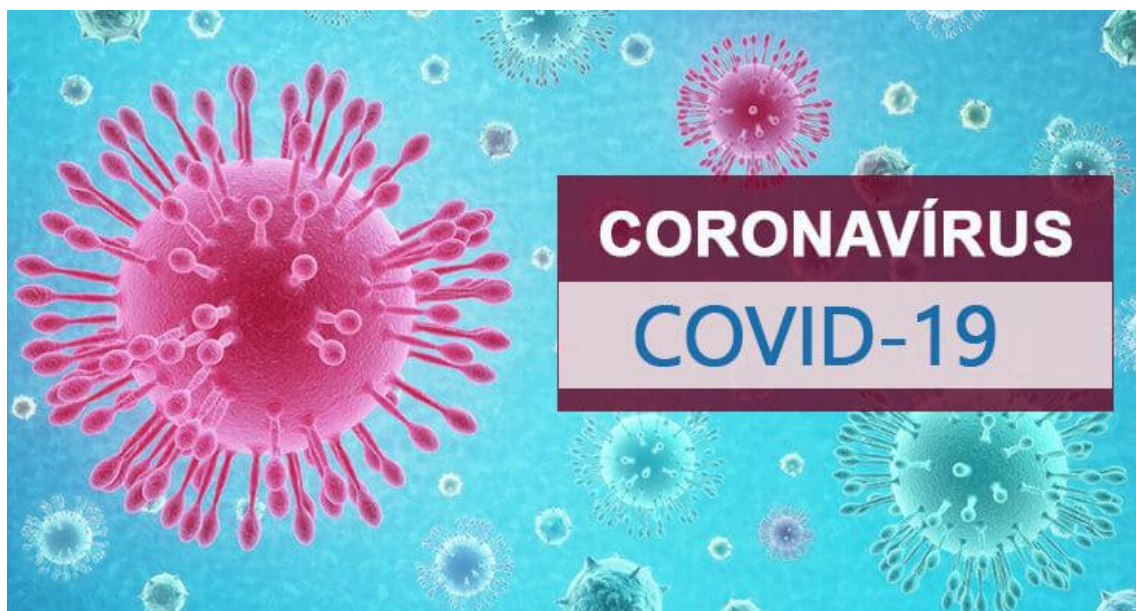


Plano de Contingência COVID-19

de acordo com a orientação 6/2020 da DGS



SOL DOS PEQUENINOS



CORONAVÍRUS
COVID-19

agosto de 2020

Sol dos Pequenos

As orientações/procedimentos vertidos no presente documento podem ajudar a evitar exposições desnecessárias no local de trabalho dos trabalhadores e dos utilizadores, a doenças respiratórias agudas, incluindo o COVID-19, em ambientes não hospitalares. Pretende-se ainda fornecer orientação para o planeamento da actuação da empresa face a um surto na comunidade.

Para evitar estigma e discriminação no local de trabalho, deve-se apenas usar as orientações descritas abaixo para determinar o risco de exposição/contaminação ao COVID-19. Para mais atualizações dever-se-á consultar as informações disponíveis na página da Direcção Geral da Saúde.

1 - Identificação dos efeitos que a infeção de trabalhador(es) ou utilizadores por SARS-CoV-2 pode causar na empresa

Sol dos pequeninos, Creche e Jardim de Infância, Lda., nesse sentido, em caso de surto de COVID-19 a empresa terá as seguintes regras de funcionamento:

- As atividades desenvolvidas pela empresa que impliquem o contacto com terceiros serão suspensas, assim como todas as visitas técnicas, comerciais e médicas, até indicações contrárias pelas autoridades de saúde.

- A criança ou trabalhador com sintomas será encaminhado para a sala de isolamento - sala 1 ano com a educadora da sala correspondente ou a diretora pedagógica, Denise Duarte.

- As crianças da sala de um ano seguirão para a sala polivalente.

- Serão contactados os pais da sala da criança com sintomas para tomarem as devidas precauções.

- Face à actividade da empresa, os recursos essenciais que serão necessários para manter em funcionamento a empresa de forma a satisfazer as necessidades básicas dos clientes centram-se nos equipamentos de cozinha, materiais didáticos de sala, telefone e computador.

– Os trabalhadores que são necessários para cumprir com os serviços básicos da empresa serão, Denise Duarte, Deolinda Castro, Alexandra Almeida, Eva Sarmiento, Fabiana Almeida, Sónia Cunha, Carla Magalhães, Ana Manarte e Maria João Barbosa.

– Os trabalhadores da empresa que poderão ter um maior risco de infeção por SARS-CoV-2 serão Cristina Santos, Natália Fontes e Mónica Almeida.

– As atividades da empresa poderão ser executadas por formas alternativas de trabalho, nomeadamente pelo recurso a teletrabalho, reuniões por vídeo e telefonema com os clientes. Para o efeito será reforçado o número de computadores portáteis a distribuir pelos colaboradores, assim como sistemas móveis de internet.

2 - Preparação para fazer face a um possível caso de infeção por SARS-CoV-2 de trabalhador(es) ou utilizadores

A colocação de um trabalhador ou utilizador numa área de “isolamento” visa impedir que outros trabalhadores ou utilizadores possam ser expostos e infetados. Tem como principal objetivo evitar a propagação da doença transmissível na empresa e na comunidade.

A área de “isolamento” definida pelo presente documento será a sala um ano, tendo finalidade evitar ou restringir o contacto direto dos trabalhadores ou utilizadores com o trabalhador/utilizador doente e permitir um distanciamento social deste, relativamente aos restantes trabalhadores/utilizadores.

