



ÍNDICE

1. Enquadramento e âmbito	4
2. Informação aos colaboradores	4
3. Informação aos clientes	5
4. Definição de caso suspeito	5
5. Transmissão da infecção	6
6. Plano de Contingência	7
6.1. Medidas de controlo de infecção	7
6.1.1. Princípios Gerais	7
6.1.2. Protecção dos profissionais responsáveis por manter a acomodação dos clientes no hotel ou alojamento	7
7. Procedimentos a seguir em caso de cliente suspeito de estar doente com COVID-19	13
8. Procedimentos a seguir em caso de trabalhador suspeito de estar doente com COVID-19	14
8.1. Área de Isolamento	14
8.2. Procedimentos a seguir num caso suspeito	14
9. Procedimentos perante um caso suspeito validado	16
10. Procedimentos de vigilância de contactos próximos	17
Anexo I	19
Anexo II	20
Anexo III	21
Anexo IV	22
Anexo V	23

REGISTO DE ALTERAÇÕES DO PLANO DE CONTIGÊNCIA

EDIÇÃO	DATA
1	06-2020
2	
3	
4	

Nota: *O presente documento foi elaborado pela gerência da empresa Quinta do Vau – Casa de campo. O presente documento e suas alterações são dados a conhecer a todos os trabalhadores da empresa.*

Gerência da Empresa

1. ENQUADRAMENTO E ÂMBITO

O “Plano de Contingência” da empresa GreenSmooth, Lda. pretende antecipar e gerir um possível impacto de uma infeção pelo surto atual da por Coronavírus SARS-CoV-2, agente causal da COVID-19, denominado doravante por COVID-19, na presente empresa, nomeadamente na Quinta do Vau – Casa de Campo, localizado na Vila de Mértola. O local comporta 3 postos de trabalho.

O objetivo principal do Plano de Contingência é preparar a empresa para gerir o risco de infeção e enfrentar eventuais casos de doença, minimizando a sua transmissão e o seu impacto na comunidade.

O presente Plano foi preparado com base nas orientações presentes no Documento N.º 006/2020 da Direção-Geral da Saúde (DGS), Documento N.º 008/2020 – Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em hotéis e Despacho n.º 6134-A/2020 que determina o funcionamento e utilização de piscinas ao ar livre obriga a que os responsáveis pela gestão destes espaços implementem procedimentos de prevenção e controlo da infeção, assegurando o cumprimento de regras de ocupação, permanência, higienização dos espaços e distanciamento físico entre utentes.

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

2. INFORMAÇÃO AOS COLABORADORES

A empresa GreenSmooth, Lda. desenvolveu este documento por forma a orientar os trabalhadores da empresa, de acordo com a informação disponível, desenvolvendo os procedimentos de prevenção e combate à pandemia COVID 19 a seguir permitindo o desenvolvimento do trabalho e respetivas tarefas em condições de higiene e segurança.

De acordo com as obrigações dos Trabalhadores (Lei 102/2009) e recomendações da Direção Geral de Saúde, todos os trabalhadores da empresa GreenSmooth, Lda. devem:

- ✓ Cumprir as prescrições de SST estabelecidas nas disposições legais e em instrumentos de regulamentação coletiva de trabalho, bem como as instruções determinadas com esse fim pelo empregador;
- ✓ Utilizar corretamente e de acordo com as instruções transmitidas pelo empregador, máquinas, aparelhos, instrumentos, substâncias perigosas e outros equipamentos e meios postos à sua disposição, designadamente os equipamentos de proteção coletiva e individual, bem como cumprir os procedimentos de trabalho estabelecidos;
- ✓ Conhecer as medidas que constam no presente plano de contingência e saber quais os procedimentos a adotar face à presença de um caso COVID 19;
- ✓ Cumprir as regras de etiqueta respiratória, distanciamento social e higienização de mãos recomendadas pela DGS;
- ✓ Cumprir os procedimentos relativamente às recomendações para limpeza e higienização de espaços e superfícies recomendadas pela DGS,
- ✓ Utilizar corretamente os Equipamentos de Proteção Individual recomendados para as tarefas desenvolvidas.

3. INFORMAÇÃO AOS CLIENTES

- ✓ Higienizar as mãos com solução à base de álcool ou com água e sabão à entrada e à saída áreas do alojamento (Anexo I)
- ✓ Cumprir as regras de etiqueta respiratória e distanciamento social recomendadas pela DGS (Anexo II)
- ✓ Considerar a utilização da máscara no interior do Hotel / alojamento, usando-a de acordo com as recomendações da DGS (Anexo III)
- ✓ Evitar tocar em superfícies e objectos desnecessários
- ✓ Se sentir sintomas de COVID 19, não deve sair do alojamento e deve contactar a gerência do Alojamento.

