



# **PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID - 19**

**3ª Edição - set 2020**

---

## Índice

NOTA INTRODUTÓRIA .....	2
ENQUADRAMENTO .....	2
O que é um coronavírus? .....	2
Como se transmite? .....	2
Quando deve ser considerado um caso suspeito?.....	2
MEDIDAS GERAIS DE PREVENÇÃO DA COVID-19 .....	3
Higiene das mãos .....	3
Etiqueta Respiratória.....	3
Distanciamento Social .....	3
Auto monitorização de sintomas .....	4
Proteção Individual .....	4
Higienização e desinfeção de superfícies .....	4
(In)Formação .....	4
PROCEDIMENTOS DE PREVENÇÃO E CONTROLO.....	5
Identificação dos efeitos que a infeção de trabalhador(es) por SARS-CoV-2 pode causar na empresa .....	5
Preparação para fazer face a um possível caso de infeção de trabalhador(es) por SARS-CoV-2 .....	5
Estabelecer uma área de “isolamento” e o(s) circuito(s) até à mesma .....	<b>Erro! Marcador não definido.</b>
Procedimentos a adotar .....	5
DISPOSIÇÕES FINAIS .....	6
ANEXO 1 - ADAPTAÇÃO DOS LOCAIS DE TRABALHO	
ANEXO 2 – LIMPEZA E DESINFEÇÃO DE SUPERFÍCIES NO CONTEXTO DA PANDEMIA COVID-19	

## NOTA INTRODUTÓRIA

O presente Plano de Contingência tem como intuito responder ao cenário de epidemia pelo novo coronavírus COVID - 19, informando os trabalhadores, formandos e prestadores de serviços do CINFU, e instituindo procedimentos a respeitar no sentido da contenção da transmissão, no âmbito da infeção pelo novo Coronavírus SARS-CoV-2, agente causal da COVID -19.

## ENQUADRAMENTO

### O que é um coronavírus?

Os coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano. A infeção pode ser semelhante a uma gripe comum ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia.

### Como se transmite?

As vias de transmissão ainda estão em investigação. A transmissão pessoa a pessoa foi confirmada, embora não se conheçam ainda os mecanismos de transmissão.

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).

### Quando deve ser considerado um caso suspeito?

Os principais sintomas são:

- Febre;
- Tosse;
- Dificuldades respiratórias.

Se a estes sintomas se somar o facto de terem estado numa zona afetada ou em contacto com um doente infetado devem contactar de imediato a Linha SNS 24: **808 24 24 24**.

## MEDIDAS GERAIS DE PREVENÇÃO DA COVID-19

Segundo indicações da DGS, considera-se que, para uma adequada proteção dos trabalhadores, devem ser contempladas as medidas a seguir descritas.

### Higiene das mãos

A lavagem das mãos com água e sabão (durante pelo menos 20 segundos), ou a utilização de solução antisséptica de base alcoólica (SABA) com 70% de álcool, permitem eliminar eficazmente o vírus da superfície da pele.

A higienização das mãos deverá ser feita com **periodicidade**, nomeadamente após contacto com superfícies de uso comum por parte de outros trabalhadores, após contacto com objetos de clientes/fornecedores e antes e após as refeições.

### Etiqueta Respiratória

Se o trabalhador tossir ou espirrar deve fazê-lo para a prega do cotovelo, com o antebraço fletido, ou usar lenço de papel que deve ser imediatamente descartado.

Utilização de máscaras ou viseiras pelos trabalhadores, principalmente os que apresentem sinais ou sintomas respiratórios (ex. estejam constipados ou tenham tosse) e trabalhem em espaços interiores com outros trabalhadores.

### Distanciamento Social

O distanciamento social visa quebrar as cadeias de transmissão da COVID-19 e, desta forma, medidas como as elencadas de seguida devem ser aplicadas.

- Adotar o regime de teletrabalho sempre que possível;
- Reorganizar os locais de trabalho de forma a respeitar as distâncias de segurança, que devem ser de pelo menos 1 metro de distância entre trabalhadores, sendo que em ambientes fechados deverá ser de 2 metros;
- Minimizar o contacto direto entre trabalhadores, privilegiando o trabalho “lado a lado” ou de costas (um para o outro);
- Privilegiar reuniões e trabalhos de grupo que não sejam presenciais, quando a presença das pessoas for indispensável devem ser feitas em salas de maior dimensão, com ventilação natural e colocar as cadeiras a 1 metro de distância.
- Sempre que não for possível o cumprimento da distância de segurança por parte dos trabalhadores, devem-se recorrer a outras medidas de proteção como por exemplo colocação de barreiras físicas;

### Auto monitorização de sintomas

**Sempre que um trabalhador tenha sinais ou sintomas da COVID-19 deve ficar no domicílio e contactar o SNS24 (808 24 24 24), comunicando esta situação às respetivas chefias.**

Todos os trabalhadores devem proceder à auto medição da temperatura corporal.

