



ASSOCIAÇÃO SOCIAL, DESPORTIVA E RECREATIVA DE ARÍCERA

Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário

---



# **CORONA VÍRUS**

**SARS-COV-2 (COVID-19)**

---

## **PLANO DE CONTINGÊNCIA**

**ASSOCIAÇÃO SOCIAL DESPORTIVA  
E RECREATIVA DE ARÍCERA**

Versão 2 – atualização a: **13 de março de 2020**

# PLANO DE CONTINGÊNCIA

## Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)

### ÍNDICE

1. OBJETIVO .....	3
2. ÂMBITO DE APLICAÇÃO.....	3
3. QUE É O CORONAVÍRUS .....	3
4. DEFINIÇÃO DE CASO SUSPEITO .....	4
5. TRANSMISSÃO DA INFEÇÃO .....	4
6. PLANO DE CONTINGÊNCIA – MEDIDAS POR ÁREA DE ATUAÇÃO .....	4
6.1. MEDIDAS DE PROTEÇÃO DA SAÚDE.....	5
Medidas básicas de higiene: .....	5
Medidas de higiene ambiental.....	6
6.1.1. MEDIDAS ESPECÍFICAS.....	7
Medidas específicas perante um caso suspeito.....	8
6.1.2.PROCEDIMENTOS ESPECÍFICOS - MEDIDAS EXCECIONAIS .....	12
Procedimento no Regime de visitas ao Centro de Dia .....	12
Procedimento de frequência da resposta de Centro de Dia e SAD .....	12
Atendimentos presencial .....	12
Procedimento relativo a consultas médicas não urgentes .....	12
Suspensão de admissão ou encerramento de Respostas Sociais .....	13
6.2. RECURSOS E INFRAESTRUTURAS.....	13
Medidas relativas às instalações e equipamentos.....	13
Recursos logísticos .....	13
6.3. ÁREA DE ISOLAMENTO .....	14
7. MEDIDAS ESPECÍFICAS PARA OS SETORES DE TRABALHO .....	15
Colaboradores de Centro de Dia .....	15
Colaboradores de SAD.....	16
8. ORGANIZAÇÃO/COORDENAÇÃO DO PLANO DE CONTIGÊNCIA.....	16
Definição de Serviços Mínimos .....	17
Definição de Pessoal Mínimo .....	17
Alterações no funcionamento das atividades da ASDRA .....	18
9. CONCLUSÃO .....	20

### ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Fluxograma 1 .....	9
Figura 2 Fluxograma 2 situação de colaborador com sintomas de COVID-19 .....	10
Figura 3 Fluxograma 3 .....	11

# PLANO DE CONTINGÊNCIA

## Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)

### 1. OBJETIVO

O presente documento tem por objetivo definir diretrizes de atuação de forma a mitigar os efeitos de uma possível contaminação da população da Associação Social Desportiva e Recreativa de Aríceras com o SARS-CoV-2.

### 2. ÂMBITO DE APLICAÇÃO

O presente plano de contingência aplica-se a toda a população da instituição e terceiros que se encontrem nas instalações da mesma.

A elaboração deste Plano de Contingência no âmbito da infeção pelo novo Coronavírus SARS-CoV-2, assim como os procedimentos a adotar perante um colaborador com sintomas desta infeção, devem seguir a informação disponibilizada nas orientações da DGS, nomeadamente a [Norma 006/2020 de 26/02/2020](#) e [Decreto-Lei n.º 135/2013, de 4 de outubro](#), entre outras, que serão disponibilizadas e afixadas na receção da instituição.

Toda a informação pode ser atualizada a qualquer momento, tendo em conta a evolução do quadro epidemiológico da doença. Serão feitas adendas a este plano, com as informações importantes que vão surgindo.

### 3. QUE É O CORONAVÍRUS

O Coronavírus pertence a uma família de vírus que causam infeções respiratórias. Alguns coronavírus podem causar síndromes respiratórias mais complicadas, como a *Síndrome Respiratória Aguda Grave* que ficou conhecida pela sigla SARS, da síndrome em inglês “SevereAcuteRespiratorySyndrome”.

A nova estirpe de coronavírus, foi descoberta em 31/12/19 após casos registados na China, na cidade de Wuhan; até à data, nunca tinha sido identificado em Humanos. Inicialmente designada de 2019-nCov, foi posteriormente titulada pelo *CoronaVirus Study Group*, como SARS-CoV-2. Rapidamente demonstrou a sua capacidade de transmissão, sendo certa e inevitável a sua propagação global.

# PLANO DE CONTINGÊNCIA

## Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)

### 4. DEFINIÇÃO DE CASO SUSPEITO

De acordo com a [Orientação n.º 006/2020 da DGS](#), considera-se caso suspeito, o seguinte:

Critérios clínicos		Critérios epidemiológicos		
Infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória) requerendo ou não hospitalização	E	História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias antes do início de sintomas	<b>OU</b>	
		Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2/COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas		<b>OU</b>
		Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19		

### 5. TRANSMISSÃO DA INFEÇÃO

Considera-se que a COVID-19 pode transmitir-se:

- Por gotículas respiratórias (partículas superiores a 5 micra);
- Pelo contacto direto com secreções infecciosas;
- Por aerossóis em procedimentos terapêuticos que os produzem (inferiores a 1 micron).

O atual conhecimento sobre a transmissão do SARS-CoV-2 é suportado no conhecimento sobre os primeiros casos de COVID-19 e sobre outros coronavírus do mesmo subgénero. A transmissão de pessoa para pessoa foi confirmada e julga-se que esta ocorre durante uma exposição próxima a pessoa com COVID-19, através da disseminação de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, as quais podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas. O contacto das mãos com uma superfície ou objeto com o novo coronavírus e, em seguida, o contacto com as mucosas orais, nasal ou ocular (boca, nariz ou olhos), pode conduzir à transmissão da infeção.

Até à data não existe vacina ou tratamento específico para esta infeção.

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

### 6. PLANO DE CONTINGÊNCIA – MEDIDAS POR ÁREA DE ATUAÇÃO

Na elaboração deste Plano de Contingência responde-se às 3 questões que a [Norma 006/2020](#) define como basilares:

1. Quais os efeitos que a infeção de colaboradores pode causar na instituição?
2. O que preparar para fazer face a um possível caso de infeção por SARS-CoV-2?
3. O que fazer numa situação em que existe um ou vários colaboradores suspeitos de infeção na instituição?

