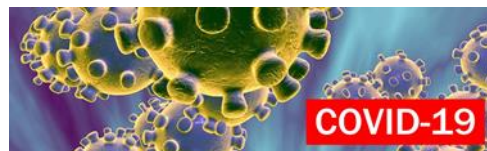


Plano de Contingência

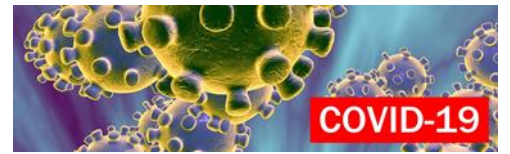
Coronavírus – COVID 19

Março 2020_v1



Índice

1	Introdução	3
2	A doença Corona Vírus – COVID-19	4
3	Plano de contingência	5
4	Procedimentos num caso suspeito	7



1. Introdução

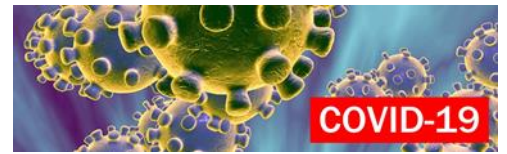
Em conformidade com as orientações da Direção-Geral de Saúde (DGS), a NERLEI elaborou um Plano de Contingência, que visa a aplicação de medidas e recomendações de prevenção e controlo da infeção causada pelo Coronavírus (COVID), de todos os colaboradores da NERLEI e de todos os que exerçam funções e frequentem o Edifício NERLEI.

Este plano tem como objetivos:

- a) Preparar a resposta para minimizar as condições de propagação do COVID-19;
- b) Definir a área de isolamento;
- c) Preparar respostas às necessidades de comunicação para o interior e para o exterior.

O Plano de Contingência tem ainda os seguintes objetivos:

- a) Reduzir o risco de contaminação nos locais de trabalho;
- b) Assegurar os serviços mínimos de funcionamento da NERLEI



2. A Doença Corona Vírus – Covid-19

Os coronavírus são um grupo de vírus que podem causar infeções, do qual faz parte o COVID-19.

Normalmente estas infeções estão associadas ao sistema respiratório, podendo ser semelhantes a uma gripe comum ou evoluir para uma doença mais grave, como pneumonia.

2.1 Principais sintomas

Após exposição a alguém infetado com COVID-19, podem surgir sintomas semelhantes a uma gripe, como por exemplo:

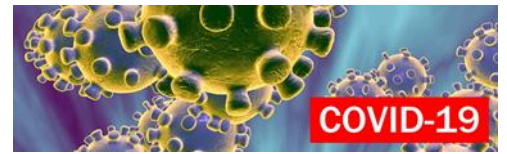
- Febre;
- Tosse;
- Dificuldade respiratória
- Cansaço

De forma geral, 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.

2.2. Tempo de incubação e formas de manifestação

O período de incubação (até ao aparecimento de sintomas) situa-se entre 2 a 12 dias, segundo as últimas informações publicadas pelas Autoridades de Saúde. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

Assumem, por isso, especial importância as medidas preventivas no âmbito do COVID-19 tendo em conta as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados).



2.3 Transmissão da infecção pelo COVID-19

Pelo que é conhecido de outros coronavírus, a transmissão do COVID-19 acontece quando existe contacto próximo (área até 2 metros) com uma pessoa infetada. O risco de transmissão aumenta quanto maior for o tempo de contacto com uma pessoa infetada.

As gotículas produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala (secreções respiratórias que contêm o vírus) são a via de transmissão mais importante.

Existem duas formas através das quais uma pessoa poderá ser infetada com o COVID-19:

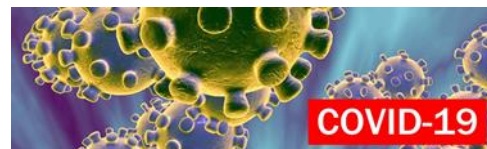
- Por gotículas respiratórias (partículas superiores a 5 micra) expelidas pela boca ou nariz quando uma pessoa infetada tosse ou espirra;
- Pelo contacto direto com secreções infecciosas;
- Por aerossóis em procedimentos terapêuticos que os produzem (inferiores a 1 micron);
- Ao tocar em superfícies ou objetos que possam ter sido contaminados com secreções respiratórias e depois tocar na sua própria boca, nariz ou olhos.

3. PLANO DE CONTINGÊNCIA

3.1 Atualmente não existe vacina contra o COVID 19, sendo que a melhor maneira de prevenir a infecção é evitar a exposição ao vírus.

Princípios gerais que qualquer pessoa deverá seguir:

- Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 30 segundos;
- Reforçar a lavagem das mãos antes e após as refeições, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos estejam sujas;
- Usar lenços de papel (de utilização única) para se assoar;
- Deitar os lenços usados num caixote do lixo e lavar as mãos de seguida;



- Tossir ou espirrar para o braço com o cotovelo fletido, e não para as mãos (etiqueta respiratória);
- Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias;
- As pessoas que sintam tosse, febre ou dificuldade respiratória devem permanecer em casa e não se deslocar para o seu local de trabalho, escolas dos filhos ou estabelecimentos de saúde;
- Utilizar um gel alcoólico que contenha pelo menos 60% de álcool se não for possível lavar as mãos com água e sabão;
- Em caso de sintomas ou dúvidas contactar a Linha SNS24: 808 24 24 24;
- Consultar regularmente informação em www.dgs.pt