4. DEFINIÇÃO DE CASO SUSPEITO

A definição seguidamente apresentada é baseada na informação disponível, à data, no Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doença Transmissíveis (ECDC), e deve ser adotada pelas empresas.

Critérios clínicos	Critérios epidemiológicos
Infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória) requerendo ou não hospitalização	História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa ⁴ nos 14 dias antes do início de 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-19

5. TRANSMISSÃO DA INFEÇÃO

A COVID-19 transmite-se por contacto próximo com pessoas infetadas pelo vírus, ou superfícies e objetos contaminados:

- ✓ Pode transmitir-se através de gotículas respiratórias libertadas pelo nariz ou boca quando falamos, espirramos, tossimos e que podem atingir a boca, nariz e olhos de quem estiver próximo;
- ✓ As gotículas de um indivíduo infetado podem depositar-se nos objetos que rodeiam a pessoa infetada (secretárias, mesas, teclado, rato, telefones). Por sua vez outras pessoas podem infetar-se ao tocar em objetos ou superfícies contaminadas e depois tocar nos olhos, nariz ou boca com as mãos.
- ✓ Existem pessoas assintomáticas, ou seja, indivíduos infetados que não apresentam sintomas da doença, o que faz com que o cumprimento das regras de higiene e segurança seja de extrema importância evitando o contágio e disseminação da doença COVID 19 entre colaboradores e clientes;
- ✓ Até à presente data não existe vacina disponível.

As orientações da Direção Geral de Saúde relativas aos procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em hotéis e alojamentos, têm em conta as vias de transmissão direta (via aérea e contato) e vias de transmissão indireta (superfícies e objetos contaminados), bem como as áreas de maior e menor risco de contágio.

As áreas de menor risco

- ✓ são as áreas de menor permanência dos clientes, nomeadamente, salas, ginásios e piscinas.

As áreas de maior risco:

- ✓ são os quartos/habitações do cliente
- ✓ Superfícies de maior risco serão as mais manipuladas ou tocadas por muitas pessoas e com muita frequência como por exemplo telefones, comandos de televisão, interruptores de luz, cadeiras, maçanetas ou puxadores de portas

- ✓ Instalações sanitárias com especial atenção para os puxadores ou maçanetas, torneiras e manípulos de autoclismos.

6. PLANO DE CONTINGÊNCIA

6.1 MEDIDAS DE CONTROLO DA INFEÇÃO

6.1.1 Princípios Gerais

- ✓ O hotel ou alojamento tem o seu plano de contingência interno escrito e operacional, bem como deve dá-lo a conhecer aos seus trabalhadores;
- ✓ A gerência da empresa providencia os equipamentos de proteção individual dos trabalhadores, nomeadamente luvas, máscaras, viseiras e batas descartáveis;
- ✓ A gerência irá colocar cartazes informativos sobre regras de distanciamento social, higienização e uso de máscara (DGS) em pontos chave do alojamento (zona de entrada).
- ✓ Adquirir o mais possível, um stock de materiais de limpeza, sobretudo panos de limpeza, toalhetes de limpeza de uso único humedecidos em desinfetante, lixívia e álcool a 70º;
- ✓ Foram providenciados dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (SABA) ou solução à base de álcool, nas áreas de entrada e saída dos edifícios destinados a alojamentos, cozinha, lavandaria e zona de isolamento. Para a piscina foi colocado um produto desinfetante.
- ✓ Promover Informação e formação e treino de todos os grupos de profissionais das diversas áreas do hotel ou alojamento sobre COVID-19 e como cumprir as precauções básicas de prevenção e controlo de infeção;
- ✓ Tem uma área definida para “local de Isolamento” para isolar uma ou mais pessoas que possam ser detetadas como casos suspeitos ou casos confirmados de COVID-19.

6.1.2 - Proteção dos profissionais responsáveis por manter a acomodação dos clientes no hotel ou alojamento

a) Zona de Receção de Clientes

- Parte das reservas deverão vir previamente com o check in realizado, evitando assim a aglomeração de clientes no escritório onde se localiza a receção.

- A trabalhadora ou gerente no ato do check-in dos clientes deverá usar máscara de proteção

- Após a saída de cada cliente do escritório, esta será desinfetada em seguida, nomeadamente a zona de atendimento (secretária), puxadores da porta de entrada (se forem utilizados) e terminais de multibanco (com toalhetes desinfetantes à base de álcool).

- Todas as chaves dos quartos no ato do check-out deverão ser desinfetadas em seguida.

b) Limpeza e Desinfeção dos Alojamentos

Limpeza entre saída e entrada de clientes – Fazer a limpeza e desinfeção do alojamento.

