença grave. Faleceram cerca de 2% dos doentes. Consequentemente, aqueles que têm febre, tosse e dificuldades respiratórias devem procurar cuidados médicos.

As pessoas contagiam-se a partir de outras que têm o vírus. A doença pode difundir-se pessoa a pessoa, diretamente através de gotículas provenientes do nariz ou da boca de uma pessoa com COVID 19, quando esta espirra ou tosse. Por isso é importante estar a mais de um metro de uma pessoa doente. Essas gotículas infetantes também ficam nas superfícies e nos objetos circundantes. Outras pessoas, tocando nesses objetos e nessas superfícies, ao levarem as mãos à boca, ao nariz ou aos olhos podem ficar contagiadas. Se bem que tenham sido detetados vírus nas fezes de doente, a transmissão é improvável. Mas esta é uma razão acrescida para cumprimentos das normas obrigatórias de higiene individual de lavagem das mãos após ir à casa de banho e antes de comer. O risco de contágio a partir de pessoas infetadas ainda sem ou com escassos sintomas, pode acontecer, mas é muito baixo; mas é possível que uma pessoa seja contagiada por alguém com COVID 19 que tenha apenas tosse sem outros sintomas. A OMS prossegue na investigação das formas e dos períodos temporais de transmissão.

À data da primeira redação deste documento (revisto a 21-10-2020) a epidemia na China, está em franco declínio contudo em países como Itália, Portugal, Espanha, França, Brasil, EUA, Reino Unido, Alemanha o número de casos ativos diários continua com valores muito elevados.

Temos assim que participar no combate, evitando o risco de epidemia em Portugal, seguindo as orientações da Organização Mundial de Saúde e as determinações governamentais, do Ministério da Saúde, Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresa, da Direção Geral de Saúde, razão deste Plano de Contingência.

A Existir, pelo elevado número de clientes, colaboradores, e de atividades desenvolvidas, prestando apoio social e cuidados específicos a uma ampla população, muita da qual fragilizada, deve estar em alerta máximo, para no caso de vir a existir algum doente com o COVID-19.

Consequentemente, para ter capacidade de se confrontar com um problema muito grave, é de capital importância a adoção de medidas de controlo da infeção, em conformidade com as orientações da DGS. Para além dos hospitais, também os restantes estabelecimentos e serviços, onde se verifique um contacto direto com o público, a probabilidade de atendimento a pessoas infetadas assume um papel importante, sendo necessário prevenir e minimizar, através de uma comunicação adequada e da adoção de medidas de higiene pessoal e das instalações, uma eventual contagiosidade. Um planeamento atempado em cada instituição é portanto fundamental na redução do impacto de uma possível epidemia, não só para própria instituição, como para toda a comunidade.

Neste contexto, a Existir irá desenvolver ações de divulgação junto dos colaboradores, de modo a preparar os diferentes serviços para uma atuação concertada, no que toca à possibilidade de existir algum colaborador ou cliente infetado pelo COVID-19, ao nível da prevenção do contágio de outros clientes e de colaboradores.

Face ao descrito é desenvolvido em seguida a revisão do plano de contingência da Existir para o COVID-19

## 2. Objetivos do Plano de contingência

Foram definidos como principais objetivos do plano de contingência os seguintes:

- Minimizar o impacto da epidemia ao nível dos colaboradores e clientes da Existir;
- Promover a implementação de medidas de prevenção/mitigação ao nível das diferentes respostas da Existir;
- Otimizar a utilização das instalações e planear a sua maximização de acordo com a necessidade;
- Estimar as necessidades de cuidados a serem prestados e recursos necessários, face à atuação perante a epidemia;
- Promover a continuidade do trabalho e das várias atividades desenvolvidas;
- Promover a informação e sensibilização de todos os diretores de serviço, bem como de todos os colaboradores e partes interessadas;
- Assegurar a articulação com as instituições de saúde envolvidas na resposta à epidemia;
- Assegurar a comunicação de informação, a nível interno com os vários intervenientes e a nível externo.

## 3. Quadro Clínico e ligação epidemiológica

As pessoas infetadas podem apresentar os seguintes sinais e sintomas:

- Infeção respiratória aguda como febre;
- Tosse;
- Dificuldade respiratória.

Em casos mais graves a infeção pode levar a:

- Pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda;
- Falência renal e de outros órgãos;
- Eventual morte.

O período de incubação (desde a exposição ao vírus até ao aparecimento de sintomas) situa-se entre 1 a 14 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 (passa a designar-se SARS-CoV-2) têm em conta as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados).

### 3.1 Identificação dos efeitos que a infeção de colaboradores pode causar na instituição

#### 3.1.1 Coordenador de uma equipa operativa

A coordenação global deste Plano de Contingência para o COVID-19 é da responsabilidade dos diretores técnicos das respostas sociais da instituição – Miguel Inácio Barão Mendes, Susana Margarida Ramalho Barreto David, e Milene Vieira Coelho, que em estreita colaboração com a Unidade de Saúde Pública e com toda a equipa da Existir irá implementar as medidas adequadas de prevenção e contenção desta

#### 3.1.2 Definição da cadeia de “comando e controlo”

Devido à possibilidade de um elevado número de absentismo provocado pela propagação do Covid-19, é essencial definir um conjunto de responsáveis e respetivos substitutos. A estes responsáveis serão atribuídas funções para que o presente plano seja executado.

### 4. Grupo de Preparação do Plano de Contingência para a Pandemia do COVID-19

Área funcional	Responsável	Substituto
Banco solidário	Milene Vieira	Vitaly Kozar
Centro de Atividades Ocupacionais	Miguel Mendes	Patrícia Madeira
Centro de recursos	Luís Xavier	João Monteiro
Receção	Cristiana Viegas	Carla Rombinha
Limpeza/lavandaria	Vanessa Santos	Elisa Domingos
Refeitório	Isabel Rosário	Francisca Santiago
Unidade de Reabilitação profissional	Susana David	Cristina Figueiredo

#### 4.1 Identificação das atividades essenciais e prioritárias

Num cenário de pandemia, o absentismo dos colaboradores e clientes poderá afetar o funcionamento da instituição, pelo que é fundamental identificar quais as atividades essenciais ao funcionamento da instituição, num cenário de pouco ou muito absentismo.

Atividade essencial	Taxa de absentismo		
	≤ 25	≤ 50	≤ 75
Banco solidário	Os restantes 75% assegurarão as funções	Os restantes 50% assegurarão as funções, com auxílio, se possível, dos funcionários das restantes valências	Encerramento da Atividade
Centro de Atividades Ocupacionais	Os restantes 75% assegurarão as funções	Os restantes 50% assegurarão as funções, com auxílio, se possível, dos funcionários das restantes valências	Encerramento da Atividade
Centro de recursos	Os restantes 75% assegurarão as funções	Encerramento da Atividade	Encerramento da Atividade
Receção	Os restantes 75% assegurarão as funções	No caso da responsável da receção estar ausente, este serviço será assegurado pelo seu substituto acima referido	
Limpeza/lavandaria	Os restantes 75% assegurarão as funções	Os restantes 50% assegurarão as funções, com auxílio, se possível, dos funcionários das restantes valências	Encerramento da Atividade
Refeitório	Os restantes 75% assegurarão as funções	Os restantes 50% assegurarão as funções, com auxílio, se possível, dos funcionários das restantes valências	Encerramento da Atividade
Unidade de Reabilitação profissional	Os restantes 75% assegurarão as funções	Os restantes 50% assegurarão as funções, com auxílio, se possível, dos funcionários das restantes valências	Encerramento da Atividade

#### **4.2. Identificação das medidas de manutenção da atividade institucional em situação de crise**

O presente plano prevê as formas de manter as atividades consideradas essenciais, no caso de um elevado absentismo dos seus colaboradores. No caso de ausência dos colaboradores deverá proceder-se às substituições de acordo com o estabelecido no Mapa de Descrição de Funções.

