



Plano de Contingência COVID - 19

Introdução

O presente documento apresenta o Plano de Contingência para a Doença por Coronavírus (COVID-19) estabelecido pela Associação de Reformados, Pensionistas e Idosos de Rio de Mouro (ARPI Rio de Mouro), fornece informação aos utentes e trabalhadores desta instituição, sobre esta nova doença, sobre as medidas de prevenção e controlo desta infeção e sobre os procedimentos e medidas a adotar perante a identificação de casos suspeitos e/ou confirmados. O presente documento foi desenvolvido com base nas orientações da Direcção-Geral da Saúde (DGS) e na melhor evidência científica disponível até ao momento. Os utentes e trabalhadores da ARPI Rio de Mouro serão informados sobre a doença por coronavírus (COVID19) e sobre as formas de evitar a transmissão através dos meios mais adequados, designadamente a afixação de cartazes nos espaços comuns, esclarecimento de dúvidas por parte da equipa Técnica, pequenas ações de formação para desmistificação da temática, etc. De igual modo, a informação sobre as recomendações e procedimentos estabelecidos no presente Plano de Contingência serão amplamente divulgadas, através dos meios mais adequados, por toda a comunidade de utentes, familiares e colaboradores da ARPI de Rio de Mouro. Esta instituição está comprometida com a proteção da saúde e a segurança dos seus utentes e trabalhadores, tendo também um papel importante a desempenhar na limitação do impacto negativo deste surto na comunidade.



Plano de Contingência COVID - 19

Objetivos

O presente plano consiste, num conjunto de medidas e ações que deverão ser aplicadas oportunamente, de modo articulado, em cada fase da evolução da epidemia do covid-19. As medidas necessárias, as suas calendarizações, bem como as responsabilidades de cada pessoa dentro da instituição, serão ajustadas aos diferentes cenários de evolução da pandemia, a fim de assegurar que cada um saiba o que fazer em situação de crise e o que esperar das ações desenvolvidas por si e pelos outros. Deste modo, foram definidos os principais objetivos do plano:

- Sensibilizar toda a comunidade institucional para o facto da ARPI Rio de Mouro se estar a preparar para as possíveis consequências duma pandemia;
- Definir procedimentos e responsáveis que assegurem o cumprimento das funções por parte da instituição;
- Manter as atividades essenciais e prioritárias da instituição, em face dos possíveis efeitos da pandemia, nomeadamente o absentismo dos profissionais e dos utentes e respetivas repercussões nas atividades e no ambiente familiar e social de toda a comunidade institucional;
- Preparar para enfrentar, de modo adequado, as possíveis consequências de uma pandemia de covid-19, em estreita articulação com as famílias, os serviços de saúde e outras estruturas pertinentes da comunidade institucional;
- Detetar precocemente as suspeitas clínicas de covid-19 ;
- Desenvolver mecanismos de resposta a uma eventual situação de propagação de covid-19;
- Dotar todos os profissionais existentes de conhecimentos e competências que lhes permitam lidar com um cenário de covid-19;
- Adotar as medidas de prevenção mais adequadas de forma a minimizar as condições de propagação da doença.



Plano de Contingência COVID - 19

Enquadramento

1. A DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19)

Os coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano e são bastante comuns em todo o mundo. A infeção origina sintomas como tosse, febre ou dificuldade respiratória, ou pode apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia. O novo coronavírus (SARS-CoV-2), agente causador da doença por coronavírus (COVID-19), foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, na Cidade de Wuhan (China). Embora o epicentro da epidemia tenha ocorrido em Wuhan, onde estão relatados a maior parte dos casos, o risco de infeção não se limita a Wuhan, mas a qualquer região com casos confirmados onde se verifique transmissão ativa e sustentada do vírus.

2. A TRANSMISSÃO DE COVID-19

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 e ainda através do contacto das mãos com uma superfície ou objeto com o novo coronavírus e, em seguida, o contacto com as mucosas oral, nasal ou ocular (boca, nariz ou olhos). Considera-se que o 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).

