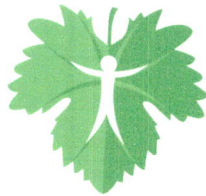
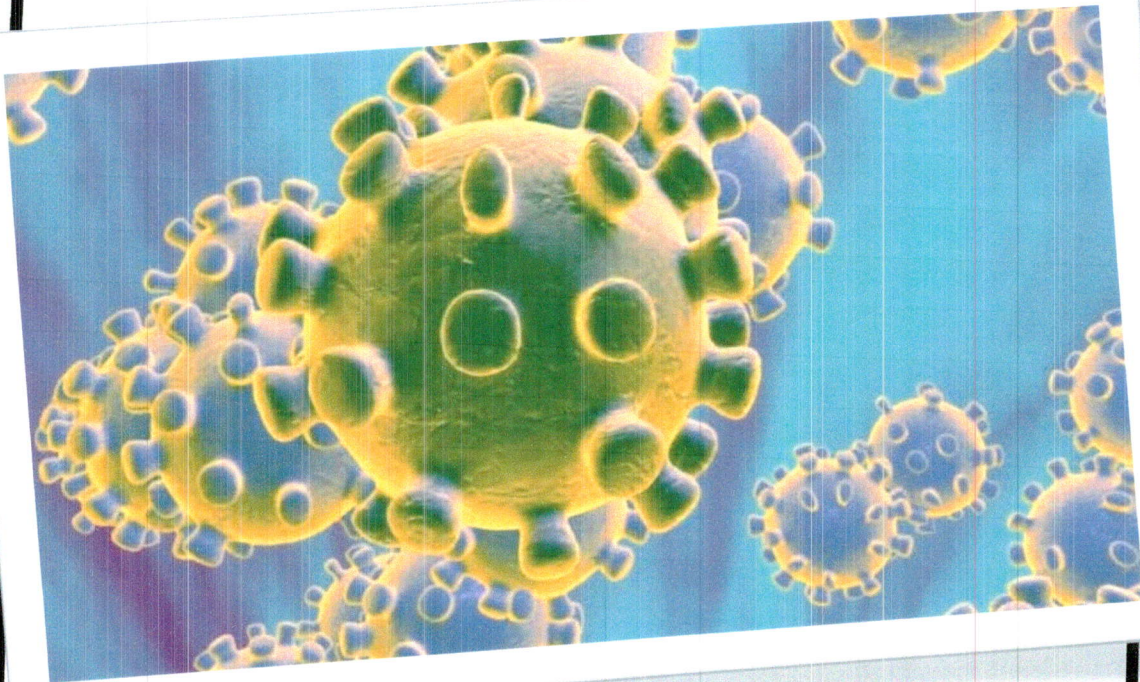


PLANO DE CONTINGÊNCIA



CSRC
PEDRALVA



Autor:

Diretora Técnica

Data: 12.03.2020

Atualização: 13.08.2020

Aprovado por:

Direção

Centro Social Recreativo
e Cultural de Pedralva
NIF: 503 236 519

Data: 14.08.2020



Índice

1. Introdução	1
1.1. Explicitação do que é o Coronavírus - COVID-19	1
1.2. Principais sintomas	1
1.3. Transmissão da infeção	2
1.4. Período de incubação	2
2. Plano de contingência (ponto 5. da Orientação n.º 006/2020, de 26/02/2020 da DGS) ..	3
2.1. Âmbito	3
2.2. Procedimentos preventivos	3
2.3. Medidas de prevenção diária	4
2.4. Preparação do Centro Social Recreativo e Cultural de Pedralva para fazer face a um possível caso de infeção por COVID-19	4
2.5. Medidas de isolamento e distanciamento social	7
2.6. Procedimentos Específicos	8
2.7. Definição de responsabilidades	9
2.8. Disponibilização de equipamentos e produtos	9
2.9. Informação e formação dos trabalhadores	10
2.10. Caso suspeito	10
3. Procedimentos num caso suspeito (ponto 6. da Orientação n.º 006/2020, de 26/02/2020 da DGS).....	12
4. Procedimentos perante um caso suspeito validado (ponto 7. da Orientação n.º 006/2020, de 26/02/2020 da DGS).....	14
5. Higienização do espaço reservado ao caso suspeito.....	15
5.1. Equipamento de proteção individual para a trabalhadora que vai higienizar a área de isolamento	15
5.2. Manuseamento seguro de roupa	16
6. Procedimento de vigilância de contactos próximos (ponto 8. da Orientação n.º 006/2020, de 26/02/2020 da DGS).....	17
7. Outros Procedimentos.....	19
7.1. Procedimento de restrição de visitantes	19
7.2. Procedimento de frequência da resposta	19



CSRC
PEDRALVA

PLANO DE CONTINGÊNCIA

Edição
02

Data
13.08.2020

7.3. Procedimento de comunicação	19
7.4. Procedimento relativo a consultas médicas não urgentes.....	20
8. Divulgação	21
ANEXOS	I
Anexo I	I
Anexo II	II
Anexo III	III
Anexo IV	IV
Anexo V	V
Anexo VI	VI
Anexo VII	VII
Anexo VIII	VIII
Anexo IX	IX
Outros anexos.....	XI



CSRC
PEDRALVA

PLANO DE CONTINGÊNCIA

Edição
02

Data
13.08.2020

1. Introdução

O Centro Social Recreativo e Cultural de Pedralva, cumprindo as recomendações das Autoridades de Saúde Nacionais na atual situação relacionada com o COVID-19, elabora o seu plano de contingência, o qual pretende antecipar e gerir o impacto do atual surto de doença por Coronavírus SARS-CoV-2, agente causal da COVID-19, na Instituição, em particular, em todo o seu público-alvo.

A Direção-Geral de Saúde (DGS) emitiu um conjunto de informações e orientações, das quais se destacam a INFORMAÇÃO n.º 005/2020, de 27/02/2020 e as ORIENTAÇÕES n.º 004 de 23/03/2020, a 006/2020, de 26/02/2020, a 009 de 11/03/2020, 014 de 14/07/202 a 027 de 20/05/2020, a 030 de 29/05/2020 que são atualizadas pela DGS de acordo com a evolução da situação que serviram de base à elaboração e atualização do Plano de Contingência desta Instituição.

1.1. Explicitação do que é o Coronavírus - COVID-19

Os coronavírus são um grupo de vírus que podem causar infeções nas pessoas. Normalmente estas infeções estão associadas ao sistema respiratório, podendo ser parecidas a uma gripe comum ou evoluir para uma doença mais grave, como pneumonia.

COVID-19 é o nome oficial, atribuído pela Organização Mundial da Saúde (OMS), à doença provocada por um novo coronavírus (SARS-CoV-2), que pode causar infeção respiratória grave como a pneumonia. O coronavírus SARS-CoV-2 (que significa “síndrome respiratória aguda grave - coronavírus 2”) foi identificado pela primeira vez em humanos, no final de 2019, na cidade chinesa de Wuhan, província de Hubei, tendo sido replicados casos em outros países.

1.2. Principais sintomas

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

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



[Handwritten signature]

1.3. Transmissão da infeção

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 inferiores a 1 micron, em procedimentos terapêuticos que os produzem, por exemplo, em nebulizações.