#### **4.3. Identificação de medidas para desenvolvimento das atividades presenciais**

##### **Procedimentos a adotar**

- Higienização dos espaços, em conformidade com a Orientação 014/2020, de 21/03/2020, da DGS;
- Sinalização visível dos espaços
- Formação aos colaboradores, que inclui o conhecimento dos planos de contingência, implementação de medidas de auto monitorização de sinais e sintomas;
- Reorganização de processos, optando pela desmaterialização e privilegiando os meios digitais.

##### **Condições gerais de funcionamento:**

- Manter-se-ão suspensas todas as atividades socialmente úteis, desenvolvidas em estruturas de atendimento, designadamente estabelecimentos oficiais ou particulares, estabelecimentos e serviços das autarquias locais e estabelecimentos de empresas públicas ou privadas.
- Nesta fase deverão ser cancelados os espetáculos, as festas internas, as reuniões de pais/responsáveis presenciais, as visitas de estudo, as idas à praia, a natação e similares.
- Deverão ser promovidas atividades no exterior (pátios/jardins/logradouros) e privilegiar as que são individuais, ou possam ser desenvolvidas em pequenos grupos



#### 4.3.1. Limitar e controlar o acesso:

- Se algum dos colaboradores ou clientes tiver algum sintoma associado à COVID'19 não deve regressar ao seu local de trabalho (Associação Existir) sem antes confirmar que não existe risco para si nem para os outros, devendo para o efeito contactar a linha SNS 24 (808242424) e ter essa confirmação;
- Se algum dos colaboradores ou clientes manteve contacto próximo com casos confirmados ou suspeitos de COVID'19, não deve regressar ao seu local de trabalho (Associação Existir) sem antes contactar a linha SNS 24 (808242424) para obter as orientações adequadas à sua situação concreta;
- A entrada nas instalações ou acesso aos veículos da Existir é condicionada à medição prévia da temperatura corporal bem como aos indicadores gerais de saúde (tosse, dificuldades respiratórias, cefaleias e dores musculares);
- A entrada nas instalações ou acesso aos veículos da Existir é condicionada ao uso correto de máscara e cumprimento das normas de etiqueta e higiene respiratória e distanciamento social durante todo o tempo de permanência nos mesmos;
- É proibido trazer bens pessoais não essenciais como mochilas e malas e outros objetos trazidos de casa com exceção de lancheira, com capacidade até 5 litros, limitada a uma por pessoa, e em material plastificado passível de desinfeção à entrada.
- Deve ser evitado o uso de joias (ex. anéis, pulseiras) no local de trabalho bem como unhas de gel;
- Os clientes devem ser recebidos apenas à porta da instituição;
- Nos períodos de acolhimento, os clientes deverão ser recebidos pelos profissionais destacados para o efeito, devidamente equipados com máscara e, quando necessário, luvas ou outro equipamento, de acordo com orientações da DGS, sendo disponibilizada na receção solução desinfetante para mãos;
- Nas situações em que o cliente necessita de acompanhante nas deslocações à instituição, ficam estes obrigados ao uso de máscara. Recomenda-se que o número de acompanhantes seja limitado;

- À entrada devem ser sempre desinfetadas as jantes ou o joystick das cadeiras de rodas, das ortóteses e próteses e dos meios de locomoção, como bengalas e muletas;
- Após a entrada nas instalações a permanência fica condicionada à lavagem supervisionada das mãos no WC do Piso 0 e subsequente obrigação de desinfeção com solução alcoólica no espaço de atividade;
- A entrada em cada sala/gabinete fica sempre obrigada ao processo de desinfeção das mãos;
- Para controlo dos clientes das respostas sociais CAO e URPE cumprirá ao responsável de sala a dispensa do desinfetante e controlo do procedimento de desinfeção pelo que fica expressamente proibida a entrada dos mesmos sem supervisão.
- Fica igualmente proibida a toda e qualquer pessoa dentro da Existir a deambulação pelos corredores ou permanência não justificada nos espaços comuns.
- As deslocações decorrentes da utilização da impressora de uso partilhado no Piso 1 ficam igualmente proibidas. A regra será condensar as impressões no início ou fim de cada período de atividade. Quando existirem situações excecionais, em que exija a impressão **imediate** de documentos, e mediante autorização chefia podem proceder a essas deslocações. A confidencialidade de documentos permanecerá assegurada uma vez que os utilizadores dispõem de códigos de impressão que podem ser introduzidos pelo próprio no momento de utilização do equipamento.
- Ficam dispensados da utilização do registo biométrico aquando da entrada e saída da Existir (horário de entrada, pausa para almoço e horário de saída).

#### **4.3.2. Reduzir os contactos entre colaboradores e entre colaboradores, clientes, famílias e/ou fornecedores.**

##### **4.3.2.1.Redução de efetivos em simultâneo no interior das instalações/veículos**

- Quando não for possível o cumprimento do distanciamento social por inexistência de salas e/ou espaços complementares disponíveis em número suficiente para assegurar o desdobramento dos grupos, o funcionamento será organizado por grupos em regime de rotatividade ou em turnos distintos de frequência;

- Os horários de funcionamento serão flexibilizados, adequando-os no sentido de garantir que os clientes não permaneçam nas instalações por período superior ao estritamente necessário;
- Atendimento dos clientes da resposta social Banco Solidário na entrada do Piso-1 e em regime de pré-marcação. Os atendimentos de urgência serão assegurados com obrigação de contacto prévio;
- Opção pelo teletrabalho, sempre que a natureza das funções o permita, na totalidade ou em parte do tempo de trabalho;
- Os fornecedores de matérias-primas ficam proibidos de entrar nas instalações devendo proceder às entregas na parte exterior da receção – Piso 0:
- Os fornecedores alimentares serão obrigados a utilizar como local de descarga a zona lateral do edifício comunicante com o refeitório;
- Só será admitida a entrada aos fornecedores de serviços essenciais e imprescindíveis ao desenvolvimento da atividade da Existir;
- Implementação do atendimento ao postigo dos clientes externos do refeitório para aquisição de refeições em regime de take away;
- Atendimento ao postigo dos clientes externos da lavandaria;
- Implementação do atendimento ao postigo dos clientes do bar e redefinição do circuito de serviço em linha: entrega á janela, devolução de sujos em recipiente com solução desinfetante a realizar pelo consumidor no local indicado;
- Redução a 50% da lotação dos veículos de transporte e sempre que possível, privilegiar o transporte individual dos clientes por meios próprios ou pelos seus pais/responsáveis;
- No caso de manifesta impossibilidade de os pais/responsáveis assegurarem o transporte dos utentes, este deverá ser realizado pela instituição, de acordo com as orientações da DGS relativas a transportes coletivos de passageiros, assegurando o cumprimento do intervalo e da distância de segurança entre passageiros e a obrigatoriedade do uso de máscaras ou viseiras na utilização do transporte, sem

prejuízo da necessária avaliação casuística, em função das patologias e características de cada utente em concreto, que torne essa utilização impraticável;

