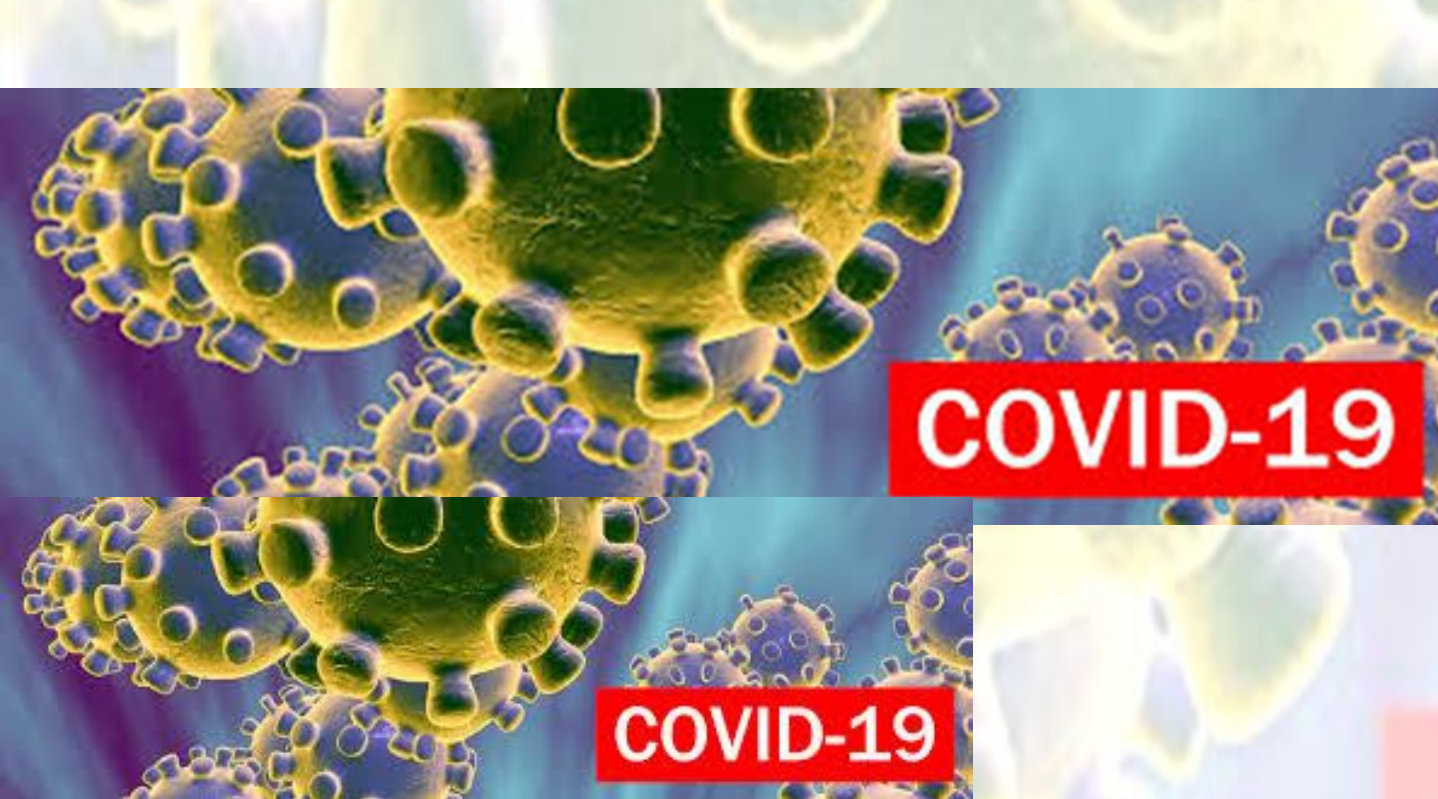


PLANO DE CONTINGÊNCIA



ÍNDICE:

- Informação sobre COVID-19
- Medidas prevenção aplicáveis a todos os departamentos da XZ Consultores, XZ Formação, Sexto Sentido e Clínica SBE
- Medidas prevenção Específicas
- Procedimentos de atuação aplicáveis a todos os Departamentos

COVID-19

Tabela de Revisão

Número da revisão	Páginas revistas	Descrição	Data
0	---	Redação inicial	11/03/2020

