

EMPRESA

MORADA

CÓD. POSTAL

NIF

PLANO DE CONTINGÊNCIA [COVID-19]

ENQUADRADA COMO MICROEMPRESA

O empregador é responsável por organizar os Serviços de Saúde e Segurança do Trabalho (SST) de acordo com o estabelecido no “Regime jurídico da promoção da segurança e saúde no trabalho” (RJPSST - Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro, na sua atual redação).

É obrigação do empregador assegurar aos seus trabalhadores condições de segurança e de saúde, de forma continuada e permanente, tendo em conta os princípios gerais de prevenção (art. 15.º do RJPSST).

No cumprimento do proposto na Orientação 006/2020 de 26.02.2020 da DGS (Direção-Geral da Saúde) foi delineado este Plano de Contingência no âmbito da infeção pelo novo Coronavírus SARS-CoV-2, agente causal da COVID-19.

Este Plano pode ser atualizado a qualquer momento, tendo em conta a evolução do quadro epidemiológico da COVID-19.

Data de início

CONTROLO DE ALTERAÇÕES

Revisão	Data	Alterações
1	15/05/20	Criação do Plano

Este Plano de Contingência deverá ser atualizado conforme orientações da DGS, diplomas publicados em Diário da República e anualmente em data a definir pela empresa.

Conteúdo

CONTROLO DE ALTERAÇÕES.....	2
INTRODUÇÃO	3
O CORONAVIRUS (COVID-19)	3
MEIO DE TRANSMISSÃO	3
IDENTIFICAR UM CASO SUSPEITO	4
ÁREA DE ISOLAMENTO	4
RESPONSÁVEL DESIGNADO: PONTO FOCAL	5
AGIR EM CASO SUSPEITO.....	5
AGIR PERANTE UM CASO CONFIRMADO	5
VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS.....	6
O USO DE MÁSCARA.....	7
MEDIDAS DE PREVENÇÃO.....	8
DOCUMENTOS A ANEXAR AO PLANO, SENSIBILIZAÇÃO E FORMAÇÃO.....	10
ANEXO I - FLUXOGRAMA DE SITUAÇÃO DE TRABALHADOR COM SINTOMAS DE COVID-19 NUMA EMPRESA.....	11
ANEXO II - MEDIDAS DE PREVENÇÃO DA TRANSMISSÃO DO COVID-19.....	12
ANEXO III - FLUXOGRAMA DE SITUAÇÃO DE TRABALHADOR COM SINTOMAS DE COVID-19 NUMA EMPRESA.....	14
ANEXO IV – FOLHETO INFORMATIVO: RECOMENDAÇÕES GERAIS.....	15
ANEXO V – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO.....	16
ANEXO VI – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM GEL ALCOÓLICO .	17
ANEXO VII – COMO COLOCAR CORRETAMENTE A MÁSCARA CIRÚRGICA.....	18
SENSIBILIZAÇÃO – AFIXOS E AVISOS.....	19
DOCUMENTOS A IMPLEMENTAR.....	20

INTRODUÇÃO

Este documento divulga os pontos essenciais do Plano de Contingência da empresa para a Doença por Coronavírus (COVID-19), fornecendo informação aos colaboradores da empresa 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.

Este Plano de Contingência foi desenvolvido com base nas orientações da Direção-Geral da Saúde (DGS). Os colaboradores da empresa serão informados sobre as formas de evitar a transmissão, através dos meios mais adequados nomeadamente por formação interna promovida pelos responsáveis e/ou entidades que estão contratadas para o efeito, por correio eletrónico ou distribuição de material para leitura, afixação de cartazes nos espaços comuns, etc. Também a informação sobre as recomendações e procedimentos estabelecidos serão amplamente divulgados, pelos meios que a empresa considerar mais adequados.

A empresa está empenhada na proteção da saúde e a segurança dos seus colaboradores, desempenhando igualmente um papel primordial na limitação do impacto desta pandemia no seu setor de atividade, na comunidade em que está inserida, e no esforço que está a ser levado a cabo por todos a nível nacional.

Este Plano de Contingência, todos os seus anexos e documentos referidos, foram dados a conhecer à DGS (Direção Geral de Saúde) para validação e garantia que estão conforme as diretrizes definidas por esta instituição.

O 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, dificuldade respiratória, ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia.

O novo coronavírus (SARS-CoV-2), foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, na Cidade de Wuhan (China).

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 (COVID-19), 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.

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, a que comumente se refere serem Grupos de Risco.

MEIO DE TRANSMISSÃO

A transmissão de COVID-19 acontece quando existe contacto próximo (perímetro até 2 metros) com uma pessoa infetada. O risco de transmissão aumenta quanto maior for o período de contacto com uma pessoa infetada. As gotículas produzidas quando uma pessoa infetada tosse ou espirra (secreções respiratórias que contêm o vírus) são a via de transmissão mais importante.

