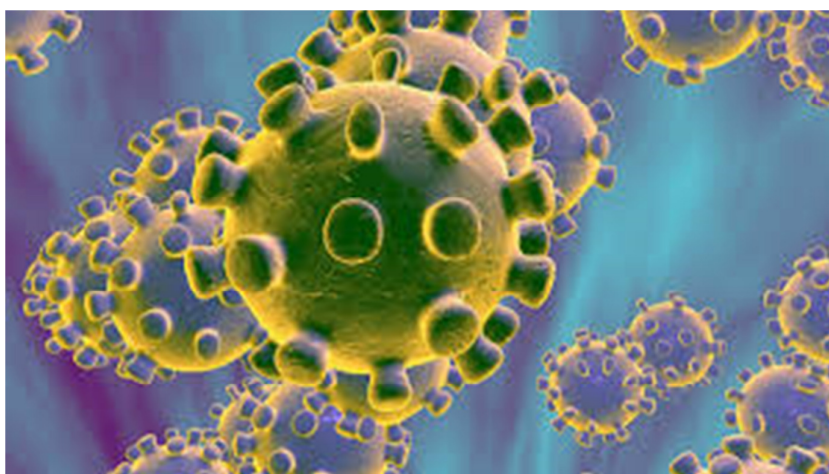




PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19 CORONAVÍRUS

MUNICÍPIO DE CONSTÂNCIA



MÉDIO TEJO
COMUNIDADE
INTERMUNICIPAL



Março/2020

INDICE

1. ENQUADRAMENTO	4
1.1 Explicitação do que é o Corona Vírus – Covid-19	4
1.2 Principais Sintomas	5
1.3 Tempo de incubação e formas de manifestação	5
2. PLANO DE CONTINGÊNCIA.....	6
Responsabilidades do Estado	6
Âmbito e Objetivo	6
2.1 Identificação dos efeitos que o COVID-19 pode provocar na organização	6
2.2 Preparação para fazer face a um possível caso de infeção por COVID-19	7
Área de isolamento.....	7
Procedimentos específicos para o COVID-19	8
Responsabilidades	10
Medidas de aquisição e disponibilização de equipamentos e produtos	11
Medidas Dinâmicas de Acompanhamento.....	11
3. PROCEDIMENTOS A EFETUAR NA PRESENÇA DE TRABALHADOR(es) E VISITANTE (s) SUSPEITO(s) DE INFEÇÃO POR COVID- 19	12
4. PROCEDIMENTO PERANTE UM CASO SUSPEITO VALIDADO	15
5. PROCEDIMENTOS PERANTE UM CASO CONFIRMADO	15
6. PROCEDIMENTOS DE VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS	16
7. MEDIDAS PREVENTIVAS E DE AUTO PROTEÇÃO	17
8. PROCEDIMENTOS DE LIMPEZA	19
9. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	19
10. ENTRADA EM VIGOR	20
11. REGISTO DE ALTERAÇÕES	20
Anexos.....	21
Mapa 1.....	21
Mapa 2.....	22
Mapa 3.....	23
Mapa 4.....	24
Mapa 5.....	25
Folha de registo de contactos que houve com o caso suspeito	26
Número de funcionários por locais de trabalho.....	27
Fricção Antisséptica das mãos.....	28
Lavagem das mão	29
Procedimentos de colocação do Equipamento de Proteção Individual (EPI).....	30
Como colocar e testar o ajuste facial da máscara de partículas	31
Procedimentos de Remoção do EPI	32
Materiais de divulgação.....	33

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Identificação das salas de isolamento e respetivos circuitos até às mesmas.	8
Tabela 2 - Identificação dos Responsáveis e o seu contacto por edifício.	10
Tabela 3 - Definição entre Critério clínico e Critério epidemiológico.	12
Tabela 4 - Como efetuar a vigilância de contactos próximos.	17

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Fluxograma da situação de Trabalhador com sintomas de COVID-19.	14
--	----

 	PLANO DE CONTINGÊNCIA Município de Constância COVID-19	Data da elaboração: 09 de março de 2020 Data de Revisão: Versão: 01
---	---	--

1. ENQUADRAMENTO

O empregador é responsável por organizar os Serviços de Saúde e Segurança do Trabalho (SST) de acordo com o estabelecido no “Regime jurídico da promoção da segurança e saúde no trabalho” (RJPST - Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro, na sua atual redação).

É obrigação do empregador assegurar aos seus trabalhadores condições de segurança e de saúde, de forma continuada e permanente, tendo em conta os princípios gerais de prevenção (art. 15.º do RJPST).

As prescrições mínimas de proteção da segurança e da saúde dos trabalhadores contra os riscos da exposição a agentes biológicos no contexto de trabalho estão estabelecidas no Decreto-Lei n.º 84/97, de 16 de abril.

À Autoridade de Saúde compete intervir em situações de grave risco para a Saúde Pública, procedendo à vigilância da saúde dos cidadãos e do nível sanitário dos serviços e estabelecimentos e determinando, quando necessário, medidas corretivas, incluindo a interrupção ou suspensão de atividades ou serviços e o encerramento dos estabelecimentos (Decreto-Lei n.º 135/2013, de 4 de outubro).

1.1 Explicação do que é o Corona Vírus – Covid-19

As autoridades chinesas identificaram um novo coronavírus (inicialmente 2019nCoV e posteriormente designado pelo Coronavírus Study Group como SARSCoV-221) como agente causador de doença. Embora o epicentro da epidemia seja em Wuhan, Província de Hubei, China, onde estão relatados a maior parte dos casos, o risco de infeção não se limita a Wuhan, mas em qualquer área da China com casos confirmados onde se verifique transmissão ativa e sustentada do vírus. O Comité de Emergência do Regulamento Sanitário Internacional decretou Emergência de Saúde Pública de Âmbito Internacional. De acordo com o European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC), o impacto potencial dos surtos por COVID-19 é elevado, sendo provável a propagação global do vírus. Recomenda-se que os Municípios/pessoas coletivas elaborem os Planos de Contingência específicos para responder a um cenário de epidemia pelo novo COVID-19.

As organizações têm um papel fulcral a desempenhar na proteção da saúde e da segurança da comunidade, assim como são cruciais na limitação do impacto negativo sobre a economia e a sociedade. Assim, é muito importante que os Planos de Contingência sejam desenvolvidos e atualizados com a informação disponibilizada pela Direção-Geral da Saúde (DGS), para que sejam cumpridas as recomendações no âmbito da prevenção e do controlo da infeção.

		PLANO DE CONTINGÊNCIA Município de Constância COVID-19	Data da elaboração: 09 de março de 2020 Data de Revisão: Versão: 01
--	--	---	--

O novo COVID-19 foi identificado pela primeira vez numa província da China em dezembro de 2019, mas atualmente encontra-se espalhado por vários países e com novos casos a aparecer diariamente.

1.2 Principais Sintomas

Os principais sintomas são:

- Febre
- Tosse
- Dificuldade respiratória, falta de ar
- Cansaço fácil

Em casos mais graves pode evoluir para pneumonia grave, insuficiência respiratória aguda, falência renal ou até morte.

1.3 Tempo de incubação e formas de manifestação

O período de incubação da COVID – 19 é de 2 a 12 dias. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorrentes durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

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 pelo Município deverão ter em conta as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados).

