

NOVO | NEW | 新型 冠状病毒

CORONAVÍRUS 2019-nCoV

RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS | 建议

		
Quando espirrar ou tossir, tape o nariz e a boca com lenço de papel ou com o antebraço	Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use solução à base de álcool	Evite contacto próximo com pessoas com infeção respiratória
When coughing or sneezing, cover your mouth and nose with tissue paper or with your forearm	Wash your hands frequently with soap and water or an alcohol-based solution	Avoid close contact with people suffering from respiratory infections
咳嗽或打喷嚏时，用纸巾或手臂掩住嘴巴和鼻子	经常用肥皂水或含酒精的溶液洗手	避免与有呼吸道感染的患者密切接触

EM CASO DE DÚVIDA LIGUE

IF IN DOUBT, CALL

若有任何疑问，请直接电话询问

SNS 24 ☎

808 24 24 24

PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19

**Centro Sócio-Cultural de Apoio à Terceira Idade
ERPI/CD**

10 de Março 2020- Última Atualização 01 de Abril 2020



1. ENQUADRAMENTO

Na sequência e com base na orientação 03/2020 e 06/2020 da Direção Geral de Saúde sobre o tema – Prevenção e Controlo de Infeção por novo Coronavírus e Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas (COVID-19), surge o presente documento que pretende apresentar o Plano de Contingência para o COVID-19 para o Centro Sócio-Cultural de Apoio à Terceira Idade, respostas sociais de Centro Dia (50 utentes) e Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (58 utentes).

No momento atual, a Estrutura Residencial para Pessoas idosas, tem 4 utentes acamados e 15 com mobilidade bastante reduzida, deslocando-se os restantes com autonomia.

Pretende-se com este Plano orientar todos os seus 45 colaboradores para enfrentarem de modo adequado as possíveis consequências de uma pandemia, sempre em estreita articulação com utentes, famílias e serviços de saúde e demais entidades envolvidas.

Dada a natureza da situação, este plano pretende apresentar um conjunto de medidas e ações que deverão ser aplicadas, de acordo com a evolução da epidemia do COVID-19, tendo presente que o sucesso das medidas preventivas, depende de todos nós.

2. O QUE É CORONAVÍRUS – COVID-19?

Os coronavírus são um grupo de vírus que podem causar infeções, do qual faz parte o COVID-19.

Normalmente estas infeções estão associadas ao sistema respiratório, podendo ser semelhantes a uma gripe comum ou evoluir para uma doença mais grave, como pneumonia.

3. PRINCIPAIS SINTOMAS

Os sintomas são semelhantes a uma gripe, como por exemplo:

- ✓ Tosse persistente (seca);
- ✓ Febre (temperatura superior a 38º);
- ✓ Cansaço, fraqueza generalizada;
- ✓ Dispneia/dificuldade respiratória;
- ✓ Dores Musculares;

Alguns doentes podem ter mal-estar e dores, congestão e ou corrimento nasal, dor de garganta ou diarreia. Estes sintomas são inicialmente ligeiros, aumentando gradualmente.



Algumas pessoas podem ficar infetadas e não desenvolverem sintomas e não se sentirem doentes.

As pessoas mais idosas, e as que sofrem de problemas de saúde, como hipertensão, problemas cardíacos ou diabetes, têm uma possibilidade acrescida de desenvolverem um quadro de doença grave.

Consequentemente, aqueles que têm febre, tosse e dificuldades respiratórias devem procurar cuidados médicos.

4. TRANSMISSÃO DA INFEÇÃO

As pessoas contagiam-se a partir de outras que têm o vírus.

A doença pode difundir-se pessoa a pessoa, diretamente **através de gotículas provenientes do nariz ou da boca de uma pessoa com COVID 19, quando esta espirra, tosse ou fala.**

Por isso é importante estar a mais de um metro de uma pessoa doente. Essas gotículas infetantes também ficam nas superfícies e nos objetos circundantes.

O contágio pode acontecer ao se tocar em objetos e superfícies contaminadas, e depois lavar as mãos à boca, nariz ou olhos.

