

PLANO DE CONTINGÊNCIA E  
PROCEDIMENTOS DE PREVENÇÃO/PROTEÇÃO DE INFEÇÃO  
**COVID-19**

**Galeria do Centro Civico Edmundo Pedro**

## Índice

<b>1. ENQUADRAMENTO .....</b>	<b>3</b>
1.1. MODO DE TRANSMISSÃO .....	3
1.2. PERÍODO DE INCUBAÇÃO .....	4
1.3. PRINCIPAIS SINAIS E SINTOMAS .....	4
<b>2. OBJECTIVOS.....</b>	<b>5</b>
<b>3. COORDENAÇÃO DO PLANO E DAS ACÇÕES.....</b>	<b>6</b>
<b>4. MEDIDAS E PROCEDIMENTOS DE PREVENÇÃO/PROTEÇÃO E CONTROLO .....</b>	<b>7</b>
4.1. MEDIDAS DE PREVENÇÃO/PROTEÇÃO (DA INFEÇÃO) INDIVIDUAL E DE CONTROLO E REDUÇÃO DE RISCO DE CONTÁGIO:.....	7
4.2. PROCEDIMENTOS DIÁRIOS NAS INICIATIVAS PROGRAMADAS:.....	7
<b>5. MEDIDAS E PROCEDIMENTO NA IDENTIFICAÇÃO DE CASO SUSPEITO E MINIMIZAÇÃO DE RISCOS.....</b>	<b>9</b>
5.1. ZONA / SALA DE ISOLAMENTO .....	ERRO! MARCADOR NÃO DEFINIDO.
<b>ANEXO 1: RECOMENDAÇÕES GERAIS .....</b>	<b>10</b>
<b>ANEXO 2: MEDIDAS DE PREVENÇÃO/PROTEÇÃO .....</b>	<b>11</b>
<b>ANEXO 3: CORRETA UTILIZAÇÃO DA MÁSCARA .....</b>	<b>13</b>
<b>ANEXO 4: ETIQUETA RESPIRATÓRIA.....</b>	<b>14</b>
<b>ANEXO 5: HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS .....</b>	<b>15</b>
<b>ANEXO 6: ISOLAMENTO .....</b>	<b>16</b>
<b>ANEXO 7 – BIBLIOGRAFIA .....</b>	<b>18</b>

## **1. ENQUADRAMENTO**

Os coronavírus (CoV) pertencem à família Coronaviridae, que integra um vírus que pode causar infeção no Homem.

Estas infeções afetam o sistema respiratório, podendo assemelhar-se a uma constipação comum ou doenças mais graves, como a Síndrome Respiratória do Oriente Médio (MERS-CoV) e a Síndrome Respiratória Aguda Grave (Severe Acute Respiratory Syndrome, SARS-CoV).

SARS-CoV-2 é o nome do novo vírus e significa Síndrome Respiratória Aguda Grave – Coronavírus – 2. COVID-19 (Coronavirus Disease) é o nome da doença e significa Doença por Coronavírus, fazendo referência ao ano em que foi descoberta, em 2019.

O SARS-CoV-2, que origina a doença designada COVID-19 é uma nova estirpe identificada pela primeira vez em dezembro de 2019, na China. Este novo agente nunca tinha sido identificado em humanos e a investigação continua ativa.

### **1.1. Modo de transmissão**

Até ao momento sabe-se que o modo de transmissão é idêntico ao da gripe sazonal. O vírus transmite-se de pessoa para pessoa (transmissão direta), através de gotículas libertadas durante a fala, tosse ou espirro, ou através de superfícies e objetos contaminados (transmissão indireta).

A infeção pode ser transmitida cerca de um a dois dias antes do aparecimento dos sintomas, mas a pessoa é mais infecciosa durante o período sintomático, mesmo que os sintomas sejam leves e muito inespecíficos.

Estima-se que o período infeccioso dure de 7 a 12 dias, em casos moderados, e até duas semanas, em média, em casos graves.