 	PLANO DE CONTINGÊNCIA Município de Constância COVID-19	Data da elaboração: 09 de março de 2020 Data de Revisão: Versão: 01
---	---	--

2. PLANO DE CONTINGÊNCIA

Responsabilidades do Estado

- Compete ao Estado garantir, em permanência, a proteção, a segurança dos cidadãos e o normal funcionamento das instituições;
- Do cumprimento desta obrigação e considerando a multiplicidade de ameaças que atualmente as sociedades enfrentam, resulta incontornável a necessidade de serem identificados os possíveis mecanismos e instrumentos que permitam um adequado nível de preparação, prontidão e reação do Estado e das diversas instituições.

Âmbito e Objetivo

O presente Plano deve ser entendido como um documento base de trabalho, que facilite e agilize a efetivação de uma matriz de planeamento no âmbito da infeção pelo novo Coronavírus SARS-CoV-2, agente causal da COVID-19, nomeadamente os procedimentos a adotar perante um trabalhador com sintomas desta infeção, bem como à adoção de metodologias que minimizem o seu impacto, garantindo, tanto quanto possível, a continuidade da prestação dos seus serviços ou mesmo de apoio às organizações de saúde pertencentes ao Sistema Nacional de Saúde (SNS).

O plano de contingência aplica-se a todos os edifícios do Município onde exercem funções os trabalhadores municipais, com exceção dos estabelecimentos de ensino que ficarão abrangidos pelo Plano de Contingência aprovado pelo Agrupamento de Escolas de Constância.

A informação do presente documento deverá ser atualizada a qualquer momento, tendo em conta a evolução do quadro epidemiológico da COVID-19, as situações não previstas devem ser avaliadas.

2.1 Identificação dos efeitos que o COVID-19 pode provocar na organização

O Município deve estar preparado para a possibilidade de parte (ou a totalidade) dos seus colaboradores não puderem trabalhar, devido a doença, suspensão de transportes públicos, encerramento de escolas, entre outras situações possíveis.

Neste contexto é necessário avaliar:

- As atividades imprescindíveis para o funcionamento do Município e aquelas que se podem reduzir ou encerrar.
- Os recursos essenciais que são necessários manter o funcionamento.

 	PLANO DE CONTINGÊNCIA Município de Constância COVID-19	Data da elaboração: 09 de março de 2020 Data de Revisão: Versão: 01
---	---	--

- As pessoas que são necessárias garantirem, sobretudo para as atividades que são imprescindíveis para o funcionamento do Município, equacionar a possibilidade de afetar pessoas adicionais (contratados, pessoas com outras tarefas) para desempenharem as tarefas essenciais.
- As pessoas que, pelas suas atividades e/ou tarefas, poderão ter um maior risco de infeção por COVID-19 (ex. pessoas que realizam atividades de atendimento ao público; pessoas que viajam para países ou de países com casos de transmissão ativa sustentada na comunidade).
- As atividades do Município que podem recorrer a formas alternativas de trabalho ou de realização de tarefas, designadamente pelo recurso a teletrabalho, reuniões por vídeo e teleconferências.
- Deve-se ponderar o reforço das infraestruturas tecnológicas de comunicação e informação para este efeito, assim como a anulação dos postos de trabalho partilhados.

2.2 Preparação para fazer face a um possível caso de infeção por COVID-19

Área de isolamento

São estabelecidas “**ÁREAS DE ISOLAMENTO**” as quais deverão ter as seguintes características:

- Ventilação natural, ou sistema de ventilação mecânica, com revestimentos lisos e laváveis
- Espaço equipado com: telefone interno, cadeira ou marquesa (para descanso e conforto da pessoa, enquanto aguarda a validação do caso e o eventual transporte pelo INEM)
- Disponível um Kit com água e alguns alimentos não perecíveis, contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico), solução antisséptica de base alcoólica (disponível no interior e à entrada desta área); toalhetes de papel, máscara (s) cirúrgica (s), luvas descartáveis e termómetro.
- Instalações sanitárias privativas, preferencialmente, ou de acesso fácil, devidamente equipada com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva da pessoa com sintomas/caso suspeito. O circuito a privilegiar, quando uma pessoa com sintomas se dirigir para a área de “isolamento” deve ser estabelecida por forma a evitar locais de maior aglomeração de pessoas nas instalações.
- A sala de isolamento e as instalações sanitárias devem estar identificadas com a afixação na porta de “Isolamento”.

Assim para cada edifício são definidas as seguintes salas de isolamento e respetivos circuitos até às mesmas:

Edifício	Sala de isolamento	Circuito
Biblioteca Municipal Alexandre O'Neill	Arquivo Municipal de Constância (Piso 0)	Mapa 1
Museu dos Rios e das Artes Marítimas		
Câmara Municipal de Constância		
Arquivo Municipal de Constância		
Turismo	Cave do Edifício Camões	Mapa 2
Espaço Cidadão		
Cave do Edifício Camões		
Oficinas Municipais Zona Sul	Refeitório Oficinas Municipais Zona Sul	Visto o edifício só ter no seu interior um funcionário deve permanecer no seu interior.
Parque Ambiental de Santa Margarida	Auditório da Ecoteca	Mapa 3
Piscina Municipal	Bar do Pavilhão Municipal	Mapa 4
Polidesportivo		
Pavilhão Municipal		
Armazém Municipal	Gabinete junto aos armazém dos fitofarmacêuticos	Mapa 5

Tabela 1 - Identificação das salas de isolamento e respetivos circuitos até às mesmas.

Procedimentos específicos para o COVID-19

O Município define e recomenda que sejam adotados os seguintes procedimentos:

- O plano de contingência e os contactos do grupo de gestão do plano devem ser divulgados da seguinte forma:

 	PLANO DE CONTINGÊNCIA Município de Constância COVID-19	Data da elaboração: 09 de março de 2020 Data de Revisão: Versão: 01
---	---	--

- Através de correio eletrónico a todos os trabalhadores e demais colaboradores do Município;
- Através do meio de distribuição em uso para as situações de ausência de correio eletrónico;
- Através da afixação em locais que por norma são utilizados para promover a divulgação interna de informações (átrios, gabinetes, zonas de refeições e locais de encontro de trabalhadores);
- O Município disponibiliza uma solução antisséptica de base alcoólica em locais estratégicos (ex. zona de refeições, registo biométrico, área de “isolamento”, receção, serviços administrativos, corredores, etc.), conjuntamente com informação sobre os procedimentos de higienização das mãos;
- Todas as pessoas devem lavar as mãos regularmente com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, se estes não estiverem disponíveis utilizar um desinfetante para as mãos que tenha pelo menos 70% de álcool, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas;
- 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;
- Alterar a frequência e/ou a forma de contacto interpessoal evitando apertos de mão, abraços, beijos, reuniões presenciais ou a presença em eventos com elevado número de pessoas;
- Registar todos os contactos que houve com um caso suspeito, que deve ser efetuado pelo grupo de gestão do plano de contingência, a quem deve ser reportada cada situação. Em anexo folha de registo de contactos a ser posteriormente enviada à Autoridade de Saúde;
- Elaborar plano de higienização das instalações com especial enfoque nos espaços utilização comuns e das salas de isolamento.