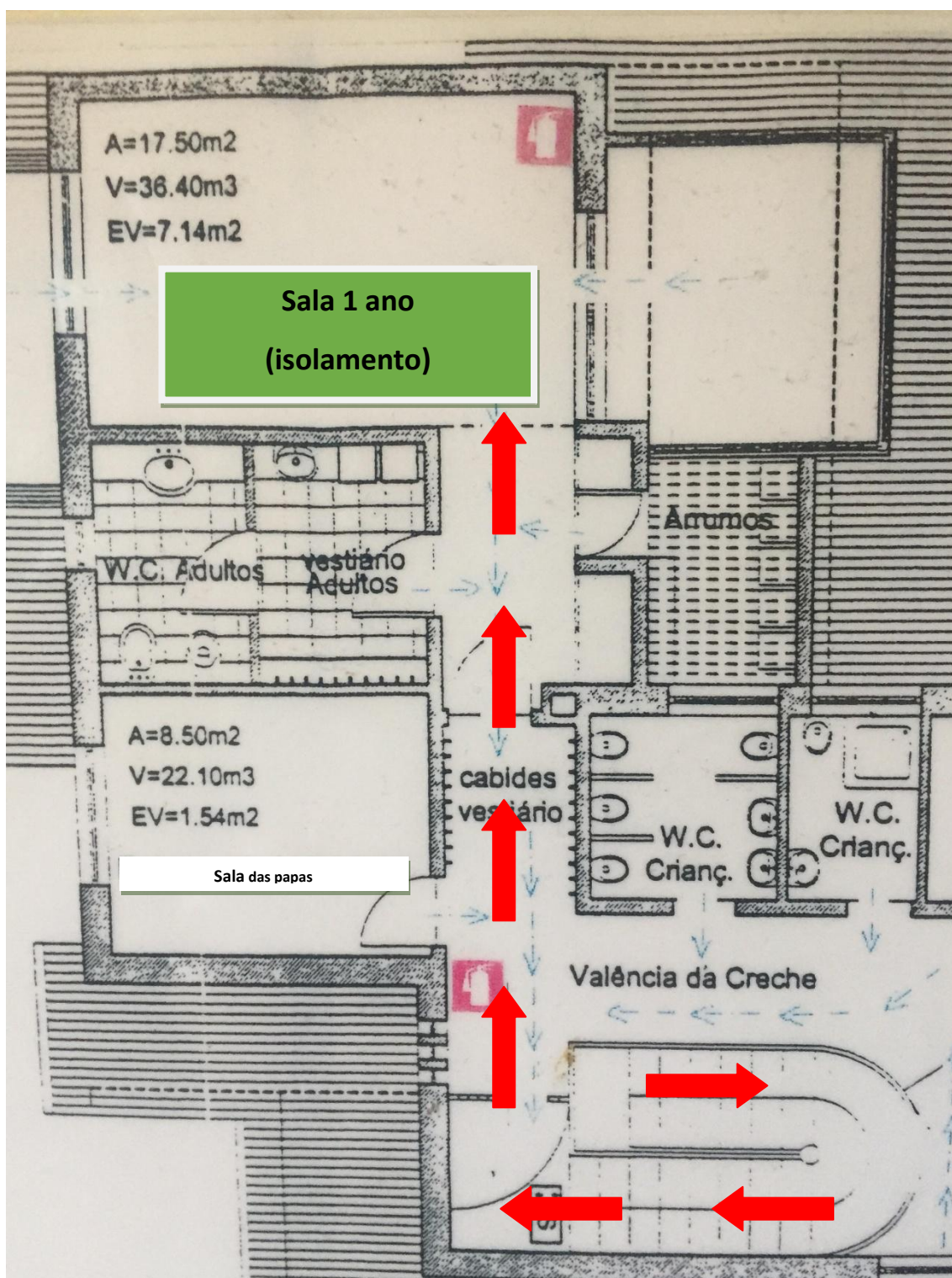


Figura 1 – Planta das instalações, sala de isolamento e respectivos percursos.

A área de “isolamento” tem sistema de ventilação mecânica, e possui revestimentos lisos e laváveis. Esta área está equipada com: telefone; cadeira; kit com água e alguns alimentos não perecíveis; contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico); solução antisséptica de base alcoólica - toalhetes de papel; máscara(s) cirúrgica(s); luvas descartáveis; termómetro. A área em causa possui uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do Trabalhador ou utilizador com Sintomas/Caso Suspeito.

2.1 - Procedimentos específicos

Para a implementação/activação do presente plano de contingência será necessário definir “caso suspeito”, que segundo a informação disponível, à data, no Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doença Transmissíveis (ECDC), e se caracteriza pelos seguintes critérios:

Critérios clínicos	Critérios epidemiológicos
Infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória) requerendo ou não hospitalização	História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa⁴ 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

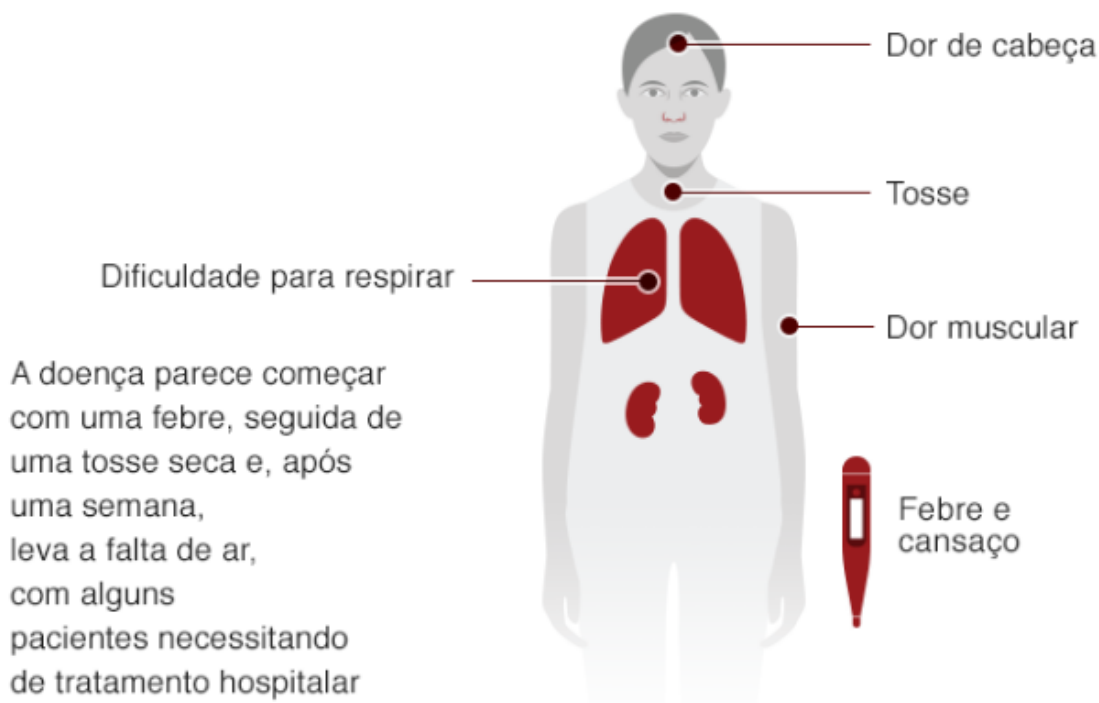
Fonte: DGS

A doença parece-se manifestar com um quadro de febre, acompanhada por tosse seca.

Após uma semana, provoca dificuldade para respirar e alguns pacientes necessitam de tratamento hospitalar.

Raramente, a infecção parece causar espirros ou secreção nasal.

Sintomas do covid-19



Fonte: OMS

BBC

O período de incubação — tempo decorrido entre o contágio e o surgimento dos primeiros sintomas — dura até 12 dias, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS).

Tendo em conta o descrito anteriormente durante o período de surto ter-se-ão os seguintes procedimentos específicos (esquematizado anexo I):

- O Trabalhador/utilizador com sintomas - ou o trabalhador que identifique um trabalhador/utilizador com sintomas na empresa – comunica directamente com a gestão da empresa Dra. Sónia Aires. De referir que este processo de comunicação deverá ser o mais célere e expedito possível;
- Durante todo o período de risco de contaminação pelo vírus, dever-se-ão aplicar as seguintes boas práticas:
 - a) Procedimentos básicos para higienização das mãos
 - b) Lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos;

- c) Se estes não estiverem disponíveis utilize um desinfetante para as mãos que tenha pelo menos 70% de álcool, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas;
- d) Sabão e água devem ser usados preferencialmente se as mãos estiverem visivelmente sujas.

Técnica de Higiene das Mãos com água e sabão

Lavagem das mãos

Lave as mãos apenas quando estiverem visivelmente sujas.
Nas outras situações use solução anti-séptica de base alcoólica (SABA).

*medidas simples
salvam vidas*



 Duração total do procedimento: 40-60 seg.

