



PLANO DE CONTINGÊNCIA PARA O COVID-19

CORONAVÍRUS

Referências principais

Norma n.º 020/2020 de 09/11/2020: COVID-19: Definição de Caso de COVID-19

Orientação sobre procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas da Direção-Geral da Saúde. DGS, Orientação n.º 006/2020 de 26/02/2020, atualizada a 29/11/2021

Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19): Principais alterações nos procedimentos e atividades dos Serviços de Saúde e Segurança do Trabalho/Saúde Ocupacional, Informação Técnica n.º14/2020 de 19/03/2020.

Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) Limpeza e desinfecção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares, Orientação n.º 014/2020 de 21/03/2020, atualizada a 28/10/2021.

Norma n.º 004/2020 de 23/03/2020, atualizada a 05/01/2022 - Abordagem do Doente com Suspeita ou Confirmação de COVID-19

1) SITUAÇÃO

a. Geral

- (1) As autoridades chinesas identificaram um novo coronavírus (inicialmente 2019nCoV e posteriormente designado pelo Coronavírus Study Group como SARSCoV-221) como agente causador de doença.
- (2) Recomenda-se que as empresas/pessoas coletivas elaborem os Planos de Contingência específicos para responder a um cenário de epidemia pelo novo COVID-19.
- (3) As organizações têm um papel fulcral a desempenhar na proteção da saúde e da segurança da comunidade, assim como são cruciais na limitação do impacto negativo sobre a economia e a sociedade. Assim, é muito importante que os Planos de Contingência sejam desenvolvidos e atualizados com a informação disponibilizada pela Direção-Geral da Saúde (DGS), de forma a que sejam cumpridas as recomendações no âmbito da prevenção e do controlo da infeção.



b. Responsabilidades do Estado

- (1) Compete ao Estado garantir, em permanência, a proteção, a segurança dos cidadãos e o normal funcionamento das instituições;
- (2) Do cumprimento desta obrigação e considerando a multiplicidade de ameaças que atualmente, as sociedades enfrentam, resulta incontornável a necessidade de serem identificados os possíveis mecanismos e instrumentos que permitam um adequado nível de preparação, prontidão e reação do Estado e das diversas instituições

Importa, assim, efetivar uma matriz de planeamento flexível, para que possa ser atingido um nível de preparação que permita o eficaz cumprimento dos seus objetivos de prevenir, atenuar, socorrer e apoiar os cidadãos;

- (3) Pretende-se, assim, desenvolver e manter atualizado um adequado plano de contingência que permita obviar ou minimizar os efeitos na resposta, assegurando a menor perturbação possível ao seu exercício.

c. Enquadramento

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" (RJPST - 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 RJPST). As prescrições mínimas de proteção da segurança e da saúde dos trabalhadores contra os riscos da exposição a agentes biológicos no contexto de trabalho estão estabelecidas no Decreto-Lei n.º 84/97, de 16 de abril. À Autoridade de Saúde compete intervir em situações de grave risco para a Saúde Pública, procedendo à vigilância da saúde dos cidadãos e do nível sanitário dos serviços e estabelecimentos e determinando, quando necessário, medidas corretivas, incluindo a interrupção ou suspensão de atividades ou serviços e o encerramento dos estabelecimentos (Decreto-Lei n.º 135/2013, de 4 de outubro).

d. Definição de caso suspeito

A definição seguidamente apresentada é baseada na informação disponível, à data, no Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doença Transmissíveis (ECDC), e na Norma 020/2020 de 09 de novembro e deve ser adotada pelas empresas.