- Redução das deslocações em serviço e recomendação dos meios alternativos ao contacto presencial;
- A utilização do elevador, fica limitada a uma pessoa em cada viagem;

#### **4.3.2.2. Eliminar ou limitar a interação física**

- Deve ser privilegiado, sempre que possível, o atendimento não presencial, mediante a utilização de meios de comunicação digitais;
- Quando tal não for possível, deve ser garantido o atendimento presencial, mediante o cumprimento das seguintes regras;
- Sempre que possível, o atendimento deve ser pré agendado, designadamente no que diz respeito a fornecedores, famílias ou público em geral;
- Implementação de medidas de atendimento individual, com reserva de espaço de espera que cumpra a distância sanitária;
- Desencontro de horários de intervalo, limitados a 10 minutos, e períodos de almoço para evitar aglomeração nos espaços comuns;
- Identificação no pavimento de forma clara e com fita adesiva das “zonas seguras de espera” nos espaços em que as pessoas tendem a juntar-se como junto à entrada principal e ao serviço de bar;
- Limitação da circulação de clientes nos espaços comuns, privilegiando a permanência nas salas e o acesso controlado em pequeno grupo (refeitório) ou acompanhado (WC);
- Redução em 50% da lotação do refeitório e disposição das mesas e cadeiras com distância de segurança e sinalização por pictogramas dos lugares autorizados para refeição;
- Antes e depois das refeições os clientes, sob a adequada supervisão dos profissionais, ficam obrigados a realizar a lavagem das mãos;

- As refeições serão feitas no refeitório, por grupos fixos de forma a reduzir a concentração no mesmo espaço e assegurando o máximo de distanciamento físico possível (1,5 a 2 metros);
- No final da refeição de cada grupo, as mesas e cadeiras serão desinfetadas não podendo haver partilha de quaisquer alimentos ou equipamentos. Toda a louça deverá ser lavada na máquina de lavar com um detergente doméstico e a temperatura elevada (80-90oC);
- Permissão, sempre que viável e existam condições que não ponham em risco a saúde dos colaboradores, para que as refeições possam ser efetuadas no posto de trabalho;
- Em todas as situações e particularmente sempre que não seja possível assegurar o distanciamento físico adequado, uso obrigatório de equipamento de proteção respiratória (máscara cirúrgica ou comunitária);

#### **4.3.3 Garantir o acesso a todos os colaboradores aos equipamentos de proteção individual (EPI's) adequados:**

- A Existir assegura que os colaboradores estão devidamente formados e/ou informados sobre a correta utilização dos EPI em função da avaliação dos riscos profissionais de cada atividade específica.
- As instruções sobre a utilização de máscaras, luvas e outros EPI adequados aos riscos da atividade e/ou profissão encontram-se acessíveis a todos.
- É particularmente importante garantir que nenhum EPI é partilhado e, no caso dos equipamentos reutilizáveis, que seja guardado separado do vestuário do dia-a-dia.
- Para proteção adicional dos motoristas os veículos da Existir estarão todos equipados com produtos de higiene e desinfeção das mãos, toalhetes de papel, sacos de lixo e instruções de utilização bem como a descontaminação da viatura após cada viagem, segundo as orientações da DGS (Orientação 014/2020, de 21/03/2020).

#### **4.3.4. Medidas adicionais**

- Todos os pagamentos relativos ao serviço de bar e refeitório terão de ser efetuados por via eletrónica (multibanco) a efetuar em regime de pré pagamento na receção.

## **5. Preparação para fazer face a um possível caso de infeção por COVID-19**

### **5.1. Medidas de prevenção e controlo do COVID -19:**

No que se refere às medidas de prevenção e controlo do vírus, é essencial capacitar a comunidade para a adoção de comportamentos preventivos adequados.

Perante um caso suspeito de infeção, a instituição deve ativar o plano de contingência tornando-se essencial a sua divulgação tão abrangente quanto possível.

Para tal, é importante a realização de sessões de esclarecimento e formação de profissionais, de clientes e seus tutores/familiares de modo a implementar medidas de higiene e isolamento no âmbito da instituição.

Em complemento à formação, os trabalhadores são informados, por escrito, de como devem proceder em caso de identificação de um caso suspeito na instituição.

### **5.2. Informação e capacitação**

Para uma melhor prevenção e controlo do COVID-19 na instituição, é essencial promover o esclarecimento alargado de todas as partes envolvidas.

- Formação aos colaboradores e voluntários sobre:
  - Conteúdos programáticos relativos à ativação do plano de contingência, nomeadamente na forma de atuação caso exista uma situação de suspeita de contágio de um cliente ou colaborador, o acompanhamento da mesma durante o processo de isolamento e o encaminhamento para os serviços de saúde competentes;
  - Utilização correta do equipamento de proteção individual (EPI), nomeadamente sobre a forma de o colocar, manter e retirar;
  - Cuidados genéricos nas rotinas com os clientes;
  - Sensibilização dos clientes em sala que visem reforçar bons hábitos de higiene pessoal, o que é o COVID-19, (como se transmite, como se propaga, os sintomas, os cuidados a ter, etc);
- Realização de atividades com os clientes portadores de deficiência, com o objetivo de os elucidar sobre o vírus, sobre as regras de etiqueta respiratória, sobre a rotina de higiene pessoal, etc...

- Divulgação dos cartazes informativos oficiais em todos os espaços da Existir;
- Recurso a pictogramas e plano de sinalética ajustados na forma e linguagem ao público-alvo;
- Disponibilização aos pais/responsáveis dos clientes da resposta social CAO de informação escrita sobre:
- O início das atividades e as alterações à organização e funcionamento do CAO, face ao contexto da COVID-19, bem como instruções para informar a instituição sempre que o cliente, ou alguém com quem o mesmo tenha estado em contacto recente, apresente sintomas sugestivos de COVID-19;
- Os circuitos de comunicação com pais/responsáveis, assegurando que a passagem da informação relativa ao utente é devidamente efetuada (privilegiar, sempre que possível, canais digitais);
- O pagamento de inscrições e participações familiares deve ser feito, sempre que possível, por transferência bancária;

### **5.3. Medidas de higiene do ambiente**

Sabendo que a Existir deverá adotar medidas de higiene no ambiente institucional é necessário que esta proceda de forma sistemática no sentido de garantir:

- Avaliação do estado das instalações e equipamentos para lavagem das mãos;
- Avaliação dos dispositivos para fornecimento de toalhetes de papel nas casas de banho já instalados;
- Colocação de dispositivos de solução de limpeza das mãos à base de álcool (70%) em todas as salas;
- Criação e revisão do presente Plano de Contingência COVID-19;
- Reforço e organização da periodicidade de limpeza, arejamento e desinfeção de espaços e superfícies de trabalho (maçanetas de porta, torneiras, etc.);
- Lavagem e higienização diária de todos os equipamentos informáticos e os de uso partilhado no final da sua utilização;

- Ventilação natural dos espaços;
- Redução da utilização dos sistemas de ventilação de ar forçado.