Existem duas formas através das quais uma pessoa pode ficar infetada:

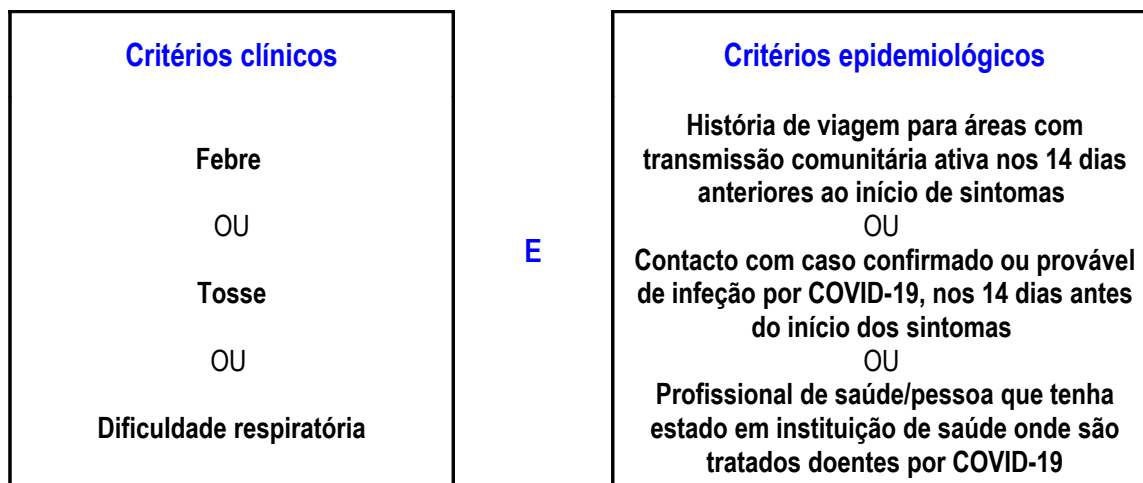
- As secreções podem ser diretamente expelidas para a boca ou nariz das pessoas em redor (perímetro até 2 metros) ou podem ser inaladas para os pulmões;
- Uma pessoa também pode ficar infetada ao tocar em superfícies ou objetos que possam ter sido contaminados com secreções respiratórias e depois tocar na sua própria boca, nariz ou olhos.

O risco de infeção estende-se, nesta data, a todas as regiões do mundo, com elevados casos confirmados, e onde se verifica ainda transmissão ativa e sustentada do vírus.

IDENTIFICAR UM CASO SUSPEITO

A classificação de Caso Suspeito obedece a critérios clínicos e epidemiológicos.

A definição que se segue é baseada na informação atualmente disponível no Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doença (ECDC).



ÁREA DE ISOLAMENTO

A colocação de um colaborador, ou visitante, suspeito de infeção por COVID-19 numa área de isolamento visa impedir que outros colaboradores possam ser expostos e infetados. Esta medida tem como principal objetivo evitar a propagação da doença.

Na Empresa foi definida a seguinte área de isolamento: _____.

Esta área deverá estar equipada com:

- telefone;
- cadeira ou marquesa (para descanso 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;
- toalhetes de papel;
- máscara(s) cirúrgica(s);
- luvas descartáveis;
- termómetro.
- Instalação sanitária contigua à área de isolamento devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do caso suspeito. Em caso de impossibilidade de instalações sanitárias garantir que em caso de necessidade de utilização tal está contemplado no Plano de Higieneização
- Os colaboradores deverão ser informados da localização da área de isolamento assim que a mesma entre em funcionamento com reforço de afixação de aviso.
- Uma cópia do Plano de Contingência deve estar disponível para consulta na área de isolamento. Uma vez usado o espaço deve ser descartado como material contaminado.
- Formulário “Despiste COVID-19” deve ser disponibilizado e preenchido, pelo suspeito ou pelo Ponto Focal da empresa (ou seu substituto), de modo a facilitar a comunicação com o SNS24 com clareza e sem hesitações.

Se a empresa não tem condições estruturais para a criação de área de isolamento:

- Deverá manter-se a necessidade de reunir os equipamentos anteriormente referidos.
- Pessoa a isolar deverá manter-se no seu posto de trabalho ou em zona mais resguardada.
- Avisar todos os colaboradores da existência de Caso Suspeito ou Caso Confirmado.
- Encerramento das instalações e atividades até instruções do SNS24.
- Contato imediato ao SNS24 com indicação expressa das condições de isolamento.
- Após saída da pessoa em isolamento acatar instruções das autoridades para limpeza e desinfeção do local na totalidade das instalações.

RESPONSÁVEL DESIGNADO: PONTO FOCAL (só para empresas com funcionários)

A empresa necessita designar um Responsável (Ponto Focal) para gerir qualquer caso suspeito de COVID-19. Os colaboradores deverão ser informados de quem é o Responsável, reconhecendo para o efeito o que for estipulado neste documento.

É a este Ponto Focal que deverá ser reportada qualquer situação suspeita de colaborador ou visitante com sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso possível de COVID-19.

Uma vez reportada uma situação de um colaborador ou visitante com sintomas, o Ponto Focal deverá assegurar o cumprimento dos procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência e será o elemento que acompanhará o caso suspeito até à área de isolamento designada, prestará o apoio necessário e desencadeará os contactos estabelecidos no Plano de Contingência.

Será também ele que deve informar os serviços de Saúde, Higiene e Segurança no Trabalho dos casos ocorridos bem como com estes serviços avaliar eventual grupo de risco dentro da empresa.

