

PLANO DE CONTINGÊNCIA  
PARA CASOS DE INFECÇÃO POR

# *CORONA VIRUS*



# Plano de Contingência INFEÇÃO POR CORONAVÍRUS (COVID-19)

12 de Março de 2020

## ÍNDICE

1. OBJETIVO .....	4
2. INTRODUÇÃO AO COVID-19.....	4
2.1. O COVID-19 como doença pandémica .....	4
2.2. Sintomas.....	5
2.3. Modo de Contágio.....	5
2.4. Grupos de Risco.....	6
2.5. Medidas de Proteção contra o COVID-19 .....	6
2.6. Higienização .....	6
2.7. Recomendações adicionais .....	7
3. MEDIDAS ORGANIZACIONAIS.....	8
4. PRESTAÇÃO DA INFORMAÇÃO A ENTIDADES EXTERNAS.....	9
5. QUADRO DE ATUAÇÃO PERANTE SINTOMAS E/OU CASOS SUSPEITOS.....	9
6. ANEXOS .....	12
7. REFERÊNCIAS.....	13

## 1. OBJETIVO

A 31 de dezembro de 2019, a China reportou à Organização Mundial da Saúde um cluster de pneumonia de etiologia desconhecida em trabalhadores e frequentadores de um mercado de na cidade de Wuhan, na China. A 9 de janeiro de 2020 as autoridades chinesas identificaram um novo vírus da família dos coronavírus (2019-nCoV) como agente causador da doença.

Deste modo, e face a um cenário já confirmado pela OMS – Organização Mundial de Saúde de Pandemia de COVID-19 o presente documento tem como objetivos específicos:

- Reduzir ao máximo o contágio e, conseqüentemente, os efeitos do COVID-19 entre os colaboradores, as suas famílias, os nossos clientes, parceiros e fornecedores;
- Planificar com a devida antecedência a melhor estratégia para minimizar o impacto na nossa organização;
- Prevenir situações de pânico associadas à divulgação de notícias alarmistas, gerindo a informação, externa e interna, de modo transparente, claro e verosímil;
- Preparar o restabelecimento da situação e atividade normal tão rápido e seguro quanto possível.

Deste modo, e conforme orientação da Direção Geral de Saúde (DGS), é da responsabilidade de cada organização a elaboração de um Plano de Contingência, o qual se inicia com a análise das possíveis conseqüências no seu funcionamento e o modo de atuação perante os cenários de contágio.

## 2. INTRODUÇÃO AO COVID-19

### 2.1. O COVID-19 como doença pandémica

O COVID-19 foi declarado recentemente como pandemia mundial devido ao facto de se tratar de uma doença de rápida transmissão entre indivíduos, através das gotículas da tosse, do espirro ou mesmo do ar expirado e contaminado.

A sintomatologia poderá assemelhar-se à de uma gripe sazonal, embora a taxa de mortalidade seja mais elevada.

A mortalidade, até ao momento, afetou maioritariamente a população idosa e pessoas com patologias pré-existentes.

As medidas necessárias, a sua calendarização, bem como as responsabilidades de cada pessoa dentro da organização, deverão ser ajustadas aos diferentes cenários a fim de assegurar que cada um saiba o que fazer em situação de pandemia e o que esperar das ações desenvolvidas por si e pelos outros.

Assim, é pressuposto da elaboração de Plano Contingência:

- Gerir eficazmente um caso de suspeita;

- Envolver os serviços de Segurança e Saúde no Trabalho;
- Definir a cadeia de comando e controlo (objetivo, âmbito, autoridade e responsabilidade) e os princípios orientadores;
- Identificar as atividades essenciais e prioritárias;
- Estabelecer um plano de acompanhamento dos funcionários;
- Recomendar aos funcionários que sigam as orientações da DGS – Direção Geral de Saúde;
- Reforçar o plano de higiene da empresa de forma a tornar exequíveis as medidas aconselhadas (lavagem das mãos, gel desinfetante, etc.);
- Identificar os clientes e parceiros externos com quem deve ser estabelecida uma adequada articulação e manter listagem de contactos atualizada;
- Verificar se os clientes e parceiros nos quais se encontrem colaboradores alocados garantem o cumprimento das orientações da DGS – Direção Geral de Saúde;
- Envolver desde o início os colaboradores na execução do Plano.

