



## **PLANO DE CONTINGÊNCIA SARS-Cov-2 - COVID-19 - ATUALIZAÇÃO**

**O presente Plano de Contingência** destina-se a definir as medidas de prevenção do contágio pelo Coronavírus e por outro lado, as medidas a adotar em caso de deteção de um caso de COVID-19, dando assim cumprimento às recomendações para as IPSS, assim como às orientações nº 06/2020 de 26-02/2020 e nº 09/2020 de 11-03-2020 oriundas do Serviço Nacional de Saúde, com as alterações de 23-03-2020 e 07-04-2020 e às demais alterações que venham a ser introduzidas no decorrer da evolução da Pandemia.

**Este plano é um complemento dos documentos e medidas que foram aplicadas pela Direção da CRPI desde 13 de março de 2020 e que foram afixados na instituição em diferentes locais. Aplica-se a todas** as pessoas que trabalham, colaboram e frequentam a Comissão de Reformados da Póvoa de Santo Adrião, doravante designado de CRPI, sito na Rua Alzira Beatriz Pacheco S/N- 2620-128 Póvoa de Santo Adrião.

Ressalva-se que os utentes da CRPI são pessoas de alto risco, uma vez que são pessoas com mais de 65 anos, a maior parte das quais apresentam doenças multifatoriais, tais como cardiovasculares (como a hipertensão e insuficiência cardíaca), patologias respiratórias crónicas ou diabetes.

Mas como uma das medidas tomadas foi a transição dos utentes para os domicílios, as medidas descritas neste plano serão centradas maioritariamente na prática profissional para as funcionárias.

O Plano de Contingência é ativado por determinação do Presidente da Direção da CRPI, em consonância com os Presidentes dos Corpos Sociais, devendo a cada momento ser ponderada a abrangência das medidas em função dos dados disponíveis.

O Plano de Contingência é desativado pelo Presidente da Direção da CRPI em coordenação com as demais entidades competentes na matéria, nomeadamente de Saúde Pública.



## **MEDIDAS PARA REDUZIR O RISCO DE TRANSMISSÃO DO SARS-COV-2**

### **Ações de Informação/sensibilização:**

A CRPI através da Diretora de Serviços e com a colaboração do Enfermeiro que presta serviço de Enfermagem tem realizado ações de informação e sensibilização com base na informação disponibilizada pelas entidades competentes sobre:

- O que é o Covid-19 e suas formas de transmissão;
- As medidas de proteção e prevenção e sua implementação;
- Para consulta do plano de contingência e procedimentos próprios perante uma situação de COVID-19.

Ressalva-se que mais informações, esclarecimentos e acesso a documentação, bem como atualizações, devem ser consultados:

- O microsite COVID - 19 na página da internet da Direção-Geral de Saúde:

<https://www.dgs.pt/corona-virus.aspx>,

- O microsite COVID - 19 na página da internet da Segurança Social:

<http://www.seg-social.pt/covid-19>

- Estamos ON:

<https://covid19estamoson.gov.pt/>

- As questões e/ou orientações específicas com o COVID - 19 devem ser dirigidas às autoridades de saúde pública.

## **MEDIDAS DE HIGIENE A ADOTAR POR TODOS QUANTO TRABALHAM, COLABORAM OU VISITAM A CRPI**

### **O USO OBRIGATÓRIO DE EPIS'S:**

- É obrigatório o uso de farda, luvas, touca, avental descartável para todos(as) os(as) que ajudam na alimentação, prestam cuidados de higiene, conforto e saúde aos utentes e sempre que haja necessidade de contacto físico com os mesmos.
- É obrigatório o uso de máscara para todos/todas.