5. PERÍODO DE INCUBAÇÃO

O período de incubação (até ao aparecimento de sintomas) situa-se entre 2 a 12 dias, segundo as últimas informações publicadas pelas autoridades de saúde. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias, desde a data da última exposição a caso confirmado.



PLANO DE CONTINGÊNCIA – MEDIDAS GERAIS

Medidas a adotar para fazer face a um possível caso de infeção por COVID-19.

Para reduzir o risco de transmissão, é necessário que todas as pessoas que vivem, trabalham, frequentam e visitam a Instituição estejam sensibilizadas e cientes da sua responsabilidade no cumprimento das regras de etiqueta respiratória, lavagem correta das mãos, assim como todas as outras medidas preventivas, também esplanadas em placar.

1. REGRAS DE ETIQUETA RESPIRATÓRIA

- a. Evitar tossir ou espirar para as mãos;
- b. Tossir ou espirar para o braço ou manga com cotovelo fletido ou cobrir com lenço papel descartável;
- c. Usar lenços de papel descartáveis para se assoar e deitar fora de imediato, lavando as mãos de seguida;
- d. Se usar a mão para cobrir a boca ou nariz, lave de imediato, ou desinfete;
- e. Não cuspir nem expetorar para o chão;
- f. Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias.

2. LAVAGEM CORRETA DAS MÃOS

As mãos devem ser lavadas frequentemente com água e sabão, especialmente nas seguintes circunstâncias:

- a. Antes de entrar e antes de sair da Instituição;
- b. Antes e depois de contactar com os residentes;
- c. Depois de espirrar, tossir ou assoar-se;
- d. Depois de utilizar as instalações sanitárias;
- e. Depois de contactar com urina, fezes, sangue, vômito ou com objetos potencialmente contaminados;
- f. Antes e após consumir refeições;
- g. Antes e após preparar, manipular ou servir alimentos e alimentar os residentes;
- h. Depois de fazer as camas e tratar da roupa;
- i. Depois de retirar as luvas;
- j. Sempre que as mãos parecerem sujas ou contaminadas;
- k. Sempre que usem objetos comuns (livros de registo, ocorrências, canetas);



Quando não for possível lavar as mãos, em alternativa, pode ser usada uma solução de base alcoólica / álcool gel que se encontra em dispensadores espalhados pela Instituição.

3. DISTANCIAMENTO ENTRE PESSOAS

O distanciamento social deve ser implementado para todos os doentes com sintomas respiratórios.

Devem estar afastados de outras pessoas pelo menos um metro de distância, sendo esta distância de pelo menos dois metros em ambientes fechados.

Prescindir de cumprimentos por beijos, abraços e apertos de mão.

4. MEDIDAS DE HIGIENE E CONTROLO AMBIENTAL

Cada profissional deve ter cuidados especiais de higiene também em suas casas, por exemplo:

- Uma toalha de por dia/ por pessoa;
- Não entrar com o calçado usado na rua para dentro de casa, e desinfetar diariamente o calçado;
- Cuidados de higiene pessoal diários;
- Trocar / Lavar diariamente a sua roupa de uso pessoal, pois o vírus poderá permanecer na roupa até 9 horas;

a. Limpeza das Superfícies:

- ✓ Elaboração de um Plano de Higienização COVID, tendo em conta:
 - Limpeza frequente de puxadores de porta, torneiras, apoios de braços de cadeiras e cadeirões, interruptores, comandos de TV, botões das TV e antenas, corrimões, apoios de casa de banho, pegas de cadeiras de rodas, andarilhos, bengalas, bacias de uso individual, grades de cama, mesas de refeição, jogos de tabuleiro, materiais de bricolage, utilizando desinfetante ou álcool;
 - Limpeza frequente de balcões e mesas de trabalho comuns, bem como outros objetos de trabalho utilizados por mais do que um trabalhador, teclados de computador, ratos, telefone, máquina de café ou sumos, carro de medicação, carro de limpeza, tabuleiros, carros de transporte de comida, janelas, utilizando desinfetante ou álcool;
 - Limpeza dos equipamentos reutilizáveis, que deverão ser adequadamente limpos e desinfetados;
 - Limpeza frequente dos espaços comuns;



