



MEDABRI

SOCIEDADE DE
MEDICINA NO
TRABALHO

Plano de Contingência – covid19-

**BRAVE
EMPHATY, LDA**

1 de março de 2021

Com acreditação de:



N.º EMISSÃO: 1

N.º REVISÃO: 0



Índice

Objetivo	4
Sintomas	4
Medidas de prevenção - Organização Mundial da Saúde (OMS)	4
Medidas de Prevenção da empresa	4
Medidas de Aplicação Individual	5
Trabalhadores responsáveis pela limpeza das instalações	6
Medidas de Prevenção – Fornecedores	Erro! Marcador não definido.
Clientes	Erro! Marcador não definido.
Medidas de Contenção	8
a) Regras Gerais	8
b) Regras perante um caso suspeito	8
c) Procedimentos a adotar no caso de suspeita	9
d) Limpeza e desinfeção de superfícies da área de isolamento onde esteve uma pessoa suspeita ou confirmada de COVID-19	9
e) Contacto próximo	10
CONTACTOS TELEFÓNICOS	10

Objetivo

Com a evolução da propagação do COVID-19, e com o objetivo de o proteger a si e aos nossos colaboradores e seus familiares, implementamos um plano de contingência que compreende um conjunto de medidas, de acordo com as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) e da Direção-Geral de Saúde (DGS). As medidas visam a contenção da propagação da pandemia, a manutenção da nossa capacidade de resposta, relativamente ao nível de serviços prestados, e minimizar o impacto nas operações dos nossos Clientes.

Sintomas

A infeção pode ser semelhante a uma gripe comum ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia.

As pessoas infetadas podem apresentar sinais e sintomas de infeção respiratória aguda como febre, tosse e dificuldade respiratória.

O período de incubação ainda se encontra sob investigação.

Medidas de prevenção - Organização Mundial da Saúde (OMS)

Nas áreas afetadas a OMS recomenda medidas de higiene e etiqueta respiratória

- Quando espirrar ou tossir tape a boca e nariz com o cotovelo ou com um lenço de papel que deverá colocar imediatamente no lixo.
- Lave frequentemente as mãos. Deve lavá-las sempre que se assoar, espirrar, tossir ou após contacto direto com pessoas doentes;
- Evitar contacto próximo com pessoas com infeção respiratória.

É a Organização Mundial de Saúde (OMS), quem coordena e avalia a evolução do surto e consequente decisão de elevar o estado de alerta para o nível de Pandemia.

A informação divulgada internamente sobre uma possível Pandemia abrange os colaboradores e as entidades externas que frequentam as nossas instalações.

Medidas de Prevenção da empresa.

Neste âmbito foram divulgadas a todos os colaboradores dos cuidados a ter e respetivas medidas a adotar em caso de suspeita e de prevenção;

Informação sobre o Covid- 19

Divulgação da área de isolamento.

Divulgação de pontos de desinfecção e respetivos circuitos a adotar, a todos os colaboradores;

Disponibilizar dispensadores de solução de base alcoólica nos espaços comuns essencialmente na entrada da sala multiusos, na entrada para a zona da piscina, na receção, no balcão junto do multibanco e incentivar o cliente a utilizar.

Assegurar a limpeza das superfícies e objetos e utilização comum várias vezes por dia (por exemplo, mesas, bancadas, interruptores de luz, maçanetas, puxadores do armário).

Proceder à renovação do ar das salas através de uma boa ventilação e renovação do ar nas áreas do restaurante, através das portas abertas. O ar condicionado, deve estar em modo extração e nunca em modo de recirculação do ar;

Estão afixados cartazes ou folhetos promovendo as boas práticas e as orientações da DGS;

A limitação de clientes passa a ser de 30 clientes.