Ponto focal	Nome:	Tlm.:
Ponto focal (substituto)	Nome:	Tlm.:

Observ.: Dado que depois dos nomeados existirá apenas mais um colaborador, será boa prática que todos tenham preparação e informação para se tornarem Ponto Focal e seu Substituto.

AGIR EM CASO SUSPEITO

Perante uma situação de **caso suspeito validado**:

- O colaborador ou visitante 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 realização de exames laboratoriais no INSA;
- O acesso dos outros colaboradores ou visitantes à área de isolamento fica interdito (exceto ao ponto focal);
- O caso suspeito validado deverá permanecer na área de isolamento até à chegada da equipa do INEM ativada pela DGS, de forma a restringir, ao mínimo indispensável, o contacto deste caso com outro(s) colaboradores ou visitantes. Devem ser evitadas deslocações adicionais do caso suspeito validado nas instalações;
- Questionado o colaborador ou visitante sobre aviso à família para efeito de rastreio e vigilância a contactos próximos.

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 direção da unidade orgânica dos resultados dos testes laboratoriais e:

- Se o caso não for confirmado, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais da unidade orgânica, incluindo limpeza e desinfeção da área de isolamento.

- 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 Local.

AGIR PERANTE UM CASO CONFIRMADO

Na situação de **caso confirmado**, o Responsável 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 colaborador, incluindo materiais e equipamentos utilizados pelo caso confirmado. Se for visitante as áreas que frequentou e zonas de contacto também devem ser alvo de especial atenção à limpeza e desinfeção;
- Armazenar os resíduos do caso confirmado em saco de plástico próprio e garantir o seu fecho. Não misturar com outros sacos de lixo comum ou resíduos da atividade.
- Questionado o colaborador ou visitante sobre aviso à família para efeito de rastreio e vigilância a contactos próximos.

VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS

Considera-se contacto próximo uma pessoa 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, definido como:

- Colaborador do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros) do caso;
- Colaborador ou visitante que esteve cara-a-cara com o caso confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
- Colaborador ou visitante que partilhou com o caso confirmado louça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias).

Baixo risco de exposição (casual), definido como:

- Colaborador ou visitante que teve contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a 15 gotículas/secreções respiratórias através de conversa cara-a-cara superior a 15 minutos, tosse ou espirro);
- Colaborador ou visitante que prestou(aram) assistência ao caso confirmado, desde que tenha(m) seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada da máscara e luvas; etiqueta respiratória; higiene das mãos).

Além do referido anteriormente, perante um **caso confirmado**, 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 o Responsável, deve:

- Identificar, listar e classificar os contactos próximos (incluindo os casuais);
- Proceder ao necessário acompanhamento dos contactos (telefonar diariamente, informar, aconselhar e referenciar, se necessário).
- O período de incubação estimado da COVID-19 é de 2 a 14 dias. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

A vigilância de contactos próximos deve ser a seguinte:

Alto Risco de Exposição	Baixo Risco de Exposição
<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar. • Acompanhamento da situação pelo médico do trabalho.

É importante sublinhar que:

- A auto monitorização diária, feita pelo colaborador ou visitante, visa a avaliação da febre (medir a temperatura corporal duas vezes por dia e 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 colaborador ou visitante estiver no local de trabalho, devem-se iniciar os procedimentos descritos em **AGIR EM CASO SUSPEITO**;
- Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para COVID-19.

O USO DE MÁSCARA

De acordo com a Informação n.º 009/2020 emitida pela DGS deve ser considerada a utilização de máscara de proteção na comunidade, de forma a limitar a propagação do COVID-19.

Os 3 tipos de máscaras a saber:

- **Respiradores (Filtering Face Piece, FFP):** equipamento de proteção individual destinado aos profissionais de saúde, de acordo com a Norma 007/2020 da DGS;
- **Máscaras cirúrgicas:** dispositivo que previne a transmissão de agentes infecciosos das pessoas que utilizam a máscara para as restantes;
- **Máscaras não-cirúrgicas, comunitárias ou de uso social:** dispositivos de diferentes materiais têxteis, destinados à população geral, não certificados.

É aconselhada a utilização de máscara nos seguintes casos:

- Todos os profissionais de saúde, pessoas com sintomas respiratórios e pessoas que entrem e circulem em instituições de saúde.
- Alguns grupos profissionais que durante o exercício de determinadas funções não consigam manter uma distância de segurança entre pessoas, ou seja, onde não esteja garantido o distanciamento social (ex.: profissionais das forças de segurança e militares, bombeiros, distribuidores de bens essenciais ao domicílio, trabalhadores nas instituições de solidariedade

social, lares e rede de cuidados continuados integrados, agentes funerários e profissionais que façam atendimento ao público).

- Todas as pessoas que permaneçam em espaços interiores fechados com múltiplas pessoas (ex.: supermercados, farmácias, lojas ou estabelecimentos comerciais, empresas prestadoras de serviços, transportes públicos, etc.), como medida de proteção adicional ao distanciamento social, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória.

O uso de máscara implica o conhecimento das técnicas de colocação, uso e remoção e não anula as medidas fundamentais como o distanciamento social e a higiene das mãos.