A transmissão de pessoa para pessoa foi confirmada e julga-se que esta poderá ocorrer pela proximidade a uma pessoa com COVID-19 através de:

- Gotículas respiratórias - espalham-se quando a pessoa infetada tosse, espirra ou fala, podendo serem inaladas ou pousarem na boca, nariz ou olhos das pessoas que estão próximas;
- Contacto das mãos com uma superfície ou objeto infetado com o SARS-CoV-2 e se em seguida existir contacto com a boca, nariz ou olhos pode provocar infeção.

A transmissão do COVID-19 acontece quando existe contacto próximo (área até 2 metros) com uma pessoa infetada. O risco de transmissão aumenta quanto maior for o período de contacto com uma pessoa infetada.

Atualmente não há vacina contra o COVID-19 e o tratamento para a COVID-19 é dirigido aos sinais e sintomas que os doentes apresentam. Ainda não existe tratamento específico para esta infeção, segundo a informação publicada. A melhor maneira de prevenir a infeção é evitar a exposição ao vírus.

1.4. Período de incubação

O período de incubação (até ao aparecimento de sintomas) situa-se entre 2 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 têm em conta as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados). Se uma pessoa permanecer bem 14 dias após contactar com um caso confirmado de COVID-19, é pouco provável que tenha sido contagiada.



CSRC
PEDRALVA

PLANO DE CONTINGÊNCIA

Edição
02

Data
13.08.2020

[Handwritten signature]

2. Plano de contingência (ponto 5. da Orientação n.º 006/2020, de 26/02/2020 da DGS)

2.1. Âmbito

A elaboração do presente plano de contingência no âmbito da infeção pelo novo Coronavírus SARS-CoV-2, agente causal da COVID-19 visa dar resposta a um cenário de caso suspeito de infeção centrado-se nas questões operacionais de acautelamento e prevenção de forma a proteger a saúde dos N/ Idosos, Trabalhadores, Familiares e Comunidade envolvente.

2.2. Procedimentos preventivos

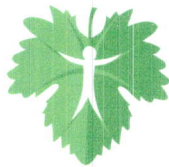
2.2.1. Regresso de deslocações ao estrangeiro

Aos trabalhadores, familiares, clientes e comunidade envolvente que tenham regressado de uma área com transmissão comunitária ativa do novo coronavírus (como o Norte de Itália, China, Coreia do Sul, Singapura, Japão, Espanha ou Irão ou outras) aconselha-se, num prazo de 14 dias, a:

- Estar atento ao aparecimento de febre $>38.0^{\circ}$, tosse ou dificuldade respiratória;
- Medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar os valores;
- Verificar se alguma das pessoas com quem convive de perto, desenvolvem sintomas (febre, tosse ou dificuldade respiratória);
- Caso apareça algum dos sintomas referidos (no próprio ou nos seus conviventes), não se deslocar de imediato aos serviços de saúde;
- Telefonar antes para o SNS24 (808 24 24 24) e seguir as suas orientações;

Recomenda-se, também, o bom uso dos procedimentos básicos de higienização das mãos, etiqueta respiratória e procedimentos sociais.

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.



Handwritten signature in blue ink.

2.3. Medidas de prevenção diária

Os procedimentos básicos de higienização das mãos, etiqueta respiratória e procedimentos sociais que qualquer pessoa pode seguir para prevenir a transmissão de vírus respiratórios são os seguintes:

- Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos, incluindo o dorso das mãos e unhas (a higiene das mãos constitui a medida mais relevante na prevenção no controlo da infeção); - **Anexo I**
- Aplicar solução antisséptica de base alcoólica, a qual deverá ser primeira escolha para a higiene das mãos, desde que as mãos estejam visivelmente limpas. Se as mãos estiverem contaminadas com secreções respiratórias ou outra matéria orgânica, higienizar as mãos com água e sabão;
- Reforçar a lavagem das mãos frequentemente e antes e após a preparação e consumo de alimentos, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos lhe pareçam sujas;
- Usar em alternativa, para higiene das mãos, uma solução à base de álcool;
- 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;
- Evitar o aperto de mão, abraços e beijos.

2.4. Preparação do Centro Social Recreativo e Cultural de Pedralva para fazer face a um possível caso de infeção por COVID-19

2.4.1. Medidas em situação de crise

A Instituição deve estar preparada para a possibilidade de parte (ou a totalidade) dos seus Trabalhadores não ir trabalhar, devido a doença, suspensão de transportes públicos, encerramento de escolas, entre outras situações possíveis.

Em caso de ausência pouco significativa de Trabalhadores (por quarentena/isolamento profilático), recorre-se ao sistema de substituição das respetivas equipas e gestão de horário de trabalho dos outros trabalhadores, de forma a dar cumprimento às necessidades básicas dos Clientes, quer de Centro de Dia, quer do Serviço de Apoio Domiciliário, garantindo assim



CSRC
PEDRALVA

PLANO DE CONTINGÊNCIA

Edição
02

Data
13.08.2020

os serviços indispensáveis, bem como a medidas criadas pelo governo nomeadamente trabalhadores no âmbito da Medida de Apoio ao Reforço de Emergência de Equipamentos Sociais e de Saúde (MAREESS).

No caso de novo encerramento do Centro Social Recreativo e Cultural de Pedralva, decisão tomada pela Direção da Instituição, em articulação com a Delegada de Saúde Pública de Anadia e/ou Entidades Competentes, mais concretamente da resposta social de Centro de Dia, os cuidados básicos e serviços indispensáveis serão garantidos no domicílio, recorrendo ao sistema de substituição das respetivas equipas.

Em caso de encerramento total e absoluto das duas respostas do Centro Social Recreativo e Cultural de Pedralva, nomeadamente o Centro de Dia e o Serviço de Apoio Domiciliário a Direção da Instituição, a Diretora Técnica, a Técnica Superior de Serviço Social deverão estabelecer contactos com pessoas de referência, familiares, rede suporte mais próxima e voluntários de forma a serem prestados os serviços indispensáveis pontuais aos Clientes das respostas encerradas. Estarão disponíveis, por telefone, e-mail (ou outro/s meio/s de comunicação à distância) para prestar os esclarecimentos necessários aos Clientes, Familiares e Comunidade Envolvente.

A instituição encerrará total e absoluto as duas respostas caso seja detetado na comunidade envolvente, na rede de contactos próximos ou na própria instituição um ou mais casos suspeito validados ou em outras circunstâncias relacionadas com o COVID-19 a analisar caso a caso pela Direção e Diretora Técnica da instituição, sempre em articulação com a Entidade de Saúde Pública de Anadia e a Tutela e Centro Distrital de Segurança Social de Aveiro.

