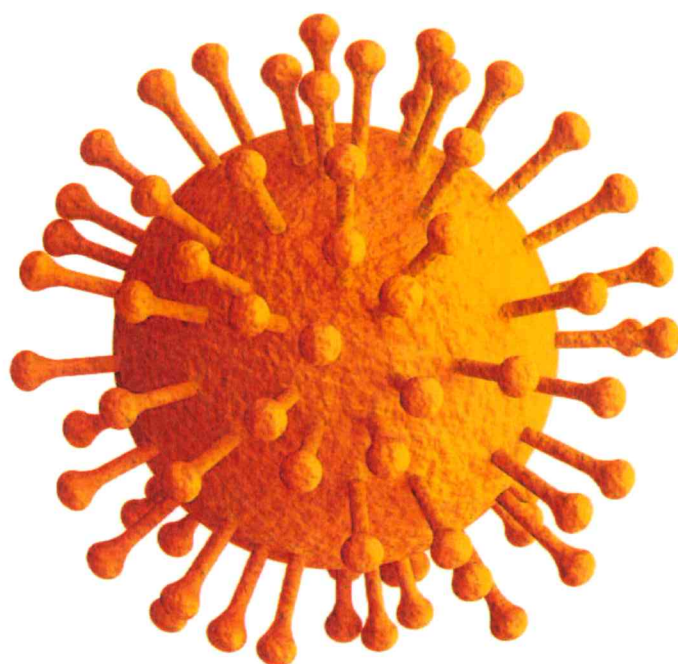




COVID-19

PLANO DE CONTINGÊNCIA
JUNTA DE FREGUESIA DE ALVALADE



MARÇO 2020

ÍNDICE

1. ENQUADRAMENTO	3
2. OBJECTIVOS	4
3. EXECUÇÃO	4
3.1. DIRECÇÃO E COORDENAÇÃO	4
3.2. INFORMAÇÃO E MONITORIZAÇÃO	5
3.3. ACTIVAÇÃO DO PLANO	5
3.4. ACÇÕES A DESENVOLVER PELOS SERVIÇOS.....	5
3.5. PROCEDIMENTOS	8
4. LOGÍSTICA.....	9
5. FORMAÇÃO PÚBLICA.....	9
ANEXO 1 – MATERIAIS DE PROTECÇÃO INDIVIDUAL.....	11
ANEXO 2 – SALA DE ISOLAMENTO	11
ANEXO 3 – LIMPEZA E DESINFECÇÃO DE ESPAÇOS UTILIZADOS POR CASOS SUSPEITOS	11
ANEXO 4 - MATERIAIS DE INFORMAÇÃO PÚBLICA	13
ANEXO 5 – BIBLIOGRAFIA	17

1. ENQUADRAMENTO

Os coronavírus (CoV) são uma grande família de vírus que causam doenças que podem causar desde uma constipação comum a doenças mais graves, como a Síndrome Respiratória do Oriente Médio (MERS-CoV) e a Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS-CoV). O coronavírus (COVID-19) é uma nova estirpe que não foi previamente identificada em humanos.

Os sintomas mais frequentes da doença são febre, tosse, falta de ar e dificuldades respiratórias.

O modo de transmissão é idêntico ao da gripe sazonal. O vírus transmite-se de pessoa para pessoa através de gotículas libertadas durante a fala, tosse ou espirro. Os contactos mais próximos, a menos de 1 metro, com uma pessoa infectada podem representar, por isso, uma situação de risco. O contágio pode também verificar-se indirectamente através do contacto com gotículas ou outras secreções depositadas em objectos ou superfícies. Os estudos demonstram que o vírus pode sobreviver durante várias horas nas superfícies e, por isso, é importante mantê-las limpas, utilizando produtos de limpeza e desinfecção habituais.

