

# **PLANO DE CONTINGÊNCIA PARA O COVID- 19**

**Direção Regional de Cultura do Centro**

## Índice

1 Enquadramento.....	2
1.2 O que é o Coronavírus.....	2
1.3 Transmissão do Covid-19 .....	3
1.4 Objetivo .....	4
1.5 Âmbito de aplicação.....	5
2. Operacionalização dos planos de contingência .....	5
2.1 Grupo de Coordenador do Plano (GCP) .....	6
2.2 Competências do GCP .....	6
2.3 Fases do Plano .....	7
2.4 Operacionalização do Plano .....	8
3. Medidas de Prevenção e Proteção.....	9
4 Área de isolamento .....	10
5. Como atuar perante um caso suspeito .....	11
6. Procedimentos na Vigilância de Contactos Próximos .....	14
7. Medidas de Auto Proteção.....	17
8. Higienização das Instalações .....	17
9. Comunicação Interna .....	18
9.1. Destinatários .....	18
9.2. Meios de comunicação.....	19
Anexos I – Ficha de Ocorrências.....	20
Anexos II – Folheto Informativo .....	21
Anexos III – Fricção Antisséptica das mãos .....	22

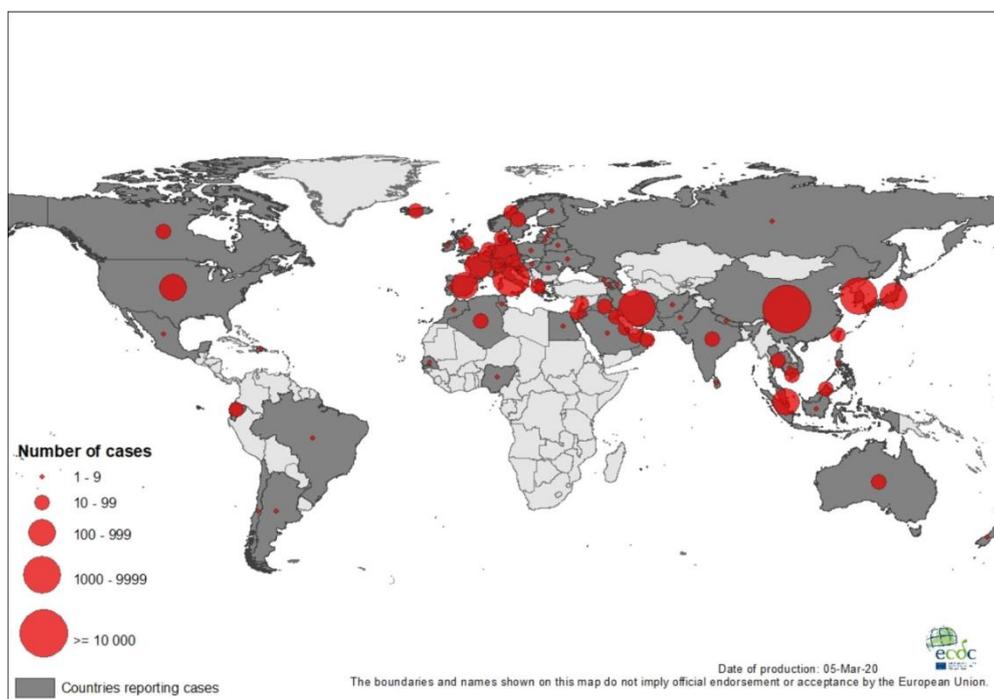
## 1 Enquadramento

O Plano de Contingência da Direção Regional de Cultura do Centro (DRCC), doravante designado de Plano, visa fornecer orientações técnicas, a nível interno, para casos de infeções de Coronavírus (Covid-19).

A elaboração do presente documento está assente nas indicações fornecidas pelo despacho nº 2836 – A/2020, do Gabinete das Ministras da Modernização do Estado e da Administração Pública do Trabalho, Solidariedade e da Segurança Social e da Saúde, bem como pela Direção Geral de Saúde (DGS), nomeadamente, através da Orientação n.º 6/2020 que estipula que todas as instituições públicas ou privadas devem preparar o seu próprio Plano de Contingência com o intuito de enfrentar as ondas pandémicas.

