

PLANO DE CONTINGÊNCIA

Coronavírus (COVID-19)

Versão 03
26-03-2020

PLANO DE CONTINGÊNCIA

Considerando o atual estado de emergência de saúde pública, declarado pela OMS, e atendendo às mais recentes evoluções da propagação da infeção por doença respiratória causada pelo agente Coronavírus (COVID-2019) tendo como linha de referência as recomendações da OMS, a APCV definiu e aprovou as linhas gerais do plano de contingência interno para a COVID-2019.

Este documento está em consonância com as diretivas das Autoridades de Saúde para infeção humana pelo Coronavírus (COVID-2019) e define o nível de resposta e de ação da APCV, a fim de minimizar os riscos de transmissão do agente patogénico. A estruturação do nível de resposta é definida atendendo ao atual conhecimento da propagação da doença e desencadeia-se em três níveis, a saber:

- Divulgação de informação;
- Recomendações sobre cuidados de higiene e precauções de contágio;
- Monitorização de eventuais casos suspeitos.

INFORMAÇÕES

Com a entrada em vigor deste plano de contingência, **até que se justifique procedimentos diferentes**, serão divulgadas informações e orientações relativas ao COVID-19 tanto em suporte físico (comunicações, orientações, informações da DGS, afixadas nas diferentes estruturas da APCV), como através de e mail, Facebook e na página web da APCV.

Realizar-se-ão sessões de sensibilização e educação para a saúde tanto para utentes como para funcionários, nas diferentes estruturas.

Suspensão de atividades comuns:

- Visitas de estudo
- Início de atividades relacionadas com estágios (excluimos os que estão a decorrer)
- Atividades de voluntariado
- Atividades que impliquem a receção de pessoas da comunidade (avaliadas caso a caso).

Serão identificadas as áreas de isolamento, definidas nos termos do ponto 5.2.1 da orientação nº 006/2020 emitida pela DGS no dia 26/02/2020, para as diferentes estruturas da APCV.

A APCV, procedeu ainda à criação de grupo de acompanhamento da situação COVID 19, em articulação estreita com o médico de medicina do trabalho, constituído por:

- Armando Torrinha - Presidente da Direção
- Fernando Vieira - Vice-Presidente
- Carlos Vieira - Diretor de Serviços
- Cátia Monteiro - Fisioterapeuta

Cada resposta social e/ou serviço da APCV tem um Diretor Técnico/Coordenador para a qual deverá sinalizar e encaminhar os casos que apresentem qualquer um dos sintomas do COVID 19.

RECOMENDAÇÕES GERAIS SOBRE CUIDADOS DE HIGIENE E PRECAUÇÕES DE CONTÁGIO

Nos pontos de entrada das estruturas da APCV, e nos locais de maior afluxo encontram-se instalados dispensadores de produtos de higienização antisséptico para mãos, para que utentes, trabalhadores e demais pessoas que frequentam as instalações possam desinfetar as mãos nos termos recomendados pela DGS.

Existem princípios gerais que os **trabalhadores, utentes e acompanhantes** devem seguir para prevenir a transmissão de vírus respiratório:

- **Lavar as mãos com frequência** – com sabão e água **durante pelo menos 20 segundos**, cobrindo todas as superfícies das mãos. Esfregar as mãos com gel alcoólico se não for possível lavar as mãos. Se as mãos estiverem visivelmente sujas, devem ser usados preferencialmente sabão e água.
- **Cobrir a boca e o nariz com um lenço de papel descartável sempre que for necessário assoar, tossir ou espirrar.** O lenço de papel deverá ser descartado num caixote do lixo e, em seguida deverão ser lavadas as mãos. Na ausência de um lenço de papel descartável, poder-se-á tossir para a prega do cotovelo. Nunca se deve tossir nem espirrar para o ar ou para as mãos.
- As pessoas que manifestam SINTOMAS DE INFEÇÃO respiratória, tais como: febre (temperatura igual ou superior a 37,5°), tosse ou perturbações respiratórias, ou tenham tido contacto com alguém suspeito de infeção ou infetado, ou sejam provenientes de zona de risco, não devem comparecer na Instituição, devendo privilegiar as comunicações à distância.
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos.
- Adotar procedimentos de conduta social, evitando o contacto próximo, apertos de mão e beijos com pessoas com tosse, febre ou dificuldade respiratória.

RECOMENDAÇÕES ESPECÍFICAS SOBRE CUIDADOS DE HIGIENE E PRECAUÇÕES DE CONTÁGIO PARA COLABORADORES

- Não partilhar objetos como: telemóvel, teclado de computador, canetas
- Todos os espaços onde decorrem atividades na APCV, devem reforçar a ventilação natural sempre que possível, idealmente 6 a 12 renovações por hora. Pelo menos antes e após as atividades abrir os espaços à ventilação natural.