## 2.2. Sintomas

Os sintomas associados à COVID-19 são os seguintes:

<b>Sintomas mais comuns</b>	Febre, tosse e dificuldades respiratórias
<b>Outros sintomas</b>	Dores de cabeça, dores de garganta, congestão nasal, rinorreia (“pingo no nariz”).
<b>Em alguns casos mais severos</b>	Evolução para pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência renal, ou levando, em alguns casos à morte.

Algumas pessoas poderão não desenvolver sintomas e não vir a sentir-se doentes e nem todos os sintomas podem estar presentes em simultâneo.

Não existe, até à data, vacinação ou tratamento específico para o combate ao vírus.

## 2.3. Modo de Contágio

Considera-se que o COVID-19 pode transmitir-se:

- Por gotículas respiratórias (partículas superiores a 5 micra) transmitidas através da tosse, espirros ou fala, que poderão ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas;
- Pelo contacto direto com secreções infecciosas;
- Pelo contacto das mãos com uma superfície ou objeto com o novo coronavírus e, em seguida, o contacto com as mucosas oral, nasal ou ocular (boca, nariz ou olhos), pode conduzir à transmissão da infeção.

As medidas preventivas no âmbito da COVID-19 a instituir pela empresa deverão ter em conta as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados).

A deficiente higienização das mãos, o contacto com objetos ou materiais contaminados (o vírus permanece ativo 2 a 8 horas nas superfícies), uma permanência em ambientes fechados ou pouco arejados, a proximidades entre pessoas (distância inferior a 1 metro), e os cumprimentos pessoais, propiciam a uma maior propagação do vírus.

O COVID-19 tem um período de incubação (período desde o estabelecimento do vírus no organismo humano até ao aparecimento dos sintomas) de 2 a 12 dias. Durante o período de incubação existe risco de contágio.

## 2.4. Grupos de Risco

Foram identificados como grupos de risco, para evolução da doença: Mulheres grávidas, bebés e pessoas com outros problemas de saúde como asma, doenças cardíacas, diabetes, obesidade e doenças autoimunes.

## 2.5. Medidas de Proteção contra o COVID-19

- Lavar as mãos frequentemente com água e sabão e se tal não for possível, usar uma solução Alcoólica ou toalhetes à base de solução Alcoólica;
- Se tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz com um lenço de papel ou com o antebraço. De imediato, deposite no lixo o lenço utilizado;
- Evitar contactos desnecessários com pessoas com COVID-19;
- Evitar o contacto das mãos com os olhos, nariz e boca;
- Limpar frequentemente as superfícies ou objetos mais sujeitos a contacto, nomeadamente o computador, rato, telemóvel, e superfície da secretária;
- Evitar frequentar espaços públicos fechados e pouco arejados;
- Estar alerta para sintomas de infeção respiratória.

Se apresentar sintomas deverá contactar a **Linha Saúde 24**, através do número **808 24 24 24**, e cumprir as instruções que forem transmitidas, dando conhecimento das mesmas à chefia direta, bem como ao Business Manager da Trend4IT assignado, e remetendo a documentação que lhe for entregue.