O período de incubação, ou seja, o tempo que decorre entre o momento em que uma pessoa é infectada e o aparecimento dos primeiros sintomas, pode variar entre 1 e 14 dias. Para a identificação de casos suspeitos de infeção deverão ser utilizados os seguintes critérios¹:

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 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

* Áreas com transmissão comunitária disponíveis em <https://www.dgs.pt/saude-a-a-z.aspx?v=%3d%3dBAAAAB%2bLCAAAAAABABLszU0AwArk10aBAAAAA%3d%3d#saude-de-a-a-z/coronavirus/2019-ncov/areas-afetadas>

¹ Direção-Geral de Saúde, Orientação n.º 006/2020 de 26/02/2020, p. 2

2. OBJECTIVOS

O objetivo principal do Plano de Contingência é preparar a Freguesia para gerir o risco de infeção e enfrentar eventuais casos de doença, minimizando a sua transmissão e o seu impacto na vida familiar e profissional dos trabalhadores da Junta de Freguesia de Alvalade (JFA).

O presente Plano foi preparado com base nas orientações da Direção-Geral da Saúde e visa:

- a) Preparar a resposta para minimizar as condições de propagação do COVID-19;
- b) Definir os meios de coordenação na Freguesia;
- c) Reduzir o risco de propagação da doença entre os trabalhadores, prestadores de serviço e utentes;
- d) Assegurar o funcionamento dos órgãos e serviços da Freguesia.

Este documento não prevê acções de tratamento médico. Nestas circunstâncias serão escrupulosamente seguidas as orientações da Direcção-Geral da Saúde (DGS).

3. EXECUÇÃO

A implementação de medidas extraordinárias de contingência e mitigação dos efeitos do COVID-19 será ponderada tendo em consideração a melhor informação disponível e as recomendações emanadas no momento pela autoridade de saúde.

3.1. DIRECÇÃO E COORDENAÇÃO

Para garantir a continuidade de serviços essenciais ao funcionamento da freguesia, é imprescindível concertar acções e promover a partilha de informação entre todos os serviços.

Neste sentido, estabelece-se que o presente plano ficará sob Direção Presidente da JFA, coadjuvado por uma equipa de coordenação e gestão do Plano constituída pela chefe de divisão administrativa, pelo responsável dos serviços de recursos humanos e pela coordenadora técnica da sub-unidade orgânica dos serviços gerais.

Esta equipa é responsável por:

- a) Acompanhar a evolução da situação;
- b) Elaborar e divulgar relatórios de situação;
- c) Promover a divulgação do Plano pelos diferentes serviços da freguesia;
- d) Realizar alterações ao Plano de Contingência.

3.2. INFORMAÇÃO E MONITORIZAÇÃO

A equipa de Coordenação e gestão do Plano garante a monitorização diária do nível de absentismo causado pelo surto, com vista a estimar a capacidade de cumprimento das tarefas essenciais.

3.3. ACTIVAÇÃO DO PLANO

O Plano é ativado pelo Presidente da JFA (Diretor do Plano), atendendo a uma das seguintes situações:

- a) Orientações emanadas pela DGS;
- b) Surgimento de um caso de contaminação ou suspeita de contaminação COVID-19 na estrutura interna da JFA;
- c) Na iminência da proliferação generalizada de casos de COVID-19 na freguesia.

O Diretor do Plano toma as decisões necessárias à sua implementação, nomeadamente na organização dos serviços essenciais. A desativação do Plano de Contingência é da responsabilidade do Director do Plano, em articulação com a equipa de coordenação.

3.4. ACÇÕES A DESENVOLVER PELOS SERVIÇOS

Este Plano estrutura-se em três fases, com distintos procedimentos de actuação, nomeadamente: fase de prevenção, fase de resposta e fase de recuperação. As acções descritas, em cada uma das fases, poderão ser alteradas face à existência de novas directivas da DGS ou de alterações nos cenários de propagação da doença e impactos na estrutura da CML.