Responsabilidades

O Grupo de Gestão do Plano de Contingência é constituído por:

Edifício	Responsável	Contacto
Biblioteca Municipal Alexandre O'Neill	Nuno Ferreira	249739367
	Vereadora Filipa Montalvo	961249811
Museu dos Rios e das Artes Marítimas	Anabela Cardoso	249730053
	Vereadora Filipa Montalvo	961249811
Câmara Municipal de Constância	Presidente Sérgio Oliveira	961249733
	Vice-Presidente Jorge Pereira	961249801
	Vereadora Filipa Montalvo	961249811
	Jorge Heitor (DMST)	963848231
	Marisa Figueiredo (DMAF)	965229248
	Filipa Gomes (GPCS)	962098007
Arquivo Municipal de Constância	Nuno Ferreira	249739367
	Vereadora Filipa Montalvo	961249811
Turismo	Isabel Magano	962134857
	Presidente Sérgio Oliveira	961249733
Espaço Cidadão	Carlos Alves	249733515
	Presidente Sérgio Oliveira	961249733
Cave do Edifício Camões	Encarregado António Valador	968337062
	Jorge Heitor (DMST)	963848231
	Vice-Presidente Jorge Pereira	961249801
Oficinas Municipais Zona Sul	Encarregado António Valador	968337062
	Jorge Heitor (DMST)	963848231
	Vice-Presidente Jorge Pereira	961249801
Parque Ambiental de Santa Margarida	Tiago Lopes	249736929
	Vice-Presidente Jorge Pereira	961249801
Piscina Municipal	Luís Correia	249739627/249730059
	Vice-Presidente Jorge Pereira	961249801
Polidesportivo	Luís Correia	249739627/249730059
	Vice-Presidente Jorge Pereira	961249801
Pavilhão Municipal	Luís Correia	249739627/249730059
	Vice-Presidente Jorge Pereira	961249801
Armazém Municipal	Encarregado Francisco Freire	249736620
	Jorge Heitor (DMST)	963848231
	Marisa Figueiredo (DMAF)	965229248

Tabela 2 - Identificação dos Responsáveis e o seu contacto por edifício.

 	PLANO DE CONTINGÊNCIA Município de Constância COVID-19	Data da elaboração: 09 de março de 2020 Data de Revisão: Versão: 01
---	---	--

O Presidente nomeia os colaboradores para operacionalização e gestão do Plano. Preferencialmente deverá ser constituído um grupo de gestão do que integre no mínimo dois colaboradores, que terão como principais competências:

- Divulgar as medidas preventivas e de autoproteção;
- Garantir a disponibilização de recursos;
- Operacionalizar o Plano de Contingência;
- Monitorização da situação avaliando, em cada fase do processo;
- Garantir a informação ao Executivo;
- Garantir a informação e coordenação com os Serviços de SHST/Médico do Trabalho;
- Colaborar e articular com a Direção-Geral da Saúde.

Medidas de aquisição e disponibilização de equipamentos e produtos

Considerando o estado atual de desenvolvimento do COVID-19, são adotadas pelo Município as seguintes medidas:

- Implementar novas medidas de limpeza e higienização;
- Colocação de dispensadores de desinfetante próximos de locais de grande fluxo de pessoas e em particular onde seja difícil a lavagem de mãos;
- Avaliar o funcionamento dos sistemas de ventilação e climatização;
- Garantir a distribuição dos equipamentos de proteção individual, caso se justifique;
- Disponibilizar na área de isolamento, equipamentos diversos de proteção individual, cujo uso se destina a casos suspeitos;
- Disponibilizar uma área de isolamento.

Medidas Dinâmicas de Acompanhamento

Considerando o estado atual de desenvolvimento do COVID-19, são adotadas pelo Município as seguintes medidas:

- Registar o número de casos assinalados no Município, em estreita articulação com a Autoridades de Saúde;
- Acompanhamento da situação;
- Difusão de toda a informação pertinente, de modo a evitar alarmismos;
- Promover o acompanhamento da situação clínica das pessoas afetadas;
- Avaliar, caso a caso, a necessidade de reuniões internas e externas;
- Reduzir, sempre que se justifique, o número de colaboradores em atendimento presencial, dando preferência à informação via telefone ou e-mail;
- Avaliar, regularmente a situação e o funcionamento dos serviços.

3. PROCEDIMENTOS A EFETUAR NA PRESENÇA DE TRABALHADOR(es) E VISITANTE (s) SUSPEITO(s) DE INFEÇÃO POR COVID- 19

- O alerta de uma pessoa com sintomas e ligação epidemiológica (compatíveis com a definição de um caso suspeito de COVID-19) deve ser de imediato comunicado ao elemento do grupo de gestão do plano de contingência (mencionado anteriormente) relacionado com o local de trabalho, preferencialmente por via telefónica, e a pessoa (caso suspeito) deve dirigir-se à ÁREA DE ISOLAMENTO.
- O recetor da informação deverá, preferencialmente por contacto telefónico, informar o serviço municipal de proteção civil para que este faça o registo do caso e tome as medidas adequadas previstas no Plano.
- A definição seguidamente apresentada é baseada na informação disponível, à data, no Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doença Transmissíveis (ECDC), e deve ser adotado.

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 comunitária¹ 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

Tabela 3 - Definição entre Critério clínico e Critério epidemiológico.

- Considerando que neste momento os países com pessoas infetadas está constantemente a ser atualizada pelas autoridades internacionais e deve ser consultada no site do Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doenças ou na Organização Mundial da Saúde.
- A pessoa (caso suspeito) deve usar uma máscara cirúrgica, se a sua condição clínica o permitir. A máscara deverá ser colocada pela própria pessoa.
- Sempre que possível deve-se assegurar a distância de segurança superior a 1 metro da pessoa (caso suspeito).

¹ áreas de transmissão comunitária (China, Coreia do Sul, Japão, Singapura, Irão e Itália)

 	PLANO DE CONTINGÊNCIA Município de Constância COVID-19	Data da elaboração: 09 de março de 2020 Data de Revisão: Versão: 01
---	--	---

- Nas situações em que a pessoa com sintomas necessita de acompanhamento (ex. dificuldade de locomoção), para a zona de isolamento, a (s) pessoa (s) que acompanha (m) ou presta (m) assistência ao doente devem colocar, momentos antes de se iniciar esta assistência, uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis, para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção quanto à higiene das mãos, após contacto com a pessoa doente.
- A pessoa doente (caso suspeito de COVID-19) já na área de “isolamento” contacta o **SNS 24 (808 24 24 24)**.
- Se o Caso Suspeito Não For Validado, este fica encerrado para COVID-19. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica da pessoa. A pessoa informa o elemento do grupo de gestão do plano de contingência (mencionado anteriormente) da não validação.