COVID-19

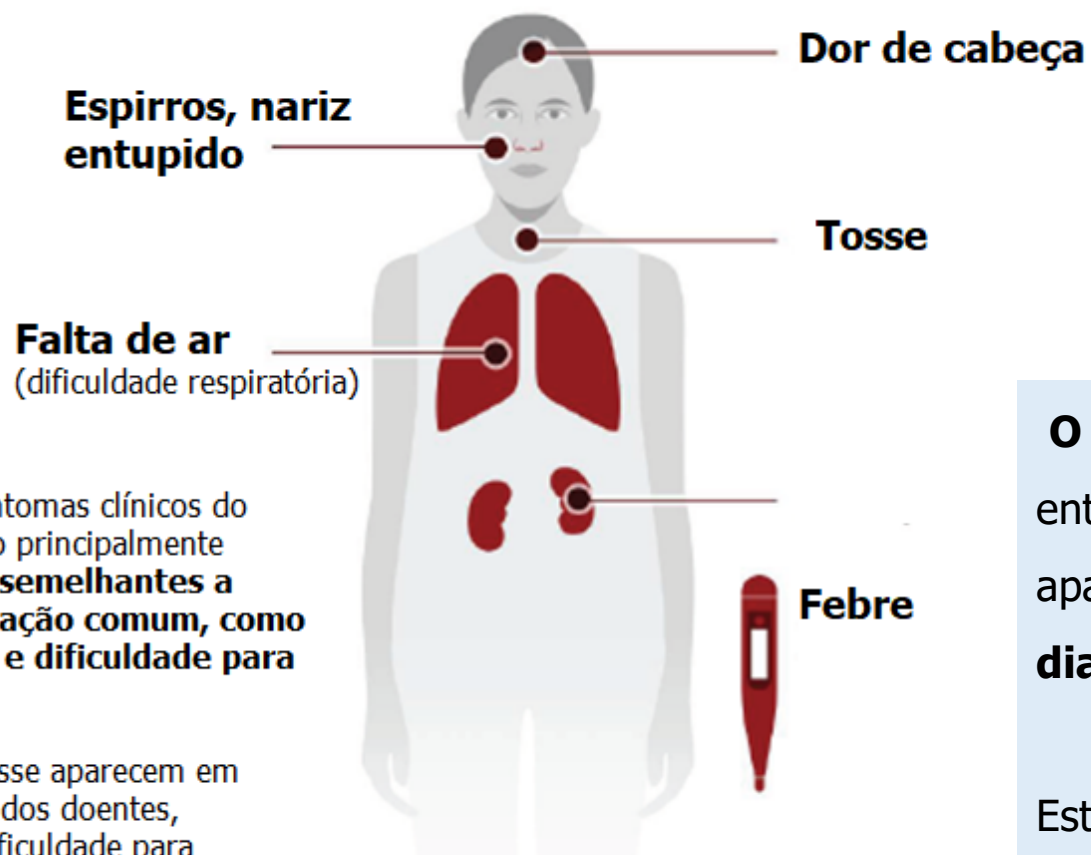
PREVENÇÃO

Medidas prevenção aplicáveis a todos os departamentos da XZ Consultores, XZ Formação, Sexto Sentido e Clínica SBE

COVID-19

Coronavírus (CoV) são uma grande família de vírus que causam doenças que variam desde constipações comuns a doenças respiratórias mais graves. O vírus é altamente contagioso.

Sintomas:



Os sinais e sintomas clínicos do COVID-19 são principalmente respiratórios, **semelhantes a uma constipação comum, como febre, tosse e dificuldade para respirar.**

A febre e a tosse aparecem em mais de 80% dos doentes, enquanto a dificuldade para respirar aparece em cerca de 30%.

O período de incubação, o tempo que decorre entre o momento em que uma pessoa é infectada e o aparecimento dos primeiros sintomas **é de 2 a 14 dias.**

Estudos revelam que os primeiros sintomas podem aparecer entre os primeiros 4 a 6 dias.

Como se transmite:

gotículas respiratórias – espalham-se quando a pessoa infetada tosse, espirra ou fala, podendo serem inaladas ou pousarem na boca, nariz ou olhos das pessoas que estão próximas

contacto das mãos com uma superfície ou objeto infetado e se em seguida existir contacto com a boca, nariz ou olhos pode provocar infeção

contacto direto com secreções infetadas

aerossóis em alguns procedimentos terapêuticos que os produzem (por exemplo as nebulizações)



GRUPO DE RISCO

Pessoas com idade superior a 60 anos, trabalhadores com doenças crónicas, tais como, diabetes, imunossupressão (por medicação, doença oncológica ou autoimune) e os doentes com distúrbios respiratórios (asma, bronquite e hábitos tabágicos).



TRATAMENTO

O tratamento para a infeção por este novo coronavírus é dirigido aos sinais e sintomas apresentados.

Critérios clínicos

Apresentar infeção respiratória aguda (tosse, febre ou falta de ar/dificuldade respiratória), necessitando ou não de hospitalização

E

Critérios epidemiológicos

- **tenha viajado para zonas** onde está a existir transmissão entre pessoas na comunidade (ou seja, áreas **com transmissão comunitária ativa**), nos 14 dias antes do início dos sintomas.
- **ou tenha estado em contacto** com um doente com COVID-19 ou provável de infeção por SARS-CoV-2/COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas.
- e/ou é um profissional de saúde ou outra pessoa que tenha estado numa instituição de saúde (por exemplo hospital) onde são tratados doentes com COVID-19.

Se tiver sintomas (tosse, espirros, cansaço) mas não viajou, nem teve contacto com casos confirmados ou prováveis... Não é considerado suspeito!

O QUE SÃO CONTACTOS PRÓXIMOS?

São pessoas que de algum modo contactaram diretamente com pessoas infetadas (casos confirmados) de COVID-19. Estas devem ser vigiadas pelas Autoridades de Saúde e ficar de quarentena até clarificar se também foram infetadas ou não.