- Todos os veículos da APCV que transportam utentes e trabalhadores devem possuir um Kit de Prevenção constituído por: gel alcoólico, toalhetes de papel, produto de higienização de superfícies, luvas e máscaras. Sendo cada motorista permanente e/ou esporádico responsável pelo veículo, este terá que assegurar a higienização das superfícies antes e depois de cada utilização.
- **Não utilização do registo biométrico que será suspenso** até determinação contrária das Autoridades de Saúde, sendo este substituído pelo cartão de ponto.
- **Os trabalhadores que realizem viagens para fora do país** ou que regressem do estrangeiro, deverão contactar o **SNS24 - 808 24 24 24** e a Direção da APCV, antes de reiniciarem funções para avaliação. Podem ser definidas medidas de proteção da saúde de acordo com indicações da Linha de Saúde 24 e reforçada a vigilância interna (Ex: medição de temperatura). Caso necessário a Direção pode determinar outras medidas que julgue necessárias, por ex. quarentena.
- **Saídas para o exterior que envolvam utentes e trabalhadores devem ser avaliadas pela direção** caso a caso ponderando a urgência, mais-valia e potencial de contágio.
- **A utilização do elevador deve ser evitada**, exceto em situações de real necessidade, no entanto em cada utilização, deve ser efetuado apenas pelo utente e um acompanhante.
- **Assegurar deslocação para a Instituição e para casa com as viaturas da APCV** – caso necessário.
- **Todas estas indicações podem ser alteradas de acordo com o nível de contágio e orientações da DGS e outras entidades competentes.**

Na prestação de cuidados diretos, ter em atenção:

- Não usar adereços (joias, fios, aliança, etc)
- Levar somente o essencial para o local de trabalho (identificação, telemóvel, carregador exclusivo, chave sem porta chaves, álcool gel)
- Usar uma carteira para uso pessoal que seja lavável na máquina de lavra a roupa e proceder à sua higienização de 2 em 2 dias
- Usar calçado lavável e proceder à sua lavagem de 2 em 2 dias
- Sair de casa com roupa que possa ser lavada na máquina

PLANO/REGRAS DE LIMPEZA

O plano de limpeza deve ser reforçado pela equipa de limpeza e pelos colaboradores, mais concretamente nos seguintes espaços:

- Espaço de refeições, WC's, Salas atendimentos das terapias da resposta Social ambulatório, Salas de acompanhantes, Salas lúdicas, Receções, Quiosque multimédia.
- A limpeza das superfícies e objetos de utilização comum (por exemplo, mesas, bancadas, interruptores de luz, maçanetas, puxadores) deve ser assegurada várias vezes ao dia pelos utilizadores, pelo que cada área/serviço/departamento, deve ter acesso a kit de limpeza (luvas, toalhetes de papel e líquido desinfetante).
- Limpar frequentemente as superfícies mais utilizadas pelos clientes: Mesa-de-cabeceira, proteções das camas, telefones, campainhas, comandos de TV, lavatórios e doseadores de medicação, cadeiras de rodas, entre outras
- Limpeza do lar residencial, Wc's e Espaço de Refeições, deve ser cabalmente assegurado em articulação com o Diretor Técnico e Encarregada de Setor. Devem ser efetuados registos de higienização que demonstrem o seu cumprimento.

REGRAS PARA FORNECEDORES:

- Os fornecedores não entram no interior da instituição. Devem ser anunciados na receção (cumprir as regras de higienização pessoal definidas (ex.: desinfeção das mãos) e seguir as instruções de encaminhamento.

REGRAS PARA CAO E LAR REDISENCIAL:

- Na sequência das medidas adotadas pela DGS e pela segurança social, e disseminadas pela gestão da APCV, os Diretores técnicos devem acautelar situações de fragilidade social, efetuando os respetivos registos dos contatos e garantindo as necessidades em conformidade com as orientações das entidades atrás mencionadas.
- Relativamente aos recursos humanos, os auxiliares do CAO devem assegurar os apoios no Lar, nos períodos em que a resposta normalmente se encontra sem atividade. Também devem assegurar situações de falta de recursos por faltas de trabalhadores.
- Ao nível das refeições deve ser acautelado um espaço de distância entre clientes, alargando se necessário o período de refeições. As refeições no Lar sede, devem ser no espaço de refeições no período entre as 12:00 e as 13:00 e das 13:00 as 14:00, dois turnos respetivamente. No horário do jantar devem proceder à refeição em dois grupos, por forma a assegurar o atrás descrito.

