

EDIÇÃO	DATA	ALTERAÇÃO	MOTIVO/NATUREZA DA ALTERAÇÃO
01	06.03.2020	N.A.	Aprovação inicial
02	12.03.2020	ASSINALADAS A SOMBREADO. ANEXOS III E IV	DGS: Orientação 02A/2020 de 25/01/2020 atualizada em 09/03/2020 – Definição de caso e de contacto próximo
			DGS: Orientação 007/2020 de 10/03/2020 atualizada em 09/03/2020
			DGS: Orientação 008/2020 de 25/01/2020 atualizada em 09/03/2020

1.	ENQUADRAMENTO .....	3
2.	FINALIDADE .....	3
3.	DEFINIÇÕES RELACIONADAS COM INFEÇÃO PELO CORONAVÍRUS SARS-CoV-2 .....	3
3.1.	Definição de caso e de contacto próximo .....	3
3.1.1.	<i>Caso suspeito</i> .....	3
3.1.2.	<i>Caso provável</i> .....	4
3.1.3.	<i>Caso confirmado</i> .....	4
3.2.	Classificação do tipo de contacto próximo .....	4
3.2.1.	<i>Alto risco de exposição</i> .....	4
3.2.2.	<i>Baixo risco de exposição (casual)</i> .....	4
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 .....	5
5.	PROCESSO DE ALERTA DE TRABALHADOR COM SINTOMAS E LIGAÇÃO EPIDEMIOLÓGICA (COMPATÍVEIS COM A DEFINIÇÃO DE CASO SUSPEITO DE COVID-19) .....	5
6.	INFORMAÇÃO SOBRE POTENCIAL TRANSMISSÃO DE VÍRUS .....	6
6.1.	Fontes de informação .....	6
6.2.	Informação a trabalhadores, fornecedores e público em geral .....	6
6.2.1.	<i>Painéis informativos</i> .....	6
6.2.2.	<i>Apresentação no início de reuniões ou ação de formação</i> .....	7
6.2.3.	<i>Informação das autoridades responsáveis</i> .....	7
7.	COMUNICAÇÃO EMPRESARIAL .....	7
8.	AValiação DO IMPACTO NA APSEI DEVIDO À INFEÇÃO PELO CORONAVÍRUS SARS-CoV-2 .....	7
8.1.	Pessoas .....	7
8.2.	Tipologia .....	7
8.3.	Serviços/Atividades da APSEI .....	8

8.3.1.	<i>Atividades Críticas (continuidade obrigatória)</i>	8
8.3.2.	<i>Atividades desenvolvidas pela APSEI em videoconferência</i>	8
8.3.3.	<i>Atividades desenvolvidas pela APSEI em teletrabalho</i>	8
8.3.4.	<i>Atividades desenvolvidas pela APSEI que podem reduzir/encerrar/fechar/desativar</i>	9
	<i>Critérios de apoio à decisão de adiar ou cancelar:</i>	9
8.4.	<b>Fornecedores Críticos</b>	9
9.	<b>PREVENÇÃO, CONTENÇÃO E CONTROLO</b>	10
9.1.	<b>Equipamentos e produtos aplicáveis ao Plano</b>	10
9.2.	<b>Medidas Preventivas Gerais</b>	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
9.3.	<b>Medidas Preventivas em teletrabalho</b>	11
10.	<b>PREPARAÇÃO PARA FAZER FACE A UM POSSÍVEL CASO DE INFEÇÃO 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>	12
12.	<b>FORMAÇÃO E EXERCÍCIOS</b>	13
13.	<b>AVALIAÇÃO DO EVENTO (LIÇÕES APRENDIDAS)</b>	13

## ANEXO I - AVISOS

## ANEXO II – APRESENTAÇÃO

## ANEXO III- PROTOCOLO PARA HIGIENIZAÇÃO DOS ESPAÇOS

## ANEXO IV- TELETRABALHO – O MEU NOVO LOCAL DE TRABALHO É SEGURO E SAUDÁVEL?

## 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 RJPST).

## 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 e de contacto próximo

#### 3.1.1. Caso suspeito

As definições seguidamente apresentadas são baseadas na atualização publicada na Orientação 02A/2020 de 25/02/2020, atualizada em 09/03/2020.