A Existir assegura que a limpeza segue as orientações infra indicadas:

- A limpeza deve ser sempre húmida – não usar aspiradores a seco em zonas públicas, salvo se forem aspiradores com tanque de água que recolhe a sujidade na água; este depósito deve ser despejado e lavado entre cada uma das áreas a aspirar;
- Deve ser realizada sempre no sentido de cima para baixo e, das áreas mais limpas, para as mais sujas: Paredes e teto (se aplicável); Superfícies acima do chão (bancadas, mesas, cadeiras, corrimãos, outros); Equipamentos existentes nas áreas; Instalações sanitárias; Chão – o último a limpar;
- Ao nível dos materiais de limpeza a Existir dá garantias de que existem materiais de limpeza distintos (de uso exclusivo) de acordo com o nível de risco das áreas a limpar e que os panos de limpeza serão preferencialmente, de uso único e descartáveis;
- Conforme estabelecido pelo plano de higienização a Existir reforça a frequência dos procedimentos obrigando a que a limpeza de superfícies de toque frequente seja realizada com detergente de base desinfetante sob a forma líquida, gel, espuma ou spray pelo menos 6 vezes ao dia. Na área de refeitório, esta limpeza rápida deve ser feita quando sai um cliente e entra outro para a mesma mesa;
- Os puxadores de portas devem ser limpos com mais frequência (cerca de 1 vez por hora) e o chão, lavado com água quente e detergente comum, seguido da desinfecção com solução de lixívia diluída em água no mínimo 2 vezes ao dia;
- Na Existir as instalações sanitárias (casas de banho) serão sempre higienizadas com produto de composição detergente e desinfetante e o chão alvo de limpeza no mínimo, 3 vezes ao dia.

### **5.3.1. Produtos de limpeza e desinfecção**

De forma a serem tomadas as medidas necessárias para proteger a saúde e o ambiente e garantir a segurança na Existir, estão disponíveis nas instalações as fichas de dados de segurança dos produtos (vulgarmente designadas por fichas técnicas) que constam no plano de higienização.

Para aumento da eficácia a entidade obriga ao cumprimento rigoroso das indicações do fabricante e instruções nos rótulos dos produtos e nas fichas de segurança devendo os



produtos químicos estar devidamente rotulados, fechados e conservados em segurança nas suas embalagens de origem, de modo a evitar o risco de contaminação de alimentos.

Na Existir os detergentes a usar são os comuns ou de uso doméstico e os desinfetantes a vulgar lixívia (hipoclorito de sódio) com pelo menos 5% de cloro livre na forma original e o álcool a 70%.

Sem prejuízo poderão ser ainda utilizados produtos de desinfeção rápida sob a forma de toalhetes humedecidos no desinfetante e fornecidos em dispensador próprio para uso único.

Por razões de logística, disponibilidade de mercado e/ou economia a Existir poderá ainda recorrer à desinfeção através de pastilhas de Dicloroisocianurato de sódio mantendo as mesmas orientações para uso rigoroso e conforme à norma.

As partes metálicas das superfícies ou as que não são compatíveis com a lixívia, serão desinfetadas com álcool a 70% ou outro produto compatível, para evitar a corrosão ou dano.

### **5.3.2. Uso de equipamentos de proteção individual pelos funcionários de limpeza**

Em relação a equipamentos de proteção individual, a Existir assegurar que os colaboradores que limpam as áreas de alimentação não são os mesmos que limpam as casas de banho.

Nesta fase de possível disseminação do vírus os profissionais de limpeza dispõem de bata impermeável não podendo usar a roupa que trazem de casa, de uma máscara comum, luvas descartáveis resistentes aos desinfetantes e um calçado próprio só para as limpezas.

Por não estar implementado o fardamento completo, os colaboradores com funções nesta área deverão trazer uma muda de roupa que será lavada na Existir em máquina com ciclo de lavagem á temperatura mínima de 60°.

Em situação de necessidade de desinfeção de área de isolamento onde se supõe que possam ter ocorrido casos de COVID-19 ou eventual disseminação e na falta do equipamento para desinfeção por vapor de peróxido de hidrogénio, assume a Existir a contratualização destes serviços com entidade prestadora de serviço ou parceiro institucional.

### **5.3.3. Limpeza e desinfeção das superfícies de áreas comuns**

Na limpeza e desinfeção das superfícies de áreas comuns deve seguir as seguintes indicações: Preparar a solução de lixívia (hipoclorito de sódio) com concentração original de 5% ou mais de cloro livre. A lixívia deve ser diluída na altura de utilizar na proporção de 1 parte de lixívia para 99 partes iguais de água

#### **5.3.4. Instalações sanitárias**

Utilizar panos diferentes para os lavatórios e as áreas à volta destes e para o exterior das sanitas. Seguir a sequência: Iniciar a limpeza pelos lavatórios (1.º as torneiras e só depois o lavatório) e superfícies à volta destes; limpar as sanitas; limpar o chão.

#### **5.3.5. Áreas de preparação e confeção de alimentos**

Os materiais de limpeza são específicos para estas áreas e seguem as regras definidas pela legislação em vigor. A Existir dispõe de panos diferentes de limpeza para as bancadas e utensílios destas; as mesas, cadeiras e outro mobiliário e os produtos a utilizar (detergentes e desinfetantes) oferecem garantia de não contaminação eventualmente dos alimentos.

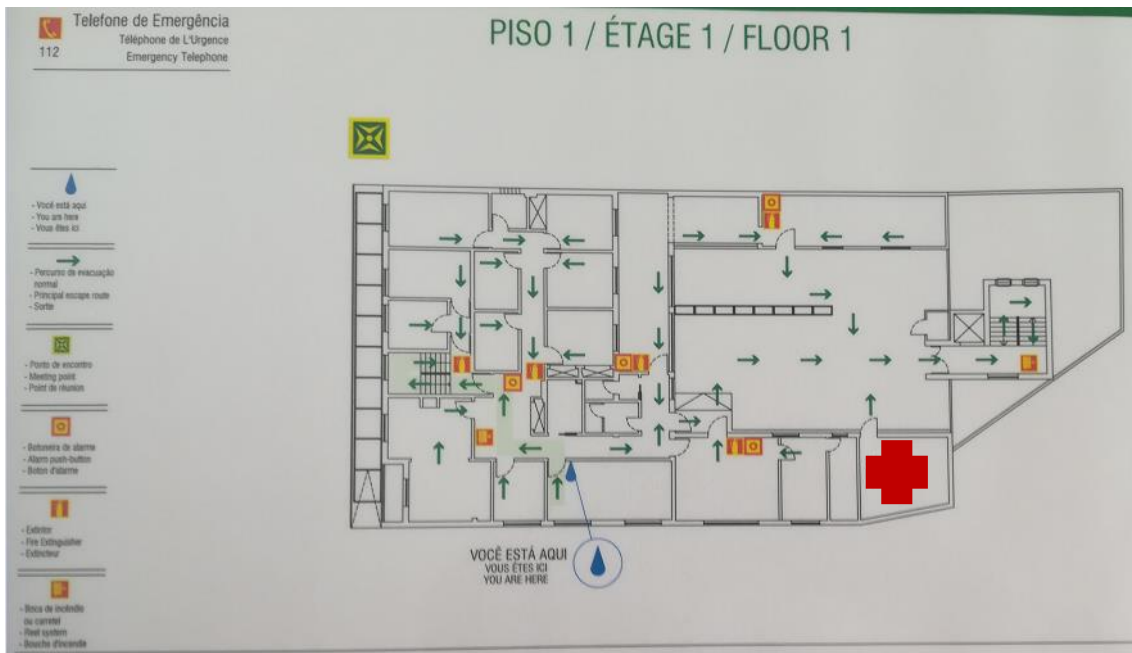
#### **5.3.6. Limpeza e desinfeção de superfícies da área de isolamento onde esteve uma pessoa suspeita ou confirmada de COVID-19**

Na limpeza e desinfeção das superfícies de áreas de quarentena ou isolamento, de suspeito ou doente confirmado, deve esperar-se pelo menos 20 minutos depois de a pessoa doente, ou suspeita de estar doente sair da área de isolamento/quarentena e, só depois, iniciar os procedimentos de limpeza em segurança.