- Aos outros trabalhadores, devem as Sras. Diretoras Técnicas efetuarem um plano de trabalho semanal na Instituição, o qual deve ser monitorizado diariamente, privilegiando contactos não presenciais e dando apoio sempre que necessário a situações de fragilidade social.
- No caso de haver trabalhadores que possam fazer teletrabalho e assim as diretoras técnicas o considerarem viável, (exceto Unidades residenciais), devidamente fundamentado à gestão e sujeito à aprovação da mesma. Este plano deve assegurar uma parte da atividade dos CAO's, nomeadamente trabalho de contacto telefónico, ou outras plataformas alternativas de comunicação, tais como plataforma de PÍ's. Deve esta medida ser elaborada tendo por base princípios de igualdade entre trabalhadores, devendo ser este tipo de atividade, se aplicável, ser rotativo, e avaliado semanalmente pelas diretoras técnicas em articulação com a gestão.
- Sempre que tenham que se deslocar às urgências com um utente doente (derivado da sua patologia), façam previamente um contacto telefónico com o hospital/urgência a dar conta deste facto, permitindo assim, que estes doentes possam ser atendimento no mais curto espaço de tempo, minimizando assim o risco de contágio.

REGRAS ESPECÍFICAS UNIDADES RESIDENCIAIS (Sede e Oliveira do Conde):

- Obrigatoriedade de manter o pleno funcionamento, salvaguardando a segurança, o conforto e bem-estar dos/as residentes e dos/as colaboradores/as que se mantiverem ao serviço tendo por base o plano elaborado pelos diretores técnicos para assegurar o seu regular funcionamento e acautelar os recursos humanos indispensáveis e possíveis substituições
- Deve estar assegurado a coordenação das unidades residenciais se possível em sistema de rotatividade, entre os diretores técnicos das mesmas, se possível.
- Por Decreto governamental, as unidades residenciais não podem encerrar, sem indicação das autoridades de saúde pública;
- Proibição de realização visitas, como forma de consolidar a fase de contenção da epidemia.
- Os utentes não devem sair para o exterior sem acompanhamento de colaborador da instituição.

Nota: em anexo encontra-se um documento com regras específicas para Unidades Residenciais, divulgado a todos os colaboradores.

REGRAS RESPOSTA SOCIAL AMBULATÓRIO:

- As atividades com utentes encontram-se suspensas por tempo indeterminado de acordo com orientações e legislação da DGS e o Governo de Portugal.
- O diretor Técnico deve efetuar um plano de trabalho semanal na Instituição, o qual deve ser monitorizado diariamente, privilegiando contatos não presenciais e dando apoio sempre que necessário a situações de fragilidade social.
- No caso de haver trabalhadores que possam fazer teletrabalho, e este ser devidamente fundamentado à gestão, devem também ser adotados um plano de teletrabalho, de uma parte

da atividade do Ambulatório nomeadamente trabalho de contacto telefónico, ou outras plataformas alternativas de comunicação, tais como plataforma de PI's. Deve esta medida ser elaborada tendo por base princípios de igualdade entre trabalhadores, devendo este tipo de atividade ser rotativo, e avaliado semanalmente pelo diretor técnico em articulação com a gestão.

- Colaboradores devem cumprir as medidas previstas no estado de emergência (isolamento social). Devem estar contactáveis para qualquer eventualidade urgente, ou adotar a medida de teletrabalho (se aplicável e sob apresentação de plano prévio de teletrabalho).

REGRAS CENTRO PRESCRITOR DE PRODUTOS DE APOIO E PROGRAMA INCORPORA:

- As atividades com utentes encontram-se suspensas por tempo indeterminado de acordo com orientações e legislação da DGS e o Governo de Portugal.

REGRAS FORMAÇÃO PROFISSIONAL:

- A coordenadora deve efetuar um plano de trabalho semanal na Instituição, o qual deve ser monitorizado diariamente, privilegiando contatos não presenciais e dando apoio sempre que necessário a situações de fragilidade social.
- Previsão de manutenção do espaço agrícola onde se desenvolve a prática simulada por uma monitora/Formadora e um AEAPD em horário regular;

REGRAS CRI e INTERVENÇÃO PRECOCE:

- Colaboradores devem cumprir as medidas previstas no estado de emergência (isolamento social). Devem estar contactáveis para qualquer eventualidade urgente, ou adotar a medida de teletrabalho (se aplicável e sob apresentação de plano prévio de teletrabalho).
- Deve ser elaborado um plano de trabalho semanal na Instituição, o qual deve ser monitorizado diariamente, privilegiando contatos não presenciais e dando apoio sempre que necessário a situações de fragilidade social.

REGRAS CAVI

- As equipas técnicas do CAVI podem desempenhar funções em regime de teletrabalho, devendo a Sra. Coordenadora apresentar um plano de teletrabalho e respetiva monitorização.
- Foi disponibilizado um manual de boas práticas a implementar para garantir a qualidade do serviço prestado e o bem-estar dos clientes, que se encontra no site institucional para consulta.