Caso os trabalhadores desenvolvam, no local de trabalho, um quadro respiratório agudo de tosse (persistente ou agravamento da tosse habitual) OU febre (temperatura  $\geq 38^{\circ}$ ) OU dificuldade respiratória) este é um caso suspeito de COVID-19 e deve dirigir-se à sua residência.

Todos os trabalhadores que tomem **paracetamol**, **ibuprofeno** ou **aspirina** devem tomar especial atenção ao seu estado de saúde, uma vez que estes medicamentos mascaram sintomas da COVID-19.

### Proteção Individual

A colocação, utilização e remoção adequada dos EPI minimizam a exposição dos trabalhadores à COVID-19.

Os EPI fornecidos pelo CINFU devem ser utilizados corretamente e a sua manutenção deverá ser efetuada segundo as instruções de segurança.

### Higienização e desinfeção de superfícies

O plano de higienização e desinfeção deverá ser reforçado e deve-se se realçar em matéria de desinfeção:

- **Superfícies, incluindo mobiliário, e revestimentos** (ex. pavimento do chão) devem ser desinfetadas com produtos adequados. No caso da utilização de lixívia, primeiro devem-se lavar as superfícies com água quente e detergente e só depois com lixívia diluída, deixar a lixívia atuar 10 minutos e depois enxaguar com água quente;
- **Mobiliário e equipamentos não tolerantes à lixívia** poderão ser desinfetados com álcool 70%;
- **Instalações sanitárias** devem ser desinfetadas com produtos de limpeza mistos que contenham, em simultâneo, detergente e desinfetante na sua composição.

### (In)Formação

Este plano de contingência, em conjunto com a afixação de material informativo e a comunicação online, visa informar os trabalhadores sobre as medidas de prevenção que o CINFU está a implementar/implementou no âmbito da COVID-19, bem como sobre o risco que a COVID-19 configura para a saúde e segurança no trabalho.

## PROCEDIMENTOS DE PREVENÇÃO E CONTROLO

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

Em caso de infeção, as atividades que possam ser proteladas, serão retomadas posteriormente. Em caso de atividades consideradas inadiáveis, cabe à Direção assegurar formas alternativas da sua consecução.

Os trabalhadores do CINFU que poderão ter um maior risco de infeção por SARS-CoV-2 são aqueles que se encontram no atendimento ao público, nomeadamente na secretaria, e os formadores em caso de formação presencial. As medidas de proteção deverão, por parte destes trabalhadores, ser escrupulosamente cumpridas.

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

#### Procedimentos a adotar

- 1) O trabalhador com sinais e sintomas de COVID-19, sempre que possível, deve evitar a deslocação para o seu local de trabalho, manter-se em isolamento e ligar de imediato para a **Linha SNS 24: 808 24 24 24**.
- 2) Caso os sintomas se manifestem no seu local de trabalho, o trabalhador deve dirigir-se de imediato para a sua residência e contactar a **Linha SNS 24: 808 24 24 24**. Caso a sua situação clínica não permita a deslocação para a sua residência, o mesmo deverá ser encaminhado para uma área isolada que cumpra o distanciamento social dos colegas e acionada a linha SNS 24.
- 3) Este trabalhador deve usar uma máscara cirúrgica, se a sua condição clínica o permitir. A máscara deverá ser colocada pelo próprio trabalhador e deverá estar bem ajustada à face.
- 4) Os trabalhadores que acompanham/prestam assistência ao trabalhador devem colocar, momentos antes de se iniciar esta assistência, uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis. Após contacto devem lavar as mãos e desinfetá-las com solução antisséptica.
- 5) Após avaliação pelo SNS 24 o Trabalhador informa o CINFU acerca da sua situação.

Na situação de **Caso confirmado**:

O **CINFU** deve:

- Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação), após instruções da autoridade de saúde;

- 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 micra 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 CINFU e/ou o médico do trabalho, comunica à DGS informações sobre as medidas implementadas e sobre o estado de saúde dos contactos próximos do doente;
- A Autoridade de Saúde Local fará a vigilância dos contactos do doente e estabelecerá as medidas a ser observadas por aqueles.

## **DISPOSIÇÕES FINAIS**

Quando os trabalhadores não possam comparecer ao trabalho por motivo de isolamento profilático, as suas faltas serão justificadas pelo preenchimento de um formulário por parte do delegado de saúde. O modelo está disponível em [www.seg-social.pt](http://www.seg-social.pt) e em [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt) e substitui o documento justificativo de ausência de trabalho. O trabalhador deve enviar a sua declaração de isolamento profilático ao CINFU para que este possa remetê-la à Segurança Social no prazo máximo de 5 dias.