CLASSIFICAÇÃO DO RISCO DE EXPOSIÇÃO	
“alto risco de exposição”	“baixo risco de exposição”
<ul style="list-style-type: none"># Trabalhadores do mesmo gabinete, sala ou secção, com <u>proximidade até 2 metros</u>:# Pessoa que esteve <u>face-a-face</u> com o Caso Confirmado ou que esteve com ele em espaço confinado;# Pessoa que <u>partilhou</u> com o Caso Confirmado loiça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expectoração, sangue, gotículas respiratórias;	<ul style="list-style-type: none"># Trabalhador que teve <u>contacto ocasional e de curta duração</u> com o Caso Confirmado (Ex: Proximidade durante deslocações, conversa de curta duração, mas em que possa existir <u>exposição</u> a gotículas respiratórias através de conversa, tosse ou espirro;# Trabalhador que <u>prestou assistência</u> ao Caso Confirmado, ainda que seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada da máscara e luvas; etiqueta respiratória; higiene das mãos).

Monitorização contínua da evolução da situação

Aconselha-se a consulta do site do Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doenças (ECDC) no qual constam os países onde foram reportados casos laboratorialmente confirmados através deste link:

<https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china>

Aconselha-se a consulta do site da Direção Geral da Saúde no qual constam todas as orientações publicadas através deste link: <https://www.dgs.pt/coronavirus/documentos/orientacoes.aspx>



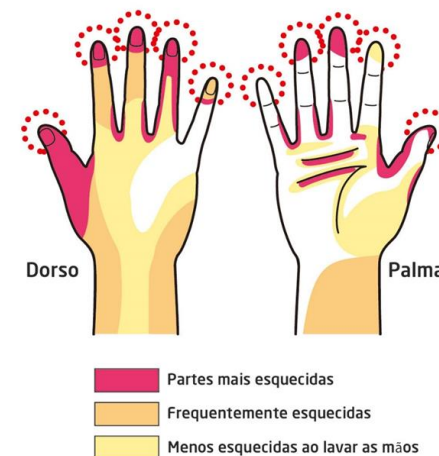
RECOMENDAÇÕES GERAIS

PARA TODOS OS COLABORADORES

- **Lavagem regular das mãos e usar gel alcoolizado** para desinfeção das mãos, quando a lavagem das mãos não for possível.

*tendo em conta as ruturas de stock a lavagem das mãos é medida principal de prevenção.

- **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);



- **Evitar espaços confinados:** reduzir a permanência em espaços pouco arejados ou com muita gente (cafés, restaurantes, mercados, igrejas etc), sobretudo se tiverem sintomas respiratórios. Optem por atividades ao ar livre. Página **11**
- **Restringir a deslocações aos departamentos públicos;**
- **Evitar contato próximo com doentes com infeções respiratórias;**
- **Promover a cultura de limpeza/desinfeção da própria área de trabalho, equipamentos partilhados** (ex. fotocopiadora, agrafadores, videoprojector) **e superfícies partilhadas** (ex.: mesa da copa, maçanetas das portas) diariamente. Para tal será elaborada uma escala de limpeza em que todos deverão participar.
- **Evitar partilhar material e outros bens pessoais** (ex.: canetas, telemóveis...)



- No caso de viaturas de trabalho partilhadas, proceder à limpeza/desinfecção após utilização;
- **Alteração de conduta social:** alterar a frequência e/ou a forma de contacto- evitar o beijo e cumprimento face a face ou mão a mão, mantenha algum distanciamento entre pessoas, mantendo-se a uma distância de 1 metro (cerca de um braço);
- Evitar as reuniões, formações, exposições, conferências em clientes em áreas de transmissão ativa (casos confirmados) e viagens de trabalho internacionais;
- Tendo em conta o contexto real de trabalho, recomenda-se que o Técnico/Auditor questione a empresa onde intervém sobre existência de **plano de contingência** nomeadamente: localização área de isolamento e contactos.



Estabelecer contactos com os clientes, prestadores de serviços e outras entidades de forma a assegurar a cooperação e interligação com os seus planos de contingência!

É IMPORTANTE TERMOS INFORMAÇÃO CLARA E PRECISA

- **Viagens – que sejam absolutamente necessárias:**
 - Refletir sobre a imprescindibilidade da viagem;
 - Conhecer o estado da infeção na região para onde se desloca;
 - Levar kit de viagem: solução alcoolizada, máscara, paracetamol, além da medicação habitual;
 - Saiba quem contactar – Autoridade Sanitária local - caso adoença na viagem, por Covid-19;

ATENÇÃO

Caso tenha história de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa OU contacto com caso confirmado ou provável de infeção por COVID-19, nos últimos 14 dias POR FAVOR:

- Contacte SNS24 (808 24 24 24)
- Vigiar o aparecimento de sintomas (febre, tosse ou dificuldade respiratória aguda)
- Evite contacto próximo (menos de 1 metro) com familiares e amigos.
- Informar a Enf.ª Diva (**OBRIGATÓRIO**)