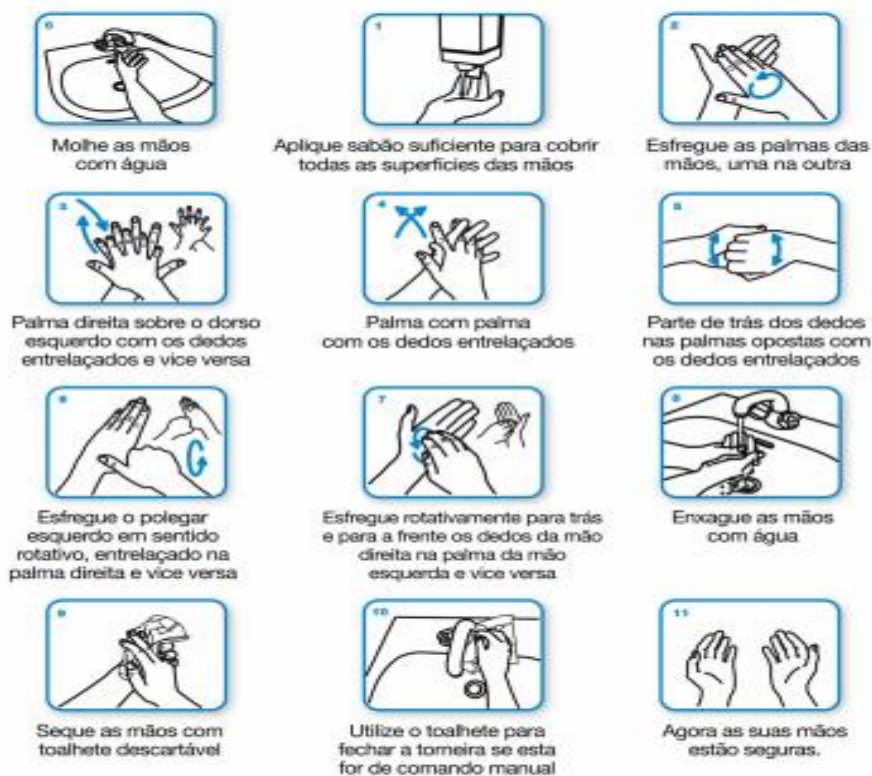
## 2.6. Higienização

A higienização das mãos deve ser feita com água e sabão sempre que possível e, na sua impossibilidade, com solução antisséptica de base alcoólica (SABA).



# Lavagem das mãos

 Duração total do procedimento: 40-60 seg.



A higienização das mãos deve ser feita com maior incidência nos seguintes casos:

- À saída do elevador;
- À chegada ao local de trabalho vindos da rua;
- Antes e após as refeições;
- Após ida à casa de banho;
- Após tossir ou espirrar;
- Após manusear lenços com secreções;
- Após tocar em superfícies muito manuseadas como por ex.: manípulos de portas.

## 2.7. Recomendações adicionais

Orientações adicionais da Direção-Geral da Saúde e da Organização Mundial da Saúde sobre o COVID-19:

**REUNIÕES** - Sempre que possível, privilegiar a realização de reuniões de forma remota através de plataforma de colaboração.

**EVENTOS** - Eventos, como seminários, convenções e sessões de formação, devem ser suspensos até novas recomendações.

**VIAGENS** - Viagens para fora do país de origem devem, na medida do possível, ser restringidas e, em caso de febre, devem ser evitadas para evitar medidas de quarentena nas áreas visitadas.

Colaboradores que regressaram de áreas com transmissão comunitária ativa identificadas pela Organização Mundial de Saúde devem respeitar um período de isolamento profilático domiciliário de 14 dias, durante o qual deverão vigiar o eventual aparecimento de sintomas (tosse, febre ou dificuldade respiratória).

Adicionalmente, se houver sinais de infeção respiratória dentro de 14 dias após o retorno entre em contacto com a Linha de Saúde 24, evite contacto social e utilize máscara.

Antes de cada viagem, é importante informar-se sobre as medidas em vigor nos países de destino através dos sites das Embaixadas, DGS ou OMS, para evitar situações de quarentena ou impedir desnecessariamente a entrada.

### 3. MEDIDAS ORGANIZACIONAIS

Áreas de Intervenção	Medidas a Tomar
<b>Comunicação</b>	Manter informações atualizadas sobre a pandemia
	Divulgação do Plano de contingência e medidas preventivas adotadas
	Contacto regular com os consultores alocados em cliente, por forma a acompanhar as medidas implementadas e a possível existência de sintomatologia
<b>Procedimentos</b>	Disponibilizar aos colaboradores solução antisséptica de base alcoólica (SABA) na sede da empresa, nomeadamente à entrada e nos locais de maior passagem
	Substituir a utilização de acessos biométricos na entrada da sede pelo uso do cartão individual de identificação de colaborador.
	Identificar e registar casos suspeitos definindo quarentenas sempre que aplicável
	Aplicação do trabalho remoto sempre que possível
	Implementação de medidas de isolamento para os casos ocorridos durante a permanência nas instalações
	Alinhar planos de contingência dos clientes que tenham nas suas instalações colaboradores ou prestadores de serviço da Trend4IT