2.4.2. Atividades desenvolvidas pela Instituição que são imprescindíveis de dar continuidade (que não podem parar) e aquelas que se podem reduzir ou encerrar/alterar/fechar/desativar:

Atividades imprescindíveis de dar continuidade	Atividades passíveis de serem reduzidas, alteradas ou fechadas
Alguns serviços desenvolvidos para os clientes/utentes do Centro de Dia e do SAD (Serviço de Apoio Domiciliário), conforme a Resposta em que	- Todos os serviços ao nível de atividades de animação e socialização; - Todos os serviços desenvolvidos nos



CSRC
PEDRALVA

PLANO DE CONTINGÊNCIA

Edição
02

Data
13.08.2020

[Handwritten signature]

estão integrados e os serviços contratualizados: <ul style="list-style-type: none">- Alimentação;- Cuidados de higiene e conforto pessoal;- Lavagem e Tratamento de Roupas;- Cuidados de saúde básicos e assistência medicamentosa.	Serviços Administrativos; <ul style="list-style-type: none">- Outros Serviços desenvolvidos para os clientes/utentes do Centro de Dia e do SAD, não mencionados acima;- Manutenção às instalações e equipamentos.
--	--

2.4.3. Os recursos essenciais (matérias-primas, fornecedores, prestadores de serviços e logística) que são necessários manter em funcionamento para a Instituição e para satisfazer as necessidades básicas dos clientes/utentes:

Fornecedores	Logística
<ul style="list-style-type: none">- Géneros Alimentares;- Fármacos;- Produtos de Contenção (fraldas, pensos incontinência, Toalhetes);- Produtos de Higiene pessoal (aventais, gel banho, creme hidratante, rolo de papel WC, guardanapos, luvas e batas descartáveis, mascaras cirúrgicas e solução alcoólica);- Produtos para o Tratamento de Roupas;- Produtos para a Higiene das Instalações (sacos de lixo);- Combustível.	<ul style="list-style-type: none">- Viaturas do SAD;- Telefone.

2.4.4. Os trabalhadores que são necessários garantir, sobretudo para as atividades que são imprescindíveis para o funcionamento da Instituição.

Trabalhadores necessários
<ul style="list-style-type: none">- Cozinheiros/Ajudante Cozinha;- Ajudantes Ação Direta;- Trabalhadora Auxiliar Serviços Gerais.



[Handwritten signature in blue ink]

2.4.5. Os trabalhadores que, pelas suas atividades e/ou tarefas, poderão ter um maior risco de infeção por SARS-CoV-2 (ex. trabalhadores que realizam atividades de atendimento ao público; trabalhadores que prestam cuidados sociais e de saúde; trabalhadores que viajam para países com casos de transmissão ativa sustentada na comunidade).

- Ajudante de Ação Direta;
- Trabalhadora Auxiliar Serviços Gerais.

2.4.6. As atividades da Instituição que podem recorrer a formas alternativas de trabalho ou de realização de tarefas, designadamente pelo recurso a teletrabalho, reuniões por vídeo e teleconferências e o acesso remoto dos clientes/utentes. Deve-se ponderar o reforço das infraestruturas tecnológicas de comunicação e informação para este efeito.

- Algumas atividades administrativas (teletrabalho)
- Algumas atividades socioculturais (teletrabalho, teleconferência, videochamadas)

2.5. Medidas de isolamento e distanciamento social

A colocação numa área de “isolamento” visa o distanciamento social da pessoa doente impedindo assim que outras pessoas (clientes ou trabalhadores) possam ser expostos e infetados. Tem como principal objetivo evitar a propagação da doença transmissível na Instituição e na comunidade envolvente.

- **Sala de Repouso/Sala Isolamento** – Esta sala cumpre com os requisitos da orientação n.º 006/2020, de 26/02/2020 da DGS:

- Tem ventilação natural;
- Possui revestimentos lisos e laváveis;
- Está equipada com:
 - Telefone;
 - Cadeira ou cama para descanso e conforto do trabalhador/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 antisséptica de base alcoólica;



[Handwritten signature]

- Toalhetes de papel;
- Máscara(s) cirúrgica(s);
- Luvas descartáveis;
- Termómetro.

O trabalhador/cliente com sintomas quando se dirige para a área de “isolamento” deve utilizar o circuito mais livre (isento de pessoas), devendo ser evitados os locais de maior aglomeração de pessoas nas instalações.

2.6. Procedimentos Específicos

Neste Plano de Contingência encontram-se os Procedimentos, esquematizados no Anexo VI.

Salienta-se ainda a necessidade de a Instituição estabelecer os seguintes Procedimentos:

- Processo de Alerta de Trabalhador ou cliente/utente com sintomas e ligação epidemiológica (compatíveis com a definição de caso suspeito de COVID-19), isto é, como se procede à comunicação interna entre:

- O Trabalhador ou cliente/utente com sintomas (ou o Trabalhador que identifique um Trabalhador ou um cliente/utente com sintomas na Instituição) e a Diretora Técnica (ou alguém por este designado). De referir que este processo de comunicação deve ser o mais célere e expedito possível.
- O empregador e os restantes Trabalhadores, ao longo de todo o período de atividade do vírus, entre as quais se destacam:

Procedimentos básicos para higienização das mãos: lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos; se estes não estiverem disponíveis utilize um desinfetante para as mãos que tenha pelo menos 70% de álcool, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas; sabão e água devem ser usados preferencialmente se as mãos estiverem visivelmente sujas – Anexo I e II.



CSRC
PEDRALVA

PLANO DE CONTINGÊNCIA

Edição
02

Data
13.08.2020

Handwritten signature in blue ink.

Procedimentos de etiqueta respiratória: evitar tossir ou espirrar para as mãos; tossir ou espirrar para o antebraço ou manga, com o antebraço fletido ou usar lenço de papel (colocar no lixo assim que possível); higienizar as mãos após o contacto com secreções respiratórias.

Procedimentos de colocação de equipamentos de proteção individual: (incluindo a higienização das mãos antes de colocar e após remover a máscara) – Anexo III e IV.

Procedimentos de conduta social: alterar a frequência e/ou a forma de contacto entre os Trabalhadores e entre estes e os clientes/utentes - evitar o aperto de mão, as reuniões presenciais, os postos de trabalho partilhados.

- Processo (interno) de registo de contactos com o caso suspeito: Ao ser detetado um caso suspeito o Técnico responsável regista no documento “registo de contactos com o Caso Suspeito” – Anexo V.

2.7. Definição de responsabilidades

Qualquer **Trabalhador** deve reportar à Diretora Técnica ou trabalhador designado, qualquer situação de doença enquadrada nos sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso possível de COVID-19, seja em si, num seu colega ou num cliente/utente.

2.8. Disponibilização de equipamentos e produtos

- Solução antisséptica de base alcoólica (SABA) e disponibilizar a mesma em sítios estratégicos (ex. zona de refeições, registo biométrico, área de “isolamento” da Instituição, gabinete médico...), conjuntamente com informação sobre os procedimentos de higienização das mãos;

- Máscaras cirúrgicas para utilização do Trabalhador ou cliente/utente com sintomas (caso suspeito);

- Máscaras cirúrgicas, óculos integrais/viseira, batas e luvas descartáveis, a utilizar, enquanto medida de precaução, pelos trabalhadores que prestam assistência ao Trabalhador



CSRC
PEDRALVA

PLANO DE CONTINGÊNCIA

Edição
02

Data
13.08.2020

ou Cliente/utente com sintomas (caso suspeito);

- Toalhetes de papel para secagem das mãos, nas instalações sanitárias e noutros locais onde seja possível a higienização das mãos;

- Contentor de resíduos com abertura não manual e saco plástico (com espessura de 50 ou 70 micra);

- Equipamentos de limpeza, de uso único, que devem ser eliminados ou descartados após utilização. Quando a utilização única não for possível, deve estar prevista a limpeza e desinfeção após a sua utilização (ex. baldes e cabos), assim como a possibilidade do seu uso exclusivo na situação em que existe um Caso Confirmado na Instituição. Não deve ser utilizado equipamento de ar comprimido na limpeza, pelo risco de recirculação de aerossóis;

- Produtos de higiene e limpeza. O planeamento da higienização e limpeza deve ser relativo aos revestimentos, aos equipamentos e utensílios, assim como aos objetos e superfícies que são mais manuseadas (ex. corrimãos, maçanetas de portas, interruptores, ...). A limpeza e desinfeção das superfícies deve ser realizada com detergente que limpa e desinfeta.

