



COVID19 - Plano de Contingência

Centro Comunitário

Ilha da Culatra

Março de 2020

Associação Nossa Senhora dos Navegantes

1. OBJETIVO

O presente documento tem por objetivo definir diretrizes de atuação de forma a mitigar os efeitos de uma possível contaminação dos utentes e colaboradores do Centro Comunitário da Ilha da Culatra com o SARS-CoV-2.

2. ÂMBITO DE APLICAÇÃO

O presente plano de contingência aplica-se a todos os colaboradores da instituição que se encontrem nas instalações da mesma e aos utentes que se encontram no seu domicílio.

A elaboração deste Plano de Contingência no âmbito da infeção pelo novo Coronavírus SARS-CoV-2, assim como os procedimentos a adotar perante um colaborador com sintomas desta infeção, devem seguir a informação disponibilizada nas orientações da DGS, nomeadamente a [Norma 006/2020 de 26/02/2020](#) e [Decreto-Lei n.º 135/2013, de 4 de outubro](#).

Toda a informação pode ser atualizada a qualquer momento, tendo em conta a evolução do quadro epidemiológico da doença.

3. QUE É O CORONAVÍRUS

O Coronavírus pertence a uma família de vírus que causam infeções respiratórias. Alguns coronavírus podem causar síndromes respiratórias mais complicadas, como a *Síndrome Respiratória Aguda Grave* que ficou conhecida pela sigla SARS, da síndrome em inglês “SevereAcuteRespiratorySyndrome”.

A nova estirpe de coronavírus, foi descoberta em 31/12/19 após casos registados na China, na cidade de Wuhan; até à data, nunca tinha sido identificado em Humanos. Inicialmente designada de 2019-nCov, foi posteriormente titulada pelo *CoronaVirus Study Group*, como SARS-CoV-2. Rapidamente demonstrou a sua capacidade de transmissão, sendo certa e inevitável a sua propagação global.

4. DEFINIÇÃO DE CASO SUSPEITO

De acordo com a [Orientação n.º 006/2020 da DGS](#), considera-se caso suspeito, o seguinte:

Critérios clínicos	Critérios epidemiológicos
Infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória) requerendo ou não hospitalização	História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias antes do início de sintomas OU Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2/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

5. TRANSMISSÃO DA INFEÇÃO

Considera-se que a 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).

O atual conhecimento sobre a transmissão do SARS-CoV-2 é suportado no conhecimento sobre os primeiros casos de COVID-19 e sobre outros coronavírus do mesmo subgénero. 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. O contacto das mãos com uma superfície ou objeto com o novo coronavírus e, em seguida, o contacto com as mucosas orais, nasal ou ocular (boca, nariz ou olhos), pode conduzir à transmissão da infeção.

Até à data não existe vacina ou tratamento específico para esta infeção.

As medidas preventivas no âmbito da COVID-19 a instituir têm em conta as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados).

6. PLANO DE CONTINGÊNCIA

6.1 Medidas gerais a implementar

Na elaboração deste Plano de Contingência responde-se às 3 questões que a Norma 006/2020 define como basilares:

1. Quais os efeitos que a infeção de colaboradores pode causar na empresa?
2. O que preparar para fazer face a um possível caso de infeção por SARS-CoV-2?
3. O que fazer numa situação em que existe um ou vários colaboradores suspeitos de infeção na empresa?

Numa eventual situação de pandemia, grande parte da população deverá ficar isolada e muitos serviços poderão deixar de funcionar; assim, é importante considerar a possibilidade de serviços ou atividades essenciais ou mínimos.

Associação Nossa Senhora dos Navegantes

Assim:

Identificação dos serviços ou atividades imprescindíveis de dar continuidade	Serviços ou atividades passíveis de serem reduzidos ou fechados
Apoio à população idosa Serviços administrativos	Apoio à Infância

Outro aspeto importante a considerar é o do fornecimento de recursos essenciais às atividades imprescindíveis de dar continuidade, sendo necessário identificar quais os fornecedores externos à instituição:

Assim:

Atividade / tipo de serviço	Empresa	Contatos
Produtos químicos e acessórios limpeza	Mistolin solutions	961 563 881
Recolha de Resíduos	Fagar	912 898 555
Produtos alimentares	Aviludo	966 348 013

Mapa de pessoal

Transporte mercadoria Equipa Motoristas	Substituição
-Décio Mendonça	-Geraldo Carmo

6.2 Preparação para fazer face a um possível caso de infeção

A colocação de um colaborador numa área de isolamento visa impedir que outros colaboradores possam estar expostos e infetados, tem como principal objetivo evitar a propagação da doença transmissível na Instituição e na comunidade.