REGRAS SERVIÇOS ADMINISTRATIVOS:

- O serviço deve ser assegurado pelo menos por um/a colaborador/a, não obstante os demais poderem recorrer a teletrabalho de forma a serem garantidos os compromissos imprescindíveis da Instituição (p.ex. salários...) e até eventuais deslocações se aplicável.
- Caso necessário, podem ser dispensados trabalhadores de comparência no local de trabalho, desempenhando função em regime de teletrabalho sobre parecer da chefia direta, submetida a validação da gestão da Instituição.

REGRAS SERVIÇOS GERAIS:

- Limpeza do lar residencial, Wc's e Espaço de Refeições, deve ser cabalmente assegurado em articulação com o Diretor Técnico e Encarregada de Setor. Devem ser efetuados registos de higienização que demonstrem o seu cumprimento.
- A trabalhadora que exerce tarefas na lavandaria fará rotatividade com a Encarregada de Setor; salvaguardando sempre que a recolha e a entrega da roupa será feita apenas à porta do Lar, pela trabalhadora da Lavandaria, sem acesso ao interior do espaço;
- Procederá à abertura da porta lateral de acesso à entrada principal e procederá à desativação dos alarmes. As portas automáticas não funcionarão, nem os portões. Entrega de materiais quinzenalmente e respetivas compras, caso haja necessidade.

REGRAS SETOR DE TRANSPORTES:

- Haverá um motorista sempre disponível em regime de rotatividade, de acordo com plano apresentado pelo responsável do setor.

REGRAS para Trabalhadores com doença respiratória crónica, patologia crónica que resulte em imunodepressão.

- Devem articular com a sua chefia um plano de teletrabalho, caso não seja viável o regime de teletrabalho, com situação clínica devidamente comprovada, o trabalhador será dispensado de comparência no local de trabalho, devendo cumprir com as orientações da DGS, nomeadamente com o isolamento social.

MONITORIZAÇÃO DE EVENTUAIS CASOS SUSPEITOS

De acordo com as mais recentes orientações a DGS estão definidos os conceitos de casos suspeitos, casos prováveis e casos confirmados. São considerados casos suspeitos todas as pessoas que apresentem sintomas de infeção respiratória aguda, febre, tosse ou dificuldades respiratórias e tenham, nos últimos 14 dias realizado viagens para áreas de transmissão comunitária ativa ou que tenham tido contato confirmado ou provável com sujeitos infetados.

- São considerados casos prováveis os casos suspeitos com teste realizado inconclusivo ou positivo.
- São considerados casos confirmados todos aqueles que independentemente dos sinais ou sintomas tenham confirmação laboratorial de COVID-2019.

Procedimentos perante caso suspeito:

- Qualquer utente com sinais de febre, tosse ou dificuldade respiratória deve ser encaminhado, por um profissional para a sala de isolamento, e comunicar de imediato, via telefone, à Equipa de Referência. De seguida deverá informar o Diretor técnico que por sua vez deverá comunicar à Direção da APCV.
- Qualquer trabalhador identificado com sinais e sintomas de COVID-19 deve participar à Equipa de Referência e dirigir-se para a sala de isolamento.

Salas de isolamento

A Direção definiu uma sala de isolamento por equipamento social e estabeleceu o(s) circuito(s) a privilegiar quando um trabalhador ou utente/formando com sintomas se dirige para a área de “isolamento”. Na deslocação do trabalhador/utente/formando com sintomas, devem ser evitados os locais de maior aglomeração de pessoas nas instalações.

(A área de “isolamento” deve ter ventilação natural, ou sistema de ventilação mecânica, e possuir revestimentos lisos e laváveis (ex. não deve possuir tapetes, alcatifa ou cortinados). Esta área deverá estar equipada com: telefone; cadeira ou marquesa (para descanso e conforto do trabalhador, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo INEM); kit com água e alguns alimentos não perecíveis; contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico); solução antisséptica de base alcoólica - SABA (disponível no interior e à entrada desta área); toalhetes de papel; máscara(s) cirúrgica(s); luvas descartáveis; termómetro. Nesta área, ou próxima desta, deve existir uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do Trabalhador com Sintomas/Caso Suspeito.)

SALA DE ISOLAMENTO EQUIPAMENTO 1 - SEDE

a) Centro de atividades Ocupacionais - Cozinha pedagógica

CIRCUITO PREFERENCIAL ATÉ À SALA (NÃO UTILIZAR OS ELEVADORES):

Colaboradores dentro das instalações: utilização preferencial de escadas sem apoio em corrimão.

Clientes dentro das instalações: utilização preferencial de rampa.

Clientes/colaboradores que se encontrem no exterior (ex. estufas): acesso pela porta automática do CAO e corredor.

