

## Índice

1.	ENQUADRAMENTO .....	4
2.	FINALIDADE .....	4
3.	DEFINIÇÕES RELACIONADAS COM INFEÇÃO PELO CORONAVÍRUS SARS-CoV-2 .....	4
3.1.	Definição de caso suspeito .....	4
3.2.	Classificação do tipo de exposição .....	5
3.2.1.	<i>Alto risco de exposição</i> .....	5
3.2.2.	<i>Baixo risco de exposição (casual)</i> .....	5
3.3.	Via de transmissão .....	5
3.3.1.	<i>Vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) - Gotículas respiratórias</i> .....	5
3.3.2.	<i>Vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados) – Contacto direto</i> .....	5
4.	PROCEDIMENTO DE VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS .....	6
5.	PROCESSO DE ALERTA DE TRABALHADOR COM SINTOMAS E LIGAÇÃO EPIDEMIOLÓGICA (COMPATÍVEIS COM A DEFINIÇÃO DE CASO SUSPEITO DE COVID-19) .....	6
6.	INFORMAÇÃO SOBRE POTENCIAL TRANSMISSÃO DE VÍRUS .....	7
6.1.	Fontes de informação .....	7
6.2.	Informação a trabalhadores, fornecedores e público em geral .....	7
6.2.1.	<i>Painéis informativos</i> .....	7
6.2.2.	<i>Apresentação no início de reuniões ou ação de formação</i> .....	7
6.3.	Informação das autoridades responsáveis .....	7
7.	COMUNICAÇÃO EMPRESARIAL .....	8
8.	AVALIAÇÃO DO IMPACTO NA APSEI DEVIDO À INFEÇÃO PELO CORONAVÍRUS SARS-CoV-2 .....	8
8.1.	Pessoas .....	8
8.2.	Tipologia .....	8
8.3.	Serviços/Atividades da APSEI .....	8
8.3.1.	<i>Atividades Críticas (continuidade obrigatória)</i> .....	9
8.3.2.	<i>Atividades desenvolvidas pela APSEI em videoconferência</i> .....	9
8.3.3.	<i>Atividades desenvolvidas pela APSEI em teletrabalho</i> .....	9
8.3.4.	<i>Atividades desenvolvidas pela APSEI que podem reduzir/encerrar/fechar/desativar</i> .....	9
8.4.	Fornecedores Críticos .....	9
9.	PREVENÇÃO, CONTENÇÃO E CONTROLO .....	10
9.1.	Equipamentos e produtos aplicáveis ao Plano .....	10
9.2.	Medidas Preventivas Gerais .....	10
9.2.1.	<i>Higiene pessoal</i> .....	10

9.2.2.	<i>Intensificação das medidas de higiene para evitar ou minimizar a disseminação do vírus no local de trabalho</i>	10
9.2.3.	<i>Etiqueta respiratória</i>	11
9.2.4.	<i>Distanciamento social</i>	11
9.2.5.	<i>Medidas pessoais adicionais</i>	11
10.	<b>PREPARAÇÃO PARA FAZER FACE A UM POSSÍVEL CASO DE INFECÇÃO POR SARS-CoV-2 DE TRABALHADOR(ES)....</b>	11
10.1.	<b>Área de “isolamento” e circuito até à mesma</b>	11
11.	<b>ATRIBUIÇÃO E DEFINIÇÃO DE FUNÇÕES.....</b>	13
12.	<b>FORMAÇÃO E EXERCÍCIOS.....</b>	13
13.	<b>AValiação DO EVENTO (LIÇÕES APRENDIDAS).....</b>	13

EDIÇÃO	DATA	ALTERAÇÃO	MOTIVO/NATUREZA DA ALTERAÇÃO
01	06.03.2020	N.A.	Aprovação inicial

## 1. ENQUADRAMENTO

Seguindo a recomendação da DGS, na sua Orientação 006/2020, de 26 de fevereiro de 2020, a APSEI- Associação Portuguesa de Segurança estabelece um Plano de Contingência a adotar, na sua sede em Sacavém e na Delegação Norte.

O presente documento foi aprovado pela Direção da APSEI, especificamente para responder a um cenário de epidemia associada a infeção pelo novo Coronavírus SARS-CoV-2, agente causal da COVID-19, devendo ser incluído junto ao Plano de emergência interno, parte integrante das Medidas de Autoproteção.

Com esta iniciativa a APSEI assegura aos seus trabalhadores condições de segurança e de saúde, de forma continuada e permanente, tendo em conta os princípios gerais de prevenção (art.º 15.º do RJPSST).

## 2. FINALIDADE

Perante o risco de exposição a agente biológico, a APSEI elaborou o presente Plano de Contingência, que estabelece os processos a adotar perante um Trabalhador, ou uma pessoa que frequente as instalações da APSEI, com sintomas desta infeção, definindo medidas de proteção da segurança e da saúde destinadas a proteger os trabalhadores, prevenindo e promovendo a minimização dos potenciais efeitos negativos pela rápida transmissão do SARS-CoV-2.

