



ATUALIZAÇÃO II

Plano de contingência para Covid-19





Índice

1-Introdução.....	3
2- Objetivos do Plano	4
3- Covid-19	5
3.1- O que é a Covid-19?	5
3.2- O que são os coronavírus?	5
3.3- Quais são os sinais e sintomas?	5
3.4- Qual é o período de incubação?	5
3.5- Como se transmite?	6
A covid-19 transmite-se:	6
3.5.1- Contagiosidade	6
3.6- Em que países é que se deteram pessoas infetadas?.....	7
3.7- Quando se considera um caso suspeito do Covid-19 na Associação O Sobreiro?.....	7
3.8- Quando se considera um caso provável em caso confirmado?.....	7
4- Medidas para minimizar o impacto do Covid-19 na Associação o Sobreiro.....	8
4.1- Procedimento de Prevenção/individual	8
4.1.2 Procedimentos Gerais de Prevenção e Proteção.....	9
5- Vulnerabilidade da População	12
6- Contacto com SNS24.....	13
6.1- Caso Suspeito	13
1- Instruções para a utilização dos Equipamentos de Proteção Individual.	16
2- Higienização das mãos	17



1-Introdução

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

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

Os sintomas mais frequentes da COVID 19 são febre, cansaço e tosse seca; alguns doentes podem ter mal-estar e dores, congestão e ou corrimento nasal, dor de garganta ou diarreia. Estes sintomas são inicialmente ligeiros, aumentando gradualmente. Algumas pessoas podem ficar infetadas e não desenvolverem sintomas e não se sentirem doentes. A maioria das pessoas, cerca de 80%, recupera da doença, sem necessidade de nenhum tratamento específico. Aproximadamente uma em cada seis pessoas com COVID 19 fica doente com gravidade e tem dificuldades respiratórias. As pessoas mais idosas e as que sofrem de problemas de saúde, como hipertensão, problemas cardíacos ou diabetes, têm uma possibilidade acrescida de desenvolverem um quaro de doença grave. Faleceram cerca de 2% dos doentes.

As pessoas contagiam-se a partir de outras que têm o vírus. A doença pode difundir-se pessoa a pessoa, diretamente através de gotículas provenientes do nariz ou da boca de uma pessoa com COVID 19, quando esta espirra ou tosse. Por isso é importante estar mais de um metro de uma pessoa doente. Essas gotículas infetantes também ficam nas superfícies e nos objetos circundantes. Outras pessoas, tocando nesses objetos e nessas superfícies, ao lavarem as mãos à boca, ao nariz ou aos olhos podem ficar contagiadas. Esta é uma razão acrescida para cumprimentos das normas obrigatórias de higiene individual de lavagem das mãos após ir à casa de banho e antes de comer.



O Plano de Contingência é um documento institucional que visa dar orientações para prevenir, atenuar e/ou eliminar riscos num cenário que possam colocar em causa o normal funcionamento de uma organização ou um serviço.

Este Plano de Contingência foi elaborado no âmbito das responsabilidades da Associação O Sobreiro em matéria de segurança e saúde no trabalho, bem como, orientações da Direção-Geral de Saúde, no que diz respeito às medidas de prevenção e da atuação num cenário de evolução da nova doença Covid-19.

Um planeamento atempado é, portanto, fundamental na redução do impacto da pandemia, não só para a própria instituição, como para toda a comunidade.

2- Objetivos do Plano

O principal objetivo deste plano é destacar medidas de antecipação e gestão do impacto duma eventual situação de infeção por Covid-19 na Associação o Sobreiro.

Desta forma, foram assim definidos os seguintes objetivos específicos:

- 1) Minimizar o risco para a saúde de todas as colaboradoras e utentes das Associação O Sobreiro;
- 2) Promover a implementação de medidas de prevenção/ mitigação ao nível do estabelecimento e serviços da Associação O Sobreiro;
- 3) Otimizar a utilização das instalações e planear a sua maximização de acordo com a necessidade;
- 4) Estimar as necessidades de cuidados a serem prestados e recursos necessários, face à atuação perante a pandemia;
- 5) Assegurar a comunicação de informação, a nível interno com os vários intervenientes e a nível externo, nomeadamente com os meios de comunicação social, bem como exposição de informação;
- 6) Atuar de acordo com as orientações da Direção-Geral da Saúde, assumindo a responsabilidade que lhe cabe na salvaguarda da saúde pública;



- 7) Assegurar a articulação com as instituições de saúde envolvidas na resposta à pandemia;
- 8) Potencializar as condições que assegurem o normal funcionamento da Associação O Sobreiro.