### **OBRIGAÇÃO DE LAVAGEM DAS MÃOS:**

Todas as pessoas que trabalham, colaboram e visitam a CRPI devem lavar frequentemente as mãos com água e sabão, em especial nas seguintes



circunstâncias e conforme demonstrado no folheto **“Lavagem das Mãos”**:

- Antes de entrar e sair da CRPI;
- Antes e depois de contactar com os/as utentes;
- Depois de espirrar, tossir ou se assoar;
- Depois de utilizar as instalações sanitárias;
- Depois de contactar com urina, fezes, sangue, vómito ou com objetos potencialmente contaminados;
- Antes e após de consumir refeições;
- Antes e após preparar, manipular ou servir alimentos e alimentar os/as utentes;
- Depois de fazer a Higiene de Habitação (as camas , tratar da roupa);
- Depois de retirar as luvas;
- Sempre que as mãos parecerem sujas ou contaminadas

O folheto **“Lavagem das Mãos”** encontra-se afixado em diversos pontos da CRPI, colocado nas diversas instalações sanitárias e à entrada do edifício.

Quando não for possível lavar as mãos, as funcionárias, colaboradores utentes, deverão, em alternativa, usar a solução de base alcoólica, que se encontra em diversos pontos da instituição, nomeadamente na porta de entrada junto ao elevador.

A CRPI fornece ainda aos seus trabalhadores soluções desinfetantes nas viaturas de serviço para a desinfeção das mãos no percurso de trabalho/domicílios dos utentes.

Todas as pessoas que trabalham, colaboram na CRPI devem evitar tocar com as mãos na cara (olhos, nariz ou boca).

## **RESPEITO PELA ETIQUETA RESPIRATÓRIA**

Todas as pessoas que trabalham, colaboram e transitam pela CRPI devem respeitar a seguinte etiqueta respiratória:

- Evitar tossir ou espirrar para as mãos;
- Tossir ou espirrar para o antebraço ou manga com cotovelo fletido ou cobrindo o nariz com um lenço de papel descartável;
- Usar lenços de papel descartáveis para se assoar – devem depositá- los 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 - que deverá ser colocado imediatamente no lixo após ser usado;

- É obrigatório o uso de máscaras cirúrgicas para todos os que ajudam na alimentação, prestam cuidados de higiene conforto e saúde aos utentes e sempre que haja necessidade de contacto físico com os mesmos.

## **DISTANCIAMENTO SOCIAL ENTRE PESSOAS**

Todas as pessoas que trabalham, colaboram na CRPI devem evitar cumprimentar-se com beijos, abraços ou qualquer contacto direto e de proximidade, mantendo o afastamento de outras pessoas pelo menos com dois metros de distância.

## **EVITAR A CONCENTRAÇÃO DE PESSOAS E VENTILAR OS ESPAÇOS**

O ar dos espaços comuns, confinados ou com postos de trabalho múltiplos, nomeadamente refeitório, salas de reuniões, sala de estar, secretaria e gabinetes deve ser renovado frequentemente, assegurando pelo menos 6 renovações de ar por hora.

No elevador deverá entrar 1 pessoa de cada vez.

As reuniões presenciais com fornecedores ou potenciais interessados em ingressar nas respostas sociais ficam suspensas, privilegiando a comunicação por telefone e via email. Quando for estritamente necessário o atendimento presencial este deverá ser realizado no pátio exterior, salvaguardando a privacidade e cumprindo com as regras de desinfeção antes e depois do contacto

A entrega das mercadorias e o atendimento dos fornecedores imprescindíveis para o regular funcionamento da CRPI será realizado pelo espaço exterior circundante ao edifício.

## **PROIBIÇÃO DE ENTRADA DE TRABALHADORES SINTOMÁTICOS**

Os trabalhadores da CRPI que apresentem sintomas sugestivos de infeção respiratória (espirros, tosse com expectoração, pingos no nariz) devem ficar em casa até que os sintomas cessem completamente.



## **PROIBIÇÃO DE PARTILHA DE COMIDA, OBJETOS PESSOAIS E UTENSÍLIOS DE TRABALHO**

Os trabalhadores e colaboradores não devem partilhar comida, utensílios ou objetos pessoais tais como canetas, telemóveis.