Caso suspeito	
Pessoa com infeção respiratória aguda (início súbito de febre ou tosse ou dificuldade respiratória), sem outra etiologia que explique o quadro	História de viagem ou residência em áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias antes do início de sintomas, referenciadas em <a href="https://www.dgs.pt/pagina-de-entrada3/corona-virus/organizacoes-internacionais.aspx">https://www.dgs.pt/pagina-de-entrada3/corona-virus/organizacoes-internacionais.aspx</a> .
	Contacto com caso confirmado ou <b>provável</b> de infeção por SARS-CoV-2 ou COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas.
	Pessoa com infeção respiratória aguda <u>grave</u> , requerendo hospitalização, sem outra etiologia.

### 3.1.2. Caso provável

Caso suspeito com teste para SARS-CoV-2 inconclusivo ou teste positivo para pan-coronavírus + sem outra etiologia que explique o quadro.

### 3.1.3. Caso confirmado

Caso com confirmação laboratorial de SARS-CoV-2, independentemente dos sinais e sintomas.

## 3.2. Classificação do tipo de contacto próximo

### 3.2.1. Alto risco de exposição

Pessoa com:

- Coabitação com caso confirmado de COVID-19;
- Exposição associada a cuidados de saúde, incluindo:
  - Prestação direta de cuidados a caso confirmado de COVID-19 (sem uso de EPI);
- **Contato físico direto (aperto de mão) com caso confirmado de COVID-19 ou contato com secreções contaminadas com SARS-CoV-2;**
- **Contacto em proximidade (frente a frente) ou em ambiente fechado com caso confirmado de COVID-19 (ex: gabinete, sala de aulas, sala de reuniões, sala de espera), a uma distância até 2 metros durante mais de 15 minutos;**
- Viagem com caso confirmado de COVID-19:

- Numa aeronave:

- Sentado até 2 lugares para qualquer direção em relação ao doente (2 lugares a toda a volta do doente);
- Companheiros de viagem do doente;
- Prestação direta de cuidados ao doente;
- Se doente com sintomatologia grave ou com grande movimentação dentro da aeronave, todas as pessoas são contacto próximo;

- Num navio:

- Companheiros de viagem do doente;
- Partilha da mesma cabine com o doente;
- Prestação direta de cuidados ao doente;
- Tripulantes de bordo que serviram a cabine do doente;

A Autoridade de Saúde pode considerar como contacto próximo, outras pessoas não definidas nos pontos anteriores (avaliado caso a caso), sendo este plano revisto em conformidade.

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

Pessoa com:

- Contacto esporádico (em movimento/circulação) com caso confirmado de COVID-19
- Contato frente a frente a uma distância até 2 metros e durante menos de 15 minutos;
- Contato em ambiente fechado com caso confirmado de COVID-19, a uma distância superior a 2 metros ou durante menos de 15 minutos.

### 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:

- Trabalhador nas instalações da APSEI **informa a chefia direta (preferencialmente por via telefónica) e dirige-se para a área de “isolamento”, definida no Plano de Contingência, caso esteja nas instalações. 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.

**- Trabalhador em teletrabalho-> 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.**

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. Em caso de necessidade os trabalhadores poderão ser contactados ou contactar o médico do trabalho (Direção Clínica (Dr. Alberto Rio) - 213 504 540.

## 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).

#### **6.2.3. 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;
- Atividade formativa na sede e/ou na Delegação Norte, **já iniciada** de cursos que impliquem a certificação ou renovação para o exercício da atividade da empresa ou do formando, com preenchimento do inquérito no Anexo III.

#### **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

**“Adiar ou cancelar todos os eventos que, ainda que com uma concentração de menos de 1.000 pessoas, impliquem ou possam implicar a participação de pessoas que estiveram presentes, nos últimos 14 dias, em áreas onde existe transmissão comunitária ativa e sustentada do vírus, a saber, à data, Itália, China, Coreia do Sul, Irão, Japão e Singapura, atualizáveis conforme a evolução epidemiológica**

**Estas orientações têm efeito imediato e aplicam-se até ao dia 3 de abril de 2020, sendo reavaliadas em função da evolução epidemiológica.”** In Orientação 008/2020, de 10/03/2020.

A APSEI adicionou, como medida de precaução, especial atenção a contactos com países nos quais já foram confirmados casos.