#### **5.4 Medidas de higiene, isolamento e distanciamento social**

No que diz respeito às medidas de isolamento e distanciamento social de um cliente/colaborador que apresente sinais ou sintomas e ligação epidemiológica compatível com a definição de caso suspeito deverá ser colocado na área de isolamento, impedindo assim que outros colaboradores e clientes possam ser expostos e infetados.

Planta de localização – Sala de Isolamento



A sala em questão foi identificada para cumprimento das normativas definidas. Este espaço tem ventilação mecânica, e possui revestimentos lisos e laváveis. Será equipado com telefone, e possui cadeira ou marquesa para descanso e conforto do colaborador/cliente (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 antiséptica de base alcoólica SABA (disponível no interior e à entrada desta área); toalhetes de papel; máscaras cirúrgicas; luvas descartáveis; termómetro. Será disponibilizado um WC com doseador de sabão e toalhetes de papel para utilização exclusiva do colaborador com sintomas/caso suspeito.

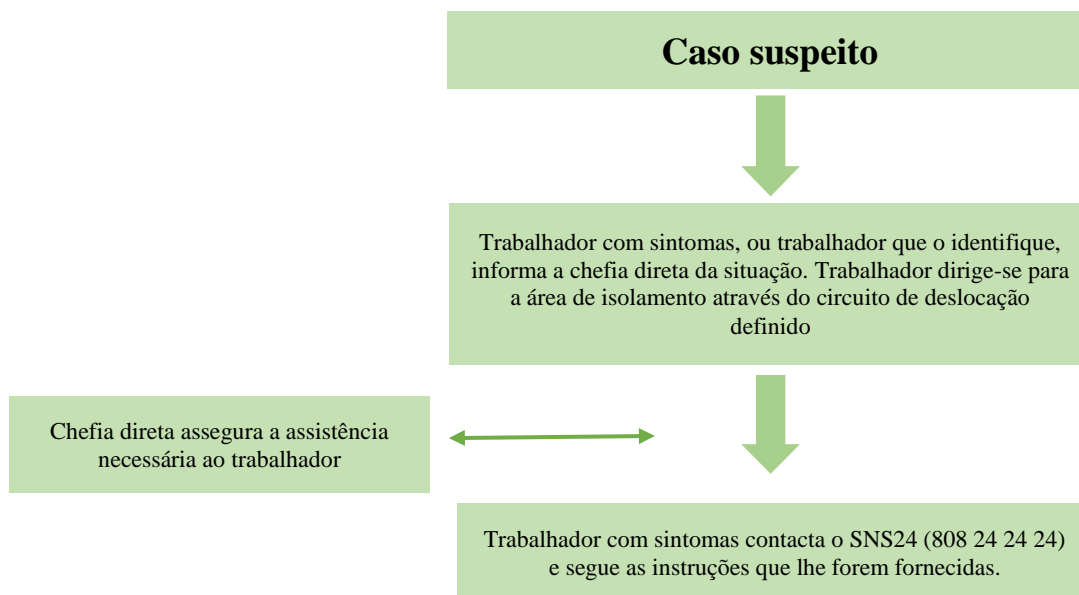
## 6. Procedimentos a adotar em situação de Caso Suspeito

1. A partir de 28 de abril de 2020 considera-se caso suspeito situações que desenvolvam quadro respiratório agudo com tosse (de novo ou agravamento da tosse habitual), ou febre (temperatura  $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$ ), ou dispneia / dificuldade respiratória, são consideradas suspeitas de COVID-19.
2. As pessoas com suspeita de COVID-19 ligam para a Linha SNS24 (808 24 24 24) ou, de forma complementar, para linhas telefónicas criadas especificamente para o efeito, pelas Administrações Regionais de Saúde (ARS), em articulação com os

Agrupamentos de Centros de Saúde (ACES), em Unidades de Saúde Familiares (USF) ou Unidades de Cuidados de Saúde Personalizados (UCSP), divulgadas com recurso aos parceiros regionais e locais.

3. A avaliação pela Linha SNS24, ou pelas linhas telefónicas criadas para o efeito nas USF / UCSP, permite o encaminhamento do doente suspeito de COVID-19 para:

- Autocuidados, em isolamento no domicílio e sob vigilância;
- Avaliação clínica em Áreas Dedicadas COVID-19 nos Cuidados de Saúde Primários (ADC-COMUNIDADE);
- Avaliação clínica em Áreas Dedicadas COVID-19 nos Serviços de Urgência do SNS (ADC-SU);
- CODU do INEM.



Qualquer pessoa com sinais e sintomas de COVID-19 e ligação epidemiológica, ou que identifique um colaborador ou cliente 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 destinada ao efeito.

A chefia direta deve contactar, de imediato, o Diretor Geral. Nas situações necessárias (ex. dificuldade de locomoção do colaborador) o Diretor Geral (ou chefia direta) assegura que seja prestada a assistência adequada ao colaborador/cliente até à área de "isolamento". Sempre que possível deve-se assegurar a distância de segurança (superior a 1 metro) do doente. O(s) colaborador(es) que acompanha(m)/presta(m) assistência ao colaborador com sintomas, deve(m) 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 (PBCI) quanto à higiene das mãos, após contacto com o colaborador/cliente doente.

A pessoa doente (caso suspeito de COVID19) já na área de “isolamento”, contacta o SNS 24 (808 24 24 24). Este colaborador/doente deve usar uma máscara cirúrgica, se a sua condição clínica o permitir. Sempre que possível, a máscara deverá ser colocada pelo próprio. Deve ser verificado se a máscara se encontra bem ajustada (ou seja: ajustamento da máscara 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 colaborador/cliente deve substituí-la por outra.

O profissional de saúde do SNS 24 questiona o colaborador doente quanto a sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de COVID-19 e após avaliação, o SNS 24:

- 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: contacta 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

O caso fica encerrado para COVID-19. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do colaborador/cliente. O colaborador/cliente informa o diretor geral 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 colaborador informa o diretor geral da existência de um caso suspeito validado na empresa.