ALTERAÇÕES DE ATIVIDADES

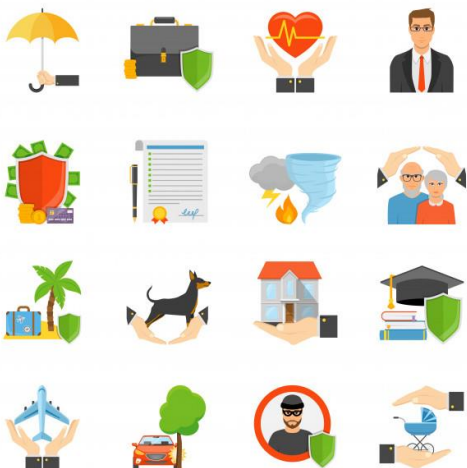
Todos os colaboradores devem manter as suas atividades evitando reuniões presenciais para o mínimo necessário (preferir vias alternativas: telefónica, e-mail ou Skype)

Todos os colaboradores e Todos os prestadores de Serviços (Formadores, Médicos, Enfermeiros, Técnicos de Segurança) com intervenção direta em clientes

Devem validar com o seu responsável se as atividades serão mantidas ou não

O responsável informa a Responsável de RH e o Administrador **que tomará a decisão**

**Informar cliente/
Adiar a intervenção
Isolamento social**
(se necessário)





PREVENÇÃO

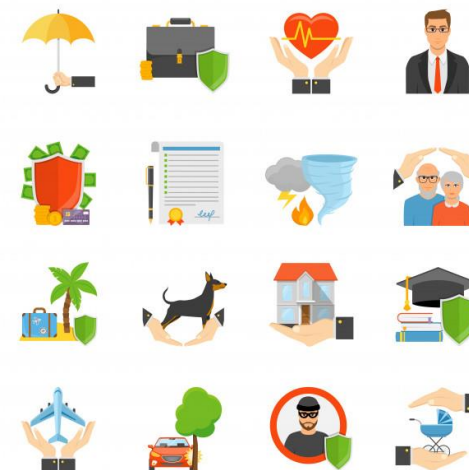
Medidas prevenção Específicas

COVID-19

- Informar todos os formadores sobre a existência do plano de contingência e importância da sua colaboração.
- Estes devem seguir as medidas preventivas gerais (lavar mãos, etiqueta respiratória, evitar contato próximo; promover a cultura de limpeza/desinfecção da própria área de trabalho, equipamentos partilhados)
- Tendo em conta o contexto real de trabalho, recomenda-se que o Formador questione a empresa onde intervém sobre existência de plano de contingência nomeadamente: localização área de isolamento e contactos.
- Cada empregador é responsável pela segurança/saúde dos seus trabalhadores. E garantir que estes seguem as medidas preventivas gerais (lavar mãos, etiqueta respiratória, evitar contato próximo)
- Os formadores devem informar as respetivas Coordenadoras Pedagógicas da XZ caso tenham conhecimento de casos suspeitos/confirmados na empresa/instituição que dão formação.



- Adiar reuniões e formações em empresas com casos confirmados ou áreas de transmissão ativa
- Evitar reuniões presenciais para o mínimo necessário (preferir vias alternativas: telefónica, e-mail ou Skype)
- Deslocações aos departamentos públicos restringidas ao absolutamente indispensável
- Considerar a possibilidade de home-office.
- Considerar alteração de férias
- Intensificar limpeza das instalações
- Colocação de solução alcoólica em todas as viaturas

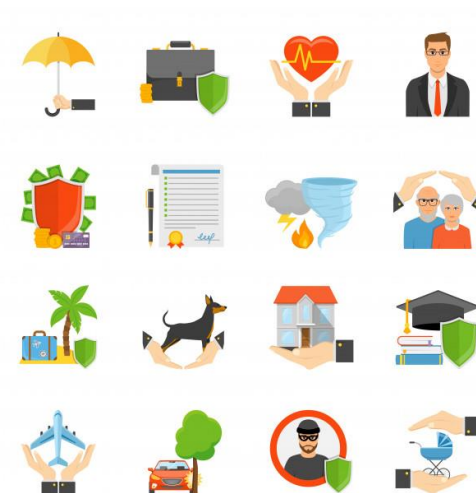


MEDIDAS PREVENTIVAS- Sexto Sentido

- Tendo em conta o contexto real de trabalho, recomenda-se que o Técnico questione o “Diretor/Coordenador” da obra/ estaleiro empresa sobre existência de plano de contingência nomeadamente: localização área de isolamento e contactos.

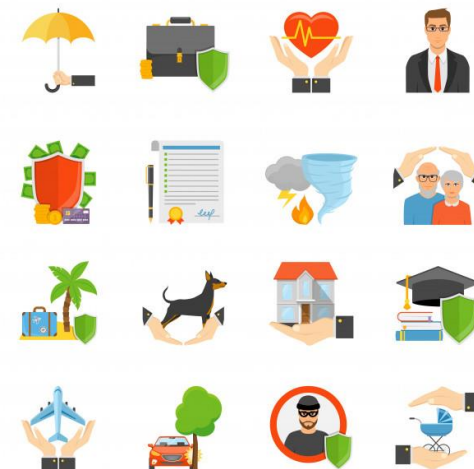
No circuito entre o local que pessoa doente se encontra até á área de isolamento deve garantir que são evitados os outros locais de maior aglomeração de pessoas/colaboradores