#### **Critérios de apoio à decisão de adiar ou cancelar:**

- É previsível a presença de mais de 150 pessoas?
- O local está inserido em concelho nos quais se verifique a existência de clusters (ou focos) com transmissão secundária de COVID-19?
- O local está inserido em concelho nos quais se verifique a existência de clusters (ou focos) com casos confirmados em relação aos quais não se encontra a ligação epidemiológica?

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

- Assembleias gerais;
- Atividade formativa na sede e/ou na Delegação Norte, **ainda não iniciada**, de cursos que não impliquem a certificação ou renovação para o exercício da atividade da empresa ou do formando;
- 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 e purificador de água). 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;
- Em caso de teletrabalho, deve ser preenchido o inquérito no anexo III.

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

Por local de trabalho entende-se o local onde decorre o teletrabalho, específico para cada um dos trabalhadores

- 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.

### **9.3. Medidas Preventivas em teletrabalho**

- Contacto em permanência através de grupo de WhatsApp criado;
- Registo diário (Anexo IV);
- Aplicar as medidas preventivas acima indicadas aplicáveis ao local onde exerce o teletrabalho e incluídas no Anexo IV.

## **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), toalhete 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 toalhete 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 contactos 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.

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

## 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 Cuendet – 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 Cuendet
- 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 Cuendet, 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;
- Em caso de teletrabalho a informação é divulgada por e-mail e está disponível na rede interna em z\equipa\assuntos internos\plano de contingência.

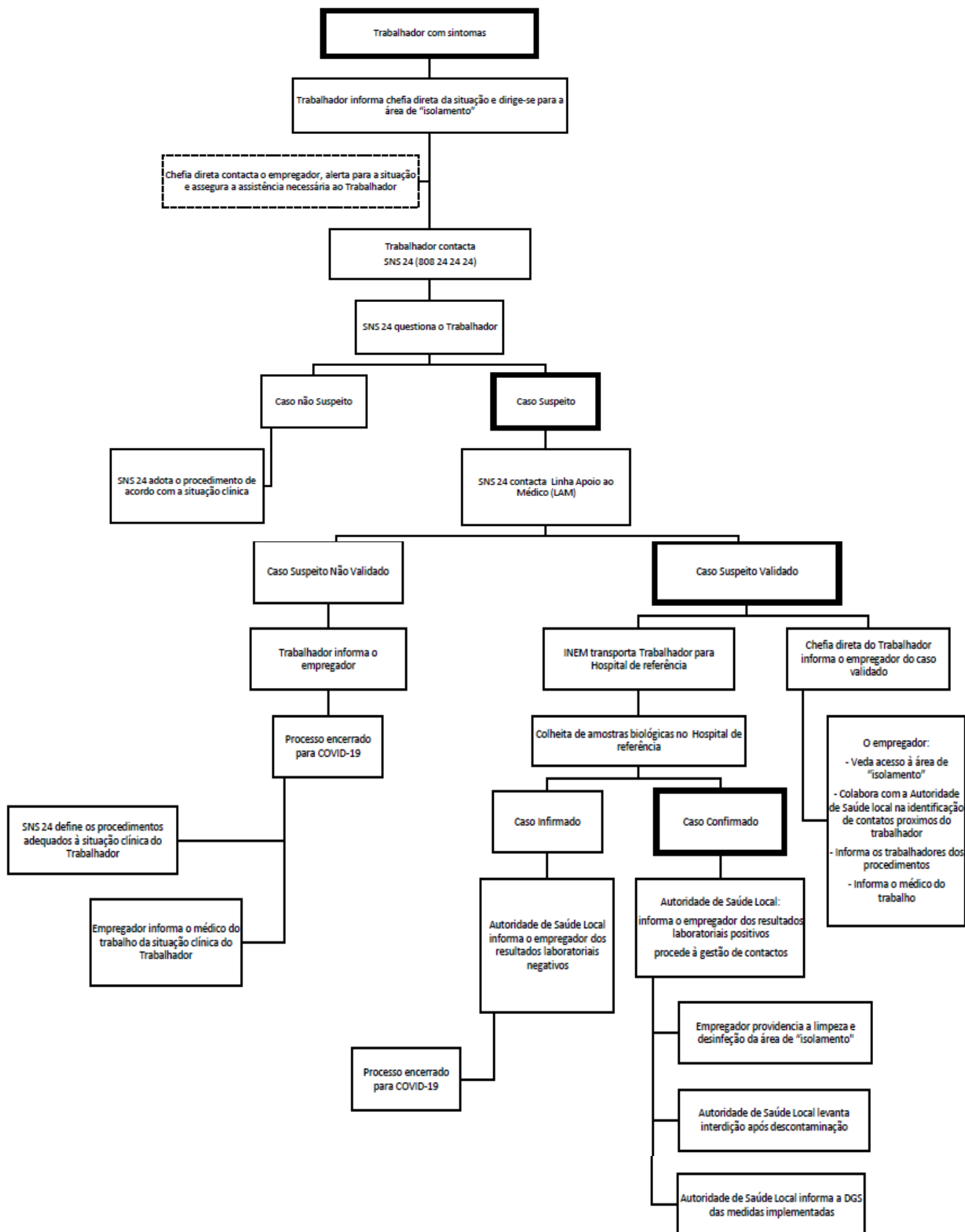
## 13. AVALIAÇÃO DO EVENTO (LIÇÕES APRENDIDAS)