O tempo que o vírus persiste nas superfícies pode variar sob diferentes condições (por exemplo, tipo de superfície, temperatura ou humidade do ambiente e a carga viral inicial que originou a exposição).

## **1.2. Período de incubação**

O tempo que decorre entre o momento em que uma pessoa é infetada e o aparecimento dos primeiros sintomas pode variar entre 1 e 14 dias.

## **1.3. Principais sinais e sintomas**

Os sinais e sintomas da COVID-19 variam em gravidade e podem ser febre (temperatura  $\geq 38$  °C), tosse, dor de garganta, cansaço, dores musculares ou dificuldade respiratória.

## **2. OBJECTIVOS**

É nossa pretensão com este documento apontar possibilidades e formas de atuação a todos os colaboradores das iniciativas a desenvolver no espaço da galeria . A preparação e transmissão de informação é essencial para que o método seja claro e eficaz.

Este documento explana medidas/procedimentos a adotar na utilização da Galeria do Centro Cívico Edmundo Pedro quanto a: avaliação do risco, prevenção/proteção, plano de contingência, identificação e controlo de casos suspeitos e minimização de riscos entre todos os intervenientes e no desenvolvimento das atividades.

Posto isto, não define ações de tratamento médico, pelo que neste âmbito serão seguidas as indicações da Direção-Geral de Saúde (doravante designada de DGS) e linha SNS 24.

Este documento foi preparado com base nas orientações e suporte de divulgação da DGS, nas recomendações e medidas de prevenção da Covid-19 na utilização de equipamentos culturais.

### **3. COORDENAÇÃO DO PLANO E DAS ACÇÕES**

A implementação das medidas de prevenção e proteção e do plano de contingência serão sempre ponderadas e avaliadas de acordo com a melhor informação disponível e emanada no momento pelas autoridades de saúde.

O presente plano ficará sob a responsabilidade do Presidente da Junta de Freguesia de Alvalade, coadjuvada pela equipa afeta ao pelouro da cultura.

A equipa é responsável por:

- acompanhar a evolução da situação;
- promover a divulgação e esclarecimento do plano junto da equipa e participantes;
- verificar o cumprimento do plano de contingência junto dos participantes.

## **4. MEDIDAS E PROCEDIMENTOS DE PREVENÇÃO/PROTEÇÃO E CONTROLO**

### **4.1. Medidas de prevenção/proteção (da infeção) individual e de controlo e redução de risco de contágio:**

- a) distanciamento social/físico;
- b) equipamento de proteção individual (EPI);
- c) etiqueta respiratória;
- d) higienização das mãos;
- e) higiene ambiental;
- f) afixação de cartazes com informação, disponibilizada pela DGS

### **4.2. Procedimentos iniciativas programadas:**

#### **4.2.1. Distanciamento social/físico:**

- a) interditar o acesso a qualquer pessoa que apresente os sinais e sintomas de infeção respiratória de acordo com a orientação nº007/2020 da DGS;
- b) respeitar a lotação do espaço:
  - Galeria do Centro Cívico Edmundo Pedro – 5 pessoas;
- c) a entrada de pessoas deve ser efetuada individualmente e espaçada, de forma a garantir o distanciamento de pelo menos 2 metros, excetuando-se pessoas coabitantes;
- d) a saída de pessoas é feita pela porta lateral do Centro Cívico Edmundo Pedro para evitar o cruzamento de pessoas;
- e) as iniciativas/visitas carecem de inscrição prévia, não sendo possível admitir a entrada a pessoas que não o tenham feito;
- f) as entradas são validadas no exterior da galeria;
- g) deverão ser evitados os cumprimentos típicos de socialização;
- h) as portas serão mantidas abertas, de modo a garantir uma boa ventilação do espaço;
- i) os colaboradores devem efetuar a automonitorização diária de sinais e sintomas e abster-se de ir trabalhar se surgir sintomatologia compatível

com COVID-19. Devem contactar o SNS24, ou outras linhas criadas para o efeito, de acordo com a Norma 004/2020 da DGS;

j) afixar cartazes com informação, disponibilizada pela DGS.

