

# PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19

<p>ELABORADO POR: (Enfermeira do Trabalho e QAS)</p> <p>Data de elaboração: 2020/03/02 Data da 1ª revisão: 2020/03/17 Data de 2ª revisão: 2020/04/20 Data de 3ª revisão: 2020/04/27</p>	<p>APROVADO POR: (Administração)</p> <p>Data de elaboração: 2020/03/02 Data da 1ª revisão: 2020/03/17 Data de 2ª revisão: 2020/04/20 Data de 3ª revisão: 2020/04/27</p>
---	---

## INDICE

INTRODUÇÃO.....	4
ÂMBITO.....	5
OBJETIVOS ESPECÍFICOS DO PLANO DE CONTINGÊNCIA .....	6
ASPETOS PRIORITÁRIOS A SALVAGUARDAR.....	7
PRINCÍPIOS DE GESTÃO DO PLANO DE CONTINGÊNCIA.....	8
DETERMINANTES DA PANDEMIA COVID-19.....	9
INFORMAÇÕES AOS TRABALHADORES .....	11
MEDIDAS DE PREVENÇÃO .....	13
COORDENAÇÃO DO PLANO DE CONTINGÊNCIA.....	17
GESTÃO DA CRISE .....	19
ACTUAÇÃO .....	20
RECOMENDAÇÕES GERAIS DE FUNCIONAMENTO .....	21
CONTENÇÃO .....	22
LOCAIS DE TRABALHO CARACTERÍSTICOS.....	23
LOGÍSTICA/ LOCAIS DEMARCADOS PARA ENTRADA DE PESSOAL EXTERNO.....	23
OBRAS/ ATIVIDADES EM ESPAÇOS TÉCNICOS COM CONTACTO COM PESSOAS.....	24
RESÍDUOS/ESTALEIRO .....	25
ÁREA DE ISOLAMENTO NAS INSTALAÇÕES .....	26
ZONAS PARTILHADAS PARA REFEIÇÃO NAS INSTALAÇÕES .....	28
PROTOCOLO DE SEGURANÇA COVID-19 PARA VISITANTES.....	29
ANEXO I: EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL .....	30
ANEXO II: CARACTERIZAÇÃO DE “ALTO RISCO DE EXPOSIÇÃO” E “BAIXO RISCO DE EXPOSIÇÃO” .....	37
ANEXO III: FLUXOGRAMA DE SITUAÇÃO DE TRABALHADOR COM SINTOMAS DE COVID-19.....	39



ANEXO IV: FLUXOGRAMA DE MONITORIZAÇÃO DOS CONTACTOS PRÓXIMOS (TRABALHADORES ASSINTOMÁTICOS) DE UM ACASO CONFIRMADO DE COVID-19 (TRABALHADOR) .....	41
ANEXO V: COORDENAÇÃO E GESTÃO DA COVID-19.....	42
ANEXO VI: FORMULÁRIO DE NOTIFICAÇÃO DE COVID-19 .....	43

## Introdução

O presente Plano de Contingência é um documento onde se encontram determinadas as responsabilidades e as operações necessárias para minimizar as situações de propagação de uma pandemia de COVID-19, manter os serviços essenciais em funcionamento, responder com eficácia a possíveis danos pessoais provocados pela mesma e preparar a restituição da situação e atividade, normais, tão rápido e seguro quanto possível.

## Âmbito

O presente documento estabelece e documenta os procedimentos de decisão e coordenação das ações a nível das empresas do grupo e o processo de comunicação interna e externa, nomeadamente com as entidades nacionais de saúde.

Este documento está em consonância com as diretivas do SNS para infeção humana pelo Coronavírus (SARS-CoV-2 e COVID-19) e define o nível de resposta e de ação das empresas do grupo para minimizar os riscos de transmissão do agente patogénico.

O presente documento será revisto e atualizado tendo em atenção as orientações formuladas pelas entidades nacionais de saúde.

## Objetivos específicos do Plano de Contingência

- Implementar estruturas que permitam uma resposta flexível perante situações de emergência de saúde pública;
- Reduzir a transmissão do vírus da COVID-19;
- Identificar e intervir com prontidão junto dos trabalhadores expostos a uma fonte de infeção de COVID-19;
- Minimizar o risco de transmissão do vírus da COVID-19;
- Prevenir a emergência de um vírus potencialmente pandémico, tanto quanto possível;
- Garantir a comunicação eficaz e rápida entre todos os intervenientes na avaliação de risco, na gestão do risco, na execução das medidas de resposta;
- Contribuir para a redução do impacte da pandemia na vida social e económica.

## Aspetos prioritários a salvaguardar

- Dar prioridade à salvaguarda da vida humana através da diminuição dos riscos de contaminação e confinando a propagação nas instalações do grupo ou exterior, nos diversos locais de trabalho onde atua.
- Identificar atividades e serviços essenciais considerando a diminuição e recolocação interna de recursos, de forma a minimizar o impacto de qualquer interrupção na continuidade do negócio e assegurar o funcionamento.
- Promover medidas que diminuam a disseminação da infeção, reduzindo o contacto com colegas, clientes, fornecedores e prestadores de serviço, tais como alterar a forma de interação presencial (aperto de mão/cumprimentos, reuniões presenciais, postos de trabalho partilhados), recorrer sempre que possível ao teletrabalho e videoconferências.
- Evitar deslocações internacionais ou nacionais em locais de risco. Estabelecer contactos com os prestadores de serviço e outras entidades de forma a assegurar a cooperação e interligação com os seus planos de contingência.

## Princípios de Gestão do Plano de Contingência

A gestão do plano obedecerá aos seguintes princípios:

- Princípio de precaução, de acordo com o qual devem ser adotadas as medidas de diminuição do risco inerente a cada atividade;
- Princípio da informação, que traduz o dever de assegurar a divulgação das informações relevantes.



## DETERMINANTES DA PANDEMIA COVID-19

### O QUE É UM CORONAVÍRUS?

Os coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano. A infeção pode ser semelhante a uma gripe comum ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia.

### O QUE É ESTE NOVO CORONAVÍRUS?

O novo coronavírus, designado COVID-19, foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019 na China, na cidade de Wuhan. Este novo agente nunca tinha sido identificado antes em seres humanos.

### QUAIS OS SINAIS E SINTOMAS?

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

Em casos mais graves pode levar a pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência renal e de outros órgãos e eventual morte.

### QUAL O PERÍODO DE INCUBAÇÃO?

Estima-se que o período de incubação da doença (tempo decorrido desde a exposição ao vírus até ao aparecimento de sintomas) seja entre 2 e 14 dias. A transmissão por pessoas assintomáticas (sem sintomas) ainda está a ser investigada.