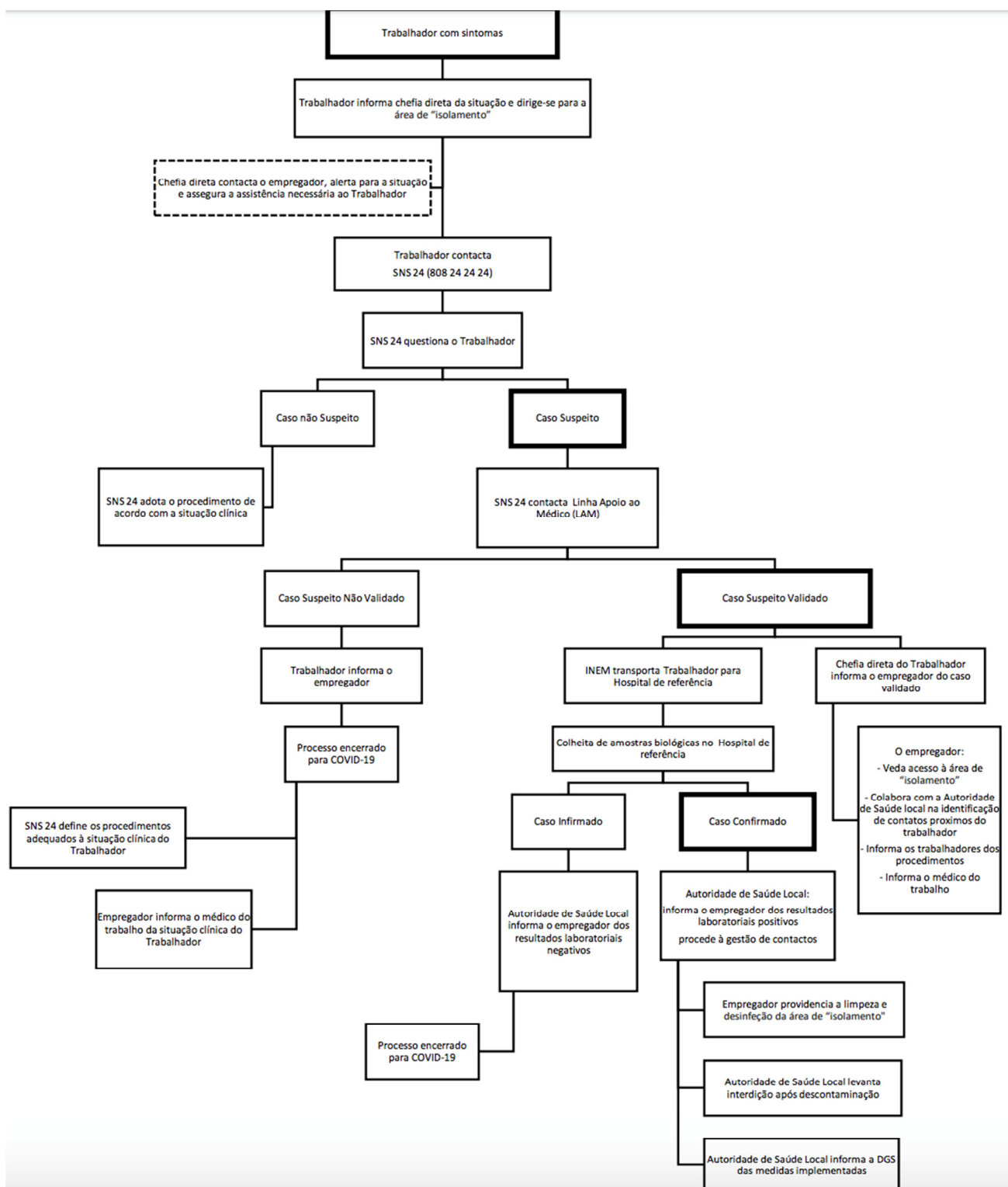


Figura 1 - Fluxograma da situação de Trabalhador com sintomas de COVID-19.

4. PROCEDIMENTO PERANTE UM CASO SUSPEITO VALIDADO

No caso de um Caso Suspeito Validado, a DGS ativa o INEM, o INSA e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos.

- A pessoa doente deverá permanecer na zona de “isolamento” (com máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita), até à chegada da equipa do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), ativada pela DGS, que assegura o transporte para o Hospital de referência, onde serão colhidas as amostras biológicas para testes laboratoriais;
- O acesso das outras pessoas à zona de “isolamento” fica interdito (exceto as pessoas designados para prestar assistência);
- A zona de “isolamento” fica interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde;
- O Município/grupo de gestão do plano colabora com a Autoridade de Saúde Local na identificação dos contactos próximos do doente (Caso suspeito validado);
- O Município/grupo de gestão do plano informa os Serviços Saúde do Trabalho;
- O Município/grupo de gestão do plano informa os restantes trabalhadores da existência de Caso suspeito validado, a aguardar resultados de testes laboratoriais, por indicação da Gerência;
- A Autoridade de Saúde Local informa o Município dos resultados dos testes laboratoriais;
- Se o Caso For Invalidado, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais incluindo de limpeza e desinfeção.

5. PROCEDIMENTOS PERANTE UM CASO CONFIRMADO

- Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de “isolamento”;
- Reforçar a limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas. Dar especial atenção à limpeza e desinfeção do posto de trabalho do doente confirmado (incluindo materiais e equipamentos utilizados por este);
- Armazenar os resíduos do Caso Confirmado em saco de plástico (com espessura de 50 ou 70 microns) que, após ser fechado (ex. com abraçadeira), deve ser segregado e enviado para um operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.
- A Autoridade de Saúde Local comunica à DGS informações sobre as medidas implementadas no Município, e sobre o estado de saúde dos contactos próximos do doente.

6. PROCEDIMENTOS DE VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS

- Considera-se “contacto próximo” uma pessoa que não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto com um caso confirmado de COVID-19. O tipo de exposição do contacto próximo determinará o tipo de vigilância.
- O contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:
 - i. “Alto risco de exposição” que é definido como:
 1. Trabalhador do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros) do Caso;
 2. Pessoa que esteve face-a-face com o Caso Confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
 3. Pessoa que partilhou com o Caso Confirmado loiça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias.
 - ii. “Baixo risco de exposição” (casual), é definido como:
 1. Pessoa que teve contacto esporádico (momentâneo) com o Caso Confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a gotículas/secreções respiratórias através de conversa face a-face superior a 15 minutos, tosse ou espirro).
 2. Pessoa(es) que prestou(aram) assistência ao Caso Confirmado, desde que tenha(m) seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada da máscara e luvas; etiqueta respiratória; higiene das mãos).
 - iii. Perante um Caso Confirmado por COVID-19, além do referido anteriormente, deverão ser ativados os procedimentos de vigilância ativa dos contactos próximos, relativamente ao início de sintomatologia.
 - iv. Para efeitos de gestão dos contactos a Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com o Município/grupo de gestão do plano de contingência, deve:
 1. Identificar, listar e classificar os contactos próximos (incluindo os casuais);
 2. Proceder ao necessário acompanhamento dos contactos (telefonar diariamente, informar, aconselhar e referenciar, se necessário).

Vigilância de contactos próximos	
Alto Risco de Exposição	Baixo Risco de Exposição
Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição	Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar
Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar	
Restringir o contacto social ao indispensável	
Evitar viajar	
Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição	
A auto monitorização diária, feita pelo próprio pessoa, visa a avaliação da febre (medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar o valor e a hora de medição) e a verificação de tosse ou dificuldade em respirar	
Se se verificarem sintomas da COVID-19 e a pessoa estiver no Município, devem-se iniciar os "Procedimentos num Caso Suspeito"	
Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para COVID-19	

Tabela 4 - Como efetuar a vigilância de contactos próximos.

