



## PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID 19

---

### 1. ENQUADRAMENTO

Na atual situação relacionada com o COVID-19, as Autoridades de Saúde Nacionais determinam, a todos os serviços ou Equipamentos, a elaboração de Planos de Contingência que minimizem o risco de contágio e permitam o bom funcionamento das atividades essenciais.

A Direção-Geral de Saúde (DGS) emitiu um conjunto de informações e orientações, das quais se destacam a Informação 005/2020 de 27/02, a Orientação 006/2020 de 26/02 e a 02.

A atualizada em 09/03/2020, que são atualizadas pela DGS de acordo com a evolução da situação. A aplicação das medidas previstas no presente plano de contingência não prejudica a aplicação das recomendações e informações emitidas e a emitir pela DGS.

#### 1.1. O QUE É O CORONA VÍRUS

Os coronavírus são um grupo de vírus que podem causar infeções, do qual faz parte o COVID-19. Normalmente estas infeções estão associadas ao sistema respiratório, podendo ser semelhantes a uma gripe comum ou evoluir para uma doença mais grave, como pneumonia.

Considera-se que o 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).

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 e ainda através do contacto das mãos com uma superfície ou objeto com o novo coronavírus e, em seguida, o contacto com as mucosas oral, nasal ou ocular (boca, nariz ou olhos).

## 1.2. PRINCIPAIS SINTOMAS

Os sintomas são semelhantes a uma gripe, como por exemplo:

- febre
- tosse
- falta de ar (dificuldade respiratória)
- cansaço

### **É considerado um caso suspeito se:**

- Doente com infeção respiratória aguda (início súbito de febre ou tosse ou dificuldade respiratória), sem outra etiologia que explique o quadro + História de viagem ou residência em áreas com transmissão comunitária ativa, nos 14 dias antes do início de sintomas;

**OU**

- Doente com infeção respiratória aguda + Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2 ou COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas;

**OU**

- Doente com infeção respiratória aguda grave, requerendo hospitalização, sem outra etiologia.



**É considerado um caso provável quando:**

Há um teste para SARS-CoV-2 inconclusivo ou teste positivo para pan-coronavírus + sem outra etiologia que explique o quadro.

**É considerado um caso confirmado quando:**

há confirmação laboratorial de SARS-CoV-2, independentemente dos sinais e sintomas.

**Classificação do tipo de contacto próximo:**

**Alto risco de exposição**

Pessoa com:

- Coabitação com caso confirmado de COVID-19;
- Exposição associada a cuidados de saúde, incluindo:
  - Prestação direta de cuidados a caso confirmado de COVID-19 (sem uso de EPI);
  - Contacto desprotegido em ambiente laboratorial com amostras de SARS-CoV-2;
- Contato físico direto (aperto de mão) com caso confirmado de COVID-19 ou contato com secreções contaminadas com SARS-CoV-2;
- Contacto em proximidade (frente a frente) ou em ambiente fechado com caso confirmado de COVID-19 (ex: gabinete, sala de aulas, sala de reuniões, sala de espera), a uma distância até 2 metros durante mais de 15 minutos;
- Viagem com caso confirmado de COVID-19:
- Numa aeronave:
  - Sentado até 2 lugares para qualquer direção em relação ao doente (2 lugares a toda a volta do doente);
  - Companheiros de viagem do doente;



- Prestação direta de cuidados ao doente;
- Tripulantes de bordo que serviram a secção do doente;
- Se doente com sintomatologia grave ou com grande movimentação dentro da aeronave, todas as pessoas são contacto próximo;
- Num Navio:
  - Companheiros de viagem do doente;
  - Partilha da mesma cabine com o doente;
  - Prestação direta de cuidados ao doente;
  - Tripulantes de bordo que serviram a cabine do doente;
- A Autoridade de Saúde pode considerar como contacto próximo, outras pessoas não definidas nos pontos anteriores (avaliado caso a caso).

#### Baixo risco de exposição (contacto casual)

Pessoa com:

- contacto esporádico (em movimento/circulação) com caso confirmado de COVID-19
- contacto frente a frente a uma distância até 2 metros E durante menos de 15 minutos;
- contacto em ambiente fechado com caso confirmado de COVID-19, a uma distância superior a 2 metros OU durante menos de 15 minutos.