No Anexo VII estão descritas as técnicas para correta colocação, uso e remoção da máscara de proteção.

MEDIDAS DE PREVENÇÃO

A Nome da empresa deverá adotar as seguintes medidas:

- Aplicar os procedimentos de triagem da empresa descrito no anexo 1;
- Alertar o Trabalhador com sintomas e ligação epidemiológica (compatíveis com a definição de caso suspeito de COVID-19), procedendo de forma célere à comunicação interna entre o Trabalhador com sintomas - ou o trabalhador que identifique um trabalhador com sintomas na empresa – e a chefia direta e o empregador (ou alguém por este designado).
- Formar e sensibilizar os trabalhadores para:
 - Procedimentos básicos para higienização das mãos (ex. lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos; se estes não estiverem disponíveis utilize um desinfetante para as mãos que tenha pelo menos 70% de álcool, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas; sabão e água devem ser usados preferencialmente se as mãos estiverem visivelmente sujas). É disponibilizado a todos os trabalhadores solução anticéptica em dispositivo doseador individual;
 - Procedimentos de etiqueta respiratória (ex. evitar tossir ou espirrar para as mãos; tossir ou espirrar para o antebraço ou manga, com o antebraço fletido ou usar lenço de papel; higienizar as mãos após o contacto com secreções respiratórias);
 - Procedimentos de colocação de máscara cirúrgica (incluindo a higienização das mãos antes de colocar e após remover a máscara);
 - Procedimentos de conduta social (ex. alterar a frequência e/ou a forma de contacto entre os trabalhadores e entre estes e os clientes - evitar o aperto de mão, as reuniões presenciais, os postos de trabalho partilhados).

A Nome da empresa implementará de imediato as seguintes medidas:

- Disponibilização de dispensadores de solução alcoólica nos espaços comuns (áreas de atendimento ao público, salas de espera, instalações sanitárias, espaços de refeição), condicionada à sua existência no mercado;
- Divulgação de informação aos colaboradores e eventuais visitantes (sempre que necessário e de acordo com a atividade da empresa);
- Definição de uma área de isolamento ou zona mais restrita possível;
- Distribuição de EPI's: máscaras e luvas;
- Implementação de Plano de Higienização e sua afixação nas instalações;
- Pedir confirmação diária de ausência de sintomas (auto-monitorização) aos colaboradores.

Medidas Preventivas dedicadas ao setor Automóvel:

- Divulgação e afixação de Regras de Segurança levadas a cabo pelos colaboradores no estrito cumprimento das Orientações da DGS e orientações deste Plano de Contingência.
- Check List para validação segura de entrega de viaturas após prestação de serviço da empresa.

Procedimentos e Regras de Segurança para situações específicas:

Transporte/movimentação de trabalhadores em grupo

- Durante a viagem é obrigatório o uso de máscaras;
- A lotação do veículo deverá ser reduzida a metade devendo os passageiros posicionar-se de forma de cruz (diagonal) para aumentar o afastamento;
- Durante a viagem devem, se possível, manter a janela aberta para potenciar a renovação do ar. Evitar a recirculação mecânica do ar através do sistema de ventilação;
- Diariamente o responsável da viatura deverá promover a higienização, com solução alcoólica das superfícies da viatura: volante, alavanca da velocidade e tablier.

Locais para refeições e instalações sanitárias

- Durante as refeições o trabalhador deve procurar manter-se o mais afastado possível dos seus colegas, mantendo pelo menos dois lugares entre cada um e sentar-se de forma cruzada. Nunca frente a frente;
- Procurar gerir os horários de almoço de forma reduzir a nº de pessoas presente no mesmo espaço. (Ex: horas de almoço por grupos);
- Higienização e desinfeção das instalações sanitárias após cada uso ou mediante Plano de Higienização adotado pela empresa;
- Nos vestiários obrigatório uso de máscara e promoção de utilização desfasada para permitir o distanciamento de segurança;
- Mudança de roupa comum para roupa de trabalho, e o inverso ao fim do dia de trabalho.

Locais de trabalho

- Em espaços fechados é obrigatório o uso de máscaras. (Ex. escritório, interior de edifícios);
- Utilização de barreiras físicas (ex. janelas de vidro, acrílico, postigo) entre trabalhador e utente/cliente/público para o atendimento ao público e respetiva limpeza após utilização;
- Sempre que possível evitar o posto de trabalho comum ou próximo, ou criar escalas espaçadas e/ou rotativas garantindo o distanciamento social de pelo menos 2 metros entre colaboradores. Na impossibilidade avaliar com a empresa de Segurança e Saúde no Trabalho a utilização de EPI;
- Gestão e monitorização equilibrada do acesso de utentes/clientes/ público ao interior da empresa/estabelecimento;
- Limitação do tempo de permanência de utentes/clientes/ público na empresa/estabelecimento;
- Restrição do acesso de utentes/clientes/público a áreas da empresa;
- Marcação prévia para o atendimento de utentes/clientes/público;
- Implementação de circuitos/fluxos específicos de atendimento aos utentes/clientes/público;
- Disponibilização de máscaras sociais/comunitárias a visitantes, fornecedores e clientes/utentes da empresa, ou instituição da obrigatoriedade do seu uso quando visitam, utilizam ou se deslocam às instalações da empresa/estabelecimento;
- Ao final do dia, cada trabalhador deve proceder à higienização do seu posto de trabalho nomeadamente, ferramentas, mesa de trabalho, teclado e demais superfícies do seu posto. Em postos de trabalho móveis, frente de obra é obrigatório o uso de luvas;
- Reforço da limpeza e higienização de pontos de grande contacto: telefones, teclados, ferramentas, maçanetas das portas, corrimãos, interruptores de luz, botões de máquinas, etc.;
- Ventilar o mais possível os espaços (janelas, portas) e não promover a recirculação do ar;
- Entrega de correio, encomendas, etc. deverão aguardar em zona identificada e sinalizada de modo a ser verificada a sua necessidade de higienização e/ou desinfeção.