3- Covid-19

3.1- O que é a Covid-19?

Covid-19 é o nome oficial, atribuído pela Organização Mundial da Saúde, à doença provocada por um novo coronavírus (SARS-COV-2), que pode causar infeção respiratória grave como a pneumonia.

3.2- O que são os coronavírus?

Os coronavírus são um grupo de vírus que podem causar infecções nas pessoas, normalmente associadas ao sistema respiratório, podendo assemelhar-se a uma gripe comum ou evoluir para uma doença mais grave.

3.3- Quais são os sinais e sintomas?

Os sinais e sintomas mais frequentes são semelhantes a uma gripe, como por exemplo:

- 1) Febre(Igual ou superior a 38.0° C);
- 2) Tosse;
- 3) Falta de ar;
- 4) Cansaço;
- 5) Dores musculares.

3.4- Qual é o período de incubação?

O período de incubação da Covid-19(até ao aparecimento de sintomas) é, segundo as últimas informações divulgadas de 2 a 14 dias.



3.5- Como se transmite?

A covid-19 transmite-se:

- 1) Por contacto próximo com pessoas infetadas pelo vírus, ou superfícies e objetos contaminados;
- 2) A transmissão faz-se através das partículas respiratórias que se libertam do nariz ou boca da pessoa infetada quando tosse, espirra ou fala, podendo ser inaladas ou pousarem na boca, nariz ou olhos das pessoas que estão próximas.

3.5.1- Contagiosidade

O Contágio está relacionado com o contacto próximo” um colaborador que não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tipo contacto com um caso não confirmado de COVID-19.

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

“Alto risco de exposição”

- Colaborador do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, secção, carrinhas de serviço) do caso;
- Colaborador que esteve face-a-face com o “caso confirmado” ou que esteve com este espaço fechado;
- Colaborador que partilhou com o “caso confirmado” loiça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expectoração, sangue, gotículas respiratórias.

“Baixo risco de exposição” (casual)

- Colaborador que teve contacto esporádico com “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);



- Colaborador (es) que prestou (aram) assistência ao “Caso Suspeito”, desde que tenha (m) seguido as medidas de prevenção (ex. utilização de máscara e luvas, higiene das mãos).

3.6- Em que países é que se deteram pessoas infetadas?

É uma informação que está em constante atualização pelas autoridades internacionais e pode ser consultada no site da Organização Mundial de Saúde. Consultar informação em www.dgs.pt.

3.7- Quando se considera um caso suspeito do Covid-19 na Associação O Sobreiro?

Segundo a informação disponível, considera-se caso suspeito, com base nos critérios da Direção Geral de Saúde, quando o trabalhador ou utente apresenta infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória), requerente ou não hospitalizado, e se enquadre numa das seguintes situações:

- 1) Possa ter estado, nos 14 dias antes do aparecimento dos sintomas, em Zonas/País com transmissão comunitária ativa;
- 2) Tenha tido contacto com alguém a quem tenha sido confirmado, ou seja portador de infeção por Covid-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas;
- 3) Tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com Covid-19;

3.8- Quando se considera um caso provável em caso confirmado?

Considera-se um caso provável, um suspeito com teste para SARS-COV-2 inconclusivo ou teste positivo para pan-coronavírus.

Considera-se um caso confirmado quando surge a confirmação laboratorial de SARS-COV-2, independentemente dos sinais e sintomas.



4- Medidas para minimizar o impacto do Covid-19 na Associação o Sobreiro

Tal como, os comunicados da DGS, a utilização de equipamentos de protecção individual, pelos profissionais que lidam directamente com doentes infetados, constitui uma das principais medidas a adotar no controlo da disseminação do COVID-19. Assim a Associação – O Sobreiro, têm à disposição na sede de O Sobreiro todo o tipo de equipamento necessário, tendo em conta a especificidade do serviço (batas, aventais, luvas, máscaras, mangas e toucas).