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

A CRPI adota as seguintes medidas de higiene e controlo ambiental:

- **Limpeza das superfícies:**

Limpar superfícies tais como mesas, corrimãos, maçanetas de portas e botões de elevador várias vezes ao dia com um produto de limpeza desinfetante. Ter particular atenção com as superfícies mais utilizadas tais como mesas, cadeiras, telefones, campainhas, comandos de TV, puxadores de portas, lavatórios e doseadores de medicação, entre outras;

- **Limpeza dos equipamentos reutilizáveis:**

Os equipamentos reutilizáveis (Sacos térmicos...) deverão ser adequadamente limpos e desinfetados a cada uso;

- **Roupa utilizada pelos utentes e funcionários:**

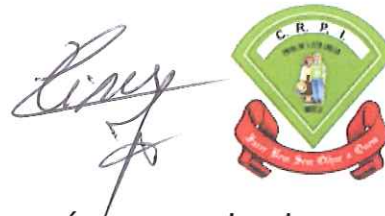
- ✓ O programa de lavagem da roupa deve integrar pré-lavagem e lavagem a quente (roupa termorresistente) com temperaturas de 70º a 90ºC;
- ✓ As roupas termosensíveis devem ser lavadas com água morna a uma temperatura de 40ºC seguido de um ciclo de desinfeção química também em máquina;

- **Utensílios (termos, louça...) utilizada pelos funcionários e utentes:**

As louças utilizadas podem ser lavadas na máquina de lavar com um detergente doméstico. As mãos devem ser lavadas após a colocação da louça na máquina.

Os recursos essenciais (matérias-primas, fornecedores, prestadores de serviços e logística) necessários à manutenção em funcionamento dos serviços e satisfação das necessidades básicas dos/das utentes estão garantidos através da prestação de serviço da Narest e Expronar.

Por forma a garantir a presença de trabalhadores que prestam **cuidados de higiene e conforto, apoio na alimentação e na toma de**



**medicação dos utentes**, o horário de trabalho será reorganizado por forma a permitir o menor tempo de exposição/utilização de EPI'S.

O prestador de cuidados de serviços de saúde - Enfermagem- será mantido, bem como o técnico de TIC.

## **O QUE FAZER NUMA SITUAÇÃO EM QUE EXISTE UM TRABALHADOR OU COLABORADOR, UTENTE SUSPEITO DE INFEÇÃO POR SARS-CoV2 NA CRPI**

### **Como reconhecer um doente de covid-19 e o que fazer?**

Qualquer pessoa que trabalhe, colabore com a CRPI e apresente critérios compatíveis com caso suspeito, segundo os critérios clínicos ou epidemiológicos definidos, deve ser considerado como possível caso da COVID-19.

**São critérios clínicos:** A infeção respiratória aguda (febre, tosse, ou dificuldade respiratória);

#### **São critérios epidemiológicos:**

A história de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias antes do início de sintomas OU Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2/COVID-19 nos 14 dias antes do início dos sintomas OU contacto com profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19;

A pessoa identificada como caso suspeito não deve sair da instituição, ou regressar do seu domicílio (férias, licença de casamento, maternidade...) até à atuação das entidades competentes.

Na falta de resposta atempada por parte das autoridades competentes, pode a CRPI encaminhar o caso para a Medicina do Trabalho.



## OBRIGAÇÃO DE COMUNICAÇÃO DE SUSPEITO.

Todos os trabalhadores, colaboradores da CRPI devem reportar à Direção ou Diretora de Serviços os casos suspeitos de infeção por SARS-CoV-2/COVID-19.

### PLANO DE CONTINGÊNCIA

#### Encaminhamento do suspeito para a área de isolamento

Para impedir a propagação do vírus o suspeito será imediatamente encaminhado, pelo circuito mais adequado, para o quarto de isolamento (quarto de descanso do piso 1), onde lhe será garantida a continuidade dos cuidados médicos, alimentação e hidratação enquanto aguarda o encaminhamento adequado.

O suspeito deve ser isolado nesse local.