FASE DE PREVENÇÃO

Esta fase tem início com a activação do Plano e é marcada pelas seguintes acções:

- a) Acompanhamento das orientações transmitidas pela DGS;
- b) Divulgação do Plano a todos os serviços da JFA;
- c) Divulgação de informação sobre medidas de prevenção (higienização das mãos, etiqueta respiratória, procedimentos de colocação de máscara cirúrgica e procedimentos de conduta social);
- d) Reforço de medidas de limpeza nas instalações, especialmente em locais onde se verifica maior afluxo e/ou concentração de trabalhadores e utentes;
- e) Identificação de medidas alternativas para assegurar a continuidade das tarefas essenciais;
- f) Definição estratégias de minimização do impacto das dependências, em caso de dificuldade no fornecimento de bens e serviços;
- g) Aquisição de equipamentos – KITS de protecção individual para entrega a funcionários ou utentes que apresentem sintomas de contágio de COVID-19;

- h) Preparar salas de isolamento/contenção nas instalações onde tal seja possível, com o objectivo de reduzir o risco de transmissão, afastando as pessoas da fonte potencial de infeção;
- i) Reforçar a aquisição e distribuição de produtos de higiene e de limpeza, de forma a responder a um previsível incremento do seu consumo;
- j) Providenciar equipa(s) de limpeza com equipamentos de protecção individual, para a desinfeção dos locais de permanência de casos suspeitos (postos de trabalho e sala de isolamento, instalações sanitárias ou zonas de utilização comum como salas de espera e elevadores).

FASE DE RESPOSTA

Esta fase é desencadeada pela referenciação de casos de contágio em trabalhadores da freguesia ou pela proliferação generalizada de casos de COVID-19 na freguesia.

Compreende as seguintes acções:

- a) Reforço da divulgação de informação sobre medidas de prevenção a todos os serviços e trabalhadores, indicando a necessidade de procederem diariamente à limpeza, com toalhete de desinfeção, dos equipamentos partilhados, como viaturas, telefones e equipamento informático de postos de atendimento;
- b) Reforço da limpeza das instalações, especialmente em locais onde se verifica maior afluxo e/ou concentração de trabalhadores e utentes;
- c) Distribuição de toalhetes de desinfeção por todos os serviços com postos de trabalho partilhado, com vista à limpeza do equipamento;
- d) Garantir a existência de produtos de higiene em todas as instalações sanitárias, de modo a potenciar uma boa higienização das mãos;
- e) Providenciar o arejamento frequente das instalações, evitando, se possível, a utilização de sistemas de ar condicionado;
- f) Face ao aparecimento de casos com fundadas suspeitas de infecção por COVID-19 em edifícios da JFA:
 - Implementar medidas com vista à contenção da disseminação da doença, providenciando condições adequadas de higiene, isolamento e meios de comunicação com o SNS 24 (808 24 24 24), através da entrega de um KIT de protecção individual e encaminhamento para uma sala de isolamento;
 - Impedir a utilização do posto de trabalho por terceiros, até que este seja devidamente desinfectado;
 - Proceder à desinfeção dos locais de permanência de casos suspeitos, posto de trabalho, sala de isolamento, instalações sanitárias ou zonas de utilização comum como salas de espera e elevadores.
- g) Implementar medidas de âmbito laboral, com vista a minimizar a transmissão da doença, nomeadamente:
 - Recurso ao teletrabalho;
 - Restrição de reuniões presenciais ao mínimo essencial;
 - Privilegiar o atendimento não presencial aos cidadãos;
 - Suspensão temporária de serviços não essenciais.

- h) Identificar os trabalhadores que estiveram em contacto com um caso suspeito de infecção.