Para a limpeza e desinfeção dos alojamentos os trabalhadores terão disponíveis os equipamentos de proteção Individual:

- ✓ Luvas descartáveis
- ✓ Máscaras cirúrgicas e FFP2
- ✓ Aventais descartáveis

Para a limpeza os profissionais terão produtos desinfetantes como lixívia (diluições no Anexo IV)

C) Procedimentos de Mudança de Roupa, limpeza e Desinfeção das Instalações

Dado que a intervenção de mudança de roupa da cama, gera aerossóis, é aconselhável separar as duas intervenções:

- Limpeza e roupa, dando um tempo de espera entre estas duas tarefas, tempo de pelo menos 2-3 horas entre retirar lençóis e roupas de cama e atalhados e realizar a limpeza de pisos e superfícies;

- Para a limpeza e desinfeção dos alojamentos os trabalhadores terão disponíveis os equipamentos de proteção Individual:

- ✓ Luvas descartáveis
- ✓ Máscaras FFP2
- ✓ Aventais descartáveis

- Ao remover a roupa de cama e atalhados, não agitar a roupa de cama; retirá-la sem a sacudir, enrolando-a no sentido de dentro para fora, fazendo um “embrulho”;

- Não encostar a roupa ao corpo, transportar as roupas e colocar diretamente na máquina de lavar. Nesta tarefa usar sempre o avental descartável.

- A roupa deve ser lavada à temperatura mais alta que puder suportar (dependendo da termoresistência), ciclo de desinfeção pelo calor (pelo menos a 60°C durante 30 minutos, ou entre 80-90°C, com 10 minutos de contacto do calor com a roupa). Se a roupa não puder ser lavada a quente, deve ser lavada na máquina a temperatura entre 30-40°C e a um ciclo de desinfeção final na máquina, com um desinfetante apropriado a este tipo de roupa e compatibilidade com a máquina.

- No caso da roupa não ser colocada diretamente na máquina de lavar, será colocada em sacos plástico bem fechados e colocados numa zona própria para o efeito na área da lavandaria (a zona destinada a roupa suja deve ficar afastada da zona dos limpos). A zona onde os sacos se encontram depositados antes da lavagem devem ser higienizada após a roupa ir para lavagem. Os sacos devem ser colocados no lixo.

d) Manutenção das Superfícies Ambientais

- A limpeza húmida é sempre preferível, à limpeza a seco

- Não usar aspirador para limpeza de pavimentos (não é adequado o uso de aspirador de pó, porque põem em movimento no ar, as gotículas, nas quais o vírus pode estar contido e transforma-as em aerossóis).
- Para a limpeza de pisos e superfícies os colaboradores devem usar equipamentos de proteção individual bata impermeável, ou avental de plástico sobre o fardamento, luvas de uso único resistente a líquidos, máscara de tipo cirúrgica (que deve ser retirada após estar húmida)
- Para a limpeza dupla de pisos e superfícies: Limpar as superfícies de cima para baixo e no sentido das áreas mais limpas para as mais sujas
- Usar panos de limpeza de uso único, diferentes e exclusivos para a área do quarto e para as casas de banho; panos esses que serão lavados e desinfetados no final das tarefas de limpeza
- O balde e esfregona de limpeza da casa de banho deve ser diferente do balde de limpeza e esfregona a usar no quarto
- Para lavar as superfícies: pode usar-se detergentes de uso comum
- Para desinfecção de superfícies: a Organização Mundial de Saúde (OMS) aconselha o uso de lixívia (solução de hipoclorito de sódio) numa concentração de pelo menos 5% de cloro livre (diluições disponíveis no Anexo I), e álcool a 70º, para as superfícies metálicas ou outras, que não sejam compatíveis com a lixívia, de modo a evitar corrosão ou danificação.
- Uso de toalhetes desinfetantes para a limpeza rápida de algumas superfícies de toque frequente, como puxadores de portas, comandos de televisão e comandos de ar condicionado

e) Limpeza e Desinfecção de Superfícies

- Se há presença de sangue, secreções respiratórias ou outros líquidos orgânicos, absorver os líquidos com papel absorvente; aplicar a lixívia diluída em água na proporção de uma medida de lixívia, para 9 medidas iguais de água (Anexo IV), deixar atuar durante 10 minutos, passar o local com água e detergente, enxaguar só com água quente e deixar secar ao ar.
- Abrir as janelas para ventilação do espaço,
- Para a desinfecção comum de superfícies: lavar primeiro com água e detergente; aplicar a lixívia diluída em água na seguinte proporção: uma medida de lixívia em 49 medidas (Anexo IV) iguais de água; deixar atuar a lixívia durante 10 minutos; enxaguar apenas com água quente e deixar secar ao ar.
- O mobiliário do quarto deve ser limpo primeiro
- No caso de kitchenette, lavar as louças na máquina a temperatura elevada; limpar e desinfetar armários, bancadas, mesa e cadeiras, não esquecendo de desinfetar os puxadores dos armários e das portas; de seguida, limpar e desinfetar a torneira, o lavatório e o ralo.
- Limpar paredes até à altura do braço.