### EXISTE UMA VACINA OU TRATAMENTO?

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

## OS ANTIBIÓTICOS SÃO EFETIVOS A PREVENIR E A TRATAR O NOVO CORONAVÍRUS?

Não, os antibióticos não são efetivos contra vírus, apenas bactérias. O COVID-19 é um vírus e, como tal, os antibióticos não devem ser usados para a sua prevenção ou tratamento. Não terá resultado e poderá contribuir para o aumento das resistências a antimicrobianos.

## CONTAGIOSIDADE

A COVID-19 transmite-se por contacto próximo com pessoas infetadas pelo vírus, ou superfícies e objetos contaminados.

Esta doença transmite-se através de gotículas libertadas pelo nariz ou boca quando tossimos ou espirramos, que podem atingir diretamente a boca, nariz e olhos de quem estiver próximo.

As gotículas podem depositar-se nos objetos ou superfícies que rodeiam a pessoa infetada. Por sua vez, outras pessoas podem infetar-se ao tocar nestes objetos ou superfícies e depois tocar nos olhos, nariz ou boca com as mãos.

## O que facilita o contágio?

- Deficiente higiene das mãos – contacto com objetos ou materiais contaminados;
- Permanência em ambientes fechados e pouco arejados – proximidade entre pessoas (distância inferior a 2 metros);
- Cumprimentos pessoais.

## INFORMAÇÕES AOS TRABALHADORES

As medidas e os métodos de proteção individual desempenham, um papel importante na redução da transmissão do vírus COVID-19.

As mãos constituem um importante veículo de transmissão, sendo a lavagem correta e frequente das mãos, um dos meios evidentes de prevenção da transmissão cruzada da infeção. A transmissão através de gotículas de grande dimensão pode ser prevenida pela adoção de medidas de higiene respiratória, nomeadamente cobrir a boca ou o nariz ao tossir e ao espirrar, usando lenços de papel ou o antebraço.

A identificação dos sintomas e dos procedimentos adequados, em fase de suspeita de infeção e dos cuidados de saúde e meios disponíveis, concorrem para a minimização da transmissão do vírus na comunidade.

Assim, definimos como principais medidas, a informação atempada dos trabalhadores das empresas do grupo:

1. Divulgação de medidas de proteção individual (lavagem das mãos e/ ou desinfecção das mãos, etiqueta, distanciamento social). Para o efeito foram elaborados e afixados pelas diversas instalações folhetos e cartazes específicos;
2. Distribuição de equipamentos de proteção individual, conforme necessidade e função desempenhada pelo trabalhador (máscaras, luvas descartáveis, viseiras acrílicas), bem como álcool gel e/ou sabão para desinfecção/lavagem das mão e saco de resíduos específicos para possível material contaminado;
3. Obrigatoriedade do uso da máscara cirúrgica durante a atividade laboral e viagens em viaturas partilhadas;



4. Salvaguarda dos trabalhadores incluídos nos grupos de risco;
5. Medição de temperatura antes do início da atividade laboral nas empresas com aglomerados de trabalhadores, devendo ser notificada a Enfermeira do Trabalho quando existirem temperaturas superiores a 37,5°C;
6. É recomendado como boa prática a medição da temperatura pelo próprio trabalhador antes de se deslocar do domicílio para o local de trabalho. Caso seja detetada temperatura superior a 37,5°C deve notificar as chefias e Enfermeira do Trabalho para serem tomadas medidas apropriadas;
7. Divulgação dos materiais elaborados pela DGS;
8. Manter a atualização de todas as informações sobre a situação.

## Medidas de Prevenção

As medidas gerais de higiene, pessoais e do ambiente, constituem as medidas mais importantes para evitar a propagação da doença.

Os funcionários devem seguir as regras gerais de higiene:

### A. Medidas gerais de higiene pessoal:

**1 – Etiqueta respiratória - cobrir a boca e o nariz quando se tosse ou espirra.** Cobrir a boca e o nariz com lenço de papel, nunca com a mão. Colocar o lenço de papel no caixote do lixo. No caso de não se poder usar lenço de papel, tapar a boca com o antebraço. Caso se utilize as mãos para tapar a boca, devem ser lavadas de imediato.

**2 - Lavar frequentemente as mãos.** Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, ou com uma solução de base alcoólica, em especial, após ter tossido, espirrado ou assoado o nariz, ou após contacto com clientes ou pessoal externo ou receção de materiais.

Como regra geral de higiene, devem lavar-se as mãos, igualmente, antes de comer, antes e depois de preparar refeições, sempre que se utilize a casa de banho, sempre que se mexa em lixo e detritos.

**3 - Não deve tocar com as mãos sujas na face, especialmente na boca, olhos ou nariz.**

Para mais informações ver Anexo I – Equipamentos de proteção individual



## B. Medidas gerais de higiene no local de trabalho

Pensa-se que o vírus pode permanecer nas superfícies durante pelo menos 48 horas, dependendo do tipo de superfície. Se não houver uma limpeza e desinfeção adequada, e o aumento da sua frequência, as superfícies podem constituir-se como reservatórios de vírus e de outros microrganismos.

### 1 – Manter as superfícies e os objetos de trabalho limpos

As superfícies com maior risco de transmissão são as de toque frequente, ou seja, as superfícies manipuladas ou tocadas, por muitas pessoas, e com muita frequência ao longo do dia. São exemplos destas superfícies: puxadores das portas, torneiras, botões de elevador, botões de descarga de autoclismo, botões das impressoras, interruptores de luz, telefones, teclados e ratos de computadores principalmente quando usados por várias pessoas, torneiras de lavatórios, mesas, bancadas, cadeiras, corrimãos.

Nesta fase, a frequência de limpeza deve ser aumentada não bastando cumprir os horários habituais de limpeza estipulados anteriormente, utilizando desinfetante próprio ou diluição de lixívia (1 tampa por cada litro de água).

Os profissionais de limpeza devem utilizar equipamentos de proteção individual (máscara, luvas) durante a atividade laboral.

### 2 - Promover o arejamento dos espaços

Deve promover-se o arejamento dos espaços fechados – salas de reuniões, gabinetes e casas de banho, mantendo as janelas abertas, sempre que seja possível.



## **MEDIDAS A ADOTAR, NO CASO DE EXISTIR SUSPEITA DE INFEÇÃO PELO VÍRUS COVID-19 NUM COLABORADOR**

Caso um colaborador apresente febre superior a 38.º C, tosse ou dificuldade respiratória não deve comparecer ao local de trabalho até a situação ser esclarecida por um profissional de saúde, recorrendo à Linha Saúde 24 - 808 24 24 24 e seguir as indicações que lhe forem transmitidas pela DGS. O Colaborador não se deverá deslocar automaticamente às Urgência para evitar transmissão.

