



PLANO DE CONTINGÊNCIA

CORONAVÍRUS (COVID-19)

JUNTA DE FREGUESIA DO REGUENGO DO FETAL

INTRODUÇÃO

O Plano de Contingência da Junta de Freguesia do Reguengo do Fetal surge no seguimento de Despacho do Ministério da Modernização do Estado e da Administração Pública, do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social (Despacho n.º 2836-A/2020), de 02 de março de 2020, que determina a elaboração do plano num prazo de cinco dias, no âmbito da prevenção e controlo de infeção por Novo Coronavírus (COVID-19).

O presente documento divulga os pontos essenciais do Plano de Contingência estabelecido pela Junta de Freguesia do Reguengo do Fetal, fornece informação aos seus colaboradores sobre esta nova doença, sobre as medidas de prevenção e controlo desta infeção, e sobre os procedimentos e medidas a adotar perante a identificação de casos suspeitos e/ou confirmados.

O Plano de Contingência para a Doença por Coronavírus (COVID-19) foi desenvolvido com base nas orientações da Direção-Geral da Saúde (DGS), conforme orientação 006/2020, de 26/02/2020 e na melhor evidência científica disponível até ao momento e visa essencialmente:

- a) Preparar a resposta para minimizar as condições de propagação do COVID-19;
- b) Definir as responsabilidades da Junta de Freguesia do Reguengo do Fetal;
- c) Definir área de isolamento no edifício;
- d) Preparar resposta às necessidades de comunicação para o interior e para o exterior.

O Plano de Contingência foi estruturado para responder a três questões basilares:

- 1. Quais os efeitos que a infeção de trabalhador(es) por COVID-19 pode causar na empresa?**
- 2. O que preparar para fazer face a um possível caso de infeção por COVID-19 de trabalhador(es)?**
- 3. O que fazer numa situação em existe um trabalhador(es) suspeito(s) de infeção por COVID-19 na empresa?**

O Plano de Contingência é ativado por despacho do Presidente da Freguesia do Reguengo do Fetal e será igualmente desativado por despacho do Presidente do Reguengo do Fetal, na sequência de orientações da Direção Geral de Saúde (DGS).



1. A DOENÇA CORONAVÍRUS (COVID-19)

Os coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano e são bastante comuns em todo o mundo. A infeção origina sintomas inespecíficos como tosse, febre ou dificuldade respiratória, ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia.

O novo coronavírus (SARS-CoV-2), agente causador da doença por coronavírus (COVID-19), foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, na Cidade de Wuhan (China). Embora o epicentro da epidemia tenha ocorrido em Wuhan, Província de Hubei (China), onde estão relatados a maior parte dos casos, o risco de infeção não se limita a Wuhan, mas a qualquer região com casos confirmados onde se verifique transmissão ativa e sustentada do vírus.

O período de incubação do novo coronavírus é de 2 a 14 dias. Isto significa que se uma pessoa permanecer bem 14 dias após contactar com um caso confirmado de doença por coronavírus (COVID-19), é pouco provável que tenha sido contagiada.

Após exposição a um caso confirmado de COVID-19, podem surgir os seguintes sintomas:

- Dificuldade respiratória
- Tosse
- Febre

De forma geral, estas infeções podem causar sintomas mais graves em pessoas com sistema imunitário mais fragilizado, pessoas mais velhas, e pessoas com doenças crónicas como diabetes, cancro e doenças respiratórias.

2. A TRANSMISSÃO DE COVID-19

Pelo que é conhecido de outros coronavírus, a transmissão de COVID-19 acontece quando existe contacto próximo (perímetro até 2 metros) com uma pessoa infetada. O risco de transmissão aumenta quanto maior for o período de contacto com uma pessoa infetada.

As gotículas produzidas quando uma pessoa infetada tosse ou espirra (secreções respiratórias que contêm o vírus) são a via de transmissão mais importante.

Existem duas formas através das quais uma pessoa pode ficar infetada:

- As secreções podem ser diretamente expelidas para a boca ou nariz das pessoas em redor (perímetro até 2 metros) ou podem ser inaladas para os pulmões;
- Uma pessoa também pode ficar infetada ao tocar em superfícies ou objetos que possam ter sido contaminados com secreções respiratórias e depois tocar na sua própria boca, nariz ou olhos.



3. PREVENIR A TRANSMISSÃO DE COVID-19

Atualmente não existe vacina contra o COVID-19. A melhor maneira de prevenir a infeção é evitar a exposição ao vírus.