### 1.3. TEMPOS DE INCUBAÇÃO

O período de incubação (até ao aparecimento de sintomas) situa-se entre 2 a 12 dias, segundo as últimas informações publicadas pelas Autoridades de Saúde.

Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias, desde a data da última exposição a caso confirmado.



## 2. PLANO DE CONTINGÊNCIA

### 2.1. IDENTIFICAÇÃO DOS EFEITOS QUE A INFEÇÃO PODE CAUSAR NO CENTRO COMUNITÁRIO DA QUINTA DO CONDE (CCQC)

O CCQC deverá estar preparado para a possibilidade de parte dos utentes/funcionários ficarem infetados.

**Assim, poderá acontecer:**

- Cancelamento de atividades e eventos quando o risco de contaminação assim o justificar;
- Afetação de funcionários a serviços diferentes dos habituais, de modo a poderem substituir trabalhadores infetados;
- Fecho parcial para desinfeção de um ou mais espaços;
- Quarentena de funcionários ou utentes em caso de infeção ou de contacto com infetados, com a consequente interrupção de atividades;
- Fecho completo das instalações.

### 2.2. OPERACIONALIZAÇÃO

#### 2.2.1. PROCEDIMENTOS PREVENTIVOS

Aos utentes, famílias e funcionários será transmitida informação relativa a medidas básicas de prevenção:

- Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos; se tal não for possível utilizar um desinfetante para as mãos que tenha pelo menos 70% de álcool;
- Reforçar a lavagem das mãos antes e após as refeições, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos estejam sujas;



- Usar lenços de papel (de utilização única) para se assoar;
- Deitar os lenços usados num caixote do lixo e lavar as mãos de seguida;
- Tossir ou espirrar para o braço com o cotovelo fletido, e não para as mãos;
- Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias;
- Assegurar a limpeza das superfícies e objetos de utilização comum várias vezes ao dia (mesas, bancadas, interruptores de luz, maçanetas, puxadores, torneiras, viaturas etc).

### 2.2.2. REGRESSO DE DESLOCAÇÕES AO ESTRANGEIRO OU ZONAS DE RISCO

Os utentes, familiares, funcionários e demais acompanhantes que tenham regressado ou que tenham estado em contacto próximo e direto com quem tenha regressado de país ou zona de risco para a infeção pelo COVID-19, identificados pela DGS, devem, nos 14 dias subsequentes, monitorizar o seu estado de saúde, medindo a temperatura corporal duas vezes ao dia, registando os valores e estar atentos a tosse ou a dificuldades respiratórias. Devem ainda evitar cumprimentos sociais com contacto físico. Neste caso, devem contactar a linha Saúde 24 (808 24 24 24) para avaliação e aconselhamento se pode regressar ao trabalho ou frequentar a Instituição.

### 2.2.3. SALAS DE ISOLAMENTO

- **Edifício Sede:** Sala localizada ao lado da secretaria e respetiva casa de banho;
- **Centro Infantil:** Sala com casa de banho adaptada para pessoas com mobilidade reduzida, localizada no rés do chão ao lado da portaria.



A área de isolamento tem a finalidade de evitar ou restringir o contacto direto de trabalhadores ou utentes potencialmente doentes e permitir um distanciamento social destes.



**A área de isolamento esta equipada com:**

- Telefone (CI: Extensão nº 282, Sede: Extensão nº 232);
- Duas cadeiras para descanso e conforto enquanto aguarda a validação do caso e eventual transporte pelo INEM;
- Contentor de resíduos (abertura não manual e saco de plástico);
- Solução assética de base alcoólica, disponível no local e à entrada;
- Toalhetes de papel;
- Máscaras cirúrgicas;
- Luvas descartáveis;
- Termómetro;
- Doseador de sabão;
- Kit com água (garrafa) e bolachas.

Na deslocação do utente ou trabalhador com sintomas devem ser evitados os locais de maior aglomeração de pessoas nas Instalações.

### 2.3. OPERACIONALIZAÇÃO

**Em caso de sinalização de um caso suspeito dentro das Instalações este deve:**

- Ser acompanhado à sala de isolamento;
- O acompanhante deve informar a respetiva chefia da existência do caso suspeito;



- O acompanhante contacta a linha de Saúde 24 (808 24 24 24), no caso de um utente,
- Se o caso suspeito for funcionário, este tem a obrigação de realizar o contacto para a linha de Saúde 24 (808 24 24 24).
- O acompanhante deve garantir que procede de acordo com as informações prestadas pela linha de Saúde 24 e, no caso de utente, deve contactar a respetiva família.
- O acompanhante deve cumprir as precauções básicas de controlo de infeção quanto à higiene das mãos, bem como, assegurar a distância de segurança de 1 metro.

