



FREGUESIA DE VILA CHÃ

COVID-19

PLANO DE CONTINGÊNCIA

ELABORADO A 27 DE NOVEMBRO DE 2020



CONTEÚDO

1. Introdução	3
2. Objetivo	4
3. A doença por Coronavírus	5
4. A transmissão da COVID-19	5
5. Medidas de prevenção	6
6. Medidas de prevenção na comunidade local	7
7. Definição de caso suspeito	8
8. Definição da área de isolamento	8
9. Procedimentos num caso suspeito	9
10. Situação de caso suspeito validado	10
11. Procedimentos perante um caso suspeito validado	10
12. Procedimentos na vigilância de contactos próximos	11
Anexo I – Fluxograma de situação de trabalhador com sintomas	13
Anexo II – Fluxograma de monitorização de contactos próximos de um caso confirmado de COVID-19	14
Anexo III – Técnicas de higienização e desinfeção das mãos	15
Anexo IV – Distanciamento físico recomendado	16
Anexo V – Etiqueta respiratória	16
Anexo VI – Utilização correta e segura da máscara	17



1. INTRODUÇÃO

A 31 de dezembro de 2019, a China reportou à Organização Mundial da Saúde uma pneumonia de etiologia desconhecida, verificada em trabalhadores e frequentadores de um mercado de peixe, mariscos vivos e aves na cidade de Wuhan, província de Hubei, na China. A 9 de janeiro de 2020 as autoridades chinesas identificaram um novo vírus da família dos coronavírus (2019-nCoV) como agente causador da doença. A sequenciação genómica do novo vírus foi feita em tempo recorde e partilhada a nível internacional.

Na sequência desta informação e de estudos de investigação à causa da doença, foi identificado um novo coronavírus, a 7 de janeiro de 2020, que foi denominado por COVID-19. A nível mundial, os países aumentaram a sua vigilância para diagnosticar rapidamente possíveis novos casos de COVID-19. No âmbito desta doença extremamente contagiosa, transmissível através de gotículas respiratórias (partículas superiores a 5 micra), pelo contacto direto com secreções infecciosas e por aerossóis em procedimentos terapêuticos que os produzem (inferiores a 1 micron), a OMS declarou Emergência de Saúde Pública Internacional.

Em Portugal a Direção-Geral da Saúde (DGS) tem seguido o desenvolvimento do surto no contexto da identificação do novo vírus, tendo ativado o dispositivo de Saúde Pública do país, com monitorização e vigilância epidemiológica, gestão e comunicação de risco, habituais nestas situações.

O reconhecimento por parte da OMS e da DGS dos riscos existentes originou a estruturação de um Plano de Contingência Nacional destinado a prevenir, conter e controlar os efeitos associados a esta doença. No âmbito deste plano foi recomendada a integração das empresas que integram os setores estratégicos nacionais, nomeadamente a água, a energia, as comunicações e os transportes a quem são fornecidas, por parte da DGS, informações e orientações técnicas que lhes possibilitem o planeamento e implementação de um conjunto de procedimentos destinados a proteger a saúde dos seus trabalhadores e a reduzir o impacto económico e social resultante de tal pandemia. A 11 de março de 2020 a OMS declara o surto de coronavírus uma pandemia global.



2. OBJETIVO

O Plano de Contingência (doravante designado por Plano) estabelece a estratégia, os procedimentos e as medidas destinadas a assegurar as condições de segurança e de saúde dos trabalhadores, numa ótica de prevenção. Visa ainda garantir a operacionalidade e funcionalidade da Junta de Freguesia numa eventual situação de crise provocada pela pandemia da COVID-19.