#### 4.2.2. Equipamento de proteção individual (EPI):

a) aplicando o Princípio da Precaução em Saúde Pública, todos deverão utilizar máscaras, como medida de proteção adicional, evitando transmitir gotículas respiratória;

#### 4.2.3. Etiqueta respiratória:

- a) tapar o nariz e boca quando espirrar ou tossir com lenço de papel ou com o braço (nunca com as mãos), e deitar o lenço de papel imediatamente no lixo, lavando as mãos de seguida;
- b) desinfetar as mãos com solução antisséptica de base alcoólica que tenha 70% de álcool;
- c) afixar cartazes com informação, disponibilizada pela DGS.

#### 4.2.4. Higienização das mãos:

- a) disponibilizar solução antisséptica de base alcoólica, que tenha 70% de álcool, na entradas da galeria;
- b) evitar tocar nos olhos, boca ou nariz;
- c) proibir a partilha de bens pessoais e comida;
- d) afixar cartazes com informação, disponibilizada pela DGS.

## **5. MEDIDAS E PROCEDIMENTO NA IDENTIFICAÇÃO DE CASO SUSPEITO E MINIMIZAÇÃO DE RISCOS**

Se for detetado um caso suspeito, de acordo com os sinais e sintomas presentes na Norma 004/2020 da DGS, este deve ser encaminhado por um só colaborador para a área de isolamento, através dos circuitos definidos pelo Plano de Contingência, garantindo que o mesmo é portador de máscara.

O colaborador deverá contactar de imediato a linha SNS 24 **(808 24 24 24)**.

**ANEXO 1: RECOMENDAÇÕES GERAIS**

# CORONAVÍRUS (COVID-19)

## RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS



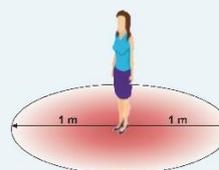
Quando espirrar ou tossir tape o nariz e a boca com o braço ou com lenço de papel que deverá ser colocado imediatamente no lixo

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**



## ANEXO 2: MEDIDAS DE PREVENÇÃO/PROTEÇÃO

# 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](http://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





**ANEXO 3: CORRETA UTILIZAÇÃO DA MÁSCARA**

COVID-19

# MÁSCARAS

COMO COLOCAR

DURANTE O USO

COMO REMOVER

**1º**  
LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR



**2º**  
VER A POSIÇÃO CORRETA

Face interna (branca) virada para a cara e face externa (cor) virada para fora; a parte ajustável com arame corresponde à extremidade superior.



**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



**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



**1º**  
LAVAR AS MÃOS



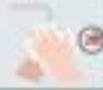
**2º**  
RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS



**3º**  
DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA



**4º**  
LAVAR AS MÃOS



## TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

- Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco
- Se a máscara tiver um filtro descartável, deve ser removido e descartado
- Lavar a máscara após cada utilização:
  - pode ser à mão ou à máquina, pelo menos a 60°C durante 30 minutos ou a 90°C durante 10 minutos
  - não usar água
- Deve estar completamente seca antes de uma nova utilização
- As máscaras certificadas são acompanhadas por recomendações do fabricante. Deve-se respeitar:
  - as condições para uma adequada lavagem e secagem;
  - o número máximo de utilizações.