Perante o caso suspeito, o profissional designado e o suspeito devem colocar, momento antes de iniciar a assistência, reforço dos EPIS uma máscara cirúrgica, luvas, touca, óculos e fato completo, EPIS que se encontram **no refeitório e no quarto de isolamento**.

O cumprimento das medidas gerais de redução do risco de transmissão deve ser reforçado após contacto com o caso suspeito.

Em seguida, o profissional designado ou o próprio trabalhador (sendo este o suspeito) deve contactar a linha SNS 24 (808 24 24 24) e seguir as indicações deste serviço.

**Se o caso suspeito não for validado** pelo SNS, este fica encerrado para COVID-19 e a CRPI seguirá os procedimentos definidos pelo SNS e adequados à situação clínica do trabalhador.

O trabalhador ou o profissional designado informa a Direção/ou a Diretora de Serviços da CRPI da **não validação** e este último deverá informar as entidades competentes (Delegado de Saúde e ISS).

**Se o caso suspeito for validado** a DGS ativa o INEM, o INSA e Autoridade de Saúde Regional iniciando-se a **investigação epidemiológica e a gestão de contactos**.

O trabalhador designado, ou caso o suspeito seja o próprio trabalhador, informa a Direção ou a Diretora de Serviços da existência de um caso suspeito validado na CRPI.



O doente deverá permanecer na área de “isolamento” (com máscara cirúrgica) 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.

A área de “isolamento” fica interdita (exceto aos trabalhadores designados para prestar assistência).

No caso de suspeito validado a CRPI deve:

- 1- Colaborar com a Autoridade de Saúde Local na identificação dos contactos próximos do doente (Caso suspeito validado);
- 2- Informar os restantes trabalhadores, colaboradores e Cuidadores/familiares dos utentes da existência de caso suspeito validado a aguardar resultados dos testes laboratoriais.

### **MEDIDAS A TOMAR PERANTE UM CASO DE SUSPEITO VALIDADO**

Após a informação da Autoridade de Saúde Local sobre o resultado dos testes laboratoriais do caso suspeito validado a CRPI deverá tomar as seguintes medidas:

Se o caso não for confirmado, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais da CRPI, incluindo de limpeza e desinfeção e desativadas as medidas do Plano de Contingência;

Se o caso for confirmado, a área de “isolamento” ficará interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local.

#### **A CRPI deve:**

- x Proceder à limpeza e descontaminação da área de “isolamento”;
- x Reforçar a limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas.
- x Dar especial atenção à limpeza e desinfeção do posto de trabalho do doente confirmado (incluindo materiais e equipamentos utilizados por este);
- x 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.





## PROCEDIMENTO DE VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS

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

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

**“Alto risco de exposição”** é definido como:

1. Trabalhador do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros) do Caso;
2. Trabalhador que esteve face-a-face com o Caso confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
3. 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:

1. Trabalhador 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 ou espirro).
2. Trabalhador (ou trabalhadores) que prestou assistência ao Caso Confirmado desde que tenha seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada da máscara e luvas; etiqueta respiratória; higiene das mãos).

**Perante um Caso Confirmado por COVID-19 a CRPI desenvolverá - além do referido anteriormente - os procedimentos de vigilância ativa dos contactos próximos, relativamente ao início de sintomatologia.**

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

O período de incubação estimado da COVID-19 é de 2 a 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 contactos próximos deve ser feita conforme a tabela a seguir apresentada:

### VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS

ALTO RISCO	BAIXO RISCO DE EXPOSIÇÃO
Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição;	Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar;
Restrição do contacto social ao indispensável;	Acompanhamento da situação pelo médico de família/Saúde Pública
Não viajar;	
Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição.	

Documento elaborada pela Diretora de Serviços da CRPI em colaboração com a Diretora Técnica do Lar da NOSSA SENHORA APARECIDA.

Aprovado pela Direção

**Comissão de Reformados  
Pensionistas e Idosos**  
(Instituição Particular de Solidariedade Social)  
NIPC: 501 995 960  
Rua Alzira Beatriz Pacheco  
Telf: 219386719  
2620-128 Povoá de Santo Adrião