2.9. Informação e formação dos trabalhadores

Divulgar o Plano de Contingência específico a todos os trabalhadores.

Esclarecer os trabalhadores, mediante informação precisa e clara, sobre a COVID-19 de forma a, por um lado, evitar o medo e a ansiedade e, por outro, estes terem conhecimento das medidas de prevenção que devem instituir.

In(formar) os trabalhadores quanto aos procedimentos específicos a adotar perante um caso suspeito na Instituição (descritos no Ponto 5.2.2.), bem como as condições de reabertura da resposta de Centro de Dia.

2.10. Caso suspeito

É considerado caso suspeito quem apresente os seguintes critérios clínicos e epidemiológicos:

- **Critérios Clínicos:** Infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória) requerendo ou não hospitalização.



CSRC
PEDRALVA

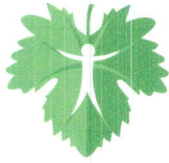
PLANO DE CONTINGÊNCIA

Edição
02

Data
13.08.2020

- **Critérios Epidemiológicos:** História de viagem para países com transmissão comunitária ativa nos 14 dias antes do início dos 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** profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-1.

Os sintomas são semelhantes aos de uma gripe ou, mais grave, aos de uma pneumonia com febre, tosse e dificuldade respiratória.



CSRC
PEDRALVA

PLANO DE CONTINGÊNCIA

Edição
02

Data
13.08.2020

3. Procedimentos num caso suspeito (ponto 6. da Orientação n.º 006/2020, de 26/02/2020 da DGS)

Qualquer trabalhador ou Cliente/utente com sinais e sintomas de COVID-19 e ligação epidemiológica, ou que identifique um trabalhador ou um Cliente/utente na Instituição com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito, **informa a Diretora Técnica ou Técnica Superior de Serviço Social** (preferencialmente por via telefónica) e, em articulação com esta dirige-se para a **área de “isolamento”**, definida no Plano de Contingência.

Nas situações necessárias (ex. dificuldade de locomoção do trabalhador ou do Cliente/utente) o colega mais próximo assegura que seja prestada, a assistência adequada ao Trabalhador ou ao Cliente/utente até à área de “isolamento”. Sempre que possível deve-se assegurar a distância de segurança (superior a 1 metro) do doente.

O(s) trabalhador(es) que acompanha(m)/presta(m) assistência ao Trabalhador ou ao Cliente/utente com sintomas, deve(m) colocar, momentos antes de se iniciar esta assistência, uma máscara cirúrgica, bata óculos de proteção ou viseira e luvas - **descartáveis**, para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção (PBCI) quanto à higiene das mãos, após contacto com o Trabalhador ou o Cliente/utente doente.

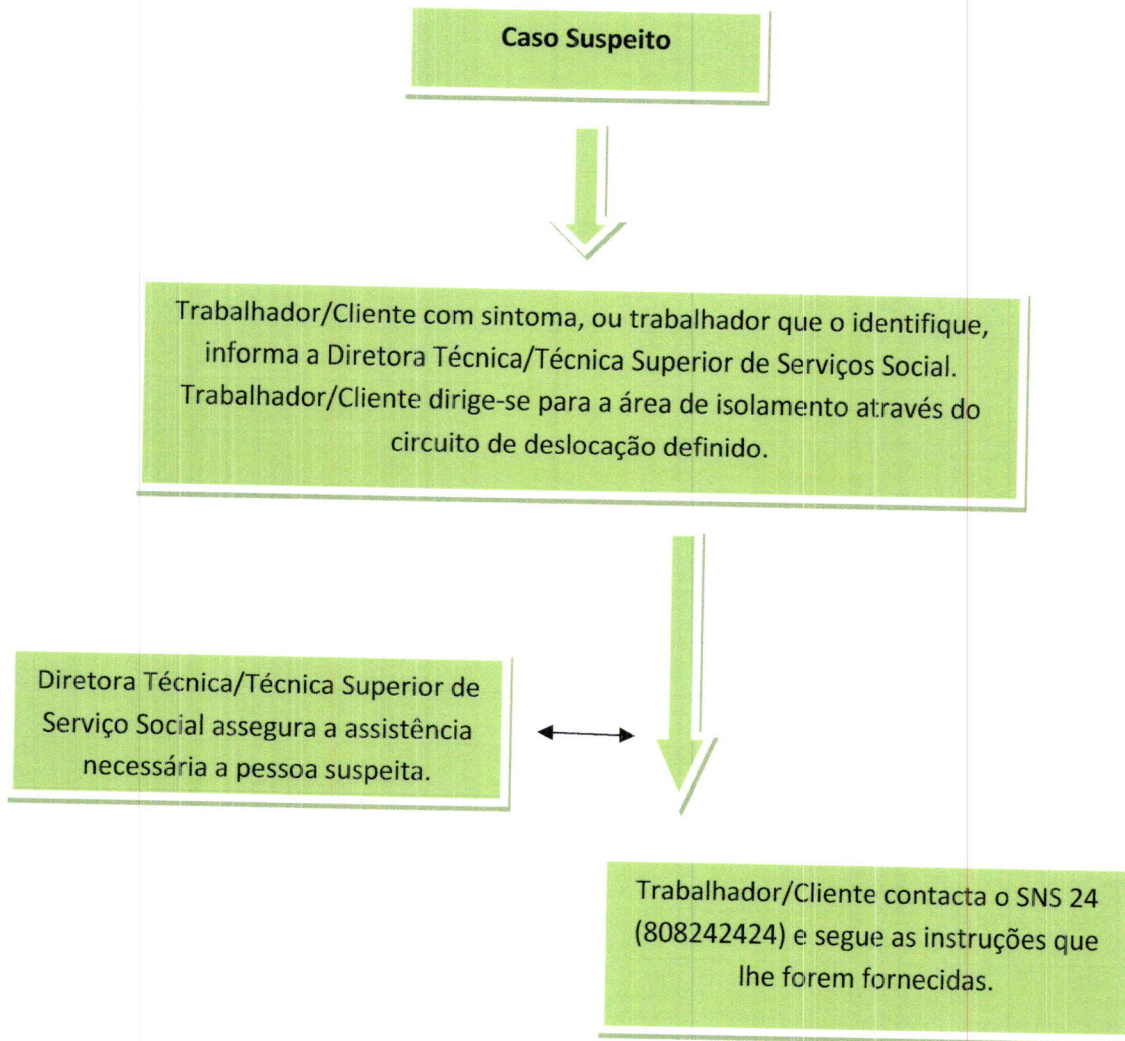
O Trabalhador ou o Cliente/utente doente (caso suspeito de COVID-19), ou o trabalhador que o acompanha, já na área de “isolamento” contacta o **SNS 24 (808 24 24 24)**.

Este trabalhador ou Cliente e/utente deve usar uma máscara cirúrgica, se a sua condição clínica o permitir. 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 trabalhador ou o Cliente/utente deve substituí-la por outra.