4.1- Procedimento de Prevenção/individual

- 1) Evitar tossir ou espirrar para as mãos, deverá fazê-lo para um lenço de papel(que deverá ser colocado de imediato, no lixo).
- 2) Sensibilização para os utentes e familiares;
- 3) Reunião interna de colaboradores para apresentação e explicitação de plano de contingência;
- 4) Disponibilização de dispensadores de Solução alcoólica nos espaços comuns;
- 5) Evitar tocar nos olhos, nariz e boca;
- 6) Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, pelo menos durante 20 segundos. Deve lavá-las sempre que se assoar, espirrar, tossir ou após contacto direto com pessoas doentes. ESTE PROCEDIMENTO É ESSENCIAL;
- 7) Evitar partilhar comida e outros bens pessoais;
- 8) Após utilização da casa de banho, lavar correctamente as mãos, com água e sabão, conforme instruções afixadas;
- 9) Privilegiar, nos relacionamentos, as formas do contacto que possam prevenir contágio por via aérea e por contactos (telefone, sms, e-mail...);
- 10) Preferir as saudações verbais, em detrimento do contacto físico;
- 11) Evitar viajar para territórios com risco de transmissão comunitária ativa;
- 12) Sempre que entrar na Sede de O Sobreiro, desinfetar SEMPRE as mãos com a solução alcoólica;



- 13) Sempre que entrar e sair da casa de utentes, desinfetar **SEMPRE** as mãos com a solução alcoólica;
- 14) Sempre que sair do Posto médico, Farmácia ou mercearias, desinfetar **SEMPRE** as mãos com a solução alcoólica;
- 15) O uso de máscara e luvas é obrigatório;
- 16) Quem esteja ou venha a ficar doente, com febre, falta de ar, cansaço, dores musculares, deve contactar a Linha SNS24- 808 24 24 24 e seguir as recomendações.

4.1.2 Procedimentos Gerais de Prevenção e Proteção

No âmbito dos cuidados aos utentes:

- 1) Cumprir rigorosamente as regras de higienização;
- 2) Manter, tal como, recomendado pela Direção Geral de Saúde, as unhas limpas, curtas e arranjadas;
- 3) Não usar unhas artificiais;
- 4) Usar luvas, nas situações já habituais, redobrando o cuidado no que respeita ao contacto com as secreções/partículas respiratórias;
- 5) Higienizar as mãos antes de calçar as luvas;
- 6) Mudar de luvas ao cuidar de utentes diferentes, higienizando as mãos;
- 7) Cumprimentar os utentes com saudações verbais.

No âmbito da Higiene da Habitação:

1. Este serviço será suspenso até que a situação estabilize(apenas será reforçado casa de banho e sala)



Banhos realizados na Sede de O Sobreiro:

- 1) Respeitar as alíneas do ponto anterior;
- 2) É realizado à Segunda-Feira e Quinta-Feira;
- 3) O utente à chegada à sede da Associação O Sobreiro, deve desinfetar as mãos, SEMPRE;
- 4) Não juntar mais de 1 utente na sala de espera;
- 5) Assim que o utente tomar banho deverá deslocar-se de imediato ao seu domicílio;
- 6) Utilização de máscara, luvas e aventais SEMPRE e substituir SEMPRE de utente para utente;
- 7) Cada utente tem os seus próprios utensílios (escova ou pente, corta unhas, toalha de rosto/pés, bem como o tapete; pinça...);
- 8) Casa de banho desinfetada, SEMPRE de utente para utente;
- 9) No final dos banhos, a casa de banho deverá ser desinfetada por produtos apropriados, bem como deixar a janela aberta para circulação do ar;
- 10) Despejar o lixo no final.

Carrinhas da Associação O Sobreiro:

- 1) Não transportar mais de 1 utente nas carrinhas;
- 2) Deixar os vidros abertos para o ar poder circular;
- 3) Dispensadores de Solução alcoólica SEMPRE abastecidos;
- 4) Ao entrar nas carrinhas desinfetar SEMPRE as mãos;
- 5) Carrinha deve de andar limpa e cuidada;
- 6) Não transportar pessoas exteriores ao Sobreiro, apenas utentes e funcionárias.



No âmbito da cozinha:

- 1) Ser assegurada a limpeza e desinfeção das bancadas e cada utilização;
- 2) A Colaboradora deve trocar de roupa, SEMPRE.
- 3) Ser feita limpeza e desinfeção das marmitas;
- 4) Desinfetar, SEMPRE as mãos quando pretende entrar na cozinha (Lavar as mãos);
- 5) Ter as janelas abertas para circulação do ar;
- 6) Despejar o lixo no final.