Assim, o presente documento tem como objetivo divulgar os pontos essenciais do Plano de Contingência da Junta de Freguesia de Vila Chã no combate à pandemia da COVID-19, fornecendo informações aos colaboradores da empresa sobre esta nova doença e abordando tópicos como as medidas de prevenção e os procedimentos e medidas a adotar perante a identificação de casos suspeitos e/ou confirmados. O Plano de Contingência da Junta de Freguesia de Vila Chã para a doença por Coronavírus (COVID-19) foi desenvolvido com base nas orientações da Direção-Geral da Saúde (DGS) e na melhor evidência científica disponível até ao momento. Os trabalhadores da Junta de Freguesia de Vila Chã serão informados sobre a doença por coronavírus (COVID-19) e sobre as formas de evitar a transmissão, através dos meios mais adequados: boletim informativo, por correio eletrónico, afixação de cartazes nos espaços comuns, etc. De igual modo, a informação sobre as recomendações e procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência será amplamente divulgada, através dos meios mais adequados.

A Junta de Freguesia de Vila Chã está comprometida com a proteção da saúde e da segurança dos seus trabalhadores, tendo também um papel importante, que se compromete a desempenhar, na limitação do impacto negativo e na mitigação deste surto na comunidade local.

Sempre que surjam novas orientações emanadas pela DGS, pelo Governo ou pelas entidades locais, este Plano será objeto de revisão e atualização.



3. A DOENÇA POR CORONAVÍRUS

Os coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano e são bastante comuns em todo o mundo. A infecção origina sintomas específicos como tosse, febre ou dificuldade respiratória, podendo-se apresentar com mais gravidade, tal como uma pneumonia.

O novo coronavírus (SARS-CoV-2), agente causador da doença por coronavírus (COVID-19), foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, na Cidade de Wuhan (China). O período de incubação do novo coronavírus é de 2 a 14 dias. Isto significa que se uma pessoa permanecer saudável 14 dias após contactar com um caso confirmado de doença por coronavírus (COVID-19), é pouco provável que tenha sido contagiada.

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.

4. TRANSMISSÃO DA COVID-19

A transmissão do coronavírus acontece quando existe contacto próximo com uma pessoa infetada. O risco de transmissão aumenta quanto maior for o período de contacto com uma pessoa infetada. As gotículas produzidas quando uma pessoa infetada tosse ou espirra (secreções respiratórias que contêm o vírus) são a principal via de transmissão. Assim, é possível ser infetado e contrair o vírus de duas formas: quando as secreções são diretamente expelidas para a boca ou para o nariz das pessoas em redor (perímetro até 2 metros) ou são inaladas para os pulmões; quando, após tocar em superfícies ou objetos contaminados com secreções respiratórias, o vírus é transportado pelas mãos até à boca, nariz ou olhos.

O risco de infeção estende-se a qualquer área internacional com casos confirmados onde se verifique transmissão ativa e sustentada do vírus.



5. MEDIDAS DE PREVENÇÃO

Como medida de prevenção, a Junta de Freguesia de Vila Chã compromete-se a difundir toda a informação relevante de forma a informar e sensibilizar os trabalhadores quanto à natureza do novo Coronavírus, aos seus meios de transmissão e aos comportamentos de prevenção e higienização que devem ser adotados.

No âmbito deste Plano, adquirem relevo as seguintes medidas e procedimentos de proteção individual e coletiva:

- Privilegiar e promover o atendimento não presencial, sendo este direcionado para os meios alternativos (telefone e correio eletrónico);
- Respeitar o distanciamento social, bem como assegurar uma distância superior a 1 metro no contacto entre clientes, entre funcionários e entre clientes e funcionários, como descrito no [Anexo IV](#);
- Adotar novos procedimentos de conduta social, como alterar a frequência e/ou a forma de contacto entre os trabalhadores e entre estes e os clientes - evitar o aperto de mão, as reuniões presenciais e os postos de trabalho partilhados.
- Informar quanto à obrigatoriedade da utilização de máscara cirúrgica e aos procedimentos de colocação da mesma, de forma correta (incluindo a higienização das mãos antes de colocar e após remover a máscara), como descrito no [Anexo VI](#);
- Informar e adotar procedimentos de etiqueta respiratória (ex. 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 respiratórias), como descrito no [Anexo V](#);
- Informar e adotar procedimentos básicos de higienização das mãos, bem como disponibilizar aos trabalhadores e clientes a solução antisséptica adequada, como descrito no [Anexo III](#);
- Intensificar a limpeza e higienização das instalações, com especial incidência nas superfícies de utilização comunitária.
- Aplicar os procedimentos de triagem como descrito nos [Anexos I e II](#).