# PLANO DE CONTINGÊNCIA

## Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)

### 6.1. MEDIDAS DE PROTEÇÃO DA SAÚDE

A implementação de procedimentos internos específicos, deve ser cumprida por toda a comunidade institucional rigorosamente.

#### **Medidas básicas de higiene:**

- Procedimentos básicos para higienização das mãos: Lavar frequentemente as mãos, com água e sabonete líquido, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos (existem imagens afixadas junto aos lavatórios, descritivas do procedimento correto);
- Usar os toalhetes de papel para secagem das mãos, nas instalações sanitárias e noutros locais onde seja possível a higienização das mãos e deitar fora nos caixotes de lixo, usando o pé para os abrir;
- Usar, em alternativa, para higiene das mãos, uma solução antisséptica de base alcoólica (SABA). Encontram-se em locais estratégicos, doseadores com essa solução e respetiva imagem de procedimento correto do seu uso, na entrada da instituição, no corretor dos wc, no gabinete médico, no salão de convívio, na lavandaria e nas carrinhas da instituição existem doseadores portáteis;
- Reforçar a lavagem das mãos, antes e após o contacto com alimentos, após o uso das instalações sanitárias, e após o contacto com superfícies em locais públicos (maçanetas das portas, botões de elevador, transportes públicos, etc.);
- Planear a higienização e limpeza relativamente aos revestimentos, aos equipamentos e utensílios, assim como aos objetos e superfícies que são mais manuseadas (ex. corrimões, maçanetas de portas, teclados, monitores, telemóveis, etc.). A limpeza e desinfeção das superfícies deve ser realizada com detergente desengordurante, seguido de desinfetante – é fundamental a sensibilização e a formação das pessoas envolvidas nas tarefas de limpeza e higienização;
- Proceder à 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 respiratórias);
- Tossir ou espirrar para um lenço (de utilização única) ou para o braço com o cotovelo fletido, e não para as mãos;
- Usar lenços de papel (de utilização única) para se assoar e deitar num caixote do lixo e de seguida lavar as mãos;
- Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca;
- Evitar partilhar copos, pratos ou outros artigos de uso pessoal;
- Promover o distanciamento social, nomeadamente, não permanecendo em locais muito frequentados e fechados, sem absoluta necessidade;

# PLANO DE CONTINGÊNCIA

## Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)

- Procedimentos de conduta social - ex. alterar a frequência e/ou a forma de contacto entre os colaboradores e entre estes e os Clientes - evitar o aperto de mão, as reuniões presenciais, os postos de trabalho partilhados, ou seja, evitar cumprimentos com contacto físico;
- No procedimento de colocação de máscara cirúrgica incluir a higienização das mãos antes de colocar e após remover a máscara;
- Caso apareça algum sintoma, como tosse, febre ou dificuldade respiratória (no próprio ou seus conviventes), reduzir os contactos sociais, não se deslocar para os serviços de saúde e telefonar para a Linha SNS24 (808 24 24 24).

### Medidas de higiene ambiental

Dado que, em condições ideais, o vírus pode permanecer ativo em superfícies durante alguns dias, é essencial a sua limpeza e desinfeção frequente e adequada:

- A frequência de limpeza e desinfeção de superfícies, nomeadamente os cadeirões, tampos de mesas, corrimãos, maçanetas de portas, botões de elevador, na nossa instituição é inexistente elevador, recomendada é, no mínimo, três vezes por dia e sempre que necessário;
- Limpeza das mesas e computadores, (monitores, teclados, ratos) nos gabinetes assim como do telefone;
- Abertura das janelas das instalações sanitárias e salas comuns para promover a ventilação natural;
- Limpeza dos corrimãos do corredor e dos apoios dos wc;
- A higienização e limpeza deve ser adequado ao tipo de revestimento, deve ser realizada com detergente desengordurante, seguido de desinfetante tais como solução de hipoclorito de sódio contendo 1000 ppm de cloro ativo ou álcool a 70%. O uso de detergentes e desinfetantes, deve estar de acordo com as recomendações do fabricante quanto à quantidade, diluição e tempo de contacto;
- Garantir a disponibilidade de água, sabonete líquido e toalhetes de papel para secagem das mãos em todas as instalações sanitárias e outros pontos de lavagem das mãos;
- Garantir a disponibilidade de SABA nos locais de entrada/saída dos edifícios, zona de maior aglomeração de pessoas, à entrada e no interior das áreas de isolamento, e outros locais que se justifiquem quer pelo número de pessoas ou distância aos pontos de higienização;
- Os resíduos que resultem da higienização corrente podem ser descartados como habitualmente.

Para a realização destas tarefas deverá ser considerado o seguinte:

- A limpeza deverá ser efetuada utilizando luvas, máscara, nomeadamente na remoção do lixo;
- A limpeza das maçanetas e puxadores deverá ser realizada tanto no interior do espaço como no exterior;

# PLANO DE CONTINGÊNCIA

## Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)

- Os panos de limpeza deverão ser lavados com frequência, os equipamentos de limpeza, de uso único, devem ser eliminados ou descartados após utilização. Quando a utilização única não for possível, deve estar prevista a limpeza e desinfecção 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 instituição. Não deve ser utilizado equipamento de ar comprimido na limpeza, pelo risco de recirculação de aerossóis;
- As instalações sanitárias deverão ser limpas de acordo com os procedimentos em vigor para estas instalações e que englobam a desinfecção destes locais.

### 6.1.1. MEDIDAS ESPECIFICAS

Apresentação e definição de procedimentos de comunicação e responsabilidades.

#### Informação aos colaboradores

- Divulgadas medidas gerais de prevenção e contenção e atualização regular da informação sobre a doença;
- Elaborada e divulgada Instrução de Trabalho – Plano Contingência para a pandemia Coronavírus;
- Divulgado pelos responsáveis o Plano de Contingência;
- Afixação de cartazes com medidas de prevenção e sintomatologia;
- Reciclagem dos conteúdos da formação ministrada em 06-02-2020, à equipa de colaboradores e equipa técnica por um profissional de saúde.

#### Contactos dos Profissionais envolvidos

Os profissionais envolvidos/responsáveis pela comunicação dos pontos indicados são:

1. Diretora Técnica – Dr.ª Catarina Monteiro – 968839681 – [asdraaricera@gmail.com](mailto:asdraaricera@gmail.com)
2. Animadora Cultural – Dr.ª Nicole da Nóbrega – 934136300 – [asdranimadora@gmail.com](mailto:asdranimadora@gmail.com)
3. Serviço de Medicina do Trabalho – 232382662
4. Serviço de Segurança no trabalho - 254529165

A comunicação perante um caso suspeito na instituição deve ser rigorosa, rápida e segura e deve envolver o colaborador, a chefia direta – Diretora Técnica e o empregador – a ASDRA.