	Controlo dos clientes, fornecedores e pessoas com acesso à sede da Trend4IT
	Disponibilizar soluções desinfetantes para utilização em superfícies
	Identificação dos grupos de risco
	Suspensão de acontecimentos profissionais que reúnam um número de pessoas considerável, nomeadamente celebrações organizacionais, eventos sociais, formações, etc.
	Facultar uma sala de isolamento na sede da Trend4IT de acordo com o plano de contingência

Deste modo, face ao quadro exposto, destacamos que o trabalho remoto deverá ser implementado sempre que possível pelos colaboradores que se encontram na sede, tendo em consideração as responsabilidades e funções que desempenham.

Aos colaboradores e prestadores de serviço em cliente em que tal não seja possível, a Trend4IT acompanhará de perto a situação e ambiente em que se encontram, por forma a tomar as medidas de proteção dos seus colaboradores, que com base nas recomendações da DGS, se considerem necessárias.

#### 4. PRESTAÇÃO DA INFORMAÇÃO A ENTIDADES EXTERNAS

É da responsabilidade dos Business Managers, ou a quem seja pontualmente por eles nomeado, assegurar a comunicação com os clientes e colaboradores, de forma a assegurar a comunicação das medidas de contingência adotadas e conhecer quais as que estão a ser implementadas em sede de cliente.

#### 5. QUADRO DE ATUAÇÃO PERANTE SINTOMAS E/OU CASOS SUSPEITOS

	Ações	Observações
<b>Identificar</b>	Identificar os colaboradores nas seguintes condições: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Com algum dos sintomas descritos anteriormente, nomeadamente febre e tosse;</li> <li>• Que tenham viajado para áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias antes do início dos sintomas;</li> <li>• Que tenham contactado com uma pessoa infetada nos últimos 14 dias;</li> <li>• Que tenham estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com covid-19.</li> </ul>	

	<p>Todos os colaboradores devem reportar à chefia direta. Os que se encontram em cliente devem comunicar à chefia no cliente e ao Business Manager asignado da Trend4IT.</p>	
<b>Isolar</b>	<p>Se o colaborador tiver sintomas deve dirigir-se à sala destinada ao isolamento e avisar a chefia direta.</p> <p>Se algum colega suspeitar de alguém infetado na organização deve informar igualmente o empregador.</p> <p>O colaborador doente, quando na sala de isolamento, deve utilizar o equipamento disponibilizado, nomeadamente a máscara e luvas.</p> <p>O trabalhador deve contactar a Linha de Saúde 24 – 808 24 24 24.</p>	<p>As áreas de isolamento devem ter ventilação natural ou mecânica e possuir revestimentos lisos e laváveis. Deverá estar disponível um telefone, uma cadeira, kit com água e alimentos, solução antisséptica de base alcoólica, toalhetes, máscaras, luvas descartáveis e termómetro.</p>
<b>Caso suspeito não validado</b>	<p>Se o caso suspeito não for validado pela linha de apoio ao médico da Direção-Geral da Saúde, o doente deve ser tratado tendo em conta a sua situação clínica, e deverá manter informado o empregador deste facto.</p>	
<b>Caso suspeito validado</b>	<p>Caso o suspeito seja validado pela linha Saúde 24, a DGS ativa o INEM, o INSA (Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge) e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos.</p> <p>O empregador, quer a chefia direta, como os Recursos Humanos e o Business Manager, em caso de estar em cliente, deverão ser informados.</p> <p>O trabalhador deverá permanecer na área de isolamento, até á chegada do INEM e é proibido o acesso de outras pessoas à área de isolamento.</p> <p>É da responsabilidade do empregador identificar os contactos próximos do doente e informar os Serviços de Saúde no Trabalho sobre o caso validado, e os restantes trabalhadores da empresa, bem como dar indicações para o Grupo de Risco identificado permanecer em casa e sob vigilância.</p> <p>A Autoridade Local de Saúde informa o empregador do resultado dos testes.</p>	
<b>Suspeita anulada</b>	<p>Quando os testes não confirmam a infeção por COVID-19, o doente deverá ser tratado através das terapêuticas adequadas ao seu quadro clínico.</p> <p>O empregador deverá assegurar a limpeza e desinfeção das instalações.</p>	