## **7. Na situação de Caso suspeito validado:**

- O colaborador/cliente doente deverá permanecer na área de “isolamento” (com máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita);
- No caso de se tratar de um cliente, a equipa operacional informa, com a maior brevidade possível, os significativos, que se deverão dirigir à Associação Existir e aguardar as instruções das autoridades de saúde sobre o procedimento a adotar;

- O acesso dos outros colaboradores à área de “isolamento” fica interdito (exceto aos colaboradores designados para prestar assistência);
- O diretor geral colabora com a Autoridade de Saúde Local na identificação dos contactos próximos do doente (Caso suspeito validado);
- O diretor geral informa o médico do trabalho responsável pela vigilância da saúde do colaborador/cliente;
- O diretor geral informa os restantes colaboradores/clientes da existência de Caso suspeito validado, a aguardar resultados de testes laboratoriais, mediante os procedimentos de comunicação estabelecidos no Plano de Contingência;

### **7.1. 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 diretor geral dos resultados dos testes laboratoriais e:

- Se o Caso for infirmado, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais da instituição, incluindo de limpeza e desinfeção. Nesta situação são desativadas as medidas do Plano de Contingência da empresa;
- Se o Caso for confirmado, a área de “isolamento” deve ficar interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local.

Na situação de Caso confirmado o diretor geral deve:

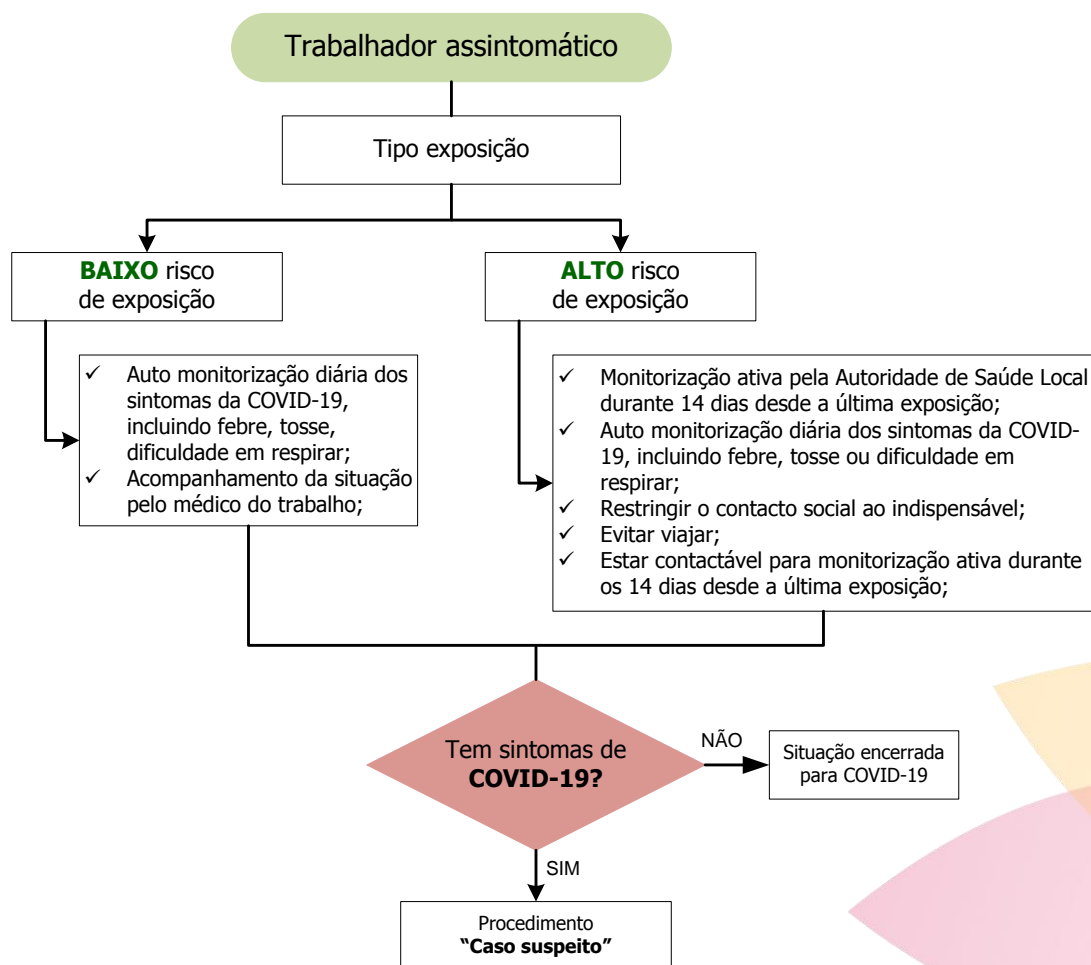
- Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de “isolamento”;
- Reforçar a limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas;
- Dar especial atenção à limpeza e desinfeção 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 contactos próximos do doente.

## 7.2 Procedimento de vigilância de contactos próximos

Considera-se “contacto próximo” um colaborador/cliente 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 tipificado como:

- “Alto risco de exposição”:
  - O colaborador do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros do Caso);
  - O colaborador que esteve face-a-face com o Caso Confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
  - O colaborador que partilhou com o Caso Confirmado loiça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratória
- “Baixo risco de exposição” (casual):
  - O colaborador que 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;
  - O 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);

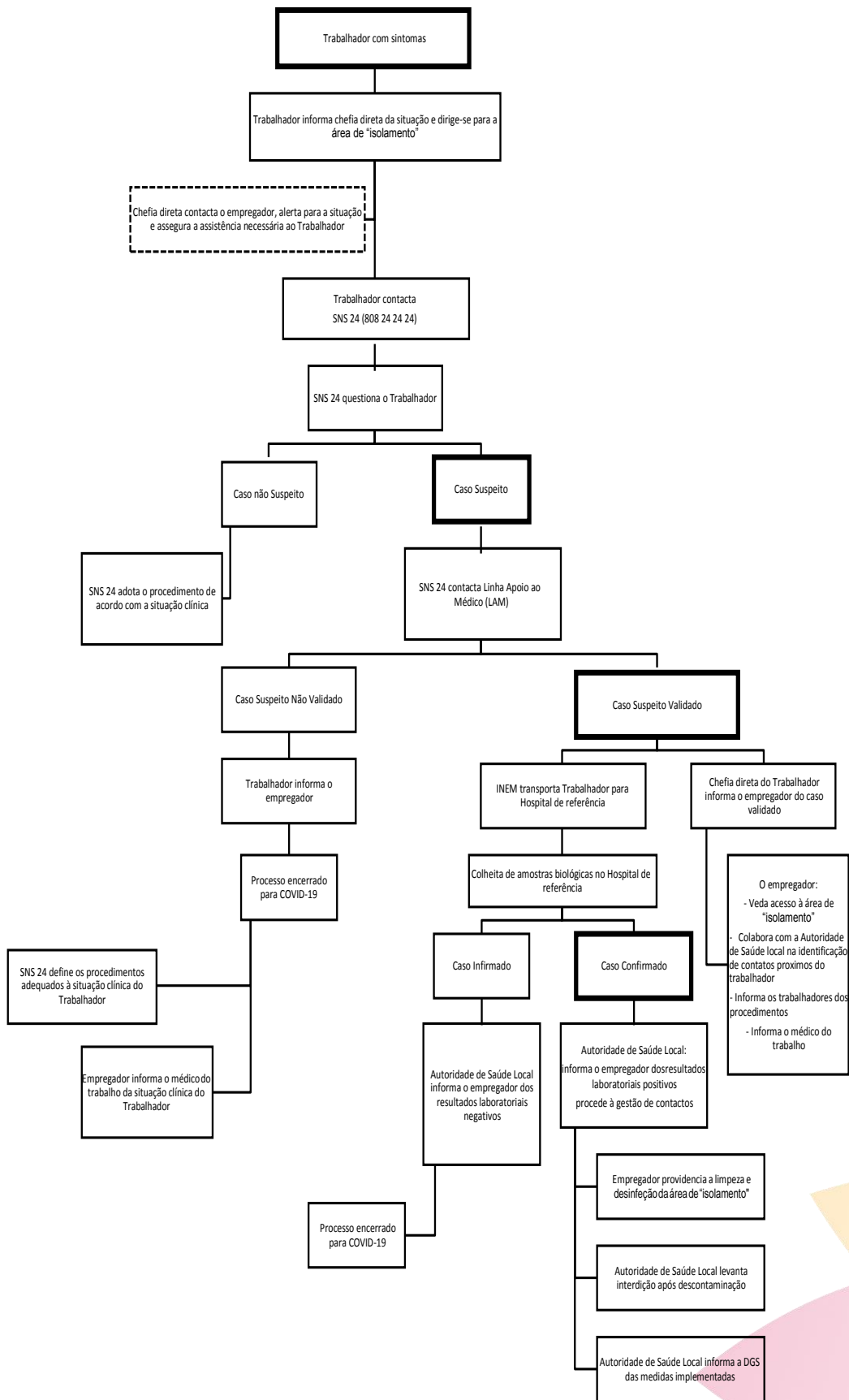
Perante um Caso Confirmado por COVID-19, além do referido anteriormente, deverão ser ativados os procedimentos de vigilância ativa dos contactos próximos, relativamente ao início de sintomatologia.