O espaço de isolamento tem disponível: um telemóvel, uma cadeira, um contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico) no interior. No acesso a esta área deverá ficar um 2º contentor para, aquando da saída da área, permitir a recolha

Associação Nossa Senhora dos Navegantes

dos EPI – Equipamentos de Proteção Individual usados na intervenção, toalhetes de papel, máscaras, luvas descartáveis e termómetro.

E ainda existe um acesso fácil e permite a saída para o exterior, de modo a evitar contactos com os restantes colaboradores.

6.2.1 Sala de isolamento

Centro Comunitário	Gabinete da Diretora Técnica
---------------------------	------------------------------

6.2.2 Implementação de procedimentos internos específicos

Os colaboradores ao longo de todo o vírus devem cumprir rigorosamente:

1. Procedimentos básicos para higienização das mãos: lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, afixando por exemplo as imagens da Norma da DGS de Higienização das mãos nº 007/2019 de 16/10/2019;
2. Utilizar uma solução antisséptica de base alcoólica (SABA) e disponibilizar a mesma em locais estratégicos, onde se verifica maior afluência de pessoas;
3. Toalhetes de papel para secagem das mãos, nas instalações sanitárias e noutros locais onde seja possível a higienização das mãos;
4. O planeamento da higienização e limpeza deve ser relativo aos revestimentos, aos equipamentos e utensílios, assim como aos objetos e superfícies que são mais manuseadas (ex. corrimões, maçanetas de portas, botões de elevador). A limpeza e desinfeção das superfícies deve ser realizada com detergente desengordurante, seguido de desinfetante – é fundamental a sensibilização e a formação das pessoas envolvidas nas tarefas de limpeza e higienização;
5. 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);
6. Procedimentos de colocação de máscara cirúrgica (incluindo a higienização das mãos antes de colocar e após remover a máscara);

Associação Nossa Senhora dos Navegantes

7. Procedimentos de conduta social (ex. alterar a frequência e/ou a forma de contacto entre os trabalhadores e entre estes e os utentes - evitar o aperto de mão, as reuniões presenciais, os postos de trabalho partilhados);

No caso de serem encaminhados para isolamento profilático (tendo em conta os critérios epidemiológicos supracitados), deve ser assegurada a entrega de uma Ficha de Registo Individual de Sintomas, aos casos registados.

6.2.3 Definição de procedimentos de comunicação e responsabilidades

Informação aos colaboradores

1. Divulgadas medidas gerais de prevenção e contenção e atualização regular da informação sobre a doença;
2. Elaborada e divulgada Instrução de Trabalho – Plano Contingência para a pandemia Coronavírus;
3. Divulgado pelos responsáveis o Plano de Contingência;
4. Afixação de cartazes com medidas de prevenção e sintomatologia;
5. Formação ministrada aos colaboradores

6.2.4 Contactos dos Profissionais envolvidos

Os profissionais envolvidos/responsáveis pela comunicação dos pontos indicados são:

1. Aux. Ação Direta- Edite Perruca – 969 400 375
2. Aux. Educação - Corina Buchinho – 963 623 810
3. Escriturária – Dália Perruca – 963 474 428
4. Vogal da Direção – Lídia Mestre – 962 306 124

6.2.5 Procedimentos específicos a adotar perante um caso suspeito na instituição

A comunicação deve ser rigorosa, rápida e segura.

Nas situações em que apareça um colaborador com sintomas ficou definido que é a escriturária Dália Perruca que o acompanha até ao local de isolamento e lhe presta

Associação Nossa Senhora dos Navegantes

auxílio, colocando-lhe todos os equipamentos de proteção obrigatórios e colocando em si também.

Contacta o SNS24 (808 24 24 24) e segue as instruções que lhe forem fornecidas.

6.3 Procedimentos num caso suspeito após contacto com o SNS24

- **Caso não suspeito;**
- **Caso suspeito, mas não validado.**

Nas duas situações, o colaborador deverá ser tratado de forma adequada, do ponto de vista clínico, seguindo as orientações da Linha Saúde 24.

- **Caso suspeito validado:**
 - 1) O trabalhador permanece na área de isolamento até à chegada da CRUZ VERMELHA/ INEM para transporte até ao Hospital de referência;
 - 2) Vedar acesso à área de isolamento;
 - 3) Informar os trabalhadores do edifício e demais utilizadores, sobre os procedimentos a adotar;
 - 4) Assegurar a limpeza e desinfeção da área de isolamento;
 - 5) Comunicar à Unidade de Saúde Pública a limpeza e desinfeção da área de isolamento e solicitar o levantamento da interdição da área de isolamento.