- Cada empreiteiro presente na obra é responsável por seguir plano de contingência definido pelo Diretor/Coordenador.
- Cada empreiteiro é responsável pela segurança/saúde dos seus trabalhadores. E garantir que estes seguem as medidas preventivas gerais (lavar mãos, etiqueta respiratória, evitar contato próximo)

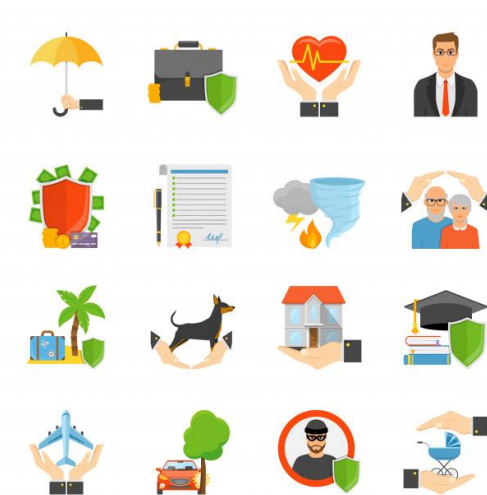


MEDIDAS PREVENTIVAS/ ALTERAÇÕES DE ATIVIDADES

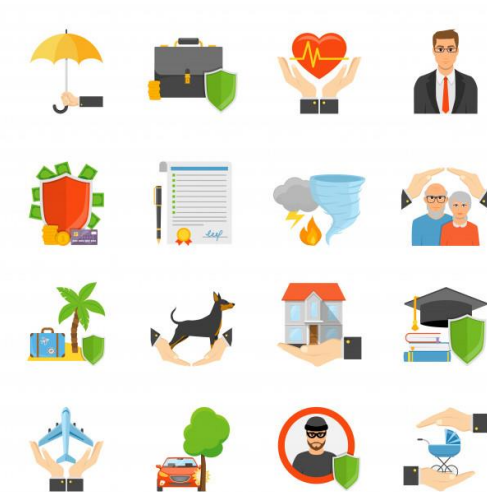
- Cada empreiteiro deverá informar o “Diretor/Coordenador” da obras caso tenham conhecimento de casos suspeitos/confirmados respetivos aos seus trabalhadores.
- Caso algum Técnico da Sexto Sentido tenha conhecimento de casos suspeitos/confirmados deve informar a Enf.ª Diva.
- Adiar intervenções em empresas com casos confirmados ou áreas de transmissão ativa
- Kits para colaboradores que prestem serviços em outras empresas/locais (luvas, máscaras, solução antisséptica de base alcoólica, procedimento de colocação de máscara, folheto com instruções e contacto do SNS24).



- Intensificar limpeza das instalações
- Colocação de solução alcoólica em todas as viaturas
- Desinfeção das mãos à entrada.
- Dispensar máscaras a todos os utentes sem critérios epidemiológicos mas com sintomas respiratórios (tosse, espirros) à entrada.



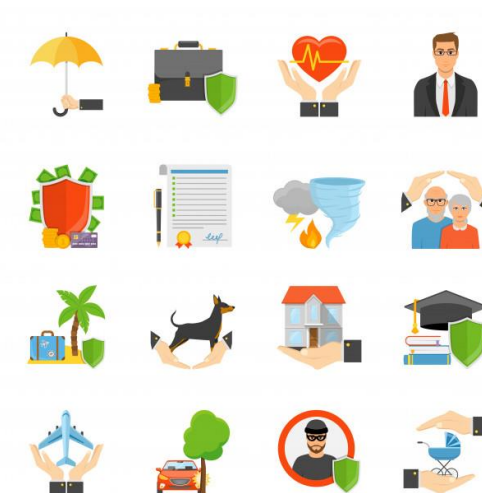
- Todos os sacos de enfermagem estão munidos com:
 - Álcool
 - Luvas
 - Máscaras
 - Termómetro
 - Paracetamol
 - Sacos de lixo biológico (branco)
- No saco de esfigmomanómetro encontram-se toalhetas desinfetantes.
- A todas as enfermeiras será entregue spray de base alcoólica
- Todos os equipamentos deverão ser limpos após cada utilização.



- Os prestadores de serviços (Médicos, Enfermeiros, Fisioterapeutas, Psicólogos etc.) devem informar a Enf.^a Diva caso tenham risco de contacto com casos suspeitos/confirmados em outras empresas/instituições de saúde na qual também prestam serviços.
- Os prestadores de serviços (Médicos, Enfermeiros, Fisioterapeutas, Psicólogos etc.) devem informar a Enf.^a Diva caso tenham conhecimento de casos suspeitos/confirmados em empresas clientes da CSBE onde realizam consultas.



