

Plano de contingência

Corona Vírus SARS-CoV-2 (Covid-19)

Associação MAIS



ÍNDICE

1 – Introdução	3
2- A doença por coronavírus (COVID-19)	3
3 – A transmissão de Covid-19	3
4 – Prevenir a transmissão de covid-19.....	4
5 – Medidas adoptadas	5
5.1. Procedimentos gerais na Creche do Sol Poente e na Creche de Santiago de Custóias	5
5.2. Procedimentos gerais no CATL do Seixo e no CATL do Estádio do Mar	7
5.3 - Transporte de crianças	8
6- O que é um caso suspeito	9
7 – Estabelecimento de uma área de isolamento	9
8 – Definição de responsabilidade	10
9 – Procedimentos num caso suspeito.....	10
10 – Procedimentos na vigilância de contactos próximos	11
Anexos	13
Anexo I – Fluxograma de situação de trabalhador com sintomas de Covid-19	14
Anexo II – Fluxograma de monitorização dos contactos próximos (trabalhadores assintomáticos) de um caso confirmado de Covid-19 (trabalhador)	15
Anexo III – Medidas gerais.....	16
Anexo IV - Medidas preventivas em creches.....	17
Anexo V – Lavagem das mãos	18
Anexo VI – Etiqueta respiratória	19
Anexo VII – Utilização de máscara cirúrgica.....	20
Anexo VIII – Instruções de higiene e limpeza dos locais de trabalho.....	21

1 – Introdução

O presente documento dá a divulgar os pontos essenciais do Plano de Contingência para a Doença por Coronavírus (COVID-19) estabelecido para as respostas sociais desenvolvidas pela Associação MAIS, nomeadamente, a Creche do Sol Poente, a Creche de Santiago de Custóias, o Centro de Atividades de Tempos Livres do Seixo e o Centro de Atividades de Tempos Livres do Estádio do Mar.

O Plano de Contingência para a Doença por Coronavírus (COVID-19) foi desenvolvido com base nas orientações da Direção Geral da Saúde (DGS), nomeadamente a Norma 006/2020 de 26/02/2020, Decreto-Lei nº 135/2013 de 4 de outubro e as Orientação 025/2020 de 13/05/2020 e 032/2020 de 14/06/2020, e na melhor evidência científica disponível até ao momento.

2- A doença por 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 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.

Também pode surgir dor de garganta, corrimento nasal, dores de cabeça e/ou musculares, cansaço e diarreia. Em casos mais graves, pode levar a pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência renal e de outros órgãos e eventual morte.

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.

3 – A transmissão de Covid-19

De acordo com a DGS, considera-se que a COVID-19 pode transmitir-se por gotículas respiratórias (partículas superiores a 5 micra), pelo contacto direto com secreções infecciosas ou por aerossóis em procedimentos terapêuticos que os produzem (inferiores a 1 micron).

O atual conhecimento sobre a transmissão do SARS-CoV-2 é suportado no conhecimento sobre os primeiros casos de Covid-19 e sobre outros coronavírus do mesmo sub-género. A transmissão de pessoa para pessoa foi confirmada e julga-se que esta ocorre durante uma exposição próxima

a pessoa com Covid-19, através da disseminação de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, as quais podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas. O contacto das mãos com uma superfície ou objeto com o novo coronavírus e, em seguida, o contacto com as mucosas oral, nasal ou ocular (boca, nariz ou olhos), pode conduzir à transmissão da infeção. Até à data não existe vacina ou tratamento específico para esta infeção.

As medidas preventivas no âmbito do Covid-19 instituídas pela Associação têm em conta as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados).

À luz do conhecimento atual pensa-se que o SARS-CoV-2 pode permanecer nas superfícies durante pelo menos 48 horas. Se não houver uma limpeza e desinfecção adequada, e o aumento da sua frequência, as superfícies podem constituir-se como reservatórios de vírus e de outros microrganismos.

Via de contacto direto	Vias de contacto indireto
Através de gotículas que uma pessoa infetada transmite pela boca ou nariz quando fala, tosse ou espirra (e não utiliza regras de etiqueta respiratória) podendo estas entrar diretamente para a boca ou nariz de uma pessoa que está muito próxima.	Através das mãos, que tocam nas superfícies contaminadas com as gotículas expelidas pelas pessoas infetadas e que depois são levadas à cara, à boca ou ao nariz inadvertidamente, sem termos feito a higiene das mãos.

4 – 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.