6. MEDIDAS DE PREVENÇÃO NA COMUNIDADE LOCAL

A Junta de Freguesia de Vila Chã compromete-se a acompanhar a evolução da pandemia, agindo e implementando medidas – em articulação com as diretrizes emanadas pela DGS, pelo Governo e pelas entidades locais – que visam a proteção e estabilidade da população e a mitigação da pandemia da COVID-19. Assim, de forma a dar a devida resposta no combate à propagação da doença, serão adotadas as seguintes medidas:

- Suspensão de atividades e encerramento de espaços e estruturas de utilização comunitária que potenciam a propagação da doença;
- Desinfecção frequente de espaços públicos de maior afluência e de equipamentos que exigem a sua constante utilização;
- Sensibilização da população para o cumprimento das normas exigidas e para com os cuidados e comportamentos que devem ser adotados face à pandemia atual, disponibilizando e reiterando informações relativas ao novo coronavírus;
- Reeducação da população, especialmente da faixa etária mais elevada, no sentido de aprenderem e priorizarem a utilização dos meios digitais nos restantes serviços a que têm de recorrer, de forma a reduzir a sua exposição ao vírus;
- Desenvolvimento de ações que têm como objetivo o fornecimento de bens alimentares e medicamentos aos mais vulneráveis para evitar a sua deslocação;
- Esclarecimento de dúvidas à comunidade e de combate à solidão e isolamento social.



7. DEFINIÇÃO DE CASO SUSPEITO

A classificação de um caso como suspeito de doença por coronavírus (COVID-19) deve obedecer a critérios clínicos e epidemiológicos. A definição seguinte é baseada na informação atualmente disponível no Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doença (ECDC).

Critérios clínicos: Febre, tosse ou dificuldade respiratória.

Critérios epidemiológicos: Histórico de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias anteriores ao início de sintomas; contacto com caso confirmado ou provável de infeção por COVID-19, nos 14 dias anteriores ao início de sintomas; profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19.

8. DEFINIÇÃO DA ÁREA DE ISOLAMENTO

Em situação de caso suspeito de infeção por Coronavírus, o colaborador ou visitante suspeito de infeção será direcionado para a área de isolamento previamente definida, de forma a impedir que outras pessoas sejam expostas e/ou infetadas.

A Junta de Freguesia de Vila Chã definiu como **área de isolamento** a **Sala 5** que estará devidamente equipada com telefone, cadeira, KIT com água e alguns alimentos não perecíveis, contentor de resíduos com abertura não manual e saco de plástico, solução antisséptica de base alcoólica, toalhetes de papel, máscara cirúrgica, luvas descartáveis e termómetro.

A Sala 5, definida como área de isolamento, não está equipada com instalação sanitária, pelo que em situação de isolamento por caso suspeito de infeção será definido um trajeto de utilização exclusiva para a pessoa colocada em isolamento.



9. PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO

Qualquer trabalhador ou visitante com sinais ou sintomas de infeção por COVID-19 e/ou ligação epidemiológica, ou qualquer trabalhador que identifique um trabalhador ou visitante na Junta de Freguesia de Vila Chã com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito, deve proceder de acordo com o descrito no **Anexo I** e informar a chefia direta ou a pessoa responsável pelos procedimentos em situação de caso suspeito de infeção que, por sua vez, deve contactar de imediato o Presidente da Freguesia de Vila Chã.

O(s) trabalhador(es) que acompanha(m)/presta(m) assistência ao trabalhador ou visitante com sintomas, deve(m) colocar, momentos antes de se iniciar a assistência, o equipamento de proteção individual, nomeadamente máscara cirúrgica e luvas descartáveis. De seguida, deve acompanhar e auxiliar a pessoa suspeita de caso de infeção até à área de isolamento previamente definida.