7. MEDIDAS PREVENTIVAS E DE AUTO PROTEÇÃO

Serão escrupulosamente observadas as medidas preventivas e de autoproteção permanentemente enunciadas pela autoridade de saúde, nomeadamente:

Coletivas:

- Estar atento às diretivas e recomendações emanadas da DGS, inseridas com regularidade no seu sítio eletrónico (www.dgs.pt);
- Afixar em espaços visíveis os folhetos distribuídos pela DGS contendo informação detalhada sobre os sintomas do COVID-19 e sobre as respetivas medidas de autoproteção;
- Aumentar a periodicidade e o cuidado na lavagem dos espaços de utilização comum dentro das instalações, nomeadamente, espaços de circulação (corrimãos, maçanetas de portas, botões de elevadores,...), salas de reunião, salas de estar, refeitórios, cozinhas e zonas sanitárias;

Individuais:

- Lavar as mãos regularmente de preferência de 2 em 2 horas e sempre antes das refeições;
- Nunca espirrar para as mãos nem para o ar, sempre que possível fazê-lo para um lenço de papel deitando-o de seguida para o lixo, ou para a manga de uma peça de roupa;
- Evitar o contacto das mãos com a face, nariz e boca;
- Evitar as saudações com abraços, beijos ou cumprimentos de mão;
- Utilizar nos locais de trabalho, a limpeza regular ou o isolamento de equipamentos de utilização coletiva, como teclados de computador, ratos, telefones, comandos de aparelhos eletrónicos, etc., através da colocação de película fina transparente descartável (tipo celofane) ou utilizando luvas descartáveis;
- Se apresentar sintomas de gripe (febre súbita – mais que 38°C, tosse ou nariz entupido, dor de garganta, dores corporais ou musculares, dores de cabeça, fadiga, arrepios de frio, vômitos ou diarreia), proceder da seguinte forma:
 - (1) Ficar no local de residência e ligar de imediato para a **Linha de Saúde 24**
Tel. nº 808 24 24 24, tomando boa nota das indicações recebidas;
 - (2) Informar o Município, da situação e das indicações recebidas.
- Caso chegue a Portugal vindo de um país com casos confirmados, deve informar de a sua entidade Empregadora, não sendo permitido o acesso às instalações do Município;
- Caso seja diagnosticado COVID-19 a um seu familiar direto que partilhe consigo a habitação ou com o qual mantenha estreito contacto (cônjuges, pais, filhos, avós, etc.), deve informar de a sua entidade Empregadora, não sendo permitido o acesso às instalações do Município;
- Executar de maneira sistemática os gestos de prevenção e autoproteção universais;
- Em caso de lhes ser solicitado, ajuda por uma pessoa febril, que em breve avaliação se suspeite que possa estar infetado com o vírus COVID-19, contactar de imediato o serviço de atendimento, **Linha Saúde 24, tel. nº 808 24 24 24**, referenciar o doente, solicitar orientação e proceder de acordo com as instruções recebidas;
- A haver necessidade confirmada de transporte de uma pessoa devem ser observadas as seguintes regras:
 - (1) Abordar a pessoa em questão com o equipamento de proteção individual (mascara, óculos, bata descartável e luvas).
 - (2) Pedir à pessoa (caso suspeito) para a própria colocar máscara de proteção.
 - (3) Limitar a utilização do equipamento ao estritamente necessário;
 - (4) O sistema de ar condicionado ou de circulação de ar só pode voltar a ser utilizado depois da desinfeção do espaço.
- Após cada isolamento, com sintomas ou suspeita de COVID-19, proceder da seguinte forma:
 - (1) Remoção de toda a matéria orgânica existente utilizando panos de limpeza descartáveis ou similares;
 - (2) Remoção de todo o material descartável que tenha sido usado durante o isolamento

- (3) Normal desinfecção do espaço com o desinfetante habitual ou em alternativa com a utilização de lixívia na concentração 1:100 (10ml de lixívia para 1 litro de água), permitindo um tempo de atuação de pelo menos 10 minutos;
- (4) Lavar as mãos com água e sabão e aplicar solução alcoólica.

8. PROCEDIMENTOS DE LIMPEZA

- Os equipamentos de limpeza são de uso único, devem ser eliminados ou descartados após a sua 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 no Município.
- Não deve ser utilizado equipamento de ar comprimido na limpeza, pelo risco de recirculação de aerossóis;
- Produtos de higiene e limpeza - o planeamento da higienização e limpeza deve ser relativo aos revestimentos, aos equipamentos e utensílios, assim como aos objetos e superfícies que são mais manuseadas (ex. corrimãos, maçanetas de portas, botões de elevador).
- A limpeza e desinfecção das superfícies deve ser realizada com detergente desengordurante, seguido de desinfetante.

9. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Orientação sobre prevenção e controlo de infeção por Coronavírus (2019-nCoV) da Direção-Geral da Saúde. DGS, Orientação n.º 003/2020 de 26/02/2020;
- Orientação sobre procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em Municípios da Direção-Geral da Saúde. DGS, Orientação n.º 006/2020 de 26/02/2020;
- COVID-19 – Proposta de estrutura de plano de contingência, DGAEP.

10. ENTRADA EM VIGOR

A avaliação da eficiência das medidas referidas no atual Plano de Contingência terá lugar após a identificação do primeiro caso suspeito ou sempre que se julgar conveniente.

Este Plano de Contingência entra em vigor imediatamente e deve ser amplamente divulgado internamente e externamente.

11. REGISTO DE ALTERAÇÕES

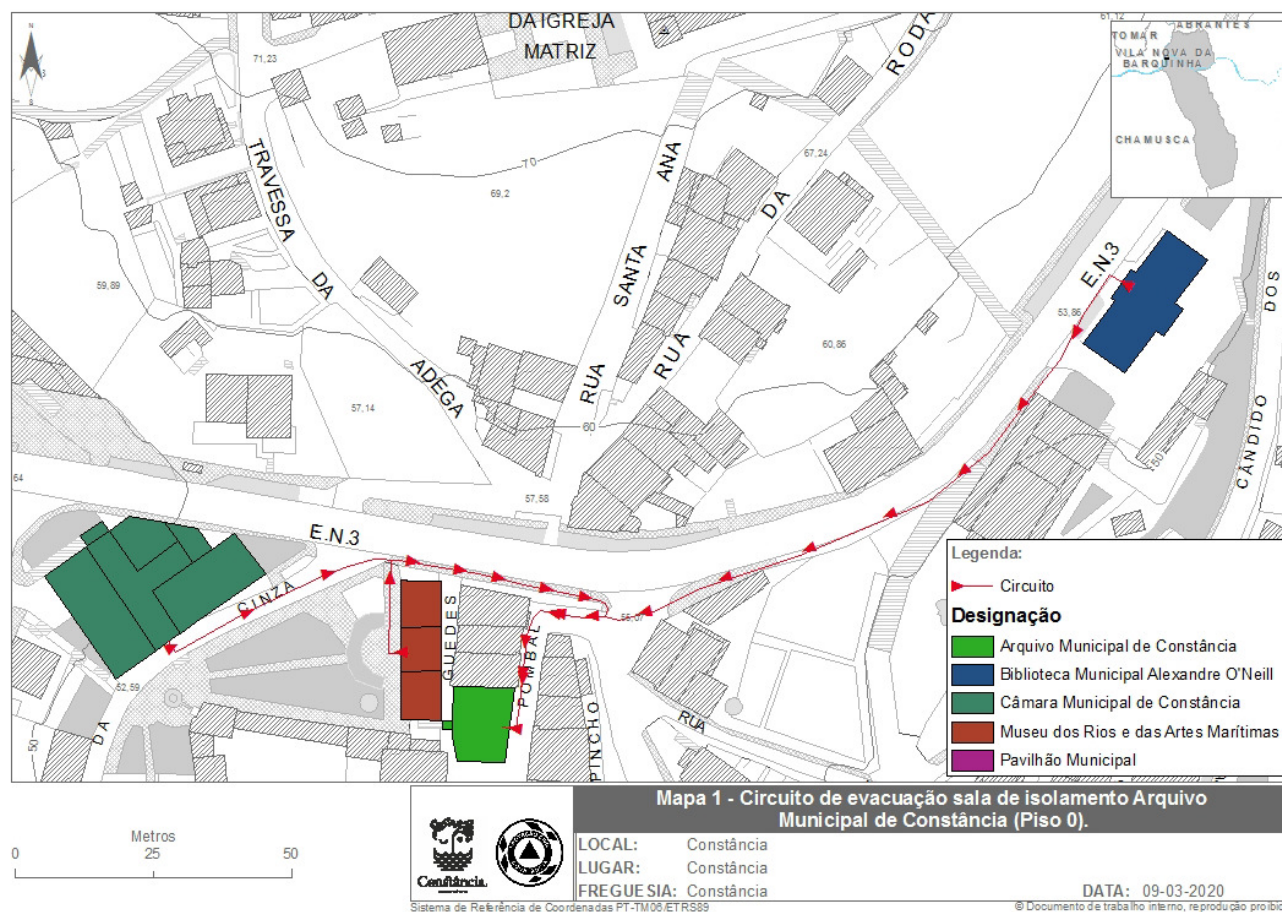
Edição	Aprovação	Entrada em vigor
0	09.03.2020	09.03.2020
1		
2		
3		
4		