Todas as pessoas que trabalham na Instituição são sensibilizadas para o cumprimento das regras de lavagem correta das mãos e de etiqueta respiratória, assim como as outras medidas de controlo ambiental. Salienta-se:

- A Instituição estabeleceu um plano de limpeza e higienização das instalações. Este plano encontra-se afixado em local visível. Faz parte do mesmo um registo de limpeza com identificação das pessoas responsáveis e a frequência com que é realizada. Nesta fase, a frequência de limpeza encontra-se reforçada.
- Os e as encarregadas de educação foram informados relativamente às normas de conduta dos espaços e medidas de prevenção e controlo da transmissão da Covid-19 antes da reabertura das respostas sociais de Creche e ATL.
- Lavar as mãos com frequência, com água e sabão, pelo menos 20 segundos ou caso estes não estejam disponíveis, utilizar um desinfetante para as mãos que tenha pelo menos 70% de álcool, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas. Se as mãos estiverem visivelmente sujas, deve, ser usados preferencialmente sabão e água.
- Etiqueta respiratória – sempre que for necessário assoar, tossir ou espirrar, deve ser utilizado um lenço de papel que deverá ser descartado num caixote do lixo e, em seguida, deverão ser

lavadas as mãos. Na ausência de lenços de papel descartável, poder-se-á tossir ou espirrar para a prega do cotovelo. Nunca se deve tossir nem espirrar para o ar ou para as mãos.

- Devem existir procedimentos de colocação de máscara cirúrgica.
- As pessoas que sintam tosse, febre, dificuldade respiratória ou diarreia, devem permanecer em casa e não se deslocar para os equipamentos.
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos.
- Evitar contacto próximo com pessoas com tosse, febre, dificuldade respiratória ou diarreia.
- Manter uma distância de segurança não inferior a 2 metros;
- Limpar e desinfetar frequentemente objetos e superfícies de utilização comum.
- A Instituição assegura a existência das condições necessárias para adotar as medidas preventivas recomendadas, nomeadamente:
 - Instalações sanitárias com água, sabão líquido com dispositivo doseador e toalhetes de uso único, para a promoção das boas práticas de higiene, nomeadamente a higienização das mãos;
 - Gestão de resíduos diários, sem necessidade de proceder a tratamento especial;
 - Material para os procedimentos adequados de desinfecção e limpeza dos edifícios escolares, de acordo com a orientação 014/2020 da DGS;
 - Equipamentos de proteção individual, tais como máscaras, aventais descartáveis, toucas e luvas;
 - Dispensador de solução à base de álcool para as pessoas desinfetarem as mãos à entrada e saída das instalações, nas salas de atividades, casas de banho e refeitório.
- Garantir as boas práticas de higiene e segurança alimentar (não partilhar louça);
- Em caso de sintomas ou dúvidas contactar a Linha SNS24: 808242424. Não se deslocar diretamente para nenhum estabelecimento de saúde.
- Consultar regularmente informação em www.dgs.pt. A DGS recomenda a utilização de máscaras cirúrgicas e outros equipamentos de proteção individual aos profissionais que façam atendimento ao público, onde não seja garantido o distanciamento social necessário. Indica ainda que deve ser aplicado o princípio da precaução em saúde pública, isto é, deve ser considerado o uso de máscaras por todas as pessoas que permaneçam em espaços interiores fechados com múltiplas pessoas, como medida de proteção adicional ao distanciamento social, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória. Os profissionais de saúde são prioritários para o fornecimento e utilização de EPI's.

5 – Medidas adoptadas

5.1. Procedimentos gerais na Creche do Sol Poente e na Creche de Santiago de Custóias:

- O distanciamento físico entre as crianças é maximizado quando estão em mesas, berços e/ou espreguiçadeiras, o que pode ser garantido pelo cumprimento da distância de 1,5-2 metros, entre crianças, ou por outras medidas indicadas nos pontos seguintes por exemplo.

- As crianças e funcionárias estão organizadas em salas fixas e os espaços definidos em função deste seccionamento, de forma a evitar o contacto entre pessoas de diferentes grupos. O recreio exterior também funciona por turnos.

- Dando cumprimento aos pontos anteriores, foram reorganizados horários de entrega e receção das crianças, de forma a evitar o cruzamento entre pessoas:

- À chegada e saída da creche, as crianças devem ser entregues/recebidas individualmente pelo seu responsável parental, ou pessoas por ele designada, à porta do estabelecimento, evitando, sempre que possível, a circulação dos mesmos dentro da creche. A funcionária que recebe/entrega a criança está afeta ao grupo a que a criança pertence;
- À chegada à creche é medida a temperatura à criança e ao responsável parental. Quando a temperatura for superior a 37,5º C, a criança não poderá frequentar a creche;
- O acesso a cada sala está limitado aos profissionais afetos à mesma.

- A sala de atividades de cada grupo é mantida exclusivamente para esse grupo, de forma a evitar a circulação das crianças e profissionais.