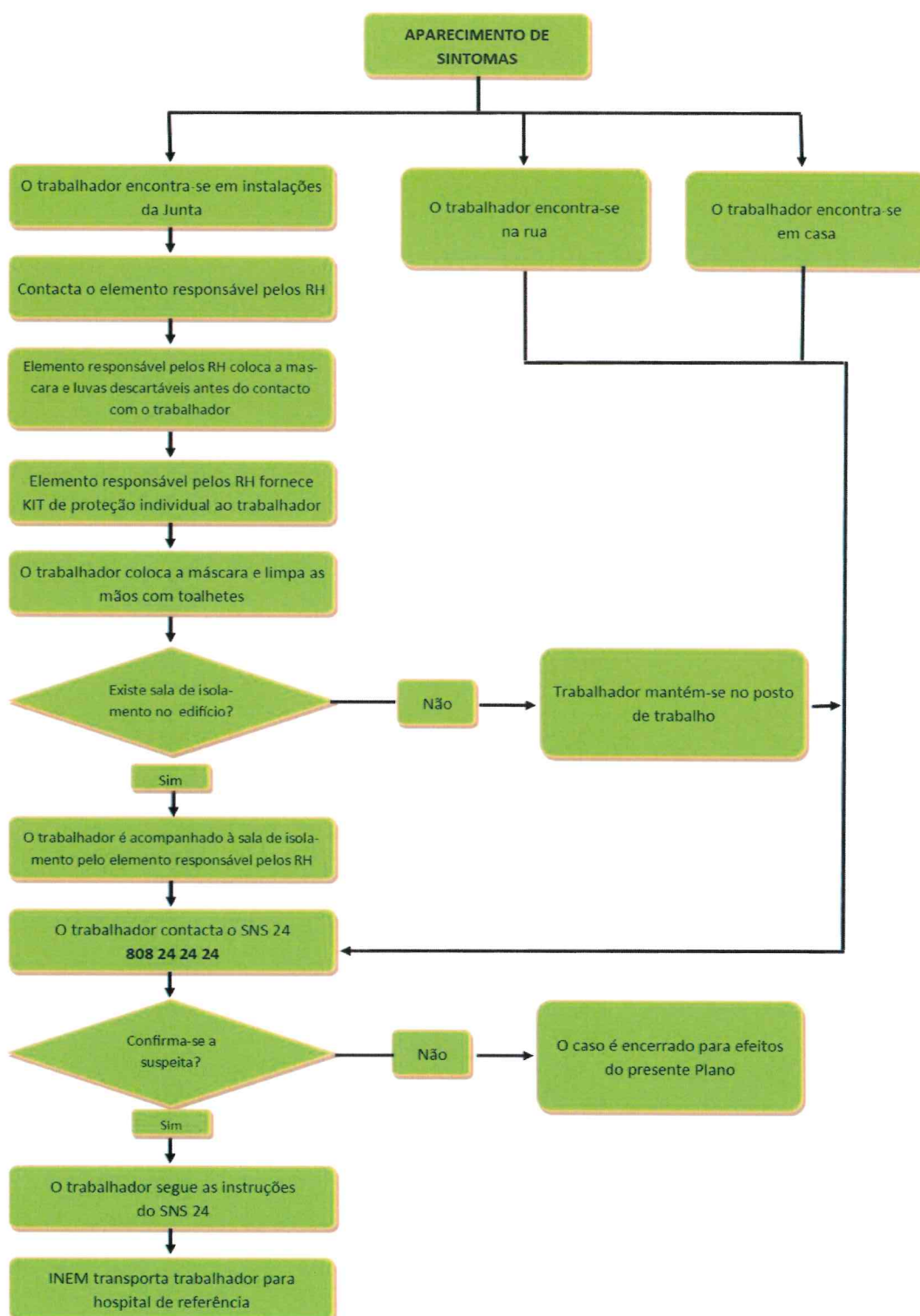
FASE DE RECUPERAÇÃO

Esta fase é marcada pela cessação do aparecimento de novos casos, pela recuperação clínica dos últimos infectados e pelo regresso gradual de todos os trabalhadores, culminando com a desactivação do Plano. É caracterizada pelas seguintes acções:

- a) Continuação da aplicação de medidas de proteção e limpeza de instalações;
- b) Monitorização permanente da situação, com vista a detectar novos surtos de infecção;
- c) Reativação gradual das tarefas;
- d) Informação aos fregueses sobre a normalização dos serviços;

3.5. PROCEDIMENTOS

TRABALHADORES COM SINTOMAS DE COVID-19



4. LOGÍSTICA

Para a implementação deste Plano é fundamental o envolvimento e apoio de vários serviços, nomeadamente:

Serviço de sistemas de informação:

- Assegura o reforço das infraestruturas tecnológicas de informação e comunicação.

Serviço de comunicação:

- Colabora na informação e divulgação de medidas de higiene e prevenção;
- Colabora na distribuição de materiais de informação pública.