Constância, 09 de março de 2020

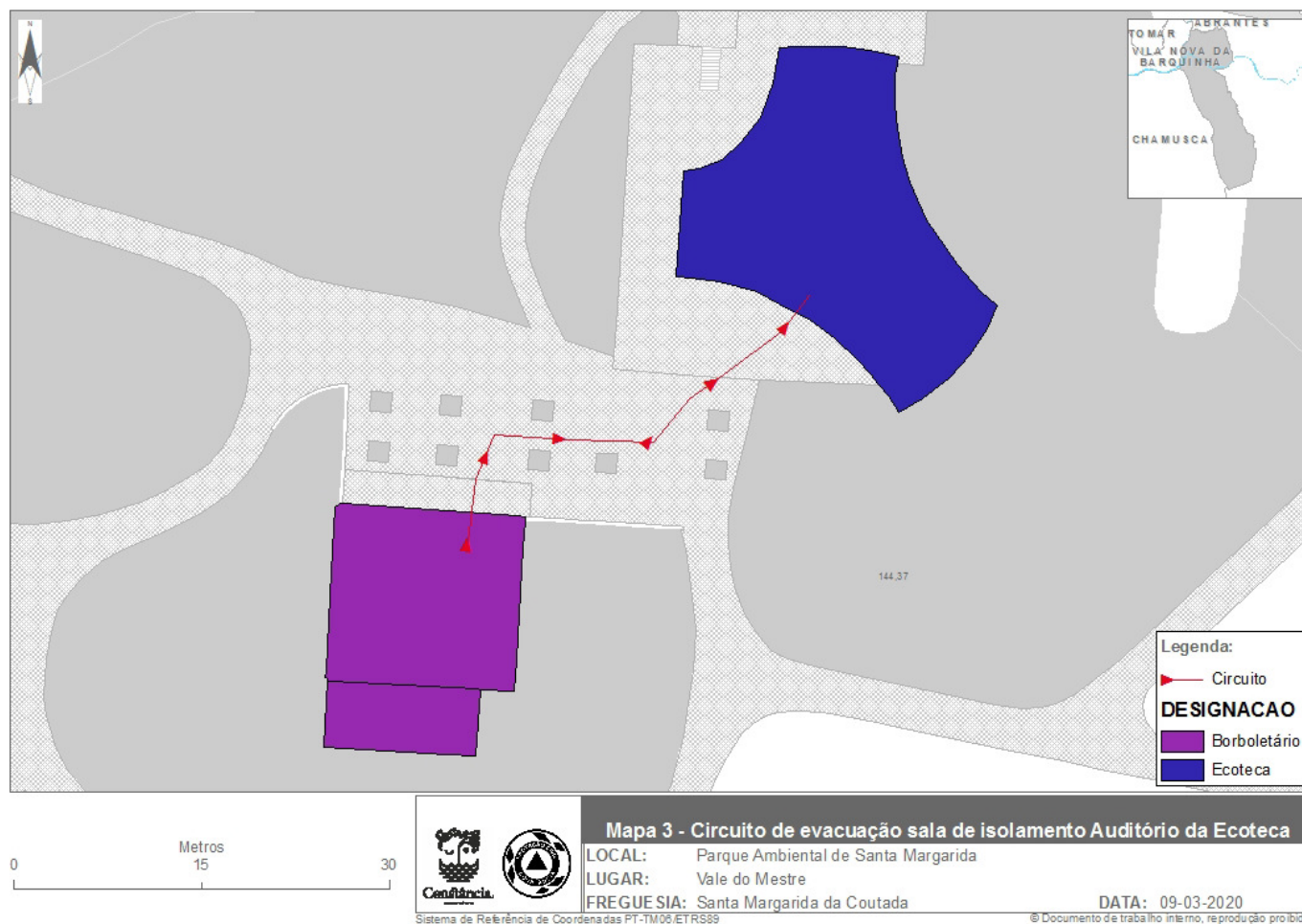
O Presidente da Câmara Municipal de Constância