- Aos responsáveis parentais foi solicitado um calçado extra para utilização exclusiva nas instalações da creche, fácil de higienizar. O calçado que vem do exterior é deixado à entrada em caixas individuais fechadas.

- Assegura-se, sempre que possível, que as crianças não partilham objetos ou que os mesmo são devidamente desinfetados entre utilizações:

- Dentro do possível é garantido material individual para cada atividade;
- As crianças não podem levar brinquedos ou outros objetos não necessários de casa para a creche;
- Os brinquedos são lavados regularmente, pelo menos 2 a 3 vezes por dia;
- Os brinquedos que não são possíveis de ser lavados foram retirados da sala, assim como todos os acessórios não essenciais para as atividades lúdico-pedagógicas;
- As cadeiras e espreguiçadeiras existem individualmente para cada criança, que utiliza sempre o mesmo.

- Não comprometendo a segurança das crianças, sempre que possível, manter-se-á as portas e janelas abertas, de modo a permitir uma melhor circulação de ar dentro do espaço. A ventilação das creches é efetuada pelo sistema AVAC que introduz ar do exterior para dentro das instalações.

- No período de sesta, os cuidados de higiene pessoal e ambiental mantêm-se:

- É assegurada ventilação no interior das salas;
- Está garantida a existência de uma catre e/ou berço por criança, que utiliza sempre o mesmo.
- Os catres são separados, de forma a assegurar o máximo de distanciamento físico possível, mantendo as posições dos pés e das cabeças das crianças alternadas;
- A roupa utilizada na sesta é colocada num saco fechado individual e os catres devidamente desinfetados, de acordo com a Orientação 014/2020 da DGS.

- Durante o período de refeições as medidas de distanciamento e higiene são mantidas, de forma a garantir os seguintes procedimentos:

- Preferencialmente as refeições serão realizados no recreio exterior ou sala de atividades. Caso não seja possível, serão organizados turnos para as refeições no refeitório das creches;
 - Antes do consumo das refeições, as crianças lavam as mãos com ajuda para a sua realização de forma correta;
 - Os lugares estão marcados, de forma a assegurar o máximo distanciamento físico possível entre as crianças;
 - A descontaminação das superfícies utilizadas é realizada entre trocas (mesa e cadeiras, entre outras).
- Todos os funcionários devem usar máscara cirúrgica adequada. Em determinados momentos da rotina devem também usar avental descartável, luvas e touca (mudança de fralda, alimentação, limpeza, entre outros).
- O espaço é higienizado de acordo com a orientação 014/2020 da DGS, incluindo brinquedos, puxadores, botões, acessórios em instalações sanitárias, teclados e ratos de computador e mesas. A higienização deve ser especialmente rigorosa nas superfícies que estão à altura das crianças.

5.2. Procedimentos gerais no CATL do Seixo e no CATL do Estádio do Mar

Procurar garantir as condições necessárias para se manter o distanciamento físico, dentro e fora do estabelecimento.

- Privilegiar as atividades no exterior, sempre que possível.
- O distanciamento físico entre as crianças é maximizado quando estão em mesas, o que pode ser garantido pelo cumprimento da distância de 1,5-2 metros, entre crianças, ou por outras medidas indicadas nos pontos seguintes.
- No acesso a equipamentos de informática, livros e jogos, o número de lugares foi reduzido e são higienizados e desinfetados entre cada utilização.
- Dando cumprimento aos pontos anteriores, foram reorganizados horários de entrega e receção das crianças, de forma a evitar o cruzamento entre pessoas:
 - À chegada e saída dos ATL's, as crianças devem ser entregues/recebidas individualmente pelo seu responsável parental, ou pessoas por ele designada, à porta do estabelecimento, evitando, sempre que possível, a circulação dos mesmos dentro das instalações;
 - Não comprometendo a segurança das crianças, sempre que possível, manter-se-á as portas e janelas abertas, de modo a permitir uma melhor circulação de ar dentro do espaço;
 - O acesso às instalações é limitado aos profissionais e crianças e jovens que frequentam a resposta;
 - Sempre que possível, os portões e portas são mantidos abertos de forma a evitar o toque frequente em superfícies.
- No acesso ao estabelecimento, é acautelada a higienização das mãos à entrada e à saída, com solução antisséptica de base alcoólica.
- Assegura-se, sempre que possível, que as crianças não partilham objetos ou que os mesmo são devidamente desinfetados entre utilizações:

- Dentro do possível é garantido material individual para cada atividade;
 - As crianças não podem levar brinquedos ou outros objetos não necessários de casa para o ATL;
 - Os brinquedos são lavados regularmente, pelo menos 2 a 3 vezes por dia;
 - Os brinquedos que não são possíveis de ser lavados foram retirados da sala, assim como todos os acessórios não essenciais para as atividades lúdico-pedagógicas.
- Durante o período de refeições as medidas de distanciamento e higiene são mantidas, de forma a garantir os seguintes procedimentos:
- Antes do consumo das refeições, as crianças lavam as mãos com ajuda para a sua realização de forma correta;
 - Os lugares estão marcados, de forma a assegurar o máximo distanciamento físico possível entre as crianças;
 - A descontaminação das superfícies utilizadas é realizada entre trocas (mesa e cadeiras, entre outras).
- Todos os funcionários devem usar máscara cirúrgica adequada, assim como as crianças com idade igual ou superior a 10 anos. Em determinados momentos do dia, os funcionários devem também usar avental descartável, luvas e touca (preparação de lanches, limpeza).
- O espaço é higienizado de acordo com a orientação 014/2020 da DGS, incluindo brinquedos, jogos, puxadores, botões, acessórios em instalações sanitárias, teclados e ratos de computador, cadeiras e mesas.
- Em atividades realizadas no exterior, tais como passeios, excursões, entre outras, são garantidas as seguintes medidas de prevenção e controlo de transmissão da Covid-19, nomeadamente:
- Distanciamento físico entre pessoas, sobretudo de pessoas de outros grupos;
 - Higiene regular das mãos;
 - Etiqueta respiratória;
 - Utilização de máscara de acordo com a legislação em vigor;
 - Evitar a partilha desnecessária de artigos pessoais;
 - Evitar a organização de atividades em espaços públicos em que não seja possível assegurar o distanciamento do grupo do ATL de outras pessoas.

5.3 - Transporte de crianças

- A Instituição não dispõe de serviço diário de transporte. O transporte é realizado pelos responsáveis parentais ou pessoa por eles designada.
- Caso haja necessidade de deslocação em transporte coletivo de crianças, este será contratualizado a uma empresa certificada para o efeito, onde serão cumpridas as orientações da DGS, nomeadamente:
- Cumprimento do intervalo e da distância de segurança entre passageiros (exemplo: um banco);
 - Redução da lotação máxima de acordo com a legislação vigente (decreto lei nº 20/2020 de 1 de maio);
 - Disponibilização de solução à base de álcool (70% de concentração) à entrada e saída da viatura;

- Descontaminação da viatura após cada viagem, segundo a orientação da DGS (orientação 014/2020 de 21 de março da DGS).

- As cadeirinhas de transporte ou “ovo” utilizados no transporte das crianças, assim como carrinhos de passeio, não poderão ficar nas instalações das creches, uma vez que não é possível manter a distância entre os mesmos.

6- O que é um caso suspeito

São considerados casos suspeitos, os trabalhadores que apresentem critérios clínicos e critérios epidemiológicos, de acordo com o seguinte quadro:

Critérios clínicos		Critérios epidemiológicos
Infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória) requerendo ou não hospitalização.	E	História de viagem para áreas de transmissão comunitária ativa nos 14 dias antes do início dos 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 Profissionais de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19.

7 – Estabelecimento de uma área de isolamento

Foram estabelecidas as seguintes áreas de isolamento:

- CATL do Seixo: gabinete de atendimento da antiga Creche;
- CATL do Estádio do Mar: sala de isolamento definida no plano de contingência da Escola EB1 do Estádio do Mar – “Sala azul”;
- Creche do Sol Poente: Sala de isolamento da creche;
- Creche de Santiago: Gabinete de direção técnica.

A colocação de um colaborador ou criança suspeito de infeção por COVID-19 numa área de isolamento visa impedir que outros colaboradores e crianças possam ser expostos e infetados e permitir um distanciamento social deste.

Esta medida tem como principal objetivo evitar a propagação de uma doença transmissível na empresa e na comunidade.

As áreas de isolamento possuem ventilação mecânica e/ou janelas, revestimentos lisos e laváveis e encontram-se equipadas com:

- Telefone;

- Cadeiras (para descanso e conforto do colaborador ou criança suspeito de infeção por COVID-19, enquanto aguarda a validação do caso e eventual encaminhamento);
- Kit com água e alguns alimentos não perecíveis;
- Contentor de resíduos (com abertura não manual e duplo saco plástico);
- Solução antisséptica de base alcoólica;
- Toalhetes de papel;
- Máscaras cirúrgicas;
- Luvas descartáveis;
- Termómetro.

Perto de todas as áreas de isolamento, encontra-se disponível uma casa de banho. As casas de banho estão equipadas com doseador de sabão e toalhetes de papel. Todos os colaboradores têm conhecimento da localização das áreas de isolamento dos respetivos equipamentos aos quais estão afetos.

8 – Definição de responsabilidade

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 a Direção.