7. Procedimentos Específicos

7.1. Procedimento de comunicação – Serviço de Apoio à População Idosa

- Se o utente ou alguém com contacto direto tiver sintomas sugestivos de infeção respiratória (febre, tosse, expectoração e/ou falta de ar) DEVE avisar o colaborador da Instituição que lhe presta o serviço, que fará chegar a informação à Escriturária Dália Perruca, ou ligar para o nº de contato fornecido pela Instituição;
- Se o utente ou alguém com contacto direto contactou com pessoas que estiveram fora do país nos últimos 14 dias, DEVE avisar o colaborador da Instituição que lhe presta o serviço, que fará chegar a informação à Escriturária Dália Perruca

-Os utentes com sintomas ficarão isolados no domicílio, sendo-lhe colocado EPI e aguardando que os colaboradores procedam ao contacto com as autoridades de saúde:

-Cruz vermelha- Extensão da Ilha da Culatra, D^a Piedade Carvalho através do nº 910 267 962,

- Linha SNS 24 – 808242424

Associação Nossa Senhora dos Navegantes

-Tendo critérios de caso suspeito pela linha SNS 24, só será encaminhado ao hospital aconselhada pela mesma. A Autoridade de saúde local iniciará inquérito epidemiológico, identificação e vigilância de contactos próximos.

-Todos os colaboradores com sintomas de COVID-19, deverão ficar em casa.

Para todos os cuidados e aconselhamentos acerca do COVID-19 deverão entrar em contacto com **Cruz vermelha: Extensão da Ilha da Culatra**, D^a Piedade Carvalho através do nº 910 267 962,

Linha SNS 24 – 808242424

7.2 Centro comunitário (Idosos-SAD)

7.2.1 Cumprimento das regras de etiqueta e higiene – colaboradores:

-Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão/solução à base de álcool, esfregando-as bem durante vinte segundos

- Reforçar a lavagem das mãos após contacto com um utente, uso das instalações sanitárias, contacto com superfícies em locais públicos e depois de descartar as luvas.

-As luvas devem ser deitadas fora num local adequado

-Uso de material de protecção individual, fornecido pela instituição

-Lavagem e desinfeção das cestas e marmitas para as refeições

-Lavagem e desinfeção do tricarro que faz o transporte da alimentação aos utentes

-Distanciamento entre os funcionários de 1 a 2 metros, com exceção na proximidade necessária para prestação cuidados aos idosos

-Os espaços comuns devem ser utilizados por turnos

-Colaboradores irão ser separados por grupos/turnos de trabalho

- Registo de medição de temperatura/sintomas de todos os utentes

- Registo de medição de temperatura/sintomas de todos os colaboradores

-Todos os colaboradores foram contactados, no sentido de estarem de prevenção caso a Instituição necessite substituir os grupos de trabalho, por surgir algum elemento com sintomas de Covid-19.

Associação Nossa Senhora dos Navegantes

7.2.2 Mapa de pessoal

Centro comunitário (idosos) Equipa Auxiliares Ação direta	Equipa de Substituição	Responsável Diretora Técnica- Teletrabalho
-Carla Brito -Isaurinda Nascimento	-Edite Perruca -Maria Domingas Carvalho	Rosa Camacho

7.2.3 Limpeza e desinfeção das instalações

- Dar continuidade ao plano e registo de limpeza e higienização das instalações da instituição com a identificação das pessoas responsáveis
- Aumentar a frequência de limpeza, estipuladas anteriormente
- Garantir uma boa ventilação dos espaços durante a limpeza e desinfeção
- Uso de material de protecção individual, fornecido pela instituição (bata, avental impermeável e luvas)
- utilizar uma farda limpa todos os dias
- A limpeza das instalações deve ser sempre húmida, não sendo permitido os aspiradores
- Em todas as divisões da instituição a limpeza deverá ser feita no sentido de cima para baixo:
 - 1º As paredes
 - 2º Superfícies acima do chão: bancadas, cadeiras e equipamentos existentes nas áreas
 - 3º O chão
- A frequência de limpeza de todas as superfícies de toque, devem ser no mínimo limpas 6 vezes ao dia
- Todo o equipamento de limpeza, deverá ser desinfetado no final de cada utilização