O **profissional de saúde do SNS 24** questiona o Trabalhador ou o Cliente/utente doente (ou no caso de se tratar de um cliente/utente com dificuldades para se expressar, de o trabalhador da Instituição que o acompanha), quanto a sinais e sintomas e ligação



epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de COVID-19. Após avaliação, o SNS 24 informa o Trabalhador ou o Cliente/utente, ou quem o tiver contactado:



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.

Desta validação o resultado poderá ser:

1. Caso Suspeito Não Validado: este fica encerrado para COVID-19. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do trabalhador e cliente.



4. Procedimentos perante um caso suspeito validado (ponto 7. da Orientação n.º 006/2020, de 26/02/2020 da DGS)

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 (infirmado) 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:

- 1) O trabalhador permanece na área de isolamento até à chegada do INEM para transporte até ao Hospital de referência;
- 2) Vedar acesso à área de isolamento;
- 3) Identificar os contactos próximos do trabalhador e transmitir à Unidade de Saúde Pública;
- 4) Informar os trabalhadores do edifício e demais utilizadores, sobre os procedimentos a adotar;
- 5) Informar o Médico do Trabalho;
- 6) Assegurar a limpeza e desinfeção da área de isolamento;
- 7) Comunicar à Unidade de Saúde Pública a limpeza e desinfeção da área de isolamento e solicitar o levantamento da interdição da área de isolamento.



5. Higienização do espaço reservado ao caso suspeito

Como em qualquer isolamento por via de transmissão, preconiza-se a utilização de material e equipamento dedicado ao doente e ter apenas o indispensável aos cuidados a prestar. Utilizar material de preferência de uso único. Todo o equipamento reutilizável deve ser descontaminado.

Preparação de material para a higienização da área de isolamento:

Antes de entrar para a zona de isolamento, a trabalhadora deve garantir que está devidamente equipada. Deve preparar o material necessário a fim de efetuar a gestão adequada do procedimento de descontaminação do espaço.

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 no caso de se tratar de um Trabalhador, ou da zona de permanência do cliente/utente doente, incluindo materiais e equipamentos utilizados por estes.

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.

5.1. Equipamento de proteção individual para a trabalhadora que vai higienizar a área de isolamento

O equipamento de proteção a utilizar é o definido nas orientações da DGS para situações de prestação de cuidados não invasivos com algumas adaptações consideradas necessárias para o Centro Social Recreativo e Cultural de Pedralva

- Bata impermeável com punhos;
- Mascara;
- Touca;
- Óculos de proteção ou Viseira
- Dois pares de luvas para químicos;
- Calçado apropriado e Protetor de calçado.



CSRC
PEDRALVA

PLANO DE CONTINGÊNCIA

Edição
02

Data
13.08.2020

[Handwritten signature in blue ink]

5.2. Manuseamento seguro de roupa

Sempre que possível utilizar descartáveis, no entanto caso seja necessário utilizar roupa da Instituição deve-se ter em consideração o seguinte:

- a) O manuseamento de roupa é efetuado como toda a roupa contaminada com o mínimo de agitação;
- b) Acondicionar em 2 sacos identificados no saco exterior como “infetada”;
- c) Alertar a chefia intermédia para o risco biológico elevado da roupa (recomenda-se programas de lavagem entre 60 a 90°C).



6. Procedimento de vigilância de contactos próximos (ponto 8. da Orientação n.º 006/2020, de 26/02/2020 da DGS)

Considera-se “contacto próximo” quem não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto próximo com um caso confirmado de COVID19.

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

a) “Alto risco de exposição”:

- Quem partilhou os mesmos espaços (sala, gabinete, cozinha, refeitório, 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.

b) “Baixo risco de exposição” (casual), é definido como – Anexo VII:

- Quem teve contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (por exemplo, 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 (por exemplo, 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 a instituição e o médico, deve:

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



CSRC
PEDRALVA

PLANO DE CONTINGÊNCIA

Edição
02

Data
13.08.2020

A vigilância de contactos próximos deve ser seguidamente apresentada, ver anexo VIX

Vigilância de contactos próximos	
"alto risco de exposição"	"baixo risco de exposição"
<ul style="list-style-type: none">- Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição;- Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar;- Restringir o contacto social ao indispensável;- Evitar viajar;- Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição.	<ul style="list-style-type: none">- Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar;- Acompanhamento da situação pelo médico do trabalho.

De referir que:

A auto monitorização diária, feita pelo próprio trabalhador ou do cliente/utente (quando possível), visa a avaliação da febre (medir a temperatura corporal) duas vezes por dia e registar o valor e a hora de medição) e a verificação de tosse ou dificuldade em respirar;

Se se verificarem sintomas da COVID-19 e o trabalhador ou cliente/utente estiver na Instituição, devem-se iniciar os "Procedimentos num Caso Suspeito", estabelecidos no Ponto 4.



7. Outros Procedimentos

7.1. Procedimento de restrição de visitantes¹

- Restringir o número de visitas por utente;
- Se o visitante tiver sintomas sugestivos de infeção respiratória (febre, tosse, expetoração e/ou falta de ar) não deve realizar a visita;
- Se o visitante esteve fora do país ou contactou com pessoas que estiveram fora do país nos últimos 14 dias (China, Coreia do Sul, Irão, Singapura, Japão e Itália), não deve realizar a visita.

7.2. Procedimento de frequência da resposta²

- Se o utente, ou alguém com contacto direto, tiver sintomas sugestivos de infeção respiratória (febre, tosse, expetoração e/ou falta de ar) **NÃO DEVE** frequentar a resposta social, e deve de imediato avisar o responsável da Instituição.
- Se o utente ou familiar esteve fora do país ou contactou com pessoas que estiveram fora do país nos últimos 14 dias (China, Coreia do Sul, Irão, Singapura, Japão e Itália), **NÃO DEVE** frequentar a resposta social, e deve de imediato avisar o responsável da Instituição.

7.3. Procedimento de comunicação³

- Se o utente ou alguém com contacto direto tiver sintomas sugestivos de infeção respiratória (febre, tosse, expetoração e/ou falta de ar) **DEVE** avisar a receção ou outro colaborador da Instituição (que fará chegar a informação à Diretora Técnica);
- Se o utente ou alguém com contacto direto contactou com pessoas que estiveram fora do país nos últimos 14 dias (China, Coreia do Sul, Irão, Singapura, Japão e Itália), **DEVE** avisar a receção ou outro colaborador da Instituição (que fará chegar a informação à Diretora Técnica).

¹ Resposta de Centro de Dia e Serviço de Apoio domiciliário

² Resposta de Centro de Dia

³ Respostas com utentes no Centro de Dia e Apoio Domiciliário



CSRC
PEDRALVA

PLANO DE CONTINGÊNCIA

Edição
02

Data
13.08.2020

Handwritten signature in blue ink.

7.4. Procedimento relativo a consultas médicas não urgentes¹

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



CSRC
PEDRALVA

PLANO DE CONTINGÊNCIA

Edição
02

Data
13.08.2020

8. Divulgação

A Diretora de Serviços/Técnica procederá à divulgação do presente Plano de Contingência no website do Centro Social Recreativo e Cultural de Pedralva assim como na rede social de Facebook.

Será, também, afixado em local visível nas instalações do Centro Social Recreativo e Cultural de Pedralva.