9 – Procedimentos num caso suspeito

Qualquer trabalhador ou criança com sintomas de Covid-19 e ligação epidemiológica, ou que seja identificado por um trabalhador no equipamento com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito, informa a chefia direta (preferencialmente por via telefónica) e dirige-se para a área de isolamento.

A chefia direta deve contactar , de imediato, a Direção da Instituição.

O trabalhador que acompanha/presta assistência ao trabalhador ou criança com sintomas, deve encontrar-se equipado com máscara e momentos antes de se iniciar a assistência, deve colocar luvas descartáveis, para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção quanto à higiene das mãos, após contacto com o trabalhador ou criança doente.

No caso de se tratar de um trabalhador doente (caso suspeito de Covid-19) já na área de isolamento deve contactar o SNS 24 (808 24 24 24). Este trabalhador deve usar uma máscara cirúrgica, se a sua condição clínica o permitir. A máscara deve ser colocada pelo próprio trabalhador. Deve ser verificado se a máscara se encontra bem ajustada (ou sejam ajustamento da máscara à face, de modo a permitir oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face. Sempre que a máscara estiver húmida, o trabalhador deve substituí-la por outra.

Quando se tratar de uma criança deve informar-se de imediato os responsáveis parentais do caso suspeito para se dirigirem às instalações do equipamento e aconselhados a contactar o SNS 24, o que deve ser feito preferencialmente ainda nas instalações, na sala de isolamento.

Todos os responsáveis parentais das crianças que frequentam o equipamento devem ser informados da existência de um caso suspeito. A Autoridade Local de Saúde deve ser imediatamente informada do caso suspeito, bem como dos seus contactos, de forma a facilitar a aplicação de medidas de Saúde pública aos contactos próximos. Para o efeito a Instituição deve manter atualizados os contactos das Autoridades de Saúde territorialmente competentes.

No caso da ocorrência de casos suspeitos deve reforçar-se a limpeza e desinfeção das superfícies utilizadas pelo mesmo e da área de isolamento, nos termos da Orientação 014/2020 da DGS. Relativamente aos resíduos produzidos pelo caso suspeito devem ser acondicionados em duplo saco de plástico e resistentes, fechados com dois nós apertados, preferencialmente com um adesivo/atilho e devem ser colocados em contentores de resíduos coletivos após 24 horas da sua produção (nunca em ecopontos).

10 – Procedimentos na 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:

- “Alto risco de exposição” definido como:

- Trabalhador do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, seção, zona até 2 metros);
- Trabalhador que esteve cara-a-cara com o caso confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
- Trabalhador que partilhou com o caso confirmado louça (pratos copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expectoração, sangue, gotículas respiratórias).

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

- Trabalhador 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);
- Trabalhador que prestou assistência ao caso confirmado, desde que tenham 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 da sintomatologia.

Para efeitos de gestão dos contactos, a Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com a Instituição, 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 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:

Vigilância de contactos próximos	
“alto risco de exposição”	“baixo risco de exposição”
<ul style="list-style-type: none"> - 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 respiratória; - Restringir o contacto social ao indispensável; - Evitar viajar; - Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição. 	<ul style="list-style-type: none"> - Auto monitorização diária dos sintomas da Covid-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade respiratória; - Acompanhamento da situação pelo médico do trabalho.

É importante salientar que:

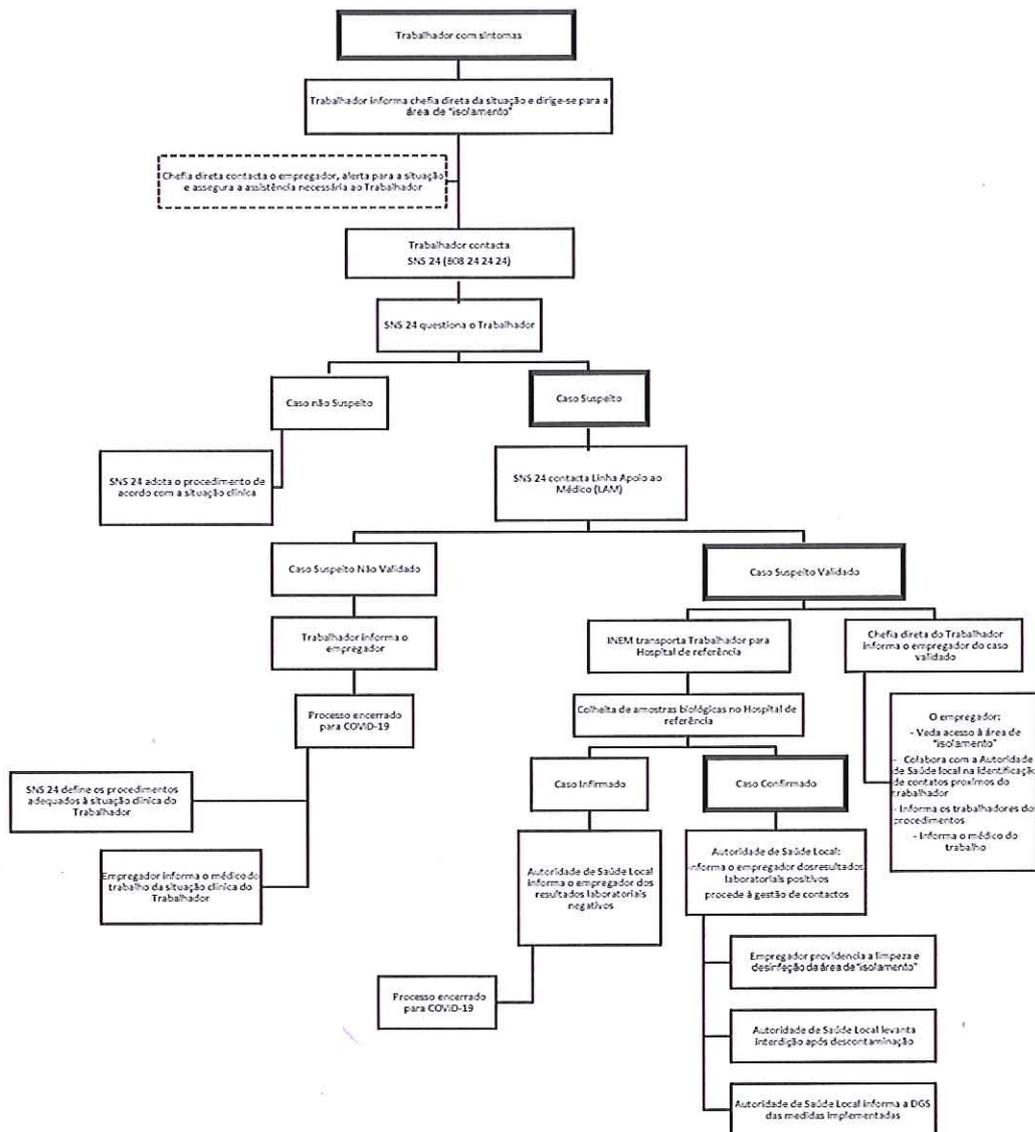
- A auto monitorização diária, feita pelo próprio colaborador, visa a avaliação da febre (medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar o valor e hora de medição) e a verificação de tosse ou dificuldade em respirar;
- Caso se verificarem sintomas da Covid-19 e o colaborador estiver na Instituição, devem iniciar-se os "procedimentos num caso suspeito";
- Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para Covid-19.