<p><b>Suspeita confirmada</b></p>	<p>Caso Suspeito Validado e CONFIRMADO, o acesso à área de isolamento deve permanecer interdito até à validação da descontaminação pela Autoridade de Saúde Local e, em articulação com a Medicina do Trabalho deverá ser comunicado à DGS as medidas implementadas na empresa e o estado de saúde do doente e das pessoas que com ele contactaram. O empregador deve também dar a indicação aos colaboradores dos locais infetados que permaneçam em casa e sob vigilância.</p>	<p>Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde. O reforço da limpeza e desinfeção deve focar-se nas instalações, objetos, equipamentos, mobiliário utilizados com mais frequência pelo doente, e que por isso têm maior probabilidade de estarem contaminados. Não devem ser esquecidas maçanetas de portas, comandos de equipamentos de uso comum. O saco de plástico para colocação dos resíduos deve ter uma espessura de 50 ou 70 micron. Estes resíduos devem ser enviados para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.</p>
<p><b>Vigilância de contactos próximos</b></p>	<p>A vigilância ativa dos contactos próximos é realizada durante 14 dias, desde a data do último contacto com um Caso Confirmado. Deverá ser feita uma monitorização pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias e uma auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19: medir temperatura corporal 2 vezes por dia e registar o valor e hora de medição, e verificar a existência de tosse ou dificuldade em respirar.</p> <p>Os que tiveram contacto próximo deve restringir o contacto social ao indispensável, evitar viajar, e estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias.</p>	<p>Considera-se “contacto próximo” um trabalhador 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 pode ser de <b>ALTO Risco de Exposição</b>: Trabalhadores do mesmo posto de trabalho (gabinete, secção, zona até 2 metros) do Caso Confirmado, trabalhador que esteve face-a-face com o trabalhador do Caso Confirmado, ou que esteve com este num espaço fechado, trabalhador que partilhou loiça ou toalhas. O contacto próximo pode ser de <b>BAIXO Risco</b> se o trabalhador que teve contacto esporádico ou momentâneo com o caso confirmado ou se prestou assistência com a as devidas medidas de prevenção.</p> <p>Para efeitos de gestão dos contactos a Autoridade de Saúde Local deve identificar, listar e classificar os contactos próximos, incluindo os casuais, e proceder ao necessário acompanhamento dos contactos.</p>

## 6. ANEXOS

# CORONAVÍRUS (COVID-19)

## RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS

 <p style="text-align: center;"> <b>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</b> </p> <p style="text-align: center; font-size: small;">             When coughing or sneezing cover your mouth and nose with your forearm or with tissue paper that should be placed immediately in the trash.         </p>	 <p style="text-align: center;"> <b>Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use solução à base de álcool</b> </p> <p style="text-align: center; font-size: small;">             Wash your hands frequently with soap and water or an alcohol-based solution         </p>	 <p style="text-align: center;"> <b>Se regressou de uma área afetada, evite contacto próximo com outras pessoas</b> </p> <p style="text-align: center; font-size: small;">             If you returned from an affected area, avoid contact close with people         </p>
--	--	--

EM CASO DE DÚVIDA LIGUE

IF IN DOUBT, CALL

SNS 24 ☎

808 24 24 24









新型冠状病毒 CORONAVÍRUS (COVID-19)

É seguro encomendar produtos da China?

  
VERDADEIRO

OS CORONAVÍRUS NÃO SOBREVIVEM POR LONGOS PERÍODOS EM OBJETOS. AS PESSOAS QUE RECEBEM ENCOMENDAS OU CARTAS DA CHINA **NÃO ESTÃO EM RISCO DE SER INFETADAS PELO NOVO CORONAVÍRUS (2019-NCOV)**

EM CASO DE DÚVIDA LIGUE SNS 24 ☎ 808 24 24 24

 REPÚBLICA PORTUGUESA  SNS 24  120 DGS

## 7. REFERÊNCIAS

- Direção-Geral da Saúde [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)
- Organização Mundial da Saúde <https://www.who.int/>
- Centro Europeu de Prevenção e Controlo das Doenças <https://www.ecdc.europa.eu/en>