f) Limpeza das Instalações Sanitárias

- As instalações sanitárias devem ser lavadas e desinfetadas com um produto de limpeza misto que contenha em simultâneo detergente e desinfetante na composição, por ser de mais fácil e rápida aplicação e ação,
- Lavar a casa de banho, começando pelas torneiras, lavatórios e ralos destes, passar depois ao mobiliário, de seguida a banheira ou chuveiro, sanita e bidé,
- O mesmo procedimento repete-se para o chuveiro, não esquecendo de limpar bem o chuveiro, desenroscar a cabeça do mesmo e lavar e desinfetar,

Sanita:

- aplicar o produto que tem a função de detergente e desinfetante em simultâneo, no interior e exterior da sanita; deixar atuar o produto durante 10 minutos para que faça o efeito desejado, esfregar bem por dentro com o piaçaba, descarregar a água com o piaçaba ainda dentro da sanita para que este também fique limpo; pôr o piaçaba a escorrer; lavar e desinfetar o suporte do piaçaba;
- Com outro pano limpo de uso único, lavar a parte externa da sanita, começando pelo tampo (o menos sujo), seguindo-se a parte de cima da sanita e todas as partes exteriores com o mesmo detergente/desinfetante; passar depois só com água quente e deixar secar.
- Por fim, lavar o chão das instalações
- Abrir as janelas da área e deixar secar ao ar.

g) Piscina

- Está disponível produto para desinfecção das espreguiçadeiras. As mesmas serão desinfetadas pelas funcionárias no início do dia.
- As espreguiçadeiras serão desinfetadas várias vezes ao longo do dia
- As espreguiçadeiras devem a prever um distanciamento de três metros, salvo quando ocupados por utentes que integrem o mesmo grupo
- Deve ser evitada a utilização pelos utentes, dentro de água, de equipamentos lúdicos e ou de uso coletivo, como sejam boias, colchões ou outros da mesma natureza, que possam dificultar a fruição dos espaços por outros utentes em cumprimento das regras de distanciamento físico de segurança
- Nos chuveiros exteriores, instalações sanitárias e áreas de circulação das piscinas ao ar livre é obrigatório o uso de calçado
- A desinfecção da piscina é feita com cloro em níveis de elevação no limite para que se possa fazer a desinfecção necessária
- Se houver um cliente suspeito de estar doente com COVID 19, que tenha utilizado este espaço:
- ✓ Lavar e desinfetar as superfícies da piscina onde as pessoas circulam;

- ✓ Substituir a água regularmente e proceder à cloração como definido no protocolo interno

e) Sala de Pequenos Almoços

- Na presente situação pandémica presente a sala dos pequenos-almoços encontra-se encerrada.
- Serão os funcionários a servir o pequeno almoço de acordo com o pedido prévio do cliente, entregando um cesto de plástico a cada cliente com os respectivos produtos.
- Será o cliente a deslocar-se à cozinha para ir buscar o cesto para o pequeno-almoço.
- Por forma a privilegiar a utilização de espaços de áreas exteriores, os clientes poderão tomar o pequeno almoço nas áreas exteriores ou no respetivo quarto
- após a entrega dos cestos no final dos pequenos almoços os mesmos serão lavados e desinfetados

Os trabalhadores devem:

- Higienizar as mãos entre cada cliente;
- Utilizar correctamente uma máscara, durante todo o período de trabalho num espaço com múltiplas pessoas, respeitando as condições de higiene e de segurança durante a sua colocação, utilização e remoção;
- Contemplar a necessidade de substituição da máscara, adoptando as boas práticas de utilização;
- Manter, sempre que possível, uma distância de 2 metros dos clientes e dos outros trabalhadores;
- A loica utilizada pelos clientes deve ser lavada com detergente, a temperaturas elevadas
- Relativamente ao uso de luvas descartáveis, o trabalhador deve saber:
 - ✓ O uso de luvas para preparar e manusear alimentos não substitui a adequada e frequente higienização das mãos;
 - ✓ Não devem entrar em contacto com alimentos expostos e prontos para comer com as próprias mãos, devem recorrer a utensílios adequados como guardanapos, espátulas, pinças, etc.;
 - ✓ Não devem passar com as luvas de uma área suja para uma área limpa. Antes que essa passagem aconteça as luvas devem ser substituídas.
 - ✓ O mesmo par de luvas pode ser utilizado apenas para uma tarefa e deve ser substituído se danificado ou se o trabalhador interromper a tarefa. Se o trabalhador estiver a executar uma tarefa de forma continuada, deve substituir as luvas a cada quatro horas ou sempre que necessário;
 - ✓ Os materiais de limpeza são específicos para estas áreas e seguem as regras definidas pela legislação em vigor;