O Presidente da Direção

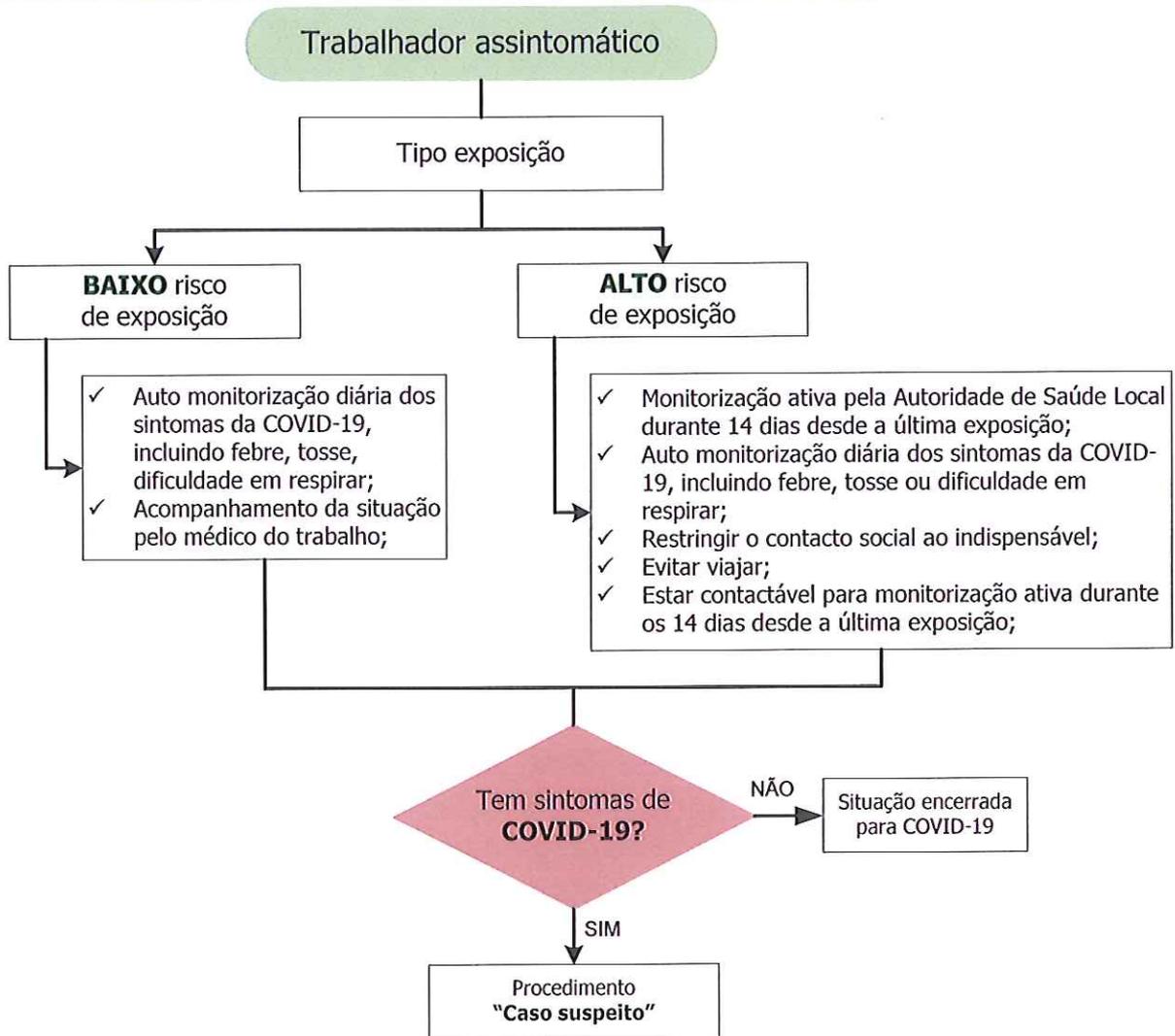


Anexos

Anexo I – Fluxograma de situação de trabalhador com sintomas de Covid-19



Anexo II – Fluxograma de monitorização dos contactos próximos (trabalhadores assintomáticos) de um caso confirmado de Covid-19 (trabalhador)



COVID-19

MEDIDAS GERAIS

HIGIENE DAS MÃOS

Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use uma solução à base de álcool



ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Quando espirrar ou tossir, tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o braço. Deite o lenço no lixo

DISTANCIAMENTO SOCIAL

Mantenha a distância de segurança das outras pessoas de 1,5 - 2 metros



SE TIVER ALGUM DOS SEGUINTE SINTOMAS:



TOSSE



FEBRE



DIFICULDADE RESPIRATÓRIA

LIGUE
SNS 24

808 24 24 24

#SEJAUMAGENTEDESAPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODAGS



COVID-19

MEDIDAS PREVENTIVAS EM CRECHES



RESTRIÇÕES DE VISITAS: OS PAIS DEVEM DEIXAR E IR BUSCAR OS FILHOS NO EXTERIOR DA CRECHE



OS PROGRAMAS E ATIVIDADES ESCOLARES DEVEM SER ORGANIZADOS EM PEQUENOS GRUPOS*



SUSPENSÃO DE TODAS AS EXCURSÕES E VISITAS DE ESTUDO



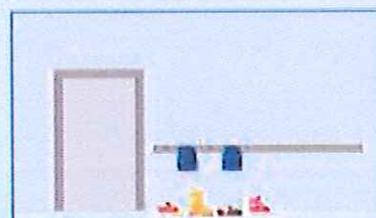
AS CRIANÇAS DEVEM DIRIGIR-SE DIRETAMENTE ÀS SUAS SALAS DE AULA AO CHEGAR À ESCOLA



MAXIMIZAR A DISTÂNCIA ENTRE PESSOAS, INCLUINDO NO PERÍODO DE REFEIÇÕES



NÃO LEVAR BRINQUEDOS OU OUTROS ARTIGOS QUE NÃO SEJAM INDISPENSÁVEIS PARA A ESCOLA



NAS SALAS EM QUE AS CRIANÇAS SE SENTEM OU CIRCULAM NO CHÃO, DEVEM DEIXAR O CALÇADO À ENTRADA



RETIRAR DA SALA OBJETOS E BRINQUEDOS NÃO ESSENCIAIS E LIMPAR E DESINFETAR REGULARMENTE OS RESTANTES

NÃO ESQUECER:

- LAVA BEM AS MÃOS
- MANTEM JANELAS E PORTAS ABERTAS
- NÃO PARTILHE OBJETOS

* A COMUNIDADE ESCOLAR (ALUNOS, DOCENTES E NÃO DOCENTES) DEVE MANTER O SEU GRUPO E EVITAR CONTACTAR COM PESSOAS DE OUTROS GRUPOS