- Adiar intervenções/consultas em empresas com casos confirmados ou áreas de transmissão ativa
- Evitar reuniões presenciais para o mínimo necessário (preferir vias alternativas: telefónica, e-mail ou Skype)
- Deslocações aos departamentos públicos restringidas ao absolutamente indispensável
- Considerar a possibilidade de home-office.
- Considerar alteração de férias

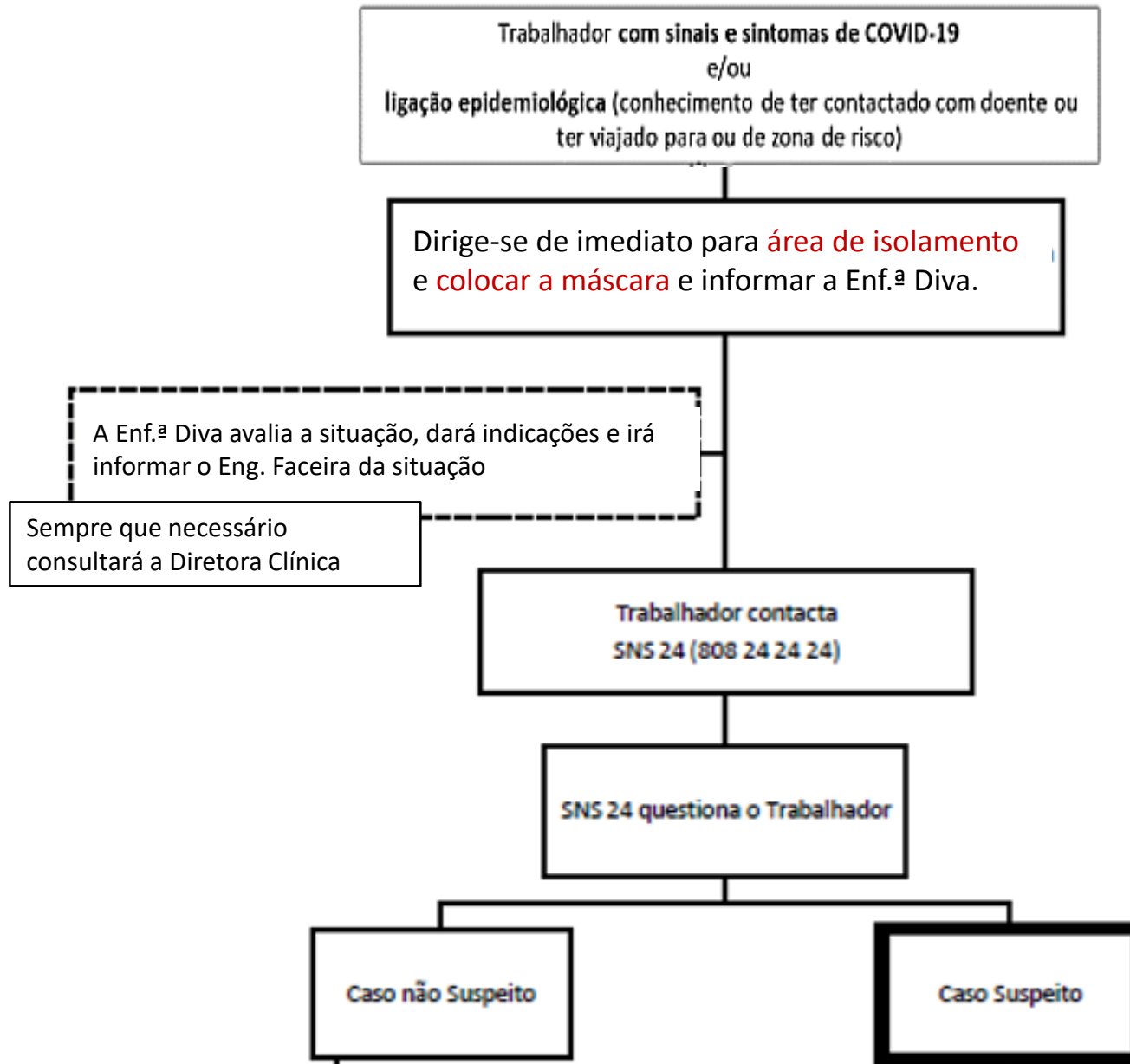


ATUAÇÃO

Procedimentos aplicáveis a todos os departamentos da XZ Consultores, XZ Formação, Sexto Sentido e Clínica SBE