Materiais de Limpeza

- Uso de materiais de limpeza distintos e de uso único descartável;
- Aumentar a frequência da limpeza e higienização consoante a frequência de acesso a locais /equipamentos;
- Devem ser seguidas as diretrizes da Orientação da DGS 014/2020.

DOCUMENTOS ANEXADOS**ANEXADOS AO PLANO DE CONTINGÊNCIA****Deverá ser anexado a este documento:**

- FICHAS DE PRODUTO: Fichas dos produtos utilizados para higienização e desinfeção
- PLANO DE HIGIENIZAÇÃO: Planificação e Registos necessários
- Folha de tomada de conhecimento por parte dos colaboradores do presente Plano de Contingência

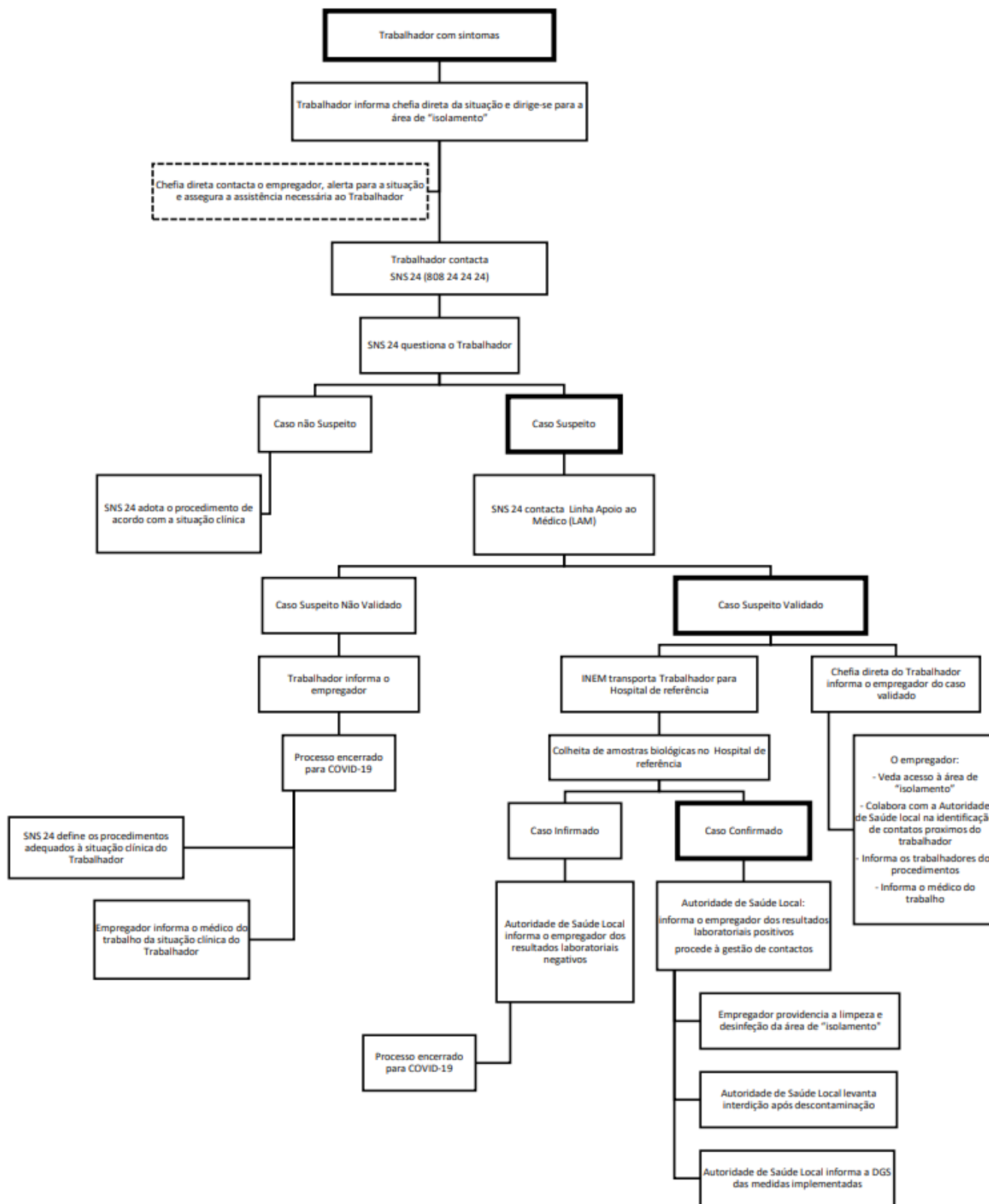
SENSIBILIZAÇÃO E FORMAÇÃO**Recomenda-se a leitura de:**