3. PREVENIR A TRANSMISSÃO DE COVID-19

Atualmente não existe vacina contra o COVID-19. A melhor maneira de prevenir a infeção é evitar a exposição ao vírus. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda medidas de higiene e etiqueta respiratória para reduzir a exposição e transmissão da doença:



Plano de Contingência COVID - 19

- Adotar medidas de etiqueta respiratória: tapar o nariz e boca quando espirrar ou tossir (com lenço de papel ou com o cotovelo, nunca com as mãos; deitar sempre o lenço de papel no lixo);
- Lavar as mãos frequentemente. Deve lavá-las sempre que se assoar, espirrar, tossir ou após contacto direto com pessoas doentes;
- Evitar contacto próximo com pessoas com infeção respiratória. De acordo com a situação atual em Portugal, está indicado o uso de máscara para proteção individual.

4. PERÍODO DE INCUBAÇÃO

O período de incubação do novo coronavírus é de 2 a 14 dias. Isto significa que se uma pessoa permanecer bem 14 dias após contactar com um caso confirmado de doença por coronavírus (COVID19), é pouco provável que tenha sido contagiada. Após exposição a um caso confirmado de COVID-19, podem surgir os seguintes sintomas:

- Dificuldade respiratória
- Tosse
- Febre
- Cansaço

De forma geral, estas infeções podem causar sintomas mais graves em pessoas com sistema imunitário mais fragilizado, pessoas mais velhas, e pessoas com doenças crónicas como diabetes, cancro e doenças respiratórias.

5. DEFINIÇÃO DE CASO E DE CONTACTO PRÓXIMO

Caso Suspeito - A classificação de um caso como suspeito de doença por coronavírus (COVID-19) deve obedecer a critérios clínicos e epidemiológicos conforme Tabela abaixo. A definição seguinte é baseada na informação atualmente disponível no Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doença (ECDC).



Plano de Contingência COVID - 19

Critérios Clínicos	Critérios epidemiológicos
Infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória) sem outra etiologia que explique o quadro	História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias antes do início dos sintomas OU Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por COVID-19 nos 14 dias antes do início dos sintomas. OU Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19.

Caso provável - Caso suspeito com teste para SARS-CoV-2 inconclusivo ou teste positivo para pancoronavírus e sem outra etiologia que explique o quadro.

Caso confirmado - Caso com confirmação laboratorial de SARS-CoV-2, independentemente dos sinais e sintomas.

Plano de Contingência

Face ao perigo de contágio do novo coronavírus (COVID-19) e ao facto dos utentes da Instituição serem grupos de risco, perante um problema de saúde pública e seguindo as orientações da DGS, apresenta-se as medidas de contingência a aplicar consoante o grau de gravidade e risco verificado na comunidade.

Em termos de efeitos, considera-se o risco de saúde pública face ao público institucional serem maioritariamente idosos, a infeção e as consequências clínicas são mais preponderantes. A par do risco adicional, acresce o risco de absentismo elevado, o que pode provocar constrangimentos nos cuidados pessoais prestados institucionalmente, sendo que há setores que podem encerrar, se necessário, e outros que, dada a sua natureza, têm que funcionar parcialmente, sendo necessário ter sempre um número mínimo de trabalhadores para garantir as atividades imprescindíveis ao seu funcionamento (higiene, cuidados de saúde, alimentação).



Plano de Contingência COVID - 19

1. ACTIVIDADES ESSENCIAIS E PRIORITÁRIAS

Constituem atividades essenciais e prioritárias aquelas que, em primeiro lugar, assegurem aos idosos as condições básicas de higiene, segurança e saúde dentro do espaço institucional e, em segundo lugar permitam um adequado funcionamento das atividades sócio-culturais, dentro das limitações impostas por uma situação de pandemia. Para a manutenção das atividades consideradas essenciais será assegurada a entrada dos fornecedores de bens ou serviços, como por exemplo fornecedores de artigos alimentares, fornecedores de material de higiene ou funcionário dos CTT, após informação considerada relevante e o uso de máscara a ser disponibilizada á entrada da Associação.

1.1. Medidas de Manutenção de Atividade

As medidas para assegurar a manutenção da actividade sócio-cultural assumem-se como determinantes no cumprimento das funções da instituição.