De igual forma deverá, internamente, entrar em contacto com a nossa enfermeira Cátia Graça, através da nossa Linha de Apoio à Saúde (966 653 755) criada para o efeito e notificar o seu superior hierárquico.

## **MEDIDAS A ADOTAR, NO CASO DE SE CONFIRMAR A DOENÇA POR VÍRUS DA COVID-19 NUM COLABORADOR**

O colaborador sob suspeita de doença só poderá comparecer ao serviço após rastreio médico, e depois do período de tratamento e de quarentena a definir pelos serviços nacionais de saúde.

Deve permanecer em casa a fim de evitar contagiar outras pessoas. Sempre que tiver de se deslocar fora da residência, ou contactar com outras pessoas, deve utilizar uma máscara protetora da boca e nariz e lavar frequentemente as mãos.

No caso de se confirmar a doença num elemento, para além da atuação acima, deverá ser isolada a área e só após a desinfeção, se deverá reiniciar a atividade no local.

Os casos de COVID-19 confirmados deverão ser comunicados à Enfermeira do Trabalho, ao QAS, RH e superiores hierárquicos, para se providenciar a substituição do colaborador afetado, se necessário e de imediato.



Deve, neste caso, preencher-se o documento disponibilizado no **Anexo VI - FORMULÁRIO DE NOTIFICAÇÃO DE COVID-19.**



## COORDENAÇÃO DO PLANO DE CONTINGÊNCIA

### Coordenador e Equipa Operativa

A coordenação global do referido plano é assumida pela Administração, devidamente apoiada na equipa operativa composta pelo médico do trabalho (MT), enfermeira do trabalho (ET) e pelo QAS.

### Cadeia de Comando Operacional

**Coordenador:** Nuno Lameiras (Administrador)

**Serviços de Apoio:** Cátia Graça (Enfermeira) / Eduardo Rodrigues (RH) / Claudio Costa (QAS)

- No caso de obras e/ou estaleiro o chefe de equipa deve de imediato entrar em contacto com a Linha SNS 24 (808 24 24 24) e seguir as indicações que lhe forem transmitidas.
- De igual forma deverá, internamente, entrar em contacto com a nossa enfermeira Cátia Graça, através da nossa Linha de Apoio à Saúde (966 653 755) criada para o efeito.

## RESPONSABILIDADES

### Competências da Administração

Aprovar e manter atualizado o Plano de Contingência;

Definir a composição e as atribuições de responsabilidades;

Definir os serviços essenciais a assegurar pelo Grupo;

Nomear um seu representante para a coordenação e comunicação;

Decidir sobre a comunicação aos agentes interessados.

### Competências do MT, ET e QAS

- Informar a apoiar a Administração na gestão da situação de crise/emergência;
- Assumir a gestão da situação de crise/emergência e coordenar a resposta ao nível global;
- Obter e consolidar a informação com outros organismos;
- Conduzir o processo de comunicação com os respetivos trabalhadores, clientes,



prestadores de serviços e fornecedores, de acordo com as linhas de orientação definidas pela Administração;

- Desenvolver, manter e implementar, os Planos de Contingência e de Emergência;
- Assegurar a relação com as empresas envolvidas na prestação de serviços essenciais;
- Informar/ notificar as entidades regionais de saúde;

### Competências de todos os Departamentos

Apoiar a equipa operativa e assegurar a revisão e atualização do Plano de Contingência, integrando num todo coerente, as alterações resultantes da evolução dos procedimentos e propostas de melhoria.

## GESTÃO DA CRISE

- **Cenário I**

O cenário I, medidas a adotar em caso de pandemia sem manifestação nas empresas do grupo, encontram-se descritas no ponto "Contenção".

- **Cenário II**

É onde a empresa se encontra nesta fase de Mitigação da Pandemia. Para fazer face a um cenário deste tipo o grupo traçou as seguintes medidas:

1. Encaminhamento e notificação do colaborador suspeito para tratamento, de acordo com as indicações da Linha saúde 24, devendo ficar em isolamento.
2. O colaborador sob suspeita de doença só poderá comparecer ao serviço após rastreio médico e depois do período de tratamento e de quarentena a definir pelos serviços nacionais de saúde;
3. Isolamento do local de trabalho do colaborador infetado;
4. Limpeza e desinfeção do local potencialmente infetado e quarentena por 48h, e só após este período é que se deve retomar a atividade no local;
5. Rastreio dos trabalhadores que trabalham próximo do colaborador infetado;
6. Sensibilização dos restantes trabalhadores para as medidas a adotar face à existência de um caso de contágio;
7. Adoção de trabalho à distância (sempre que possível), caso se verifique a indisponibilidade de local para afetar os trabalhadores substitutos.

- **Cenário III**

Caso o volume de trabalhadores afetados pelo vírus COVID-19 aumente significativamente, deverá recorrer-se a equipas alternativas, que podem ser internas ou subcontratadas, com competências próprias adequadas às necessidades, que permitam assegurar a continuidade dos trabalhos.

## ACTUAÇÃO

### Cadeia de substituição

Dado que a pandemia pode levar a um elevado absentismo, cada responsável deverá ser apoiado por um substituto. Por conseguinte, a política de substituição encontra-se definida no **Manual de Funções**. Responsáveis e substitutos devem deter a preparação necessária para poderem executar devidamente as funções de que forem incumbidos.

### Identificação das medidas de manutenção da atividade em situação de crise

- Aplicar a política de substituição;
- Recorrer a teletrabalho;
- Recorrer a videoconferência;
- Recorrer a equipas alternativas (internas ou subcontratadas).

### Locais de trabalho alternativo

As instalações das empresas do grupo dispõem de espaço alternativo de trabalho, caso se verifiquem zonas afetadas, no entanto, em último recurso, todos os gestores possuem meios (telemóvel, PC portátil e ligação ao servidor da empresa) que lhes permitem trabalhar à distância (teletrabalho).

Em relação às instalações do grupo, estas permitem o seccionamento de áreas. Assim, e caso se verifique um caso de COVID-19, o local de trabalho desse colaborador é isolado, desinfetado e colocado em quarentena durante 48h.