Diligências a efetuar na presença de trabalhador(es) suspeito de infeção por SARS-CoV-2 na APSEI:

- Acionar o Plano de Contingência da APSEI para COVID-19;
- Confirmar a efetiva implementação dos procedimentos específicos estabelecidos.

Este Plano é aplicável a trabalhadores da APSEI, fornecedores e público em geral, que frequente as instalações da APSEI.

As situações não previstas neste Plano devem ser avaliadas caso a caso.

## 3. DEFINIÇÕES RELACIONADAS COM INFEÇÃO PELO CORONAVÍRUS SARS-CoV-2

### 3.1. Definição de caso suspeito

As definições seguidamente apresentadas são baseadas na informação disponível, à data, no Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doença Transmissíveis (ECDC).

Caso suspeito	
Infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória)	História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias antes do início de sintomas, como o Norte de Itália, China, Coreia do Sul, Singapura, Japão ou Irão (identificados até 06.03.2020) e outros que venham a ser indicados pela OMS.
	Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2/COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas.
	Pessoa que tenha estado numa instituição de saúde, onde são tratados doentes com COVID-19.

### 3.2. Classificação do tipo de exposição

#### 3.2.1. Alto risco de exposição

- Trabalhador do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros) do Caso Confirmado;
- Trabalhador que esteve presencialmente com o Caso Confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
- Trabalhador que partilhou com o Caso Confirmado loiça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue ou gotículas respiratórias.

#### 3.2.2. Baixo risco de exposição (casual)

- Trabalhador que teve contacto esporádico (momentâneo) com o Caso Confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a gotículas/secreções respiratórias através de conversa face-a-face superior a 15 minutos, tosse ou espirro).
- Trabalhador(es) que prestou ou prestaram assistência ao Caso Confirmado, desde que tenha(m) seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada da máscara e luvas, etiqueta respiratória e higiene das mãos).

### 3.3. Via de transmissão

#### 3.3.1. Vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) - Gotículas respiratórias

A transmissão de pessoa para pessoa foi confirmada e julga-se que esta ocorre durante uma exposição próxima à pessoa com COVID-19, através da disseminação de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala.

As gotículas respiratórias podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas.

#### 3.3.2. Vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados) – Contacto direto

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.

Considera-se “contacto próximo” um trabalhador que não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto com um caso confirmado de COVID-19. O tipo de exposição do contacto próximo, determinará o tipo de vigilância.

## 4. PROCEDIMENTO DE VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS

A vigilância de contactos próximos deve obedecer ao seguidamente apresentado:

Vigilância de contactos próximos	
“alto risco de exposição”	“baixo risco de exposição”
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição;</li> <li>– Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre (medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar o valor e a hora de medição), tosse ou dificuldade em respirar;</li> <li>– Restringir o contacto social ao indispensável;</li> <li>– Evitar viajar;</li> <li>– Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar;</li> <li>– Acompanhamento da situação pelo médico do trabalho.</li> </ul>

## 5. PROCESSO DE ALERTA DE TRABALHADOR COM SINTOMAS E LIGAÇÃO EPIDEMIOLÓGICA (COMPATÍVEIS COM A DEFINIÇÃO DE CASO SUSPEITO DE COVID-19)

Em caso de regresso ou contacto com pessoas que tenham regressado de uma área com transmissão comunitária ativa do novo coronavírus e / ou em caso de aparecimento de febre, tosse ou dificuldade respiratória - > **informa a chefia direta (preferencialmente por via telefónica) e dirige-se para a área de “isolamento”, definida no Plano de Contingência. A chefia direta informa a Diretora-geral.**

Este trabalhador deve usar uma máscara, se a sua condição clínica o permitir. A máscara deverá ser colocada pelo próprio trabalhador. Deve ser verificado se a máscara se encontra bem ajustada (ou seja: ajustamento da máscara à face, de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face). Sempre que a máscara estiver húmida, o trabalhador deve substituí-la por outra.

Nas situações em que o Trabalhador com sintomas necessita de acompanhamento (ex. dificuldade de locomoção), o(s) trabalhador(es) que acompanha(m)/presta(m) assistência ao Trabalhador com sintomas serão a Diretora-geral e o TSS. Sempre que possível deve-se assegurar a distância de segurança (superior a 1 metro) do Trabalhador com sintomas.

O(s) trabalhador(es) que acompanha(m)/presta(m) assistência ao Trabalhador com sintomas, deve(m) colocar momentos antes de se iniciar esta assistência, uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis, para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção (PBCI) higienizando as mãos, após contacto com o Trabalhador com sintomas.

O Trabalhador com sintomas (caso suspeito de COVID-19) já na área de “isolamento”, contacta o SNS 24 (808 24 24 24). O profissional de saúde do SNS 24 questiona o Trabalhador com sintomas quanto a sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de COVID-19. Após avaliação, o SNS 24 informa o Trabalhador.

Logo que receba a informação a Diretora-geral comunica ao Presidente e aciona o acompanhamento do trabalhador até à sala de isolamento, verificando que o trabalhador está com o seu telemóvel para contactar o Centro de Contacto do Serviço Nacional de Saúde, SNS 24 (808 24 24 24). Será enviado um e-mail para SIPRP, para Rogério Filipe e Paula Pereira, de modo a informar o médico do trabalho.