- ✓ Arejamento dos espaços aquando das limpezas dos mesmos;
- ✓ Retirada das toalhas de tecido das mesas de refeição, uso apenas de papel;
- ✓ Reabastecimento sempre que necessário dos dispositivos de desinfeção de álcool gel ou álcool;
- ✓ Reforço da limpeza das casas de banho;
- ✓ Repor sempre que necessário em todas as casas de banho o sabonete líquido e toalhas de papel descartáveis, lavagem frequente destes recipientes;

b. Roupa utilizada pelos residentes e funcionários

- ✓ **A higienização das fardas e calçado de todos os colaboradores será realizada na Lavandaria da Instituição;**
- ✓ O programa de lavagem da roupa deve integrar: pré-lavagem, lavagem a quente (roupa termorresistente) a temperatura de 70 a 90°C;
- ✓ As roupas termosensíveis devem ser lavadas com água morna, a uma temperatura a 40º, seguido de um ciclo de desinfeção química também em máquina;

5. OUTRAS MEDIDAS EM CONTEXTO INSTITUCIONAL

1ª Fase - 03 Março 2020

- ✓ Afixação de Informações sobre o COVID-19 e esclarecimento a colaboradores, utentes, famílias e visitantes;
- ✓ Desinfetar as mãos à entrada (utentes, famílias, visitantes, fornecedores, colaboradores);
- ✓ Envio de Ofício às famílias sobre as medidas implementadas (em anexo);

2ª Fase - 06 Março:

- ✓ Proibição de Visitas ao fim-de-semana;

3ª Fase – 11 Março:

- ✓ Visitas a realizar apenas por um familiar de referência entre as 17h00 e 18h00 de segunda a sexta-feira, sob vigilância dos colaboradores, e assegurando a correta higienização das mãos de todos que nos visitam e que não existe contacto físico com o idoso, bem como que o visitante não apresenta sinais gripais;
- ✓ Os utentes de Centro Dia que tenham família de suporte e capacidade de permanecer na sua habitação deverão fazê-lo como forma de proteção da sua pessoa e daqueles com quem interage.



- ✓ As famílias que asseguram o transporte do seu familiar para o Centro Dia, devem tocar à campainha da Instituição e aguardar por um colaborador ao portão, quer na entrada ou saída do utente;
- ✓ **Os utentes de Centro Dia estão proibidos de entrar nas áreas reservadas à ERPI;**
- ✓ Proibidas as saídas para o exterior de utentes de ERPI e Centro Dia, salvo motivo justificado;
- ✓ **Os utentes de Centro Dia, ou cujos familiares diretos evidenciem sinais gripais, estão proibidos de vir para o Centro Dia,** estes deverão permanecer de imediato em casa, e por um período mínimo de 14 dias. Devem ainda, avisar a Instituição e ligar à Saúde 24. Para regressar ao Centro Dia tem de entregar uma declaração médica de que não é portador de nenhuma doença infectocontagiosa;
- ✓ **Pulverização dos tapetes da entrada principal, copa e acesso aos balneários com solução de lixívia;**
- ✓ **Entrada de todos os trabalhadores pelo piso -2;**
 - Desinfeção de mãos;
 - Limpeza de calçado da rua em tapete embebido com solução de lixívia;
- ✓ Desinfeção das mãos antes da colocação da Farda;
- ✓ Todos os lixos deverão ser levados ao fim de cada turno, e depois ser despida a farda e calçado para ser higienizado;
- ✓ Não partilhar objetos pessoais com as colegas;
- ✓ Não partilhar alimentos e não utilizar os mesmos recipientes (copos, talheres, etc)

4ª Fase - 14 Março:

- ✓ **Transporte de todos os colaboradores assegurados pela Instituição;**
- ✓ **Reorganização dos horários de trabalho das várias categorias profissionais por forma a ter uma equipa de retaguarda;**
- ✓ Reorganização de Planos de Tarefas por Piso por forma minimizar contactos e circulação dentro da Instituição;
- ✓ **Visitas canceladas;**
- ✓ **Saídas proibidas** (só em situações extremamente necessárias, tais como cuidados médicos imprescindíveis);
- ✓ Serviços de fisioterapia de manutenção, e outras terapias não imprescindíveis ao utente, cancelados;
- ✓ Estágios cancelados;
- ✓ **ERPI organizada por pisos (funcionando como se fossem dois lares independentes):**
 - **Lar Piso o**



