

**PLANO DE
CONTIGÊNCIA DA
JUNTA DE FREGUESIA
DE CARDOSAS**

COVID-19



PARTE I – ENQUADRAMENTO GERAL DO PLANO

1. ÂMBITO E OBJETIVOS

O “*Plano de Contingência*” da Freguesia de Cardosas pretende antecipar e gerir na Freguesia, o impacto do atual surto de doença por Coronavírus SARS-CoV-2, agente causal da COVID-19, denominado doravante por COVID-19.

O objetivo principal do Plano de Contingência é preparar a Freguesia para gerir o risco de infeção e enfrentar eventuais casos de doença, minimizando a sua transmissão e o seu impacto na Freguesia e na comunidade.

O presente plano foi preparado com base nas orientações da Direção-Geral da Saúde e visa:

- Preparar a resposta para minimizar as condições de propagação do COVID-19
- Definir os meios de coordenação na Freguesia

O presente plano é de leitura obrigatória por todos os trabalhadores/colaboradores da Junta de Freguesia de Cardosas.

O **Plano de Contingência** tem ainda os seguintes objetivos:

- a) Reduzir o risco de contaminação nos locais de trabalho;
- b) Assegurar o funcionamento dos órgãos e serviços da Freguesia;
- c) Envolver as entidades oficiais que possam garantir o apoio em caso de pandemia;



O **Plano de Contingência** foi aprovado pela Junta de Freguesia em reunião ordinária de dia 04 de março de 2020.

2. ATIVAÇÃO DO PLANO

O **Plano de Contingência** é ativado por determinação do Presidente da Junta de Freguesia, em coordenação com o Conselho Municipal de Proteção Civil, devendo, a cada momento, ser ponderada a abrangência das medidas face aos dados disponíveis.

O **Plano de Contingência** é desativado pelo Presidente da Junta de Freguesia em coordenação com as demais entidades competentes na matéria.

PARTE II - PREVENÇÃO, MONITORIZAÇÃO E RESPOSTA

1. PREVENÇÃO E MONITORIZAÇÃO

A prevenção e monitorização inicia-se com a aprovação do presente plano e inclui as seguintes medidas:

- acompanhamento das orientações transmitidas pela Direção-Geral da Saúde;
- divulgação de informação relativa ao COVID-19;
- divulgação de medidas preventivas (higienização das mãos; etiqueta respiratória; procedimentos de colocação de máscara cirúrgica; procedimentos de conduta social);



- divulgação das diretrizes emanadas da DGS e das demais entidades competentes quanto à manutenção, condicionamento ou suspensão do transporte escolar;
- identificação dos serviços essenciais ao funcionamento da Freguesia;
- identificação dos trabalhadores da Freguesia que, pelas suas atividades/tarefas, poderão ter um maior risco de infeção pelo COVID-19 (ex. trabalhadores que realizem atividades de atendimento ao público)
- reforço e dispersão pelos espaços e serviços das Junta de Freguesia e demais equipamentos da Freguesia, de forma autónoma ou em colaboração com o Município, e em consonância com as orientações emitidas pela DGS, de soluções antissépticas de base alcoólica (vulgo desinfetantes) e a aquisição de dispensadores de lenços;
- aquisição de máscaras, termómetros auriculares e de outros instrumentos necessários à prevenção e combate à contaminação;
- reforço da higienização dos sanitários e de superfícies mais manuseadas (ex: maçanetas de portas, corrimãos e teclados dos computadores). A limpeza e desinfeção das superfícies deve ser realizada com detergente desengordurante, seguido de desinfetante;
- preparação de instalações adequadas para servirem de área de isolamento (Sala do Executivo da Junta de Freguesia de Cardosas - Piso 1), de forma autónoma ou em coordenação com o Município;



- elaboração de comunicação a enviar às empresas e demais pessoas que prestam serviços à Freguesia.

Inclui ainda:

- Para todos aqueles que tenham regressado de áreas com transmissão comunitária ativa ou que tenham efetuado escala nessas áreas, nos últimos 10 dias, independentemente de apresentarem sintomas sugestivos de doença respiratória, a obrigação de contactar o Serviço de Saúde Local ou ligar 808 24 24 24 (SNS24), informando sobre a sua história de viagem e de seguirem as orientações que vierem a ser indicadas.

- Todos aqueles a quem for recomendado, pelo SNS24, algum período de quarentena têm a obrigação de informar a sua situação à Junta de Freguesia.

Estas medidas aplicam-se a todos aqueles que exerçam funções nos serviços e espaços da Junta de Freguesia.

2. Mobilização da resposta

A mobilização da resposta deve ser ativada quando for identificado um eleito, trabalhador, ou colaborador da Junta de Freguesia, suspeito de estar infetado por COVID-19.

A mobilização da resposta deve ainda ser ativada caso existam orientações da Direção-Geral da Saúde nesse sentido, independentemente de confirmação de caso suspeito na Freguesia.

A mobilização da resposta pode incluir, entre outras, as seguintes **MEDIDAS:**



- acionamento da área de isolamento (Sala do Executivo da Junta de Freguesia de Cardosas – Piso 1);
- definição dos postos de trabalho que possam ficar temporariamente desativados (designadamente, os que implicam atendimento ao público) e os respetivos trabalhadores sejam dispensados de comparecer ao trabalho;
- determinação de casos em que se justifique o trabalho à distância, com recurso a meios tecnológicos de informação e comunicação;
- fornecimento a colaboradores ou trabalhadores de equipamentos (computadores, telemóveis) adequados para garantia dos serviços essenciais;
- suspensão das deslocações em serviço de eleitos e trabalhadores;
- restrição de reuniões presenciais, no âmbito dos serviços da Junta de Freguesia, ao mínimo essencial, devendo ser privilegiada a reunião à distância, através de meios tecnológicos de informação e comunicação;
- comunicação aos trabalhadores dos procedimentos sobre justificações de faltas no caso de ausência relacionada com o COVID-19;
- fecho de instalações sanitárias públicas;
- suspensão de eventos e atividades de lazer, desportivas ou culturais, promovidas pela Junta de Freguesia.



Estas medidas aplicam-se a todos aqueles que exerçam funções nos espaços da Freguesia.

PARTE III - ASPETOS MÉDICOS

1. Definição de caso suspeito

A definição seguidamente apresentada é baseada na informação disponível, à data, o Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doença Transmissíveis (ECDC) e foi definida pela Direção-Geral da Saúde como aquela que deve ser adotada pelas instituições:

- Doente com infeção respiratória aguda, sem outra etiologia que explique o quadro, e com história de viagem ou residência em áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias antes do início de sintomas;
- Doente com infeção respiratória aguda e com contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2 ou COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas;
- Doente com infeção respiratória aguda grave, requerendo hospitalização, sem outra etiologia.

2. Transmissão da infeção

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).

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 COVID-19 e, em seguida, o contacto com as mucosas oral, nasal ou ocular (boca, nariz ou olhos), pode conduzir à transmissão da infeção.

3. Equipamentos de Proteção

A decisão de utilização de máscaras em permanência, designadamente, para pessoas com infeções respiratórias, poderá ser recomendada pelo GGC19, tendo em conta a evolução da crise e as recomendações das autoridades de saúde

PARTE IV – PROCEDIMENTOS ESPECÍFICOS

1. Procedimento num caso suspeito

Qualquer eleito, trabalhador ou colaborador externo da Freguesia com sinais e sintomas de COVID-19 e ligação epidemiológica, ou que identifique alguém nos espaços, serviços, ou demais instalações e equipamentos da Freguesia, compatíveis com a definição de caso suspeito, deve:



- a. Informar, preferencialmente por via telefónica, a Junta de Freguesia, através do número 263 976 657;
- b. Sempre que possível, deve ser assegurada a distância de segurança (superior a 1 metro) do doente;
- c. Quem acompanhar o doente deve colocar, momentos antes de se iniciar esta assistência, uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis, para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção (PBCI) quanto à higiene das mãos, após contacto com o doente;
- d. O doente (caso suspeito de COVID-19) já na área de “isolamento” (Sala do Executivo da Junta de Freguesia de Cardosas - Piso 1), contacta o SNS 24 (808 24 24 24) e deve colocar a máscara cirúrgica, se a sua condição clínica o permitir. A máscara deverá ser colocada pelo próprio doente e deverá ser orientado para:
 - a. manter a máscara cirúrgica sempre bem colocada e ajustada, de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face;
 - b. evitar mexer na máscara e na face ou tocar nos olhos, boca ou nariz. Se o fizer, deve higienizar de imediato as mãos;
 - c. sempre que a máscara se encontrar molhada, retirá-la, pegando numa das extremidades, e descartar para o contentor de resíduos apropriado: Grupo III - saco branco, higienizando as mãos de seguida e antes de colocar nova máscara.

Após avaliação, o SNS 24 informa:

- Se não se tratar de caso suspeito de COVID-19 são definidos os procedimentos adequados à situação clínica do colaborador ou 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 colaborador ou trabalhador, incluindo de limpeza e desinfeção. O colaborador ou trabalhador informa o Presidente da Junta de Freguesia da não validação, e este último deverá informar o médico do trabalho responsável. Nesta situação são desativadas as medidas do Plano de Contingência da empresa.
 - 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.

2. Procedimento num caso suspeito validado

Na situação de **Caso suspeito validado**:

- O colaborador ou 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;
- O acesso dos outros colaboradores ou trabalhadores à área de “isolamento” fica interdito (exceto aos trabalhadores designados para prestar assistência);
- A Junta de Freguesia de Cardosas colabora com a Autoridade de Saúde Local na identificação dos contactos próximos do doente;
- O Presidente da Junta de Freguesia informa o médico do trabalho responsável pela vigilância da saúde do colaborador ou trabalhador;



- O Presidente da Junta de Freguesia 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.

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

A Junta de Freguesia 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 empresa, e sobre o estado de saúde dos contactos próximos do doente.

3. Procedimento de vigilância de contactos próximos

Considera-se “*contacto próximo*” alguém 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*”, é definido como alguém do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros) do doente ou que esteve face-a-face com o Caso Confirmado ou que esteve com este em espaço fechado ou ainda 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 alguém 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) ou que prestou assistência ao caso confirmado, desde que tenha seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada da máscara e luvas; etiqueta respiratória; higiene das mãos).

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 com “*alto risco de exposição*” implica:

1. Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição;
2. Não deslocação às instalações e demais espaços e equipamentos da Junta de Freguesia, durante os referidos 14 dias;



3. Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar;
4. Restrição do contacto social ao indispensável;
5. Evitar viajar;
6. Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data última exposição.

A vigilância de contactos próximos com “*baixo risco de exposição*” implica:

1. Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar;
2. Acompanhamento da situação pela Junta de Freguesia em colaboração com a Autoridade de Saúde Local.

Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para efeitos de prevenção e combate ao COVID-19.

PARTE V – PLANO DE COMUNICAÇÃO

A Junta de Freguesia preparará um plano de comunicação com a identificação

dos alvos da comunicação e conteúdo da informação:

- a) Os que exercem funções na Junta de Freguesia, quer como colaboradores, trabalhadores ou eleitos:
 - a. Divulgar o Plano de Contingência;

- b. Esclarecer, mediante informação precisa e clara, sobre a COVID-19 de forma a, por um lado, evitar o medo e a ansiedade e, por outro, estes terem conhecimento das medidas de prevenção que devem instituir;
- c. In(formar) quanto aos procedimentos específicos a adotar perante um caso suspeito na Junta de Freguesia de Cardosas.

PARTE VI - RESPONSABILIDADES NO ÂMBITO DO PLANO

Para além das responsabilidades já referidas, compete:

1. Aos eleitos da Freguesia, informar sobre as tarefas e ações essenciais e aquelas que podem ser asseguradas por trabalho à distância, bem como acompanhar a reposição da normalidade;
2. Aos trabalhadores e demais colaboradores que prestem atividade nos serviços da Junta de Freguesia e nas demais instalações e equipamentos da Freguesia, informar a Junta de Freguesia, sobre deslocações/viagens que venham a realizar, ou tenham efetivado, no país ou no estrangeiro, bem como eventuais contactos com pessoas portadoras de COVID-19, devendo fazê-lo através do telefone: 263 976 657.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DGS - Orientação nº 006/2020 de 26/02/2020 - Infecção por SARS-CoV-2 (COVID-19) - Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas



ANEXOS



Lavagem das mãos

 Duração total do procedimento: 40-60 seg.



0 Molhe as mãos com água



1 Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



2 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



4 Palma com palma com os dedos entrelaçados



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



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



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



8 Enxague as mãos com água



9 Seque as mãos com toalhete descartável



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



11 Agora as suas mãos estão seguras.



Técnica de Higiene das Mãos com SABA

Fricção Antissética das mãos

Higienize as mãos, friccionando-as com solução antisséptica de base alcoólica (SABA). Lave as mãos quando estão visivelmente sujas.

Duração total do procedimento: 20-30 seg.

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

2. Esfregue as palmas das mãos, uma na outra

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

4. As palmas das mãos com dedos entrelaçados

5. Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados

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

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

8. Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

<https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/normas-e-circulares-normativas/norma-n-0072019-de-16102019-pdf.aspx>