

PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19

**Mercado de Natal em Alvalade 2021**

## Índice

<b>1. OBJETIVO.....</b>	<b>3</b>
<b>2. ENQUADRAMENTO .....</b>	<b>3</b>
2.1. MODO DE TRANSMISSÃO.....	4
2.2. PERÍODO DE INCUBAÇÃO .....	4
2.3. PRINCIPAIS SINAIS E SINTOMAS .....	4
<b>3. COORDENAÇÃO DO PLANO E DAS ACÇÕES.....</b>	<b>5</b>
<b>4. MEDIDAS E PROCEDIMENTOS DE PREVENÇÃO/PROTEÇÃO E CONTROLO .....</b>	<b>5</b>
4.1. MEDIDAS DE PREVENÇÃO/PROTEÇÃO (DA INFEÇÃO) INDIVIDUAL E DE CONTROLO E REDUÇÃO DE RISCO DE CONTÁGIO:.....	5
4.2. PROCEDIMENTOS DIÁRIOS NAS INICIATIVAS PROGRAMADAS:.....	5
<b>5. MEDIDAS E PROCEDIMENTO NA IDENTIFICAÇÃO DE CASO SUSPEITO E MINIMIZAÇÃO DE RISCOS.....</b>	<b>6</b>
5.1. ZONA / SALA DE ISOLAMENTO .....	7
<b>ANEXO 1: RECOMENDAÇÕES GERAIS .....</b>	<b>8</b>
<b>ANEXO 2: HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS .....</b>	<b>9</b>
<b>ANEXO 3: ETIQUETA RESPIRATÓRIA.....</b>	<b>10</b>
<b>ANEXO 4: CORRETA UTILIZAÇÃO DA MÁSCARA .....</b>	<b>11</b>
<b>ANEXO 5: RECOMENDAÇÕES GERAIS PARA VACINADOS .....</b>	<b>12</b>
<b>ANEXO 6 – BIBLIOGRAFIA .....</b>	<b>13</b>

## **1. OBJETIVO**

É nossa pretensão com este documento apontar possibilidades e formas de atuação a todos os colaboradores da iniciativa. A preparação e transmissão de informação é essencial para que o método seja claro e eficaz.

Este documento será também do conhecimento dos participantes do evento.

Este documento explana medidas/procedimentos 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.

## **2. ENQUADRAMENTO**

COVID-19 é o nome, atribuído pela Organização Mundial da Saúde, à doença provocada pelo novo coronavírus SARS-COV-2.

O SARS-COV-2 é um vírus que pertence à família dos coronavírus, que são um grupo de vírus que podem causar infeções no ser humano. Estas infeções afetam normalmente o sistema respiratório, podendo assemelhar-se a uma constipação comum ou a doenças mais graves, como a pneumonia.

## 2.1. Modo de transmissão

O vírus transmite-se de pessoa para pessoa, com o contacto próximo (inferior a 2 metros), através de gotículas libertadas durante a fala, tosse ou espirro (transmissão direta); ou através de superfícies e objetos contaminados (transmissão indireta).

Quanto maior for o período de contacto com uma pessoa infetada, maior o risco de transmissão. 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).

## 2.2. 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.

## 2.3. Principais sinais e sintomas

Para a identificação de casos suspeitos de infeção deverão ser utilizados os seguintes critérios:

Critérios clínicos		Critérios epidemiológicos
<ul style="list-style-type: none"><li>- Tosse;</li><li>- Febre;</li><li>- Dispneia / dificuldade respiratória;</li><li>- Perda total ou parcial do olfato (Anosmia);</li><li>- Diminuição do paladar (Disgeusia) ou enfraquecimento do paladar (ageusia)</li></ul>	E	<ul style="list-style-type: none"><li>- Contacto com um caso confirmado de COVID-19;</li><li>- Residente ou trabalhador numa instituição onde se encontrem pessoas em situações vulneráveis e onde existe transmissão documentada de COVID-19;</li><li>- Exposição laboratorial não protegida a material biológico infetado/contendo com SARS-CoV-2</li></ul>

[https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/11/Norma\\_020\\_2020.pdf](https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/11/Norma_020_2020.pdf)

### **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 evento.

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 e observância das regras de distanciamento social;
- verificar os métodos de limpeza e higienização dos espaços.