## RECOMENDAÇÕES GERAIS DE FUNCIONAMENTO

- Suspensão temporária do registo biométrico para picagem do ponto;
- Suspensão de visitas a obra;
- Suspensão de visitas dos trabalhadores da obra aos escritórios das diversas empresas do grupo;
- Evicção de aglomerados durante pausas no horário de trabalho;
- Suspensão de reuniões, entrevistas e encontros presenciais (substituindo-as sempre que possível por videoconferências);
- Evicção de circulação entre os vários edifícios;
- Privilegiar, sempre que possível, o teletrabalho;
- Definição de trabalhadores em cada departamento para ficarem no domicílio para que, caso haja necessidade de encerramento de um dado departamento, estes possam assumir posteriormente o funcionamento do departamento;
- Suspensão temporária de consultas de Medicina no Trabalho.
- Obrigatoriedade de notificação em caso de contacto com casos suspeitos, casos confirmados ou viagens para fora do país - através Linha de Apoio à Saúde (966 653 755);
- Obrigatoriedade de notificação em caso de algum dos sintomas: febre, tosse ou dificuldades respiratórias. Nesse caso, o trabalhador não deve deslocar-se para as instalações da empresa ou estaleiros e, deverá entrar em contato com a Linha SNS 24 (808 24 24 24) e Linha de Apoio à Saúde (966 653 755);

## CONTENÇÃO

Com vista à redução do risco de contágio pelo vírus COVID-19, as empresas do Grupo estabeleceram as seguintes ações:

- Sensibilização de todos os trabalhadores para o risco de contágio pela COVID-19 A e das medidas a adotar, nomeadamente:
  1. Lavar frequentemente as mãos com água e sabão ou solução de base alcoólica;
  2. Evitar contacto próximo com pessoas que apresentem sintomas de COVID-19;
  3. Sempre que tenha necessidade de espirrar ou tossir, deverá cumprir os procedimentos de etiqueta respiratória evitando sempre tossir ou espirrar para as mãos, tossindo e/ou espirrando para o antebraço ou manga, com o antebraço fletido ou para um lenço de papel descartável e higienizar sempre as mãos depois do contacto com secreções respiratórias.
  4. Utilizar lenços de papel uma única vez, colocando-os imediatamente no lixo;
  5. Evitar tocar nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos;
  6. Entrega de *kits* (solução alcoólica, luvas, máscaras, sacos de lixo, viseira acrílica, se aplicável) às equipas, para a realização dos trabalhos;
  7. Não partilhar objetos e equipamentos pessoais e, os mesmos deverão ser periodicamente desinfetados
  8. Adotar atitudes sociais que não impliquem contacto próximo (cumprimentar de longe).

## Locais de trabalho característicos

### LOGÍSTICA/ Locais demarcados para entrada de pessoal externo

- Uso obrigatório de máscara durante atividade laboral e viagem em viaturas partilhadas. São fornecidas 2 máscaras por dia por cada trabalhador: 1 para período laboral da manhã e 1 para período laboral da tarde, para assegurar a devida proteção. A máscara é descartável, não deve ser reutilizada.
- Obrigatoriedade de externos desinfetarem as mãos antes e após a descarga e/ou entrega de material ou antes e após efetuar-se serviços.
- Limitar ao estritamente necessário os contactos físicos e utilização de canetas e ou objetos partilhados;
- Sempre que possível, de modo a impedir contacto direto de respiração/ tosse/ espirros, assegurar interposição de barreira física entre quem está a atender no balcão e quem está a ser atendido (nomeadamente colocação de plástico-filme) e/ou assegurar uma distância mínima de 2m de acesso ao balcão através de limitação deste espaço por barreiras, correntes ou qualquer outro tipo;
- Utilização de máscara e viseira acrílica para o trabalhador que se encontra em contacto com fornecedor ou pessoal externo;
- Impedir circulação de equipas/ fornecedores pelo armazém (estes ficam confinados á zona do armazém).
- Limitar o acesso ao balcão de apenas um elemento da equipa/ fornecedor;
- Assim que atendidos (equipas/ fornecedores) estes deverão de imediato abandonar as instalações.
- Estão proibidos aglomerados de pessoas nas instalações;
- Descargas que necessitam de intervenção (p.e. : empilhador), o motorista entrega a



documentação ao balcão e pede a descarga, tratando o mesmo de abrir lonas e soltar a cargas e se afastar do camião para que seja efetuada a descarga;

- Nos casos de camiões em que a descarga é realizada pelos fundos do camião, o motorista fica dentro da carroceria do mesmo a trazer a carga até a porta e nosso funcionário faz a descarga com empilhador;
- Nas entregas/recolhas de volumes menores descarregados pelo próprio transportador, com o transportador afastado, são contados os volumes e a guia é assinada e entregue no balcão;
- O funcionário deverá dispor de luvas e a sua própria caneta. Ser breve na transação (entrega/recolha) e limitar ao estritamente necessário os contactos físicos afastando-se assim que possível.

## **OBRAS/ Atividades em espaços técnicos com contacto com pessoas**

- Evitar o contato físico no cumprimento;
- Assegurar o distanciamento em pelo menos 2 metros, sempre que possível;
- Desinfecção das mãos com solução antisséptica de base alcoólica ou solução alternativa antes do início do trabalho e no final do trabalho;
- Uso de luvas descartáveis durante a realização do trabalho, se aplicável;
- Uso de equipamentos próprio e desinfecção periódica (limpeza proactiva dos instrumentos e equipamentos manuseados);
- No final do trabalho, em saco próprio para o efeito, colocar as luvas descartáveis utilizadas;
- Uso obrigatório de máscara durante atividade laboral e viagem em viaturas partilhadas. São fornecidas 2 máscaras por dia por cada trabalhador: 1 para período laboral da manhã e 1 para período laboral da tarde, para assegurar a devida proteção. A máscara é descartável, não deve ser reutilizada.
- Sempre que se verifique agendamento prévio com o cliente/ proprietário, questionar:
  1. Existem casos identificados de COVID-19 no espaço?





## 2. Existe alguém de quarentena?

- ➔ No caso de resposta positiva a alguma destas questões, deve ser avaliado em conjunto o nível de risco existente, e a urgência da situação, para se manter a data prevista, ou fazer o agendamento para uma data posterior.
- ➔ Caso a resposta a ambas as questões seja negativa é efetuado o agendamento e segue os procedimentos normais.

## Resíduos/Estaleiro

- Uso obrigatório de máscara durante atividade laboral e viagem em viaturas partilhadas. São fornecidas 2 máscaras por dia por cada trabalhador: 1 para período laboral da manhã e 1 para período laboral da tarde, para assegurar a devida proteção. A máscara é descartável, não deve ser reutilizada.
- Evitar ao máximo a concentração de motoristas na zona da entrada (devem permanecer nas viaturas até à sua vez de realizar a tarefa a desempenhar);
- Proibida a permanência de mais do que uma pessoa na zona comum da área de receção da balança;
- As guias de remessa e de receção serão entregues, mas não pediremos para assinar os triplicados (caso seja necessário, poderemos enviar por e-mail).