#### 2.4. PROCEDIMENTOS PERANTE UM CASO SUSPEITO VALIDADO

- Em caso de validação externa ao CCQC de um caso suspeito, o infetado ou familiar deve avisar de imediato a Instituição para os seguintes contactos:  
**Sede: 212137730                      CI: 212110080.**
- Em caso de validação interna o CCQC deve agir de acordo com as orientações da linha Saúde 24, que irá providenciar todos os meios necessários.

### 3. DIVULGAÇÃO DO PLANO DE CONTINGÊNCIA

O Centro Comunitário da Quinta do Conde tem o dever de afixar cartazes ou folhetos promovendo boas práticas e as orientações da Organização Mundial de Saúde e da Direção Geral de Saúde.

O plano de contingência vai ser divulgado junto de todos os funcionários e utentes/famílias da Instituição, utilizando os seguintes meios:





- Afixação em vários locais da Instituição;
- Envio da informação por e-mail/correio;
- Site do CCQC

#### 4. ANEXOS

- **Anexo I** (Fluxograma de situação de trabalhador com sintomas de COVID-19 numa empresa)
- **Anexo II** (Fluxograma de monitorização dos contactos próximos (trabalhadores assintomáticos) de um caso confirmado de COVID 19 (Trabalhador))
- **Anexo III** (medidas de proteção e sintomas)

Quinta do Conde, 11 março de 2020

  
(Presidente da Direção)



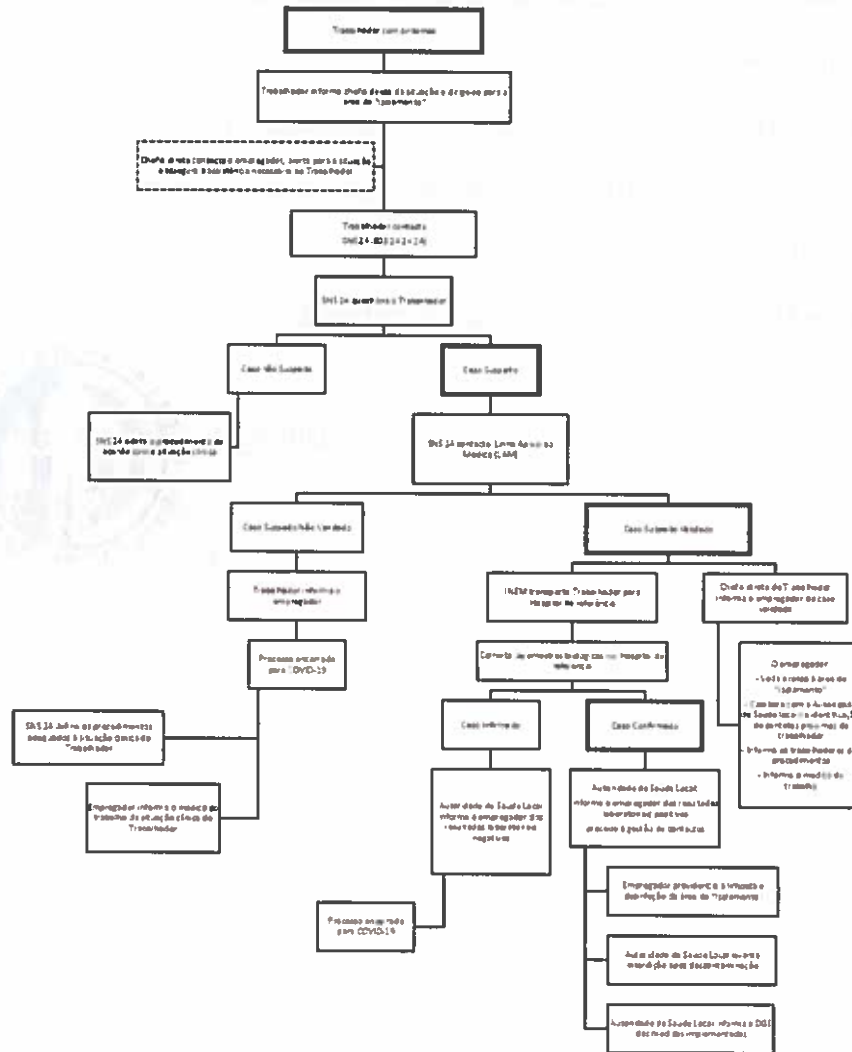
ANEXO I

(Fonte DGS – Orientação n.º6/2020 de 26 de fevereiro de 2020)