 1. Molhe as mãos com água	 2. Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos	 3. Esfregue as palmas das mãos, uma na outra
 4. Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa	 5. Palma com palma com os dedos entrelaçados	 6. Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados
 7. Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa	 8. Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa	 9. Enxague as mãos com água
 10. Seque as mãos com toalhete descartável	 11. Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual	 12. Agora as suas mãos estão seguras.

Diretor-Geral de Saúde
2019/2020

Técnica de Higiene das Mãos com SABA



- Procedimentos de etiqueta respiratória:

- 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).

Procedimentos de colocação de máscara cirúrgica (incluindo a higienização das mãos antes de colocar e após remover a máscara);



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 correta colocação da máscara da seguinte forma:

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

- Procedimentos de conduta social:
- Alterar a frequência e/ou a forma de contacto entre os trabalhadores e entre estes e os clientes - evitar o aperto de mão, as reuniões presenciais, os postos de trabalho partilhados.
- Processo (interno) de registo de contactos com o Caso Suspeito. Na situação em causa dever-se-á preencher o formulário a baixo representado.

Formulário

Notificação de Suspeita de Infecção por Coronavírus no Local de Trabalho

NOTIFICAÇÃO DE SUSPEITA DE INFECÇÃO CORONAVIRUS NO LOCAL DE TRABALHO		
Nome:		
Direcção/Empresa:		
Função/Local de Trabalho:		
Morada:		Data de Nascimento:
Telefone Trabalho:	Casa:	Telemóvel:
SINTOMAS OBSERVADOS		
Febre ☐ Tosse persistente ☐ dores de cabeça ☐ espirros ☐		
dores de garganta ☐ dores musculares e articulares ☐ Corrimento nasal ☐		
diarreia ☐ Outros ☐ quais		
Hora do início da febre e temperatura registada (opcional):		
Formulário preenchido por:		
Nome:		
Função:		
Direcção/Empresa:		
Telefone Trabalho:	Casa:	Telemóvel:

2.2 - Definição de Responsabilidades

- Todos os trabalhadores devem reportar à sua chefia direta, uma situação de doença enquadrada como Trabalhador com sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso possível de COVID-19;
- Sempre que for reportada uma situação de Trabalhador com sintomas, a chefia direta do trabalhador informa, de imediato, a Dra. Sónia Aires.
- Nas situações em que o Trabalhador com sintomas necessita de acompanhamento (ex. dificuldade de locomoção), os o(s) trabalhador(es) que acompanha(m)/presta(m) assistência ao doente serão:
 - 1) Carla Magalhães
 - 2) Sónia Cunha

2.3 - Profissionais de Saúde responsáveis

Em caso de dúvida ou perante a presença de um Caso Suspeito dever-se-á entrar em contacto com a equipa de Saúde Ocupacional:

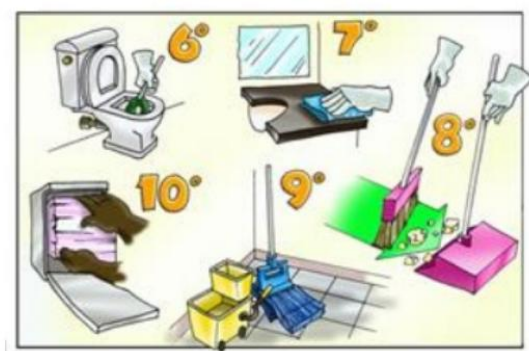
- Clínica de Gondomar – 22 466 31 19
- SNS – 808 24 24 24

2.4 - Equipamentos e produtos disponibilizados

A empresa disponibilizará os seguintes equipamentos e produtos:

- Solução antisséptica de base alcoólica (SABA) colocada em sítios estratégicos (zona de entrada, área de “isolamento” da empresa), assim como informação sobre os procedimentos de higienização das mãos;
- Máscaras cirúrgicas para utilização do Trabalhador com sintomas (caso suspeito);
- Máscaras cirúrgicas e luvas descartáveis, a utilizar, enquanto medida de precaução, pelos trabalhadores que prestam assistência ao Trabalhador com sintomas (caso suspeito);

- Toalhetes de papel para secagem das mãos, nas instalações sanitárias e noutros locais onde seja possível a higienização das mãos;
- Contentor de resíduos com abertura não manual e saco plástico (com espessura de 50 ou 70 micra);
- Equipamentos de limpeza, de uso único, que serão eliminados ou descartados após utilização;
- Produtos de higiene e limpeza. Os procedimentos de higienização e limpeza deverão ser realizados aos revestimentos, aos equipamentos e utensílios, assim como aos objetos e superfícies que são mais manuseadas. A limpeza e desinfecção das superfícies será realizada com detergente desengordurante, seguido de desinfetante.



2.5 - Formação e informação dos colaboradores/pais

- O presente Plano de Contingência será dado a conhecer a todos os trabalhadores e pais dos nossos alunos.
- Esclarecer os trabalhadores, mediante informação precisa e clara, sobre a COVID-19 de forma a, por um lado, evitar o medo e a ansiedade e, por outro, estes terem conhecimento das medidas de prevenção que devem instituir.
- In(formar) os trabalhadores/pais quanto aos procedimentos específicos a adotar perante um caso suspeito na empresa.

3 - Efectivação do plano de contingência na presença de trabalhador/utilizador suspeito de infecção

- A gestão deverá acionar o presente plano de contingência.
- Confirmar a efetiva implementação dos procedimentos específicos estabelecidos.

4 - Procedimentos num Caso Suspeito

Qualquer trabalhador/utilizador com sinais e sintomas de COVID-19 e ligação epidemiológica, ou que identifique um trabalhador/utilizador na empresa com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito, informa a gestão (preferencialmente por via telefónica) e dirige-se para a área de “isolamento”, definida no Plano de Contingência.

Nas situações necessárias (ex. dificuldade de locomoção do trabalhador) deverá ser assegurada a assistência adequada ao Trabalhador até à área de “isolamento”. Sempre que possível deve-se assegurar a distância de segurança (superior a 1 metro) do doente. O(s) trabalhador(es) que acompanha(m)/presta(m) assistência ao Trabalhador/utilizador com sintomas, deve(m) 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 (PBCI) quanto à higiene das mãos, após contacto com o Trabalhador/utilizador doente.

O Trabalhador doente (caso suspeito de COVID-19) já na área de “isolamento”, contacta o SNS 24 (808 24 24 24).

Este trabalhador deve usar uma máscara cirúrgica, se a sua condição clínica o permitir. A máscara deverá ser colocada pelo próprio trabalhador. Deve ser verificado se a máscara se encontra bem ajustada (ou seja: ajustamento da máscara à face, de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face. Sempre que a máscara estiver húmida, o trabalhador deve substituí-la por outra.

O profissional de saúde do SNS 24 questiona o Trabalhador doente quanto a sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de COVID-19. Após avaliação, o SNS 24 informa o Trabalhador:

- Se não se tratar de caso suspeito de COVID-19: define os procedimentos adequados à situação clínica do trabalhador;
- Se se tratar de caso suspeito de COVID-19: o SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da Direção-Geral da Saúde, para validação da suspeição. Desta validação o resultado poderá ser:

Caso Suspeito Não Validado, este fica encerrado para COVID-19. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do trabalhador. O trabalhador informa o empregador da não validação, e este último deverá informar o médico do trabalho responsável.