O trabalhador ou visitante suspeito de infeção por COVID-19 é responsável por, já na área de isolamento, contactar o SNS 24 (808 24 24 24). O profissional de saúde do SNS 24 deverá questionar o trabalhador ou visitante doente quanto a sinais, sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de COVID-19.

Após avaliação, o SNS 24 informa o trabalhador/visitante quanto às seguintes situações possíveis:

Caso não suspeito de COVID-19: são definidos os procedimentos adequados à situação clínica do trabalhador/visitante.

Caso suspeito de COVID-19: o SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico da Direção-Geral de Saúde para validação do caso suspeito.

Desta validação poderão surgir dois resultados:

Caso suspeito não validado: o caso fica encerrado para COVID-19. O SNS define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do trabalhador/visitante.

Caso suspeito validado: a DGS ativa o INEM, o INSA e a Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos.



10. SITUAÇÃO DE CASO SUSPEITO VALIDADO

Em situação de caso suspeito validado, o trabalhador/visitante doente deverá permanecer na área de isolamento (mantendo a máscara cirúrgica) até à chegada da equipa do Instituto Nacional de Emergência Médica ativada pela DGS, que assegura o transporte para o Hospital de referência, onde serão colhidas as amostras biológicas para testes laboratoriais.

Nesta situação:

- O acesso de outros trabalhadores à área de isolamento fica interdito, exceto ao(s) trabalhador(es) designados para a prestação de assistência;
- O Presidente da Freguesia de Vila Chã deve colaborar com a Autoridade de Saúde Local ou Regional na identificação dos contactos próximos do doente;
- Em caso de o suspeito validado ser um trabalhador, o Presidente da Freguesia de Vila Chã informa o médico do trabalho responsável pela vigilância da saúde do trabalhador;
- O Presidente da Freguesia de Vila Chã deve informar os restantes trabalhadores quanto à existência de um caso suspeito validado.

11. PROCEDIMENTOS PERANTE UM CASO SUSPEITO VALIDADO

Em situação de caso suspeito validado, a DGS informa a Autoridade de Saúde Regional relativamente aos resultados laboratoriais que, por sua vez, informa a Autoridade de Saúde Local.

Nesta situação, a área de isolamento deverá permanecer interdita até à validação da descontaminação pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde.

Em situação de caso confirmado, a Junta de Freguesia deve:



- Providenciar a limpeza e desinfecção da área de isolamento;
- Reforçar a limpeza e desinfecção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas. Dar especial atenção à limpeza e desinfecção da sala de reuniões, secretárias, incluindo materiais e equipamentos utilizados pelo caso confirmado;
- Armazenar os resíduos do caso confirmado em saco de plástico que, após ser fechado, deverá ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.

12. PROCEDIMENTOS NA VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS

Considera-se contacto próximo uma pessoa 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 considerado:

Alto risco de exposição, definido como:

- Trabalhador do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, secção ou zona até 2 metros);
- Trabalhador ou visitante que esteve cara-a-cara com o caso confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
- Trabalhador ou visitante que partilhou com o caso confirmado qualquer tipo de objeto ou equipamento que possa estar contaminado com expectoração, sangue ou gotículas respiratórias.

Baixo risco de exposição, definido como:

- Trabalhador ou visitante que teve contacto esporádico com o caso confirmado;
- Trabalhador ou visitante que prestou assistência ao caso confirmado, desde que tenha seguido as medidas de prevenção.



Para além do referido anteriormente, perante um caso confirmado por COVID-19, deverão ser ativados os procedimentos de vigilância ativa dos contactos próximos, relativamente ao início da sintomatologia, como descrito no **Anexo II**. Para efeitos de gestão dos contactos, a Autoridade de Saúde Local, em articulação com o Presidente da Junta de Freguesia, deve:

- Identificar, listar e classificar os contactos próximos;
- Proceder ao necessário acompanhamento dos contactos (telefonar diariamente, informar, aconselhar e referenciar);
- Vigilar ativamente os contactos próximos durante 14 dias (correspondentes ao período de incubação estimado da COVID-19) desde a data da última exposição a caso confirmado.