## 6. INFORMAÇÃO SOBRE POTENCIAL TRANSMISSÃO DE VÍRUS

- Divulgar o Plano de Contingência específico a todos os trabalhadores;
- Esclarecer os trabalhadores, mediante informação precisa e clara, sobre a COVID-19 de forma a, por um lado, evitar o medo e a ansiedade e, por outro, estes terem conhecimento das medidas de prevenção que devem instituir;
- In(formar) os trabalhadores quanto aos procedimentos específicos a adotar perante um caso suspeito na APSEI;
- Manter atualizada a informação sobre COVID-19, de acordo com o disponibilizado pela Direção-Geral da Saúde, Autoridade de Saúde Local e meios de comunicação oficiais.

### 6.1. Fontes de informação

A informação divulgada na APSEI é baseada nos dados obtidos através da Direção-Geral da Saúde.

A evolução da situação é acompanhada em [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt).

Este Plano pode ser atualizado a qualquer momento, tendo em conta a evolução do quadro epidemiológico da COVID-19 e as orientações que forem tornadas públicas.

### 6.2. Informação a trabalhadores, fornecedores e público em geral

#### 6.2.1. Painéis informativos

As informações são divulgadas através de painéis informativos (Anexo I), distribuídos nos seguintes locais:

- Wc;
- Copa;
- Salas de trabalho, de reuniões e de formação;
- Entrada do edifício;
- Sala 4 - sala de confinamento físico.

A empresa responsável pela limpeza do espaço tem protocolo específico, afixado na sala de arrumos 1 (Anexo I).

#### 6.2.2. Apresentação no início de reuniões ou ação de formação

No início de cada reunião ou ação de formação é apresentado em primeiro lugar um diapositivo com mensagem alusiva à precaução com as potenciais causas e a transmissão de COVID-19 (Anexo II).

### 6.3. Informação das autoridades responsáveis

Caso exista confirmação de caso suspeito, a APSEI elabora e comunica um relatório com as seguintes informações:

- O número de pessoas eventualmente expostas;
- As medidas preventivas e de proteção adotadas;
- O plano de emergência relativo à proteção dos trabalhadores contra a exposição, em caso de falha no confinamento físico;
- Comunicação da ocorrência a contactos próximos.

## 7. COMUNICAÇÃO EMPRESARIAL

- Briefings e comunicados internos;
- Briefings e comunicados aos órgãos de comunicação social;
- Atualização contínua da informação através das redes sociais;
- Comunicados a Associados e fornecedores.

## 8. AVALIAÇÃO DO IMPACTO NA APSEI DEVIDO À INFEÇÃO PELO CORONAVÍRUS SARS-CoV-2

### 8.1. Pessoas

- Número de trabalhadores:
  - sede – 13 em 2 salas
  - delegação norte – 1 em 1 sala
- Acesso a ações de formação + comissões técnicas + fornecedores + associados:
  - sede – máximo 70 distribuídos por 4 salas
  - delegação norte – 3 em sala de atendimento e no máximo 25 no auditório (exterior ao espaço de escritório e de utilização comum pelo Candal Park)

### 8.2. Tipologia

- Sede – salas onde há desenvolvimento de atividades com janelas amplas, com abertura e luz natural, com wc localizados em corredores comuns, sem possibilidade de confinamento físico total no acesso aos mesmos. As paredes, piso e mobiliário são facilmente higienizáveis. As instalações dispõem de sistema de recirculação de ar e ar condicionado nas salas. Existe serviço de limpeza semanal e diário devido às ações de formação.
- Delegação Norte – sala com janelas amplas e luz natural. Wc no exterior da sala e comum a outras frações do Candal Park. As paredes, teto, piso e mobiliário são facilmente higienizáveis. Aluguer de sala de auditório com luz natural indireta, com saída direta para o exterior do complexo de escritórios e 1 wc. Existe serviço de limpeza diário no auditório.
- Outras salas externas à APSEI onde nos fazemos representar e nas quais não nos é possível garantir medidas de higienização dos espaços.

### 8.3. Serviços/Atividades da APSEI

- Apoio ao associado e esclarecimentos técnicos por telefone ou e-mail;
- Atividades da equipa (área técnica, gestão do associado, formação, comunicação, gestão financeira, contabilidade e direção geral);
- Reuniões com associados;
- Atividade formativa;
- Assembleias Gerais e de Núcleo;
- Reuniões de Direção, de Núcleo e Grupos de Trabalho;
- Reuniões de Comissões Técnicas;
- Intervenção de fornecedores (contabilidade, informática, manutenção, limpeza, correio, entrega de compras online);
- Deslocações a nível nacional;
- Deslocações a nível internacional.



**8.3.1. Atividades Críticas (continuidade obrigatória)**

- Apoio ao associado e esclarecimentos técnicos por telefone ou e-mail;
- Pagamentos a fornecedores;
- Faturação;
- Projeto Segurança+i (exceto eventos e em regime de exceção);
- Comunicação.