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 chefia direta do Trabalhador informa o empregador da existência de um caso suspeito validado na empresa.

Na situação de Caso suspeito validado:

- A criança doente deverá permanecer na área de “isolamento” acompanhada por um adulto, até à chegada do pai/mãe e será avaliada a situação de forma a que a equipa do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), ativada pela DGS, assegure o transporte para o Hospital de referência, onde serão colhidas as amostras biológicas para testes laboratoriais;
- O trabalhador doente deverá permanecer na área 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 dos outros trabalhadores à área de “isolamento” fica interdito (exceto aos trabalhadores designados para prestar assistência);
- A empresa colabora com a Autoridade de Saúde Local na identificação dos contactos próximos do doente (Caso suspeito validado);

– A empresa informa o médico do trabalho responsável pela vigilância da saúde do trabalhador; – A empresa informa os restantes trabalhadores da existência de Caso suspeito validado, a aguardar resultados de testes laboratoriais, mediante os procedimentos de comunicação estabelecidos no Plano de Contingência.

O Caso suspeito validado deve permanecer na área de “isolamento” até à chegada da equipa do INEM ativada pela DGS, de forma a restringir, ao mínimo indispensável, o contacto deste trabalhador com outro(s) trabalhador(es). Devem-se evitar deslocações adicionais do Caso suspeito validado nas instalações da empresa.

5 - Procedimentos perante um Caso suspeito validado

A DGS informa a Autoridade de Saúde Regional dos resultados laboratoriais, que por sua vez informa a Autoridade de Saúde Local.

A Autoridade de Saúde Local informa o empregador/pais da criança dos resultados dos testes laboratoriais e:

- Se o Caso for infirmado, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais da empresa, incluindo de limpeza e desinfeção. Nesta situação são desativadas as medidas do Plano de Contingência da empresa;
- Se o Caso for confirmado, a área de “isolamento” deve ficar interditada até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde.

Na situação de Caso confirmado:

- O Sol dos Pequenos deve:

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 desinfecção 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 operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.

– A Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com o médico do trabalho, comunica à DGS informações sobre as medidas implementadas na empresa, e sobre o estado de saúde dos contactos próximos do doente.

6 - Procedimento de vigilância de contactos próximos

Considera-se “contacto próximo” um trabalhador/utilizador 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 (Anexo II).

O contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

– “Alto risco de exposição”, é definido como:

- a) Trabalhador /utilizador do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros) do Caso;
- b) Trabalhador/utilizador que esteve face-a-face com o Caso Confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
- c) Trabalhador/utilizador que partilhou com o Caso Confirmado loiça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expectoração, sangue, gotículas respiratórias.

– “Baixo risco de exposição” (casual), é definido como:

- a) Trabalhador/utilizador 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).

- b) Trabalhador(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).

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. Para efeitos de gestão dos contactos a Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com o empregador e o médico do trabalho, deve:

- Identificar, listar e classificar os contactos próximos (incluindo os casuais);
- Proceder ao necessário acompanhamento dos contactos (telefonar diariamente, informar, aconselhar e referenciar, se necessário). O período de incubação estimado da COVID-19 é de 2 a 12 dias. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contatos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

A vigilância de contactos próximos deve ser a seguidamente apresentada:

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; – Restringir o contacto social ao indispensável; – Evitar viajar; – Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição.	– Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar; – Acompanhamento da situação pelo médico do trabalho.

Fonte: DGS

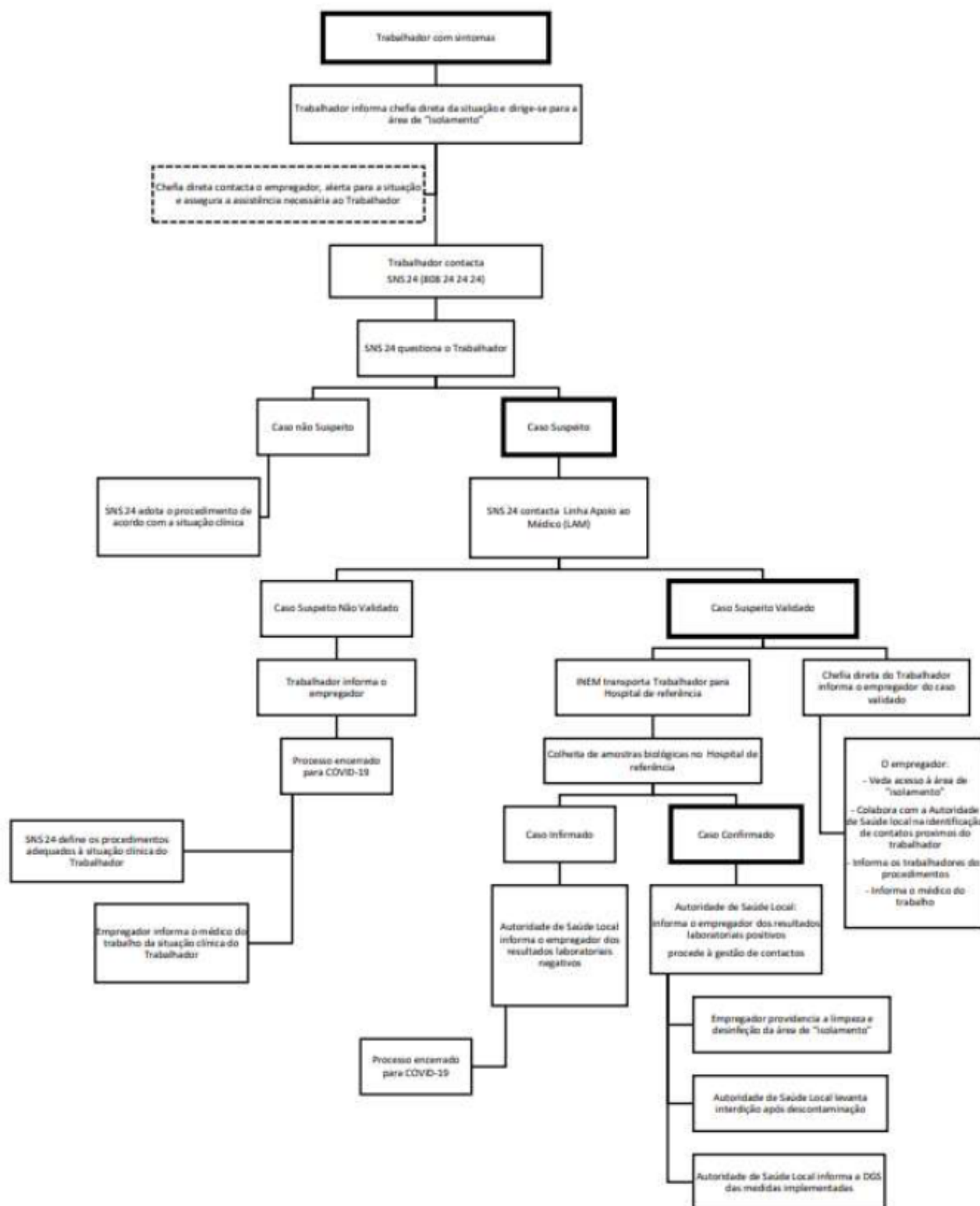
De referir que:

- A auto monitorização diária, feita pelo próprio trabalhador, ou feita pelos pais, 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 o trabalhador estiver na empresa, devem-se iniciar os "Procedimentos num Caso Suspeito", estabelecidos anteriormente;

- Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para COVID-19.

