



LAR BENEFICENTE DE
S. JORGE

dedicação e serviço

PLANO DE CONTINGÊNCIA

COVID-19

MARÇO 2020

ÍNDICE

1. ENQUADRAMENTO

2. COORDENAÇÃO DO PLANO E DAS AÇÕES

3. A TRANSMISSÃO DO CORONAVIRUS – COVID 19

4. REACÇÃO EM CASO DE SUSPEITA DE INFECÇÃO
DE UM ELEMENTO DA INSTITUIÇÃO

5. MEDIDAS PREVENTIVAS ADOPTADAS

6. INFORMAR FUNCIONÁRIOS/UTENTES/FAMILIARES

7. EFEITOS QUE A INFECÇÃO DE FUNCIONÁRIOS
POR COVID-19 PODE CAUSAR NA INSTITUIÇÃO

No seguimento das recomendações da Direção-Geral de Saúde, e considerando a extrema necessidade de proteger os nossos utentes, familiares e trabalhadores, a Direção desta Instituição aprovou o presente Plano de Contingência Covid – 19.

Este Plano é constituído de forma clara e simples para que possa ser entendido e interpretado por todos

Este Plano de Contingência pode ser atualizado a qualquer momento, tendo em conta a evolução do quadro epidemiológico da COVID-19.

As situações não previstas neste Plano de Contingência devem ser avaliadas caso a caso.

1 – ENQUADRAMENTO

- **A Doença por Coronavírus (COVID-19)**

Os coronavírus pertencem a um grupo de vírus conhecidos que podem causar doença no ser humano e são bastante comuns em todo o mundo.

No que diz respeito à sua sintomatologia podem manifestar-se através de:

- **Tosse;**
- **Febre;**
- **Dificuldade respiratória, sendo que em casos de maior gravidade pode levar a pneumonia com insuficiência respiratória aguda, falência renal entre outros.**

De forma geral, estas infeções podem causar sintomas mais graves em pessoas com sistema imunitário mais fragilizado, pessoas mais velhas, e pessoas com doenças crónicas como diabetes, cancro e doenças respiratórias.

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

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

De acordo com a DGS, define-se como **caso suspeito quem apresente como critérios clínicos infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória requerendo ou não hospitalização).**

2. COORDENAÇÃO DO PLANO E DAS ACÇÕES

- A coordenação do plano de contingência é responsabilidade da diretora técnica e da diretora de serviços, que podem ser contactadas em qualquer momento para geral@larsaojorge.pt ou 253 532622.
- A área de isolamento já se encontra definida e será no Piso 2 - Quarto 1
Número de telefone interno: 24
- Qualquer acção no âmbito do plano deverá ser prontamente comunicada ao coordenador que é quem fará a articulação, que for necessária, com as autoridades (serviços de saúde, Direção-Geral da Saúde, Unidade Local de Saúde Pública) funcionários e familiares dos utentes.
- Qualquer dúvida quanto ao plano de contingência por parte de qualquer elemento da Instituição deverá ser esclarecida junto das diretoras.

3. A TRANSMISSÃO DO CORONAVIRUS (COVID -19)

A transmissão de COVID-19 acontece quando existe contacto próximo no raio até 2 metros com uma pessoa infetada. O risco de transmissão aumenta quanto maior for o período de contacto com uma pessoa infetada.

A transmissão ocorre por:

- Gotículas, estas são produzidas quando uma pessoa infectada tosse, espirra ou fala (secreções respiratórias que contêm o vírus) são a via de transmissão mais importante;
- Uma pessoa também pode ficar infectada ao tocar em superfícies ou objetos que possam ter sido contaminados com secreções respiratórias e depois tocar na sua própria boca, nariz ou olhos;
- Por aerossóis em procedimentos terapêuticos.

As medidas preventivas no âmbito da COVID-19 a instituir pela Instituição deverão ter em conta as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados).

Consequentemente, é obrigatório para todos os elementos da Instituição:

1. Quando espirrar ou tossir, tapar a boca e o nariz com o braço

Cobrir a boca e o nariz com um lenço de papel descartável sempre que for necessário assoar, tossir ou espirrar. O lenço de papel deverá ser descartado num caixote de lixo e, em seguida, deverão ser lavadas as mãos. Na ausência de lenços de papel descartável, poderá tossir ou espirrar para a prega do cotovelo. Nunca se deve tossir nem espirrar para o ar ou para as mãos;

2. Lavar as mãos muito bem e com frequência

Com sabão e água, ou esfregar as mãos com gel alcoólico se não for possível lavar as mãos. Se as mãos estiverem visivelmente sujas, devem ser usados preferencialmente sabão e água. Os trabalhadores devem lavar as mãos: antes de sair de casa, ao chegar ao posto de trabalho, após usar as instalações sanitárias, após intervalos, antes das refeições e antes da saída do local de trabalho;

3. Limpar e desinfetar frequentemente objetos e superfícies de utilização comum

4. Não entrar na Instituição se tiver febre, tosse ou dificuldade respiratória

As pessoas que sintam tosse, febre ou dificuldade respiratória devem permanecer em casa e não se deslocar para o seu local de trabalho, escolas dos filhos ou estabelecimentos de saúde;

5. Evitar contacto próximo com pessoas com tosse, febre ou dificuldade respiratória;

6. Em caso de sintomas ou dúvidas contactar a Linha SNS 24: 808 24 24 24

Não se deslocar diretamente para nenhum estabelecimento de saúde;

7. Consultar regularmente informação em www.dgs.pt

No que diz respeito ao uso de máscaras de proteção em trabalhadores ou na população em geral, não está recomendado, uma vez que não há qualquer evidência de benefício do seu uso fora de estabelecimentos de saúde. Porém, uma vez que o risco de contacto é mais elevado com pessoas doentes, deve ser recomendado aos trabalhadores o uso do equipamento de proteção individual adequado no desempenho das suas atividades laborais.