O colaborador em caso de suspeita deve reportar à sua chefia direta – Diretora Técnica, uma situação de suspeita enquadrada no seguinte princípio: Colaborador COM sintomas E COM ligação epidemiológica.

Nas situações em que o colaborador com sintomas necessita de acompanhamento, por exemplo, por dificuldade de locomoção, ficou definido que é o colega mais próximo que o acompanha até ao local de isolamento e lhe presta auxílio, colocando-lhe todos os equipamentos de proteção obrigatórios e colocando em si também. Sempre que possível deve-se assegurar a distância de segurança (superior a 1 metro) do doente. Quem presta assistência ou entra na área de isolamento,

# PLANO DE CONTINGÊNCIA

## Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)

deve colocar, momentos antes, uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis, para além do cumprimento das medidas básicas quanto à higiene das mãos, após o contacto.

### Medidas específicas perante um caso suspeito

O procedimento num **caso suspeito** ou num **caso suspeito, mas não validado** após contacto com o SNS24, nas duas situações, o colaborador deverá ser tratado de forma adequada, do ponto de vista clínico, seguindo eventualmente as orientações da Linha Saúde 24; em posteriormente será reencaminhado o processo para a Medicina do Trabalho para dar seguimento.

Qualquer pessoa com sinais e sintomas (febre, tosse ou dificuldade respiratória) e ligação epidemiológica (possível contacto com caso confirmado ou, história de viagem para áreas com transmissão na comunidade) deve dirigir-se para a área de isolamento e informar (antes ou depois) o responsável (preferencialmente por via telefónica), a Diretora Técnica Dr.<sup>a</sup> Catarina Monteiro. Esta deve acompanhar o caso suspeito desde o seu contacto até à sua saída.

O **caso suspeito**, já na área de isolamento, deve contactar Linha SNS24 e seguir as instruções.

Já estando em isolamento profilático (tendo em conta os critérios epidemiológicos supracitados), será assegurada a entrega da Ficha de Registo Individual de Sintomas, aos casos registados (anexo II). Este documento, visa servir de guia orientador à pessoa que cumpre o isolamento, dando enfoque aos sintomas a ter em alerta, como também permite um registo da evolução da situação de saúde/doença da pessoa.

### No caso suspeito validado:

- O colaborador permanece na área de isolamento até à chegada do INEM para o transporte até ao Hospital de referência;
- Vedar o acesso à área de isolamento;
- Identificar os contactos próximos do colaborador e transmitir à Unidade de Saúde Pública;
- Informar os colaboradores do edifício e demais utilizadores, sobre os procedimentos a adotar;
- Informar o Médico do Trabalho;
- Assegurar a limpeza e desinfeção da área de isolamento;
- Comunicar à Unidade de Saúde Pública a limpeza e desinfeção da área de isolamento e solicitar o levantamento da interdição da área de isolamento.



# PLANO DE CONTINGÊNCIA

## Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)

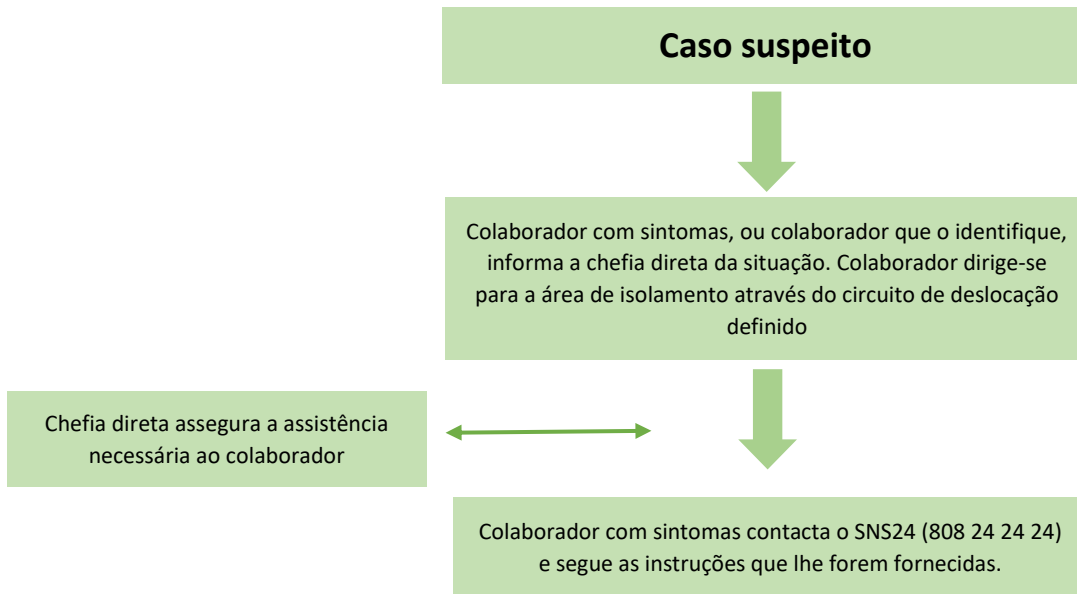


Figura 1 Fluxograma 1

Logo que possível deve colocar uma máscara cirúrgica, se a sua condição clínica o permitir. A máscara deverá ser colocada pelo próprio. 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, deve ser substituída por outra.

Na possibilidade de haver mais do que um caso suspeito em simultâneo o responsável, a Diretora Técnica, deve ponderar a definição de uma segunda área de isolamento temporária, ou colocação na mesma área garantindo uma distância superior a 2 metros entre os casos.