1.2. Sistemas de Isolamento e Distanciamento Social

Será elaborada uma circular para utentes e seus familiares onde se dará a conhecer regras claras de não admissão na nossa instituição de idosos que manifestem febre ou outras sintomas de gripe, a fim de evitar o contágio de outros idosos e/ou colaboradores. Será Garantida uma distância de mais de 1m nos postos de atendimento ao público e haverá suspensão, sempre que necessário, de atividades não prioritárias.

Sempre que possível os idosos serão distribuídos por mais que uma sala de modo a evitar concentrações de pessoas.

Está definida como sala de isolamento a sala de atividades. Esta sala é independente ao edifício principal, está dotada de um dispositivo com solução de limpeza das mãos, à base de álcool, de um kit de proteção com lenços de papel, máscara cirúrgica, luvas e termómetro. Sempre que algum idoso/funcionário evidencie sinais e/ou sintomas de gripe, será imediatamente isolado nesta sala até que o SNS24 seja contactada. Esta sala será limpa após a sua utilização.

1.3. Visitas

Todas as visitas desnecessárias devem ser evitadas



Plano de Contingência COVID - 19

1.4. Cozinha/Refeições

A confeção de alimentos é assegurada pela cozinheira da Associação comprometendo-se a respeitar todas as normas de Higiene e segurança alimentar.

1.5. Serviços Administrativos

Todos os pagamentos serão feitos por transferência ou com marcação prévia bem como o horário de atendimento ao público será reduzido. Caso os clientes apresentem sintomatologia deverão contactar os serviços administrativos exclusivamente por telefone/fax ou email.

2. MEDIDAS GERAIS DE HIGIENE E LIMPEZA DOS ESPAÇOS DA INSTITUIÇÃO

2.1 Colocação de Kits de proteção, com o material necessário, em todos os espaços:

- Kit proteção: 2 máscaras cirúrgicas, lenços de papel, solução de limpeza de base alcoólica;
- Kit sala de isolamento: 2 máscaras cirúrgicas, lenços de papel, luvas, um termómetro e álcool em gel, caso não haja lavatório na sala;

2.2. Manutenção de stocks de lenços de papel em quantidade suficiente de forma a fazer face às novas exigências, facilitando o seu acesso a toda a comunidade institucional;

2.3. Colocação de dispositivos de toalhetes de papel e sabonete líquido em todas as casas de banho;

2.4. Colocações de dispositivos de parede com soluções de limpeza das mãos à base de álcool, em espaços que não possibilitem a lavagem das mãos, bem como nos espaços de isolamento;

2.5. Colocação de recetáculos – caixotes de lixo ativados por pedal – para eliminação de toalhetes e lenços de papel;

2.6. Periodicidade de limpeza e arejamento dos espaços:

- Desinfecção e limpeza frequente dos espaços e superfícies de trabalho
- Limpeza das maçanetas das portas, corrimãos e interruptores, bem como outras superfícies de utilização partilhada;
- Arejamento de todas as divisões, sempre que as mesmas se encontrem desocupadas;



Plano de Contingência COVID - 19

- Lavagem das roupas diária;
- Limpeza / desinfecção das casas de banho mais frequente;
- Limpeza da sala de isolamento após cada caso.

2.7. Os materiais de uso partilhado devem ser desinfetados por cada utilizador (teclados e ratos dos computadores...) após cada utilização;

2.8. Em caso de verificar um grande surto de Gripe na instituição, dever-se-á evitar atividades que impliquem a utilização de material de uso partilhado;

2.9. Limpeza dos jogos e outros objetos com um desinfetante;

2.10. As portas deverão, sempre que possível, estar abertas.

3. ENCERRAMENTO DA RESPOSTA SOCIAL DE CENTRO DE DIA

O encerramento da resposta de centro de dia é uma medida que apenas deve ser adotada se determinada pelo Sr.º Presidente da ARPI de Rio de Mouro após avaliação epidemiológica da situação pelo SNS24. Em caso de encerramento, Todos os funcionários não afetados pela doença deverão comparecer no local de trabalho para atividades várias (dar continuidade aos serviços prioritários no domicílio, produção de materiais, limpeza, manutenção, etc...).