- SAÚDE E TRABALHO: Medidas de Prevenção da COVID-19 nas Empresas – DGS
- RECOMENDAÇÕES PARA LOCAL DE TRABALHO/PROTEGER OS TRABALHADORES – ACT
- APA - GESTÃO DE RESÍDUOS – DESPACHO 3567-A/2020
- ORIENTAÇÕES DGS: 006/2020 de 26.02.2020
014/2020 de 21.03.2020
019/2020 de 03.04.2020

Sobre estes documentos recomenda-se formação e acompanhamento por formador credenciado ou entidade de formação.

Deverá também ser anexado a este documentos comprovativos das formações levadas a cabo.

ANEXO I – FLUXOGRAMA DE SITUAÇÃO DE TRABALHADOR COM SINTOMAS DE COVID-19 NUMA EMPRESA



ANEXO II - MEDIDAS DE PREVENÇÃO DA TRANSMISSÃO DO COVID-19

A melhor maneira de prevenir a infeção é evitar a exposição ao vírus. Existem princípios gerais que qualquer pessoa pode seguir para prevenir a transmissão de vírus respiratórios:

Lavar as mãos com frequência – com sabão e água, ou 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 de lixo e, em seguida, deverão ser lavadas as mãos. Na ausência de lenços de papel descartável, poder-se-á tossir ou espirrar para a prega do cotovelo. Nunca se deve tossir nem espirrar para o ar ou para as mãos.



As pessoas que **sintam tosse, febre ou dificuldade respiratória** devem **contactar** telefonicamente a pessoa responsável para avaliar a situação e aconselhar quais as medidas a tomar.

Os colaboradores e eventuais visitantes devem **lavar as mãos**:

- Antes de sair de casa

- Ao chegar ao local de trabalho
- Após usar a casa de banho
- Após as pausas
- Antes das refeições, incluindo lanches
- Antes de sair do local de trabalho

Utilizar um **gel alcoólico** que contenha pelo menos 70% de álcool se não for possível lavar as mãos com água e sabão.

Evitar tocar nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos.

Evitar contacto próximo com pessoas com tosse, febre ou dificuldade respiratória.

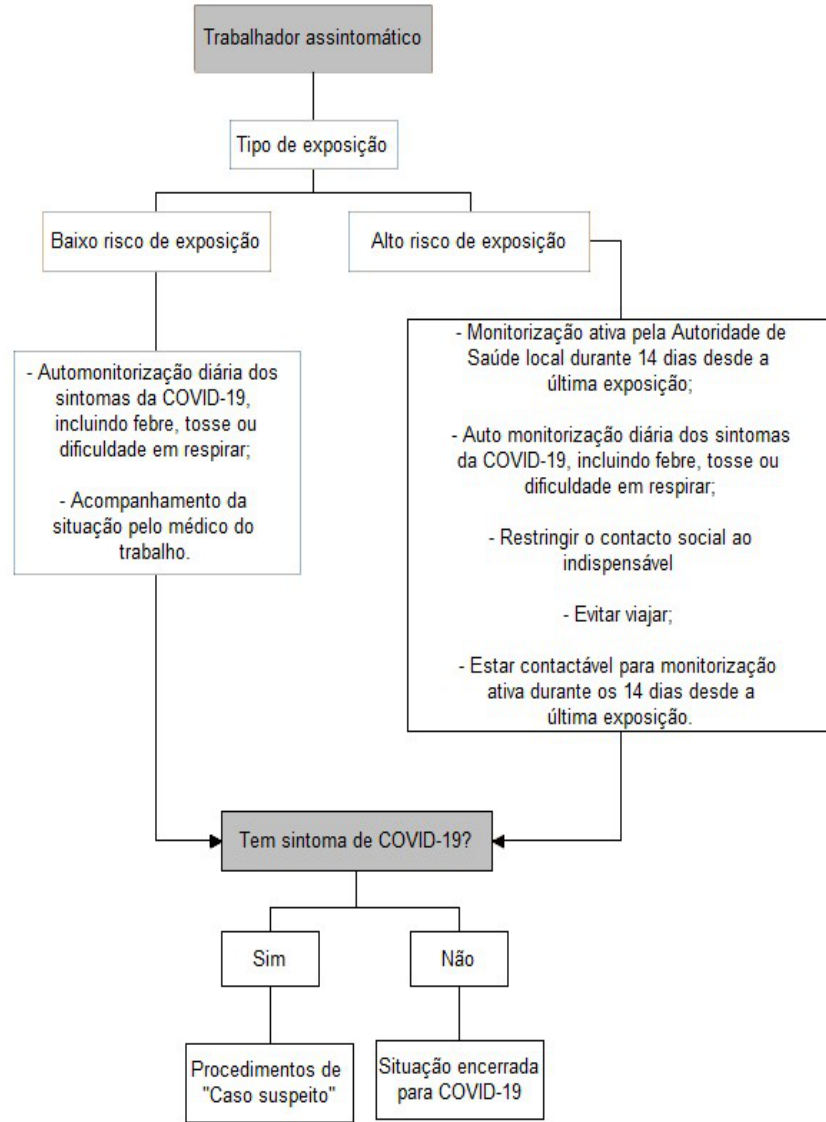
Limpar e desinfetar frequentemente objetos e superfícies de utilização comum.