Sempre que possível e aplicável, promover e incentivar o agendamento prévio para a reserva de lugares por parte dos clientes;

Nos pedidos/ pagamentos ao balcão, no caso de poder formar-se uma fila de espera, os clientes devem ser incentivados a manter uma distância de, pelo menos, 2 metros o que pode ser conseguido através da sinalização do local onde devem permanecer à espera da sua vez;

A fila de espera no espaço exterior ao estabelecimento deve garantir as condições de distanciamento, segurança. Tal pode ser conseguido através de sinalética ou informação adequada;

A circulação das pessoas para as instalações sanitárias, que devem ocorrer em circuitos, onde seja possível manter a distância adequada entre as pessoas que circulem e as que estão sentadas nas mesas;

Desinfetar pelo menos 6 vezes por dia, e com recurso a detergentes adequados, todas as zonas de contato frequente (por exemplo, maçanetas de portas, torneiras de lavatórios, mesas, bancadas, cadeiras, corrimões, etc.);

Desinfetar após cada utilização, com recurso a detergentes adequados, os equipamentos críticos (tais como, terminais de pagamento automático e ementas individuais);

Higienizar pelo menos 3 vezes por dia as instalações sanitárias com produto que contenha na composição detergente e desinfetante (2 em 1);

Trocar as toalhas e higienizar as mesas com produtos recomendados entre cada cliente

As ementas são plastificadas e são desinfetadas entre cliente;

Proporcionar o maior número de portas abertas.

Medidas de Aplicação Individual

- Obrigatoriedade de higienização das mãos à entrada ao serviço e entre clientes;
- Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão.

- Utilizar corretamente uma máscara, durante todo o período de trabalho num espaço com múltiplas pessoas, respeitando as condições de higiene e de segurança durante a sua colocação, utilização e remoção. Contemplar a necessidade de substituição da máscara, adotando as boas práticas de utilização. O uso da máscara não substitui outras medidas de prevenção, como o distanciamento físico recomendado;
- Garantir que a disposição das mesas e das cadeiras no estabelecimento permitem uma distância de, pelo menos, 2 metros entre todas as pessoas;
- Manter sempre que possível a distância de 2 metros dos clientes e dos outros colaboradores;
-
- Colocar os pratos, copos, talheres e outros utensílios nas mesas na presença do cliente que os vai utilizar, devendo ser assegurada a sua higienização e acondicionamento;
- A loiça utilizada pelos clientes deve ser lavada na máquina de lavar com detergente, temperatura elevada (80-90°C);
- O uso das luvas para preparar e manusear alimentos não substitui a adequada e frequente higienização das mãos;
- Os colaboradores não devem entrar em contato com alimentos expostos prontos para comer com as próprias mãos e devem utilizar utensílios adequados, como guardanapos, espátulas, pinças, luva de uso;
- Não deve passar com as luvas de uma área suja para uma área limpa. Antes que isso aconteça substituir as luvas;
- O mesmo das luvas pode ser utilizado apenas para uma tarefa e deve ser substituído se danificado ou se o colaborador interromper a tarefa. Se o colaborador estiver a executar a mesma tarefa continuamente, as luvas devem ser substituídas a cada 4 horas;
- Reforçar a lavagem das mãos antes e após a utilização de equipamentos de trabalho, após o uso da casa de banho e sempre que lhe pareçam sujas;
- Deve lavar as mãos sempre que se assoar, espirrar, tossir ou após contacto direto com pessoas doentes;
- 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);
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca;
- Na hora de almoço os trabalhadores sentam-se à mesa, deixando um lugar vago, sentando-se intervaladamente.
- Manter o distanciamento social. São desaconselhados os cumprimentos físicos;
- Manter pelo menos 2 metros de distância entre você e qualquer pessoa;
- Evitar contacto próximo com pessoas com infeção respiratória;
- Evitar multidões e eventos;
- Não compartilhar objetos pessoais;
- Efetuar uma alimentação saudável, para reforço do sistema imunitário;
- Manter-se informado dos desenvolvimentos sobre o COVID-19.

Trabalhadores responsáveis pela limpeza das instalações

- A limpeza deve ser sempre húmida - não usar aspiradores a seco em zonas públicas, salvo se forem aspiradores com tanque de água que recolhe a sujidade na água; este depósito deve ser despejado e lavado entre cada uma das áreas a aspirar;

- Durante a fase de possível epidemia ou perante um caso suspeito de COVID-19, as equipas encarregues do tratamento de roupa de cama e da limpeza dos quartos, ficam mais expostos ao risco de aerossóis, pelo que se devem proteger, em particular, com os equipamentos de proteção adequados (EPI) - máscara, óculos para proteção dos olhos, avental de plástico sobre a farda e luvas (preferencialmente descartáveis, de nitrilo).
- A farda destes profissionais não deve ser levada para lavar em casa - deve ser lavada em máquina, na lavandaria do hotel, a temperaturas elevadas. De preferência, deixar uma máquina de lavar roupa só para a roupa dos clientes afetados e as fardas dos profissionais.