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:

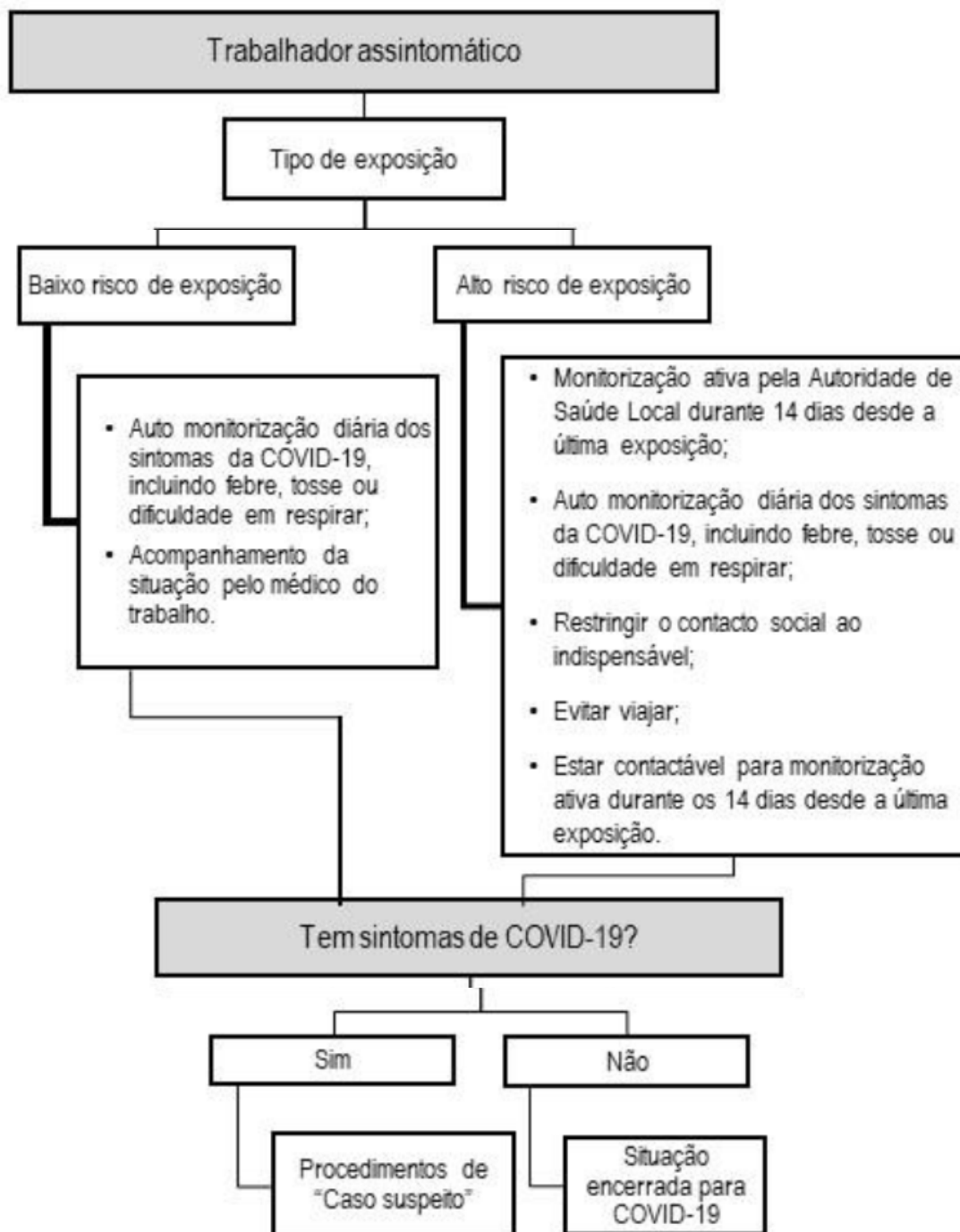
- A realização de reuniões de avaliação com análise dos pontos fortes e fracos registados durante a gestão deste Plano;
- Revisão dos procedimentos internos e de ligação com entidades externas;
- O Planeamento e execução de ações corretivas, dos sistemas e dos processos, ao nível das disposições contratuais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