**8.3.2. Atividades desenvolvidas pela APSEI em videoconferência**

- Reuniões com associados;
- Reuniões de Direção, de Núcleo e Grupos de Trabalho;
- Reuniões com fornecedores;
- Reuniões em geral;
- Reuniões de Comissões Técnicas.
- Assembleias de Núcleo.

**8.3.3. Atividades desenvolvidas pela APSEI em teletrabalho**

- Apoio ao associado e esclarecimentos técnicos através de reencaminhamento de chamadas e/ ou e-mail;
- Atividades da equipa (área técnica (5), gestão do associado (2), comunicação (2), gestão financeira, formação e contabilidade (3) e direção geral (2).

**8.3.4. Atividades desenvolvidas pela APSEI que podem reduzir/encerrar/fechar/desativar**

As atividades que, por medida de precaução adicional, podem ser temporariamente suspensas por indicação da Direção:

- Atividade formativa na sede e/ou na Delegação Norte;
- Eventos;
- Deslocações a nível nacional;
- Deslocações a nível internacional.

**8.4. Fornecedores Críticos**

- SMAS Loures;
- EDP;
- VODAFONE;
- Globalstep – Assistência informática;
- Alcance - Programa de Contabilidade e Faturação;
- Vtiger;
- Loba – CRM;
- Fornecedores de equipamentos e produtos aplicáveis ao Plano.

## 9. PREVENÇÃO, CONTENÇÃO E CONTROLO

A redução do risco de exposição assenta na implementação de medidas preventivas a adotar por todos, sem exceção.

### 9.1. Equipamentos e produtos aplicáveis ao Plano

- Solução antisséptica de base alcoólica (SABA) disponibilizados nas salas de trabalho, salas de reunião, salas de formação e oficinas;
- Toalhetes de papel para secagem das mãos, nas instalações sanitárias e noutros locais onde seja possível a higienização das mãos;
- Equipamentos de limpeza, de uso único, que devem ser eliminados ou descartados após 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 APSEI.
- Produtos de higiene e limpeza: O planeamento da higienização e limpeza deve ser intensificado em mesas, aos equipamentos e utensílios, assim como aos objetos e superfícies que são mais manuseadas (ex. corrimãos, maçanetas de portas, sistema de intrusão, telefones, campainha, máquina do café). A limpeza e desinfeção das superfícies deve ser realizada com detergente desengordurante, seguido de desinfetante. As cadeiras de revestimento em tecido serão desinfetadas com líquido para desinfetante para têxteis, já de uso habitual, sendo intensificada a aplicação.
- Máscaras com filtro respiratório para utilização do Trabalhador com sintomas (caso suspeito);
- Máscaras com filtro respiratório e luvas descartáveis, a utilizar, enquanto medida de precaução, pelos trabalhadores que prestam assistência ao Trabalhador com sintomas (caso suspeito);
- Sala de isolamento com contentor de resíduos com abertura não manual e saco plástico (com espessura de 50 ou 70 micra);
- Termómetro digital;
- Álcool.

### 9.2. Medidas Preventivas Gerais

#### 9.2.1. Higiene pessoal

- Redobrar a frequência de lavar as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos;
- Reforçar a lavagem das mãos à entrada, antes e após a preparação de alimentos, antes das refeições, após o uso da casa de banho e sempre que se assoar;
- Usar, em alternativa, para higiene das mãos, uma solução à base de álcool, disponível na sala;
- Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca.

#### 9.2.2. Intensificação das medidas de higiene para evitar ou minimizar a disseminação do vírus no local de trabalho

- Manter a secretária limpa, incluindo teclado, rato e telefone. Utilizar álcool, cotonete, toalhete de papel e spray desinfetante disponível para o efeito;
- Manter as salas arejadas, abrindo frequentemente as janelas e portas dos espaços;
- Evitar tocar em puxadores abrindo as portas, se possível, com o cotovelo ou apoiando o braço;
- Não partilhar talheres, copos e pratos.

### 9.2.3. Etiqueta respiratória

- Tossir ou espirrar para um lenço descartável ou para o braço com o cotovelo fletido e não para as mãos;
- Usar lenços de papel (de utilização única) para se assoar;
- Deitar os lenços usados num caixote do lixo e lavar as mãos de seguida.

### 9.2.4. Distanciamento social

- Em caso de tosse ou espirro, evitar contacto com pessoas a menos de 2 metros;
- Em caso de sintomas solicitar o uso de máscara cirúrgica e -> **INFORMAR DE IMEDIATO**.

### 9.2.5. Medidas pessoais adicionais

- Alimentação saudável;
- Respeitar as horas de sono e descanso.

## 10. PREPARAÇÃO PARA FAZER FACE A UM POSSÍVEL CASO DE INFEÇÃO POR SARS-CoV-2 DE TRABALHADOR(ES)

### 10.1. Área de “isolamento” e circuito até à mesma

A colocação de um trabalhador numa área de “isolamento” visa impedir que outros trabalhadores possam ser expostos e infetados. Tem como principal objetivo evitar a propagação da doença na APSEI e na comunidade.