O presente Plano de Contingência deve ser lido por todos os intervenientes não devendo, em momento algum, ser alegado o seu desconhecimento. Quaisquer comportamentos contrários às medidas e regras estabelecidas neste Plano de Contingência que potenciem o contágio poderão ser sujeitos a procedimento disciplinar e criminal (de acordo com a enquadramento legal em vigor).

NOTAS:

Recomenda-se a leitura atenta das Orientações, Informações e Notas da DGS, a consultar na página da DGS disponível no link: <https://www.dgs.pt/> que, como referido, vão sendo atualizadas sempre que exista evolução da situação. A investigação sobre a pandemia continua em curso, pelo que a Direção-Geral da Saúde emitirá recomendações atualizadas sobre práticas de prevenção e controlo de infeção, sempre que disponíveis.

As situações ocorridas serão registadas no documento no anexo VIII.

Pedralva, 13 de Agosto de 2020.

A Diretora de Serviços/Técnica,

Teresa Rodrigues


A Direção,



ANEXOS

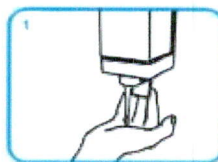
Anexo I

Lavagem das mãos

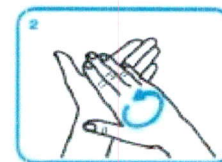
 Duração total do procedimento: 40-60 seg.



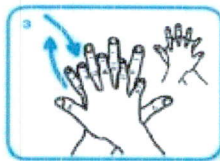
Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



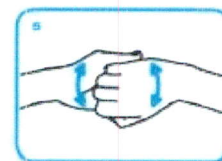
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



Palma com palma com os dedos entrelaçados



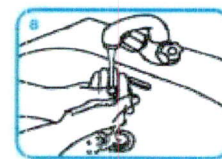
Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



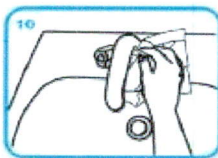
Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



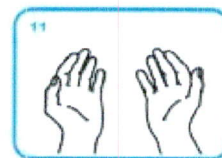
Enxague as mãos com água



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.



CSRC
PEDRALVA

PLANO DE CONTINGÊNCIA

Edição
02

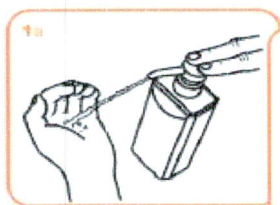
Data
13.08.2020

Anexo II

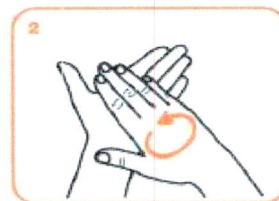
Fricção Anti-séptica das mãos



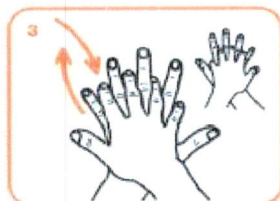
Duração total do procedimento: 20-30 seg.



1a Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



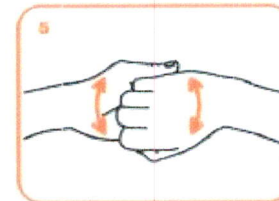
2 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



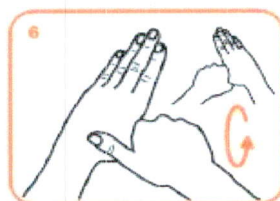
3 Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



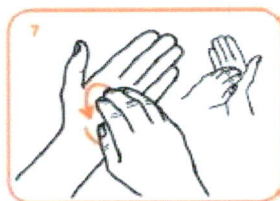
4 As palmas das mãos com dedos entrelaçados



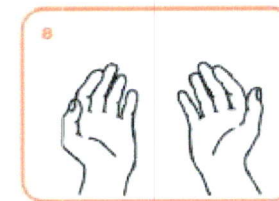
5 Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



6 Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



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



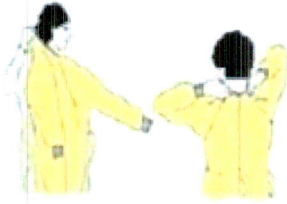



8 Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

WORLD ALLIANCE
PATIENT SAFETY









Anexo III

Como Colocar o Equipamento de Proteção Individual	
<p>1.</p>  <p>Bata</p> <ul style="list-style-type: none">• Selecionar a bata apropriada• Abra pela parte posterior• Vista apertando os atilhos atrás• Se a bata for demasiado pequena, pode vestir duas:<ul style="list-style-type: none">○ A 1ª bata ata à frente○ A 2ª bata ata atrás	<p>2.</p>  <p>Máscara</p> <ul style="list-style-type: none">• Colocar a máscara sobre o nariz, boca e queixo• Ajuste a parte superior ao nariz• Segure à cabeça com os atilhos ou elásticos• Ajuste-a <p>Respirador</p> <ul style="list-style-type: none">• Selecionar o respirador• Colocar o respirador sobre o nariz, boca e queixo• Ajuste a parte superior ao nariz• Segure à cabeça com os elásticos• Verifique se está bem colocado<ul style="list-style-type: none">- Inalar – o respirador deve colapsar- Exalar – verificar se existem fugas de ar em redor da face
<p>3.</p>  <p>Proteção Ocular/Facial</p> <ul style="list-style-type: none">• Posicionar os óculos sobre os olhos e segura-los nas orelhas ou usar atilhos• Posicione a proteção facial sobre a face e segure-a com os atilhos• Ajuste até que se sinta confortável	<p>4.</p>  <p>Luvas</p> <ul style="list-style-type: none">• Caiçar as luvas no final• Seleccione o tipo e tamanho de luvas adequado• Insira as mãos nas luvas• Puxe as luvas até prender o punho da bata



Anexo IV

Como Remover o Equipamento de Proteção Individual	
<p>1</p>  <p>Luvas</p> <p>Primeira etapa:</p> <ul style="list-style-type: none">• Pegue no bordo da luva, junto ao pulso• Retire da mão, virando de dentro para fora• Segure com a mão oposta <p>Segunda etapa:</p> <ul style="list-style-type: none">• Meta o dedo da mão sem luva por debaixo da outra luva e remova-a• Vire a luva do avesso criando uma bolsa para abrigar as luvas• Descarte as luvas para contentor apropriado	<p>2</p>  <p>Proteção Ocular/Facial</p> <ul style="list-style-type: none">• Retirar os óculos e proteção facial sem luvas• Afastar da face• Coloque em local apropriado para reprocessar ou eliminar
<p>3</p>  <p>Bata</p> <ul style="list-style-type: none">• Desaperte alílios• Puxe a bata pelos ombros• Vira-la do avesso• Enrola-la• Descarte	<p>4</p>  <p>Máscara</p> <ul style="list-style-type: none">• Desaperte alílio debaixo, depois o de cima• Retire da face• Descarte <p>Respirador</p> <ul style="list-style-type: none">• Levante o elástico do fundo sobre o de cima• Levante o de cima• Retirar da face• Descarte



CSRC
PEDRALVA

PLANO DE CONTINGÊNCIA

Edição
02

Data
13.08.2020

Anexo V

REGISTO DE CONTACTOS COM O CASO SUSPEITO

Colaborador com caso suspeito n.º 1:	
Registo de contactos com o Caso Suspeito	Avaliação ⁱ