4. REAÇÃO EM CASO DE SUSPEITA DE INFEÇÃO E ISOLAMENTO DE UM ELEMENTO DA INSTITUIÇÃO

Preparação para fazer face a um possível caso de infeção

A colocação de um funcionário/utente numa área de “isolamento” tem como principal objetivo evitar a propagação da doença transmissível na Instituição e na comunidade e visa impedir que outros trabalhadores/utentes possam ser expostos e infetados.

A área de “isolamento” deve ter:

Ventilação natural, ou sistema de ventilação mecânica;

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

Telefone;

Cadeira ou marquesa;

Kit com água e alguns alimentos não perecíveis;

Contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico);

Solução antisséptica de base alcoólica - (disponível no interior e à entrada desta área);

Toalhetes de papel;

Máscara cirúrgica;

Luvas descartáveis;

Termómetro

Nesta área, ou próxima desta, deverá existir uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do possível infetado.

A Instituição deverá estabelecer o(s) circuito(s) a privilegiar quando um funcionário com sintomas se dirige para a área de “isolamento”.

Na deslocação de funcionários /utentes com sintomas, devem ser evitados os locais de maior aglomeração de pessoas/trabalhadores nas instalações.

Todos os funcionários devem ser informados da localização da área de isolamento definida pela Instituição.

Caso algum utente/funcionário apresente algum dos sintomas enumerados:

- Febre
- Tosse
- Falta de ar
- Dores no corpo
- Dor de cabeça

- Arrepios
- Cansaço

Caso o utente/funcionário tenha febre, deverá desinfetar as mãos, colocar uma máscara e contactar a **Linha Saúde 24** (808 24 24 24).

Será encaminhado depois para a zona de isolamento.

5. MEDIDAS PREVENTIVAS ADOTADAS PELA INSTITUIÇÃO

A Instituição deverá definir no seu Plano de Contingência uma pessoa responsável a quem o funcionário deve comunicar telefonicamente o seu estado de saúde ou outro trabalhador assintomático que identifique os sintomas num outro trabalhador. Este processo de comunicação deve ser o mais célere e expedito possível.

A Instituição e os funcionários, ao longo de todo o processo de propagação do vírus, devem adotar:

- **Procedimentos básicos para a higienização das mãos** (ex. 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);

- **Procedimentos de etiqueta respiratória**

ex. evitar tossir ou espirrar para as mãos; tossir ou espirrar para o antebraço ou manga, com o antebraço fletido ou usar lenço de papel; higienizar as mãos após o contacto com secreções respiratória;

- **Procedimentos de colocação de máscara cirúrgica**

incluindo a higienização das mãos antes de colocar e após remover a máscara, nunca tocar na frente da máscara, movê-la pelos elásticos;

Qualquer comunicação de caso suspeito à pessoa responsável da Instituição deve ser devidamente documentada em registo interno.

- **Disponibilização de dispensadores de solução alcoólica nos espaços comuns**

corredores, refeitórios, zonas de refeições, receção;

- **Evitar saudações com contacto físico**

cumprimentos, beijos;

- **Criação de área para a divulgação de informação atualizada sobre o COVID-19 nas instalações da Instituição, com a indicação do responsável pelo Plano e contacto para esclarecimento de dúvidas.**

Máscaras cirúrgicas e luvas descartáveis, a utilizar, enquanto medida de precaução, pelos trabalhadores que prestam assistência ao Trabalhador 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 empresa. 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, botões de elevador). A limpeza e desinfecção das superfícies devem ser realizadas com detergente desengordurante, seguido de desinfetante

6. INFORMAR FUNCIONARIOS/UTENTES/FAMILIARES

Divulgar o Plano de Contingência específico a todos os FUNCIONARIOS/UTENTES;

Esclarecer os funcionários, 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 funcionários quanto aos procedimentos específicos a adotar perante um caso suspeito na empresa.

7.EFEITOS QUE A INFECCÃO DE FUNCIONÁRIOS POR COVID-19 PODE CAUSAR NA INSTITUIÇÃO

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.

Neste contexto é importante avaliar:

- Atividades desenvolvidas pela Instituição que são imprescindíveis de dar continuidade (que não podem parar) ou quais as atividades que se podem reduzir ou encerrar/fechar/desativar;
- Os recursos essenciais (matérias-primas, fornecedores, prestadores de serviços e logística) que são necessários para manter em funcionamento a Instituição e para satisfazer as necessidades básicas dos clientes;
- Os trabalhadores que são necessários garantir, sobretudo para as atividades que são imprescindíveis para o funcionamento da Instituição.

8. BIBLIOGRAFIA

DGS (2020): <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0062020-de-26022020-pdf.aspx>

CDC (2020): <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/caring-for-patients.html>

CDC (2020): <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/hcp/clinical-criteria.html>

CDC (2020): <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/risk-assessment.htm>

Direção-Geral da Saúde. Orientação número 006/2020 de 26/02/2020. Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas.

RECOMENDAÇÕES

- Interdição das visitas aos utentes;
- Saídas dos utentes só em situações consideradas de força maior;
- A recepção de encomendas é efectuada pelas funcionárias, que se deslocam ao exterior;
- A utilização dos serviços de secretaria só nas situações em que não se podem utilizar como meios de comunicação o e-mail, transferências ou outros.
- Cancelamento de todas as actividades levadas a cabo por voluntários bem como o serviços religiosos.