



# Plano de contingência para Covid-19





## Índice

|  |   |
|--|---|
| 1-Introdução.....  | 3 |
| 3- Covid-19 .....  | 4 |
| 3.1- O que é a Covid-19? .....   | 4 |
| 3.2- O que são os coronavírus? .....   | 4 |
| 3.3- Quais são os sinais e sintomas? .....   | 4 |
| 3.4- Qual é o período de incubação? .....  | 4 |
| 3.5- Como se transmite? .....  | 4 |
| A covid-19 transmite-se: .....   | 4 |
| 3.6- Em que países é que se deteraram pessoas infetadas?.....                        | 5 |
| 3.7- Quando se considera um caso suspeito do Covid-19 na Associação O Sobreiro?..... | 5 |
| 3.8- Quando se considera um caso provável em caso confirmado?.....                   | 5 |
| 4- Medidas para minimizar o impacto do Covid-19 na Associação o Sobreiro.....        | 6 |
| 4.1- Procedimento de Prevenção/individual .....                                      | 6 |
| 4.1.2 Procedimentos Gerais de Prevenção e Proteção .....                             | 7 |
| 5- Contacto com SNS24.....   | 9 |
| 5.1- Caso Suspeito .....   | 9 |



## 1-Introdução

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.

## 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) Atuar de acordo com as orientações da Direção-Geral da Saúde, assumindo a responsabilidade que lhe cabe na salvaguarda da saúde pública;
- 3) 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 infeções 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;
- 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.

### **3.6- Em que países é que se deteraram pessoas infetadas?**

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

### **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 infecção 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 infecção 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

### 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;

##### *Banhos realizados na Sede de O Sobreiro:*

- 1) Respeitar as alíneas do ponto anterior;
- 2) Não juntar mais de 3 utentes na sala de espera;
- 3) Assim que o utente tomar banho deverá deslocar-se de imediato ao seu domicílio;
- 4) Utilização de máscara, luvas e aventais SEMPRE;
- 5) Cada utente têm os seus próprios utensílios (escova ou pente, corta unhas, toalha de rosto/pés, bem como o tapete; pinça...);
- 6) No final dos banhos, a casa de banho deverá ser desinfetada por produtos apropriados, bem como deixar a janela aberta para circulação do ar;
- 7) Despejar o lixo no final;

##### *Carrinhas da Associação O Sobreiro:*

- 1) Não transportar mais de 3 utentes 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) Ser feita limpeza e desinfeção das marmitas;
- 3) Desinfetar, SEMPRE as mãos quando pretende entrar na cozinha;
- 4) Ter as janelas abertas para circulação do ar;
- 5) 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.

***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).

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- 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.

### 5.1- 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.

Presidente da Direção

---