CIRCUITO PREFERENCIAL DE SAÍDA:

Utilização de porta exterior que dá para o parque de estacionamento onde poderão ter acesso os meios de socorro.

b) Lar Residencial – Sala de Bem Estar CAO II

CIRCUITO PREFERENCIAL ATÉ À SALA

Colaboradores dentro das instalações: utilização preferencial de escadas sem apoio em corrimão.

Clientes dentro das instalações: Atendendo às características do edifício, utilizar elevador do piso 2 para o piso 0 até à sala de bem-estar.

CIRCUITO PREFERENCIAL DE SAÍDA:

Utilização de porta exterior que dá para o parque de estacionamento dos motoristas onde poderão ter acesso os meios de socorro.

SALA DE ISOLAMENTO EQUIPAMENTO 2 – OLIVEIRA DO CONDE

- Gabinete técnico

CIRCUITO PREFERENCIAL ATÉ À SALA (NÃO UTILIZAR OS ELEVADORES):

Colaboradores dentro das instalações: utilização preferencial de escadas sem apoio em corrimão.

Clientes dentro das instalações: utilização preferencial de rampa.

CIRCUITO PREFERENCIAL DE SAÍDA:

Utilização de porta que dá acesso ao exterior.

SALA DE ISOLAMENTO EQUIPAMENTO 3 – RESIDÊNCIA AUTÓNOMA

- Quarto

CIRCUITO PREFERENCIAL

Corredor.

CIRCUITO PREFERENCIAL DE SAÍDA:

Utilização de porta direta para o exterior.

SALA DE ISOLAMENTO EQUIPAMENTO 4 – FORMAÇÃO PROFISSIONAL

- Sala 43

CIRCUITO PREFERENCIAL ATÉ A SALA

Lado direito do corredor.

CIRCUITO PREFERENCIAL DE SAÍDA:

Lado esquerdo do corredor em direção à saída pelas escadas.

Para as situações detetadas em circuito de transporte, a auxiliar deverá “isolar” tanto quanto possível o utente, colocar-lhe máscara se possível, a si própria e/ou aos outros, em função de cada situação. O motorista deverá telefonar de imediato para a estrutura da APCV a que se refere o utente e informar do seu estado à equipa de referência.

Perante a manifestação dos sinais de COVID-19, o contato com o SNS 24 (808 24 24 24) será efetuado pelo trabalhador que sinaliza a situação.

A pessoa com sintomatologia deverá usar uma máscara cirúrgica, se a sua condição clínica o permitir. A máscara deverá ser colocada pelo próprio se possível, sendo verificado se a mesma 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 cirúrgica complementada com um lenço de papel). Sempre que a máscara estiver húmida, deve substituí-la por outra.

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

Após avaliação, o SNS 24 informa:

- Se não se tratar de caso suspeito de COVID-19: define os procedimentos adequados à situação clínica;
- 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. O utente/funcionário informa a Direção da APCV da não validação, e este último deverá informar o médico do trabalho responsável no caso de se tratar de um funcionário.

– 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 Direção da APCV informa a existência de um caso suspeito validado na instituição.

Na situação de Caso suspeito validado:

– O utente/trabalhador 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 utentes/trabalhadores à área de “isolamento” fica interdito (exceto aos trabalhadores designados para prestar assistência);

– A Direção da APCV colabora com a Autoridade de Saúde Local na identificação dos contactos próximos do doente (Caso suspeito validado);

– A Direção da APCV informa o médico do trabalho responsável pela vigilância da saúde do trabalhador;

– A Direção da APCV informa os restantes trabalhadores/utentes/famílias da existência de Caso suspeito validado, a aguardar resultados de testes laboratoriais, mediante os procedimentos de comunicação estabelecidos no Plano de Contingência.

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 a APCV dos resultados dos testes laboratoriais e: – Se o Caso for infirmado, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais da instituição, incluindo de limpeza e desinfeção. Nesta situação são desativadas as medidas do 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.

Na situação de Caso confirmado:

– A Direção da APCV 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 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 Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com o médico de medicina do trabalho, comunica à DGS informações sobre as medidas implementadas na APCV, e sobre o estado de saúde dos contactos próximos do doente.

Procedimento de vigilância de contactos próximos

Considera-se “contacto próximo” um utente/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.

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

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

- Utente/trabalhador que partilhe o mesmo gabinete, sala, secção, zona até 2 metros;
- Utente/trabalhador que esteve face-a-face com o Caso Confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
- Utente/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**” (casual), é definido como:

- Utente/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).
- Utente/trabalhador 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).
- 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 a Direção da APCV e o médico de medicina do trabalho, deve:

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

A vigilância de contactos próximos deve ser a seguinte:

“Alto risco de exposição”:

- Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição;
- Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar;
- Restringir o contacto social ao indispensável;
- Evitar viajar;
- Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição.

“Baixo risco de exposição”:

- Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar;
- Acompanhamento da situação pelo médico do trabalho.