Se o trabalhador tiver que faltar por assistência a filho ou a neto por isolamento profilático o requerimento do subsídio deve ser efetuado preferencialmente na Segurança Social Direta, anexando cópia da declaração de isolamento profilático emitida pela Autoridade de Saúde.

No caso dos trabalhadores que tenham que prestar assistência a filho menor de 12 anos ou independentemente da idade, com deficiência ou doença crónica, por motivo de encerramento das escolas, quando decretado por Autoridade de Saúde ou pelo Governo, as suas faltas consideram-se justificadas. O trabalhador deve preencher a declaração Mod. GF88-DGSS, disponível <http://www.seg-social.pt/formularios> e remeter à respetiva entidade empregadora.

## **ANEXO 1 - ADAPTAÇÃO DOS LOCAIS DE TRABALHO**

### **PRECAUÇÕES ANTES DO REGRESSO AO TRABALHO**

Os trabalhadores do CINFU que pertençam a um grupo de risco devem sempre que possível realizar as suas tarefas em teletrabalho. Entende-se como grupo de risco os maiores de 70 anos, os imunodeprimidos e os portadores de doença crónica, designadamente os hipertensos, os diabéticos, os doentes cardiovasculares, os portadores de doença respiratória crónica e os doentes oncológicos.

Caso não seja possível o teletrabalho deve-se consultar o médico de trabalho sobre como proceder.

### **REGRESSO AO TRABALHO**

O regresso ao trabalho deverá ser faseado.

Numa primeira fase devem estar presentes no local de trabalho apenas os trabalhadores que sejam considerados necessários ao trabalho presencial.

Sempre que for viável deve-se considerar a opção do teletrabalho a tempo total ou parcial, caso os trabalhadores tenham ensaios que só poderão ser feitos nas instalações do CINFU.

### **HIGIENIZAÇÃO DE MÃOS**

Os trabalhadores devem lavar as mãos logo que chegam ao local de trabalho, imediatamente antes de saírem e ainda com frequência e sempre que contactarem com equipamentos de uso partilhado.

### **HIGIENIZAÇÃO E DESINFEÇÃO DE SUPERFÍCIES**

As superfícies (balcões, mesas, corrimãos e maçanetas das portas), equipamentos (fotocopiadoras) e revestimentos (chão) devem ser limpos com maior periodicidade, utilizando para tal produtos como a lixívia associada a água quente ou a produtos de base alcoólica a 70%.

A limpeza do posto trabalho deverá ser feita pelo próprio trabalhador pelo menos antes de iniciar o trabalho e no final do dia de trabalho. Para esse efeito será disponibilizado um recipiente com álcool 70% que deverá ser utilizado para a limpeza e desinfeção das superfícies e equipamentos de trabalho, nomeadamente secretária, teclado, rato e telefone. O telefone quando for partilhado deve ser desinfetado imediatamente após a sua utilização.

A limpeza das diferentes áreas do CINFU será efetuada seguindo as recomendações da DGS (ver anexo 2).

É importante que os locais de trabalho sejam ventilados, preferencialmente por ventilação natural, para esse efeito devem-se abrir as janelas pelo menos duas vezes por dia.

Deve ser reforçada a manutenção e limpeza dos sistemas de ventilação e ar condicionado.





### **RECEÇÃO DE FORNECEDORES E CLIENTES**

A receção de fornecedores e clientes deve ser reduzida ao mínimo indispensável, devendo ser antecedidas de marcação telefónica.

Aos fornecedores e clientes deve ser pedido que se desloquem ao CINFU de máscara e a sua presença deve ser sempre registada pelo segurança.

A entrada na Portaria está limitada a uma pessoa de cada vez que deverá manter-se afastada do balcão, atrás do qual estará o segurança protegido por barreira acrílica.

O atendimento na Secretaria segue as mesmas regras, com os trabalhadores presentes no atendimento protegidos por barreira acrílica.

### **REDUÇÃO DE CONTACTO ENTRE TRABALHADORES NOS POSTOS DE TRABALHO**

Considera-se como distanciamento físico o afastamento de uma pessoa da outra de pelo menos 1 metro, devendo em ambientes fechados ser de pelo menos 2 metros.

Nos casos em que o distanciamento físico não seja possível, poder-se-á recorrer à utilização de barreiras físicas, desde que não seja excedida a lotação máxima do espaço, ou poder-se-ão adotar medidas como desfasamento de horários de trabalho, redistribuição de tarefas, teletrabalho e rotatividade de trabalhadores.