- ✓ Deve haver panos diferentes de limpeza para as bancadas e utensílios destas; as mesas, cadeiras e outro mobiliário; material específico para o chão;
- ✓ Os produtos a utilizar (detergentes e desinfetantes) devem ser produtos que não contaminem eventualmente os alimentos.

7. PROCEDIMENTOS A SEGUIR EM CASO DE CLIENTE SUSPEITO DE ESTAR DOENTE COM COVID 19

No caso de suspeita de cliente doente com COVID 19 no alojamento (Fluxograma apresentado no Anexo V):

- A pessoa doente não deve sair do hotel ou Alojamento;
- Deve permanecer no seu quarto e ligar aos profissionais da área administrativa do hotel, para que liguem para a linha SNS24 (808 24 24 24) que avaliará o caso e contactará com a Autoridade Local de Saúde;

Não se deve dirigir ao centro de saúde, a consultório privado ou à urgência do hospital;

- Deve aguardar as instruções dos profissionais de saúde que o vão atender e a decisão clínica;
- Se o hotel tiver máscara, deve entregar uma máscara cirúrgica à pessoa, ensinando-lhe a colocar e a ajustar bem à face;
- A Autoridade Local de Saúde poderá optar por enviar a pessoa para o Hospital de referência da área ou não, dependendo da situação clínica do doente;
- Nos casos suspeitos de COVID-19, os profissionais de limpeza e roupa devem aguardar o resultado do diagnóstico laboratorial de confirmação do caso suspeito ou não, antes de iniciar os procedimentos de remoção da roupa e a limpeza.

8. PROCEDIMENTOS A SEGUIR EM CASO DE TRABALHADOR SUSPEITO DE ESTAR DOENTE COM COVID 19

8.1. Área de Isolamento

A colocação de um trabalhador numa área de “isolamento” visa impedir que outros trabalhadores possam ser expostos e infetados. Tem como principal objetivo evitar a propagação da doença transmissível na empresa e na comunidade.

- A área de “isolamento” na Quinta do Vau foi definida nas instalações sanitárias dos funcionários
- A área de “isolamento” tem ventilação natural, não possui tapetes, alcatifas ou cortinados. Está equipada com telefone e cadeira, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo INEM)
- Possui um kit com Orientação nº 006/2020, com garrafa de água, alguns alimentos não perecíveis, contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico), solução

antisséptica de base alcoólica - SABA), toalhetes de papel, máscara(s) cirúrgica(s), luvas descartáveis e termómetro.

8.2. Procedimentos a Seguir Num Caso Suspeito

- Qualquer trabalhador com sinais e sintomas de COVID-19 ou que identifique um trabalhador na empresa com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito, informa a chefia direta ou trabalhador responsável (preferencialmente por via telefónica) e dirige-se para a área de “isolamento”.

Contacto Telefónico

Luís Morais: 968 097 949

- Nas situações necessárias (ex. dificuldade de locomoção do trabalhador) o empregador ou colega assegura que seja prestada, a assistência adequada ao trabalhador 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 com sintomas, deve(m) colocar, momentos antes de se iniciar esta assistência, uma máscara cirúrgica 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 doente.

- O Trabalhador doente (caso suspeito de COVID-19) já na área de “isolamento”, contacta o **SNS 24 (808 24 24 24)**.



- Este trabalhador deve usar uma máscara cirúrgica, se a sua condição clínica o permitir. A máscara deverá ser colocada pelo próprio trabalhador. 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).

- Sempre que a máscara estiver húmida, o trabalhador deve substituí-la por outra.

- O profissional de saúde do SNS 24 questiona o Trabalhador doente quanto a sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de COVID-19.

- Após avaliação, o SNS 24 informa o Trabalhador:

Se não se tratar de caso suspeito de COVID-19: define os procedimentos adequados à situação clínica do trabalhador;

Se se tratar de caso suspeito de COVID-19: o SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da Direção-Geral da Saúde, para validação da suspeição. Desta validação o resultado poderá ser:

- ✓ **Caso Suspeito Não Validado**, este fica encerrado para COVID-19. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do trabalhador. O trabalhador informa o empregador da não validação, e este último deverá informar o médico do trabalho responsável.
- ✓ **Caso Suspeito Validado**, a DGS ativa o INEM, o INSA e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos. A chefia direta do Trabalhador informa o empregador da existência de um caso suspeito validado na empresa.