# PLANO DE CONTINGÊNCIA

## Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)

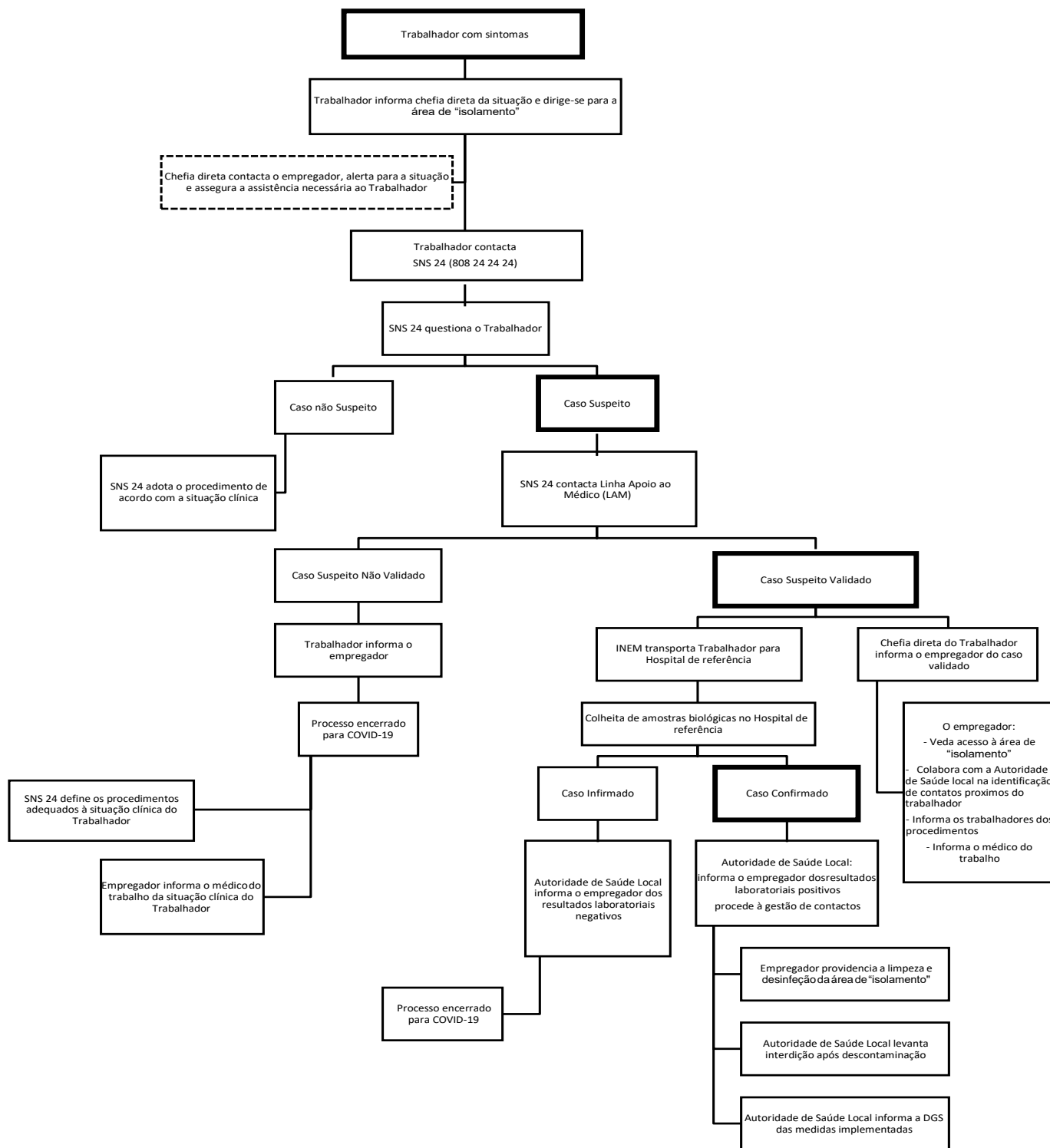


Figura 2 Fluxograma 2 situação de colaborador com sintomas de COVID-19

# PLANO DE CONTINGÊNCIA

## Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)

### Procedimento para vigilância de contactos próximos (colaboradores assintomáticos) de um Caso confirmado de COVID-19:

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

- Prestação de cuidados diretos a doente com COVID-19;
- Contacto em proximidade até 2 metros ou em ambiente fechado com um doente com COVID-19 (ex: gabinete, sala, área);
- Coabitação com doente com COVID-19. A Autoridade de Saúde pode considerar como contacto próximo outras pessoas não definidas nos pontos anteriores (avaliação caso a caso).

Para além, da identificação dos contactos próximos e das medidas básicas de higiene a pessoa deve ainda, entrar em contacto com o Médico do Trabalho em estreita articulação com a Autoridade de Saúde Pública Local, para determinação do nível de exposição: baixo risco de exposição e alto risco de exposição;

- Para as pessoas determinadas com **baixo risco de exposição**: assegurar a monitorização diária dos sintomas (febre, tosse, dificuldade em respirar) e encaminhar os colaboradores para consulta de Medicina do Trabalho (ver fluxograma 3 e anexo II);
- Para as pessoas determinadas com **alto risco de exposição**: seguir as indicações dadas pela Unidade de Saúde Pública, nomeadamente encaminhar os colaboradores para casa (período de restrição social), monitorização diária dos sintomas – ver fluxograma 3 e anexo II - (febre, tosse, dificuldade em respirar); passado o período de 14 dias e se nenhum sintoma surgir, após o regresso, encaminhar os colaboradores para consulta de Medicina do Trabalho.

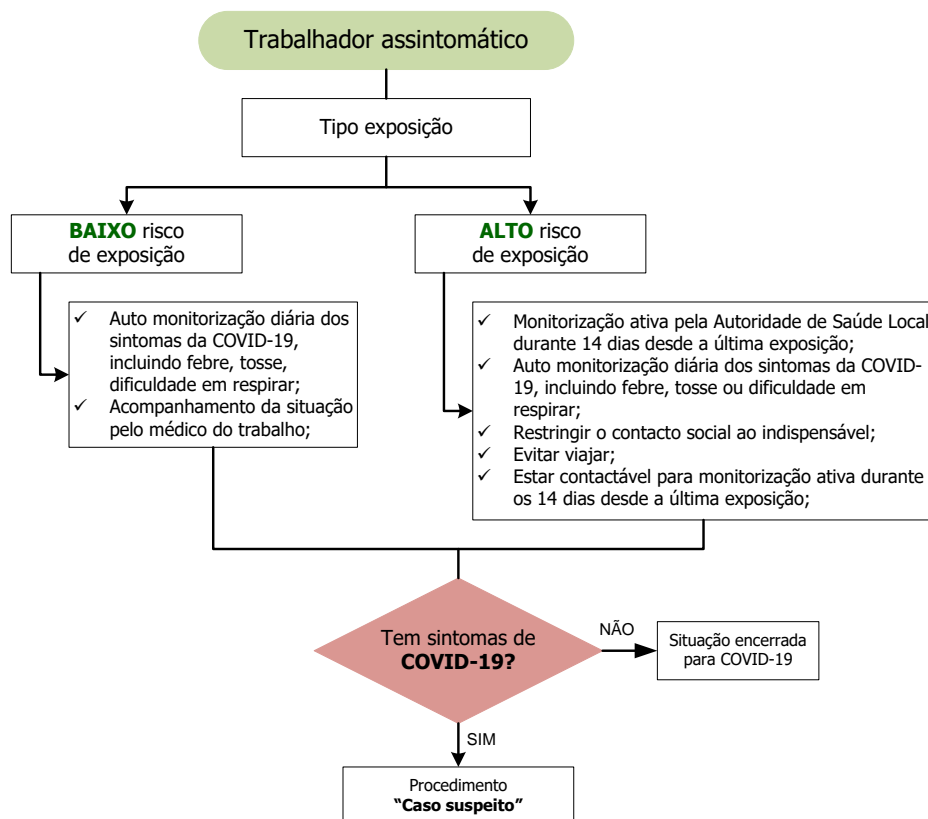


Figura 3 Fluxograma 3

# PLANO DE CONTINGÊNCIA

## Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)