Lavandaria

- 1) Não juntar aglomerados de roupa suja;
- 2) Ao pegar na roupa suja, utilizar SEMPRE luvas, máscara e avental (retirar e deitar para o lixo antes de sair da lavandaria;
- 3) Sempre que sair da lavandaria desinfetar as mãos;
- 4) Deixar a janela aberta para circulação do ar;
- 5) Despejar o lixo no final.

Farda Funcionárias:

- 1) A farda é constituída por: Bata, Calças e chocas;
- 2) Sempre que possível deve ser lavada, utilizando os programas de lavagem da Roupa: pré lavagem, lavagem a quente a temperatura de 70 a 90°C;
- 3) Quando não é possível a lavagem da mesma, deve deixa-la na secadora a uma temperatura de 70 a 90°C.(Nunca descorar a lavagem da farda, esta alínea aplica-se apenas quando não é possível a lavagem);
- 4) Trocar SEMPRE no final do serviço (saída para almoço e saída ao final do dia)



No âmbito da higienização das superfícies, objectos e equipamentos de uso comum e frequente

Reforçar, a limpeza das superfícies, objectos e equipamentos de utilização comum e frequente(secretárias, maçanetas das portas, corrimão, botões da luz, mesas, torneiras, casa de banho, botões de autoclismo, computadores, bem como outros.

Nota: 16-03-2020- Desinfestação da Sede o Sobreiro (Sala administrativa + Sala comum - Limpeza de secretárias, computadores, armários, cadeiras, chão, objectos de escritório, maçanetas, cadeirões, bancadas, etc...)

Os trabalhadores devem obrigatoriamente comunicar à Diretora Técnica uma situação de doença enquadrada como trabalhador com sintomas/ligação de algo compatível com a doença de Covid-19.

5- Vulnerabilidade da População

Desde que o COVID-19, originada pelo novo coronavírus, começou a espalhar, em dezembro do ano passado, uma das principais questões que mantêm especialistas e autoridades de saúde ocupados é o quão mortal é esta nova doença.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, são milhares os casos confirmados do COVID-19 e a taxa geral de mortalidade da doença é reduzido em relação ao número de pessoas infetadas, que começou na cidade de Wuhan, na China.

A taxa de mortalidade é maior em pessoas com mais de 80 anos. Aumenta a partir dos 60 anos, por dois motivos: a imunidade a partir dos 60 anos perde força, o que deixa a pessoa mais suscetível a algumas doenças e também com capacidade comprometida de lutar contra infecções. Ocorre também que as células do sistema imunológico que deveriam apenas matar as células infetadas acabam atingindo também aqueles que estão saudáveis.

Além disso, existem as chamadas comorbidades. A probabilidade de alguém com mais de 60 anos ter outros problemas como diabetes, pressão alta, problemas cardíacos, entre



outros, é maior, o que gera um peso adicional a um indivíduo na hora de combater o vírus. Daí se concluir por vários estudos que a população mais suscetível é a população mais idosa, com problemas cardíacos, diabetes e hipertensão. Fatores como doenças crónicas (doenças cardiovasculares, hiperatenção, asma diabetes), condicionam a vulnerabilidade da população e concorrem para situações mais graves e para um aumento letalidade.

O envelhecimento da população, a má nutrição, o isolamento social, as condições precárias da habitação são outros factores condicionantes no agravamento do quadro clínico e da necessidade de cuidados médicos e ou de internamento.

6- Contacto com SNS24

O trabalhador com suspeita de Covid-19, já na área de isolamento, contactará o SNS24 através do número 808 24 24 24, reportando à Equipa Operativa as orientações emanadas. O mesmo procedimento deve ser feito pelo(a) cuidador(a) do(a) utente em relação ao mesmo.

6.1- Caso Suspeito

Atuação é a seguinte:

- 1) Devem ser seguidas pelo trabalhador(a) e pelo(a) cuidador(a) do(a) as orientações do SNS24, mantendo colocada a máscara cirúrgica no doente;
- 2) Aguardar na área de isolamento a chegada de equipa do Instituto Nacional de Emergência Médica(INEM), que fará o transporte à unidade Hospitalar prevista, para a realização de todos os exames para confirmação ou não da suspeita para COVID-19.
- 3) Todo o acesso à área de isolamento ficará vedado aos restantes trabalhadores/utentes salvo no de necessidade de apoio/assistência por outros trabalhadores, mas sempre com recurso a máscara e luvas;
- 4) Deverá de imediato informar a Diretora Técnica, para que esta possa informar o responsável do utente em questão.