## Área de Isolamento nas Instalações

As instalações serão dotadas de um local de isolamento

Na situação de caso suspeito validado:

- O trabalhador doente deverá permanecer na área de “isolamento” (com máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita), até comunicação com Linha de Saúde 24, para definição do modo de atuação.
- O acesso dos outros trabalhadores à área de “isolamento” fica interditado (exceto aos trabalhadores designados para prestar assistência);

A área de “isolamento” tem como finalidade evitar ou restringir o contacto direto dos trabalhadores com o trabalhador doente (com sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso suspeito) e permitir um distanciamento social deste, relativamente aos restantes trabalhadores.

A área de “isolamento” deve ter ventilação natural e possuir revestimentos lisos e laváveis. Esta área deverá estar equipada com telefone/telemóvel; cadeira; kit com água e alguns alimentos não perecíveis; contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico); solução antisséptica de base alcoólica; toalhetes de papel; máscaras cirúrgicas; luvas descartáveis; termómetro.

Nesta área, ou próxima desta, deve existir uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do Trabalhador com Sintomas/Caso Suspeito.

Neste caso, define-se como áreas de isolamento o Gabinete Médico da Rodel e o Gabinete Médico da Postereide – Braga.

Quanto não for possível haver uma área específica que corresponda às exigências preconizadas e



houver um trabalhador sintomático, este deve deslocar-se numa viatura exclusiva e dirigir-se para o seu domicílio, de forma a cumprir isolamento até encaminhamento pelo SNS 24.

## ZONAS PARTILHADAS PARA REFEIÇÃO NAS INSTALAÇÕES

- Os horários de refeição devem ser alternados de forma a criar pequenos grupos;
- A lotação dos locais de refeição deve ser reduzida para 1/3 da sua capacidade;
- Os trabalhadores devem dispor-se de forma alternada pelas mesas, em ziguezague, para evitar proximidade;
- Em obra, os trabalhadores devem optar pela opção de *takeaway* ou marmita, e poderão alimentar-se dispersos, com as respetivas condições de higiene.

## Protocolo de Segurança COVID-19 para Visitantes

Define-se como obrigatório, para quem se desloque às instalações, o cumprimento de medidas como:

1. Utilizar máscara e luvas durante o período em que permanece nas nossas instalações;
2. Desinfecção das mãos de forma eficaz à chegada e saída, com o desinfetante que se encontra disponibilizado.




No caso de não ser detentor de equipamentos de proteção individual, deverá solicitar o *kit* de visitante, composto por luvas descartáveis, máscara cirúrgica e folheto informativo.

## ANEXO I: Equipamentos de proteção individual

### Contextualização

No contexto epidemiológico nacional e internacional da infeção COVID-19, tendo em conta a fase de contaminação em Portugal, e segundo orientações das Autoridades de Saúde procede-se à distribuição dos equipamentos de proteção individual (doravante designados por EPI) para os trabalhadores que se encontrem nas instalações e/ou locais de trabalho durante a fase pandémica de COVID-19.

### TIPO E CARACTERÍSTICA DOS EPI

	<p>Máscaras cirúrgicas: A fornecer 2 unidades por dia a cada trabalhador. De uso obrigatório. Não reutilizáveis.</p> <p>Devem ser utilizadas sem interrupção durante as viagens nos veículos.</p>
	<p>Luvas de nitrilo/vinil hipoalergénico: Luva descartável; fornecer pelo menos 2 por dia aos trabalhadores que partilhem instalações ou materiais com a população.</p>
	<p>Viseira acrílica: barreira em acetato, forma barreira física contra salpicos, gotículas, perdigotos e alguns aerossóis. Deve ser usado em complemento com as máscaras cirúrgicas para proteção eficaz. São reutilizáveis, com necessidade regular de desinfeção.</p> <p>A máscara cirúrgica deve ser colocada antes da viseira.</p>



## COM A UTILIZAÇÃO DOS EPI DEVEM SER MANTIDAS MEDIDAS INCLUÍDAS NO PLANO DE CONTINGÊNCIA COMO:

- Medidas de etiqueta respiratória: tapar o nariz e a boca quando espirrar ou tossir, com um lenço de papel ou com o antebraço, nunca com as mãos, e deitar sempre o lenço de papel no lixo;
- Lavar as mãos frequentemente. Deve lavá-las sempre que se assoar, espirrar, tossir. Deve lavá-las durante 40-60 segundos (o tempo que demora a cantar os "Parabéns") com água e sabão ou com solução à base de álcool a 70% durante 20-30 segundos;
- Evitar contacto próximo com pessoas com sintomatologia associada a COVID-19;
- Manter, sempre que possível, distância de segurança de 2 metros;
- Evitar tocar na cara, boca, olhos e nariz com as mãos;
- Evitar partilhar objetos pessoais ou comida em que tenha tocado.




## TRATAMENTO DOS RESÍDUOS DOS EPI UTILIZADOS

Para os colaboradores com contacto com a população, as luvas devem ser trocadas a cada cliente. As viseiras deverão ser desinfetadas com solução alcoólica ou lixívia, sempre que necessário e obrigatoriamente após o dia de trabalho.

Os EPI utilizados (máscaras, luvas) bem como lenços de papel, papel das mãos devem ser colocados unicamente nos sacos destinados e disponibilizados para o efeito.

- As equipas devem ter um saco plástico exclusivamente para resíduos dos EPI utilizados.
- Ao final do dia de trabalho, o saco de resíduos deve ser então descartado para ser tratado como resíduo urbano comum e nunca colocados nos ecopontos de reciclagem.
- Nas instalações deverá existir um local destinado para a rejeição destes EPI depois de utilizados.


### 3. Destinatários dos EPI

EPI	Trabalhadores sem contacto com o público	Trabalhadores com contacto com o público	Trabalhadores com contacto com materiais possivelmente contaminados
	Sim.  Uso obrigatório. Obrigatórias durante viagens no mesmo veículo.	Obrigatórias para trabalhadores com contacto direto com a população	Sim
	Podem ser usadas por colaboradores com contacto direto com fornecedores/ receção de materiais.	Podem ser usadas por trabalhadores com contacto direto com a população	Sim
	Não	Para colaboradores com contacto direto com cliente e/ou fornecedores/ receção de materiais.	Sim



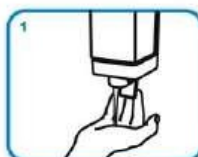
## Anexo A – Ilustração Lavagem das Mãos

# Lavagem das mãos

 Duração total do procedimento: 40-60 seg.



Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



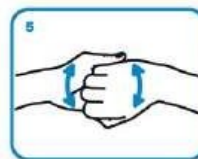
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



Palma com palma com os dedos entrelaçados



Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



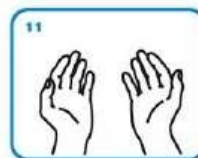
Enxague as mãos com água



Seque as mãos com toalhete descartável



Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual



Agora as suas mãos estão seguras.