#SEJUMAGENTEDESALUDEPUBLICA  
#ESTAMOSDN  
#UMCONSELHODGDS



## ANEXO 4: ETIQUETA RESPIRATÓRIA

# NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

## Medidas de etiqueta respiratória



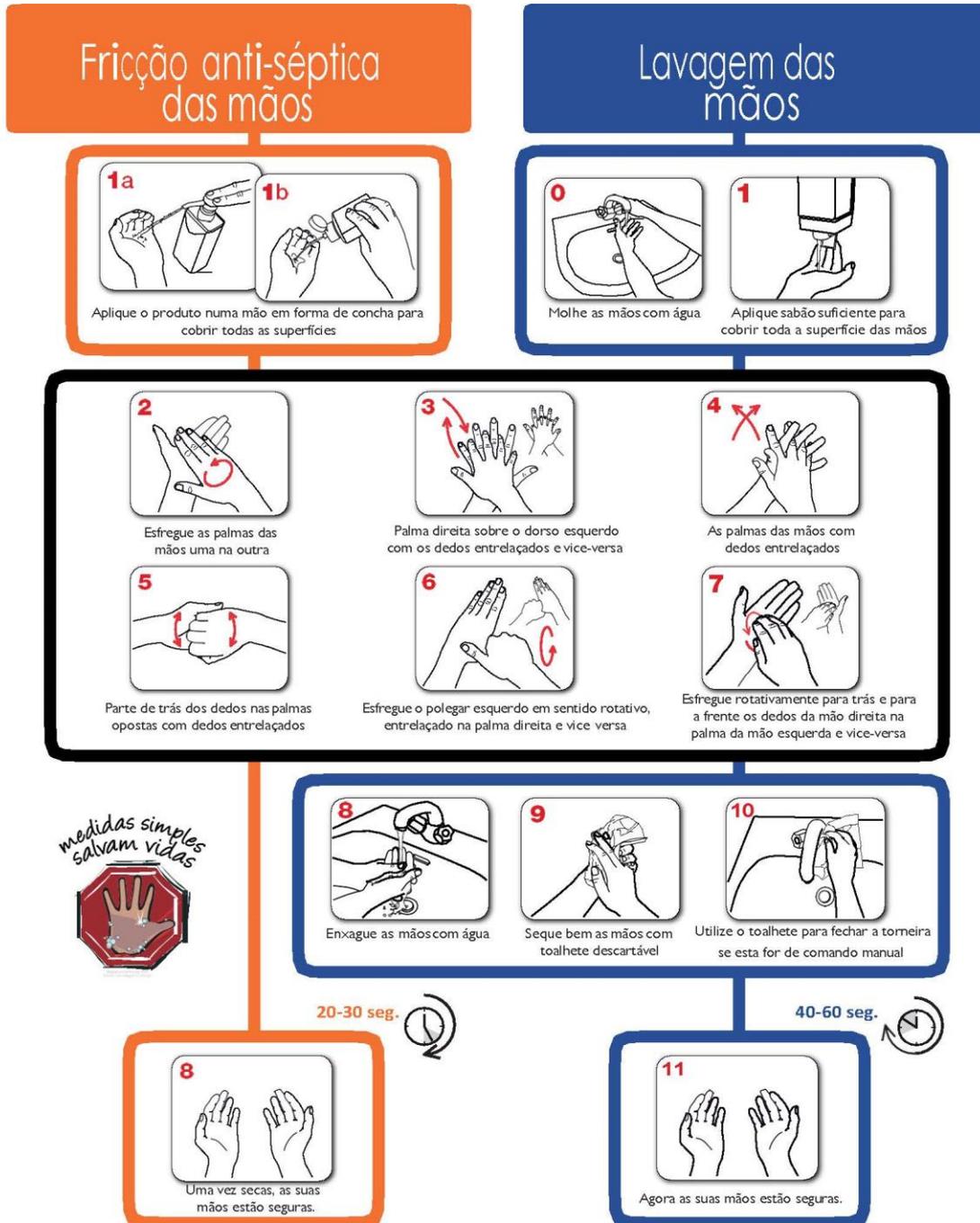
Ao TOSSIR ou ESPIRRAR não use as mãos, elas são um dos principais veículos de transmissão da doença. Use um **LENÇO DE PAPEL** ou o **ANTEBRAÇO**.



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

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

## ANEXO 5: HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS



## ANEXO 6: ISOLAMENTO



# NOVO CORONAVÍRUS | COVID-19

## DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO

As pessoas a quem tenha sido indicado isolamento pelo profissional de saúde, devem ficar em casa. Esta medida de afastamento social pretende evitar a transmissão da doença. Saiba quais os cuidados a ter, se estiver em isolamento.