### **REDUÇÃO DE CONTACTO ENTRE TRABALHADORES NAS ÁREAS COMUNS**

É recomendado que nas áreas comuns se mantenha a distância segura, contudo, dado que em várias zonas do CINFU por limitações físicas não vai ser possível cumprir com este requisito, o EPI (máscara ou viseira) é de **USO OBRIGATÓRIO** nestas zonas.

Os espaços dedicados às refeições deverão observar o cumprimento da distância de 2 metros recomendados. Para o cumprimento deste requisito poder-se-á desfasar os horários de refeição ou efetuar as refeições no posto de trabalho, observando sempre para o efeito a correta higienização do espaço.

### **VIAGENS DE TRABALHO**

Devem ser evitadas as viagens de trabalho não essenciais.

Quando os veículos do CINFU forem partilhados por mais do que uma pessoa, os trabalhadores devem usar máscara.

Os veículos do CINFU estarão equipados com álcool gel (que deverá ser levantada em simultâneo com a chave do veículo), toalhetes de papel e sacos do lixo.

Após utilização do veículo o mesmo deverá ser desinfetado.

## **ANEXO 2 – LIMPEZA E DESINFECÇÃO DE SUPERFÍCIES NO CONTEXTO DA PANDEMIA COVID-19**

### **1) Frequência de limpeza**

As frequências mínimas de limpeza por áreas são as seguintes:

- Casas de banho – 2 vezes de manhã e 2 vezes à tarde;
- Zonas e objetos de uso comum (corrimãos, maçanetas das portas, balcões, fotocopiadoras, zonas de contacto frequente) – cerca de 1 vez por hora;
- Salas de formação – no final de cada utilização;
- Salas de refeição – no final de cada utilização.
- Chão das áreas comuns – mínimo de 2 vezes ao dia;

### **2) Produtos e técnicas de desinfeção**

#### **2.1. Produtos usados**

2.1.1. Solução de hipoclorito de sódio (lixívia) pronta a usar (já diluída) com a concentração de 0,05%.

2.1.2. Solução de álcool a 70%.

#### **2.2. Método de aplicação**

2.2.1. Balde e esfregona para o chão.

2.2.2. Panos de limpeza descartáveis ou panos reutilizáveis (laváveis) de microfibras. Os panos reutilizáveis devem ser lavados com frequência.

2.2.3. Sempre que possível, deixar as superfícies humedecidas, até que sequem ao ar, para que o desinfetante possa atuar eficazmente.

#### **2.3. Procedimentos gerais**

##### **Com solução de hipoclorito de sódio (lixívia) – Procedimento a ser efetuado de manhã**

2.3.1. Lavar primeiro as superfícies com água e detergente e, em seguida, espalhar uniformemente a solução de hipoclorito de sódio nas superfícies;

2.3.2. Deixar atuar o desinfetante nas superfícies durante, pelo menos, 10 minutos, sempre que possível;

2.3.3. Enxaguar as superfícies só com água;

2.3.4. Deixar secar ao ar sempre que possível;

#### **Com álcool 70%**

2.3.5. Espalhar uniformemente o álcool 70% nas superfícies;

2.3.6. Deixar o desinfetante atuar durante, pelo menos 30 segundos;

2.3.7. Limpar com um toalhete, que deve ser imediatamente descartado.

#### **2.4. Instalações sanitárias**

Utilizar panos diferentes para os lavatórios e as áreas à volta destes e para o exterior das sanitas.

Seguir a sequência:

- 1) Iniciar a limpeza pelos lavatórios (1º as torneiras e só depois o lavatório) e superfícies à volta destes;
- 2) Limpar as sanitas da seguinte forma:
  - a. Parte interior:
    - i. Aplicar o produto detergente com base desinfetante; deixar atuar durante pelo menos 5 minutos;
    - ii. Esfregar bem por dentro com o piaçaba;
    - iii. Puxar o autoclismo com o piaçaba ainda dentro da sanita para que este também fique limpo;
    - iv. Volte a puxar a água.
  - b. Parte exterior:
    - i. Espalhar o detergente/desinfetante na parte de cima da sanita e sobre os tampos;
    - ii. Esfregar com o pano: primeiro os tampos e só depois, a parte exterior da sanita (em cima e nos lados);
    - iii. Passar com pano só com água;
    - iv. Limpar e desinfetar bem o botão do autoclismo. Pode-se utilizar também álcool 70%;



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.

### **3) Equipamentos de Proteção Individual**

- Bata ou avental impermeável por cima da farda;
- Máscara;
- Óculos de proteção;
- Luvas resistentes aos desinfetantes (descartáveis);
- Utilizar uma farda limpa todos os dias e um calçado próprio só para as limpezas.