### 6.1.2. PROCEDIMENTOS ESPECÍFICOS - MEDIDAS EXCECIONAIS

#### Procedimento no Regime de visitas ao Centro de Dia

- Reduzir o período de visitas, entre as **14H30 e as 15H00** – limitado a **1 pessoas/Cliente**;
- Só será permitida a entrada de **familiares diretos dos Clientes** e as visitas ficam **só na receção**;
- Se o visitante esteve fora do país ou contactou com pessoas que estiveram fora do país nos últimos 14 dias (China, Coreia do Sul, Espanha, Irão, Singapura, Japão e Itália), não deve realizar a visita;
- Se o visitante tiver sintomas sugestivos de infeção respiratória (febre, tosse, expetoração e/ou falta de ar) não deve realizar a visita, ou caso o benefício da visita o justifique, devem ser implementadas em conjunto com o visitante e a equipa as medidas de controlo de infeção adequadas, nomeadamente o uso correto de máscara, higienização das mãos e etiqueta respiratória;
- **Desinfetar, TODAS AS PESSOAS, OBRIGATORIAMENTE** as mãos à entrada, saída e/ou sempre que necessário - existe desinfetante na entrada/saída da Instituição;
- Minimizar os **atendimentos presenciais**, privilegiando assim os atendimentos por via e-mail: [asdraaricera@gmail.com](mailto:asdraaricera@gmail.com) e a através do telefone – **254 858 256**.

#### Procedimento de frequência da resposta de Centro de Dia e SAD

Se o Cliente, ou alguém com contacto direto, tiver sintomas sugestivos de infeção respiratória (febre, tosse, expetoração e/ou falta de ar) **NÃO DEVE** frequentar a Resposta Social, e **DEVE** de imediato comunicar a um colaborador de serviço, ou à Animadora Cultural que fará chegar a informação à sua chefia direta – Diretora Técnica, se esta não estiver por perto do Cliente, se esta estiver, será a esta a sua comunicação.

#### Atendimentos presencial

Considerando-se que a prevenção é, no presente, a forma mais eficaz de proteção das pessoas face ao COVID-19, informamos que não serão efetuados atendimentos presenciais pela Assistente Social / Diretora Técnica nem pela Animadora Cultural, que é a pessoa responsável pela preparação da medicação dos Clientes.

#### Procedimento relativo a consultas médicas não urgentes

Evitar sempre que possível o envio de Clientes a consultas de especialidade em Centros de Saúde ou Hospitais, quando as mesmas não se afigurem urgentes ou essenciais para a prestação de cuidados ao Clientes. Faremos contacto telefónico com os serviços médicos.

# **PLANO DE CONTINGÊNCIA**

## **Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)**

### **Suspensão de admissão ou encerramento de Respostas Sociais**

As Respostas Sociais só poderão suspender o seu funcionamento se a Autoridade de Saúde Pública assim o determinar.

Na Resposta Social de Centro de Dia a alternativa a adotar para os Clientes, centra-se na prestação dos serviços nos seus domicílios. Em situações em que não exista cuidador identificado, será necessário acautelar todas as medidas de proteção.

A Resposta Social SAD será garantida, assegurando o cumprimento e reforço da aplicação das regras de etiqueta respiratória, lavagem correta das mãos e outras, divulgadas pela DGS. Esta Resposta Social assume especial importância nesta fase, uma vez que constituem a única resposta a pessoas que se encontram isoladas nos seus domicílios e sem capacidade de responder, autonomamente, às suas necessidades básicas, pelo que a garantia do seu funcionamento se reveste de um especial nível de responsabilidade social.

Os Clientes e familiares devem ser informados destas alterações, e serem-lhes transmitidas as medidas de prevenção e atuação, com especial atenção à forma e linguagem em que a informação é transmitida, que deve ser simples, direta e concisa.

## **6.2. RECURSOS E INFRAESTRUTURAS**

### **Medidas relativas às instalações e equipamentos**

Deve ser feita a atualização do levantamento da capacidade em termos de instalações, equipamentos e materiais, nomeadamente:

- Verificar as condições de higiene e segurança das instalações;
- Verificar as condições de ventilação. Em caso de anomalia avisar a Diretora Técnica;
- Promover o arejamento de todos os locais, mantendo as janelas abertas sempre que possível;
- Assegurar as medidas de higiene ambiental definidas anteriormente.

### **Recursos logísticos**

As instalações deverão estar dotadas dos seguintes recursos:

- Água e sabonete líquido;
- Solução à base de álcool (SABA);
- Toalhetes de papel;
- Contentores de recolha de resíduos em locais estratégicos;
- Detergentes e desinfetantes apropriados;
- Materiais de divulgação das medidas básicas de higiene (encontram-se expostos);
- Máscaras cirúrgicas, luvas descartáveis e termómetro.

# PLANO DE CONTINGÊNCIA

## Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)

### 6.3. ÁREA DE ISOLAMENTO

A área de isolamento de algum possível infetado deve ser feita no gabinete médico e tem como finalidade evitar ou restringir o contacto direto com casos suspeitos. Este local foi escolhido por ser um local bem ventilado.