Critérios clínicos	Critérios epidemiológicos
Qualquer pessoa com pelo menos um dos seguintes sintomas: Tosse de novo ou agravamento do padrão habitual; Febre (temperatura axilar $\geq 38^{\circ}\text{C}$) Dispneia/dificuldade respiratória sem outra causa atribuível início súbito de anosmia, ageusia ou disgeusia	<ul style="list-style-type: none">Qualquer pessoa que apresente pelo menos 1 dos seguintes critérios nos 14 dias antes do início dos sintomas: Contato com um caso COVID-19 confirmadoResidente ou trabalhador em instituição onde se encontrem pessoas em situação vulnerável e onde a transmissão de COVID-19 esteja documentada:Exposição laboratorial não protegida a material biológico infetado/contendo SARS CoV-2.
Critérios Laboratoriais	
Deteção de RNA de SARS CoV-2 através de teste molecular em pelo menos uma amostra respiratória: Deteção de antígeno de SARS CoV-2 através de testes rápidos de antígeno em pelo menos uma amostra respiratória, nos termos da Norma 020/2020 da DGS	


e. Classificação do Caso

- (1) Caso Possível: pessoa que preencha todos os critérios clínicos
- (2) Caso Provável: pessoa que preencha um dos seguintes critérios
 - i) Critérios clínicos e critérios epidemiológicos
 - ii) Critérios clínicos e critérios imagiológicos.
- 3) Caso Confirmado: pessoa que cumpra os critérios laboratoriais.

f. Transmissão da Infecção

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



4

peessoa 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 oral, 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 pela empresa deverão ter em conta as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados).

2) ÂMBITO E OBJETIVO

O presente Plano deve ser entendido como um documento base de trabalho, que facilite e agilize a efetivação de uma matriz de planeamento no âmbito da infeção pelo novo Coronavírus SARS-CoV-2, agente causal da COVID-19, nomeadamente os procedimentos a adotar perante um trabalhador com sintomas desta infeção, bem como à adoção de metodologias que minimizem o seu impacto, garantindo tanto quanto possível, a continuidade da prestação dos seus serviços ou mesmo de apoio às organizações de saúde pertencentes ao Sistema Nacional de Saúde (SNS).

A informação do presente documento deverá ser atualizada a qualquer momento, tendo em conta a evolução do quadro epidemiológico da COVID-19; as situações não previstas devem ser avaliadas.

3) EXECUÇÃO

Identificação do elemento/grupo de gestão do Plano

A Gerência nomeia o(s) colaborador(es) para operacionalização e gestão do Plano; preferencialmente deverá ser constituído um grupo de gestão do que integre no mínimo dois colaboradores, que terão como principais competências:

- a) Divulgar as medidas preventivas e de autoproteção
- b) Garantir a disponibilização de recursos
- c) Operacionalizar o Plano de Contingência
- d) Monitorização da situação avaliando, em cada fase do processo
- e) Garantir a informação à Gerência
- f) Garantir a informação e coordenação com os Serviços de SHST/Médico do Trabalho
- g) Colaborar e articular com a Direção-Geral da Saúde

O Grupo de Gestão do Plano de Contingência é constituído por:

Prof. Manuel da Silva António – Presidente da Direção;

Drª Maria João Rodrigues e Drª Alexandra Ribeiro, - Coordenação Técnica

Drª Carolina Cardoso – Responsável de Recursos Humanos

Contactos telefónicos:

4) ADOÇÃO DE MEDIDAS ESSENCIAIS E PRIORITÁRIAS

Considerando o estado atual de desenvolvimento do COVID-19, são adotadas pela Empresa as seguintes medidas:

- a) Registrar o número de casos assinalados na empresa, em estreita articulação com a Autoridades de Saúde;
- b) Acompanhamento da situação;
- c) Implementar novas medidas de limpeza e higienização a acordar com a empresa contratada (se aplicável), com quem será articulado o Plano de Contingência.
- d) Colocação de dispensadores de desinfetante próximos de locais de grande fluxo de pessoas e em particular onde seja difícil a lavagem de mãos;
- e) Avaliar o funcionamento dos sistemas de ventilação e climatização;
- f) Difusão de toda a informação pertinente, de modo a evitar alarmismos;
- g) Promover o acompanhamento da situação clínica das pessoas afetadas;
- h) Garantir a distribuição dos equipamentos de proteção individual, caso se justifique.
- i) Disponibilizar na área de isolamento, equipamentos diversos de proteção individual, cujo uso se destina a casos suspeitos;
- j) Disponibilizar uma área de isolamento.
- k) Avaliar, caso a caso, a necessidade de reuniões internas e externas;
- l) Reduzir, sempre que se justifique, o número de colaboradores em atendimento presencial, dando preferência à informação via telefone ou e-mail;
- m) Avaliar, regularmente a situação e o funcionamento dos serviços.
- n) Privilegiar o teletrabalho.

5) MEDIDAS PREVENTIVAS E DE AUTO PROTECÇÃO


Serão escrupulosamente observadas as medidas preventivas e de autoproteção permanentemente enunciadas pela autoridade de saúde, nomeadamente:

Coletivas:

- a) Estar atento às diretivas e recomendações emanadas da DGS, inseridas com regularidade no seu sítio eletrónico (www.dgs.pt);
- b) Afixar em espaços visíveis os folhetos distribuídos pela DGS contendo informação detalhada sobre os sintomas do COVID-19 e sobre as respetivas medidas de autoproteção;
- c) Aumentar a periodicidade e o cuidado na lavagem dos espaços de utilização comum dentro das instalações, nomeadamente, salas de reunião, salas de estar, refeitórios, cozinhas e zonas sanitárias;

Individuais:

- a) Lavar as mãos regularmente de preferência de 2 em 2 horas e sempre antes das refeições;
- b) Nunca espirrar para as mãos nem para o ar, sempre que possível fazê-lo para um lenço de papel deitando-o de seguida para o lixo, ou para a manga de uma peça de roupa;
- c) Evitar o contacto das mãos com a face, nariz e boca;
- d) Evitar as saudações com abraços, beijos ou cumprimentos de mão;
- e) Utilizar nos locais de trabalho, a limpeza regular ou o isolamento de equipamentos de utilização coletiva, como teclados de computador, ratos, telefones, comandos de aparelhos eletrónicos, etc., através da colocação de película fina transparente descartável (tipo celofane) ou utilizando luvas descartáveis;
- f) Se apresentar sintomas de gripe (febre súbita – mais que 38°C, tosse ou nariz entupido, dor de garganta, dores corporais ou musculares, dores de cabeça, fadiga, arrepios de frio, vômitos ou diarreia), proceder da seguinte forma:
 - (1) Ficar no local de residência e ligar de imediato para a Linha de Saúde 24 tel. nº 808 24 24 24, tomando boa nota das indicações recebidas;
 - (2) Informar a Empresa, da situação e das indicações recebidas.
- g) Caso chegue a Portugal vindo de um país com casos confirmados, deve informar de a sua entidade Empregadora, não sendo permitido o acesso às instalações da Empresa;
- h) Caso seja diagnosticado COVID-19 a um seu familiar direto que partilhe consigo a habitação ou com o qual mantenha estreito contacto (cônjuges, pais, filhos, avós, etc.), deve informar de a sua entidade Empregadora, não sendo permitido o acesso às instalações da Empresa;
- i) Executar de maneira sistemática os gestos de prevenção e autoproteção universais;
- j) Em caso de lhes ser solicitado, ajuda por uma pessoa febril, que em breve avaliação se suspeite que possa estar infetado com o vírus COVID-19, contactar de imediato o serviço de atendimento, Linha Saúde 24, tel. nº 808 24 24 24, referenciar o doente, solicitar orientação e proceder de acordo com as instruções recebidas;
- k) A haver necessidade confirmada de transporte de uma pessoa devem ser observadas as seguintes regras:
 - (1) Abordar a pessoa em questão com o equipamento de proteção individual (mascara, óculos, bata descartável e luvas).
 - (2) Colocar máscara de proteção na vítima;
 - (3) Limitar a utilização do equipamento ao estritamente necessário;
 - (4) O sistema de ar condicionado ou de circulação de ar só pode voltar a ser utilizado depois da desinfeção do espaço.
- l) Após cada isolamento, com sintomas ou suspeita de COVID-19, proceder da seguinte forma:
 - (1) Remoção de toda a matéria orgânica existente utilizando panos de limpeza descartáveis ou similares;
 - (2) **Remoção de todo o material descartável que tenha sido usado durante o isolamento**