### **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) afixação de cartazes e informação pública (disponibilizada pela DGS).

#### **4.2. Procedimentos diários nas 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) reduzir o número de estruturas de modo a garantir o distanciamento;

- c) os colaboradores devem efetuar a automonitorização 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;

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

- a) O uso de máscara é recomendado a todos os visitantes, como medida de proteção adicional, evitando transmitir gotículas respiratória ou quando o distanciamento social possa estar comprometido;
- b) O uso de máscara é obrigatório por parte dos comerciantes;

#### 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;

#### 4.2.4. Higienização das mãos:

- a) evitar tocar nos olhos, boca ou nariz;
- b) cada estrutura deve disponibilizar uma solução antisséptica de base alcoólica que tenha 70% de álcool;

## **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.

Deverá ser contactada de imediato a linha SNS 24 **(808 24 24 24)**.

### **5.1. Zona / Sala de isolamento**

A colocação do caso na zona/sala de isolamento visa promover o distanciamento social, impedindo que outros possam ser expostos e infetados. Esta medida tem como principal objetivo evitar a propagação do vírus.

A sala de isolamento encontra-se devidamente identificada.

Durante este processo a pessoa não deverá interagir com terceiros e/ou tocar em quaisquer superfícies no trajeto.

A limpeza desta sala deverá ser reforçada, cumprindo as orientações números 014 e 015/2020 da DGS.

## ANEXO 1: RECOMENDAÇÕES GERAIS

# CORONAVÍRUS (COVID-19)

## RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS



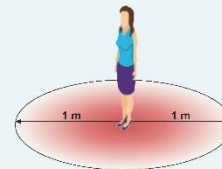
Quando espirrar ou tossir  
tape o nariz e a boca com  
o braço ou com lenço  
de papel que deverá ser  
colocado imediatamente  
no lixo