Sub-unidade orgânica dos serviços gerais:

- Assegura a aquisição de equipamentos de proteção individual;
- Assegura a reposição e reforço de *stocks* de bens essenciais e indispensáveis ao funcionamento dos serviços (produtos de higiene, limpeza, etc.);
- Assegura a revisão dos contratos de limpeza para desinfecção de espaços de permanência de casos suspeitos;
- Assegura a gestão de *stocks* e a distribuição de equipamentos de proteção individual.

5. FORMAÇÃO PÚBLICA

Ao longo das várias fases de desenvolvimento do Plano será assegurada a divulgação de recomendações e medidas de prevenção preconizadas pela DGS, nomeadamente no que respeita aos cuidados de higiene pessoal e procedimentos a adotar para evitar o contágio, bem como informação específica sobre eventuais alterações no funcionamento dos serviços.

Numa perspectiva de conjugação de esforços para assegurar a difusão alargada de comportamentos e medidas de autoproteção, a informação a divulgar respeitará simultaneamente as orientações das autoridades de saúde e os procedimentos definidos no presente Plano.

Procedimentos para o responsável de recursos humanos:

- Mantenha-se informado sobre a evolução da situação;
- Certifique-se que possui KITS de protecção individual para resposta ao aparecimento de casos suspeitos de infecção.

Se um trabalhador apresentar suspeita de infecção:

- Proteja-se com uma máscara e luvas descartáveis e forneça um KIT de proteção individual ao trabalhador;

- Aconselhe o trabalho a ligar para o SNS24 - 808 24 24 24 e a seguir as recomendações que lhe forem transmitidas.

Em caso de validação da suspeita de infecção por COVID-19, o trabalhador será transportado pelo INEM para uma unidade hospitalar de referência.

Procedimentos para os trabalhadores:

- Mantenha-se informado sobre o desenrolar da situação, consulte o site da Direcção-Geral da Saúde.

Se estiver em casa e suspeitar que está infectado por COVID-19:

- Não saia de casa;
- Utilize uma máscara e mantenha uma distância de segurança, de pelo menos 1 metro, das outras pessoas;
- Telefone o SNS24: 808 24 24 24 e cumpra as indicações que lhe forem transmitidas;
- Informe o elemento da função RH sobre a situação.

Se estiver no trabalho

- Avise o responsável de recursos humanos que está a sentir-se doente;
- Siga as indicações que lhe forem dadas.

Na fase de recuperação, será veiculada informação relativa à reactivação gradual dos serviços, informação direccionada aos públicos interno e externo.

ANEXO 1 – MATERIAIS DE PROTECÇÃO INDIVIDUAL

PARA CASOS SUSPEITOS DE INFEÇÃO

- Máscara cirúrgica para protecção da boca e do nariz
- Toalhetes desinfetantes
- Embalagem individual de lenços de papel

PARA O RESPONSÁVEL DE RH NO ACOMPANHAMENTO DE CASOS SUSPEITOS

- Máscara cirúrgica para protecção da boca e do nariz
- Luvas descartáveis

ANEXO 2 – SALA DE ISOLAMENTO

Todos os serviços/edifícios/instalação e/ou complexos (a analisar caso a caso), devem dispor de uma sala de isolamento para confinar casos suspeitos de doença. Caso tal não seja possível, os mesmos deverão ser mantidos nos respetivos postos de trabalho.

ANEXO 3 – LIMPEZA E DESINFECÇÃO DE ESPAÇOS UTILIZADOS POR CASOS SUSPEITOS ²

Após deteção de casos suspeitos nas instalações, todos os locais de permanência dos mesmos (gabinets, sanitários ou zonas comuns) deverão ser objecto de limpeza e desinfeção, tão breve quanto possível ou após a evacuação do caso suspeito pelo INEM.

A sala de isolamento e posto de trabalho onde permaneceu o caso suspeito são consideradas áreas críticas, pelo que se recomenda que a sua desinfeção seja realizada por equipas com formação devidamente protegidas com equipamentos de protecção individual, nomeadamente:

- Bata impermeável descartável;
- Máscara cirúrgica ou, preferencialmente, FFP2;
- Óculos com protecção lateral;
- Luvas descartáveis.