- 
- (3) Normal desinfeção do espaço com o desinfetante habitual ou em alternativa com a utilização de lixívia na concentração 1:100 (10ml de lixívia para 1 litro de água), permitindo um tempo de atuação de pelo menos 10 minutos;
- (4) Lavar as mãos com água e sabão e aplicar solução alcoólica.

6) IDENTIFICAÇÃO DOS EFEITOS QUE O COVID-19 PODE PROVOCAR NA ORGANIZAÇÃO

A empresa deve estar preparada para a possibilidade de parte (ou a totalidade) dos seus colaboradores não puderem trabalhar, devido a doença, suspensão de transportes públicos, encerramento de escolas, entre outras situações possíveis.


Neste contexto é necessário avaliar:

- (a) As atividades imprescindíveis para o funcionamento da empresa e aquelas que se podem reduzir ou encerrar.
- (b) Os recursos essenciais que são necessários manter o funcionamento.
- (c) As pessoas que são necessários garantir, sobretudo para as atividades que são imprescindíveis para o funcionamento da empresa (equacionar a possibilidade de afetar pessoas adicionais (contratados, pessoas com outras tarefas) para desempenharem as tarefas essenciais.
- (d) As pessoas que, pelas suas atividades e/ou tarefas, poderão ter um maior risco de infeção por COVID-19 (ex. pessoas que realizam atividades de atendimento ao público; pessoas que viajam para países ou de países com casos de transmissão ativa sustentada na comunidade).
- (e) As atividades da empresa que podem recorrer a formas alternativas de trabalho ou de realização de tarefas, designadamente pelo recurso a teletrabalho, reuniões por vídeo e teleconferências.
- (f) Deve-se ponderar o reforço das infraestruturas tecnológicas de comunicação e informação para este efeito, assim como a anulação dos postos de trabalho partilhados.

7) PROCEDIMENTOS ESPECÍFICOS PARA O COVID-19

A CRIFZ – Centro de Reabilitação e Integração de Ferreira do Zêzere define e recomenda que sejam adotados os seguintes procedimentos:

- (1) No local Rua Engenheiro Adelino Amaro da Costa, n.º 2 (SEDE) na vitrine junto à secretaria devem estar os contactos do grupo de gestão do plano de contingência;
- (2) A Empresa disponibiliza uma solução antisséptica de base alcoólica em locais estratégicos (ex. zona de refeições, registo biométrico, área de “isolamento”, receção, serviços administrativos, corredores, etc.), conjuntamente com informação sobre os procedimentos de higienização das mãos;
- (3) Todas as pessoas devem lavar as mãos regularmente com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, se estes não estiverem disponíveis utilizar um desinfetante para as mãos que tenha pelo menos 70% de álcool, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas;

- 
- (4) 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;
- (5) Alterar a frequência e/ou a forma de contacto interpessoal evitando apertos de mão, abraços, beijos, reuniões presenciais ou a presença em eventos com elevado número de pessoas;
- (6) Registrar todos os contactos que houve com um caso suspeito, que deve ser efetuado pelo grupo de gestão do plano de contingência, a quem deve ser reportada cada situação.
- (7) Favorecer o teletrabalho só se deslocando às instalações quando efetivamente necessário;
- (8) Criação de um sistema de rotação de modo a que existam o mínimo número de pessoas nas instalações e em particular por sala, de modo a garantir o máximo de distanciamento social;
- (9) Disponibilização de equipamentos de proteção individual, em particular de máscaras e de viseiras a todos os trabalhadores que necessitem de manter um contacto com clientes ou com público.
- (10) Divulgação de procedimentos relativos ao COVID-19, na plataforma interna disponibilizada para partilha de informações;
- (11) Disponibilização de Informação afixada nas instalações relativa a etiqueta respiratória e lavagem de mãos com água e sabão ou com solução alcoólica;