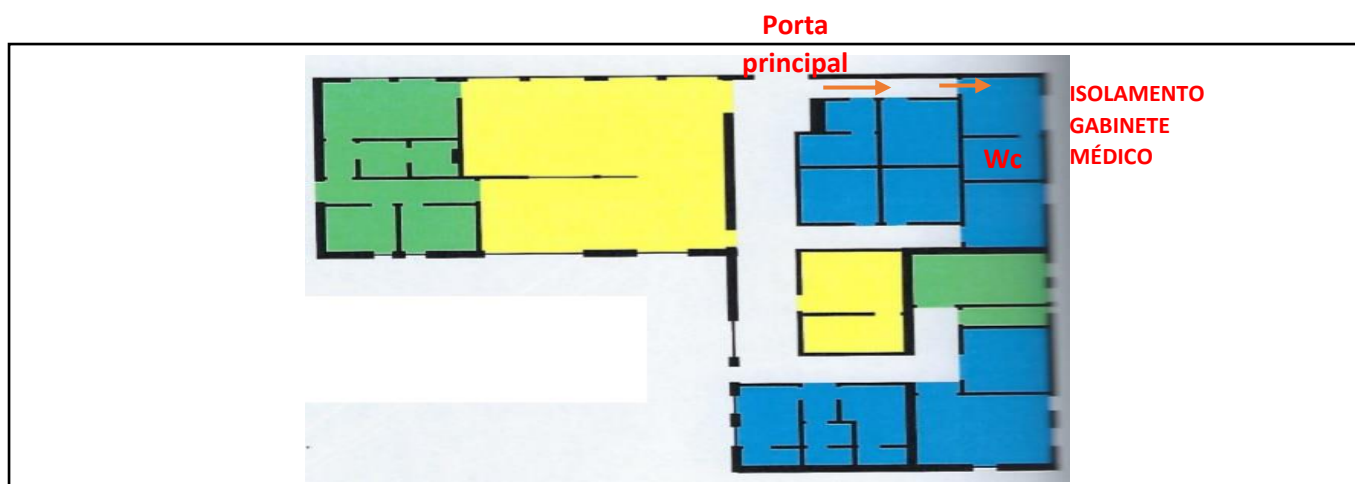
A colocação de um colaborador / Cliente nesta área de isolamento visa impedir que outros colaboradores / Clientes possam estar expostos e infetados, tem como principal objetivo evitar a propagação da doença transmissível na Instituição e na comunidade.

O espaço de isolamento está dotado de telefone, cadeira ou marquesa, assim como em termos de material, têm disponível: um contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico) que deverá ficar disponível no interior. No acesso a esta área deverá ficar um 2º contentor para, aquando da saída da área, permitir a recolha dos EPI – Equipamentos de Proteção Individual usados na intervenção, toalhetes de papel, máscaras, luvas descartáveis e termómetro.

Na área definida para isolamento existe uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do Colaborador com Sintomas. E ainda existe um acesso fácil e permite a saída para o exterior, de modo a evitar contactos com os restantes colaboradores.

#### Áreas de isolamento e os circuitos até à mesma

<b>Centro de Dia</b>	Gabinete médico que inclui WC no seu interior.
----------------------	--



# **PLANO DE CONTINGÊNCIA**

## **Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)**

### **7. MEDIDAS ESPECÍFICAS PARA OS SETORES DE TRABALHO**

É da responsabilidade de todos os colaboradores cumprir e fazer cumprir as regras de higiene básica acima referidas.

Relembramos que é de extrema importância que todos os colaboradores e Clientes lavem as mãos frequentemente. Na impossibilidade de lavar as mãos deverão usar as soluções antissépticas espalhadas pela ASDRA.

#### **Colaboradores de Centro de Dia**

Os colaboradores do Centro de Dia deverão, sempre que se apresentam ao serviço, higienizar as mãos à entrada e dirigirem-se imediatamente para os balneários, de forma a vestirem a farda de trabalho. Não é permitido que saiam para o exterior (horas de pausa) com a farda vestida – seja parcial ou total.

A roupa utilizada pelos Clientes e o fardamento dever lavado no programa de lavagem da roupa: pré-lavagem, lavagem a quente (roupa termorresistente) a temperatura de 70 a 90°C, as roupas termo sensíveis devem ser lavadas com água morna, a uma temperatura a 40°C, seguido de um ciclo de desinfecção química também em máquina.

A louça utilizada pelos clientes e colaboradores: podem ser lavadas na máquina de lavar com um detergente doméstico. As mãos devem ser lavadas após a colocação da louça na máquina.

Sempre que efetuarem a higienização de um local ou realização de um contacto pessoal com os Clientes (Atividades Vida Diária) devem usar luvas ou lavar as mãos com sabão e, sempre que houver troca de fluídos, nomeadamente urina e fezes, com um Cliente deverão trocar a farda de trabalho.

Todos os lenços de papel, fraldas, etc. deverão ser descartados de forma conveniente e no local adequado, usando luvas e de seguida lavar as mãos.

No caso dos colaboradores que fazem transporte dos Clientes de Centro de Dia, se por algum motivo detetarem um caso suspeito durante o transporte deverão dar à pessoa uma máscara para que não infete os restantes.

Se houver a possibilidade, este Cliente deve ficar na sua residência e ser alertada a linha do SNS24, se quando for detetado o caso já estiver nas instalações ou no transporte da instituição o Cliente deve ser encaminhado de imediato para a área de isolamento estabelecida.

Deverão sempre ir questionando os Clientes sobre eventuais sintomas, pois sabemos que muitas vezes eles poderão não nos comunicar. Devendo estar alerta para qualquer situação.

Os Clientes de Centro de Dia devem ser acompanhados à chegada da instituição para que procedam à higienização das mãos.

As áreas comuns como: receção, sala de convívio, gabinete médico, casas de banho e refeitório devem ser higienizadas com mais regularidade. Não descuidando das maçanetas das portas, corrimões e interruptores, etc.

# **PLANO DE CONTINGÊNCIA**

## **Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)**

Os colaboradores que usam a cozinha devem efetuar o manuseamento dos alimentos sempre com luvas e devem higienizar a cozinha e os seus equipamentos com mais regularidade.

Se houver a mínima suspeita de um colaborador infetado, neste sector, deverá sair de imediato do espaço e não manusear qualquer alimento ou equipamento.

Relembramos, mais uma vez, que é importante a lavagem das mãos após a prestação de cuidados de Cliente para Clientes ou de tarefa para tarefa.

### **Colaboradores de SAD**

Sempre que efetuarem a higienização de um local ou realização de um contacto pessoal com os Clientes (Atividades Vida Diária) devem usar luvas ou lavar as mãos com sabão e, sempre que houver troca de fluídos, nomeadamente urina e fezes, com um Cliente deverão trocar a farda de trabalho, ou a bata descartável.