Em caso de **sintomas ou dúvidas** contactar a **Linha SNS24: 808 24 24 24**.

Não se deslocar diretamente para nenhum estabelecimento de saúde.

Consultar regularmente informação afixada e em <http://www.dgs.pt>

ANEXO III - FLUXOGRAMA DE SITUAÇÃO DE TRABALHADOR ASSINTOMÁTICO PARA COVID-19 NUMA EMPRESA



ANEXO IV – FOLHETO INFORMATIVO: RECOMENDAÇÕES GERAIS

CORONAVÍRUS (COVID-19)

RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS



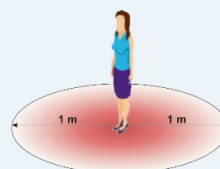
Quando espirrar ou tossir tape o nariz e a boca com o braço ou com lenço de papel que deverá ser colocado imediatamente no lixo

When coughing or sneezing cover your mouth and nose with your forearm or with tissue paper that should be placed immediately in the trash



Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use solução à base de álcool

Wash your hands frequently with soap and water or an alcohol-based solution



Se regressou de uma área afetada, evite contacto próximo com outras pessoas

If you returned from an affected area, avoid contact close with people

EM CASO DE DÚVIDA LIGUE
IF IN DOUBT, CALL

SNS 24

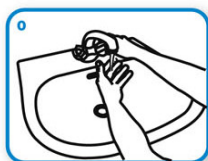
808 24 24 24



ANEXO V – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO

Lavagem das mãos

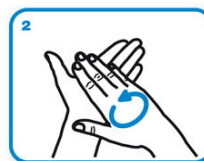
 Duração total do procedimento: 40-60 seg.



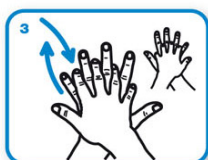
Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



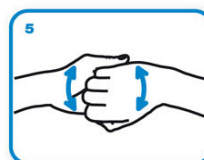
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



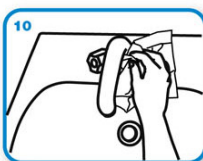
Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



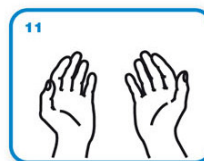
Enxague as mãos com água



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 VI – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM GEL ALCOÓLICO

Fricção Anti-séptica das mãos



Duração total do procedimento: 20-30 seg.

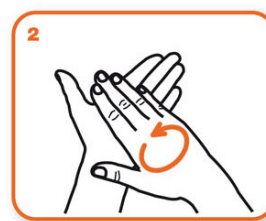


1a



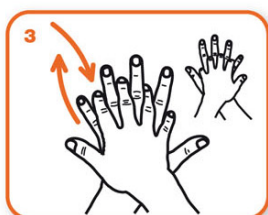
1b

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



2

Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



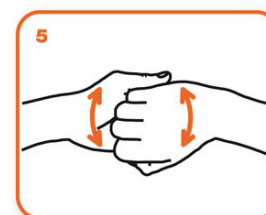
3

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



4

As palmas das mãos com dedos entrelaçados



5

Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



6

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



7

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



8

Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

ANEXO VII – COMO COLOCAR CORRETAMENTE A MÁSCARA CIRÚRGICA

COVID-19

MÁSCARAS

COMO COLOCAR

1º
LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR

2º
VER A POSIÇÃO CORRETA
Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima)

3º
COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS

4º
AJUSTAR AO ROSTO
Do nariz até abaixo do queixo

5º
NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS

DURANTE O USO

1º
TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA

2º
NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR

3º
NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA
Se o fizer, lavar as mãos de seguida

COMO REMOVER

1º
LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER

2º
RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS

3º
DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA

4º
LAVAR AS MÃOS

TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

1. Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco.
2. Caso utilize máscara comunitária, deve confirmar que esta é certificada.
3. Lavar e secar, após cada utilização, seguindo as indicações do fabricante.
4. Verificar nas indicações do fabricante o número máximo de utilizações.

#SEJAUMAGENTEDESAÚDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

SENSIBILIZAÇÃO – AFIXOS E AVISOS

**PARA A SUA
SEGURANÇA**

AVISO

**AGUARDE NESTE
LOCAL PARA
SER ATENDIDO!
OBRIGADO!**



**O acesso às instalações está
vedado como medida de prevenção
ao contágio pelo COVID-19 !**

COLABORE CONNOSCO!