8) PREPARAÇÃO PARA FAZER FACE A UM POSSÍVEL CASO DE INFEÇÃO POR COVID-19

É estabelecida uma “ZONA DE ISOLAMENTO”, na Antiga sala de Intervenção Precoce do CRIFZ a qual deverá ter as seguintes características:

- a) Ventilação natural, ou sistema de ventilação mecânica, com revestimentos lisos e laváveis
- b) Espaço equipado com: telefone interno, cadeira ou marquesa (para descanso e conforto da pessoa, enquanto aguarda a validação do caso e o eventual transporte pelo INEM)
- c) Disponível um Kit com água e alguns alimentos não perecíveis, contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico), solução antisséptica de base alcoólica (disponível no interior e à entrada desta área); toalhetes de papel, máscara(s) cirúrgica(s), luvas descartáveis e termómetro.
- d) Instalações sanitárias privativas, preferencialmente, ou de acesso fácil, devidamente equipada com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva da pessoa com sintomas/caso suspeito. O circuito a privilegiar, quando uma pessoa com sintomas se dirigir para a área de “isolamento” deve ser estabelecido por forma a evitar locais de maior aglomeração de pessoas nas instalações.

9) PROCEDIMENTO NA CIRCUNSTÂNCIA DE HAVER UM CASO SUSPEITO

- a) O alerta de uma pessoa com sintomas e/ou ligação epidemiológica (compatíveis com a definição de um caso suspeito de COVID-19), deve ser de imediato comunicado ao elemento do grupo de gestão do plano de contingência Prof. Manuel da Silva António; Dr^a Maria João Rodrigues, Dr^a Alexandra Ribeiro ou Dr^a Carolina Cardoso ; e deve dirigir-se à ZONA DE ISOLAMENTO.
- b) Nas situações em que a pessoa com sintomas necessita de acompanhamento (ex. dificuldade de locomoção, ou menor de idade – Anexo IV), para a zona de isolamento, a(s) pessoa(s) que



acompanha(m) ou presta(m) assistência ao doente devem colocar, momentos antes de se iniciar esta assistência, uma máscara FFP2 e luvas descartáveis, para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção quanto à higiene das mãos, após contacto com a pessoa doente.

- c) Deve ser colocado uma máscara cirúrgica na pessoa com sintomas (caso suspeito). Sempre que possível deve-se assegurar a distância de segurança superior a 1 metro do doente.
- d) A pessoa doente (caso suspeito de COVID-19) já na área de "isolamento", contacta o SNS 24 (808 24 24 24). Se se tratar de uma criança deve ser contactado de imediato o respetivo encarregado de educação e este fará o contacto com o SNS 24, ou dará consentimento para o responsável pela criança na instituição o efetuar.
- e) Esta pessoa deve usar uma máscara cirúrgica, se a sua condição clínica o permitir. A máscara deverá ser colocada pela própria pessoa.
- f) Se o Caso Suspeito Não For Validado, este fica encerrado para COVID-19. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica da pessoa. A pessoa informa o elemento do grupo de gestão do plano de contingência **Prof. Manuel da Silva António; Dr^a Maria João Rodrigues, Dr^a Alexandra Ribeiro ou Dr^a Carolina Cardoso** da não validação.