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

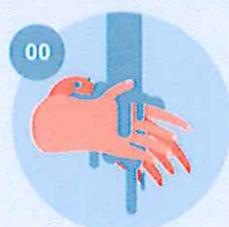


NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS



Duração total do procedimento: **20 segundos**



Molhe as mãos



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma com palma com os dedos entrelaçados



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



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



Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa



Enxague as mãos com água



Seque as mãos com um toalhete descartável

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



COVID-19

MÁSCARAS



COMO COLOCAR

- LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR**
- VER A POSIÇÃO CORRETA**
Faz o interior (branco) virar para a fora e faz o sistema (ou) virar para fora a parte superior com a parte superior exposta à proximidade superior.
- COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ ELÁSTICOS**
- AJUSTAR AO ROSTO**
O nariz até abaixo do queixo
- NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS**

DURANTE O USO

- TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER FEUMIDA**
- NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPANHAR**
- NÃO TOCAR NOS OLHOS, PAZOS OU MÁSCARA**
Se o fizer, lavar as mãos de imediato.

COMO REMOVER

- LAVAR AS MÃOS**
- RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ ELÁSTICOS**
- DESCARTAR EM CONTÊINTE DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA**
- LAVAR AS MÃOS**

TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

- Mantém e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, tempo e seco.
- Se a máscara tiver um filtro descartável, deve ser removido e descartado.
- Lavar a máscara após cada utilização:
pode ser a mão ou a máquina, pelo menos a 60°C durante 30 minutos ou a 90°C durante 15 minutos.
Não usar álcool.
- Deve estar completamente seca antes de uma nova utilização.
- As máscaras certificadas são reutilizadas por recomendações do fabricante. Deve-se seguir:
- as condições para uma utilização segura e segura;
- o número máximo de utilizações.

#SALVEMOSENTESALUDEPUBLICA
#ESTAMOSJUNTOS
#NÃODEIXEMOSNINGUÉM

GOVERNO DO AÇORES | SAÚDE PÚBLICA | SNS | DGS

Anexo VIII – 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 de portas, interruptores de luz, corrimãos, telefones, teclados e ratos dos computadores, torneiras de lavatórios, manípulos de autoclismos, mesas, cadeiras, entre outras.

Plano de limpeza e higienização das instalações

O plano de higienização está afixado em local visível, assim como o registo da limpeza com a identificação da pessoa responsável 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 estipulada.

Frequência de limpeza

Superfícies	Frequência mínima de limpeza recomendada
Superfícies de toque frequente	6x dia
Puxadores de portas	6x dia
Pavimento	2x dia
Pavimento das instalações sanitárias	3x dia

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 tiverem filtro Hepa ou tanque de água.

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

1. Paredes e teto;
2. Superfícies acima do pavimento (bancadas, mesas, cadeiras, outros);
3. Equipamentos existentes nas áreas;
4. Instalações sanitárias;
5. 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 devem ser, de preferência, de uso únicos, descartáveis e diferenciados por um código de cores, para cada área a limpar, de acordo com o nível de risco. O balde e esfregona são habitualmente reutilizáveis, pelo que se deve garantir uma limpeza e desinfeção destes equipamentos no final de cada utilização. O balde e a esfregona devem ser diferentes para as diferentes áreas.

Produtos de limpeza e desinfeção

Devem ser utilizados detergentes e desinfetantes. Os detergentes a usar são os comuns, os desinfetantes são a lixívia (hipoclorito de sódio) com pelo menos 5% de cloro livre na forma original e o álcool a 70%.

Além destes, podem ainda ser utilizados produtos de desinfeção rápida.

Equipamento de proteção individual para funcionários de limpeza

Os funcionários de limpeza devem utilizar:

- Avental impermeável por cima da farda;
- Máscara bem ajustada à face;

- Luvas resistentes aos desinfetantes (descartáveis);
 - Utilizar uma farda limpa e calçado próprio só para as limpezas;
- As fardas devem ser higienizadas nas instalações da Instituição.

Limpeza e desinfecção de superfícies de áreas comuns

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 1L de solução desinfetante deve ser utilizado 20ml de lixívia para 980ml 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. A solução deve ser espalhada uniformemente nas superfícies;
- IV. Deixe atuar a lixívia nas superfícies 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 não houver urina ou fezes, descarregar primeiro o autoclismo;
 - ✓ Não deitar lixívia ou produto 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 o 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 nos tampos;
 - ✓ Esfregar com o pano: primeiro os tampos e só depois a parte exterior da sanita (em cima e nos lado);
 - ✓ 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;
 - 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 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 1L de solução desinfetante deve ser utilizado 20ml de lixívia para 980ml 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. A solução deve ser espalhada uniformemente nas superfícies;
- V. Deixe atuar a lixívia nas superfícies 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 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.