Na sede, a sala 4 foi definida como área de “isolamento” com a finalidade de evitar ou restringir o contacto direto dos trabalhadores com o trabalhador com sintomas (com sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso suspeito) e permitir um distanciamento social deste, relativamente aos restantes trabalhadores. Esta sala tem ventilação natural, sistema de ventilação mecânica, revestimentos lisos e laváveis e está equipada com cadeiras e mesas. Serão disponibilizados água e alimentos, contentor de resíduos identificado com abertura não manual e saco plástico (com espessura de 50 ou 70 micra), solução antisséptica de base alcoólica - SABA (disponível no interior e à entrada da sala), toalhetes de papel, máscara com filtro respiratório, luvas descartáveis e termómetro. A instalação sanitária reservada para este efeito é a wc de deficientes, que tem doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do Trabalhador com Sintomas/Caso Suspeito. A sala tem porta com área de vidro, que permite vigiar o trabalhador enquanto aguarda indicações do Serviço Nacional de Saúde, SNS 24 e eventualmente evacuação em ambulância do INEM.

A deslocação do Trabalhador com sintomas, deve ser efetuada pelo corredor de acesso, que será vedado na extensão possível, passando pela sala 5.

Na Delegação Norte, com apenas um trabalhador nas instalações, a área de isolamento é o próprio escritório, sendo previsto ativar de imediato o Centro de Contacto do Serviço Nacional de Saúde, SNS 24 e eventualmente evacuação em ambulância do INEM, contactando de imediato familiar próximo e a Direção do Candal Park.

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 APSEI, em estreita articulação com o médico do trabalho e a Autoridade de Saúde, 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).

O período de incubação estimado da COVID-19 é de 2 a 14 dias. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contatos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

Se se verificarem sintomas da COVID-19 e o trabalhador estiver na empresa, devem-se iniciar os “Procedimentos num Caso Suspeito”, estabelecidos no ponto anterior.

Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para COVID-19.

## **11. ATRIBUIÇÃO E DEFINIÇÃO DE FUNÇÕES**

A equipa de coordenação definida para execução das ações é a seguinte:

- José Carlos Dias – Presidente da Direção (residente em Aveiro);
- Susana Casinha – Diretora-geral;
- Orlando Martins – Técnico de Segurança no Trabalho;
- Mélanie Isabel – Assistente da Direção;
- Joana Marques – Gestora da Comunicação;
- SIPRP - Rogério Filipe.

A equipa definida para execução das ações é a seguinte:

- Direção: Susana Casinha e Mélanie Isabel
- Área técnica NAPA/NAPP/NASE: Bruno Pinto, Luis Pires e Mónica Baeta
- Área técnica NAST/NAMP: António Silva e Orlando Martins
- Gestão do Associado: João Carvalho
- Comunicação e eventos: Joana Marques e Ana Costa
- Formação: Luis Cunha, Paula Medeiros, Patrícia Saraiva e Alexandrina Costa
- Contabilidade: Mélanie Isabel, Patrícia Saraiva
- Projeto Segurança+i: Paula Medeiros e Susana Casinha

## **12. FORMAÇÃO E EXERCÍCIOS**

A APSEI realizará:

- Exercícios semanais para testar os procedimentos de coordenação e execução previstos;
- Testes e verificações regulares (semanais), pela própria APSEI, do estado de conservação/operacionalidade dos equipamentos e sistemas de segurança existentes;
- A manutenção dos registos e evidências da execução dos programas de manutenção e de testes.