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

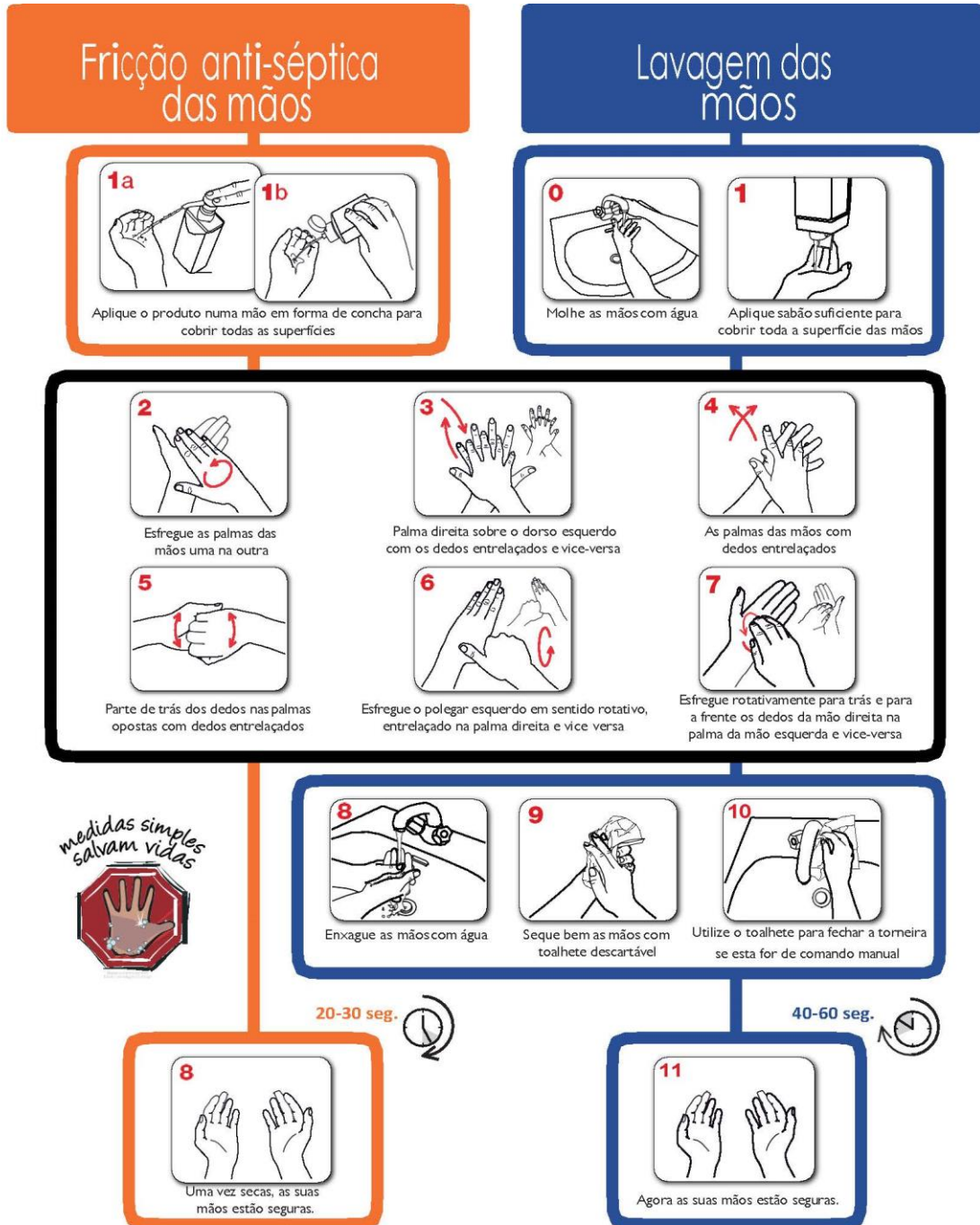
SNS 24 

808 24 24 24





## ANEXO 2: HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS



### ANEXO 3: 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**

REPÚBLICA PORTUGUESA  
 SNS  
 DGS

## ANEXO 4: CORRETA UTILIZAÇÃO DA MÁSCARA

**COVID-19**

# MÁSCARAS



### COMO COLOCAR

- LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR**  

- 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.  

- COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**  

- AJUSTAR AO ROSTO**  
Do nariz até abaixo do queixo  

- NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS**  


### DURANTE O USO

- TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA**  

- NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR**  

- NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA**  
Se o fizer, lavar as mãos de seguida  


### COMO REMOVER

- LAVAR AS MÃOS**  

- RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**  

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

- 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.

#SEJAUMAGENTEDESAÚDEPÚBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS



## ANEXO 5: RECOMENDAÇÕES GERAIS PARA VACINADOS

COVID-19

# MESMO APÓS ESTAR VACINADO MANTENHA OS CUIDADOS

### 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, mesmo se tiver máscara.

### USO DE MÁSCARA



Use a máscara:

- em espaços fechados
- em locais abertos quando não for possível manter a distância de segurança.

### SE TIVER SINTOMAS



Não vá trabalhar.  
Caso o seu filho tenha sintomas, não o leve à escola.  
Evite sair à rua se estiver doente.

### DISTANCIAMENTO FÍSICO



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

### REDUÇÃO DE CONTACTOS



Sempre que possível, limite o número de contactos físicos com outras pessoas.

### VENTILAÇÃO DOS ESPAÇOS



Mantenha os espaços bem arejados.  
Opte por ventilação natural.

### LIMPEZA DAS SUPERFÍCIES



Limpe e desinfete as superfícies com frequência.

# MANTENHA-SE PROTEGIDO

#SEJAMAGENTEDESUADEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODAGS



## **ANEXO 6 – 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, 2 de novembro de 2021

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

DGS (2020) Orientação n.º 028/2020 de 28/05/2020, atualizado a 05/10/2021.