Mudança de roupa dos quartos e limpeza e desinfeção das instalações:

- Dado que a intervenção de mudança de roupa da cama, gera aerossóis, é aconselhável separar as duas intervenções: limpeza e roupa (exemplo: 2 equipas diferentes) e dar um tempo de espera entre estas duas tarefas - respeitar um tempo de pelo menos 2-3 horas entre retirar lençóis e roupas de cama e atalhados e realizar a limpeza de pisos e superfícies.
- Equipar os profissionais encarregados de remover roupa e realizar a limpeza, com bata, luvas não esterilizadas, óculos de proteção e uma máscara de proteção respiratória do tipo FFP2.
- Ao remover a roupa de cama e atalhados:
 - • Não agitar a roupa de cama;
 - • Retirá-la sem a sacudir, enrolando-a no sentido de dentro para fora, fazendo um “embrulho”;
 - • Não encostar a roupa ao corpo;
 - • Transportar as roupas e colocar diretamente na máquina de lavar;
- A roupa deve ser lavada à temperatura mais alta que puder suportar (dependendo da termoresistência) – ciclo de desinfeção pelo calor (pelo menos a 60°C durante 30 minutos, ou entre 80-90°C, com 10 minutos de contacto do calor com a roupa);
- Se a roupa não puder ser lavada a quente, deve ser lavada na máquina a temperatura entre 30-40°C e a um ciclo de desinfeção final na máquina, com um desinfetante apropriado a este tipo de roupa e compatibilidade com a máquina.
- Na ausência de uma máquina de lavar, embale as roupas e acondicione num saco impermeável, fechando-o bem e levar para a lavandaria e depositar a roupa diretamente para dentro da máquina;
- Os resíduos recolhidos no quarto, devem ser acondicionados num primeiro saco bem fechado, que depois é depositado no 2.º saco. O 2.º saco deve ser identificado como resíduos biológicos e tratados por incineração ou autoclavagem.
- Se há presença de sangue, secreções respiratórias ou outros líquidos orgânicos, absorver os líquidos com papel absorvente; aplicar a lixívia diluída em água na proporção de uma medida de lixívia, para 9 medidas iguais de água; deixar atuar durante 10 minutos; passar o local com água e detergente; enxaguar só com água quente e deixar secar ao ar; usar máscara na diluição e aplicação da lixívia; abrir as janelas para ventilação do espaço;
- Devem garantir a limpeza frequente, consistente e correta de todas as superfícies (sem esquecer os puxadores de portas e telefones); colaborar na higienização dos equipamentos utilizados; e arejar as salas sempre que for possível;
-

- As instalações sanitárias devem ser lavadas e desinfetadas com um produto de limpeza misto que contenha em simultâneo detergente e desinfetante na composição, por ser de mais fácil e rápida aplicação e ação;
- Também o mobiliário e alguns equipamentos poderão ser desinfetados após a limpeza, com toalhetes humedecidos em desinfetante ou em álcool a 70º;
- Limpar primeiro o mobiliário do quarto;
- Na kitchenette, lavar as louças na máquina a temperatura elevada; limpar e desinfetar armários, bancadas, mesa e cadeiras, não esquecendo de desinfetar os puxadores dos armários e das portas; de seguida, limpar e desinfetar a torneira, o lavatório e o ralo.
- Limpar paredes até à altura do braço.
-
- Evitar o contacto físico com os trabalhadores designadamente os cumprimentos com beijos e apertos de mão;
- Lavar as mãos com água e sabão frequentemente;
- Cumprir as demais recomendações para evitar a transmissão de vírus respiratórios (por ex., em caso de tosse ou espirros, cobrir a boca e o nariz como antebraço; após a utilização de um lenço de papel, colocá-lo num caixote do lixo e lavar as mãos);
- Evitar o contacto físico com qualquer outro trabalhador sempre que se apresentem febris ou doentes.