COVID-19

MODO DE ATUAÇÃO: CASO SUSPEITO



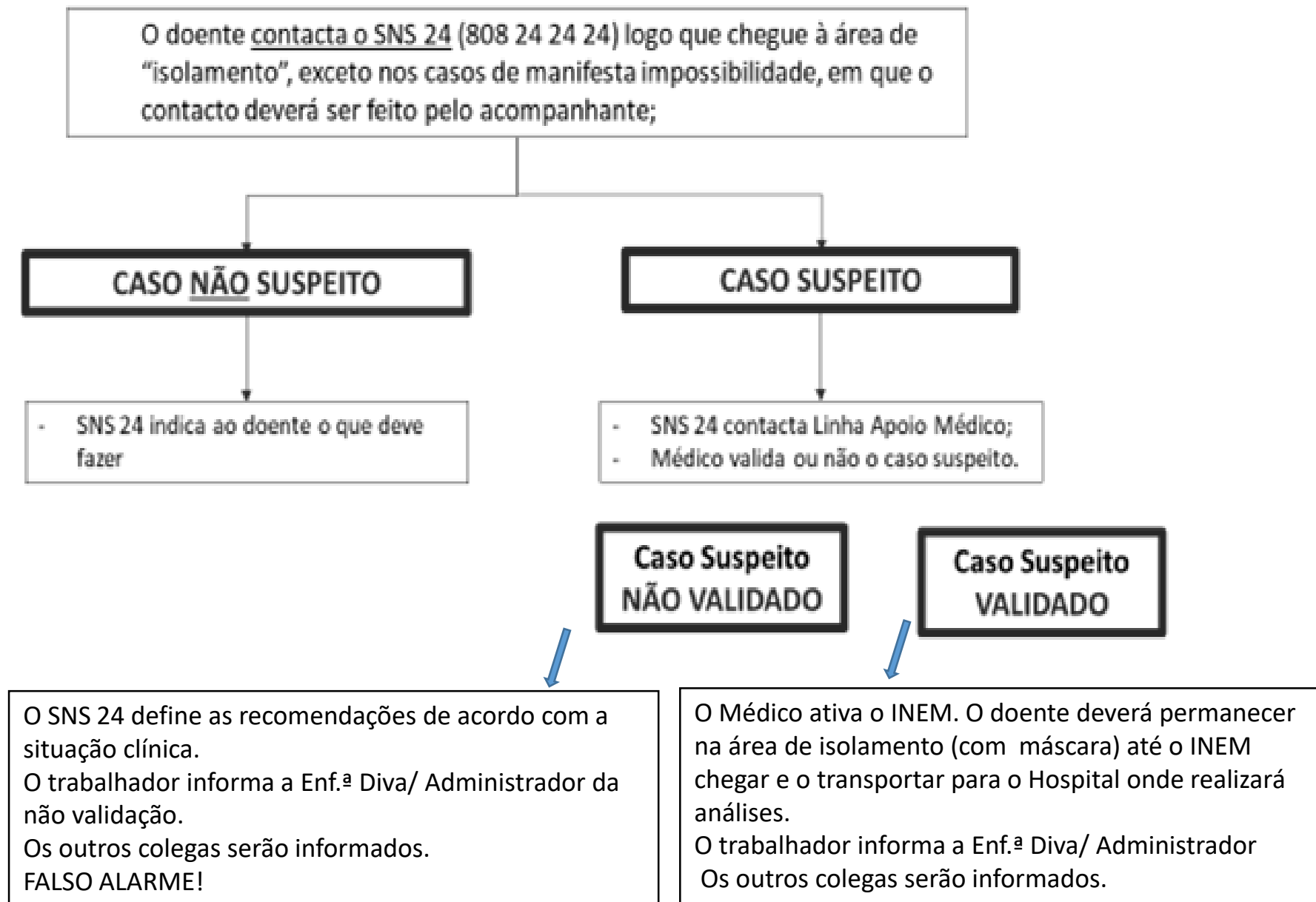
Se for um estranho ou se o trabalhador tiver necessidade de acompanhamento (ex.: devido a dificuldades respiratória