Para efeitos de gestão dos contactos a Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com o diretor geral 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).

O período de incubação estimado da COVID-19 é de 1 a 14 dias. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contatos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.





## **8. Procedimentos de auto-monitorização dos colaboradores que contactaram com um caso de COVID-19. (baixo-risco)**

A auto-monitorização diária, feita pelo próprio colaborador, 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 colaborador estiver na instituição 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.

## **9. Plano de comunicação**

Internamente a existir deverá rever e atualizar os contactos de clientes e seus significativos, colaboradores e principais parceiros.

A instituição deverá estabelecer e manter uma boa rede de comunicação entre todos os agentes da comunidade institucional (funcionários, clientes, familiares) de forma a combater a propagação da doença. Deste modo, torna-se essencial manter uma relação próxima com diferentes parceiros, tais como: Unidade de Saúde Pública do Plano de Contingência COVID-19, respetivo Agrupamento de Centros de Saúde, Centro Distrital de Segurança Social de Faro, atarquia, fornecedores, etc.

O presente plano é um documento de carácter público e será divulgado a toda a instituição e respetivos parceiros, com o intuito de fomentar o envolvimento de todos.

## **10. Avaliação**

Este documento está sujeito a reavaliações e atualizações, sempre que se considere pertinente algum ajustamento. Após terminada a fase pandémica, será realizado pela equipa de coordenação um breve relatório que avalie os aspetos positivos e negativos do presente documento.

Esta análise permitirá melhorar o Plano de Contingência e a capacidade de resposta da instituição a situações de crise que possam vir a ocorrer no futuro.

### ANEXO I – Registo individual em caso de isolamento profilático

<b>Nome</b>			
<b>Data de Nascimento</b>			
<b>Entidade empregadora</b>		<b>Categoria profissional</b>	
<b>Posto de trabalho</b>		<b>Atividade profissional</b>	
<b>Distrito</b>		<b>Localidade</b>	<b>Freguesia</b>
<b>Dia 1</b>	<b>Registo de temperatura</b> Medição 1: ____° C (Hora: __h__); Medição 2: ____° C (Hora: __h__) Medição 3: ____° C (Hora: __h__); Medição 4: ____° C (Hora: __h__)		<b>Fez a toma de alguma medicação como Brufen® ou Ben-u-ron®? Pf, registe.</b>  Medição nr. ____ Medição nr. ____ Medição nr. ____ Medição nr. ____
	<b>Sintomas/Queixas</b> (tosse, expetoração, falta de ar, ...):		
<b>Dia 2</b>	<b>Registo de temperatura</b> Medição 1: ____° C (Hora: __h__); Medição 2: ____° C (Hora: __h__) Medição 3: ____° C (Hora: __h__); Medição 4: ____° C (Hora: __h__)		<b>Fez a toma de alguma medicação como Brufen® ou Ben-u-ron®? Pf, registe.</b>  Medição nr. ____ Medição nr. ____ Medição nr. ____ Medição nr. ____
	<b>Sintomas/Queixas</b> (tosse, expetoração, falta de ar, ...):		
<b>Dia 3</b>	<b>Registo de temperatura</b> Medição 1: ____° C (Hora: __h__); Medição 2: ____° C (Hora: __h__) Medição 3: ____° C (Hora: __h__); Medição 4: ____° C (Hora: __h__)		<b>Fez a toma de alguma medicação como Brufen® ou Ben-u-ron®? Pf, registe.</b>  Medição nr. ____ Medição nr. ____ Medição nr. ____ Medição nr. ____
	<b>Sintomas/Queixas</b> (tosse, expetoração, falta de ar, ...):		
<b>Dia ...</b>	<b>Registo de temperatura</b> Medição 1: ____° C (Hora: __h__); Medição 2: ____° C (Hora: __h__) Medição 3: ____° C (Hora: __h__); Medição 4: ____° C (Hora: __h__)		<b>Fez a toma de alguma medicação como Brufen® ou Ben-u-ron®? Pf, registe.</b>  Medição nr. ____ Medição nr. ____ Medição nr. ____ Medição nr. ____
	<b>Sintomas/Queixas</b> (tosse, expetoração, falta de ar, ...):		
<b>Dia 14</b>	<b>Registo de temperatura</b> Medição 1: ____° C (Hora: __h__); Medição 2: ____° C (Hora: __h__) Medição 3: ____° C (Hora: __h__); Medição 4: ____° C (Hora: __h__)		<b>Fez a toma de alguma medicação como Brufen® ou Ben-u-ron®? Pf, registe.</b>  Medição nr. ____ Medição nr. ____ Medição nr. ____ Medição nr. ____
	<b>Sintomas/Queixas</b> (tosse, expetoração, falta de ar, ...):		

## **ANEXO II – Lista de fornecedores essenciais**

K-MED XXI – Medicina, Higiene e Segurança no Trabalho, Formação e Serviços de Apoio Técnico Lda. (707 217 218)

Acção Contínua – Saúde e prevenção, Unipessoal Lda. (289 324 165)

## ANEXO III

### **MEDIDAS DE ETIQUETA RESPIRATÓRIA** a adotar constantemente incluem:

- Evitar tossir ou espirrar para as mãos;
- Tossir ou espirrar para o braço ou manga com cotovelo fletido ou cobrir com um lenço de papel descartável;
- Usar lenços de papel descartáveis para assoar, depositar de imediato no contentor de resíduos e lavar as mãos;
- Se usar as mãos inadvertidamente para cobrir a boca ou o nariz, lavá-las ou desinfetá-las de imediato;
- Não cuspir nem expetorar para o chão. Se houver necessidade de remover secreções existentes na boca, deve ser utilizado um lenço descartável, diretamente da boca para o lenço, e colocar imediatamente no lixo após ser usado.