Assim, a vigilância de contactos próximos implica:

Em situação de **alto 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 respiratória;
- Restrição do contacto social ao indispensável;
- Evitar viajar;
- Manter-se contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição.

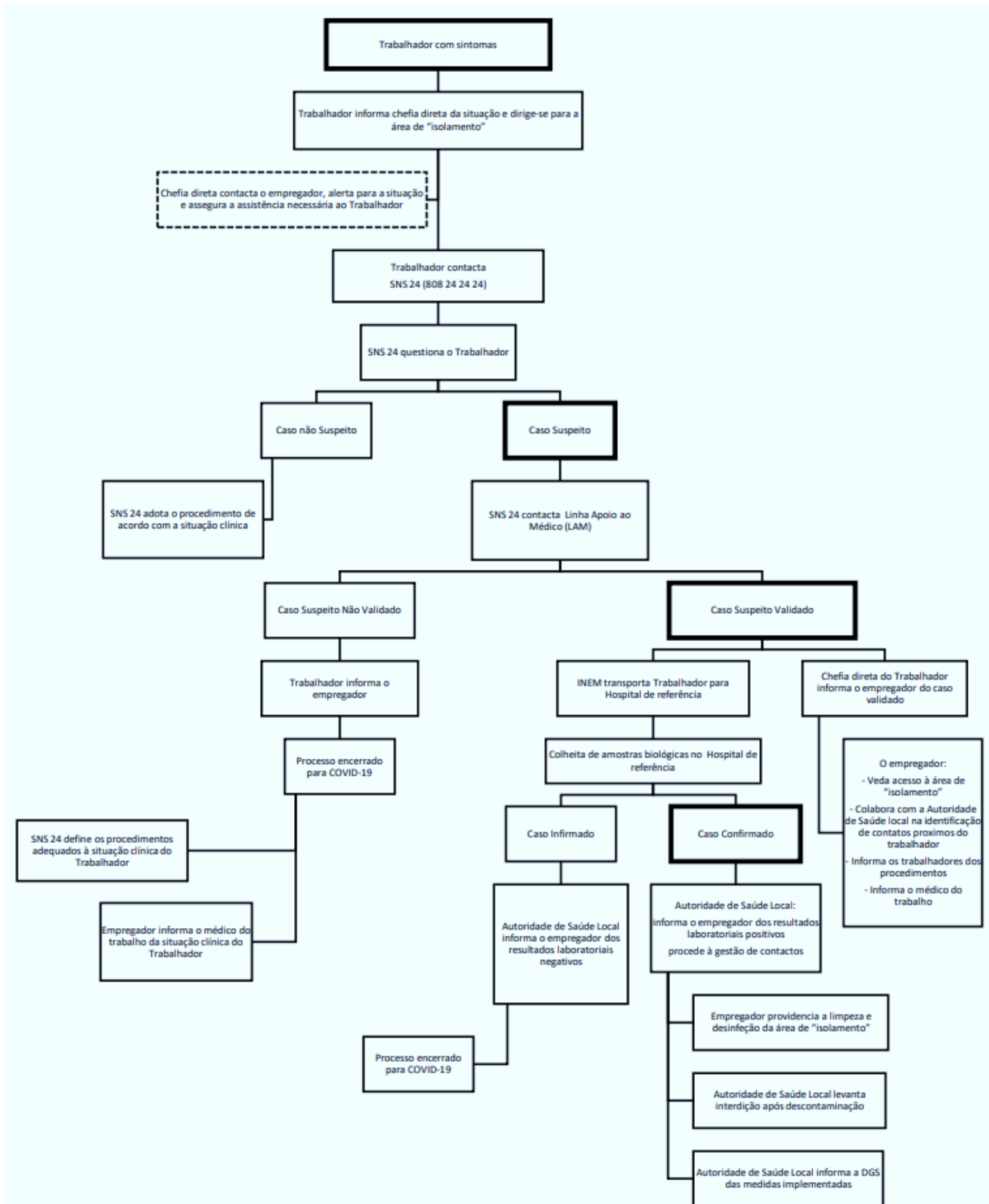
Em situação de **baixo risco de exposição**:

- Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse, ou dificuldade respiratória;
- Acompanhamento da situação pelo médico de trabalho.