Todos os colaboradores serão informados sobre a doença por coronavírus (Covid-19) e sobre a transmissão, através dos meios mais adequados: circulares informativas por correio eletrónico, folheto informativo e a afixação de cartazes nos espaços comuns.

### 1.2 O que é o Coronavírus



O Coronavírus designado de COVID-19 é uma nova estirpe identificada na China, mais concretamente na cidade Wuhan, na Província de Hubei em dezembro de 2019.

De acordo com a DGS, o período de incubação do COVID-19 pode ir de 2 a 14 dias.

Por norma, os sintomas de alguém infetado são os seguintes:

- Tosse;
- Dificuldade respiratória;
- Febre.

Em pessoas já debilitadas, pode levar a pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência renal e de outros órgãos e eventual morte.

Embora a China seja o país com mais ocorrências de casos, o risco de infeção não se limita a Wuhan, estendendo-se a qualquer região com casos confirmados onde se verifique transmissão ativa e sustentada do vírus.

Atualmente o segundo país com o número de casos mais elevado é a Coreia do Sul, seguido do Irão. Na Europa o País mais afetado é a Itália.

### **1.3 Transmissão do Covid-19**

De acordo com a DGS, atualmente o conhecimento existente sobre a transmissão do SARS-COV-2 é baseado nos primeiros casos de COVID-19 e sobre outros coronavírus do mesmo subgénero.

Contudo, considera-se que a transmissão ocorre 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).

Assim, de forma a prevenir o contágio de COVID-19, as medidas que irão ser tomadas pelo serviço, incidirão sobre as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados).

#### **1.4 Objetivo**

O plano tem como objetivo primordial, mitigar e gerir os riscos de impactos do COVID-19 na atividade da Direção Regional de Cultura do Centro.

Para isso foi definido 1 (um) Objetivo Estratégico e 10 (dez) Objetivos Operacionais, que se encontram definidos de seguida.

**Objetivo Estratégico:** Garantir o normal funcionamento do serviço em caso de infeção com COVID 19

#### **Objetivos Operacionais:**

- Elaborar procedimentos tendo em vista a proteção de todos os trabalhadores;
- Garantir a correta e adequada informação, quer ao nível interno, quer externo;
- Definir a resposta com o objetivo de manter os serviços essenciais em funcionamento;
- Definir a coordenação com as organizações e entidades externas;
- Reduzir o risco de contaminação nos locais de trabalho;
- Conhecer o impacto da eventual pandemia sobre os trabalhadores;
- Preparar a resposta nas diferentes fases do plano, para diminuir as condições de propagação do vírus;
- Preparar o restabelecimento da normalidade da situação tão rápido quanto possível.

### **1.5 Âmbito de aplicação**

O Plano estabelece e documenta os procedimentos de decisão e coordenação das ações e o processo de comunicação, interno e externo (agentes de proteção civil, fornecedores, prestadores de serviços etc.).

Neste contexto, os edifícios sujeitos às medidas e procedimentos definidos no Plano são os seguintes:

- Sede (Coimbra)
- Mosteiro de Santa Clara-a-Velha (Coimbra);
- Museu da Cerâmica (Caldas da Rainha);
- Museu José Malhoa (Caldas da Rainha);
- Museu Dr. Joaquim Manso (Nazaré).

## **2. Operacionalização dos planos de contingência**

A mitigação e a gestão de risco de uma situação pandémica implica decisões e ações tendo em conta cada momento. Assim, torna-se premente a criação de um Grupo Coordenador do Plano que proceda à gestão de crise, coordenação, avaliação e monitorização.

Este Grupo deve elaborar propostas que se mostrem imprescindíveis à manutenção em funcionamento dos sectores que, no conjunto da atividade da DRCC sejam considerados essenciais.