Os colaboradores antes de entrarem no domicílio do Cliente devem desinfetar as mãos e colocar luvas e assim que sair da casa do mesmo deverão retirá-las e desinfetar as mãos na carrinha.

No caso de haver um possível Cliente infetado, deverão alertar a linha SNS24.

Relembramos, mais uma vez, que é importante a lavagem das mãos após a prestação de cuidados de Cliente para Clientes ou de tarefa para tarefa.

## **8. ORGANIZAÇÃO/COORDENAÇÃO DO PLANO DE CONTINGÊNCIA**

O presente Plano de Contingência foi elaborada pela Assistente Social / Diretora Técnica Dr.ª Catarina Sofia da Silva Igreja Monteiro, utilizando também, informações e orientações da empresa de Higiene, Saúde e Segurança no Trabalho e da CNIS e UDIPSS, aprovado pelo Presidente da Direção, Pe. Fernando Artur Marques Mergulhão Cardoso (com o conhecimento e aprovação de todos os membros da Direção).

O Plano de Contingência, é implementado por um conjunto de pessoas, cuja orientação deverá ser da Diretora Técnica e incluir pessoas disponíveis, dos vários sectores da ASDRA, Voluntária, Ajudantes de Ação Direta e Animadora Cultural.

Deve ser claramente definido quem substitui a Diretora Técnica em caso do seu impedimento por infeção, que na ASDRA terá de ser um membro da Direção.

Numa eventual situação de pandemia, grande parte da população deverá ficar isolada e muitos serviços poderão deixar de funcionar, como por exemplo o encerramento do Centro de Dia; assim, é importante considerar a possibilidade de serviços ou atividades essenciais ou mínimos.

É importante determinar quais os serviços mínimos a manter em funcionamento, e as atividades que são dispensáveis e as que são imprescindíveis. Assim, como também, quais os recursos humanos destacados para o normal funcionamento desses serviços, as equipas de substituição prontas para entrar ao serviço em caso de necessidade.



# **PLANO DE CONTINGÊNCIA**

## **Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)**

### **Definição de Serviços Mínimos**

Definem-se como serviços mínimos (EP: usar luvas e bata sempre que possível, mas, lavar sempre as mãos antes e depois de qualquer tarefa):

- Cuidados de higiene e conforto a Clientes de SAD acamados ou limitados fisicamente; (higienizar as mãos antes e depois)
- Apoio em cuidados de higiene e conforto Clientes de Centro de Dia; (higienizar as mãos antes e depois)
- Higiene Habitacionais aos Clientes que não tenham retaguarda familiar presente (algumas passam a ser feitas quinzenalmente – para diminuir os contactos com os Clientes); (higienizar as mãos antes e depois)
- Tratamento de Roupa, recolhida em saco de plástico fechado, disponibilizado pela ASDRA ao Cliente, e tratada como recomendado; (higienizar as mãos antes e depois)
- Prestar o serviço de fornecimento de alimentação, aos Clientes de SAD; (higienizar as mãos antes e depois e lavar e desinfetar o material onde é levada a refeição)
- Prestar o serviço de fornecimento de alimentação, aos Clientes de Centro de Dia com reforço de leite e pão; (higienizar as mãos antes e depois e lavar e desinfetar o material onde é levada a refeição)
- Prestação de apoio na aquisição de bens essenciais para os Clientes, quando solicitado; (higienizar as mãos antes e depois)
- Aquisição e preparação da medicação;
- Levar a medicação aos Clientes e administrar insulina; (higienizar as mãos antes e depois)
- Gestão de stocks e elaboração de procedimentos e organização de serviços.

### **Definição de Pessoal Mínimo**

Estarão ao serviço 4 Ajudantes de Ação Direta (até novas informações da pandemia)

- 2 Ajudantes da Ação direta de manhã para o fornecimento da alimentação;
- 2 Ajudantes da Ação direta de manhã para os cuidados de higiene e conforto;
- 2 Ajudantes da Ação direta de tarde para Higiene Habitacionais;
- 2 Ajudantes da Ação direta de tarde para tratamento de roupa – lavandaria e higiene das instalações;
- 1 Diretora Técnica 7h/dia (em caso de encerramento do Centro de Dia, fica em teletrabalho e a ir às instalações uma a duas vezes por semana, quando necessário);
- 1 Animadora cultural 7,25h/dia (em caso de encerramento do Centro de Dia, fica em teletrabalho e a ir às instalações uma a duas vezes por semana para preparar a medicação).

# PLANO DE CONTINGÊNCIA

## Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)

### Alterações no funcionamento das atividades da ASDRA

Serão limitadas, numa primeira fase, e completamente suspensas em situação de crise as seguintes atividades:

- Atividades de ocupação e lazer, incluindo as atividades da Animadora Cultural (sendo a Animadora Cultural doente crónica deixa ser feito este serviço frequentemente);
- Serviço de limpeza diária e semanal das habitações podem passar a quinzenais ou até mesmo deixar de serem realizadas;
- Acompanhamento a consultas será um serviço que deixa de ser feito.

Assim, em resumo:

Identificação dos serviços ou atividades imprescindíveis de dar continuidade	Serviços ou atividades passíveis de serem reduzidos ou fechados
<p><u>Serviço de Apoio Domiciliário:</u>                      Fornecimento de alimentação;                      Higiene Pessoal (nos casos de não poderem fazer sozinhos ou os familiares);                      Tratamento de Roupas;                      Higiene habitacional (passa em alguns casos a ser quinzenalmente);                      Aquisição de bens de 1ª necessidade;                      Aquisição e Preparação da medicação;                      Entrega da Medicação e administração de insulina;                      Organização de serviço e recursos.</p>	<p><u>Centro de Dia</u>                      (ser-lhes-á prestado aos Clientes, em caso de encerramento, os serviços do Serviço de Apoio Domiciliário, referidos na tabela ao lado)</p>

### Afetação de colaboradores e previsão de equipas de substituição

Serviços/ Atividades	Colaboradores em serviço	Colaboradores a garantirem a substituição
Fornecimento de Alimentação	Patrícia / Dina / Raquel	A partir de 18/03/2020  Elisabete
Entrega da Medicação e administração de insulina		
Higiene Pessoal		
Higiene Habitacional		
Aquisição de bens de 1ª necessidade		
Aquisição e preparação da Medicação	Nicole	Catarina
Organização de serviço e stock de materiais.	Catarina	Nicole

**Poderá existir a possibilidade** de trabalhar com 2 equipas – 7 dias trabalham 2 colaboradoras e as outras 2 descansam. Passando a trabalhar após os 7 dias a equipa que esteve em descanso e a que esteve a trabalhar fica 7 dias em descanso, e, assim, sucessivamente.