Sérgio Miguel Santos Pereira de Oliveira

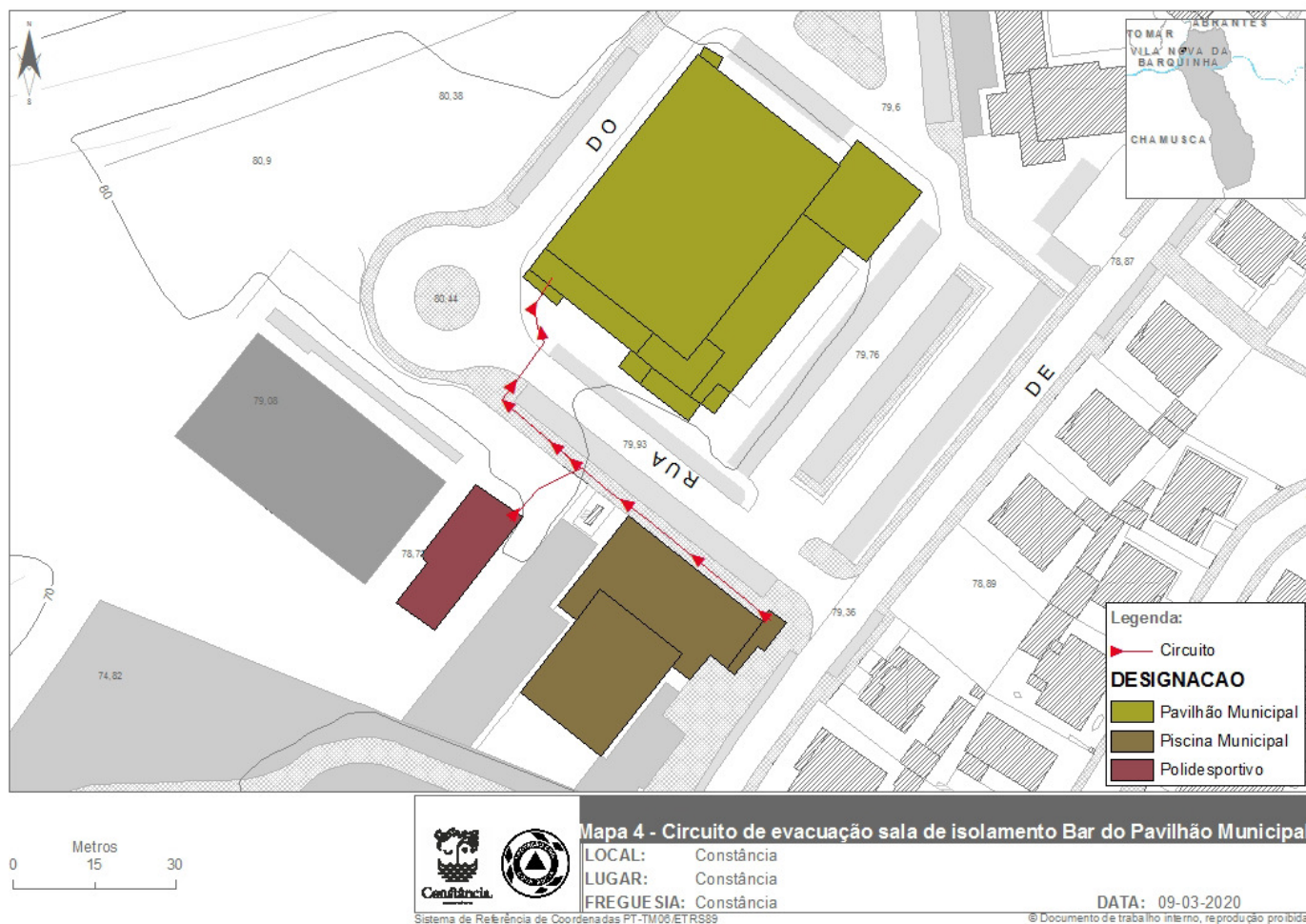
Anexos
Mapa 1



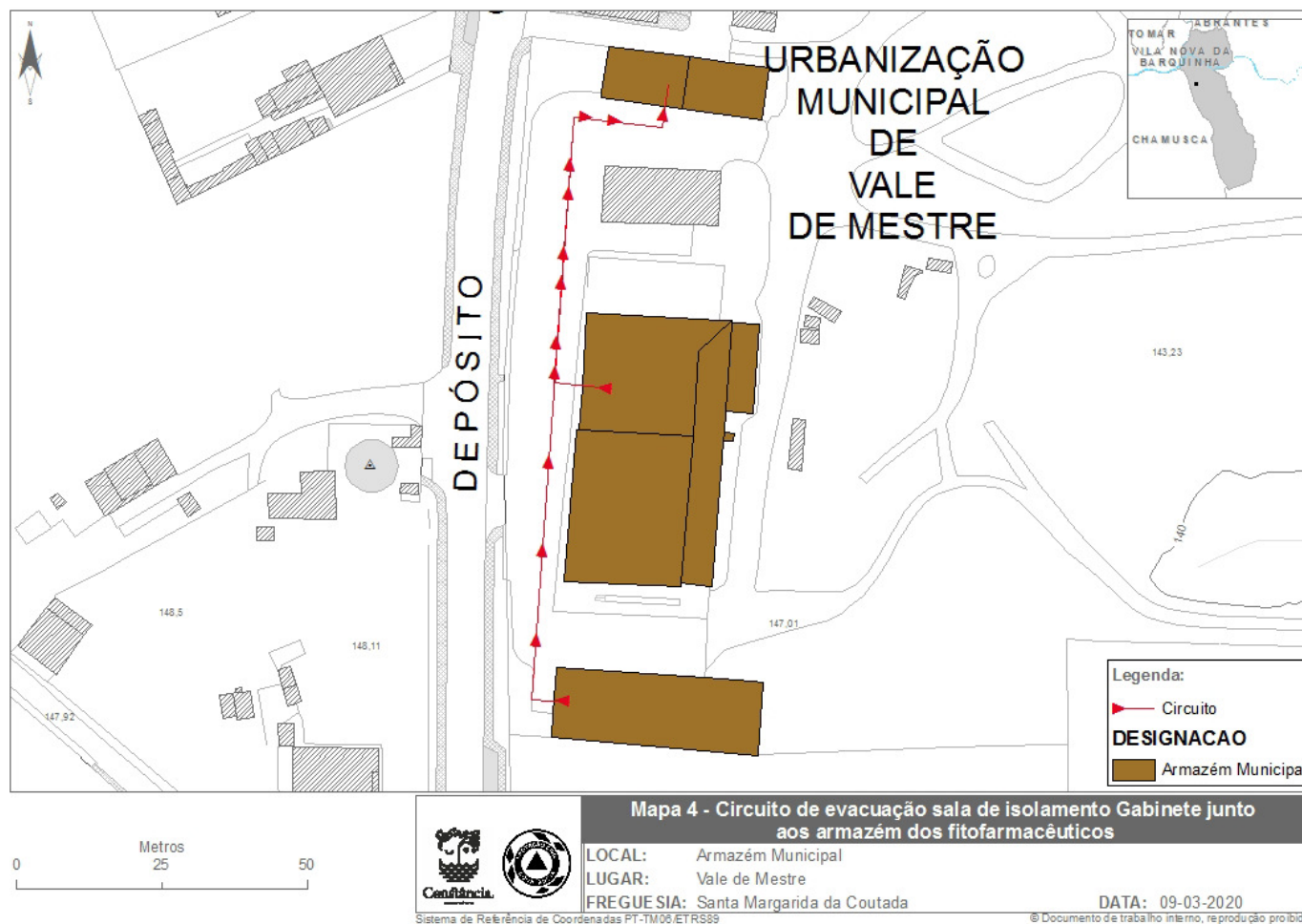
Mapa 3



Mapa 4



Mapa 5



		PLANO DE CONTINGÊNCIA Município de Constância COVID-19	Data da elaboração: 09 de março de 2020 Data de Revisão: _____ Versão: 01
---	---	--	--

Folha de registo de contactos que houve com o caso suspeito



Nº	Nome	Morada	Cartão Cidadão /Número de Utente do SNS	Sexo	Data Nascimento	Telefone

Número de funcionários por locais de trabalho

Edifício	Número de Funcionários / Colaboradores
Biblioteca Municipal Alexandre O'Neill	8
Museu dos Rios e das Artes Marítimas	1
Paços do Concelho	49
Arquivo Municipal de Constância	1
Turismo	2
Espaço Cidadão	3
Cave do Edifício Camões	21
Oficinas Municipais Zona Sul	2
Parque Ambiental de Santa Margarida	5
Piscina Municipal, Polidesportivo e Pavilhão Municipal	10
Armazém Municipal e oficina (Vale de Mestre)	23
Etar's do Município	2

(*) Especialmente no caso dos trabalhadores afetos à Cave, Armazém e Oficinas, o número constante no mapa não é totalmente certo uma vez que os trabalhadores, na sua maioria, desenvolvem o seu trabalho no exterior e circulam por vários edifícios municipais.

Fricção Antisséptica das mãos

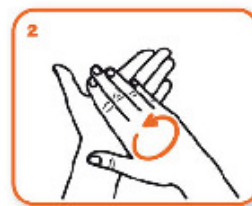
Fricção Anti-séptica das mãos



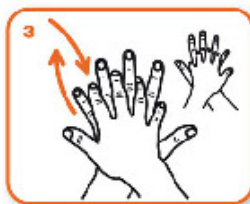
Duração total do procedimento: 20-30 seg.