## 2.1 Grupo de Coordenador do Plano (GCP)

Foi estabelecido para Grupo de Coordenação do Plano (GCP) os seguintes membros:

<b>Coordenador do Plano</b>	Diretora Regional de Cultura do Centro
<b>Adjunto do Coordenador do Plano</b>	Cátia Marques
<b>Chefias Intermédias</b>	Carlos Coutinho; Manuela Fonseca

## 2.2 Competências do GCP

Compete ao GCP:

- Definir a estratégia de atuação face ao evoluir da situação;
- Coordenar a atuação global;
- Avaliar a evolução da situação, propor a ativação das diferentes fases do Plano e definir a duração temporal das mesmas, tendo como base as orientações da DGS e do Delegado de Saúde;
- Desenvolver, manter, implementar, rever e propor alterações ao Plano;
- Informar/notificar o Delegado de Saúde;
- Obter e consolidar informação atualizada;
- Designar os interlocutores de cada unidade orgânica e ações a implementar;
- Gerir o processo de comunicação interna e externa.

### 2.3 Fases do Plano

Toda a operacionalização do plano desenrola-se em 3 fases distintas: a Monitorização, Alerta e a Recuperação.



## 2.4 Operacionalização do Plano

Fases	Ações
<b>Monitorização</b>	Todos os Trabalhadores devem conhecer as manifestações da doença, modo de transmissão e medidas de autoproteção
	As chefias diretas devem elaborar uma lista de contactos dos seus funcionários para eventual utilização em situação de emergência
	Criação de uma área de isolamento com todas as recomendações da Direção Geral da Saúde
	Antes de se deslocarem ao estrangeiro, todos os trabalhadores devem comunicar à chefia direta. Deverão ter especial cuidado nos 14 dias seguintes ao seu regresso
	Cada Chefe de Divisão, de modo a garantir a sua continuidade, deverá elaborar listagem das atividades críticas, quais os funcionários que as executam, quais os eventuais substitutos (total ou parcialmente), quais as necessidades de formação adicional para que os substitutos possam garantir a continuidade e integridade das atividades.
	Cadeia de Substituição: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada Chefe de Divisão deve indicar ao GCP o nome do funcionário que o possa substituir na sua ausência.</li> <li>• Este mecanismo de sustentação deve ser do conhecimento geral</li> </ul>
<b>Alerta</b>	Restringir ou cancelar o atendimento ao público, incluindo as reuniões
	Registo do número de casos assinalados no Serviço e articulação com a DGS/Delegado de Saúde para acompanhamento do evoluir da situação
	Distribuição de equipamento aos trabalhadores para assegurar o teletrabalho
	Implementação de medidas de limpeza reforçadas
	Difusão de informação pertinente junto dos seus trabalhadores

Fases	Ações
[Red background]	Acompanhamento da evolução da situação clínica dos trabalhadores doentes
	Acompanhamento da situação de saúde dos trabalhadores que tendo tido contacto conhecido com o vírus, ainda não apresentam sintomas de infeção
	Implementação, sempre que possível, do regime de teletrabalho, ou presencial, em períodos desfasados (exemplo: turno da manhã, turno da tarde)
	Suspensão das visitas guiadas e eventos nos museus
	A título excecional, suspensão do registo biométrico
	Se possível, desligar o ar condicionado
[Yellow background]	Manter registo do número de casos ocorridos no Serviço
	Articulação com a DGS/Delegado de Saúde para acompanhamento do evoluir da situação
	Se possível, desligar o ar condicionado

### **3. Medidas de Prevenção e Proteção**

Como medidas preventivas, a DRCC e os respetivos serviços dependentes irão optar pelas recomendações da DGS, que são as seguintes:

- Solução antisséptica de base alcoólica (SABA);
- Toalhetes de papel para secagem das mãos, nas instalações sanitárias e noutros locais em que seja necessário proceder à higienização das mãos;
- Contentor de resíduos com abertura não manual e saco de plástico (com espessura de 50 ou 70 micras);
- Caso os equipamentos de limpeza não possam ser eliminados deve-se proceder à sua higienização (exemplo: baldes e cabos de vassouras, etc.);
- Limpeza de revestimentos, equipamentos e utensílios, assim como objetos e superfícies manuseadas (exemplo: corrimões e maçanetas de portas);

- A limpeza e desinfeção das superfícies deverão ser realizadas com detergente desengordurante e de seguida com desinfetante.

Para além do mencionado anteriormente, os funcionários dos museus, na área de receção de visitantes, deverão ter especial atenção para outras medidas adicionais, como:

- Procurar manter, sempre que possível, um distanciamento social dos visitantes;
- Aumentar o número de ações de limpeza durante o dia de todas as superfícies e equipamentos.

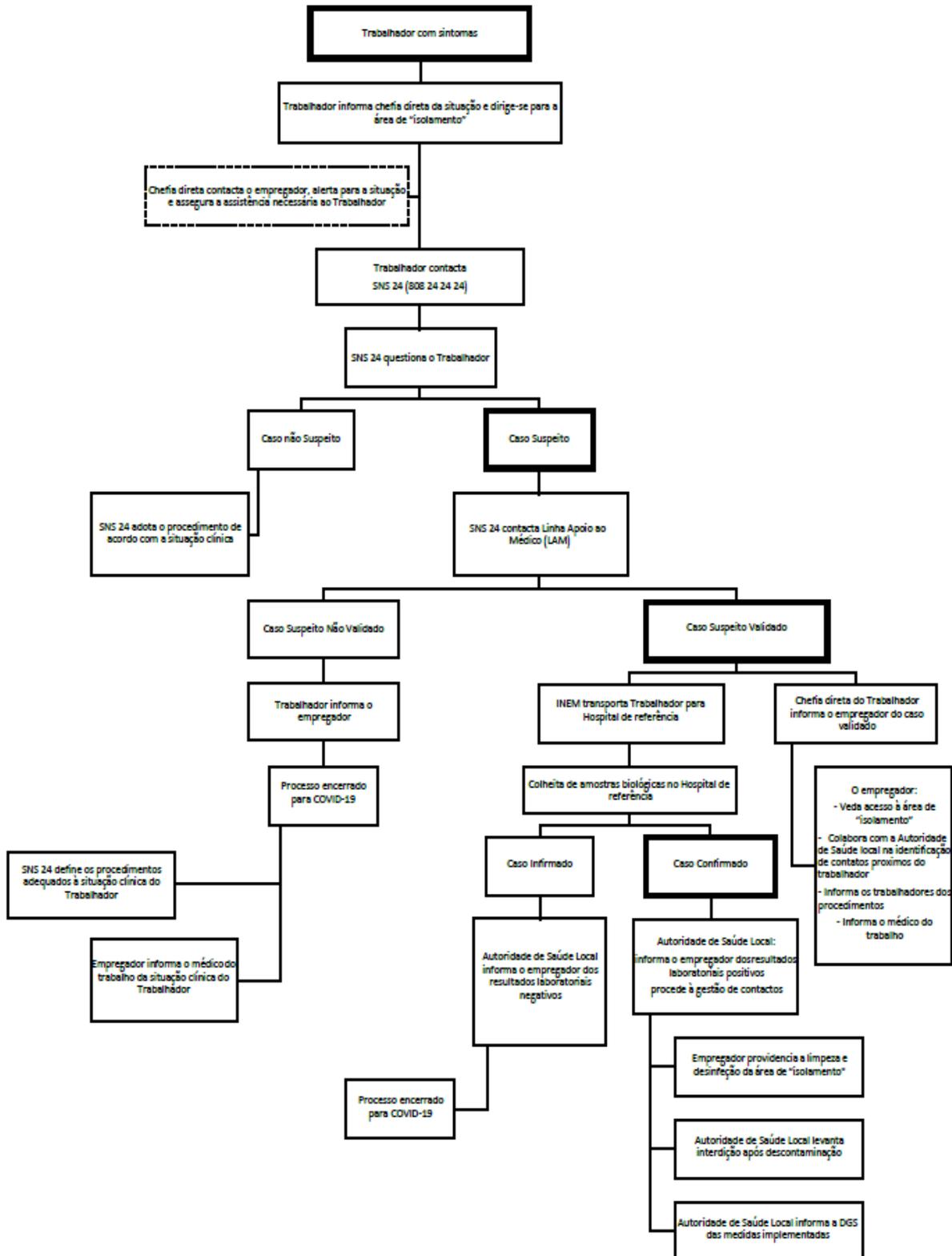
#### **4 Área de isolamento**

Na norma n.º 6/2020, no ponto 5.2.1, a DGS indica quais os requisitos que a sala de isolamento deve conter, que são os seguintes

- Ventilação natural ou ventilação mecânica;
- Possuir revestimentos lisos e laváveis (exemplo: não deve possuir tapetes, alcatifa ou cortinados);
- Telefone;
- Cadeira ou marquesa;
- Kit de água e alguns alimentos não perecíveis;
- Contentor de resíduos, de preferência com abertura não manual e saco plástico;
- Solução antisséptica de base alcoólica SABA;
- Toalhetes de papel; Mascaras cirúrgicas; Luvas descartáveis; Termómetro.

Para além das características mencionadas, próximo desta área reservada, deverá existir uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com um doseador de sabão e toalhetes de papel, única e exclusivamente para a utilização do trabalhador com Sintomas/ caso Suspeito.

## 5. Como atuar perante um caso suspeito



No caso de um trabalhador apresentar sinais ou sintomas de infeção de COVID-19, ou que identifique um colega com um caso suspeito, deverá proceder da seguinte forma:

- 1 Informar a sua chefia direta, de preferência através de via telefónica, e posteriormente dirigir-se para a área de isolamento;
- 2 A chefia direta deverá contactar, de imediato o Responsável Máximo do Serviço pelas vias estabelecidas no Plano de Contingência. Nos casos em que haja um trabalhador com dificuldades de locomoção, a chefia direta deverá assegurar que seja prestada uma assistência adequada até à área de isolamento;
- 3 Quem presta assistência deverá, momentos antes, colocar uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis, cumprindo as precauções básicas de controlo de infeção no diz respeito à higiene das mãos, após contato com o trabalhador doente;
- 4 O trabalhador doente deverá usar uma máscara cirúrgica. A máscara deverá ser colocada pelo próprio trabalhador. No caso de o funcionário ter barba, o procedimento deverá ser complementado com um lenço de papel. Sempre que a máscara estiver húmida, o trabalhador deve substituí-la por outra;
- 5 Quando o trabalhador doente chegar à área de isolamento contacta o **SNS 24 (808 24 24 24)**.
- 6 O profissional de saúde do SNS 24 irá questionar o trabalhador doente quanto a sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de COVID-19. Após a validação, o SNS informa o trabalhador:
  - Se não se tratar de um caso suspeito de COVID-19: define os procedimentos adequados à situação clínica do trabalhador;
  - Se se tratar de caso suspeito de COVID-19: O SNS 24 contacta a Linha de Apoio Médico (LAM) da DGS, para validação da suspeição. Desta validação o resultado poderá ser:

- Caso Suspeito Não Validado, este fica encerrado para o COVID-19. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do trabalhador. O trabalhador informa o empregador 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. A chefia direta do trabalhador informa o Responsável máximo da existência de um caso suspeito validado no serviço.

#### Procedimento num Caso Suspeito Validado

- O trabalhador doente deverá permanecer na área de isolamento com máscara cirúrgica (desde que a sua condição clínica o permita), até à chegada da equipa do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), ativada pela DGS, que assegura o transporte para o Hospital de referência, onde serão colhidas as amostras biológicas para testes laboratoriais;
- Acesso dos outros trabalhadores à área de isolamento fica interdito (exceto aos trabalhadores designados para prestar assistência);
- O empregador colabora com a Autoridade de Saúde Local na identificação dos contactos próximos do doente (Caso suspeito validado);
- O empregador informa os restantes trabalhadores da existência de caso suspeito validado, a aguardar resultados de testes laboratoriais, mediante os procedimentos de comunicação estabelecidos no Plano.

O caso suspeito validado deve permanecer na área de isolamento até à chegada da equipa do INEM ativada pela DGS, de forma a restringir, ao mínimo indispensável, o contacto deste trabalhador com outros trabalhadores.

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.

Na situação de Caso suspeito validado, o serviço irá realizar o seguinte:

- Proceder à limpeza e desinfeção da área de isolamento;
- Reforçar a limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente. Para além disso, será necessário dar atenção à limpeza e desinfeção do posto de trabalho do doente confirmado;
- Armazenar os resíduos do caso do Confirmado em saco plástico que após deverá ser fechado;
- O saco será segregado e enviado para um operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.

## **6. Procedimentos na Vigilância de Contactos Próximos**

A DGS considera “contato próximo” um trabalhador que não apresentava sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto com um caso confirmado de COVID-19.

**“Alto risco de exposição” é definido como:**

- Trabalhador do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros) do Caso;

- Trabalhador que esteve face-a-face com um Caso Confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
- Trabalhador que partilhou com o Caso Confirmado loiça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expectoração, sangue, gotículas respiratórias.

**“Baixo risco de exposição” é definida como:**

- Trabalhador que teve contacto esporádico (momentâneo) com o Caso Confirmado (exemplo: em movimento/circulação durante o qual houve exposição a gotículas /secreções respiratórias através de conversa face-a-face superior a 15 minutos, tosse ou espirro).
- Trabalhadores que prestaram assistência ao Caso Confirmado, desde que tenham seguido as medidas de prevenção (exemplo: utilização adequada da máscara e luvas; etiqueta respiratória, higiene das mãos).

Perante um Caso Confirmado por COVID-19, além do referido anteriormente, deverão ser ativados os procedimentos de vigilância ativa dos contactos próximo, relativamente ao início de sintomatologia. Para efeitos de gestão dos contactos a Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com a DRCC:

- Identificar, listar e classificar os contactos próximos (incluindo os causais);
- Proceder ao necessário acompanhamento dos contactos (telefonar diariamente, informar, aconselhar e referenciar, se necessária).

O período de incubação estimado do COVID-19 é de 2 a 12 dias. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos “contactos próximos” decorre durante 14 dias desde da data da última exposição a caso confirmado.

<b>Vigilância de contactos próximos</b>	
<b>Alto risco de exposição</b>	<b>Baixo risco de exposição</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição;</li> <li>• Auto monitorização diária dos sintomas do Covid – 19, incluindo febre, tosse, ou dificuldade em respirar;</li> <li>• Restringir o contacto social ao indispensável;</li> <li>• Evitar viajar;</li> <li>• Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar;</li> </ul>

**Nota importante:**

- A auto monitorização diária, feita pelo próprio trabalhador, 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 de COVID-19 e o trabalhador estiver no serviço, 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.

## 7. Medidas de Auto Proteção

De forma a evitar a propagação da doença, todos os trabalhadores devem ter em atenção o seguinte:

- Evitar o contacto próximo com pessoas com gripe. Guarde uma distância de, pelo menos, um metro, quando falar com outras pessoas.
- Evite cumprimentar com abraços, beijos ou apertos de mão.
- Se ficar doente, permaneça em casa. Se tiver sintomas de gripe, ligue para a Linha Saúde 24: **808 24 24 24**.
- Evite locais com muitas pessoas.
- Se tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz com um lenço de papel. Os lenços de papel, que deverão ser de uso único, deverão ser depositados num saco de plástico, devidamente fechado e colocado no lixo após utilização.
- Lave as mãos com frequência com água e sabão. Se não tiver as mãos lavadas, evite mexer nos olhos, nariz e boca.
- A utilização de equipamentos de proteção individual deverá ser indicada pelo coordenador do Plano em articulação com as diretrizes da DGS.
- 

## 8. Higienização das Instalações

Em termos de autoproteção, o pessoal da limpeza deve tomar especial atenção a dois aspetos importantes:

- Utilizar sempre luvas nas operações de limpeza;
- Lavagem frequente das mãos.

Adicionalmente devem ser ainda adotadas as seguintes medidas:

- Reforçar a limpeza das superfícies das mesas de trabalho e dos objetos que entrem em contacto com as mãos, como **torneiras, puxadores de portas, autoclismos, corrimãos, bocais dos telefones, teclados, etc;**
- Quando o serviço entra nas fases de alerta ou de recuperação, os procedimentos acima mencionados devem ser diários;
- Aumentar o número de operações de limpeza dos sanitários;
- Os resíduos recolhidos nas instalações sanitárias devem ser acondicionados em recipientes próprios;
- Após a deteção de um caso suspeito nas instalações, devem ser realizados os procedimentos de limpeza e desinfeção, especialmente nas zonas onde se verifica maior fluxo/concentração de pessoas e no local habitual de trabalho desse colaborador;
- Sempre que possível proceder à renovação do ar interior dos locais de trabalho e espaços comuns, em detrimento da utilização do sistema de ar condicionado.
- 

## 9. Comunicação Interna

A comunicação tem como principal objetivo, fornecer aos trabalhadores uma correta informação relativamente ao COVID-19, evitando assim, ansiedade e alarmes desnecessários, nunca esquecendo que as autoridades nacionais nesta matéria são a DGS do MS.

### 9.1. Destinatários

Os destinatários do Plano são funcionários, mas também, todos os fornecedores e prestadores de serviço, bem como o público em geral.

## **9.2. Meios de comunicação**

- Comunicações eletrónicas
- Cartazes e folhetos, assim como recomendações específicas de higiene pessoal nas casas-de-banho;
- Site do serviço

### Anexos I – Ficha de Ocorrências

<b>Hora</b>	<b>Data</b>	<b>Descrição</b>	<b>Procedimentos</b>	<b>Entidade/ Meios</b>	<b>Observações</b>

Anexos II – Folheto Informativo

# CORONAVÍRUS (COVID-19)

## INFORMAÇÃO À COMUNIDADE ESCOLAR

### SABES COMO TE PODES PROTEGER?



**QUANDO ESPIRRARES OU TOSSIRES TAPA A BOCA E O NARIZ COM O BRAÇO**



**LAVA AS MÃOS MUITO BEM E MUITAS VEZES O TEU PROFESSOR ENSINA-TE**



**NÃO PARTILHES OS TEUS OBJETOS NEM A COMIDA**

**CASO TENHAS ALGUMA DÚVIDA, PERGUNTA AO TEU PROFESSOR OU À TUA FAMÍLIA**

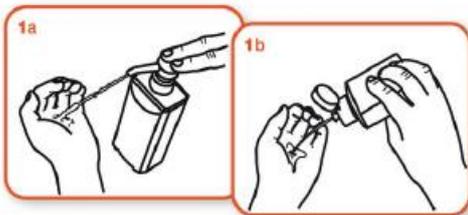
 

## Anexos III – Fricção Antisséptica das mãos

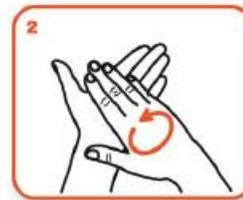
# Fricção Anti-séptica das mãos



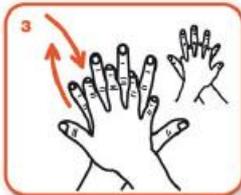
Duração total do procedimento: 20-30 seg.



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



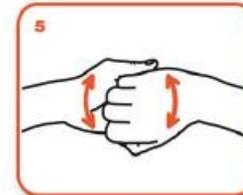
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



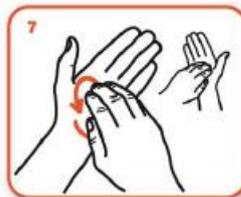
As palmas das mãos com dedos entrelaçados



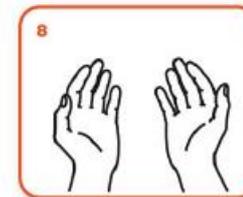
Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



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



Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.