De referir que:

- A auto monitorização diária, feita pelo utente (família) / trabalhador, visa a avaliação da febre (medir a temperatura corporal duas vezes por dia, 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 na instituição, 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.

Consultar regularmente informação em www.dgs.pt

A Direção e os profissionais da APCV estão ao dispor para qualquer esclarecimento, no âmbito dos seus conhecimentos e competências.

TODAS ESTAS INDICAÇÕES E RECOMENDAÇÕES PODEM SER ALTERADAS DE ACORDO COM O NÍVEL DE CONTÁGIO E ORIENTAÇÕES DA DGS E OUTRAS ENTIDADES COMPETENTES.

O Presidente da Direção

Armando Jorge dos Anjos Torrinha

Anexo 1 – MEDIDAS PARA REDUZIR O RISCO DE TRANSMISSÃO DO COVID-19 NA PRESTAÇÃO DE CUIDADOS NAS RESIDÊNCIAS

REGRAS DE ETIQUETA RESPIRATORIA

- ✓ Evitar tossir ou espirrar para as mãos, deve ser evitado tocar com as mãos na cara (olhos, nariz ou boca)
- ✓ Tossir ou espirrar para o braço ou manga com cotovelo fletido ou cobrir com um lenço de papel descartável
- ✓ Usar lenços de papel descartáveis para assoar, depositar no contentor de resíduos de pedal e lavar as mãos
- ✓ Se usar as mãos inadvertidamente para cobrir a boca ou o nariz, lavá-las ou desinfetá-las de imediato
- ✓ Se houver necessidade de remover secreções existentes na boca, deve ser utilizado um lenço descartável, diretamente da boca para o lenço, e colocar imediatamente no lixo após ser usado

LAVAGEM CORRETA DAS MÃOS

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

- ✓ Antes de entrar e antes de sair da instituição e sempre que as mãos parecerem sujas ou contaminadas
- ✓ Antes e depois de contactar com os clientes
- ✓ Depois de espirrar, tossir ou assoar-se
- ✓ Depois de utilizar as instalações sanitárias
- ✓ Depois de contactar com urina, fezes, sangue, vômito ou com objetos potencialmente contaminados com secreções
- ✓ Antes e após consumir refeições
- ✓ Antes e após preparar, manipular ou servir alimentos e alimentar os clientes
- ✓ Depois de fazer as camas e de tratar da roupa
- ✓ Depois de retirar as luvas

**Quando não for possível lavar as mãos, em alternativa, pode ser usada uma solução de base alcoólica.
A utilização de luvas não dispensa a higiene das mãos, antes e depois da prestação de cuidados**

MEDIDAS DE HIGIENE E CONTROLO AMBIENTAL

Limpar frequentemente as superfícies comuns:

- ✓ Mesas, corrimãos, maçanetas de portas, botões de elevador, portas de equipamentos na cozinha, pegas das cadeiras de rodas, entre outras

Limpar frequentemente as superfícies mais utilizadas pelos clientes:

- ✓ Mesa-de-cabeceira, proteções das camas, telefones, campainhas, comandos de TV, lavatórios e doseadores de medicação, cadeiras de rodas, entre outras

Roupa utilizada pelos clientes e funcionários:

- ✓ Sempre que possível o programa de lavagem deve ser: pré-lavagem, lavagem a quente (roupa termorresistente) a temperatura de 70 a 90°C; Roupas Termo sensíveis devem ser lavadas a 40°C, com ciclo na máquina

Louça utilizada pelos clientes e funcionários:

- ✓ As louças utilizadas podem ser lavadas na máquina de lavar com um detergente doméstico. As mãos devem ser lavadas após a colocação da louça na máquina

REGRAS ADICIONAIS A SEGUIR NO TURNO

- ✓ Distanciamento social para todos os clientes 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
- ✓ Deve ser evitada a concentração de clientes em espaços não arejados, sempre que possível
- ✓ O ar das salas deve ser renovado frequentemente, assegurando pelo menos 6 renovações de ar por hora
- ✓ Ao nível das refeições (almoço e jantar) deve ser acautelado um espaço de distância entre clientes, alargando se necessário o período de refeições. Pode ser necessário implementar dois turnos para as refeições
- ✓ Tentar reduzir o número de contactos próximos entre colaboradores (ex.: reuniões em salas amplas e arejadas, limitando a duração das mesmas, refeições por turnos, novas disposições de salas de convívio, troca de roupa de forma alternada em balneários).