- Zona de Quartos, instalações sanitárias, refeitório e sala de estar, pátio exterior;
- 2 Pessoas por mesas de refeição;
- Mesas de refeição espaçadas entre si;
- Cadeiras espaçadas entre si;
- Roupa e Louça lavada separada por piso;
- **Lar Piso -1**
 - Zona de Quartos, instalações sanitárias, refeitório e sala de estar, pátio exterior;
 - 2 Pessoas por mesas de refeição;
 - Mesas de refeição espaçadas entre si;
 - Cadeiras espaçadas entre si;
 - Roupa e Louça lavada separada por piso;
- ✓ **Serviço de Centro Dia encerrado**, sendo este convertido em Apoio Domiciliário, sendo os serviços prestados de acordo com as necessidades de cada utente:
 - Assegurando refeições no domicílio do idoso;
 - Testes de glicémia;
 - Apoio na toma medicamentosa;
 - Tratamento de roupas;
 - Higiene habitacional;
 - Higiene pessoal
 - Diligências (...);
- ✓ Limpeza/desinfecção da Carrinha de Transporte das Marmitas de Centro Dia;
- ✓ Limpeza/desinfecção das Marmitas de Centro Dia;
- ✓ Limpeza/desinfecção dos sacos das Marmitas;
- ✓ Limpeza/desinfecção da Carrinha de Transporte das Funcionárias;
- ✓ Limpeza dos espaços exteriores com solução de lixívia;
- ✓ Fabrico de Viseiras em impressora 3D;



6. MEDIDAS DE ISOLAMENTO

a. Profissionais da Instituição

Os profissionais que apresentem febre ou outros sintomas de uma possível infeção com COVID-19 (febre, tosse ou dificuldade respiratória aguda), devem informar Direção Técnica/Encarregada da Instituição e não vir trabalhar, a fim de evitar um possível contágio.

Nesta situação o profissional deverá contactar a Linha de saúde através do SNS24 – 800 24 24 24.

Se o colaborador apresentar sintomas ao serviço deverá ser encaminhado para a sala de isolamento e contactar o SNS24, o colega que o auxiliar terá de estar devidamente equipado com equipamento de proteção individual.

O Centro Sócio-Cultural de Apoio à Terceira Idade preparou o Gabinete Multiusos do Piso -1, para sala de Isolamento para funcionários, em caso de necessidade.

Esta é uma sala ampla, arejada, com luz solar, de fácil acesso e telefone. A sala dispõe do seguinte equipamento:

- ✓ Álcool;
- ✓ Toalhetes de Papel;
- ✓ Águas;
- ✓ Bolachas;
- ✓ Máscaras;
- ✓ Toucas;
- ✓ Proteção de Calçado;
- ✓ Luvas Descartáveis;
- ✓ Bata Cirúrgica;
- ✓ Termómetro;
- ✓ Cadeirão recostável;
- ✓ Mesa e cadeiras;
- ✓ Caixote do Lixo.

b. Utentes de ERPI

Como medida preventiva a Instituição colocou desde o dia 12 de Março, o(a)s utentes que regressam do Hospital em isolamento por um período mínimo de 14 dias.



Sempre que algum utente apresentar sintomatologia relacionada ao COVID, devem ser informados os profissionais de saúde da Instituição, **colocado o utente em isolamento, e contatar a SNS24 e aguardar as suas diretrizes.**

Qualquer pessoa que interaja com o utente estará de estar devidamente equipado com todo o equipamento de proteção individual.

Para os utentes que necessitem de isolamento foram preparadas as salas de visitas do Piso 0 e do Piso-1.

São salas amplas, arejadas, com bastante luz solar, casa de banho própria, saída para direta para varanda ou pátio exterior.

As salas dispõem do seguinte equipamento:

- ✓ Máscaras, batas cirúrgicas, avental descartável, luvas descartáveis, touca, proteção de sapatos (a utilizar, pelos colaboradores que prestem assistência ao utente com sintomas);
- ✓ Contentor de resíduos e saco plástico;
- ✓ Cama;
- ✓ Cadeiras;
- ✓ Televisão;
- ✓ Intercomunicador (de bebé);

A Roupa e louça deverão ser lavadas em separado, de acordo com as diretrizes anteriores.