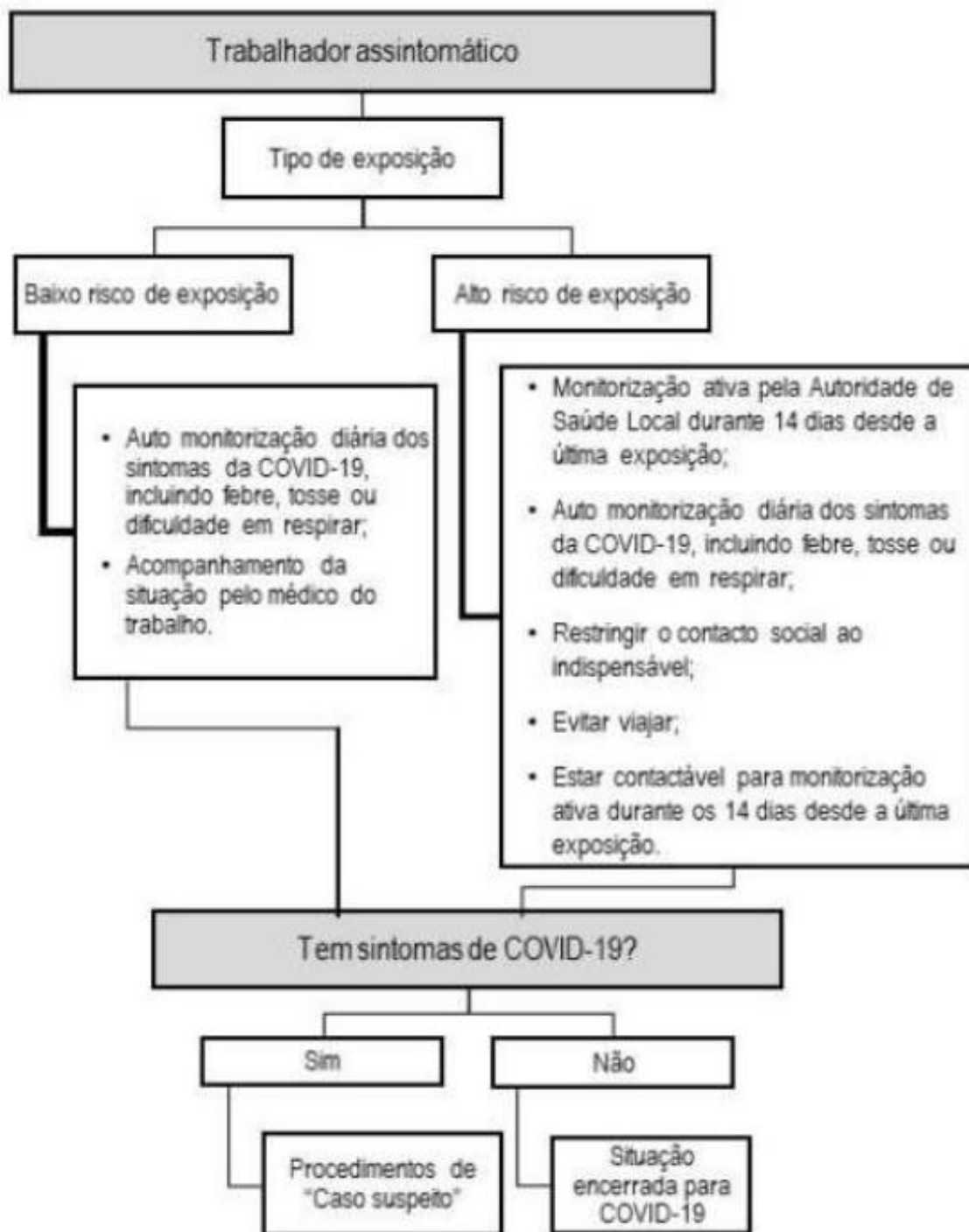
ANEXO I

Fluxograma de Situação de Trabalhador com Sintomas de Covid-19 numa empresa



ANEXO II

Fluxograma de Monitorização dos Contactos Próximos de um Caso Confirmado de Covid-19



ANEXO III

Recomendações

CORONAVÍRUS (COVID-19)

RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS



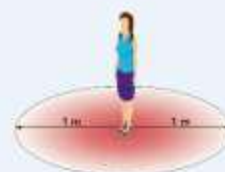
Quando espirrar ou tossir
tape o nariz e a boca com
o braço ou com lenço
de papel que deverá ser
colocado imediatamente
no lixo