Na situação de Caso suspeito validado:

- ✓ O trabalhador doente deverá permanecer na área de “isolamento” (com máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita), até à chegada da equipa do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), ativada pela DGS, que assegura o transporte para o Hospital de referência, onde serão colhidas as amostras biológicas para testes laboratoriais;
- ✓ O acesso dos outros trabalhadores à área de “isolamento” fica interdito (exceto aos trabalhadores designados para prestar assistência);
- ✓ O empregador colabora com a Autoridade de Saúde Local na identificação dos contactos próximos do doente (Caso suspeito validado);
- ✓ O empregador informa o médico do trabalho responsável pela vigilância da saúde do trabalhador;
- ✓ O empregador informa os restantes trabalhadores da existência de Caso suspeito validado, a aguardar resultados de testes laboratoriais, mediante os procedimentos de comunicação estabelecidos no Plano de Contingência.
- ✓ O Caso suspeito validado deve permanecer na área de “isolamento” até à chegada da equipa do INEM ativada pela DGS, de forma a restringir, ao mínimo indispensável, o

contacto deste trabalhador com outro(s) trabalhador(es). Devem-se evitar deslocações adicionais do Caso suspeito validado nas instalações da empresa.

9. Procedimentos Perante um Caso suspeito validado

- 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 o empregador dos resultados dos testes laboratoriais e:

- ✓ **Se o Caso não confirmado**, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais da empresa, incluindo de limpeza e desinfeção. Nesta situação são desativadas as medidas do Plano de Contingência da empresa;
- ✓ **Se o Caso for confirmado**, a área de “isolamento” deve ficar interdita 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 o empregador deve:

- Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de “isolamento”;
- 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 (incluindo materiais e equipamentos utilizados por este);
- 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.
- A Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com o médico do trabalho, comunica à DGS informações sobre as medidas implementadas na empresa, e sobre o estado de saúde dos contactos próximos do doente.

10. PROCEDIMENTO DE VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS

Considera-se “contacto próximo” um trabalhador 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 (Fluxograma apresentado no Anexo VI). O contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

- Alto risco de exposição, é definido como:

- Trabalhadores de empresas clientes que tenham estado no mesmo gabinete, sala, secção ou zona até 2 metros com trabalhador contaminado
- Trabalhadores de empresas clientes que estiveram que esteve face-a-face com o Caso Confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
- Trabalhador de empresa cliente que partilhou com o Caso Confirmado loiça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias.

- Baixo risco de exposição” (casual), é definido como:

- Trabalhador que teve contacto esporádico (momentâneo) com o 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).
- Trabalhador(es) que prestou(aram) assistência ao Caso Confirmado, desde que tenha(m) seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada da máscara e luvas; 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 o empregador e o médico do trabalho, deve:

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

ANEXO I

NOVO CORONAVÍRUS

COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS

(com uma solução à base de álcool)



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

SEJA UM AGENTE DE SAÚDE PÚBLICA

Partilhe informação e boas práticas sobre o COVID-19



COVID-19

MEDIDAS GERAIS

HIGIENE DAS MÃOS

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

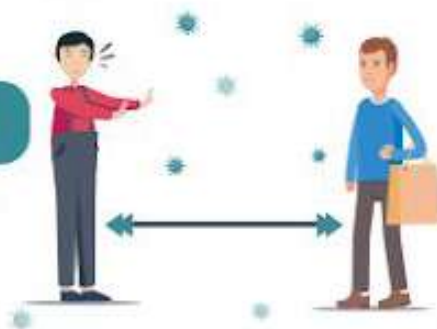


ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Quando espirrar ou tossir, tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o braço. Deite o lenço no lixo

DISTANCIAMENTO SOCIAL

Mantenha a distância de segurança das outras pessoas de 1,5 - 2 metros



SE TIVER ALGUM DOS
SEGUINTE SINTOMAS:



TOSSE



FEBRE



DIFICULDADE
RESPIRATÓRIA

LIGUE
SNS 24

808 24 24 24

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



COVID-19

MÁSCARAS



COMO COLOCAR

1º
LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR



2º
VER A POSIÇÃO CORRETA
Verificar o lado correto a colocar (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.

#SEJAUMAGENTEDESUAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



Diluição de lixívia para desinfecção da área de isolamento em estabelecimentos públicos: lixívia na concentração original de cloro livre a 5%, na diluição de 1/50, ou seja, 1 parte de lixívia em 49 partes iguais de água.