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



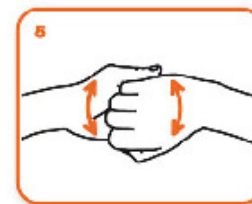
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



As palmas das mãos com dedos entrelaçados



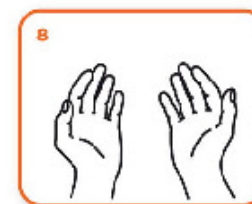
Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



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



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



Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

Lavagem das mão

Lavagem das mãos



Duração total do procedimento: 40-60 seg.



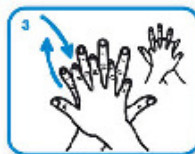
Molhe as mãos
com água



Aplique sabão suficiente para cobrir
todas as superfícies das mãos



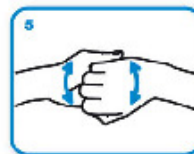
Esfregue as palmas das
mãos, uma na outra



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



Palma com palma
com os dedos entrelaçados



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



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



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



Enxague as mãos
com água



Seque as mãos com
toalhe descartável



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



Agora as suas mãos
estão seguras.

Procedimentos de colocação do Equipamento de Proteção Individual (EPI)

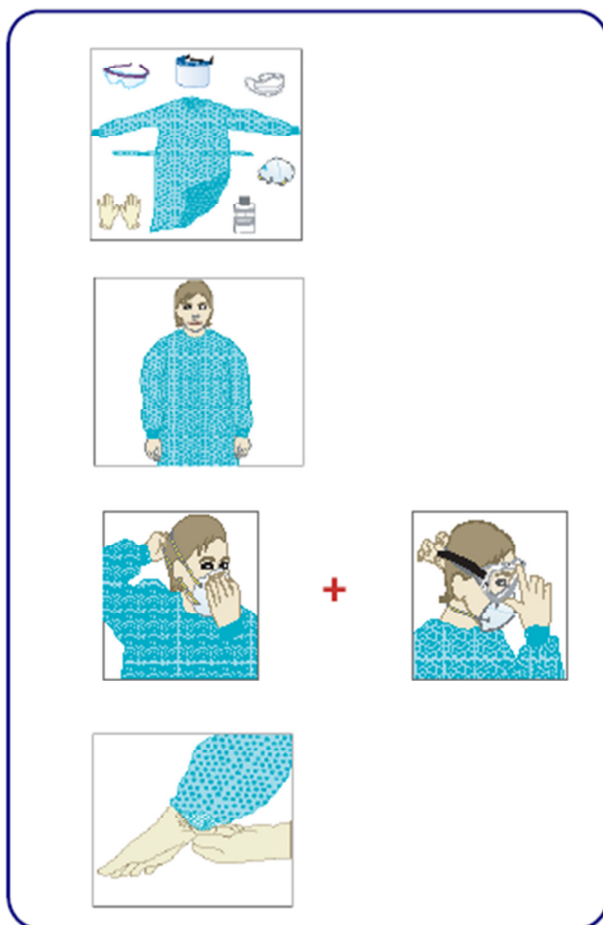


Figura 1. Como colocar o EPI

1. Reunir o material necessário. Planear as áreas de colocação e remoção do EPI. Assegurar existência de um local onde depositar o material usado.
2. Colocar bata.
3. Colocar protecção facial ou máscara e protecção ocular.
4. Colocar touca.
5. Colocar luvas.

Adaptado de "Infection and control of epidemic and pandemic prone acute respiratory diseases in health care – WHO Interim Guidelines". Disponível em http://www.who.int/csr/resources/publications/WHO_CD_EPR_2007_6/en/index.html

Como colocar e testar o ajuste facial da máscara de partículas

Figura 2. Como colocar e testar o ajuste facial do respirador de partículas



Colocar a máscara na palma da mão com a parte nasal virada para a ponta dos dedos, deixando pendentes as bandas elásticas.



Posicionar a máscara sobre o queixo e com a parte nasal orientada para cima.



Posicionar o elástico superior sobre a parte superior da cabeça e o elástico inferior sobre o pescoço por baixo das orelhas.



Usando os dedos indicadores de ambas as mãos adaptar a peça metálica da parte nasal moldando-a ao nariz.



Verificar a correcta colocação da máscara da seguinte forma:

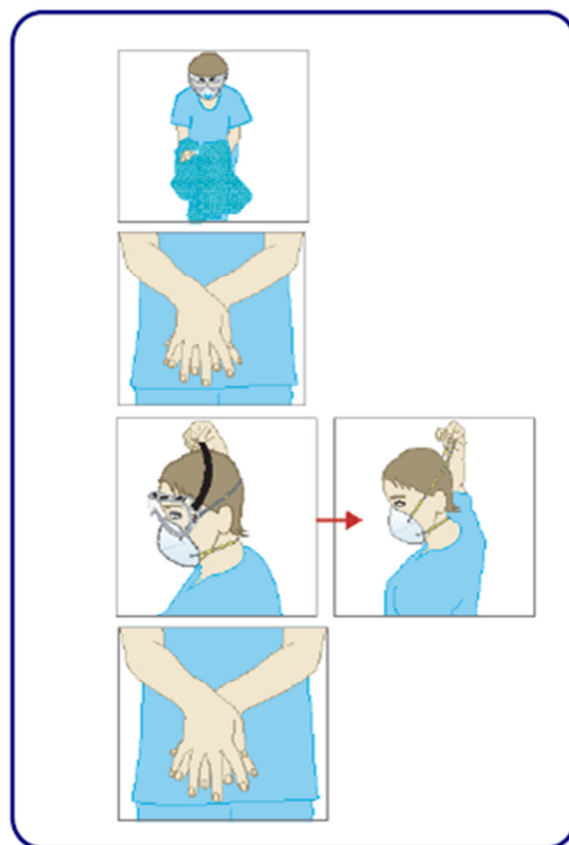
- 1) Expiração vigorosa. Se a máscara estiver colocada de forma correcta deverá sentir pressão positiva dentro da máscara.
- 2) Inspiração profunda. Se a máscara estiver colocada de forma correcta deverá colapsar sobre a face.

Reajustar a máscara até que estas condições se cumpram.

Adaptado de "Infection and control of epidemic and pandemic prone acute respiratory diseases in health care – WHO Interim Guidelines". Disponível em http://www.who.int/csr/resources/publications/WHO_CD_EPR_2007_6/en/index.html

Procedimentos de Remoção do EPI

Figura 3. Como remover o EPI



1. Retirar bata e luvas enrolando-as de forma a que a parte exposta fique para dentro;
2. Proceder à higienização das mãos;
3. Retirar touca;
4. Remover protecção facial ou protecção ocular e máscara (obedecendo a esta ordem, tocando sempre nos elásticos e nunca na parte da frente);
5. Proceder novamente à higienização das mãos.

Adaptado de "Infection and control of epidemic and pandemic prone acute respiratory diseases in health care – WHO Interim Guidelines". Disponível em http://www.who.int/csr/resources/publications/WHO_CD_EPR_2007_6/en/index.html

 	PLANO DE CONTINGÊNCIA Município de Constância COVID-19	Data da elaboração: 09 de março de 2020 Data de Revisão: Versão: 01
---	--	---

Materiais de divulgação

Materiais de divulgação da Direção-Geral da Saúde (a colocar pelo Município, conforme aplicável)

<https://www.dgs.pt/corona-virus/materiais-de-divulgacao.aspx>