### **HIGIENE CORRETA DAS MÃOS**

- As mãos devem ser lavadas frequentemente com água e sabão, em especial nas seguintes circunstâncias e como demonstrado no Anexo II;
- Antes de entrar e antes de sair da instituição;
- Antes e depois de contactar com os utentes;
- Depois de espirrar, tossir ou assoar-se;
- Depois de utilizar as instalações sanitárias;
- Depois de contactar com urina, fezes, sangue, vômito ou com objetos potencialmente contaminados;
- Antes e após consumir refeições;
- Após manusear a loiça ou roupa dos utentes ou profissionais;
- Nas restantes situações, ao longo do dia de trabalho, o profissional pode usar uma solução à base de álcool gel para uma desinfeção rápida das mãos, desde que as mãos estejam visivelmente limpas;
- Cada profissional deve ter uma embalagem de bolso individual de solução alcoólica para ir utilizando ao longo do dia;
- Sensibilizar os utentes para higienizarem as mãos.
- Afixar cartazes pela resposta social em pontos estratégicos com as medidas básicas de higiene e contenção da transmissão;

## **MEDIDAS DE HIGIENE E CONTROLO AMBIENTAL**

- Limpeza das superfícies: Limpar frequentemente (mesas, corrimãos, maçanetas de portas, botões de elevador), várias vezes ao dia, com um produto de limpeza desinfetante, particularmente as superfícies mais utilizadas pelos utentes (consultar [Orientação n.º 014/2020](#), de 21/03/2020, da DGS);
- Limpeza dos equipamentos reutilizáveis, que deverão ser adequadamente limpos e desinfetados;
- Roupa utilizada pelos utentes e profissionais: o programa de lavagem da roupa deve integrar pré-lavagem, lavagem a quente (roupa termorresistente) a temperatura de 70 a 90°C; as roupas termosensíveis devem ser lavadas com água morna, a uma temperatura a 30-40°C, seguido de um ciclo de desinfeção química também em máquina;
- Louça utilizada pelos utentes e funcionários: podem ser lavadas na máquina de lavar com um detergente doméstico e a temperatura elevada (80-90°C);
- As mãos devem ser lavadas após a colocação da louça ou da roupa na máquina.

## **SISTEMAS DE VENTILAÇÃO E AR CONDICIONADO:**

Em espaços fechados, deve abrir as portas ou janelas para manter o ambiente limpo, seco e bem ventilado. Caso não seja possível, deve assegurar o funcionamento eficaz do sistema de ventilação, assim como a sua limpeza e manutenção:

- Mantenha os locais ventilados (pelo menos, 6 renovações de ar por hora), abrindo janelas e/ou portas;
- Se necessitar de usar um sistema de ventilação de ar forçado, assegure-se que o ar é retirado diretamente do exterior e não ative a função de recirculação do ar;
- Os sistemas de ventilação e ar condicionado devem ser sujeitos, de forma periódica, a limpeza e desinfeção;
- É recomendado que desligue a função de desumidificação, do sistema de ventilação e ar condicionado;
- Deve reforçar a desinfeção do reservatório de água condensada e da água de arrefecimento das turbinas do ventilador."

## ANEXO IV


### ATUAÇÃO PERANTE UM CASO SUSPEITO


- Perante a identificação de um caso suspeito, este deve ser encaminhado para a área de isolamento, pelos circuitos definidos no Plano de Contingência.
- Os encarregados de educação do caso suspeito devem ser de imediato contactados e aconselhados a contactar o SNS 24 (808 24 24 24).
- Todos os encarregados de educação devem ser informados em caso de existência de um caso suspeito na instituição.
- As Autoridades de Saúde locais devem ser imediatamente informadas do caso suspeito e dos contactos da turma, de forma a facilitar a aplicação de medidas de Saúde Pública aos contactos de alto risco. Para o efeito os estabelecimentos devem manter atualizados os contactos das Autoridades de Saúde territorialmente competentes.
- Deve-se reforçar a limpeza e desinfeção das superfícies mais utilizadas pelo caso suspeito e da área de isolamento, nos termos da Orientação 14/2020 da DGS.
- Os resíduos produzidos pelo caso suspeito devem ser acondicionados em duplo saco de plástico e resistentes, com dois nós apertados, preferencialmente com um adesivo/atilho e devem ser colocados em contentores de resíduos coletivos após 24 horas da sua produção (nunca em ecopontos).


## HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS


# NOVO CORONAVÍRUS COVID-19


## LAVAGEM DAS MÃOS


 Duração total do procedimento: **20 segundos**


- 


00 **Molha 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 posição rotativa, encostado na palma direita e vice versa**
- 

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

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

07 **Rinze as mãos com água**
- 

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



**COLOCAÇÃO E REMOÇÃO DE MÁSCARA**

**COVID-19**

# MÁSCARAS



### COMO COLOCAR

1. **LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR**
2. **VER A POSIÇÃO CORRETA**  
 Face interna (branca), virada para a cara e face externa (cor) virada para fora; a parte ajustável com arame corresponde à extremidade superior.
3. **COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**
4. **AJUSTAR AO ROSTO**  
 Do nariz até abaixo do queixo
5. **NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS**

### DURANTE O USO

1. **TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA**
2. **NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR**
3. **NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA**  
 Se o fizer, lavar as mãos de seguida

### COMO REMOVER

1. **LAVAR AS MÃOS**
2. **RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**
3. **DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA**
4. **LAVAR AS MÃOS**

### TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

- Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco
- Se a máscara tiver um filtro descartável, deve ser removido e descartado
- Lavar a máscara após cada utilização:
  - pode ser à mão ou à máquina, pelo menos a 60°C durante 30 minutos ou a 90°C durante 10 minutos
  - não usar água
- Deve estar completamente seca antes de uma nova utilização
- As máscaras certificadas são acompanhadas por recomendações do fabricante. Deve-se respeitar:
  - as condições para uma adequada lavagem e secagem;
  - o número máximo de utilizações.

**ANEXO VII**

**SEQUÊNCIA DA COLOCAÇÃO**

- 1 Amarre o cabelo  
Remova anéis ou jóias
- 2 Higienize as mãos  
antes de colocar o EPI
- 3 Coloque a bata impermeável ou avental
- 4 Coloque a máscara
- 5 Coloque a Proteção Ocular
- 6 Coloque as luvas

**SEQUÊNCIA DA REMOÇÃO**

O EPI deve ser removido numa a ordem que minimize o potencial de contaminação cruzada

**Sequência de remoção dos EPI**

- 1 **Luvas:**  
A parte externa das luvas está contaminada  

- 2 **Bata ou avental:**  
A parte da frente da bata está contaminada  

- 3 **PROTEÇÃO OCULAR:**  
A parte exterior das lentes ou do visor está contaminada  

- 4 **MÁSCARA:**  
Higienize novamente as mãos. Não toque na frente da máscara porque está contaminada  

- 5 Higienize as mãos com água e sabão ou SABA  