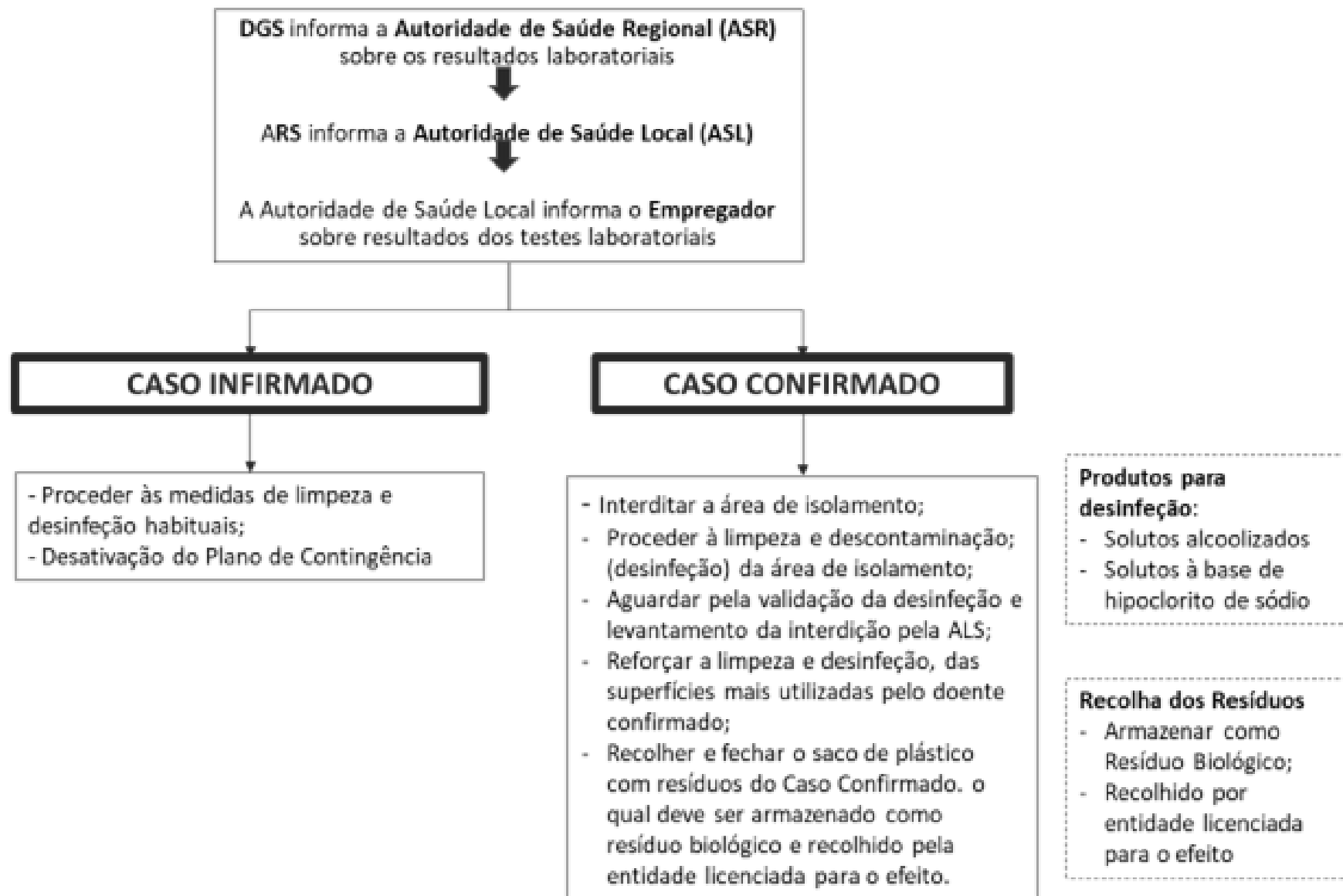


Acompanhante:

- Manter , pelo menos, 1m de distância ao doente;
- Colocar máscara e luvas;
- Depois deve retirar os Epi's e lavar as mão com água e sabão (20 segundos) e desinfetar com SABA.

MODO DE ATUAÇÃO: CASO SUSPEITO





VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS



A vigilância dos Contactos Próximos é da responsabilidade da **Autoridade de Saúde Local** em colaboração com o **Empregador e Médico do Trabalho**, e implica:

Listar todos os Contactos Próximos identificados, incluindo os contactos ocasionais.

Classificar o Risco de exposição dos Contactos Próximos, uma vez que o tipo de exposição, determina o tipo de vigilância:

MONITORIZAR
Durante 14 dias desde última exposição
Por contacto telefónico diário

Contactos com “alto risco de exposição”
Estar contactável para monitorização ativa pela ASL
Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar;
Medir temperatura corporal, 2 vezes /dia e registar valor e hora;
Restringir o contacto social ao indispensável;
Não viajar..

Contactos com “baixo risco de exposição”
Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19;
Medir temperatura corporal, 2 vezes / dia e registar valor e hora;
Evitar viajar.
Se se mantiver a trabalhar:
- Trabalhar remotamente ou em local isolado;
- Acompanhamento da situação pelo Médico do Trabalho;

TERMO DA VIGILÂNCIA:
Encerramento da vigilância e regresso à vida normal, se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição;
Se ocorrerem sintomas em Contacto Próximo de Baixo Risco que se mantenha a trabalhar, inicia-se Procedimento de Caso Suspeito.

QUARENTENA INDICADA PELA AUTORIDADE DE SAÚDE.
Não ir a cafés, restaurantes, evitar contacto dentro do seio familiar, desinfeção da casa etc.



A prevenção, atuação e contenção da infeção por coronavírus (COVID 19) é da responsabilidade de todos.

Página **29**

A consulta da Norma 006/2020 de 26 de fevereiro 2020 é fundamental. De modo resumido, encontram-se definidas medidas prevenidas para:

Casos confirmados	Isolamento obrigatório + tratamento hospitalar segundo situação clínica
Casos próximos	Isolamento social (quarentena) + medidas gerais
Casos que tiveram contacto com casos próximos (não confirmados, sem sintomas) ou tiveram com grande número de pessoas ou viajaram para áreas não consideradas como atividades	Medidas gerais

A divulgação de informação rigorosa e precisa, a vigilância de perto dos casos suspeitos torna-se essencial.

Tendo em conta o panorama atual e da incerteza de risco, as situações indicadas a verde serão analisadas caso a caso e seguindo as orientações das autoridades de saúde.

A informação disponibilizada deverá estar sujeita a atualização constante via site da DGS ou outras formas de comunicação oficiais.

Após confirmação do caso confirmado da XZ, XZ Formação, Sexto Sentido e Clínica

O Administrador informará

Colegas, Prestadores e Empresa Clientes

Seguindo as orientações ALS

- Será realizada quarentena (casos próximos)
- Será considerada a CADEIA DE SUBSTITUIÇÃO INTERNO para substituição das funções dos colegas ausentes



SNS 24 808 24 24 24

Página **31**

CARMO VICENTE RECURSOS HUMANOS // 937156783

JÚLIO FACEIRA ADMINISTRADOR // 933301765

ENF.ª DIVA FARIA // 935966063

DR.ª CIDÁLIA MIRANDA DIRETORA CLÍNICA DA CSBE /// 934333411