4. INFORMAÇÃO E CAPACITAÇÃO

4.1. Distribuir cartazes pela instituição;

4.2. Colocar folhetos informativos espalhados pela instituição;

4.3. Colar junto a todos os lavatórios e desinfetantes cartazes com a demonstração da técnica de higienização/desinfecção das mãos;

4.4. Disponibilizar, no site da instituição, informação atualizada e links a fontes de obtenção de informação precisa sobre a pandemia e prevenção do COVID-19;



Plano de Contingência COVID - 19

4.5. Organizar sessões de informação e esclarecimentos:

- Aos familiares dos utentes;
- Aos utentes;
- Aos funcionários, abordando os seguintes conteúdos:
 - Características do vírus, modo de transmissão e medidas para a sua minimização;
 - Etiqueta respiratória (relevância da utilização de um lenço de papel ao tossir e da sua colocação no caixote do lixo e da utilização do antebraço para cobrir a boca ao tossir e espirrar, na ausência de lenço de papel);
 - Lavagem das mãos (importância da frequência e técnica de lavagem);
 - Importância da zona T como pontos de entrada fácil do vírus;
 - Arejamento das divisões (sua importância, como e quando fazer);
 - Partilha do material (considerar o material partilhado como um modo de transmissão e conseqüentemente desencorajar a partilha).
- A comunicação entre os vários elementos da instituição será feita através de comunicações internas, reuniões, e-mail, contacto telefónico e placar destinado ao pessoal.
- A comunicação externa (fornecedores, público em geral, familiares, autoridade local) será feita através de contactos pessoais, e-mail ou contacto telefónico.

5. INFORMAÇÃO DAS MEDIDAS A TOMAR PELO FUNCIONÁRIO COM SUSPEITA OU COM COVID-19

- Qualquer trabalhador com sinais e sintomas de COVID-19 e ligação epidemiológica, ou que identifique um trabalhador na instituição com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito, informa a chefia direta (preferencialmente por via telefónica) e dirige-se para a área de “isolamento”, definida no Plano de Contingência.
- A chefia direta deve contactar, de imediato, o empregador pelas vias estabelecidas no Plano de Contingência da empresa. Nas situações necessárias (ex. dificuldade de locomoção do trabalhador) o empregador (ou chefia direta) assegura que seja prestada, a assistência adequada ao Trabalhador



Plano de Contingência COVID - 19

até à área de “isolamento”. Sempre que possível deve-se assegurar a distância de segurança (superior a 1 metro) do doente.

- O(s) trabalhador(es) que acompanha(m)/presta(m) assistência ao Trabalhador com sintomas, deve(m) colocar, momentos antes de se iniciar esta assistência, uma máscara 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 Trabalhador doente.
- O Trabalhador doente (caso suspeito de COVID-19) já na área de “isolamento”, contacta o SNS 24 (808 24 24 24). Este trabalhador deve usar uma máscara cirúrgica, se a sua condição clínica o permitir. A máscara deverá ser colocada pelo próprio trabalhador. Deve ser verificado se a máscara se encontra bem ajustada (ou seja: ajustamento da máscara à face, de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face. Em homens com barba, poderá ser feita uma adaptação a esta medida - máscara cirúrgica complementada com um lenço de papel). Sempre que a máscara estiver húmida, o trabalhador deve substituí-la por outra.

5.1.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 infirmado, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais da empresa, incluindo de limpeza e desinfeção. Nesta situação são desativadas as medidas do Plano de Contingência da empresa;

– 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.

6. ELABORAÇÃO E DIVULGAÇÃO DO PLANO

Este Plano, desde a sua fase inicial, foi elaborado de acordo com as diretrizes emanadas pela DGS e será divulgado no Site da ARPI de Rio de Mouro e explicado aos familiares em reunião geral, em ações de formação aos trabalhadores e em sessões informativas aos utentes realizadas pela equipa técnica.



Associação de Reformados, Pensionistas e Idoso de Rio de Mouro

Plano de Contingência COVID - 19

Rio de Mouro, 16 Março 2020

(O Presidente da Associação de Reformados, Pensionistas e Idoso de Rio de Mouro)