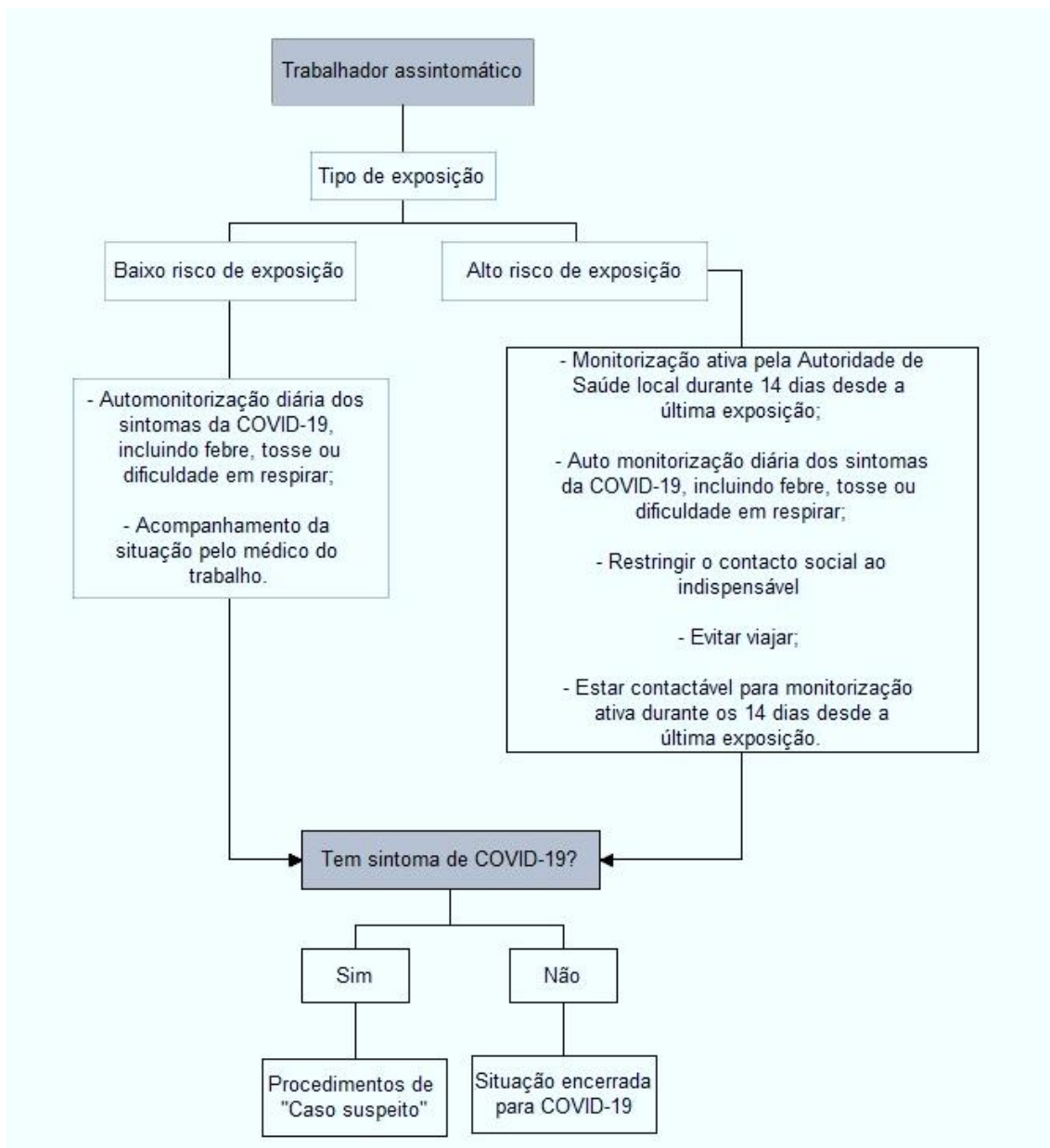


ANEXO I

FLUXOGRAMA DE TRABALHADOR COM SINTOMAS DE COVID-19



ANEXO II

FLUXOGRAMA DE MONITORIZAÇÃO DE CONTACTOS PRÓXIMOS
DE UM CASO CONFIRMADO DE COVID-19

ANEXO III

TÉCNICA DE HIGIENIZAÇÃO E DESINFEÇÃO DAS MÃOS

 Duração total do procedimento: **20 segundos**

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

02  Esfregue as palmas das mãos, uma na outra

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

04  Palma com palma com os dedos entrelaçados

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

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

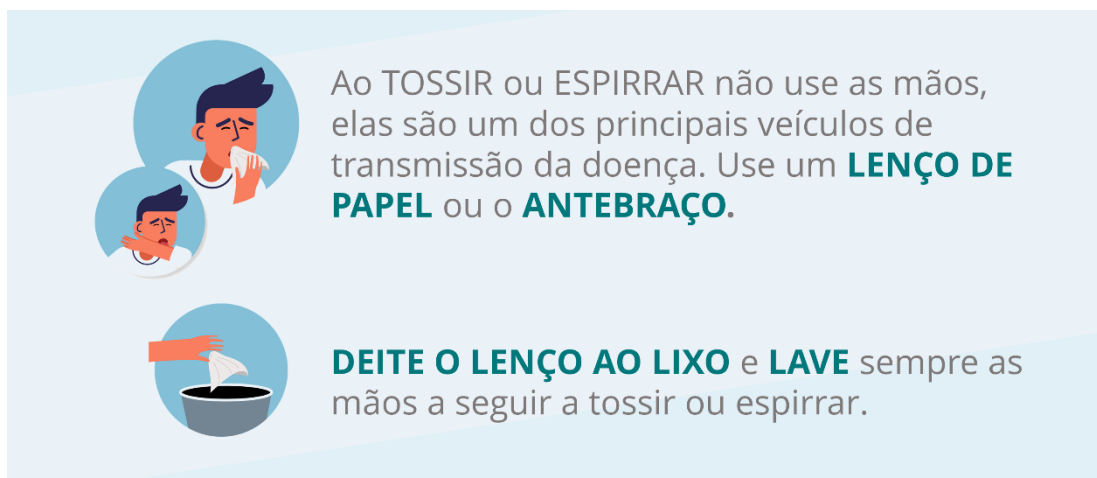
ANEXO IV

DISTÂNCIAMENTO FÍSICO RECOMENDADO



ANEXO V

ETIQUETA RESPIRATÓRIA



ANEXO VI

UTILIZAÇÃO CORRETA E SEGURA DA MÁSCARA

COMO COLOCAR

- 1º**
LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR

- 2º**
VER A POSIÇÃO CORRETA
Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima)

- 3º**
COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS

- 4º**
AJUSTAR AO ROSTO
Do nariz até abaixo do queixo

- 5º**
NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS


DURANTE O USO

- 1º**
TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA

- 2º**
NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR

- 3º**
NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA
Se o fizer, lavar as mãos de seguida


COMO REMOVER

- 1º**
LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER

- 2º**
RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS

- 3º**
DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA

- 4º**
LAVAR AS MÃOS


TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

1. Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco.
2. Caso utilize máscara comunitária, deve confirmar que esta é certificada.
3. Lavar e secar, após cada utilização, seguindo as indicações do fabricante.
4. Verificar nas indicações do fabricante o número máximo de utilizações.