Existem princípios gerais que qualquer pessoa pode seguir para prevenir a transmissão de vírus respiratórios:

- Lavar as mãos com frequência – com sabão e água, ou esfregar as mãos com gel alcoólico se não for possível lavar as mãos.
- Cobrir a boca e o nariz com um lenço de papel descartável sempre que for necessário assoar, tossir ou espirrar. O lenço de papel deverá ser descartado num caixote de lixo e, em seguida, deverão ser lavadas as mãos. Na ausência de lenços de papel descartáveis, poder-se-á tossir ou espirrar para a prega do cotovelo. Nunca se deve tossir nem espirrar para o ar ou para as mãos.
- As pessoas que sintam tosse, febre ou dificuldade respiratória devem permanecer em casa e não se deslocar para o seu local de trabalho, escolas dos filhos ou estabelecimentos de saúde.
- Os colaboradores devem lavar as mãos:
 - Antes de sair de casa;
 - Ao chegar à Junta de Freguesia do Reguengo do Fetal;
 - Após usar a casa de banho;
 - Antes e após as refeições, incluindo lanches;
 - Antes de sair da Junta de Freguesia do Reguengo do Fetal;
- Utilizar um gel alcoólico que contenha pelo menos 60% de álcool se não for possível lavar as mãos com água e sabão.
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos.
- Evitar contacto próximo com pessoas com tosse, febre ou dificuldade respiratória.
- Limpar e desinfetar frequentemente objetos e superfícies de utilização comum.
- Em caso de sintomas ou dúvidas contactar a Linha SNS24: 808 24 24 24. Não deve deslocar-se diretamente para nenhum estabelecimento de saúde.
- Consultar regularmente informação em www.dgs.pt

O uso de máscaras de proteção não está recomendado, uma vez que não há qualquer evidência de benefício do seu uso fora de estabelecimentos de saúde.



4. MEDIDAS A ADOTAR

A Junta de Freguesia do Reguengo do Fetal implementou de imediato as seguintes medidas preventivas e de monitorização:

- Disponibilização de dispensadores de solução alcoólica nos espaços comuns da Junta de Freguesia do Reguengo do Fetal (sala de espera, sala de atendimento, auditório, casa de banho), condicionada à sua existência no mercado;
- Criação de área reservada à divulgação de informação atualizada sobre o COVID-19 no sítio da Internet, com a indicação do contacto de responsável designado para esclarecimento de dúvidas.
- Acompanhamento das orientações transmitidas pela Direção-Geral da Saúde;
- Divulgação de medidas preventivas (higienização das mãos; etiqueta respiratória; procedimentos de colocação de máscara cirúrgica; procedimentos de conduta social);
- Identificação dos colaboradores que, pela sua atividade/tarefa, poderão ter um maior risco de infeção pelo COVID-19 (p. ex: atividades de atendimento ao público);
- Distribuição de kits de viagem, adaptados ao destino, aos colaboradores que se deslocam em trabalho;
- Reforço da higienização dos sanitários (após limpeza regular deverá ser utilizado desinfetante);
- Reforço da limpeza e a higiene dos espaços, especialmente maçanetas de portas, cadeiras, mesas de atendimento. Sempre que possível serão utilizados equipamentos de limpeza uma única vez, quando tal não seja possível, dever-se-á desinfetar após cada utilização (ex: baldes, cabos).
- Preparação de instalações adequadas para servirem de área de isolamento;
- Para todos aqueles que tenham regressado de áreas com transmissão comunitária ativa ou que tenham efetuado escala nessas áreas¹, nos últimos 10 dias, independentemente de apresentarem sintomas sugestivos de doença respiratória, a obrigação de contactar o Presidente da Junta de Freguesia ou ligar 808 24 24 24 (SNS24), informando sobre a sua história de viagem e de seguirem as orientações que vierem a ser indicadas.
- Todos aqueles a quem for recomendado, pelo superior hierárquico ou pelo SNS24, algum período de quarentena, têm a obrigação de informar a sua situação ao Presidente da Junta de Freguesia.

¹ Áreas atualmente com transmissão comunitária ativa: China, Coreia do Sul, Japão, Singapura, Irão, Itália. Os viajantes devem verificar a atualidade desta lista no site www.dgs.pt



A Junta de Freguesia do Reguengo do Fetal implementará de imediato as seguintes medidas de resposta, quando confirmado caso suspeito:

- Acionamento da área de isolamento;
- Definição dos postos de trabalho que possam ficar temporariamente desativados (designadamente, os que implicam atendimento ao público) e a respetiva colaboradora/membro do executivo seja dispensado de comparecer ao trabalho;
- Determinação de casos em que se justifique o trabalho à distância, com recurso a meios tecnológicos de informação e comunicação;
- Fornecimento à funcionária dos equipamentos (computadores, telemóveis) adequados para garantia dos serviços essenciais;
- Suspensão de viagens, se justificável;
- Avaliação das condições de funcionamento dos serviços.