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

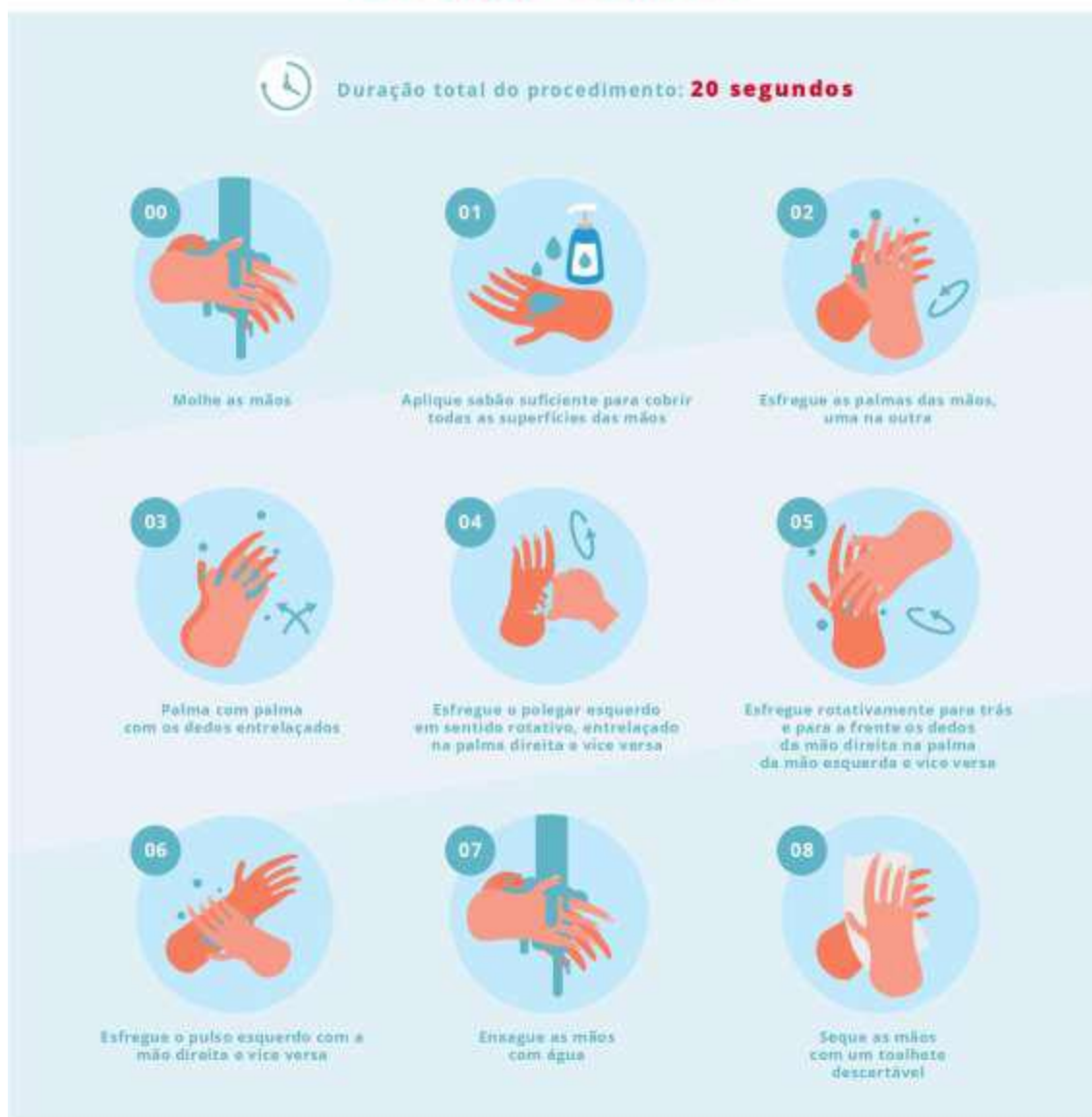


ANEXO IV

Lavagem das Mãos

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS



ANEXO V

Lavagem das Mãos com SABA

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS (com uma solução à base de álcool)



Duração total do procedimento: **20 segundos**



01
Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



02
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



03
Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



04
Palma com palma com os dedos entrelaçados



05
Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



06
Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa

SEJA UM AGENTE DE SAÚDE PÚBLICA

Partilhe informação e boas práticas sobre o COVID-19

ANEXO VI

Medidas de 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**

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Porque é tão importante?

Quando TOSSE, ESPIRRA ou FALA, liberta GOTÍCULAS, SECREÇÕES OU AEROSSÓIS que podem ser **INSPIRADOS** por outras pessoas ou **DEPOSITAR-SE** em objetos e superfícies que o rodeiam.

Com medidas de etiqueta respiratória consegue **PROTEGER AS OUTRAS PESSOAS.**



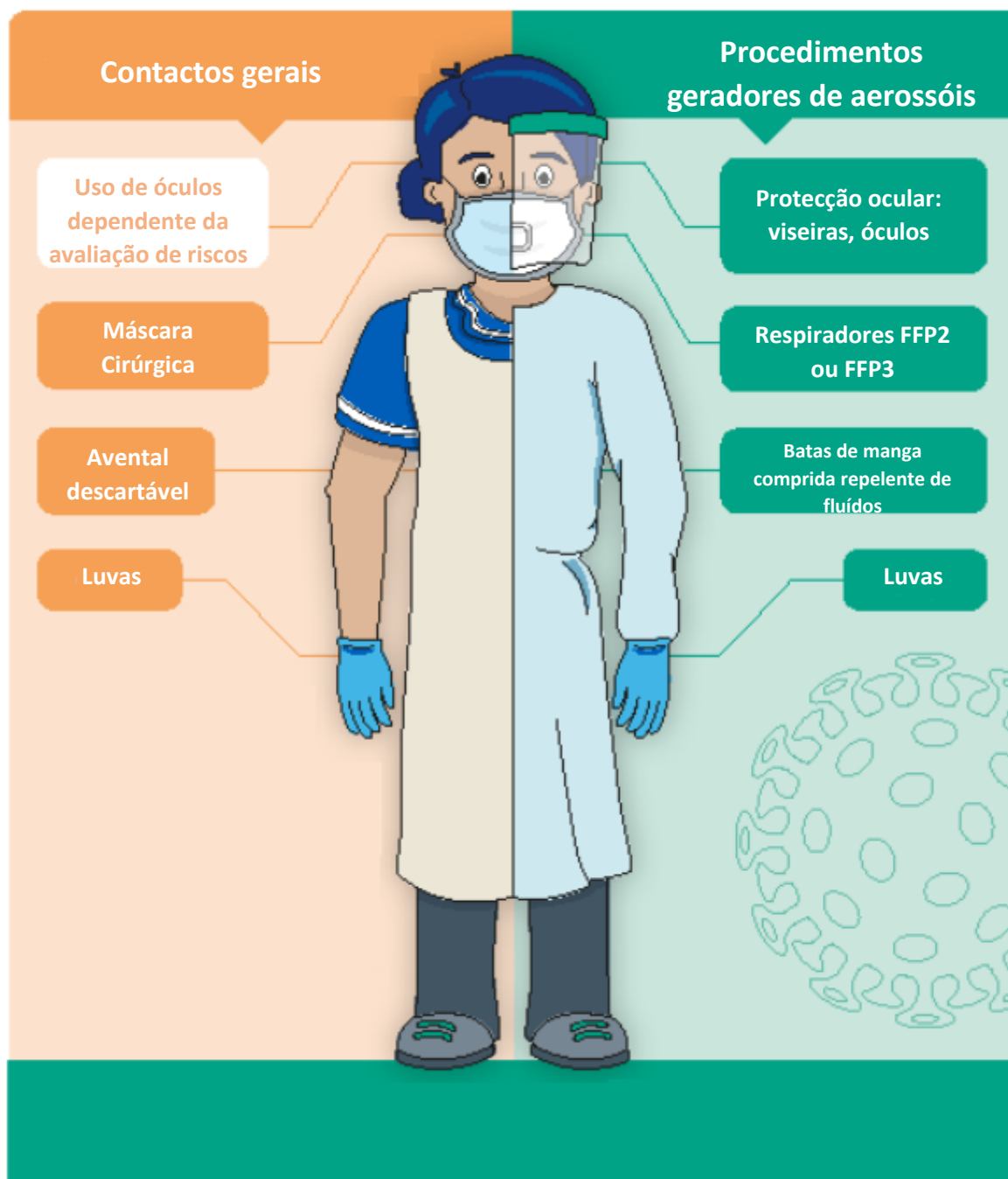
EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE  **SNS 24** **808 24 24 24**



ANEXO VII

Equipamentos de Protecção Individual

Equipamentos de Protecção Individual



Máscaras

TIPOS DE MÁSCARAS		
PAPEL / TECIDO  Impede que partículas grandes expelidas pelo usuário, cheguem a pessoas próximas. Não oferece protecção contra partículas pequenas ou grandes, nem fluidos. 	CIRÚRGICAS  Protege pessoas próximas das emissões respiratórias do usuário. Oferece protecção contra partículas grandes e fluidos. Não oferece protecção contra partículas pequenas. 	RESPIRADORES  Oferece a maior protecção. Protege até 95% contra partículas muito pequenas. Identificada como FFP2 (Europa) ou N95 (EUA). Modelos comerciais 

