



## PLANO DE CONTINGÊNCIA NO ÂMBITO DA INFEÇÃO POR SARS – CoV-2 (COVID-19)



**JUNTA DE FREGUESIA DE FEBRES**



## ÍNDICE

Introdução .....	3
Âmbito de aplicação .....	3
Política e princípios .....	4
Distribuição e conhecimento do plano .....	5
Definições e siglas .....	5
O que é o novo Coronavírus COVID-19 .....	6
Transmissibilidade .....	6
Definição de caso suspeito .....	7
Medidas gerais adotadas pela Freguesia de Febres .....	7
Área de “isolamento” .....	8
Definições de responsabilidades .....	8
Procedimentos gerais .....	9
Procedimentos específicos .....	9
Procedimentos num caso suspeito .....	9
Procedimentos perante um caso suspeito validado .....	12
Procedimento de vigilância de contactos próximos .....	13
Atividades prioritárias .....	15
Responsáveis pela implementação do plano de contingência .....	15
Aprovação .....	16
Anexos.....	17



## **INTRODUÇÃO**

A Freguesia de Febres enquanto empregador público é responsável por assegurar aos seus trabalhadores condições de segurança e de saúde de forma continuada e permanente, tendo em conta os princípios gerais de prevenção, conforme previsto no Regime Jurídico de Promoção de Segurança e Saúde no Trabalho – Lei 102/2009 de 10 de setembro, na sua atual redação.

Verificada a incidência de um novo Coronavírus SARS-CoV-2, agente causal da COVID-19, os vários organismos nacionais e internacionais de saúde, nomeadamente a Organização Mundial de Saúde (OMS), o Ministério da Saúde (MS) e a Direção Geral de Saúde (DGS), têm vindo alertar a sociedade sendo recomendada a elaboração de Planos de Contingência que contemplem a redução do risco para a saúde dos trabalhadores, de forma a minimizar o impacto significativo de qualquer interrupção e assegurar o funcionamento das atividades.

Perante o quadro e cenários que se afiguram, a resposta a esta ameaça passa pela definição de um Plano de Contingência orientador da atuação a seguir pela Junta de Freguesia de Febres numa situação de casos suspeitos.

Este Plano é necessário para ajudar a garantir que a Autarquia possui os recursos e a informação de que necessita para gerir situações de emergência.

A Junta tem um papel importante a desempenhar na proteção da saúde e segurança dos seus colaboradores.

## **ÂMBITO DE APLICAÇÃO**

O Plano de Contingência da Junta de Freguesia de Febres no âmbito da infeção pelo novo Coronavírus SARS-CoV-2, agente causal da COVID-19, estabelece os procedimentos a adotar perante um trabalhador com sintomas desta infeção.

Este Plano pode ser atualizado em qualquer momento, tendo em conta a evolução do quadro epidemiológico da COVID-19.

As situações não previstas neste documento devem ser avaliadas caso a caso.



## **POLÍTICA E PRINCÍPIOS**

1 - O Plano de Contingência tem subjacentes os seguintes princípios enumerados por ordem decrescente de valor percebido:

- 1.º - Salvar a vida de pessoas, reduzindo o risco de contaminação nos locais de trabalho (por via do contacto com colegas ou por contacto com terceiros, nomeadamente o público) e limitando a propagação no interior das instalações da Junta;
- 2.º - Preservar e proteger o património e a continuidade dos serviços, assegurando a manutenção dos serviços essenciais;
- 3.º - Envolver as entidades oficiais que possam garantir o apoio na resolução da situação de crise;
- 4.º - Gerir a informação, interna e externa, de modo a surgir na opinião pública como transparente, concisa, clara e verosímil.

2 - O Plano de Contingência é aprovado pela Junta de Freguesia de Febres.



## DISTRIBUIÇÃO E CONHECIMENTO DO PLANO

- Presidente da Junta de Freguesia de Febres, Secretário e Tesoureiro e Assembleia de Freguesia;
- Trabalhadores da Junta de Freguesia.

## DEFINIÇÕES E SIGLAS

OMS – Organização Mundial de Saúde

MS – Ministério da Saúde

DGS – Direção Geral de Saúde

ARS – Administração Regional de Saúde

INEM – Instituto Nacional de Emergência Médica de Portugal

LAM – Linha de Apoio Médico

INSA – Autoridade de Saúde Regional

USF – Unidade de Saúde Familiar “As Gandras”

**Plano de Contingência** – Conjunto de procedimentos que, dentro dum determinado enquadramento, visam dar uma resposta eficaz perante a ameaça de gripe provocada pelo COVID 19, de forma a assegurar a continuidade dos serviços essenciais à comunidade.



## O QUE É O NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

O novo coronavírus, intitulado COVID-19, foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, na China, na Cidade de Wuhan.

Este novo agente nunca tinha sido previamente identificado em seres humanos, tendo causado um surto na cidade de Wuhan.

A fonte da infeção é ainda desconhecida.

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.

Ainda está em investigação a via de transmissão. A transmissão pessoa a pessoa foi confirmada, embora não se conheçam ainda mais pormenores. *(Fonte: DGS 2020)*

## TRANSMISSIBILIDADE

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).

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 subgénero. 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. *(Fonte: DGS 2020)*



## DEFINIÇÃO DE CASO SUSPEITO

A definição a seguir apresentada é baseada na informação disponível, à data, no Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doença Transmissíveis (ECDC).

Critérios clínicos		Critérios epidemiológicos
Infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória) requerendo ou não hospitalização	E	História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa <sup>4</sup> nos 14 dias antes do início de sintomas <b>OU</b> Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2/COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas <b>OU</b> Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19

## MEDIDAS GERAIS ADOPTADAS PELA FREGUESIA DE FEBRES

As medidas gerais de higiene, pessoal e do ambiente, constituem as medidas mais importantes para a prevenção e evitar a propagação da doença.

Os trabalhadores devem seguir as regras gerais de higiene, válidas para a prevenção não só do COVID-19, mas também de muitas outras doenças transmissíveis.

Foi criado ainda, um espaço físico de isolamento para o acolhimento de casos suspeitos, de funcionários.

Para além do acima referido foi reforçada a limpeza dos espaços comuns dos vários edifícios (ex.: salas de atendimento público, hall's de entrada, casas de banho...)

### Necessidade do uso de máscara de proteção se estiver em público

De acordo com a situação atual em Portugal, não está indicado o uso de máscara para proteção individual, exceto nas seguintes situações:

- Pessoas com sintomas de infeção respiratória (tosse ou espirro);
- Suspeitos de infeção por COVID-19;
- Pessoas que prestem cuidados a suspeitos de infeção por COVID-19. (Fonte: DGS 2020)



## **ÁREA DE “ISOLAMENTO”**

A colocação de um trabalhador numa área de “isolamento” visa impedir que outros trabalhadores possam ser expostos e infetados. Tem como principal objetivo evitar a propagação da doença transmissível na Freguesia e na comunidade.

ÁREA DE “ISOLAMENTO” - Tem como finalidade evitar ou restringir o contacto direto dos trabalhadores com o trabalhador doente e permitir um distanciamento social deste, relativamente aos restantes trabalhadores.

Na deslocação do trabalhador com sintomas, devem-se ser evitados locais de maior aglomeração de pessoas/trabalhadores nas instalações.

AS ÁREAS DE “ISOLAMENTO” definidas pela Junta de Freguesia situam-se:

- Casa Carlos Oliveira – R/C do lado esquerdo  
Para os trabalhadores do edifício e da sede da Junta;
- Mercado – Escritório  
Para os trabalhadores do estaleiro;
- Sala Reinaldo Branco – primeira sala do lado direito  
Para os trabalhadores da sede e do estaleiro e apoio à USF.

## **DEFINIÇÃO DE RESPONSABILIDADES**

- 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, de imediato, o Presidente da Junta;
- Nas situações em que o trabalhador com sintomas necessita de acompanhamento (ex. dificuldade de locomoção), os o(s) trabalhador(es) que acompanha(m)/presta(m), a chefia direta do trabalhador presta assistência ao mesmo.





### **PROCEDIMENTOS GERAIS:**

A Junta de Freguesia e os restantes trabalhadores, ao longo de todo o plano de contingência, deverão adotar:

- Procedimentos básicos para higienização das mãos (ex. lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos; se estes não estiverem disponíveis utilize um desinfetante para as mãos que tenha pelo menos 70% de álcool, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas; sabão e água devem ser usados preferencialmente se as mãos estiverem visivelmente sujas);
- Procedimentos de etiqueta respiratória (ex. evitar tossir ou espirrar para as mãos; tossir ou espirrar para o antebraço ou manga, com o antebraço fletido ou usar lenço de papel; higienizar as mãos após o contacto com secreções respiratórias);
- Procedimentos de colocação de máscara de proteção (incluindo a higienização das mãos antes de colocar e após remover a máscara);
- Procedimentos de conduta social (ex. alterar a frequência e/ou a forma de contacto entre os trabalhadores e munícipes).

### **PROCEDIMENTOS ESPECIFICOS:**

#### **PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO**

Qualquer trabalhador com sinais e sintomas de COVID-19 e ligação epidemiológica, ou que identifique um trabalhador da Freguesia 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”, definida no Plano de Contingência.

A chefia direta deve contactar, de imediato, o Presidente da Junta (Dr. Carlos Alves) pelas vias estabelecidas no Plano de Contingência da Freguesia.

Nas situações necessárias (ex. dificuldade de locomoção do trabalhador) a chefia direta



assegura que seja prestada, a assistência adequada ao trabalhador até à área de “isolamento”.

Sempre que possível deve-se assegurar a distância de segurança (superior a 1 metro) do doente.

O(s) trabalhador(es) que acompanha(m)/presta(m) assistência ao trabalhador com sintomas, deve(m) colocar, momentos antes de se iniciar esta assistência, uma máscara de proteção e luvas descartáveis, para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção (PBCI) quanto à higiene das mãos, após contacto com o trabalhador doente.

O trabalhador doente (caso suspeito de COVID-19) já na área de “isolamento”, contacta o SNS 24 (808 24 24 24).

Este trabalhador deve usar uma máscara de proteção, se a sua condição clínica o permitir.

A máscara deverá ser colocada pelo próprio trabalhador.

Deve ser verificado se a máscara se encontra bem ajustada (ou seja: ajustamento da máscara à face, de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face. Em homens com barba, poderá ser feita uma adaptação a esta medida - máscara proteção complementada com um lenço de papel).

Sempre que a máscara estiver húmida, o trabalhador deve substituí-la por outra.

O profissional de saúde do SNS 24 questiona o trabalhador doente quanto a sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de COVID-19.

### Após avaliação, o SNS 24 informa o trabalhador:

- Se não se tratar de 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 ao Médico (LAM), da Direção-Geral da Saúde, para validação da suspeição.  
Desta validação o resultado poderá ser:



**Caso Suspeito Não Validado**, este fica encerrado para COVID-19. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do trabalhador.

O trabalhador informa a chefia da não validação, e este último deverá informar o médico da USF.

**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 Presidente da Junta (Dr. Carlos Alves) da existência de um caso suspeito validado na Junta.

### **Na situação de Caso Suspeito Validado:**

- O trabalhador doente deverá permanecer na área de “isolamento” (com máscara de proteção, 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;
- O acesso dos outros trabalhadores à área de “isolamento” fica interdito (exceto aos trabalhadores designados para prestar assistência);
- O Presidente da Junta colabora com a Autoridade de Saúde Local na identificação dos contactos próximos do doente (Caso suspeito validado);
- O Presidente da Junta informa o médico da USF responsável pela vigilância da saúde do trabalhador;
- O Presidente da Junta informa os restantes trabalhadores da existência de Caso suspeito validado, a aguardar resultados de testes laboratoriais, mediante os procedimentos de comunicação estabelecidos no Plano de Contingência.

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 outro(s) trabalhador(es).

Devem-se evitar deslocações adicionais do Caso suspeito validado nas instalações da Junta.



## **PROCEDIMENTOS PERANTE UM CASO SUSPEITO VALIDADO**

A DGS informa a Autoridade de Saúde Regional dos resultados laboratoriais, que por sua vez informa a Autoridade de Saúde Local.

A Autoridade de Saúde Local informa o Presidente da Junta dos resultados dos testes laboratoriais e:

**Se o Caso for infirmado**, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais da Junta, incluindo de limpeza e desinfeção.

Nesta situação são desativadas as medidas do Plano de Contingência da Junta.

**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 confirmado:**

A Junta deve:

- Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de “isolamento”;
- 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 microns) 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 médico do trabalho, comunica à DGS informações sobre as medidas implementadas na Junta, e sobre o estado de saúde dos contactos próximos do doente.



## PROCEDIMENTO DE VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS

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 (Anexo II).

O contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

“**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 o 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 expetoração, sangue, gotículas respiratórias;

“**Baixo risco de exposição**” (casual), é 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 face-a-face superior a 15 minutos, tosse ou espirro).
- Trabalhador(es) que prestou(aram) assistência ao Caso Confirmado, desde que tenha(m) seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada da máscara e luvas; etiqueta respiratória; higiene das mãos).

Perante um Caso Confirmado por COVID-19, além do referido anteriormente, deverão ser ativados os procedimentos de vigilância ativa dos contactos próximos, relativamente ao início de sintomatologia.

Para efeitos de gestão dos contactos a Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com o Presidente da Junta e o médico da USF, 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 12 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 seguidamente apresentada:

<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 da 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><li>– Acompanhamento da situação pelo médico do trabalho.</li></ul>

De referir que:

- 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 da 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.



### ATIVIDADES PRIORITÁRIAS

São consideradas atividades prioritárias, em caso da infeção pelo COVID-19, Cemitérios, Serviços de Atendimento ao Público e Proteção Civil.

Para tal, e no sentido destes serviços considerados essenciais serem garantidos, a eventual falta de pessoal nos Cemitérios será assegurada por outros trabalhadores ou colaboradores, com a mesma função, pertencentes à Junta.

Da mesma forma, nos Serviços de Atendimento ao Público e Proteção Civil, o serviço será assegurado por outros trabalhadores requisitados a outros serviços, havendo para isso uma prévia formação adequada às circunstâncias.

### **RESPONSÁVEIS PELA IMPLEMENTAÇÃO DO PLANO DE CONTINGÊNCIA:**

Coordenadores	Presidente da Junta <b>Dr. Carlos Alves</b>  Coordenador da USF <b>Dr. Nuno Barros</b>
Equipa Operativa	<b>Mónica Rocha</b> (Assistente Técnica da Junta)



## **APROVAÇÃO**

O Plano de Contingência tem como objetivo preparar a resposta operacional para minimizar as condições de propagação da pandemia e manter os serviços essenciais em funcionamento

O Plano de Contingência contém as medidas preventivas e o plano de ação, pelo que deverá ser cumprido por todos os colaboradores da Junta de Freguesia de Febres.

O Presidente da Junta de Freguesia de Febres,

(Carlos Alberto dos Santos Alves)

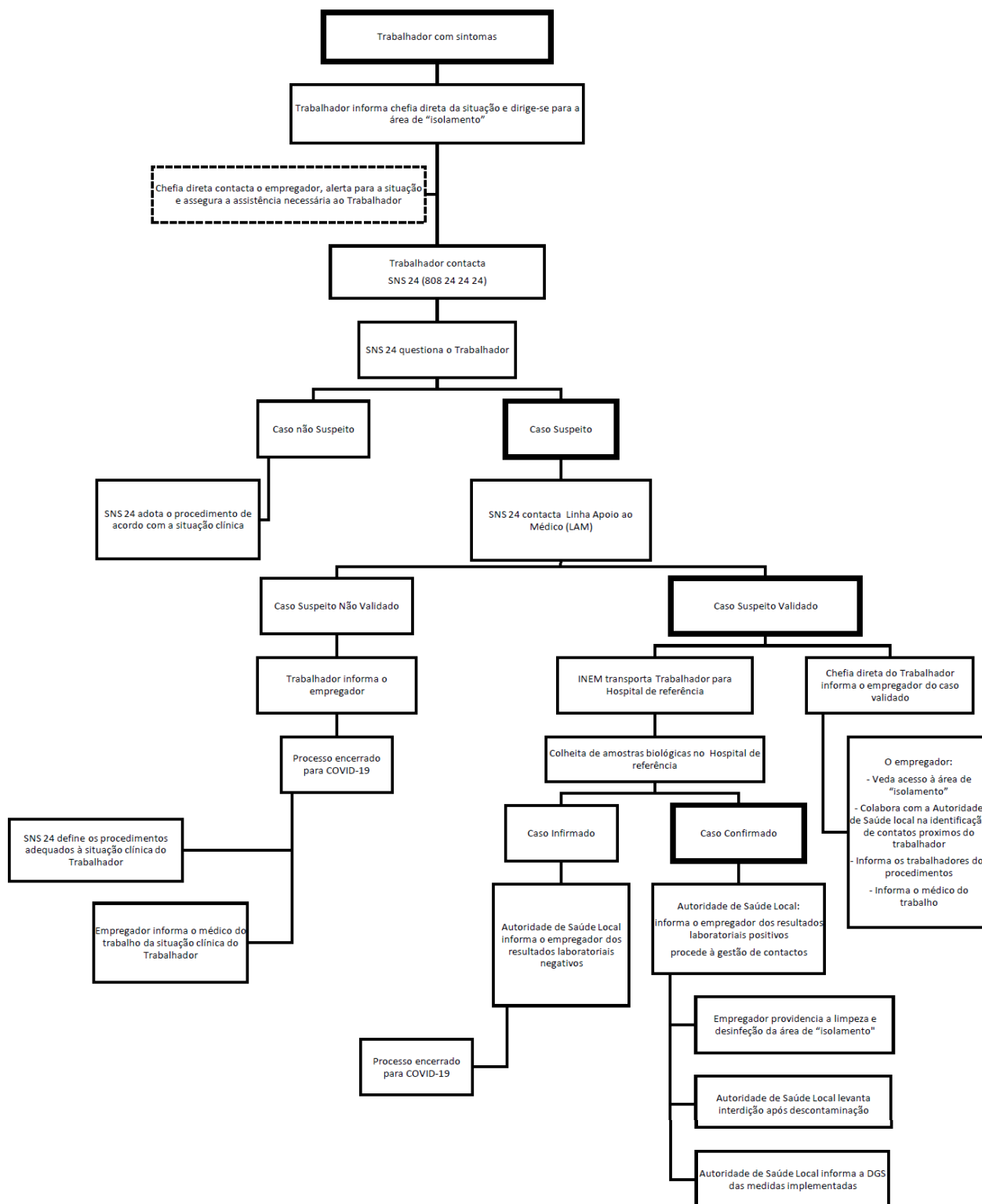




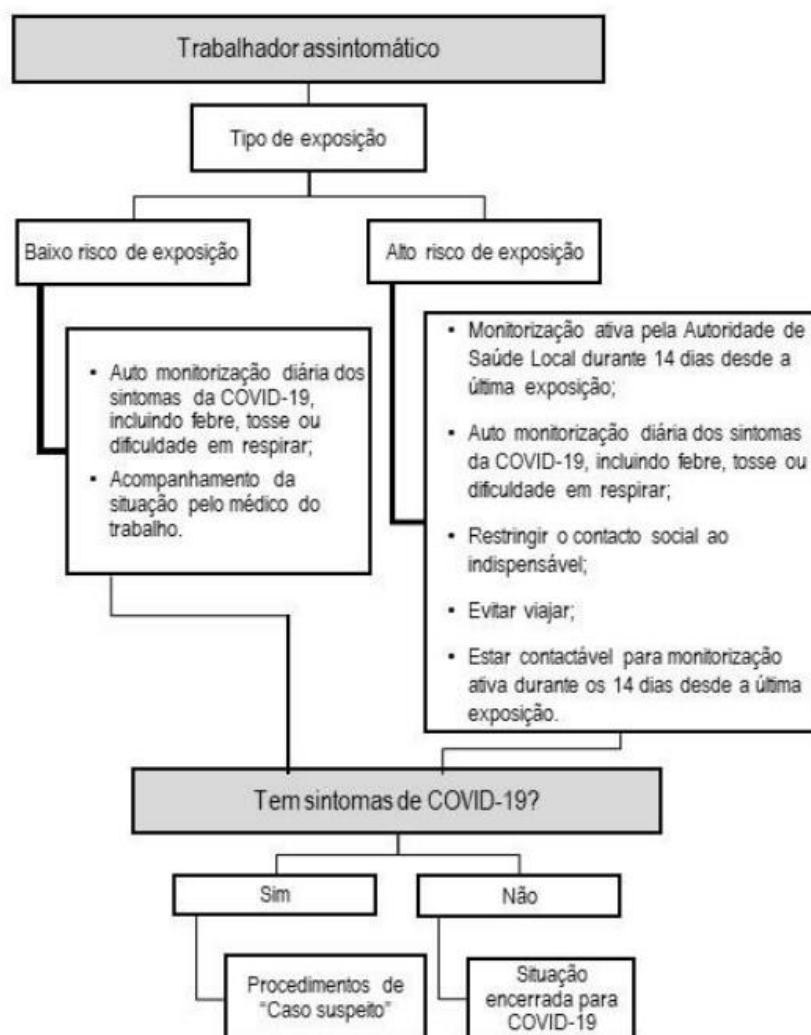
## ANEXOS



Fluxograma de situação de Trabalhador com sintomas de COVID-19



**Fluxograma de monitorização dos contactos próximos (trabalhadores assintomáticos) de um Caso confirmado de COVID-19 (trabalhador)**





**ANEXO III**

Lista de Contactos do Plano de Contingência

ENTIDADE	RESPONSÁVEL	CONTACTOS
Linha Saúde 24		808 24 24 24
INEM		112
USF "As Gândras"	Dr. Nuno Barros	231 461 295
Freguesia de Febres	Geral	231 461 481
	Dr. Carlos Alves	963 816 108
	Carlos Vinhas	968 118 484
	Celeste Preguiça	968 118 486
	Mónica Rocha	968 118 485

# CORONAVÍRUS (COVID-19)

## RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS



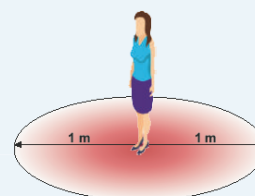
Quando espirrar ou tossir tape o nariz e a boca com o braço ou com lenço de papel que deverá ser colocado imediatamente no lixo

When coughing or sneezing cover your mouth and nose with your forearm or with tissue paper that should be placed immediately in the trash



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

Wash your hands frequently with soap and water or an alcohol-based solution



Se regressou de uma área afetada, evite contacto próximo com outras pessoas

If you returned from an affected area, avoid contact close with people


EM CASO DE DÚVIDA LIGUE  
IF IN DOUBT, CALL

SNS 24

808 24 24 24



# Lavagem das mãos

 Duração total do procedimento: 40-60 seg.



Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



Palma com palma com os dedos entrelaçados



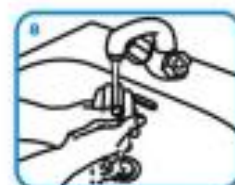
Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



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



Enxague as mãos com água



Seque as mãos com toalhete descartável



Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual



Agora as suas mãos estão seguras.