5. O QUE É UM CASO SUSPEITO

A classificação de um caso como suspeito de doença por coronavírus (COVID-19) deve obedecer a critérios clínicos e epidemiológicos. A definição seguinte é baseada na informação atualmente disponível no Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doença (ECDC).

Critérios clínicos		Critérios epidemiológicos	
Febre	E	História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa* nos 14 dias anteriores ao início de sintomas	
OU		OU	
Tosse		Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas	
OU		OU	
Dificuldade respiratória		Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19	

* Áreas com transmissão comunitária ativa: Norte de Itália (regiões de Emilia-Romagna, Lombardia, Piemonte, Veneto), China, Coreia do Sul, Singapura, Japão e Irão.

6. ESTABELECEER UMA ÁREA DE ISOLAMENTO

No plano de contingência é estabelecida a área de isolamento nas instalações da Junta de Freguesia do Reguengo do Fetal. A colocação de um colaborador/membro do executivo, suspeito de infeção por COVID-19, numa área de isolamento visa impedir que outros colaboradores ou utilizadores possam ser expostos e infetados. A área de isolamento tem como finalidade evitar ou restringir o contacto direto com o indivíduo, caso suspeito, e evitar a propagação de uma doença transmissível.

A área de isolamento deve ter, sempre que possível, ventilação natural, ou sistema de ventilação mecânica, e possuir revestimentos lisos e laváveis (por exemplo, não deve possuir tapetes, alcatifa ou cortinados).

Esta área deverá estar equipada com:

- a) Telefone;
- b) Cadeira ou marquesa (para descanso e conforto do trabalhador, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo INEM);
- c) Kit com água e alguns alimentos não perecíveis;
- d) Contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico);
- e) Solução antisséptica de base alcoólica - SABA (disponível no interior e à entrada desta área);
- f) Toalhetes de papel;
- g) Máscara(s) cirúrgica(s);
- h) Luvas descartáveis;
- i) Termómetro.

Nas áreas de isolamento ou próximas desta, deve existir uma instalação sanitária devidamente equipada, com sabão e toalhetes de papel, para uso exclusivo do indivíduo com sintomas.

A colaboradora/membro do executivo deverá ser informado da localização da área de isolamento.

No caso da Junta de Freguesia do Reguengo do Fetal, considerando a existência de uma única infraestrutura, define-se como área de isolamento a seguinte:

Junta de Freguesia do Reguengo do Fetal

Área de Isolamento	Sala contígua ao WC	
Localização	Piso 0	
Responsável da entidade – Junta de Freguesia	Horácio Sousa	918258083
Responsável pela limpeza e higienização	Milimpezas	
Responsável pela desinfeção/ descontaminação	Milimpezas	
Observações		



7. DESIGNAÇÃO DE RESPONSÁVEL

A Junta de Freguesia do Reguengo do Fetal designa como responsável pela gestão de qualquer caso suspeito de COVID-19, o presidente Horácio Sousa. A Colaboradora e os membros do executivo serão informados sobre este responsável, conforme quadro acima.

É a este responsável que deverá ser reportada uma situação de suspeita enquadrada de colaborador ou utilizador dos serviços, com sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso possível de COVID-19. Sempre que for reportada uma situação, o responsável fica incumbido de assegurar o cumprimento dos procedimentos estabelecidos neste Plano de Contingência para a Doença por Coronavírus (COVID-19).

O responsável será o elemento que acompanhará o caso suspeito até à área de isolamento designada, prestará o apoio necessário e desencadeará os contactos estabelecidos no Plano de Contingência.

Compete ainda ao responsável:

- Divulgar o Plano de Contingência entre todos os que exercem funções na Junta de Freguesia do Reguengo do Fetal;
- Coordenar as atividades e monitorizar o cumprimento do Plano de Contingência;
- Decidir sobre a gestão estratégica face à evolução da situação epidemiológica;
- Gerir o processo de comunicação interna e externa;
- Informar as autoridades de saúde quando necessário.

8. PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO

Qualquer indivíduo (colaborador ou utilizador) com sinais e sintomas de COVID-19 e ligação epidemiológica, isto, que tenha critérios epidemiológicos (história de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa 4 nos 14 dias antes do início de sintomas; contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2/COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas; profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19), preenche os requisitos para que seja considerado caso suspeito.