Os equipamentos de limpeza, utilizados nos quartos de isolamento, depois de utilizados, devem ser limpos e desinfetados (ex. baldes e cabos), assim como a possibilidade do seu uso exclusivo na situação em que existe um caso confirmado no serviço/estabelecimento.

Para além destes dois quartos, a Instituição preparou mais dois quartos em zona de Enfermaria no Piso -1, sendo que estes têm casa de banho partilhada, mas são quartos com luz solar, amplos e arejados.

7. PROCEDIMENTOS PERANTE UM CASO SUSPEITO

Segundo a definição da Direção Geral de Saúde (DGS), define-se como caso suspeito quem apresente os sintomas de infeção respiratória aguda (febre, tosse ou dificuldade respiratória), associados a critérios epidemiológicos.



Assim, quem apresente sintomas compatíveis com o COVID-19, deverá informar de imediato a Direção Técnica do Centro Sócio-Cultural de Apoio à Terceira Idade de preferência por telefone, e caso se encontre na Instituição se deslocar de imediato para a sala de isolamento.

Para a sala de isolamento dos colaboradores, caso se trate de um colaborador, sita no Piso -1 (sala multiusos) definida neste Plano de Contingência.

Se for utente, deverá ser encaminhado por colaborador para a sala de Isolamento no Piso 0 ou Piso -1 (dependendo da zona do lar a que o idoso pertence) e colocar todo o material de proteção (máscara, viseira, luvas, bata, avental descartável, touca, proteção de sapatos).

Já na sala a colaboradora doente ou acompanhante, conforme o caso, deverá ligar para linha SNS 24 (808 24 24 24).

O profissional de saúde do SNS24 questiona o doente ou o acompanhante quanto a sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de COVID-19.

- ✓ **Se não se tratar de caso suspeito:** define os procedimentos adequados à situação clínica do colaborador ou utente;
- ✓ **Se se tratar de caso suspeito:** 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. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do colaborador ou utente.

Na situação de Caso suspeito validado: O colaborador ou utente 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;

O acesso dos outros colaboradores à área de “isolamento” fica interdito (exceto aos colaboradores designados para prestar assistência);

O serviço/estabelecimento colabora com a Autoridade de Saúde Local na identificação dos contactos próximos do doente (Caso suspeito validado).



8. 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 empregador dos resultados dos testes laboratoriais e:

Se o Caso for informado, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais do serviço/estabelecimento, incluindo de limpeza e desinfeção.

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:

O serviço/estabelecimento 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 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 da Instituição, comunica à DGS informações sobre as medidas implementadas no serviço/estabelecimento, e sobre o estado de saúde dos contactos próximos do doente.

9. PROCEDIMENTO DE VIGILÂNCIA DE CONTATOS PRÓXIMOS

Considera-se "contacto Próximo" quem não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto próximo com um caso confirmado de COVID-19. O Contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

ALTO RISCO DE EXPOSIÇÃO

- Quem partilhou os mesmos espaços (sala, gabinete, secção, zona até 2 metros) do caso identificado;
- Quem esteve face-a-face com o caso confirmado ou em espaço fechado com o mesmo;



- Quem partilhou como 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:

- Quem 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);
- Quem prestou assistência ao caso confirmado, desde que tenha seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada de meios de contenção respiratória; etiqueta respiratória; higiene das mãos).

Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

CONTACTOS ÚTEIS

Linha de SNS24 – 808242424 / atendimento@sns24.gov.pt

Responsáveis pelo Plano de Contingência

Tânia Rogado -96 280 11 69 – Diretora Técnica da ERPI

e-mail da ERPI: coopmelar@hotmail.com

Catarina Arsénio - 92 799 74 84 – Diretora Técnica de CD

e-mail de Centro Dia: coopmelcentrodia@hotmail.com

Telefone da Secretaria – 21 258 18 20

e-mail da secretaria: cooperativasecretaria@outlook

Telefones da Instituição

Piso 0: **92 799 74 85**

Piso -1: **96 211 82 31**