² ACES Lisboa Norte (2020) – Descontaminação do Gabinete de Isolamento e outros locais de permanência de Casos Suspeitos, 1ª Adenda ao Plano de Contingência para a Infecção pelo 2019-nCoV nos cuidados de Saúde Primários – ACES Lisboa Norte, Unidade de Saúde Pública Francisco George, fevereiro, 2020.

A limpeza deverá processar-se com água quente e detergentes adequados (solução de hipoclorito de sódio contendo 1000ppm de cloro activo ou álcool a 70º nas superfícies metálicas), recorrendo à utilização balde duplo e materiais e equipamentos de limpeza de uso único ou exclusivo para aquele espaço.

Para além do pavimento, a limpeza e desinfecção deverá incluir todas as superfícies de toque frequente (interruptores, torneiras, botões de elevadores, mesas, corrimão, puxadores de portas, etc.).

Terminada a limpeza, deverá ser realizada a ventilação dos espaços, para facilitar a secagem e renovação do ar, a remoção dos equipamentos de protecção individual e respectiva deposição no contentor apropriado.

ANEXO 4 - MATERIAIS DE INFORMAÇÃO PÚBLICA

CORONAVÍRUS (COVID-19)

RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS



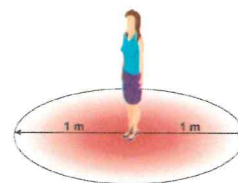
Quando espirrar ou tossir
tape o nariz e a boca com
o braço ou com lenço
de papel que deverá ser
colocado imediatamente
no lixo

When coughing or sneezing
cover your mouth and nose
with your forearm or with
tissue paper that should
be placed immediately in
the trash



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

Wash your hands frequently
with soap and water or an
alcohol-based solution



Se regressou de uma área
afetada, evite contacto
próximo com outras pessoas

If you returned from an
affected area, avoid contact
close with people

EM CASO DE DÚVIDA LIGUE
IF IN DOUBT, CALL

SNS 24

808 24 24 24



CORONAVÍRUS (COVID-19)

INFORMAÇÃO À COMUNIDADE ESCOLAR

SABES COMO TE PODES PROTEGER?



QUANDO ESPIRRARES OU
TOSSIRES TAPA A BOCA E O
NARIZ COM O BRAÇO



LAVA AS MÃOS MUITO BEM E MUITAS VEZES
O TEU PROFESSOR ENSINA-TE



NÃO PARTILHES OS TEUS
OBJETOS NEM A COMIDA

CASO TENHAS ALGUMA DÚVIDA, PERGUNTA AO
TEU PROFESSOR OU À TUA FAMÍLIA



CORONAVÍRUS (COVID-19)

INFORMAÇÃO À COMUNIDADE ESCOLAR

O QUE DEVE SABER SOBRE O VÍRUS E MEDIDAS DE PROTEÇÃO

O NOVO CORONAVÍRUS (COVID-19) foi identificado pela primeira vez em humanos em dezembro de 2019, na cidade de Wuhan, na província de Hubei, na China. A transmissão pode ser feita de pessoa-a-pessoa e o tempo de incubação do vírus pode durar até 14 dias. Os sintomas são semelhantes a uma gripe ou podem evoluir para uma doença mais grave, como pneumonia.

A comunidade educativa deve procurar manter-se informada e atualizada (informação validada - www.dgs.pt), e mostrar-se disponível para esclarecer as dúvidas que as crianças, jovens e encarregados de educação possam ter.

PRINCIPAIS SINTOMAS:

FEBRE

TOSSE

DIFICULDADE RESPIRATÓRIA

PRINCIPAIS RECOMENDAÇÕES GERAIS:

Quando espirrar ou tossir tapar o nariz e a boca com o antebraço ou com lenço de papel.

Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão ou usar solução à base de álcool.