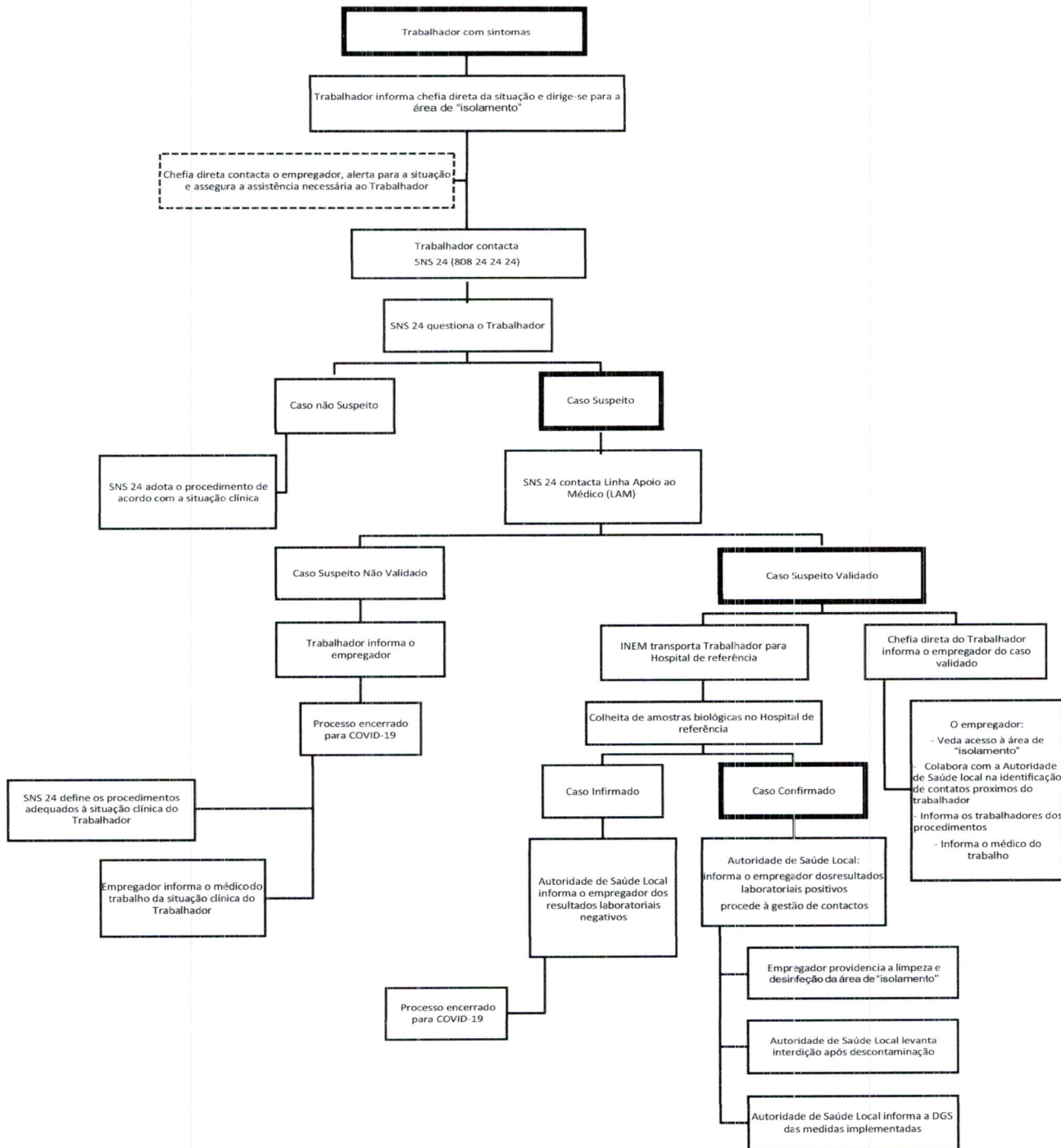
Colaborador com caso suspeito n.º 2:	
Registo de contactos com o Caso Suspeito	Avaliação ⁱ

Colaborador com caso suspeito n.º 3:	
Registo de contactos com o Caso Suspeito	Avaliação ⁱ

ⁱ Baixo risco de exposição/Alto risco de exposição

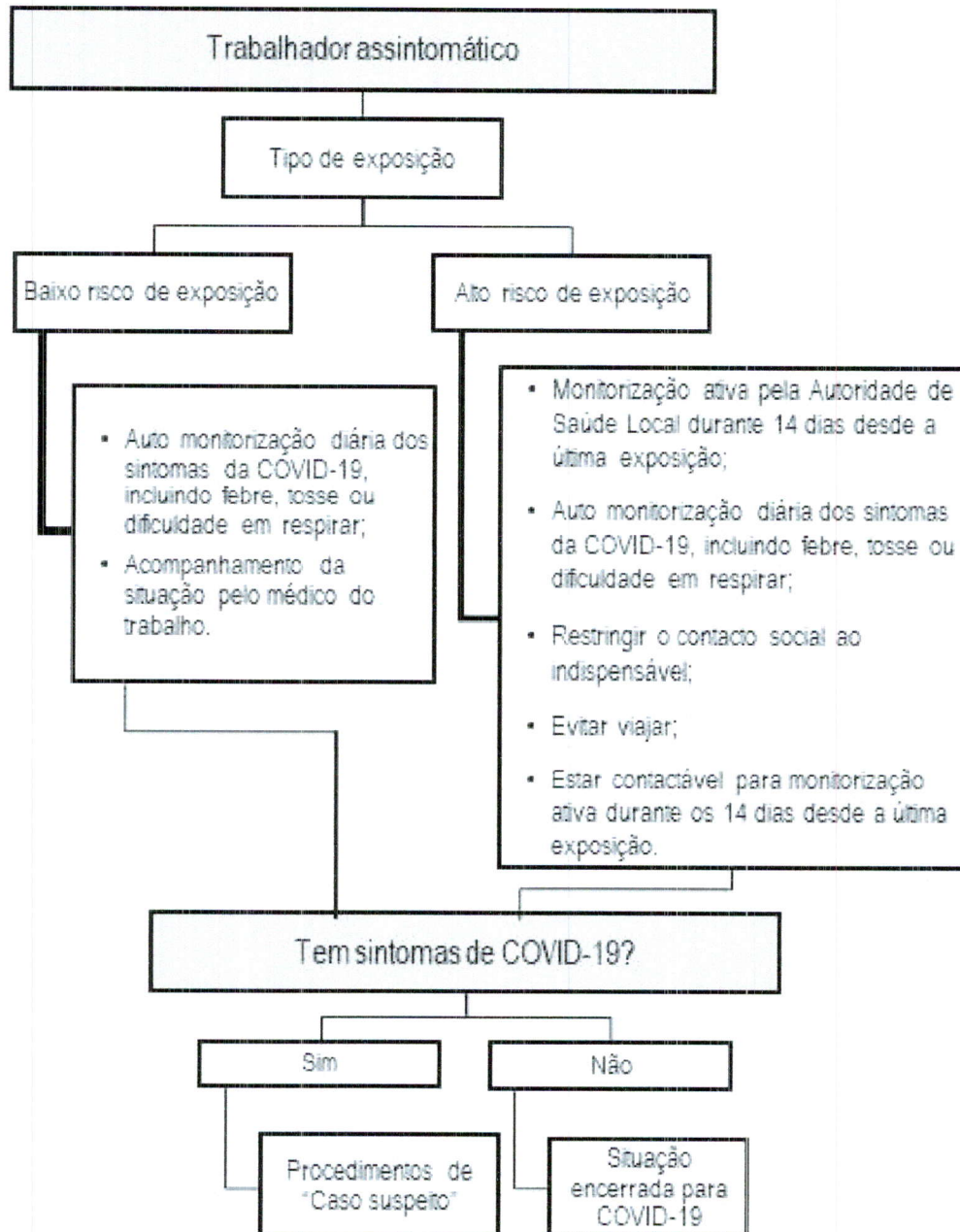


Anexo VI





Anexo VII





CSRC
PEDRALVA

PLANO DE CONTINGÊNCIA

Edição
02

Data
13.08.2020

Anexo VIII

REGISTO DE OCORRÊNCIA DE CASO SUSPEITO

Nome: _____

Resposta Social: _____

(Quando se teve conhecimento, diligências, com quem teve contacto, outra informação relevante)