A sede de O Sobreiro encerrará para público a partir de dia 13-03-2020 e irá continuar até que a situação estabilize. Só é autorizado a entrada de utentes e colaboradores.

Serviços como: Refeições, Higiene pessoal, Tratamento da roupa, Assistência Medicamentosa, serão garantidos.

Serviços como: Higiene Habitacional; Animação e socialização cultural e de lazer e Transporte para consultas/exames de utentes e sócios, será suspenso até que a situação estabilize.

Flexibilidade de Horário- Visto haver diminuição de serviços as Colaboradoras da Associação o Sobreiro carecem de flexibilidade de horário, para entrada ou saída mais cedo, consoante assim o Serviço o diga.

Sensibilizamos sócios/ utentes e familiares, para que se em caso de dúvidas não se desloque à Associação – O Sobreiro, contacte-nos por via telefone. Preferimos que pagamentos de quotas/donativos ou mensalidade dos utentes seja pago por transferência bancária.

Diretora Técnica



ANEXOS



1- Instruções para a utilização dos Equipamentos de Proteção Individual.

A utilização dos equipamentos de proteção individual (EPI), constitui uma medida de prevenção da transmissão do COVID-19.

Após a saída do Domicilio do utente, todos os objetos ou materiais descartáveis deverão ser colocados de imediato dentro de um saco do lixo. Seguidamente desinfeção das mãos/ pulsos com a Solução alcoólica disponível nas carinhas de serviço.

Utilização Correta das máscaras





2- Higienização das mãos

Para uma maior e mais eficaz higienização deve ser adotado o modelo da Organização Mundial da Saúde (OMS) respeitando os tempos de atuação e contacto dos produtos utilizados;

Técnica de higienização das mãos

1. Molhar as mãos em água à temperatura corporal;
2. Aplicar a quantidade de sabão suficiente para cobrir ambas as mãos em todas as suas superfícies e os punhos;
3. Friccionar as mãos vigorosamente durante no mínimo 15 segundos;
4. Enxaguar bem as mãos;
5. Não tocar na torneira após Higiene das Mãos (usar um toalhete de papel para fechar a torneira de acionamento manual);
6. Secar bem as mãos com toalhete de uso único;
7. Depositar os toalhetes usados em contentor de acionamento por pedal;
8. A duração do procedimento deve ser entre 40 a 60 segundos.

Técnica com Solução alcoólica dever estar disponível, em local bem visível, ao alcance do braço;

1. Não usar Solução alcoólica nas mãos visivelmente sujas;
2. Seguir as instruções do fabricante quanto aos tempos de aplicação da Solução alcoólica;
3. Aplicar a quantidade suficiente de solução alcoólica para cobrir ambas as mãos em todas as suas superfícies e punhos;



4. Friccionar as mãos vigorosamente entre 20 a 30 segundos, até evaporar completamente a solução alcoólica, garantindo a secagem das mãos.

A solução alcoólica deve estar acessível a colaboradores e utentes, e ser a 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;

Atenção!!! A utilização de luvas não dispensa a higiene das mãos, antes e depois da prestação de cuidados.



Lavagem das mãos



Duração total do procedimento: 40-60 seg.



0 Molhe as mãos com água



1 Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



2 Estregue as palmas das mãos, uma na outra



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



4 Palma com palma com os dedos entrelaçados



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



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



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



8 Enxague as mãos com água



9 Seque as mãos com toalhete descartável



10 Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual



11 Agora as suas mãos estão seguras.



MESMO NÃO ESTANDO EM ISOLAMENTO, MANTENHA O **DISTANCIAMENTO SOCIAL***

*Distanciamento social = evitar espaços com muitas pessoas, manter 1 metro de distância de pessoas doentes, não partilhar itens pessoais, lavar as mãos e superfícies regularmente



APROVEITE PARA CUIDAR DE SI E FAZER COISAS QUE GOSTA





NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Precauções



Mantenha-se **a um metro de pessoas com sintomas como tosse ou espirros.**



Lave as mãos frequentemente.



Evite tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos.

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE  **SNS 24** **808 24 24 24**





NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

O que deve fazer se tiver sintomas?



Quando tossir, **proteja o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o antebraço**. Deite o lenço no lixo e lave as mãos de seguida.



Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou solução à base de álcool.



Evite o contacto físico com pessoas com infeção respiratória.

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE  **SNS 24** **808 24 24 24**





NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

O que deve fazer se não tiver sintomas?