## **13. AVALIAÇÃO DO EVENTO (LIÇÕES APRENDIDAS)**

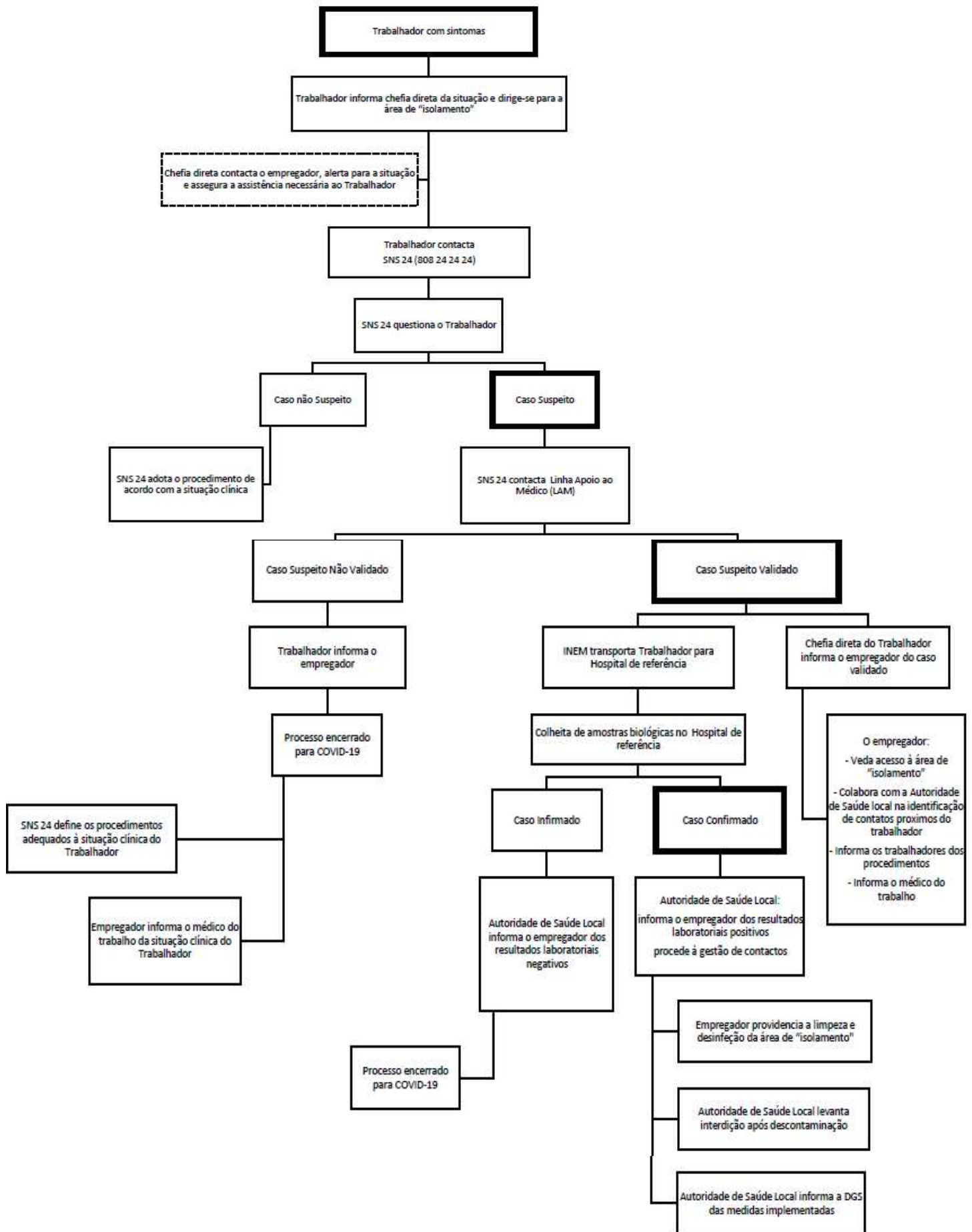
Com base na recolha de elementos, à medida que os acontecimentos vão evoluindo, será efetuada a avaliação e a retirada de lições aprendidas através de:

- A realização de reuniões de avaliação com análise dos pontos fortes e fracos registados durante a gestão do evento;
- Revisão dos procedimentos internos e de ligação com entidades externas;
- O Planeamento e execução de ações corretivas, dos sistemas e dos processos, ao nível das disposições contratuais com prestadores de serviços/fornecedores e ainda da formação e exercício dos colaboradores e dos prestadores com base nas lições aprendidas.