Anexo 2 – REGRAS BÁSICAS PARA GARANTIR A SEGURANÇA DO TRABALHADOR E SUAS FAMÍLIAS

DATA: ____/____/____ **COLABORADOR:** _____

PARA VERIFICAR A IMPLEMENTAÇÃO DAS MEDIDAS DO PLANO DE CONTINGÊNCIA, PREENCHA A LISTA SEGUINTE:

REGRAS BÁSICAS PARA GARANTIR A SUA SEGURANÇA:

- LEVAR SOMENTE O ESSENCIAL PARA A UNIDADE RESIDENCIAL (IDENTIFICAÇÃO, TELEMÓVEL, CARREGADOR EXCLUSIVO, CHAVE S/ PORTA CHAVES, ÁLCOOL GEL)
- USAR UMA CARTEIRA PARA USO PESSOAL QUE SEJA LAVÁVEL NA MÁQUINA DE LAVRA A ROUPA E PROCEDER À SUA HIGIENIZAÇÃO DE 2 EM 2 DIAS
- USAR CALÇADO LAVÁVEL E PROCEDER À SUA LAVAGEM DE 2 EM 2 DIAS
- SAIR DE CASA COM ROUPA QUE POSSA SER LAVADA NA MÁQUINA
- NÃO USAR CINTOS DE COURO
- NÃO USAR ADEREÇOS (JOIAS, FIOS, ALIANÇA, ETC)

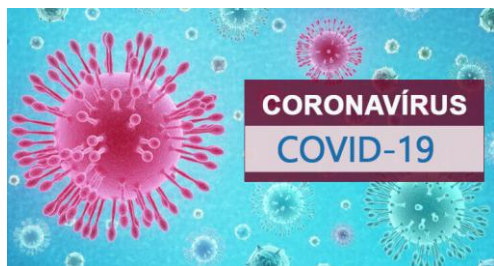
INÍCIO DE TURNO		OBSERVAÇÕES
1	Coloquei os protetores de calçado à entrada da Unidade Residencial	<input type="checkbox"/>
2	Troquei de roupa	<input type="checkbox"/>
3	Coloquei a minha roupa no cacifo	<input type="checkbox"/>
4	Desinfetei a cara, mãos e braços	<input type="checkbox"/>
5	Vesti bata	<input type="checkbox"/>
6	Calcei as luvas	<input type="checkbox"/>
7	Coloquei a touca	<input type="checkbox"/>
8	Medi a minha febre	<input type="checkbox"/> Valor: °C

FIM DE TURNO		OBSERVAÇÕES
1	Medi a minha febre	<input type="checkbox"/> Valor: °C
2	Troquei de calçado	<input type="checkbox"/>
3	Troquei de roupa	<input type="checkbox"/>
4	Coloquei as luvas, touca, protetores de calçado e bata no lixo	<input type="checkbox"/>
5	Desinfetei a cara, mãos e braços	<input type="checkbox"/>
6	Levei o lixo para o contentor (responsável plataforma por turno)	<input type="checkbox"/>

REGRAS BÁSICAS NA SUA CASA PARA GARANTIR A SEGURANÇA DA SUA FAMÍLIA:

- DEIXAR O CALÇADO FORA DE CASA
- PASSAR ÁLCOOL GEL NAS MÃOS ANTES DE ENTRAR
- COLOCAR A ROUPA NA MÁQUINA DE LAVAR E LAVAR AS MÃOS
- TOMAR BANHO IMEDIATAMENTE: LAVAR SEMPRE CABELO E DEIXAR SABÃO E SHAMPOO ATUAR ALGUM TEMPO. DEVE USAR UMA CASA DE BANHO EXCLUSIVA PARA PESSOAS DO AGREGADO FAMILIAR QUE ESTEJAM AINDA A TRABALHAR.
- DEVE TER UMA TOALHA EXCLUSIVA PARA CADA PESSOA (INCLUINDO TOALHA DE ROSTO)
- EVITAR SAIR DE CASA QUANDO NÃO ESTIVER A TRABALHAR E EM PERÍODOS DE DESCANSO – ISOLAMENTO SOCIAL RESPONSÁVEL
- HIGIENIZAÇÃO DO INTERIOR DO SEU AUTOMÓVEL (VOLANTE, MANETE DAS MUDANÇAS, RÁDIO E BOTÕES DE CONTROLO, MANETES DE PISCA E LUZES)
- HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS APÓS SAÍDA DE UM TRANSPORTE PÚBLICO

POR FAVOR REGISTE QUALQUER SITUAÇÃO SUSPEITA QUE POSSA ESTAR RELACIONADA COM A PANDEMIA E AVISE O RESPONSÁVEL:



CONTACTOS DE EMERGÊNCIA

LIGUE O SEGUINTE NÚMERO, MANTENHA-SE CALMO E INFORME, DE FORMA SIMPLES ÀS QUESTÕES QUE LHE FOREM COLOCADAS:



SAÚDE 24

808 24 24 24



Médico do trabalho	232 427 621
APCV	232 410 020
APCV – Residência Autónoma	232 089 039
Extensão interna - sede	316
Extensão interna - OC	406
Extensão interna Lar sede	303
Extensão interna Lar OC	411

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.