## Anexo B – Ilustração Desinfecção das Mãos



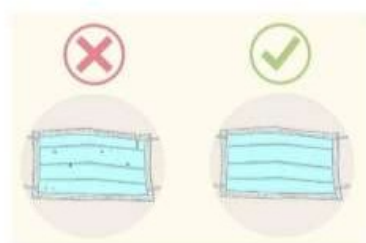
Direcção-Geral de Saúde

## Anexo C – Colocação da Máscara cirúrgica

**NOTA: LAVE OU DESINFETE AS MÃOS ANTES DE COLOCAR A MÁSCARA**

Para retirar a máscara:

1. LAVE OU DESINFETE AS MÃOS ANTES DE RETIRAR A MÁSCARA.
2. NÃO TOQUE NA REGIÃO EXTERNA DA MÁSCARA.
3. RETIRE-A PELOS ELÁSTICOS COLOCADOS NAS SUAS ORELHAS.
4. LAVE OU DESINFETE NOVAMENTE AS MÃOS.



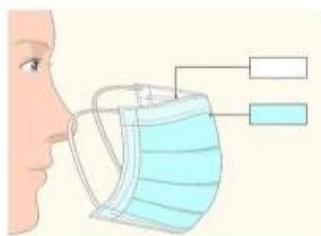
Passo 1

Verifique se a máscara apresenta algum defeito.



Passo 2

Coloque a máscara na posição correta. A extremidade superior da máscara tem um detalhe que se encaixa no nariz da pessoa.



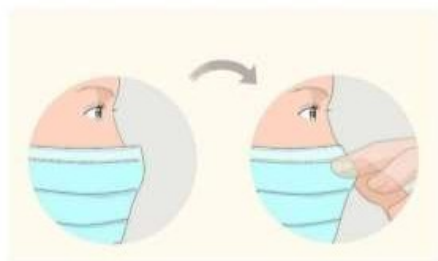
Passo 3

Coloque a máscara do lado certo. A parte interna das máscaras médicas é branca, enquanto a externa tem alguma outra cor.



Passo 4

Coloque a máscara no rosto. Existem diversos tipos de máscaras no mercado, cada uma com um método próprio de aplicação.



Passo 5

Ajuste a máscara no nariz. Depois de colocar a máscara na cabeça e no rosto, segure-a na ponte do nariz com o indicador e o polegar.



Passo 6

Ajuste a máscara no rosto e debaixo do queixo. Ajuste-a e cubra a boca/nariz e passe a parte inferior por baixo do queixo.

## Anexo d - Como retirar luvas potencialmente contaminadas





## ANEXO II: CARACTERIZAÇÃO DE “ALTO RISCO DE EXPOSIÇÃO” e “BAIXO RISCO DE EXPOSIÇÃO”

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

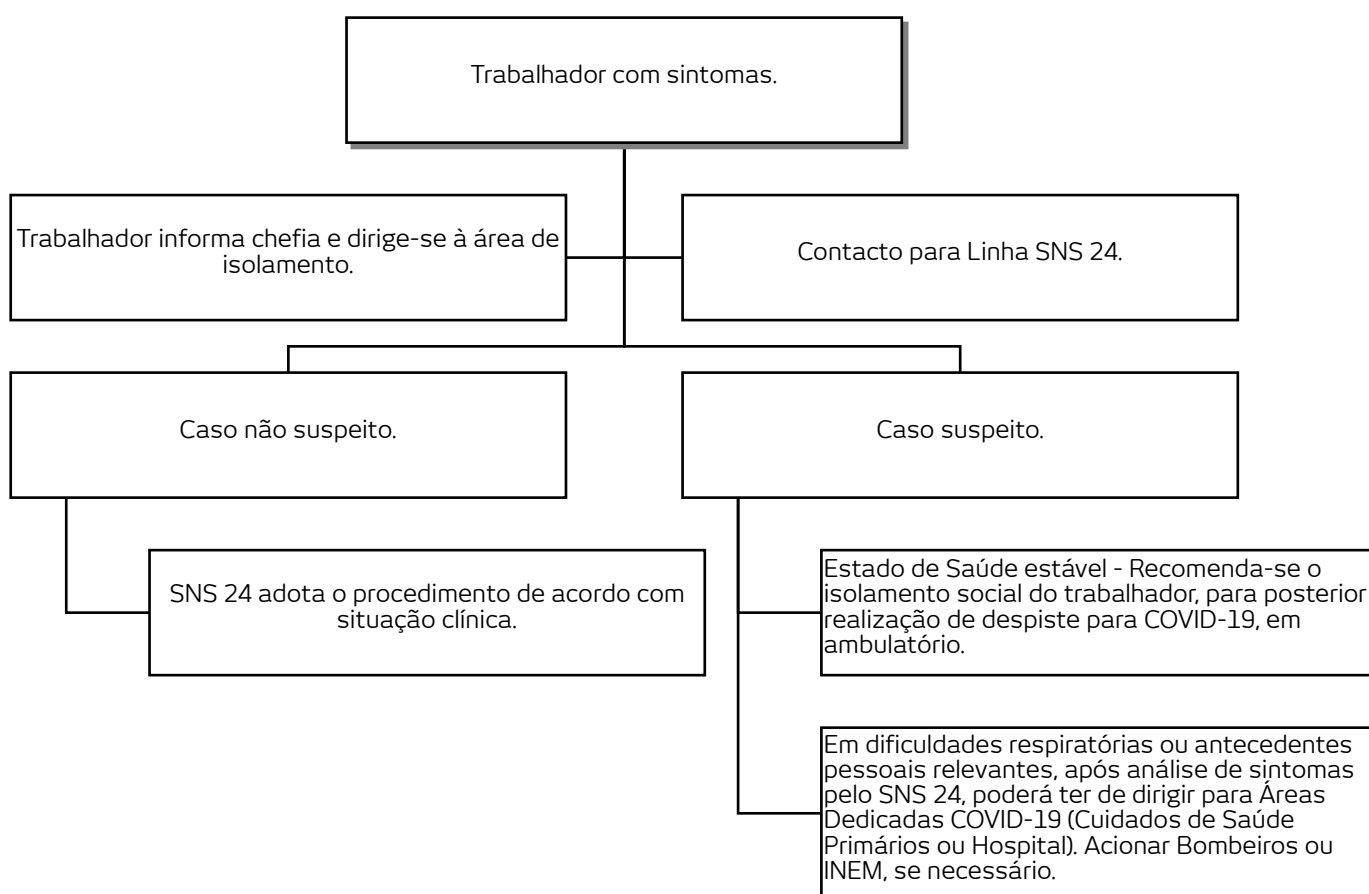
“Alto risco de exposição”	“Baixo risco de exposição” (casual)
<p>Contato físico direto (aperto de mão) com caso confirmado de COVID-19 ou contato com secreções contaminadas com SARS-CoV-2;</p> <p>Contato em proximidade (frente a frente) ou em ambiente fechado com caso confirmado de COVID-19 (gabinete, sala, secção), a uma distância até 2 metros durante mais de 15 minutos;</p> <p>Trabalhador que partilhou com o Caso Confirmado loiça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expectoração, gotículas respiratórias.</p>	<p>Trabalhador que teve contacto esporádico (momentâneo) com o Caso Confirmado (ex. em movimento/circulação)</p> <p>Contato frente-a-frente a uma distância até 2 metros e durante menos de 15 minutos</p> <p>Contato em ambiente fechado com caso confirmado de COVID-19, a uma distância superior a 2 metros OU durante menos de 15 minutos.</p>