Luvas



Protecção Facial/Ocular

Óculos



Viseiras



ANEXO VIII

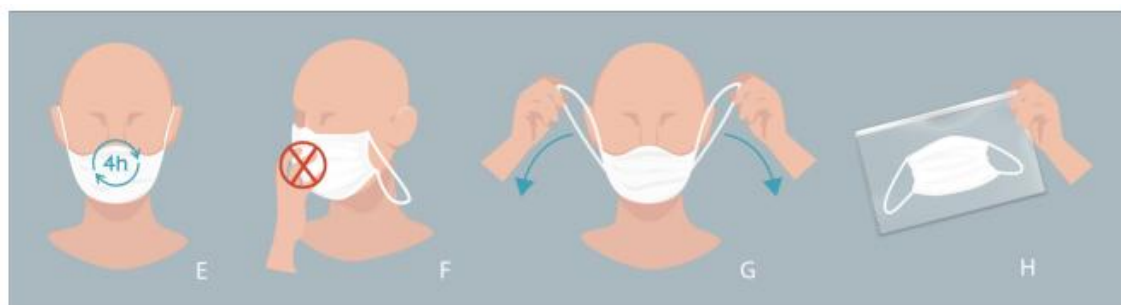
Pictogramas de Remoção de Máscaras e Luvas

Pictogramas exemplificativos para colocação e remoção de Equipamentos de Protecção Individual

Colocação Máscaras

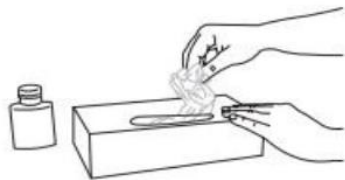


Remoção Máscaras

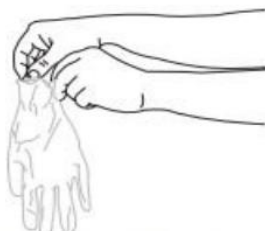


Colocação de Luvas

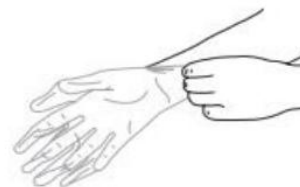
I. COMO CALÇAR AS LUVAS:



1. Retire uma luva de sua caixa original



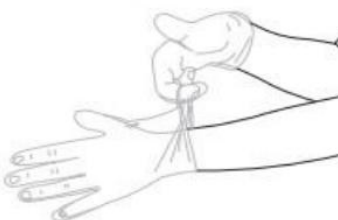
2. Toque apenas uma área restrita da superfície da luva correspondente ao pulso (na extremidade superior do punho)



3. Calce a primeira luva



4. Retire a segunda luva com a mão sem luva e toque apenas uma área restrita da superfície correspondente ao pulso



5. Para evitar o contato com a pele do antebraço com a mão calçada, dobre a parte externa da luva a ser calçada nos dedos dobrados da mão calçada, permitindo assim o calçamento da segunda luva



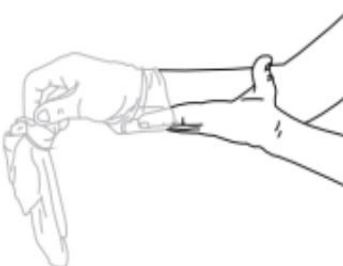
6. Uma vez calçadas, as mãos não devem tocar nada que não esteja definido pelas indicações e condições de uso das luvas

Remoção de Luvas

II. COMO RETIRAR AS LUVAS:



1. Toque a parte interna da luva na altura do pulso para removê-la, sem tocar na pele do antebraço, e retire-a da mão, permitindo assim que a luva vire do avesso



2. Segure a luva retirada com a mão enluvada e deslize os dedos da mão sem luva na parte interna entre a luva e o pulso. Remova a segunda luva, rolando-a para baixo sobre a mão e dobrando-a na primeira luva



3. Descarte as luvas retiradas

Em seguida, efetue a higiene das mãos com preparação alcoólica ou com água e sabonete líquido

ANEXO IX

Informação a Afixar Entrada dos Estabelecimentos

Prevenção COVID-19 Ao abrigo do Decreto—Lei nº 20/2020, de 01 de Maio de 2020



Aguarde a sua vez no exterior do estabelecimento



Respeite o distanciamento social



Na entrada e saída do estabelecimento desinfecte as mãos



Uso obrigatório de máscara no interior do estabelecimento

PROTEJA OS OUTROS, PROTEGENDO-SE A SI!

ATENÇÃO, apenas é permitido 15 trabalhadores em simultâneo dentro do estabelecimento.

ANEXO X

Instruções de Higiene e Limpeza dos Locais de Trabalho

Instruções de higiene e limpeza dos locais de Trabalho

Todas as superfícies bem como os equipamentos de trabalho podem ser veículos de contágio, porém o risco de contágio varia consoante a frequência de manipulação, de toque ou de utilização. Desta forma, superfícies/equipamentos tocados e/ou manipulados, por muitas pessoas e com mais frequência ao longo do dia apresentam um risco maior de transmissão.

Exemplos de superfícies críticas: maçanetas das portas, interruptores de luz, telefones, teclados e ratos dos computadores, torneiras de lavatórios, manípulos de autoclismos, mesas, cadeiras, corrimãos, botões de elevadores.

Plano de limpeza e higienização das instalações

A organização deve elaborar um plano de higienização, que deve ser afixado em local visível, bem como um sistema de registo da limpeza com a identificação das pessoas responsáveis e a frequência com que deve ser realizada. A frequência de limpeza e higienização deve, nesta fase, ser aumentada, não bastando efetuar as limpezas previamente estipuladas.

Frequência de limpeza

Superfícies	Frequência mínima de limpeza recomendada
Superfícies de toque frequente	6 vezes por dia
Puxadores de portas	1 vez por hora
Pavimento	2 vezes por dia
Pavimento das instalações sanitárias	3 vezes por dia

Plano de Higienização das Instalações

Área a Higienizar	Produto	Frequência	Pessoa Responsável
Superfícies sujeitas a toques frequentes (balcões, terminais multibancos, teclados computadores, ferramentas de trabalho, etc.)	Álcool líquido ou gel a 70%	6 vezes ao dia, ou em maior frequência caso seja necessário	
Puxadores das portas, corrimões, etc.	Álcool líquido ou gel a 70%	1 vez por hora	
Pavimento	Água quente com detergente comum, seguido de desinfecção com solução de lixívia diluída	No mínimo 2 vezes ao dia	
Instalações Sanitárias	Usar produto que contenha desinfetante	No mínimo 3 vezes ao dia	

[illegible]

Técnicas de limpeza

A técnica de limpeza privilegiada deve ser sempre a húmida, não devem ser utilizados aspiradores a seco em zonas públicas, salvo se forem aspiradores com tanque de água que recolhe a sujidade na água.

Este depósito deve ser despejado e lavado entre cada uma das áreas a aspirar.

No que diz respeito ao sentido de limpeza, este deve ser de cima para baixo e, das áreas mais limpas para as mais sujas:

- I. Paredes e teto;
- II. Superfícies acima do pavimento (bancadas, mesas, cadeiras, corrimãos, outros);
- III. Equipamentos existentes nas águas;
- IV. Instalações sanitárias;
- V. Pavimento (deve ser o último a limpar).

Materiais de limpeza

Deve ser garantida a existência de materiais de limpeza distintos (uso exclusivo) para as diferentes áreas a limpar. Os panos de limpeza devem ser, de preferência, de uso único, descartáveis e diferenciados por um código de cores, para cada área a limpar, de acordo com o nível de risco.

Por exemplo:

Área	Cor	
Bancadas, mesas, cadeiras, cadeirões de gabinetes, etc.	Azul	
Mesas de refeição e áreas de preparação de alimentos.	Verde	
Instalações sanitárias (pano para lavatório e pano para sanitas)	Lavatório: Amarelo	Sanita: Vermelho
Nota: a parte interior da sanita não precisa de pano, deve ser esfregada com o próprio piaçaba e com detergente de base desinfetante.		