7.2.4 Mapa de pessoal

Limpeza desinfeção	Substituição
-Edite Perruca	-Otelinda Carmo

Associação Nossa Senhora dos Navegantes

7.2.5 Limpeza e desinfeção da cozinha

- Dar continuidade ao plano e registo de limpeza e higienização da cozinha com a identificação das pessoas responsáveis
- Aumentar a frequência de limpeza da cozinha e de todos os equipamentos estipuladas anteriormente
- Garantir uma boa ventilação dos espaços durante a limpeza e desinfeção
- Uso de material de proteção individual, fornecido pela instituição (bata, touca, avental impermeável, calçado próprio e luvas)
- utilizar uma farda limpa todos os dias
- O manuseamento de todos os alimentos deve ser feitos sempre com luvas
- A lavagem das mãos deverá ser feita de tarefa para tarefa

7.2.6 Mapa de pessoal

Cozinheira	Substituição
Valéria Martins	Corina Buchinho

7.3 Apoio Social à Comunidade da Ilha da Culatra

7.3.1 Cumprimento das regras de etiqueta e higiene:

- Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão/solução à base de álcool, esfregando-as bem durante vinte segundos
- Reforçar a lavagem das mãos após contacto com um utente, uso das instalações sanitárias, contacto com superfícies em locais públicos e depois de descartar as luvas.

Associação Nossa Senhora dos Navegantes

- As luvas devem ser deitadas fora num local adequado
- Uso de material de proteção individual, fornecido pela instituição
- Distanciamento entre os funcionários de 1 a 2 metros, com exceção na proximidade necessária para prestação cuidados aos idosos
- Os espaços comuns devem, devem ser utilizados por turnos
- Colaboradores serão separados por grupos/turnos de trabalho
- Registo de medição de temperatura/sintomas de todos os utentes
- Registo de medição de temperatura/sintomas de todos os colaboradores
- Criação de um documento com os contactos e nomes dos responsáveis, da Associação e Extensão da cruz vermelha – Ilha da Culatra para serem entregues a todos os utentes

7.3.2 Mapa de pessoal

Apoio Social (idosos) Equipa Auxiliares	Equipa Substituição	Responsável
-Cidália Perruca -Viviana Pereira	-Tânia Carmo -Corina Buchinho -Sandra Rosário	Dália Perruca

7.4 Apoio à Infância

Conforme as medidas extraordinárias de contenção e mitigação do Coronavírus do Conselho de Ministros de 12/03/2020, “todos os estabelecimentos de ensino estarão suspensos de todas as atividades escolares, letivas e não letivas presenciais a partir de dia 16/03/2020, pelo período de 2 semanas. A Reavaliação será dia 9 de Abril de 2020”

A fim de minorar os efeitos do encerramento presencial do serviço de apoio à infância prestado pela ANSN da Ilha da Culatra, ficou decidido pelo Presidente da Direção e Equipa Técnica, a criação de um grupo privado na página do Facebook da Associação Nª Srª dos Navegantes, administrado pela diretora Pedagógica (Vânia Felicidade em teletrabalho) com acesso a todos os pais das crianças utentes do serviço de apoio à infância.

Associação Nossa Senhora dos Navegantes

Semanalmente serão publicadas atividades que abrangem as diferentes orientações curriculares para a educação pré-escolar de acordo com as áreas de conteúdo: Formação pessoal e Social, Conhecimento do Mundo, Expressão e Comunicação.

Para as crianças cujos pais não têm acesso às redes digitais serão efetuadas, no Centro Comunitário, fotocópias das Fichas de Atividades que posteriormente serão distribuídas nas correspondentes Caixas Postais destes agregados familiares.

7.4.1 Mapa de pessoal

Apoio á Infância- Equipa	Substituição	Responsável - teletrabalho
Corina Buchinho	Idalina Pereira	Vânia Felicidade

8. Considerações Finais

Enquanto IPSS, sentimos uma responsabilidade social acrescida para com os nossos colaboradores e utentes. Não podemos esquecer que trabalhamos com um público que exige cuidados e atenção redobrada – os idosos e as crianças. Além disso, no exercício da nossa atividade, trabalhamos enquanto agentes fomentadores de uma consciência mais comunitária, ativa e responsável.

A ANSN da Ilha da Culatra atuará sempre em articulação com as Entidades parceiras com que trabalha e mediante as informações atualizadas que forem transmitidas pelas autoridades de saúde e os dados diários recolhidos em contexto real. O objetivo é sempre o de manter os serviços a funcionar de forma segura e eficiente, para o que serão efetuadas avaliações regulares da situação e, se houver necessidade, o Plano de Contingência será ajustado em conformidade, de forma a que sejam cumpridas as recomendações no âmbito da prevenção e controlo da infeção.

ELABORADO POR: Dália Perruca / Lídia Mestre – 27/03/2020

APROVADO POR: José Daniel dos Santos (Presidente da Direção) - 30/03/2020