## PLANO DE CONTINGÊNCIA

### Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)

Outro aspeto importante a considerar é o do fornecimento de recursos essenciais às atividades imprescindíveis de dar continuidade, sendo necessário identificar quais os fornecedores externos à instituição.

Assim:

Atividade / tipo de serviço	Instituição	Contactos
Produtos químicos e acessórios limpeza	Biokimica	911810415
Equipamento de Proteção Individual	Servisfarma	962562511
	Biokimica	911810415
Solução antisséptica de base alcoólica	3 M	925254937
	Biokimica	911810415
Produtos alimentares	Viso alimentar	963781795
	ITAU	915848114/935322745
	Padaria Xavier / Pastelaria das Mozes	963760968/254850210
	Minipreço	808200795
Farmácias	Farmácia Lúcio	254855208
	Farmácia Ramalho Batista	254858132
Galp	Galp Armamar	254855221

É importante ter maior atenção com os colaboradores que, pelas suas tarefas, poderão ter um maior risco de infeção como por exemplo no atendimento ao público, colaboradores que prestam cuidados de higiene e conforto.

Assim, podemos ver que toda a equipa da ASDRA tem um maior risco de infeção:

Grupos de colaboradores com potencial de risco associado
Ajudantes de Ação Direta - SAD e Centro de Dia
Diretora Técnica - SAD e Centro de Dia
Animadora Cultural - SAD e Centro de Dia – Doente crónica

Importa analisar a possibilidade de incentivar e pôr em prática as formas alternativas de trabalho ou de realização de tarefas, designadamente pelo recurso a teletrabalho, reuniões por vídeo e teleconferências, por exemplo.

Assim:

Atividades que podem recorrer a formas alternativas de trabalho
A Diretora Técnica na planificação e organização de trabalho – teletrabalho
A Animadora Cultural na planificação e organização de futuras atividades - teletrabalho

# PLANO DE CONTINGÊNCIA

## Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)

### 9. CONCLUSÃO

A consulta da [Norma 006/2020 de 26 de fevereiro 2020](#) é fundamental, assim como outras normas que possam ser emanadas pela DGS.

A informação disponibilizada deverá estar sujeita a atualização constante via [site da DGS](#) ou outras formas de comunicação oficiais.

Será necessária a estreita articulação entre os serviços clínicos e de segurança das instituições e entidades locais de Saúde, ACEs e Saúde Pública.

A divulgação de informação rigorosa e precisa, a vigilância de perto dos casos suspeitos e a correta identificação dos casos de infeção real, permitirão, por certo, o controlo desta nova ameaça.

A implementação deste plano visa acautelar e minimizar o impacto da epidemiologia na situação clínica dos Clientes e equipas.

Plano de Contingência elaborado pela Diretora Técnica – Dr.<sup>a</sup> Catarina Monteiro e aprovado pelo Presidente da Direção da ASDRA, Pe. Artur Mergulhão, com o conhecimento e consentimento dos restantes membros da Direção a 13 / 03 / 2020.

A Diretora Técnica,

(Dr.<sup>a</sup> Catarina Monteiro)

O Presidente da Direção,

(Pe. Artur Mergulhão)

# PLANO DE CONTINGÊNCIA

## Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)

### ANEXO II – Registo individual em caso de isolamento profilático

<b>Nome</b>			
<b>Data de Nascimento</b>			
<b>Entidade empregadora</b>		<b>Categoria profissional</b>	
<b>Posto de trabalho</b>		<b>Atividade profissional</b>	
<b>Distrito</b>	<b>Localidade</b>	<b>Freguesia</b>	

<b>Dia 1</b>	<b>Registo de temperatura</b>	<b>Fez a toma de alguma medicação como Brufen® ou Ben-u-ron®? Pf, registe.</b>	
	Medição 1: ____° C (Hora: __h__); Medição 2: ____° C (Hora: __h__)	Medição nr. ____	Medição nr. ____
	Medição 3: ____° C (Hora: __h__); Medição 4: ____° C (Hora: __h__)	Medição nr. ____	Medição nr. ____
<b>Sintomas/Queixas</b> (tosse, expetoração, falta de ar, ...):			
<b>Dia 2</b>	<b>Registo de temperatura</b>	<b>Fez a toma de alguma medicação como Brufen® ou Ben-u-ron®? Pf, registe.</b>	
	Medição 1: ____° C (Hora: __h__); Medição 2: ____° C (Hora: __h__)	Medição nr. ____	Medição nr. ____
	Medição 3: ____° C (Hora: __h__); Medição 4: ____° C (Hora: __h__)	Medição nr. ____	Medição nr. ____
<b>Sintomas/Queixas</b> (tosse, expetoração, falta de ar, ...):			
<b>Dia 3</b>	<b>Registo de temperatura</b>	<b>Fez a toma de alguma medicação como Brufen® ou Ben-u-ron®? Pf, registe.</b>	
	Medição 1: ____° C (Hora: __h__); Medição 2: ____° C (Hora: __h__)	Medição nr. ____	Medição nr. ____
	Medição 3: ____° C (Hora: __h__); Medição 4: ____° C (Hora: __h__)	Medição nr. ____	Medição nr. ____
<b>Sintomas/Queixas</b> (tosse, expetoração, falta de ar, ...):			
<b>Dia ...</b>	<b>Registo de temperatura</b>	<b>Fez a toma de alguma medicação como Brufen® ou Ben-u-ron®? Pf, registe.</b>	
	Medição 1: ____° C (Hora: __h__); Medição 2: ____° C (Hora: __h__)	Medição nr. ____	Medição nr. ____
	Medição 3: ____° C (Hora: __h__); Medição 4: ____° C (Hora: __h__)	Medição nr. ____	Medição nr. ____
<b>Sintomas/Queixas</b> (tosse, expetoração, falta de ar, ...):			
<b>Dia 14</b>	<b>Registo de temperatura</b>	<b>Fez a toma de alguma medicação como Brufen® ou Ben-u-ron®? Pf, registe.</b>	
	Medição 1: ____° C (Hora: __h__); Medição 2: ____° C (Hora: __h__)	Medição nr. ____	Medição nr. ____
	Medição 3: ____° C (Hora: __h__); Medição 4: ____° C (Hora: __h__)	Medição nr. ____	Medição nr. ____
<b>Sintomas/Queixas</b> (tosse, expetoração, falta de ar, ...):			