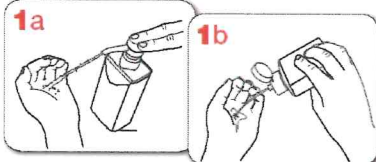
Se regressou de uma área afetada, evite contacto próximo com outras pessoas

MEDIDAS DE PREVENÇÃO

- > Caso alguém esteja doente deve ficar em casa
- > Ensinar os alunos a lavar frequentemente as mãos com água e sabão
- > Evitar tocar nos olhos, nariz e boca
- > Ao espirrar e tossir, tapar o nariz e boca com o braço ou lenço de papel que deverá ser colocado de imediato no lixo
- > Evitar partilhar material escolar ou brinquedos (lápiz, borracha...)
- > Evitar partilhar comida e outros bens pessoais (troca de chuchas, copos, telemóveis...)
- > Caso sejam identificados alguns dos sintomas referidos, deve ligar para **SNS24 - 808 24 24 24** e seguir as recomendações

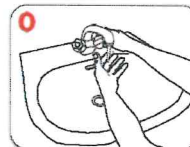


Fricção anti-séptica das mãos

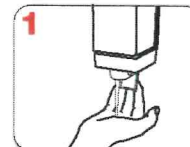


1a 1b
 Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies

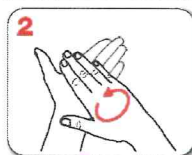
Lavagem das mãos



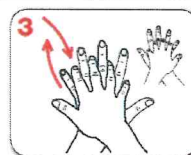
0
 Molhe as mãos com água



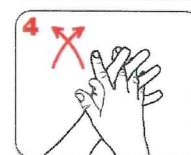
1
 Aplique sabão suficiente para cobrir toda a superfície das mãos



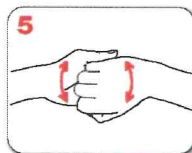
2
 Esfregue as palmas das mãos uma na outra



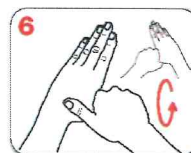
3
 Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice-versa



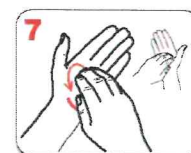
4
 As palmas das mãos com dedos entrelaçados



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

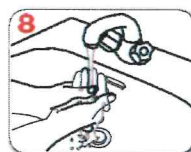


6
 Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice-versa



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

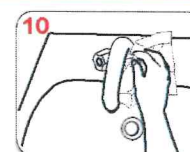
medidas simples
 salvam vidas



8
 Enxague as mãos com água

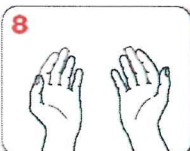


9
 Seque bem as mãos com toalha descartável



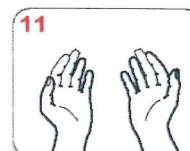
10
 Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual

20-30 seg.



8
 Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

40-60 seg.



11
 Agora as suas mãos estão seguras.

ANEXO 5 – BIBLIOGRAFIA

ACES Lisboa Norte (2020) – Plano de Contingência para a Infecção pelo 2019-nCoV nos cuidados de Saúde Primários – ACES Lisboa Norte, Unidade de Saúde Pública Francisco George, Janeiro, 2020.

ACES Lisboa Norte (2020) – Descontaminação do Gabinete de Isolamento e outros locais de permanência de Casos Suspeitos, 1ª Adenda ao Plano de Contingência para a Infecção pelo 2019-nCoV nos cuidados de Saúde Primários – ACES Lisboa Norte, Unidade de Saúde Pública Francisco George, Fevereiro, 2020.

ACES Lisboa Norte (2020) – Definição de caso e de contacto próximo, 2ª Adenda ao Plano de Contingência para a Infecção pelo 2019-nCoV nos cuidados de Saúde Primários – ACES Lisboa Norte, Unidade de Saúde Pública Francisco George, Fevereiro, 2020.

DGS (2020) Orientação n.º 002/2020 de 25/01/2020

DGS (2020) Orientação n.º 003/2020 de 30/01/2020

DGS (2020) Orientação n.º 004/2020 de 01/02/2020

DGS (2020) Orientação n.º 006/2020 de 26/02/2020

WHO (2020) <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>