Medidas de Contenção

a) Regras Gerais

- Se estiver doente deve ficar em casa;
- Se tiver alguns dos sintomas referidos deve ligar para o SNS24 – 808 24 24 24 e seguir as recomendações. Informar a entidade patronal.
- Se regressou de alguma área afetada siga as recomendações da Direção Geral de Saúde. Fique alerta nos próximos 14 dias, evite o contacto com outras pessoas e avalie e registe a temperatura corporal 2 vezes por dia. E se desenvolver tosse, febre e dificuldade respiratória ligue para o SNS24 – 808 24 24 24. Informar a entidade patronal.
- Se esteve em contato com caso confirmado ou provável de infeção por Covid-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas, deve ligar para o SNS24 – 808 24 24 24 e seguir as recomendações. Informar a entidade patronal.

b) Regras perante um caso suspeito

- Todos os trabalhadores/clientes devem reportar uma situação de doença enquadrada com sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso possível de COVID-19. Sempre que for reportada uma situação de uma pessoa nas instalações com sintomas, deve ser de imediato comunicado às chefias.
- A pessoa doente não deve sair do hotel. Deve permanecer no seu quarto e ligar aos profissionais da área administrativa do hotel, para que liguem para a linha SNS24 (808 24 24 24) que avaliará o caso e contactará com a Autoridade Local de Saúde;

- Nos casos suspeitos de COVID-19, os profissionais de limpeza e roupa devem aguardar o resultado do diagnóstico laboratorial de confirmação do caso suspeito ou não, antes de iniciar os procedimentos de remoção da roupa e a limpeza.
- Disponibilizar um Kit de Contenção ao colaborador /utente, que possui o seguinte conteúdo: máscara; luvas; Lenços de Papel; bolachas; garrafa de água.
- Encaminhar o colaborador para a Sala de Isolamento definida para o efeito (**quarto ao pe da entrada**).
- Telefonar para o SNS24 (808 24 24 24);
- Seguir as orientações do SNS24. O circuito efetuado pelo colaborador/utente até à Sala de Isolamento deve ser o mais direto, devendo ser evitados os locais de maior aglomeração de pessoas/trabalhadores nas instalações. A pessoa que acompanha o colaborador deverá manter uma distância de 2 metros e proteger-se previamente com o material disponível nas caixas de primeiros socorros (luvas e máscara). A Sala de Isolamento deve possuir as condições necessárias para a pessoa aguardar até à chegada dos meios de socorro, possuindo o seguinte material / documentação: banco para se sentar, Lista de Contactos Gerais (incluindo urgência); Folhetos Informativos Direção Geral de Saúde, água, comida e um caixote do lixo acionável por pedal.

c) Procedimentos a adotar no caso de suspeita

Perante a deteção de um caso confirmado de COVID-19 na empresa, a chefia deve (definir a pessoa que encaminha o doente para o isolamento e que fale com a saúde 24) deve realizar uma reunião para definição das ações a implementar, que tem em conta as orientações da DGS e a necessidade de minimizar o impacto na saúde dos colaboradores /fornecedores e clientes. Neste âmbito, entre outras ações, podem ser avaliadas as seguintes:

- Identificação dos colaboradores que estiveram em contacto próximo com o colaborador /utente suspeito, para conhecimento, controlo e seguimentos das indicações do SNS24.
- Identificação das áreas /superfícies em que o colaborador esteve em contacto próximo, para respetiva limpeza /desinfecção;
- Reforçar o serviço de limpeza das áreas sociais;
- Reforçar as medidas de proteção;
- Preparar as comunicações internas e externas;
- Envolver entidades externas, tais como a Empresa de Higiene e Medicina no Trabalho;
- Redução / Restrições das deslocações de serviço;
- Redução / Restrições de reuniões de trabalho;
- Identificação dos trabalhos prioritários de cada Secção / Departamento;

d) Limpeza e desinfecção de superfícies da área de isolamento onde esteve uma pessoa suspeita ou confirmada de COVID-19

Na limpeza e desinfecção das superfícies de áreas de quarentena ou isolamento, de suspeito ou doente confirmado, deve seguir as seguintes indicações:

- O trabalhador deve vestir um kit, (bata, máscara, luvas e óculos).
- Todo o lixo retirado dessa sala assim como o vestuário deve ser fechado em saco lixo e colocado em contentor próprio, para lixo contaminado.