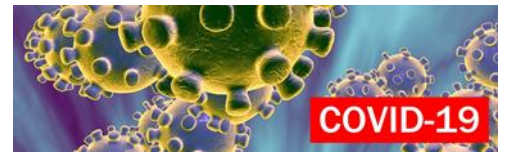
3.2 Medidas de prevenção diária dos espaços do Edifício NERLEI:

- Proceder à limpeza e higienização com regularidade (2 vezes de manhã e duas vezes de tarde) dos puxadores das portas e corrimões com produto de limpeza desinfetante;
- Higienizar as instalações sanitárias com maior regularidade (2 vezes de manhã e duas vezes de tarde);
- Limpeza dos tampos das mesas e secretárias dos gabinetes, incluindo o teclado do computador,

3.3 Estabelecer uma área de isolamento

A NERLEI tem identificada uma sala de isolamento no piso térreo, com ventilação natural, limitação de acesso e que está equipada com:

- Disponibilização de dispensador de solução alcoólica
- cadeira e sofá (para descanso e conforto do trabalhador, 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);



- Toalhetes de papel;
- Máscara(s) cirúrgica(s);
- Luvas descartáveis;
- Termómetro.

3.4 Identificado o caso suspeito, sem efetuar contacto físico, ou de proximidade, é chamado o responsável pela gestão de qualquer caso suspeito de COVID-19. Os colaboradores estão informados sobre este responsável.

É a este responsável que deverá ser reportada uma situação de suspeita de colaborador ou utilizador dos serviços, com sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso possível de COVID-19.

Compete ainda ao responsável:

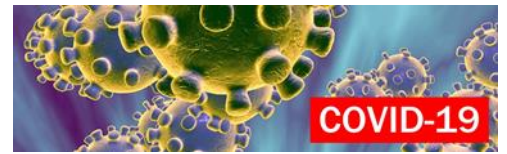
- Coordenar as atividades e monitorizar o cumprimento do Plano de Contingência;
- Decidir sobre a gestão estratégica face à evolução da situação epidemiológica;
- Gerir o processo de comunicação interna e externa;
- Informar as autoridades de saúde.
-

Linha do SNS 24 – 808 24 24 24

4. PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO

CASO SUSPEITO

De acordo com a DGS, define-se como caso suspeito quem apresente como critérios clínicos infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória), associados a critérios epidemiológicos.



PROCEDIMENTOS EM CASO SUSPEITO

Quem apresente critérios compatíveis com a definição de caso suspeito ou com sinais e sintomas de COVID 19, informa o responsável pela gestão de qualquer caso suspeito de COVID-19 e dirige-se, de imediato para a área de “isolamento”, definida neste plano.

Já na área de “isolamento” contacta a linha SNS24 (808 24 24 24).

Após avaliação, o SNS 24 informa o seguinte:

- Se não se tratar de caso suspeito de COVID-19: define os procedimentos adequados à situação clínica;
- Se se tratar de caso suspeito de COVID-19: o SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da DGS, para validação da suspeição.

Desta validação o resultado poderá ser:

Caso Suspeito Não Validado: este fica encerrado para COVID-19. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do aluno, docente ou trabalhador não docente.

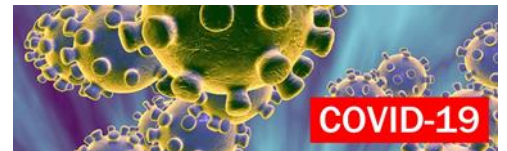
Caso Suspeito Validado: a DGS ativa o Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), o Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA) e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos.

Procedimento perante um caso suspeita validado

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 dos resultados dos testes laboratoriais e:

- **Se o caso for não confirmado:** este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais de limpeza e desinfeção. Nesta situação são desativadas as medidas do plano de contingência;
- **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.

Na situação de caso confirmado:

A NERLEI deve:

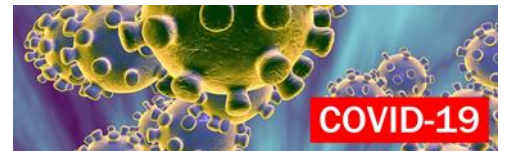
- Providenciar a limpeza e desinfecção (descontaminação) da área de “isolamento” com recurso a equipamentos de proteção individual;
- Reforçar a limpeza e desinfecção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas;
- Dar especial atenção à limpeza e desinfecção do local onde se encontrava o doente confirmado (incluindo materiais e equipamentos utilizados por este);
- Armazenar os resíduos do caso confirmado em saco de plástico (nos termos regulamentares comunicados internamente)

Na situação de o caso suspeito ser funcionário da NERLEI ou dos espaços do Edifício NERLEI:

- A NERLEI colabora com a Autoridade de Saúde Local na identificação dos contactos próximos do doente;
- A NERLEI informa o médico do trabalho responsável pela vigilância da saúde do colaborador;
- A NERLEI informa os restantes colaboradores da existência de Caso suspeito validado, a aguardar resultados de testes laboratoriais, mediante os procedimentos de comunicação estabelecidos no Plano de Contingência.

PROCEDIMENTO DE VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS

Considera-se “contacto próximo” quem não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto próximo com um caso confirmado de COVID-19.



O contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

1) **Alto risco de exposição**, é definido como:

- Quem partilhou os mesmos espaços (sala, gabinete, secção, zona até 2 metros) do caso;
- Quem esteve face-a-face com o caso confirmado ou em espaço fechado com o mesmo;
- Quem partilhou com o caso confirmado loiça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expectoração, sangue, gotículas respiratórias.

2) **Baixo risco de exposição(casual)**, é definido como:

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

Além do referido anteriormente, perante um caso confirmado por COVID-19, 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 a NERLEI, 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).

Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

Recomenda-se ainda a consulta regular da informação em www.dgs.pt