Anexo I

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





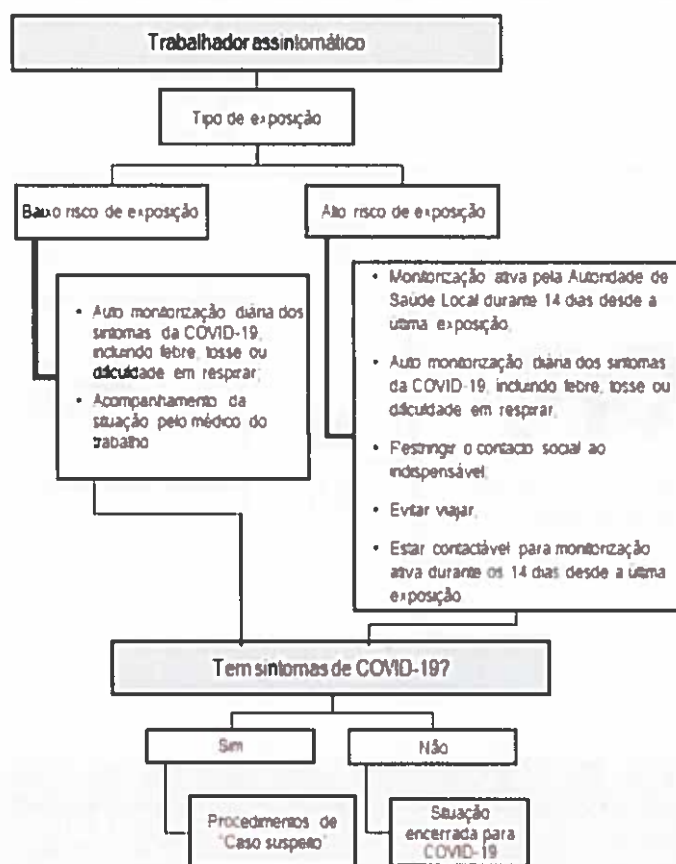
## ANEXO II

(Fonte DGS – Orientação n.º6/2020 de 26 de fevereiro de 2020)



### Anexo II

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



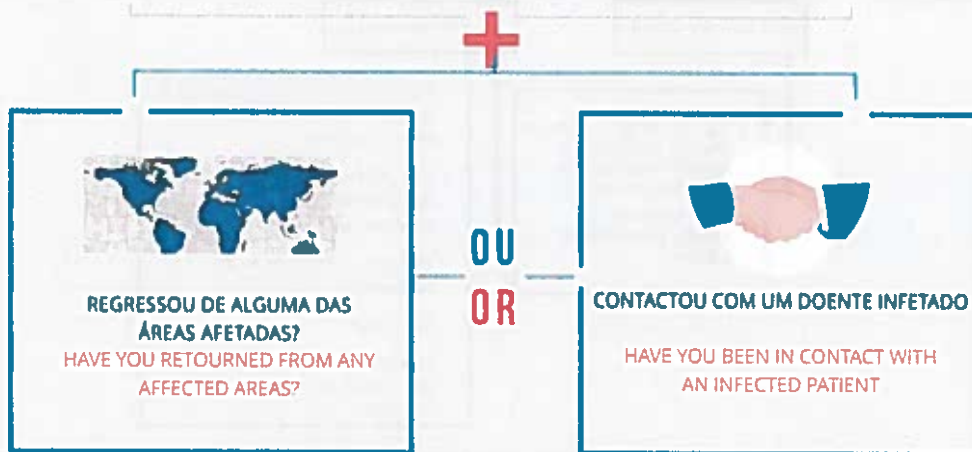


ANEXO III

(Fonte DGS – www.dsg.pt)



# CORONAVÍRUS (COVID-19)



Avise de imediato o segurança ou o administrativo

Immediately contact the staff at the entry





ANEXO III

(Fonte DGS – www.dgs.pt)



# 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**