No caso da existência de um caso suspeito o procedimento deve ser:

1. Comunicar ao Sr. Presidente Horácio Sousa, responsável do edifício em causa;
2. Encaminhar o caso suspeito para a **área de isolamento**;
3. Assegurar a prestação da assistência adequada ao indivíduo até à área de isolamento.²
4. O percurso estabelecido até à área de isolamento deverá evitar contaminação de superfícies.
5. O indivíduo caso suspeito na área de isolamento, deve usar uma máscara cirúrgica, se a condição clínica o permitir.³
6. No interior da área de isolamento, o indivíduo caso suspeito de COVID-19 ou o responsável no caso de ser necessário (por exemplo para não falante de português), deve contactar a Linha SNS 24 (808 24 24 24).

Após avaliação, a Linha SNS 24 informa o caso suspeito ou responsável:

- i) Se não se tratar de facto de um caso suspeito de COVID-19: define os procedimentos adequados à situação clínica do colaborador ou utilizador;
- ii) Se se tratar de facto de um caso suspeito de COVID-19: a Linha SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da Direção-Geral da Saúde (DGS), para validação da suspeição.

Desta validação o resultado poderá ser:

- Caso Suspeito Não Validado: fica encerrado para COVID-19. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do colaborador ou utilizador. Este informa o responsável da não validação.
- 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.

² Nas situações necessárias (ex. dificuldade de locomoção do trabalhador), o indivíduo que presta a assistência deve colocar previamente uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis. Sempre que possível deve-se assegurar a distância de segurança (superior a 1 metro) do doente. Devendo cumprir as precauções básicas de controlo de infeção (PBCI) quanto à higiene das mãos, após contacto com o Trabalhador doente.

³ A máscara deve ser colocada pelo próprio trabalhador, devendo ter em atenção o seu ajustamento à face, de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face. Em homens com barba, poderá ser feita uma adaptação a esta medida - máscara cirúrgica complementada com um lenço de papel). Sempre que a máscara estiver húmida, o trabalhador deve substituí-la por outra.

CASO SUSPEITO VALIDADO:

Na situação de caso suspeito validado:

- 1) O colaborador ou utilizador 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 realização de exames laboratoriais no INSA;
- 2) O acesso dos outros colaboradores/membros do executivo à área de isolamento fica interdito (exceto ao responsável);
- 3) 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 a direção da unidade orgânica dos resultados dos testes laboratoriais e:
 - Se o caso for infirmado, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais da unidade orgânica, incluindo limpeza e desinfeção da área de isolamento.
 - Se o caso for confirmado, a área de isolamento deve ficar interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde Local.

CASO CONFIRMADO:

Na situação de caso confirmado, a Junta de Freguesia do Reguengo do Fetal deve:

- 1) Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de isolamento;
- 2) 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 das secretárias, cadeiras, incluindo materiais e equipamentos utilizados pelo caso confirmado;
- 3) Armazenar os resíduos do caso confirmado em saco de plástico nos termos regulamentares comunicados internamente;



- 4) Na situação de o caso suspeito ser funcionário/membro do executivo da Junta de Freguesia do Reguengo do Fetal:
- Colaborar com a Autoridade de Saúde Local na identificação dos contactos próximos do doente;
 - Informar o médico do trabalho responsável pela vigilância da saúde do trabalhador;
 - Informar 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 (via e-mail).

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:

- 1) **Alto risco de exposição**, definido como:
 - a) Colaborador do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros) do caso;
 - b) Colaborador que esteve cara-a-cara com o caso confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
 - c) Colaborador que partilhou com o caso confirmado louça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias).
- 2) **Baixo risco de exposição (casual)**, definido como:
 - a) Colaborador 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 cara-a-cara superior a 15 minutos, tosse ou espirro);
 - b) Colaborador(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).

Além do referido anteriormente, perante um caso confirmado por COVID-19, 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 a Junta de Freguesia do Reguengo do Fetal, deve:



- a) Identificar, listar e classificar os contactos próximos (incluindo os casuais);
- b) 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 14 dias. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

A vigilância de contactos próximos deve ser a seguinte:

Alto 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.

Baixo risco de exposição

- Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar.
- Acompanhamento da situação pelo médico do trabalho.

É importante sublinhar que:

- A auto monitorização diária, feita pelo próprio colaborador, 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 colaborador estiver no seu posto de trabalho, 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.