Aplica-se também às instalações sanitárias e áreas de toque frequente.

Concentração original da lixívia	Para obter 1 litro de solução de lixívia a 1000 ppm, pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	20 mililitros	980 mililitros

Concentração original da lixívia	Para obter 5 litros de solução de lixívia a 1000 ppm, pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	100 mililitros	4,900 litros

Concentração original da lixívia	Para obter 10 litros de solução de lixívia a 1000 ppm, pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	200 mililitros	9,800 litros

1. **Desinfecção com lixívia das superfícies comuns em estabelecimentos públicos:** lixívia a 5% de cloro livre na forma original, na diluição de 1/100 ou seja, 1 parte de lixívia em 99 partes iguais de água:

Concentração original da lixívia	Para obter 1 litro de solução de lixívia pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	10 mililitros	990 mililitros

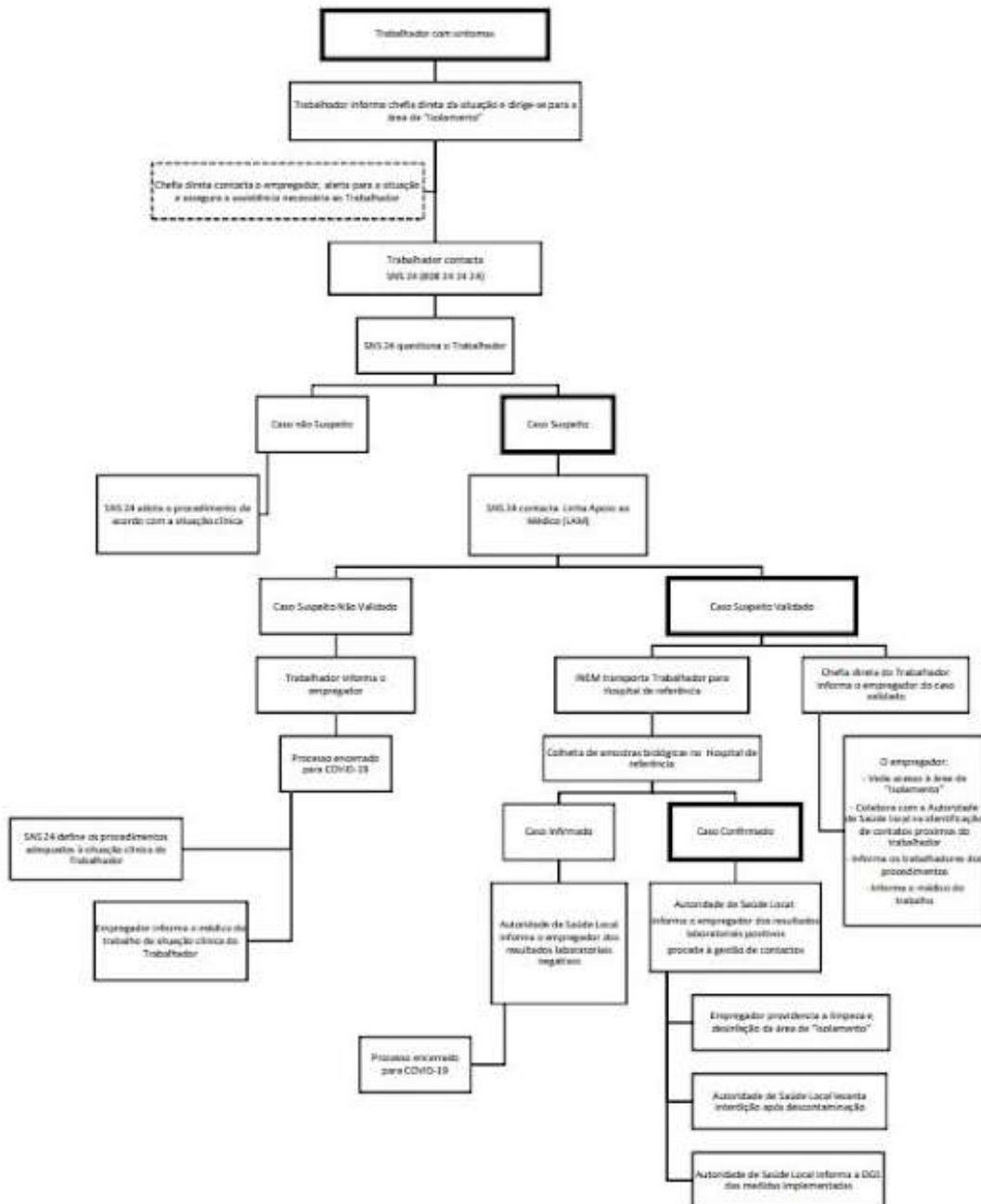
Concentração original da lixívia	Para obter 5 litros de solução de lixívia pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	50 mililitros	4,950 litros