O tipo de exposição do contacto próximo determina o tipo de vigilância:

"Alto risco de exposição"	"Baixo risco de exposição" (casual)
<p>Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição;</p> <p>Auto monitorização diária dos sintomas da COVID19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar;</p> <p>Restringir o contacto social ao indispensável;</p> <p>Evitar sair do domicílio;</p> <p>Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição</p>	<p>Auto monitorização diária dos sintomas da COVID19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar;</p> <p>Acompanhamento da situação pela enfermeira do trabalho.</p>

## ANEXO III: FLUXOGRAMA DE SITUAÇÃO DE TRABALHADOR COM SINTOMAS DE COVID-19



### Casos específicos para áreas de isolamento em caso de suspeita:

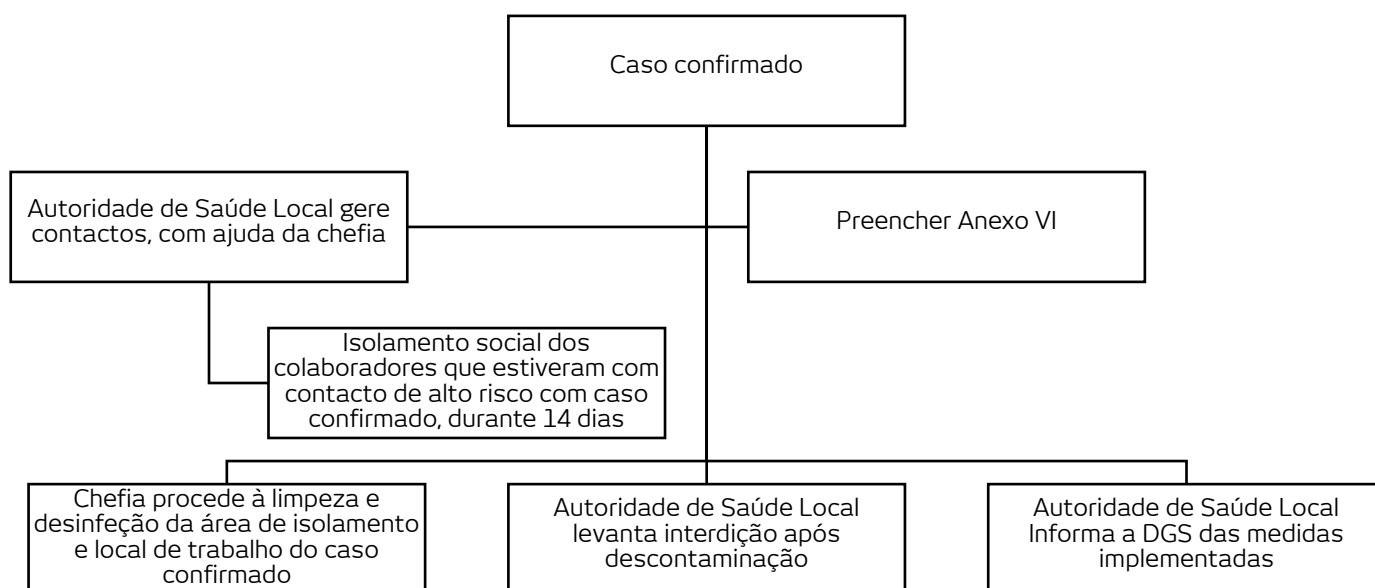
- Trabalhadores em obra:
  - Devem deslocar-se para área de isolamento definido na obra (caso exista);
  - Se a obra não disponibilizar um local específico para isolamento, o trabalhador deve deslocar-se, se possível, para uma viatura exclusiva e dirigir-se para o domicílio, até



encaminhamento pelo SNS 24.

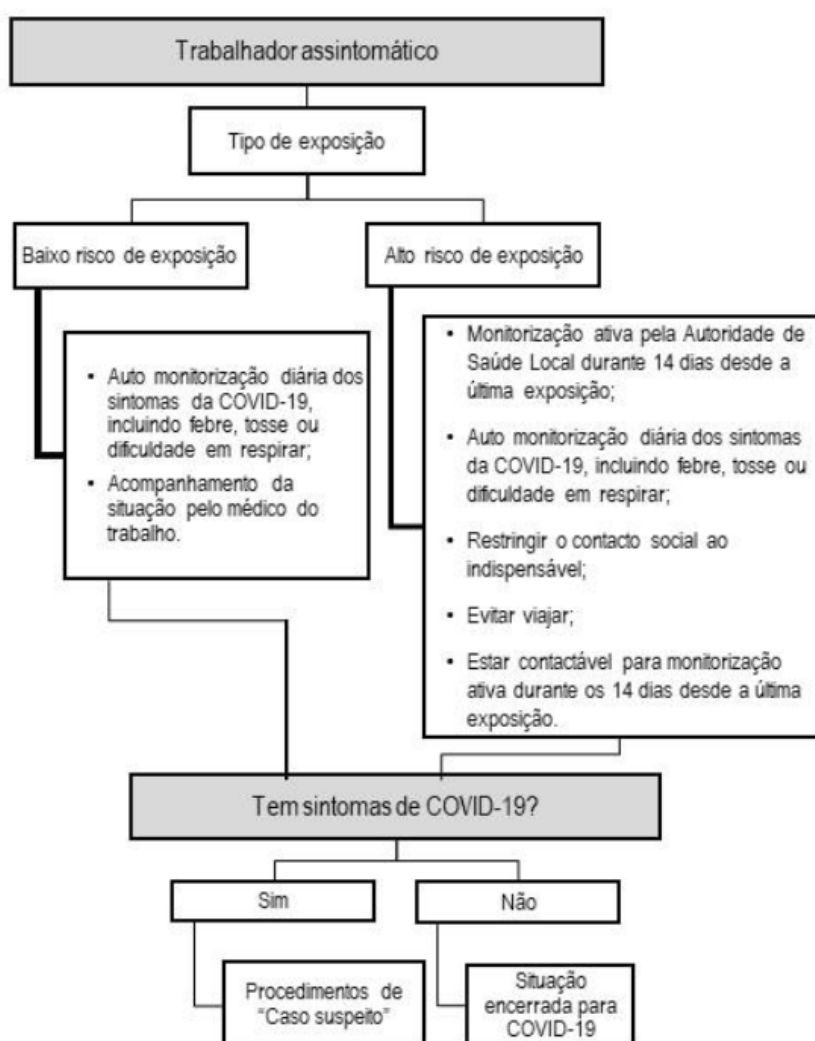
3. No caso de trabalhadores deslocados, o trabalhador, deverá preferencialmente deslocar-se para o seu domicílio, até encaminhamento pelo SNS 24.
4. Não sendo possível, e em caso de situação de infeção confirmada, a área de isolamento (caso a casa seja partilhada e não seja possível isolamento individual), deverá ser considerada toda a casa.