Assinatura: _____ Data: ___/___/___



CSRC
PEDRALVA

PLANO DE CONTINGÊNCIA

Edição
02

Data
13.08.2020

Anexo IX

REGISTO INDIVIDUAL EM CASO DE ISOLAMENTO PROFILÁTICO

Nome			
Data de Nascimento			
Entidade empregadora		Categoria profissional	
Distrito	Localidade	Freguesia	

Dia 1	Registo de temperatura Medição 1: ___° C (Hora: __h__); Medição 2: ___° C (Hora: __h__); Medição 3: ___° C (Hora: __h__); Medição 4: ___° C (Hora: __h__)	Fez a toma de alguma medicação como Brufen® ou Ben-u-ron®? Pf, registe. Medição nr. ____ Medição nr. ____ Medição nr. ____ Medição nr. ____
	Sintomas/Queixas (tosse, expetoração, falta de ar, ...):	
Dia 2	Registo de temperatura Medição 1: ___° C (Hora: __h__); Medição 2: ___° C (Hora: __h__); Medição 3: ___° C (Hora: __h__); Medição 4: ___° C (Hora: __h__)	Fez a toma de alguma medicação como Brufen® ou Ben-u-ron®? Pf, registe. Medição nr. ____ Medição nr. ____ Medição nr. ____ Medição nr. ____
	Sintomas/Queixas (tosse, expetoração, falta de ar, ...):	
Dia 3	Registo de temperatura Medição 1: ___° C (Hora: __h__); Medição 2: ___° C (Hora: __h__); Medição 3: ___° C (Hora: __h__); Medição 4: ___° C (Hora: __h__)	Fez a toma de alguma medicação como Brufen® ou Ben-u-ron®? Pf, registe. Medição nr. ____ Medição nr. ____ Medição nr. ____ Medição nr. ____
	Sintomas/Queixas (tosse, expetoração, falta de ar, ...):	



CSRC
PEDRALVA

PLANO DE CONTINGÊNCIA

Edição
02

Data
13.08.2020

Anexo X



CONTACTOS de EMERGÊNCIA

ENTIDADE EXTERNA	TELEFONE 1	TELEFONE 2
 Número Europeu de Emergência	112	
 INEM – Intoxicações	808 250 250	
 Alerta Incêndios	117	
 Linha Saúde 24	808 24 24 24	
 Hospital José Luciano de Castro - Anadia	231 510 420	231 510 422
 Centro Saúde de Anadia	231 519 600	
 Centro Saúde de S. Lourenço do Bairro	231 528 214	
 Farmácia Margarida – Vilarinho do Bairro	231 959 105	
 Bombeiros Voluntário Anadia	231 512 122	231 512 133
 GNR Anadia	231 512 341	
 Câmara Municipal Anadia	231 510 730	800 207 081
 SMAS Anadia – Água e Saneamento	231 510 540	
 Centro Distrital Operações Socorro de Aveiro	234 403 742	



CSRC
PEDRALVA

PLANO DE CONTINGÊNCIA

Edição
02



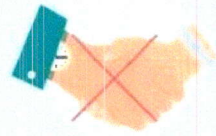
Data
13.08.2020

Outros anexos

NOVO | NEW | 新型 冠状病毒

CORONAVÍRUS 2019-nCoV

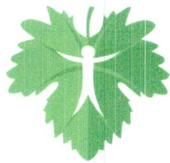
RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS | 建议

		
Quando espirrar ou tossir, tape o nariz e a boca com lenço de papel ou com o antebraço	Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use solução à base de álcool	Evite contacto próximo com pessoas com infeção respiratória
When coughing or sneezing, cover your mouth and nose with tissue paper or with your forearm	Wash your hands frequently with soap and water or an alcohol-based solution	Avoid close contact with people suffering from respiratory infections
咳嗽或打喷嚏时，用纸巾或者手臂掩住嘴巴和鼻子	经常用肥皂水或含酒精的溶液洗手	避免与有呼吸道感染的患者密切接触

EM CASO DE DÚVIDA LIGUE
IF IN DOUBT, CALL
若有任何疑问，请直接电话询问

SNS 24 
808 24 24 24

REPUBLICA PORTUGUESA
SNS
120 DGS



CSRC
PEDRALVA

PLANO DE CONTINGÊNCIA

Edição
01

Data
12.03.2020

NOVO CORONAVÍRUS 2019-nCoV

SABES COMO TE PODES PROTEGER?

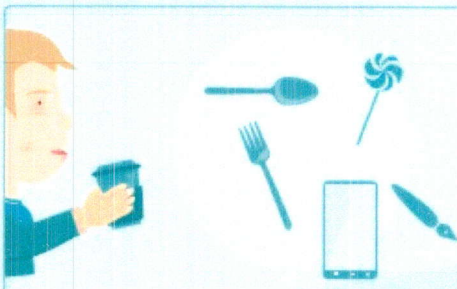


QUANDO ESPIRRARES OU
TOSSIRES TAPA A BOCA E O
NARIZ COM O BRAÇO



LAVA AS MÃOS COM FREQUÊNCIA

Antes das refeições, quando
chegas à escola e a casa



NÃO PARTILHES OS TEUS
OBJETOS E COMIDA

**CASO TENHAS ALGUMA DÚVIDA, PERGUNTA AO
TEU PROFESSOR OU À TUA FAMÍLIA**



CSRC
PEDRALVA

PLANO DE CONTINGÊNCIA

Edição
01

Data
12.03.2020

Handwritten signature in blue ink.

NOVO | NEW | 新型冠状病毒

CORONAVÍRUS 2019-nCoV



TOSSE
COUGH
咳嗽



FEBRE
FEVER
发烧



DIFICULDADE RESPIRATÓRIA
SHORTNESS OF BREATH
呼吸困难



REGRESSOU DA CHINA OU DE
OUTRAS ÁREAS AFETADAS?
HAVE YOU RETURNED FROM CHINA
OR OTHER AFFECTED AREAS?
你从中国回来的吗？

OU
OR
或



CONTACTOU COM UM DOENTE INFETADO?
HAVE YOU BEEN IN CONTACT WITH
AN INFECTED PATIENT?
你有接触过任何患有新型
冠状病毒感染的病人吗？

Avise de imediato o segurança ou o administrativo

Immediately contact the staff at the entry

请立即警告工作人员