10) PROCEDIMENTO NA CIRCUNSTÂNCIA DE HAVER UM CASO SUSPEITO VALIDADO

- a) No caso de um Caso Suspeito Validado, a DGS ativa o INEM, o INSA e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos.
- b) A pessoa doente deverá permanecer na zona 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 testes laboratoriais;
- c) O acesso das outras pessoas à zona de "isolamento" fica interdito (exceto as pessoas designados para prestar assistência);
- d) A zona de "isolamento" fica interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde.
- e) A Empresa/grupo de gestão do plano colabora com a Autoridade de Saúde Local na identificação dos contactos próximos do doente (Caso suspeito validado);
- f) A Empresa/grupo de gestão do plano informa os Serviços Saúde do Trabalho;
- g) A Empresa/grupo de gestão do plano informa as restantes pessoas da existência de Caso suspeito validado, a aguardar resultados de testes laboratoriais, por indicação da Gerência;
- h) A Autoridade de Saúde Local informa a Empresa dos resultados dos testes laboratoriais;
- i) Se o Caso For Invalidado, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais incluindo de limpeza e desinfeção.



11) PROCEDIMENTO NA CIRCUNSTÂNCIA DE HAVER UM CASO CONFIRMADO

- a) Providenciar a limpeza e desinfecção (descontaminação) da área de “isolamento”;
- b) Reforçar a limpeza e desinfecção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas. Dar especial atenção à limpeza e desinfecção do posto de trabalho do doente confirmado (incluindo materiais e equipamentos utilizados por este);
- c) Armazenar os resíduos do Caso Confirmado em saco de plástico (com espessura de 50 ou 70 microns) que, após ser fechado (ex. com abraçadeira), deve ser segregado e enviado para um operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.
- d) A Autoridade de Saúde Local, comunica à DGS informações sobre as medidas implementadas na Empresa, e sobre o estado de saúde dos contactos próximos do doente.
- e) As instalações só voltam a ser usadas após a sua desinfecção.

12) PROCEDIMENTO DE VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS

- a) Um contacto é uma pessoa que esteve exposta a um caso confirmado de infeção por SARS-CoV-2/COVID-19, dentro do período de transmissibilidade/infecciosidade, ou a material biológico infetado com SARS-CoV-2 de acordo com a Norma 015/2020 de 24/07/2020 atualizada a 03/03/2022.
- b) O contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:
 - i) “Alto risco de exposição” que é definido como:
 - (1) Coabitam com um caso confirmado
 - (2) Tenham um contacto, com nível de exposição elevado, com um caso confirmado e:
 - (a) Residam, frequentem ou trabalhem em instituições de apoio ou acolhimento a populações mais vulneráveis, nos termos do ponto 5 da presente Norma;
OU
 - (b) Sejam profissionais de saúde, que prestam cuidados de saúde diretos e de maior risco de contágio, de acordo com a avaliação de risco realizada pelos SST/SO, em articulação com o Grupo de Coordenação Local do programa Nacional de Prevenção e Controlo de Infeções e Resistências aos Antimicrobianos (GCL-PPCIRA).
 - (3) Exceção do ponto 2 as pessoas:
 - (a) Com esquema vacinal primário completo e que tenham realizado dose de reforço com uma vacina contra a COVID-19, nos termos da Norma 002/2021 da DGS, há pelo menos 7 dias, que são considerados contactos de baixo risco.
 - (b) Com história de infeção por SARS-CoV-2 nos 180 dias antes do contacto com o caso confirmado, que são considerados contactos de baixo risco.

ii) “Baixo risco de exposição” (casual):

(1) Os contactos de caso confirmado de infeção por SARS-CoV-2 / COVID-19 que não cumpram os critérios definidos como “alto risco” são considerados contactos de baixo risco.

iii) Os contactos identificados nos termos dos pontos anteriores são registados na plataforma Trace COVID-19 (<https://tracecovid19.minsaude.pt/>).

h

13. IMPLEMENTAÇÃO DE MEDIDAS

i) Durante 14 dias após a data da última exposição os contactos (de alto e de baixo risco) ficam em autovigilância e devem:

- (1) Utilizar máscara cirúrgica, em qualquer circunstância, em espaços interiores e exteriores;
- (2) Reduzir as deslocações ao indispensável (trabalho, escola, casa);
- (3) Cumprir as recomendações e medidas do folheto da DGS;
- (4) Autovigiar diariamente sinais e sintomas compatíveis com COVID-19, bem como medir e registar a temperatura corporal, pelo menos uma vez por dia; e.
- (5) Contactar o SNS 24 se surgirem sinais e/ou sintomas compatíveis com COVID-19, e cumprir o disposto na Norma 004/2020 da DGS, podendo ser realizado um Teste Rápido de Antígeno de uso profissional (TRAg) antes do contacto com o SNS 24, nas entidades definidas na Circular Conjunta DGS/INFARMED/INSA n.º 005/CD/100.20.20011 .

ii) Os contactos de alto risco devem realizar, preferencialmente, teste rápido de antígeno de uso profissional (TRAg) para SARS-CoV-2, nos termos da Norma 019/2020 da DGS:

- (1) Primeiro teste: o mais precocemente possível após a data da última exposição ao caso confirmado.
- (2) Segundo teste (após um primeiro teste negativo ou na ausência da realização do primeiro teste): entre o 3.º e o 5.º dia desde a data da última exposição ao caso confirmado.

Para efeitos do disposto nos pontos anteriores, as pessoas com um resultado positivo no teste para SARS-CoV-2 são seguidas nos termos da Norma 004/2020 da DGS, tal como as pessoas que têm sintomas sugestivos de COVID-19.

14. PROCEDIMENTOS DE LIMPEZA

- a) Os equipamentos de limpeza, são de uso único, devem ser eliminados ou descartados após a sua utilização. Quando a utilização única não for possível, deve estar prevista a limpeza e desinfeção após a sua utilização (ex. baldes e cabos), assim como a possibilidade do seu uso exclusivo na situação em que existe um Caso Confirmado na empresa.
- b) Não deve ser utilizado equipamento de ar comprimido na limpeza, pelo risco de recirculação de aerossóis;
- c) Produtos de higiene e limpeza. 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. corrimãos, maçanetas de portas, botões de elevador).
- d) A limpeza e desinfeção das superfícies deve ser realizada com detergente desengordurante, seguido de desinfetante.

15. AVALIAÇÃO

A avaliação da eficiência das medidas referidas no atual Plano de Contingência terá lugar após a identificação do primeiro caso suspeito ou sempre que se julgar conveniente.

Data: Março de 2022

Data de atualização: 30 de Março de 2022

A Direção


A Direcção

Anexos:

Anexo I - Fluxograma de atuação numa situação de trabalhador com sintomas compatíveis com COVID-19 numa empresa (Orientação 006/2020 de 26/02/2020 atualizada a 29/11/2021)

Anexo II – Orientações respostas sociais e serviços, como sejam: Centro de Atividades Ocupacionais, Creche Familiar, Intervenção Precoce, CAFAP, AAAF e Valência Sócio-Educativa; (Orientação n.º 003/2022 de 15/03/2022)

Anexo III – Fluxograma de Atuação perante caso suspeito de COVID-19 em menor de idade (atualizado a setembro 2021)

Anexo IV – Medidas a adotar na valência Sócio-Educativa – COVID 19 (atualizado a 22/03/2022 de acordo com a Norma 003/2022 de 15 de Março)

Anexo V – Medidas a adotar na creche familiar – COVID 19 (DGS n.º 25/2020 e Orientação n.º 003/2022 de 15/03/2022 Anexo II)

Anexo VI – Medidas a adoptar no serviço AAAF

Anexo VII - Controlo de transmissão em contexto escolar (valência sócio-educativa e AAAF – atualizado a setembro de 2021)

Anexo VIII – Plano de contingência para Retoma das Atividades Desportivas do CRIFZ em espaços fechados