#### Modo de proceder na presença de um Caso Confirmado:

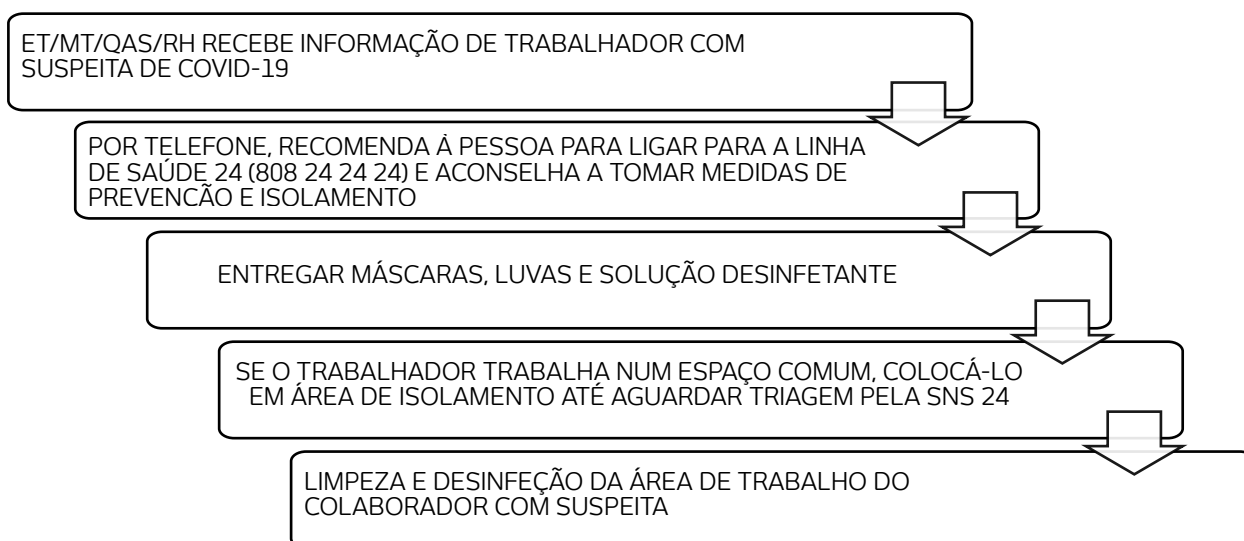




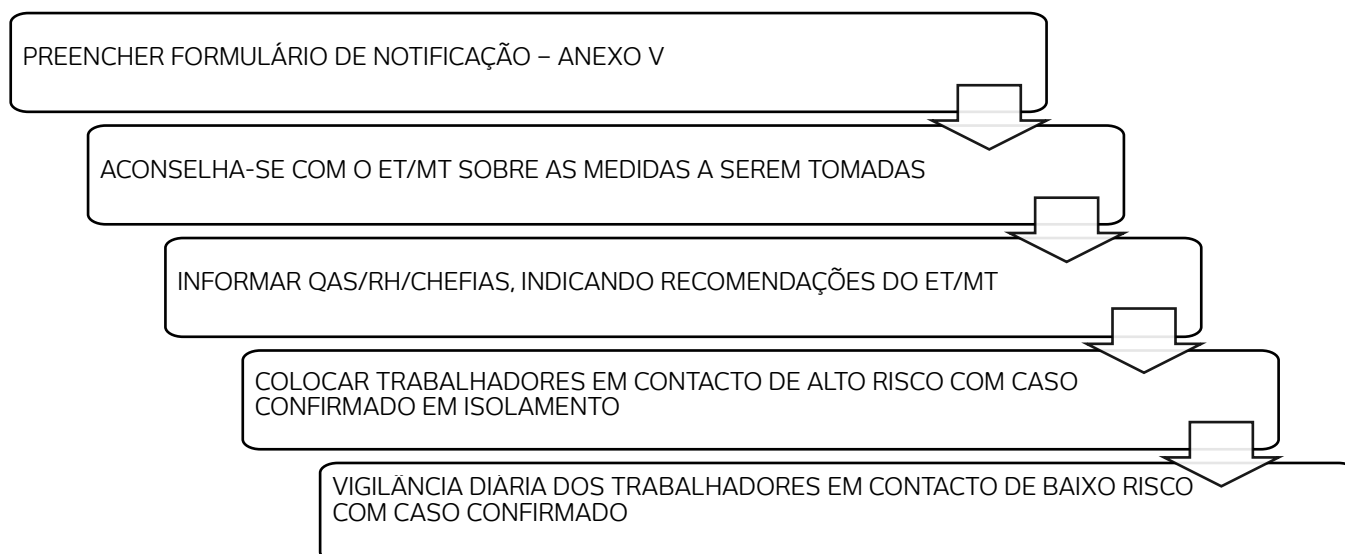
## ANEXO IV: FLUXOGRAMA DE MONITORIZAÇÃO DOS CONTACTOS PRÓXIMOS (TRABALHADORES ASSINTOMÁTICOS) DE UM ACASO CONFIRMADO DE COVID-19 (TRABALHADOR)



## ANEXO V: Coordenação e gestão da COVID-19



### CONFIRMANDO-SE A SUSPEITA DE COVID-19





## ANEXO VI: FORMULÁRIO DE NOTIFICAÇÃO DE COVID-19

Nome do colaborador: \_\_\_\_\_

Local de Trabalho: \_\_\_\_\_

Local de Residência: \_\_\_\_\_

Telefone (trabalho): \_\_\_\_\_

Telefone casa: \_\_\_\_\_

Telemóvel: \_\_\_\_\_

Data da notificação: \_\_\_\_\_

Histórico dos últimos 14 dias (viagens, contactos):

--

### LISTA DE CONTACTOS

Pessoas que estiveram em contacto com a pessoa infetada

(Enviar esta lista para o Médico do Trabalho)

Nome	Telefone	Local de Contacto