Seguir as **RECOMENDAÇÕES GERAIS**, mantendo-se informado através de fontes oficiais



Evitar o **USO DESNECESSÁRIO DE MÁSCARA CIRÚRGICA**, uma vez que pode conferir falsa sensação de segurança

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE  **SNS 24** **808 24 24 24**



NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Medidas de etiqueta respiratória



Ao TOSSIR ou ESPIRRAR não use as mãos, elas são um dos principais veículos de transmissão da doença. Use um **LENÇO DE PAPEL** ou o **ANTEBRAÇO**.



DEITE O LENÇO AO LIXO e **LAVE** sempre as mãos a seguir a tossir ou espirrar.

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE  **SNS 24** **808 24 24 24**





NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Vigilância ativa e passiva

VIGILÂNCIA ATIVA: É a monitorização diária de sintomas pela **AUTORIDADE DE SAÚDE LOCAL** durante 14 dias desde a data da última exposição.



VIGILÂNCIA PASSIVA: É a monitorização diária de sintomas **PELO PRÓPRIO** durante 14 dias desde a data da sua última exposição.

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE  **SNS 24** **808 24 24 24**





NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

O que fazer se está sob vigilância ativa?

Durante a vigilância ativa, a Autoridade de Saúde irá:

Contactá-lo, presencialmente ou por telefone e pelo menos uma vez por dia, para efetuar o **PONTO DE SITUAÇÃO DIÁRIO** relativamente aos seus sintomas



Informá-lo dos procedimentos que terá de efetuar e das **MEDIDAS A TOMAR**, para sua proteção e dos seus conviventes

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE  **SNS 24** **808 24 24 24**





NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

O que fazer se está sob vigilância ativa?



REGISTAR A TEMPERATURA CORPORAL duas vezes por dia



MANTER-SE EM CASA e evitar sair. Se necessitar de sair por motivos de **força maior, INFORME** sempre o profissional que o acompanha antecipadamente, e siga as recomendações.

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE  **SNS 24** **808 24 24 24**





NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

O que fazer se está sob vigilância ativa?



NÃO USE TRANSPORTES PÚBLICOS coletivos ou individuais (ex.: táxi ou TVDE).



Cumpra sempre as **ORIENTAÇÕES** da Autoridade de Saúde e dos outros profissionais de saúde que o acompanham.



Estar contactável e **CONTACTAR A AUTORIDADE DE SAÚDE** se surgirem sintomas

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE  **SNS 24** **808 24 24 24**





NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

O que fazer se está sob vigilância passiva?



REGISTAR A TEMPERATURA CORPORAL duas vezes por dia



RESTRINGIR CONTACTOS sociais



CONTACTAR O SNS24 se surgirem sintomas

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE  **SNS 24** **808 24 24 24**





NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Epidemia

EPIDEMIA – Quando o número de pessoas doentes ou infetadas é **SUPERIOR AO EXPECTÁVEL**, numa comunidade ou região, num determinado período de tempo.



Por exemplo, em Portugal, em 2017 houve uma epidemia de Sarampo.

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE  **SNS 24** **808 24 24 24**





NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Pandemia

PANDEMIA – Quando ocorre uma epidemia em **MAIS DO QUE DOIS CONTINENTES**.

A definição de pandemia não considera a gravidade da doença, mas sim a sua **DISSEMINAÇÃO**.



Parar a transmissão desta doença requer a **COLABORAÇÃO DE TODOS**. Siga as medidas recomendadas.

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE  **SNS 24** **808 24 24 24**





NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Endemia

ENDEMIA – Quando o número de pessoas doentes ou infetadas ocorre de forma contínua e **EXPECTÁVEL**, numa localização geográfica bem identificada.



Em Portugal, a leishmaniose canina é endémica por exemplo.

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE  **SNS 24** **808 24 24 24**





NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

O que deve fazer se tiver sintomas?

Se regressou de uma **área afetada com transmissão comunitária ativa** nos últimos **14 dias** e apresenta **tosse, dificuldade respiratória ou febre** deve:



LIGAR SNS 24

E seguir as recomendações que lhe forem dadas. **Não vá diretamente ao médico ou serviço de urgência.**

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE  **SNS 24** **808 24 24 24**





NOVO CORONAVÍRUS COVID-19



**SEJA UM AGENTE
DE SAÚDE PÚBLICA**

**PROTEJA-SE A SI E AOS
OUTROS**

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE  **SNS 24** **808 24 24 24**