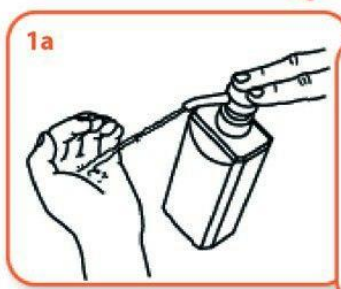
Anexo 5 - COMO FAZER A FRICÇÃO ANTI-SÉPTICA DAS MÃOS COM PREPARAÇÕES ALCÓOLICAS

Como Fazer a Fricção Anti-Séptica das Mãos com Preparações Alcoólicas?

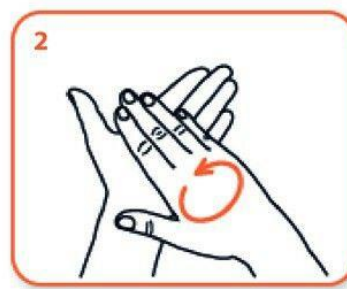
Friccione as mãos com Preparações Alcoólicas! Higienize as mãos com água e sabonete apenas quando estiverem visivelmente sujas!



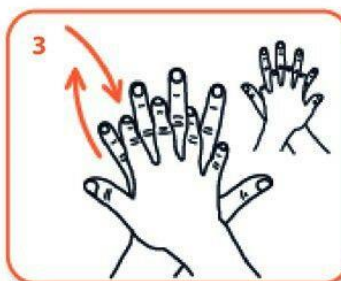
Duração de todo o procedimento: **20 a 30 seg**



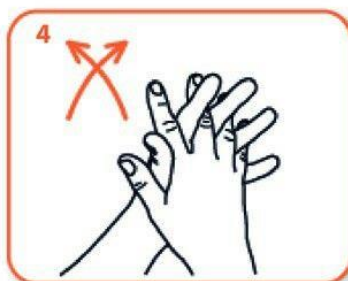
Aplique uma quantidade suficiente de preparação alcoólica em uma mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies das mãos.



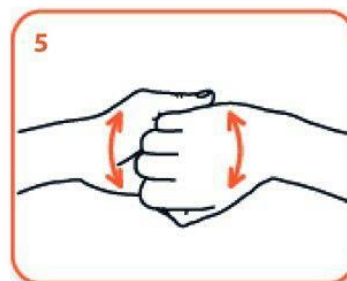
Friccione as palmas das mãos entre si.



Friccione a palma direita contra o dorso da mão esquerda entrelaçando os dedos e vice-versa.



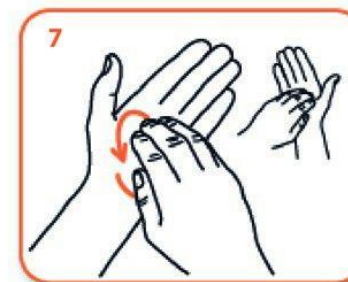
Friccione a palma das mãos entre si com os dedos entrelaçados.



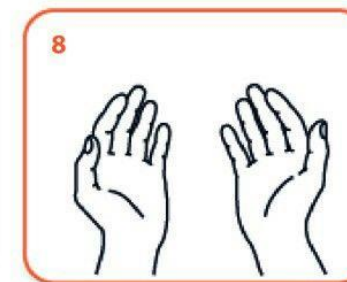
Friccione o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando os dedos, com movimento de vai-e-vem e vice-versa.



Friccione o polegar esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita utilizando-se de movimento circular e vice-versa.



Friccione as polpas digitais e unhas da mão direita contra a palma da mão esquerda, fazendo um movimento circular e vice-versa.



Quando estiverem secas, suas mãos estarão seguras.

CORONAVIRUS COVID-19 INFORMAÇÕES E ORIENTAÇÕES

COMO SE PROTEGER?



Lave as mãos regularmente com água e sabão.



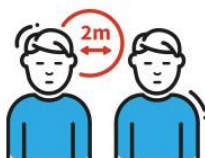
Ao tossir ou espirrar, colocar o cotovelo na frente da boca e do nariz, ou usar um lenço.



Evite apertos de mãos ou beijos.



Evite tocar na cara com as mãos.



Evite contacto com pessoas infectadas.



Se estiver doente, fique em casa não vá à escola nem ao trabalho.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS?



Os sintomas são parecidos com os da gripe. Na maioria dos casos a infeção permanece suave.

COMO SE TRANSMITE O VÍRUS?



Uma simples máscara não protege da contaminação.



O vírus é transmitido por via aérea quando uma pessoa tosse ou espirra.

EM CASO DE DÚVIDA LIGUE
PARA:


SAÚDE 24
808 24 24 24