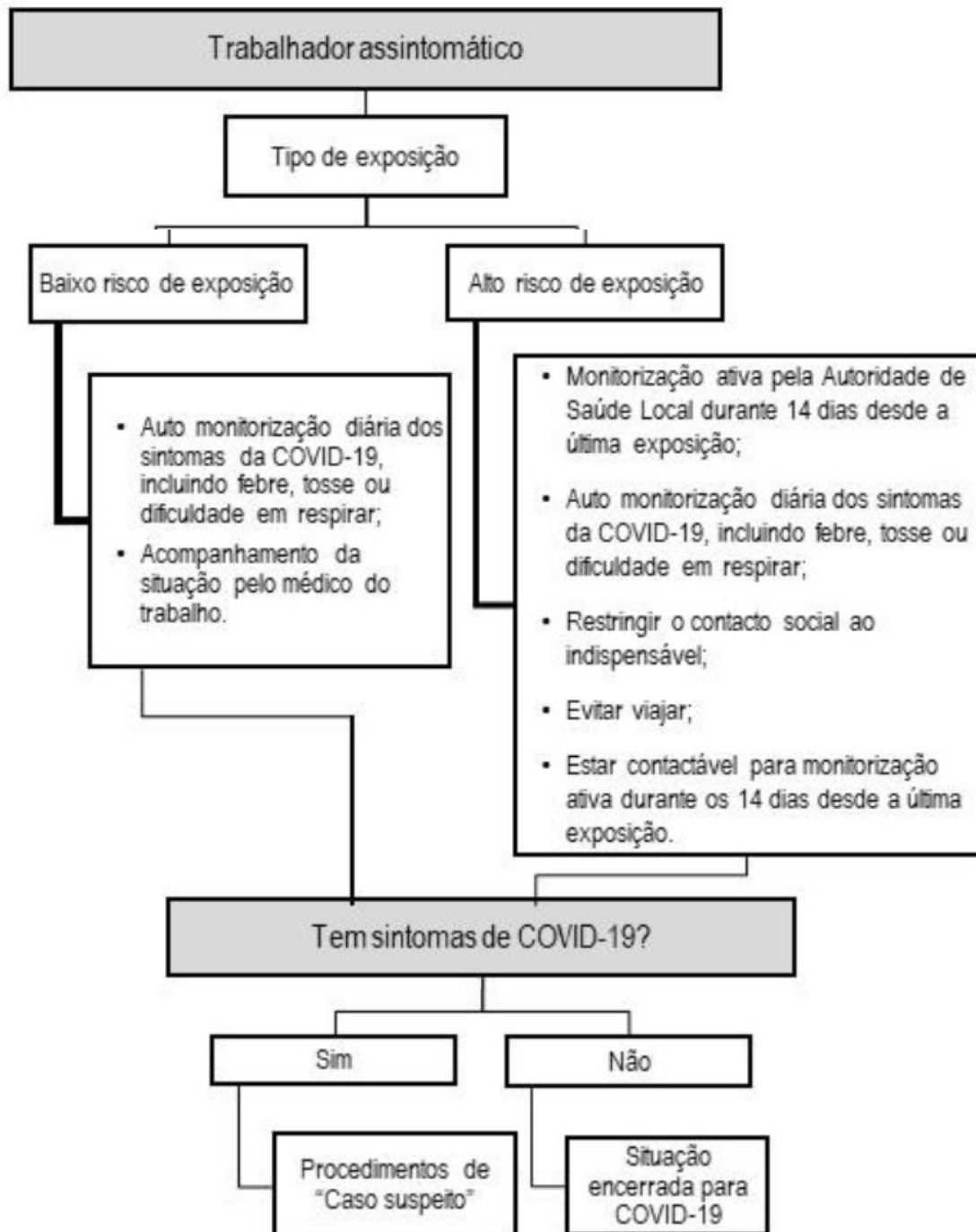
---

## **ANEXO I**

**Fluxograma de situação de Trabalhador com sintomas de COVID-19 numa empresa**



**Fluxograma de monitorização dos contactos próximos (trabalhadores assintomáticos) de um Caso confirmado de COVID-19 (trabalhador)**





## **PROTOCOLO ESPECÍFICO DE LIMPEZA DE INSTALAÇÕES**

1. A limpeza e desinfeção das superfícies laváveis deve ser realizada com detergente desengordurante, seguido de desinfetante.
2. A higienização das cadeiras com revestimento de tecido deve ser realizada com spray desinfetante para têxteis, já de uso habitual, sendo intensificada a aplicação.
3. INTENSIFICAR limpeza de:
  - Mesas;
  - Equipamentos e utensílios;
  - Objetos e superfícies que são mais manuseadas (ex. corrimãos, maçanetas de portas, sistema de intrusão, telefones, campainha, máquina do café e purificador de água).

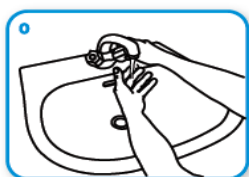
## Técnica de Higiene das Mãos com água e sabão

# Lavagem das mãos

Lave as mãos apenas quando estiverem visivelmente sujas.  
Nas outras situações use solução anti-séptica de base alcoólica (SABA).



Duração total do procedimento: **40-60 seg.**



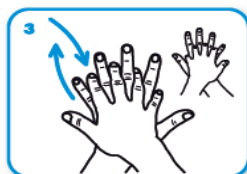
Molhe as mãos  
com água



Aplique sabão suficiente para cobrir  
todas as superfícies das mãos



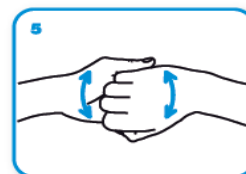
Esfregue as palmas das  
mãos, uma na outra



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



Palma com palma  
com os dedos entrelaçados



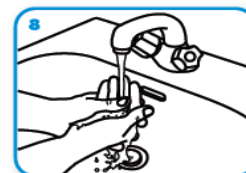
Parte de trás dos dedos  
nas palmas opostas com  
os dedos entrelaçados



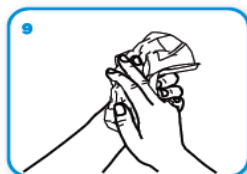
Esfregue o polegar  
esquerdo em sentido  
rotativo, entrelaçado na  
palma direita e vice versa



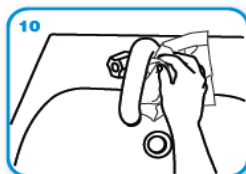
Esfregue rotativamente para trás  
e para a frente os dedos da mão  
direita na palma da mão  
esquerda e vice versa



Enxague as mãos  
com água



Seque as mãos com  
toallete descartável



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



Agora as suas mãos  
estão seguras.

Direção-Geral da Saúde  
www.dgs.pt

## Técnica de Higiene das Mãos com SABA

# Fricção Antissética das mãos



Higienize as mãos, friccionando-as com solução antissética de base alcoólica (SABA). Lave as mãos quando estão visivelmente sujas.



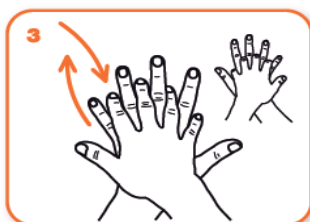
Duração total do procedimento: 20-30 seg.



Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



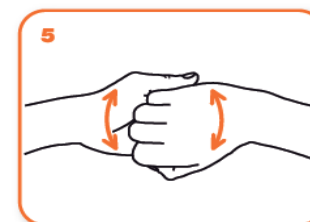
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



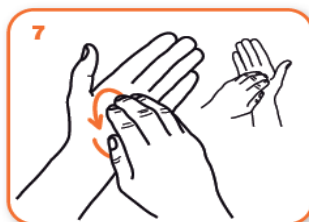
As palmas das mãos com dedos entrelaçados



Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com 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



Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

Direção-Geral da Saúde  
www.dgs.pt

**OS VÍRUS CONSEGUEM DURAR ATÉ 24 HORAS NOS OBJETOS,**



**E A ÚNICA MANEIRA EFICIENTE DE SE LIVRAR DELES É LAVÁ-LOS BEM COM SABÃO.**

SE VIR ALGUÉM QUE ESTÁ  
VISIVELMENTE A  
TOSSIR/ESPIRRAR/DOENTE, PODE  
ESCOLHER:



MANTER A SUA DISTÂNCIA.  
2 METROS VÃO DEIXÁ-LO EM  
SEGURANÇA DE GOTÍCULAS GRANDES

@weimankow

Tradução para português por **CNC** **CRIA** **drv.uc**

OU,



DAR-LHES UMA MÁSCARA.  
PODERÃO TOSSIR/ESPIRRAR À VONTADE E  
PROTEGER TODOS OS QUE ESTÃO PERTO

@weimankow

Tradução para português por **CNC** **CRIA** **drv.uc**

CONTUDO, POR VEZES A SALIVA DE UMA  
PESSOA DOENTE PODE CHEGAR A OUTRAS  
COISAS...



@weimankow

Tradução para português por **CNC** **CRIA** **drv.uc**

E SE TOCAR EM ALGUMA DESTAS  
COISAS ACIDENTALMENTE, E  
DEPOIS TOCAR NA SUA CARA,



PODEM TODOS FICAR DOENTES.

@weimankow

Tradução para português por **CNC** **CRIA** **drv.uc**

NÃO TOQUE NA SUA CARA.  
(OU NA CARA DE ALGUÉM.)

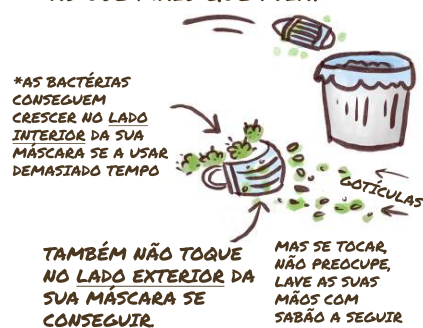
SE TIVER DE, LAVE BEM AS SUAS  
MÃOS COM SABÃO PRIMEIRO.



@weimankow

Tradução para português por **CNC** **CRIA** **drv.uc**

DEITE FORA AS MÁSCARAS A  
PARTIR DO MOMENTO QUE SENTE  
QUE ESTÃO POUCO ASSEADAS, NÃO  
AS USE MAIS QUE 1 DIA!



@weimankow

Tradução para português por **CNC** **CRIA** **drv.uc**

SE TIVER ACABADO DE LAVAR AS  
MÃOS, NÃO TOQUE DIRETAMENTE  
NA MAÇANETA DA PORTA

USE O COTOVELO, OU UMA  
TOALHA DE PAPEL PARA  
ABRIR A PORTA



@weimankow

Tradução para português por **CNC** **CRIA** **drv.uc**

LAVE SEMPRE AS SUAS  
MÃOS COM SABÃO ...

• ANTES DE  
COMER



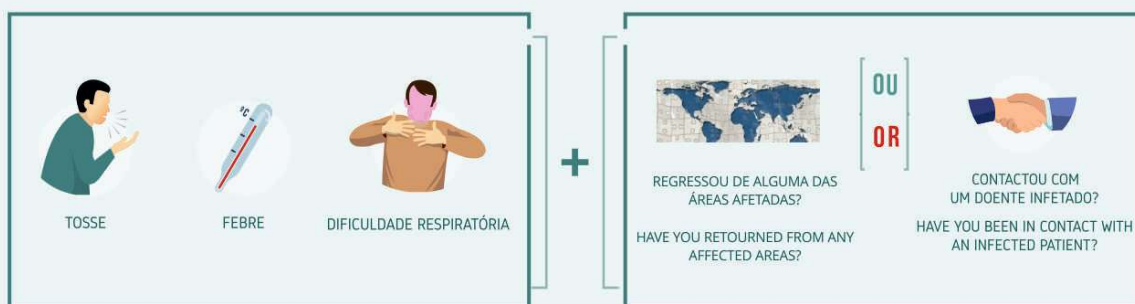
• E DEPOIS DE  
ESTAR EM  
PÚBLICO

@weimankow

Tradução para português por **CNC** **CRIA** **drv.uc**



## CORONAVÍRUS (COVID-19)



**Avise de imediato o segurança ou o administrativo  
Immediately contact the staff at the entry**