- Esperar pelo menos 20 minutos depois de a pessoa doente, ou suspeita de estar doente sair da área de isolamento/quarentena e, só depois, iniciar os procedimentos de limpeza em segurança;
- Preparar a solução de lixívia (hipoclorito de sódio) com concentração original de 5% ou mais de cloro livre. A lixívia deve ser diluída na altura de utilizar. A solução diluída deve ser a 0,1%, na proporção de 1 parte de lixívia para 49 partes iguais de água (consulte anexo 1 – última página);
- Lavar primeiro as superfícies com água e detergente;
- Em seguida, espalhar uniformemente a solução de lixívia nas superfícies;
- Deixar atuar a lixívia nas superfícies durante pelo menos 10 minutos – ler as instruções do fabricante/fornecedor. Esta etapa é fundamental;
- De seguida enxaguar as superfícies só com água quente;
- Deixar secar ao ar.

e) Contacto próximo

Considera -se contacto próximo a pessoa que se apresenta assintomática no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto com um caso confirmado de COVID 19

O contacto próximo pode ser de Alto risco de exposição ou de Baixo risco de Exposição

ALTO RISCO DE EXPOSIÇÃO	BAIXO RISCO DE EXPOSIÇÃO
- Coabitação com caso confirmado de COVID-19	- Contacto esporádico (em movimento/circulação) com caso confirmado de COVID-19
- Exposição associada a cuidados de saúde, incluindo:	- Contacto frente a frente a uma distância até 2 metros E durante menos de 15 minutos
- Prestação direta de cuidados a caso confirmado de COVID-19 (sem uso de EPI);	
- Contacto desprotegido em ambiente laboratorial com amostras de SARS-CoV-2;	
- Contato físico direto (aperto de mão) com caso confirmado de COVID-19 ou contato com secreções contaminadas com SARS-CoV-2	- Contacto em ambiente fechado com caso confirmado de COVID-19, a uma distância superior a 2 metros OU durante menos de 15 minutos
- Contacto em proximidade (frente a frente) ou em ambiente fechado com caso confirmado de COVID-19 (ex: gabinete, sala de aulas, sala de reuniões, sala de espera), a uma distância até 2 metros durante mais de 15 minutos	
- Viagem com caso confirmado de COVID-19 em aeronave e em navio	

CONTACTOS TELEFÓNICOS

Contactos Úteis	Telefone	Endereço Eletrónico
Direcção-Geral Linha de Saúde (SNS)24h	808 24 24 24	

Direção Geral da Saúde	218 430 500	www.dgs.pt
Portal da Saúde	217 984 200	www.portaldasaude.pt
Número Nacional de Socorro (S.O.S)	112	
Área dedicada para avaliação e tratamento de doentes COVID 19 ALENQUER (ADC ALENQUER) Equipa Responsável: Sr. Sérgio Miranda; Enf.ª Benedita Santos; SF Fátima Marçal	263 731 480	Rua Francisco José Lopes, n.º 24, 2580 - 393 Alenquer

Anexo I - Diluições de lixívia

Diluição de lixívia para desinfecção da área de isolamento em estabelecimentos públicos: lixívia na concentração original de cloro livre a 5%, na diluição de 1/50, ou seja, 1 parte de lixívia em 49 partes iguais de água.

Aplica-se também às instalações sanitárias e áreas de toque frequente.

Concentração original da lixívia	Para obter 1 litro de solução de lixívia a 1000 ppm, pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	20 mililitros	980 mililitros

Concentração original da lixívia	Para obter 5 litros de solução de lixívia a 1000 ppm, pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	100 mililitros	4,900 litros

Concentração original da lixívia	Para obter 10 litros de solução de lixívia a 1000 ppm, pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	200 mililitros	9,800 litros

CO



MEDABRI
SOCIEDADE DE MEDICINA NO TRABALHO

MEDABRI, LDA - SOCIEDADE DE MEDICINA NO TRABALHO
Largo da cruzinha - lote 29 2550-049 ABRIGADA
Tel. 263 790 673 Fax: 236 790 694
E-mail: medabri lda@hotmail.com