UM CONSELHO DA APAMB – ASSOCIAÇÃO AMBIENTAL AOS SEUS ASSOCIADOS

**USE PROTEÇÃO
POR SI NÓS USAMOS!**



**ANTES DE ENTRAR
COLOQUE A SUA MÁSCARA**

SIGA AS NOSSAS INSTRUÇÕES PARA SUA E NOSSA SEGURANÇA

Máscara é fundamental. Viseira é um reforço e não inibe o uso da máscara.*

* - Segundo últimas indicações da DGS a utilização será objeto de excepção ao determinado pelo DL20/2020 de 1 Maio

O QUE DIZ A LEI:

Decreto-Lei 20/2020 de 01 de Maio - Artigo 1.º-B
Uso de máscaras e viseiras

- 1 - É obrigatório o uso de máscaras ou viseiras para o acesso ou permanência nos espaços e estabelecimentos comerciais e de prestação de serviços, nos serviços e edifícios de atendimento ao público e nos estabelecimentos de ensino e creches pelos funcionários docentes e não docentes e pelos alunos maiores de seis anos.
- 5 - Incumbe às pessoas ou entidades, públicas ou privadas, que sejam responsáveis pelos respetivos espaços ou estabelecimentos, serviços e edifícios públicos ou meios de transporte, a promoção do cumprimento do disposto no presente artigo.
- 6 - Sem prejuízo do número seguinte, em caso de incumprimento, as pessoas ou entidades referidas no número anterior devem informar os utilizadores não portadores de máscara que não podem aceder, permanecer ou utilizar os espaços, estabelecimentos ou transportes coletivos de passageiros e informar as autoridades e forças de segurança desse facto caso os utilizadores insistam em não cumprir aquela obrigatoriedade.
- 7 - O incumprimento do disposto no n.º 3 constitui contraordenação, punida com coima de valor mínimo correspondente a € 120 e valor máximo de € 350.

Linha SNS24: 808 24 24 24

**ÁREA DE
ISOLAMENTO
COVID19**

**QUANDO EM UTILIZAÇÃO
ENTRADA RESTRITA
AO PONTO FOCAL
OU SEU SUBSTITUTO:**

Ponto Focal:

Substituto:

Linha SNS24: 808 24 24 24

DOCUMENTOS A IMPLEMENTAR

REGISTO DE HIGIENIZAÇÃO

Deverá ser feito calendário de limpeza e higienização não só das instalações sanitárias mas de todas as áreas da empresa, como por exemplo:

- Escritório;
- Recepção de clientes ou sala de espera;
- Instalações sanitárias;
- Zona oficinal
- Área de refeição ou de descanso
- Armazéns

Para cada uma das áreas identificar o que é limpo/higienizado, como por exemplo:

- Interruptores, fechos de porta e janelas, etc
- Bancadas, ferramentas, equipamentos, etc
- Chão, paredes, etc

Definir a periodicidade com que cada tarefa é feita, como por exemplo:

- Diariamente;
- Semanalmente;
- Após cada utilização.

O Plano e Registo de Higienização deverão ser afixados em local visível e atualizado todos os dias conforme a execução das tarefas necessárias.

DESPISTE COVID-19

(Sugestão para criar o documento da empresa)

<p style="text-align: center;">DESPISTE COVID19</p> <p>NOME TRABALHADOR: _____</p> <p>SINTOMAS: <input type="checkbox"/> - Febre <input type="checkbox"/> - Tosse <input type="checkbox"/> - Dificuldade Respiratória <input type="checkbox"/> - Outros sintomas ou queixas: _____ _____</p> <p>TEMPERATURA: <input type="checkbox"/> - Não apurado <input type="checkbox"/> - Apurado: ____ C° (média normal 36,60°)</p> <p>GARANTIR: <input type="checkbox"/> - Uso de Máscara pelo suspeito <input type="checkbox"/> - Condições do isolamento - Ver definido no Plano de Contingência (Lista de Itens a Fornecer) <input type="checkbox"/> - Colocação em isolamento pelo Ponto Fulcral ou substituto <input type="checkbox"/> - Caso não confirmado - Higienizar <input type="checkbox"/> - Caso confirmado - Interdição do espaço até validação da Autoridade de Saúde Local para desinfeção e limpeza <input type="checkbox"/> - Caso confirmado - Promoção de limpeza e higienização suplementar nas instalações - Monitorização dos restantes colaboradores nas instalações</p> <p>VIGILÂNCIA DE CONTATOS: <input type="checkbox"/> - Colaborador no mesmo posto de trabalho <input type="checkbox"/> - Colaborador/visitante em mesmo espaço fechado <input type="checkbox"/> - Colaborador/visitante partilharam objetos <input type="checkbox"/> - Colaborador/visitante com contato esporádico (momentâneo) <input type="checkbox"/> - Colaborador/visitante prestou assistência em caso confirmado utilizando medidas de proteção</p> <p><input type="checkbox"/> - Responsável <input type="checkbox"/> - Substituto Nome: _____</p>	<p>Data: ____/____/20__</p> <p>Observações:</p> <div style="border: 1px solid black; height: 100px; width: 100%;"></div> <p><input type="checkbox"/> - Caso não confirmado - Higienizar em ____/____/20__</p> <p><input type="checkbox"/> - Caso confirmado - Interdição até ____/____/20__</p> <p><input type="checkbox"/> - Recarregar kit de isolamento ____/____/20__</p>
---	---