### RECOMENDAÇÕES PARA ISOLAMENTO EM CASA

#### 1 – PERMANEÇA EM CASA

Não se dirija ao trabalho, à escola ou a espaços públicos, nem utilize transportes públicos ou táxis, até acabar o período de isolamento. Deve pedir ajuda ou efetuar pedidos por telefone se necessitar de compras ou medicamentos - a entrega deve ser deixada no exterior da casa, sem haver contacto com o estafeta. Se por motivos de força maior, precisar de sair de casa, ligue sempre primeiro ao profissional de saúde que o acompanha.

#### 2 – MANTENHA-SE SEPARADO/A DE OUTRAS PESSOAS EM CASA

Se não viver sozinho, deve promover o distanciamento das outras pessoas com quem partilha a casa. Tenha um quarto e, se possível, uma casa de banho só para si. Se não tiver casa de banho separada, não partilhe artigos de higiene pessoal, o sabonete ou a toalha. Use um sabonete exclusivo para si ou sabão líquido e tome banho em último lugar. Evite utilizar espaços comuns com outras pessoas presentes, incluindo refeições.

#### 3 – MONITORIZA OS SEUS SINTOMAS

Registe a sua temperatura corporal duas vezes por dia e vigie outros sintomas como tosse ou dificuldade respiratória. Se sentir que os sintomas estão a agravar deve contactar o profissional de saúde que o acompanha. Em situações de urgência ligue 112 ou SNS24 - 808 24 24 24 e informe da sua situação de isolamento.

#### 4 – UTILIZE UMA MÁSCARA, APENAS SE RECOMENDADO

Deve utilizar máscara quando estiver com outras pessoas. Caso não possa usar máscara, devem ser as pessoas com quem vive a colocá-la, quando estiverem na mesma divisão.

## 5 – PROTEJA-SE

Lave as mãos **frequentemente com água e sabão** durante, pelo menos, 20 segundos, secando-as bem. **Evite tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos.**

## 6 – PROTEJA AS PESSOAS À SUA VOLTA

Quando tossir ou espirrar, **tape a boca e o nariz com um lenço descartável.** Deite no lixo os lenços de papel e lave imediatamente as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, secando-as bem. Se usar o braço, lave-o de seguida.

## 7 – EVITE PARTILHAR ITENS DOMÉSTICOS

**Não deve partilhar pratos, copos, chávenas, utensílios de cozinha, toalhas, lençóis ou outros itens** com pessoas que vivam na sua casa. Após a sua utilização, **lave-os com água e detergente** ou **na máquina de lavar** a temperaturas elevadas (acima de 60°C).

## 8 – CUIDADO COM OS RESÍDUOS

Os resíduos produzidos durante a isolamento devem ser colocados num caixote do lixo de abertura não manual com saco plástico. Só deve encher o saco de plástico até 2/3 da sua capacidade, fechando-o bem. Coloque-o de seguida dentro de outro saco bem fechado e deposite-o num contentor, **NUNCA** num ecoponto.

## 9 – NÃO RECEBA VISITAS EM CASA

**Não convide nem permita que outras pessoas entrem em sua casa durante o período de isolamento.** Caso seja urgente falar com alguém que não viva consigo, faça-o por telefone.

## 10 – SEJA UM AGENTE DE SAÚDE PÚBLICA

O combate à transmissão do vírus requer que toda a comunidade adira às medidas recomendadas. É importante a adesão e promoção das medidas por **todos.**

## **ANEXO 7 – BIBLIOGRAFIA**

Plano Nacional de Preparação e Resposta à Doença por novo coronavírus (COVID-19),  
Direção Geral de Saúde, 2020.

<https://covid19.min-saude.pt/>

Plano de Contingência Junta de Freguesia de Alvalade, Março de 2020.

DGS (2020) Orientação n.º 007/2020 de 16/03/2020

DGS (2020) Orientação n.º 028/2020 de 28/05/2020