Produtos de limpeza de desinfecção

Relativamente aos produtos de limpeza a utilizar, devem ser utilizados detergentes e desinfetantes. Os detergentes a usar são os comuns ou de uso doméstico, por sua vez, os desinfetantes que podem ser utilizados são a vulgar lixívia (hipoclorito de sódio) com pelo menos 5 % de cloro livre na forma original e o álcool a 70%.

Além dos produtos anteriormente referidos, podem ainda ser utilizados produtos de desinfecção rápida sob a forma de toalhetes humedecidos no desinfetante e fornecidos em dispensador próprio. Estes produtos possuem habitualmente na sua composição detergente e desinfetante compatíveis, permitindo assim um procedimento mais rápido, já que tem uma ação dois em um. Importa referir que

estes toalhetes são para usar numa superfície e não devem ser reutilizados em várias superfícies, já que podem favorecer a disseminação dos agentes contaminantes, devendo ser descartados para o caixote do lixo após utilização. As partes metálicas das superfícies ou as que não são compatíveis com a lixívia, devem ser desinfetadas com álcool a 70% ou outro produto compatível, por forma a evitar a corrosão ou danificação.

Limpeza e desinfecção de superfícies de áreas comuns

A limpeza das superfícies e equipamentos deve ser realizada através de um pano húmido, preferencialmente descartável e seguir as seguintes indicações:

- I. Lavar inicialmente as superfícies com água e detergente;
- II. Preparar a solução de lixívia (hipoclorito de sódio) com pelo menos 5% de cloro livre na forma original. Para preparação de 1 L de solução desinfetante deve ser utilizado 20 ml de lixívia para 980 ml de água). A lixívia deve ser diluída na altura de utilizar;
- III. Efetuar a desinfecção utilizando um agente desinfetante como a lixívia ou em alternativa um agente desinfetante de base alcoólica, por exemplo álcool a 70%. A solução deve ser espalhada uniformemente nas superfícies;
- IV. Deixar atuar a lixívia nas superfícies durante pelo menos 10 minutos;
- V. Enxaguar as superfícies só com água quente;
- VI. Deixar secar ao ar.

Limpeza e desinfecção das instalações sanitárias

A limpeza das instalações sanitárias deve seguir as seguintes indicações:

I. Utilizar panos diferentes para os lavatórios e as áreas à volta destes e para o exterior das sanitas. Os panos de limpeza devem ser, de preferência, de uso único e descartáveis e diferenciados por um código de cores, para cada área a limpar. A parte inferior da sanita não precisa de pano, deve ser esfregada com o próprio piaçaba e com detergente de base desinfetante.

II. Seguir a sequência:

- Iniciar a limpeza pelos lavatórios, primeiro as torneiras e só depois o lavatório e de seguida as superfícies à volta destes;
- Limpar as sanitas;

- Parte interior:

- Se houver urina ou fezes, descarregar primeiro o autoclismo;
- Não deitar lixivia ou produto com amoníaco sobre a urina, porque provoca uma reação nociva para a saúde;
- Aplicar o produto detergente com base desinfetante; deixar atuar durante pelo menos 5 minutos;
- Esfregar bem por dentro com o piaçaba;
- Puxar o autoclismo com ao piaçaba ainda dentro da sanita para que este também fique limpo;
- Volte a puxar a água.

- Parte exterior:

- Espalhar o detergente/desinfetante na parte de cima da sanita e sobre os tampos;
- Esfregar com o pano: primeiro os tampos e só depois, a parte exterior da sanita (em cima e nos lados);
- Passar com pano só com água;
- Deixar secar ao ar;
- Limpar e desinfetar bem o botão do autoclismo. Pode desinfetar também com álcool a 70º-80º;
- Limpar o pavimento;

- No final da limpeza, deve voltar a passar um pano humedecido em desinfetante em todas as torneiras;
- Não esquecer de limpar frequentemente as maçanetas das portas das casas de banho.

Limpeza e desinfecção de superfícies da área de isolamento onde esteve uma pessoa suspeita ou confirmada de COVID-19

Aquando da limpeza e desinfecção das superfícies de áreas de quarentena ou isolamento, de suspeito ou doente confirmado, devem ser seguidas as seguintes indicações:

- I. Esperar pelo menos 20 minutos depois de a pessoa doente, ou suspeita de estar doente sair da área de isolamento/quarentena e, só depois iniciar os procedimentos de limpeza em segurança;
- II. Lavar inicialmente as superfícies com água e detergente;
- III. Preparar a solução de lixívia (hipoclorito de sódio) com pelo menos 5% de cloro livre na forma original. Para preparação de 1 L de solução desinfetante deve ser utilizado 20 ml de lixívia para 980 ml de água). A lixívia deve ser diluída na altura de utilizar;
- IV. Efetuar a desinfecção utilizando um agente desinfetante como a lixívia ou em alternativa um agente desinfetante de base alcoólica, por exemplo álcool a 70%. A solução deve ser espalhada uniformemente nas superfícies;
- V. Deixar atuar a lixívia nas superfícies durante pelo menos 10 minutos;
- VI. Enxaguar as superfícies só com água quente;
- VII. Deixar secar ao ar.

Limpeza e desinfecção de superfícies que contenham sangue ou outros produtos orgânicos

A limpeza e desinfecção das superfícies de áreas que contenham sangue e/ou outros produtos orgânicos, nomeadamente vômito, urina e fezes, deve seguir as seguintes indicações:

- I. Utilizar luvas resistentes, avental impermeável e óculos de proteção;
- II. Absorver o mais possível o derrame com papel absorvente para não espalhar os líquidos;
- III. Aplicar de seguida a solução de lixívia na diluição de 1 parte de lixívia em 9 partes iguais de água;
- IV. Deixar atuar pelo menos 10 minutos, tapar a zona afetada com toalhetes para que as pessoas não pisem e colocar o dispositivo de alerta para zona em limpeza de manutenção;
- V. Lavar a área suja com água e detergente comum;
- VI. Enxaguar só com água;
- VII. Deixar secar ao ar.

Cuidados a ter aquando da higienização dos espaços

- Arejar o local a limpar/ desinfetar;
- Utilizar os EPI's adequados. Nesta fase de possível disseminação do vírus, aconselha-se que os profissionais de limpeza usem:
 - a) Bata impermeável, embora possa também ser usado um avental impermeável por cima da farda (não utilizar roupa que traz de casa);
 - b) Mascara comum bem ajustada à face – a máscara deve ser mudada sempre que estiver húmida (mínimo de 4-6 horas);
 - c) Luvas resistentes aos desinfetantes (descartáveis);
 - d) Utilizar uma farda limpa todos os dias e um calçado próprio só para as limpezas.
- Possuir as fichas de dados de segurança (fichas técnicas) dos produtos de limpeza que constam no plano de higienização e seguir as indicações do fabricante, instruções nos rótulos e das fichas de segurança dos produtos nomeadamente sobre diluições e regras de segurança na utilização;
- Garantir que os produtos químicos estão devidamente rotulados, fechados e conservados nas suas embalagens originais;
- Armazenar os produtos de limpeza em local fechado, devidamente identificado e que não comunique diretamente com os locais de trabalho.