Concentração original da lixívia	Para obter 10 litros de solução de lixívia pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	100 mililitros	9,900 litros

ANEXO V

(Fonte: DGS)

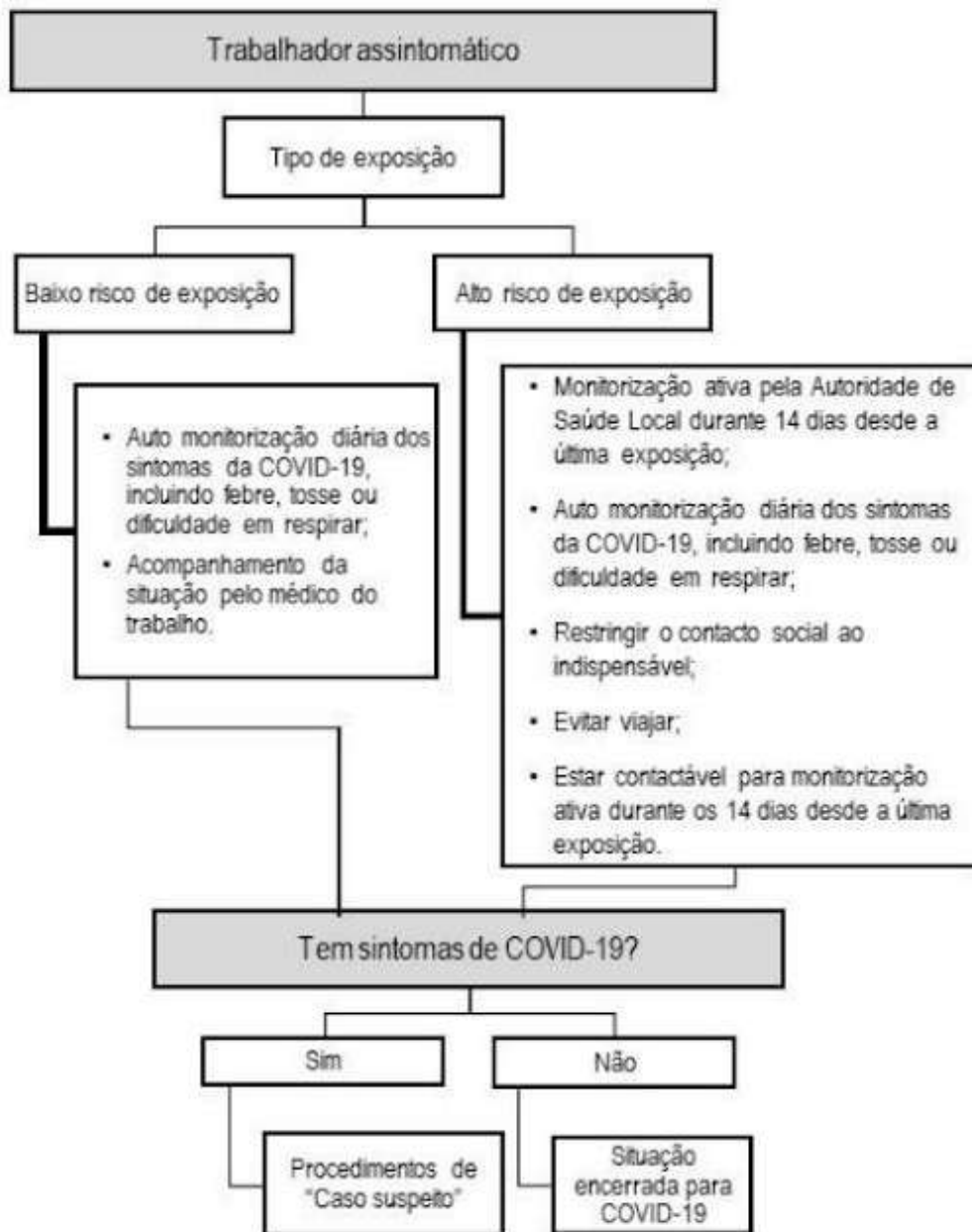
Fluxograma de situação de Trabalhador com sintomas de COVID-19 numa empresa



ANEXO VI

(Fonte: DGS)

Fluxograma de monitorização dos contactos próximos (trabalhadores assintomáticos) de um Caso confirmado de COVID-19 (trabalhador)



***Declaro que tomei conhecimento do Plano de Contingência da empresa
GreenSmooth, Lda.***

Assinatura dos Trabalhadores:

Data: