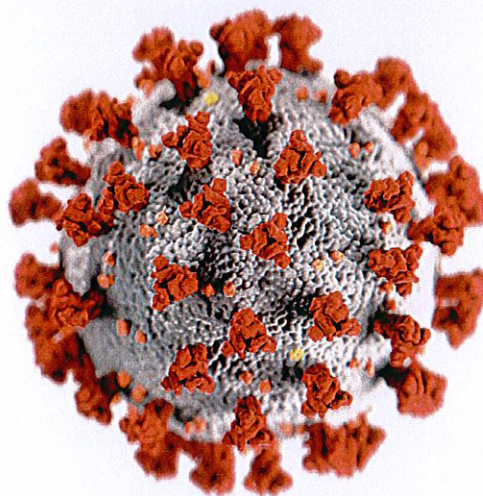
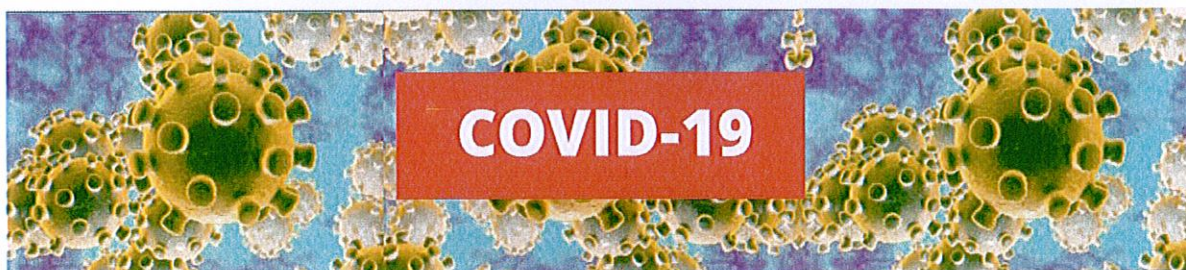




**CBERPSEVER**

Centro de Bem Estar e Repouso  
da Paróquia de Sever

# **PLANO DE CONTINGÊNCIA PARA**



## Índice

1. INTRODUÇÃO .....	3
2. OBJETIVOS DO PLANO .....	4
3. A - COVID-19 .....	5
3.1. O que é a COVID-19? .....	5
3.2. O que são os coronavírus? .....	5
3.3. Quais são os sinais e sintomas? .....	5
3.4. Qual é o período de incubação? .....	5
3.5. Como se transmite? .....	5
3.6. É necessário usar máscara em público? .....	6
3.7. Em que países é que se detetaram pessoas infetadas? .....	6
3.8. Quando se considera um caso suspeito do COVID-19 no CBERPSEVER? .....	6
3.9. Quando se considera um caso provável e m caso confirmado? .....	8
4. MEDIDAS EXTRAORDINÁRIAS PARA MINIMIZAR O IMPACTO DO COVID-19 NO CBERPSEVER .....	9
4.1. Medidas pró-ativas .....	9
4.1.1. Procedimentos de Prevenção/Proteção individual .....	9
4.1.2. Procedimentos Gerais de Prevenção e Proteção .....	11
4.2. Medidas Reativas .....	13
4.2.1. Equipa Operativa do Plano de Contingência (utentes) .....	13
4.2.2. Procedimentos a desenvolver nas situações em que possam existir casos suspeitos de infeção por COVID-19 .....	13
4.2.3. Isolamento dos utentes e dos trabalhadores .....	14
4.2.4. O(A) Trabalhador(a) /Utente doente .....	15
4.2.5. Contacto com SNS24 .....	15
4.2.6. Caso Suspeito já validado pelo SNS – Caso Confirmado .....	15
A atuação é a seguinte: .....	15
4.2.7. Confirmação de COVID-19 .....	16



## 1. INTRODUÇÃO

Um Plano de Contingência é um documento institucional que visa dar orientações para prevenir, atenuar ou eliminar riscos que, num cenário de exceção, possam colocar em causa, o normal funcionamento de uma organização ou serviço.

Este Plano de Contingência foi elaborado, no âmbito das responsabilidades do Centro de Bem Estar e Repouso da Paróquia de Sever (CBERPSEVER) em matéria de segurança e saúde no trabalho, e segundo as orientações da Direção-Geral de Saúde (DGS) relativamente às medidas de prevenção e de atuação num cenário de evolução comprovada do quadro epidemiológico da COVID-19. Aplica-se aos serviços da Instituição e deve ser rigorosamente cumprido.

Dada a evolução constante da epidemia, o plano será atualizado sempre que a dinâmica do processo o justifique.

Qualquer situação não prevista neste plano será analisada e avaliada, sendo certo que qualquer decisão/intervenção a realizar pautar-se-á, inequivocamente, pela salvaguarda da saúde e bem estar dos trabalhadores do CBERPSEVER e dos seus utentes, assim como pelo normal funcionamento da Instituição

## 2. OBJETIVOS DO PLANO

O objetivo geral deste plano é enunciar medidas de antecipação e gestão do impacto duma eventual situação de infecção por COVID-19 no CBERPSEVER.

Foram, assim, definidos os seguintes objetivos específicos:

a) Minimizar o risco para a saúde de todos(as) trabalhadores(as) e utentes do CBERPSEVER;

b) Potencializar as condições que assegurem o normal funcionamento do CBERPSEVER e dos serviços que presta aos seus utentes;

c) Atuar de acordo com as orientações da Direção-Geral da Saúde, assumindo a responsabilidade que lhe cabe na salvaguarda da saúde pública.

O cumprimento dos objetivos fixados exige uma estratégia de atuação que contemple:

a) A previsão de ocorrências e antecipação das soluções adequadas ao nível da cadeia de gestão do presente plano, da prestação de informação atempada/adequada a nível interno e das entidades externas competentes, assim como da tomada de decisão;

b) A identificação dos recursos que podem ser usados para resguardar a saúde dos (as) trabalhadores (as) e dos(as) utentes da Instituição;

c) A garantia das condições mais eficazes de erradicação das potenciais fontes contagiantes mais comumente consideradas vetores de disseminação;

d) A definição das diligências a desenvolver nas situações em que possam existir suspeitos de infecção por COVID-19.



### 3. A - COVID-19

#### 3.1. O que é a COVID-19?

COVID-19 é o nome oficial, atribuído pela Organização Mundial da Saúde, à doença provocada por um novo coronavírus (SARS-COV-2), que pode causar infeção respiratória grave como a pneumonia.

#### 3.2. O que são os coronavírus?

Os coronavírus são um grupo de vírus que podem causar infeções nas pessoas normalmente associadas ao sistema respiratório, podendo assemelhar-se a uma gripe comum ou evoluir para uma doença mais grave, como a pneumonia.

#### 3.3. Quais são os sinais e sintomas?

Os sinais e sintomas mais frequentes são semelhantes a uma gripe, como por exemplo:

- a) Febre
- b) Tosse
- c) Falta de ar (dificuldade respiratória)
- d) Cansaço
- e) Dores musculares

#### 3.4. Qual é o período de incubação?

O período de incubação, estimado da COVID-19 (até ao aparecimento de sintomas) é, segundo as últimas informações divulgadas é de 2 a 14 dias;

#### 3.5. Como se transmite?

A COVID\_19 transmite-se:

- a) Por contacto próximo com pessoas infetadas pelo vírus, ou superfícies e objetos contaminados.
- b) A transmissão faz-se através das partículas respiratórias que se libertam do nariz ou boca da pessoa infetada quando tosse, espirra ou fala, que podem serem

inaladas ou pousarem na boca, nariz ou olhos das pessoas que estão próximas.

### **3.6. É necessário usar máscara em público?**

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

- a) Pessoas com sintomas de infeção respiratória (tosse ou espirro);
- b) Suspeitos de infeção por COVID-19;
- c) Pessoas que prestem cuidados a suspeitos de infeção por COVID-19.

### **3.7. Em que países é que se detetaram pessoas infetadas?**

É uma informação que está constantemente a ser atualizada pelas autoridades internacionais e pode ser consultada no site do Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doenças e na Organização Mundial da Saúde.

Também é dada informação em <https://www.gisaid.org/epiflu-applications/global-cases-covid-19/>

### **3.8. Quando se considera um caso suspeito do COVID-19 no CBERPSEVER?**

Segundo a informação disponível, considera-se caso suspeito, com base nos critérios da Direção Geral de Saúde (DGSS), quando o trabalhador ou utente apresenta infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória), requerendo ou não hospitalização, e se enquadre cumulativamente numa das seguintes situações:

- a) Possa ter estado, nos 14 dias antes do aparecimento dos sintomas, em zona/País com transmissão comunitária ativa (consultar <https://experience.arcgis.com/experience/685d0ace521648f8a5beeeee1b9125cd> ).
- b) A OMS declarou em 11/3/2020 Coronavírus - Pandemia.
- c) Tenha tido contacto com alguém a quem tenha sido confirmado, ou seja provável portador de infeção por COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas;
- d) Tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19.

Considera-se também um caso suspeito alguém com infeção respiratória aguda que tenha estado em contacto com um caso confirmado ou provável de infeção



por SARS-CoV-2 ou Covid-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas. Ou ainda alguém um doente com infecção respiratória aguda grave, requerendo hospitalização, sem outra etiologia.

**3.9. Quando se considera um caso provável e m caso confirmado?**

Considera-se um caso provável um suspeito com teste para SARS-CoV-2 inconclusivo ou teste positivo para pan-coronavírus, sem ter outra etiologia que explique o quadro.

Considera-se um caso confirmado quando surge a confirmação laboratorial de SARS-CoV-2, independentemente dos sinais e sintomas.



#### **4. MEDIDAS EXTRAORDINÁRIAS PARA MINIMIZAR O IMPACTO DO COVID-19 NO CBERPSEVER**

##### **4.1. Medidas pró-ativas**

##### **4.1.1. Procedimentos de Prevenção/Proteção individual**

- a) Evitar tossir ou espirrar para as mãos, deverá fazê-lo para um lenço de papel (que deverá ser colocado, de imediato, no lixo), ou para o antebraço ou manga;
- b) Suspensão das visitas aos utentes ERPI;
- c) Permitir a visita de um familiar, casos excecionais, de doença grave/terminal ou acidente, decorrendo esta visita na área de isolamento;
- d) Sensibilização dos utentes e familiares dos utentes SAD e Centro de Dia;
- e) Reunião interna de funcionários para apresentação e explicação do Plano de Contingência;
- f) Disponibilização de dispensadores de solução alcoólica nos espaços comuns;
- g) Comunicação dos utentes ERPI com seus familiares e amigos via videochamada;
- h) Evitar tocar nos olhos, nariz e boca;
- i) Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, pelo menos durante 20 segundos. Deve lavá-las sempre que se assoar, espirrar, tossir ou após contacto direto com pessoas doentes. Este procedimento é essencial;
- j) Evitar partilhar comida e outros bens pessoais;
- k) Antes e depois de utilizar o sistema de controlo ponto métrico lavar as mãos com água e sabão, pelo menos durante 20 segundos, ou desinfetar as mãos utilizando a solução disponível, com o mínimo de 70% álcool;
- l) Após utilização da casa-de-banho, lavar corretamente as mãos, com água e sabão, conforme instruções afixadas e usar um toalhete de papel para abrir a porta;
- m) Priorizar a utilização das escadas em detrimento do elevador;
- n) Privilegiar, nos relacionamentos, as formas do contacto que possam prevenir contágio por via aérea e por contactos (telefone, e-mail...);
- o) Preferir as saudações verbais, em detrimento do contacto físico;
- p) Evitar viajar para territórios com risco de transmissão comunitária ativa.

---

q) Quem esteja ou venha a ficar doente, com febre, falta de ar, cansaço, dores musculares, deve contactar a Linha SNS24 - 808 24 24 24 e seguir as recomendações.



#### 4.1.2. Procedimentos Gerais de Prevenção e Proteção

##### *A. No âmbito dos cuidados aos utentes*

- a) Cumprir rigorosamente as regras de higienização e as que evitam a libertação das gotículas respiratórias, já referidas no ponto anterior;
- b) Manter, tal como é há muito, recomendado pela Direção Geral de Saúde, as unhas limpas, curtas e arranjadas.
- c) Quando for usado verniz, este deve estar integro (sem qualquer fissura);
- d) Não usar unhas artificiais;
- e) Usar luvas, nas situações já habituais, redobrando o cuidado no que respeita ao contacto com as secreções/partículas respiratórias;
- f) Higienizar as mãos antes de calçar as luvas;
- g) Mudar de luvas ao cuidar de utentes diferentes, higienizando sempre as mãos;

##### *B. No âmbito da cozinha*

Deve:

- a) Ser assegurada a limpeza e desinfeção das bancadas a cada utilização;
- b) Ser feita a limpeza e desinfeção das pegas das arcas térmicas de Apoio Domiciliário (SAD)
- c) Ser feita Renovação automática do ar através da OTE.

*C. No âmbito do arejamento dos espaços*

Deve proceder-se à renovação do ar (natural) de todos os espaços fechados durante 15 minutos, da seguinte forma:

- a) Sala de Estar – Durante as refeições dos utentes (almoço, lanche e jantar);
- b) Refeitório – No final de cada refeição
- c) Corredores – 4 vezes por dia (10:00h; 12:00h; 14:30h e às 16:30h);
- d) Quartos – Arejamento natural até às 11:30h; às 14:30h (15 minutos) após a sesta dos utentes;

*D. No âmbito da higienização das superfícies, objetos e equipamentos de uso comum e frequente*

Reforçar (fazendo várias vezes ao dia), a limpeza das superfícies, objetos e equipamentos de utilização comum e frequente (balcão de atendimento, maçanetas das portas, corrimões, botões de elevador, mesas, bancadas, torneiras, casas de banho, botões de autoclismo, sistema ponto métrico e outros enquadrados nesta tipologia).



## 4.2. Medidas Reativas

### 4.2.1. Equipa Operativa do Plano de Contingência (utentes)

O quadro seguinte retrata a equipa Operativa do Plano de Contingência, afetando Responsáveis por Resposta Social.

Resposta Social	Ponto Focal	Categoria Profissional
SAD	Jorge Fidalgo	Motorista
ERPI	Elsa Correia	Enfermeira
Centro de Dia	Vânia Monteiro	Enfermeira
Coordenador	Cláudia Melo	Médica

### 4.2.2. Procedimentos a desenvolver nas situações em que possam existir casos suspeitos de infeção por COVID-19

- a) Qualquer situação de doença enquadrada com os sintomas descritos para a infeção é reportada ao respetivo ponto focal;
- b) O Ponto Focal deverá informar o Coordenador, que é o responsável por assegurar o cumprimento de todos os procedimentos subsequentes;
- c) O Ponto Focal deverá também acompanhar o caso suspeito até à área de isolamento e desencadeará todos os procedimentos necessários, sob a supervisão do Coordenador.

**Os trabalhadores devem obrigatoriamente comunicar à Diretora Técnica uma situação de doença enquadrada como Trabalhador com sintomas e ligação epidemiológica, compatíveis com a doença de COVID-19, a qual se articulará com a equipa Operativa do Plano de**

#### 4.2.3. Isolamento dos utentes e dos trabalhadores

Foi definida uma área de isolamento criada na zona do ATL, para os casos suspeitos de infeção (utentes e funcionários), a qual tem ventilação natural, revestimentos lisos e laváveis e, na sua proximidade, uma instalação sanitária devidamente equipada.

Esta área está equipada/dotada de:

- Telemóvel;
- Cama, cadeira e mesa;
- Água e alguns alimentos não perecíveis;
- Contentor de Resíduos (com abertura não manual e saco plástico)
- Solução antisséptica de base alcoólica;
- Toalhetes de Papel;
- Máscara cirúrgica;
- Luvas descartáveis;
- Termómetro.



#### **4.2.4. O(A) Trabalhador(a) /Utente doente**

De acordo com a DGS, a pessoa com suspeita de COVID-19 e caso a sua condição clínica o permita, deverá utilizar máscara cirúrgica, colocada pelo próprio, devendo para tal ficar bem ajustada à face de forma a que permita resguardar completamente o nariz e boca (caso a máscara fique húmida o trabalhador doente deverá substituir por outra).

#### **4.2.5. Contacto com SNS24**

O trabalhador com suspeita de COVID-19, já na área de isolamento, contactará o SNS 24 através do número 808 24 24 24, reportando à Equipa Operativa as orientações emanadas. O mesmo procedimento deve ser feito pelo(a) cuidador(a) do(a) utente em relação ao mesmo.

#### **4.2.6. Caso Suspeito já validado pelo SNS – Caso Confirmado**

A atuação é a seguinte:

- a) Devem ser seguidas pelo trabalhador(a) e pelo(a) cuidador(a) do(a) as orientações do SNS24, mantendo colocada a máscara cirúrgica no doente;
- b) Aguardar na área de isolamento a chegada de equipa do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), que fará o transporte à unidade Hospitalar prevista, para realização de todos os exames para confirmação ou não da suspeita para COVID-19.
- c) Todo o acesso à área de isolamento ficará vedado aos restantes trabalhadores/utentes, salvo no de necessidade de apoio/assistência por outros trabalhadores, mas sempre com recurso a máscara e luvas;
- d) Será solicitada pela equipa Operativa a identificação dos contactos próximos do trabalhador(a)/utente doente para referência à Autoridade de Saúde Local.

#### 4.2.7. Confirmação de COVID-19

Após os resultados laboratoriais para COVID-19, e de acordo com a DGS, a Autoridade de Saúde Local informará o CBERPSEVER;

Caso não seja confirmada a suspeita serão realizados os procedimentos habituais a nível de limpeza e desinfeção do espaço, não sendo ativadas as demais medidas previstas neste Plano de Contingência.

Caso seja confirmada a suspeita para COVID-19, a área de isolamento ficará interdita até à limpeza e desinfeção da mesma, descontaminação que terá de ser validada pela Autoridade de Saúde Local, e que é a entidade competente para levantar a interdição, após a validação do procedimento, conforme estabelecido no ponto n.º 7 da Orientação n.º 06/2020, de 26 de fevereiro da DGS).

A limpeza e desinfeção deve estender-se ao posto de trabalho do trabalhador doente confirmado, incluindo materiais e equipamentos por este utilizados, bem como as superfícies frequentemente mais utilizadas e manuseadas pelo mesmo, com maior probabilidade de estarem contaminadas. (p.e. máquina café). O mesmo procedimento deve ser seguido em relação ao(à) utente relativamente aos espaços que ocupa/usa, assim como a utensílios, material que utiliza/manuseia.

Os resíduos do Caso Confirmado devem ser armazenados em saco de plástico (com espessura de 50 ou 70 micron) 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 Direcção  
o Presidente

Dr. João  
CENTRO DE BEM-ESTAR E REPCUSO  
DA PARÓQUIA DE SEVER  
Contribuinte 505 695 367  
3620-502 MOIMENTA DA BEIRA