**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. 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).

### 2. Medidas Preventivas de limpeza e higienização:

O coronavírus (MERS-CoV-2) provavelmente pode sobreviver durante horas em superfícies secas e até 6 dias, em superfícies com humidade.

**A limpeza húmida é sempre preferível, à limpeza a seco.**

**Não usar aspirador para limpeza de pavimentos** (Não é adequado o uso de aspirador de pó, porque põem em movimento no ar, as gotículas, nas quais o vírus pode estar contido e transforma-as em aerossóis).

Cumprir o seguinte para a limpeza dupla de pisos e superfícies:

- a) Limpar as superfícies de cima para baixo e no sentido das áreas mais limpas para as mais sujas;
- b) Usar panos de limpeza de uso único, diferentes e exclusivos para a área dos escritórios e para as casas de banho;
- c) O balde e esfregona de limpeza da casa de banho deve ser diferente do balde de limpeza e esfregona a usar nas restantes zonas;
- d) Para lavar as superfícies: pode usar-se detergentes de uso comum;
- e) Para desinfeção de superfícies: a Organização Mundial de Saúde (OMS) aconselha o uso de lixívia numa concentração de pelo menos 5% de cloro livre, e álcool a 70º, para as superfícies metálicas ou outras, que não sejam compatíveis com a lixívia, de modo a evitar corrosão ou danificação. No entanto, existem no mercado vários produtos de limpeza e desinfeção de superfícies com ação antiviral e que podem ser utilizados, nomeadamente, pastilhas de cloro para diluir na água no momento da utilização; soluções detergentes com desinfetante na composição (efeito 2 em 1), quer em apresentação de spray, líquida ou outra ou toalhetes humedecidos em desinfetante para a limpeza rápida de algumas superfícies de toque frequente.

#### Limpeza e Desinfeção de Superfícies:

- i. Se há presença de sangue, secreções respiratórias ou outros líquidos orgânicos, absorver os líquidos com papel absorvente;
- ii. Aplicar a lixívia diluída em água na proporção de uma medida de lixívia, para 9 medidas iguais de água; deixar atuar durante 10 minutos; passar o local com água e detergente; enxaguar só com água quente e deixar secar ao ar; usar máscara na diluição e aplicação da lixívia; abrir as janelas para ventilação do espaço;
- iii. Para a desinfeção comum de superfícies: lavar primeiro com água e detergente; aplicar a lixívia diluída em água na seguinte proporção: uma medida de lixívia em 49 medidas iguais de água;

- deixar atuar a lixívia durante 10 minutos; enxaguar apenas com água quente e deixar secar ao ar;
- iv. As instalações sanitárias devem ser lavadas e desinfetadas com um produto de limpeza misto que contenha em simultâneo detergente e desinfetante na composição, por ser de mais fácil e rápida aplicação e ação;
  - v. Também o mobiliário e alguns equipamentos poderão ser desinfetados após a limpeza, com toalhetes humedecidos em desinfetante ou em álcool a 70%;
  - vi. Se houver kitchenette, lavar as louças a temperatura elevada; limpar e desinfetar armários, bancadas, mesa e cadeiras, não esquecendo de desinfetar os puxadores dos armários e das portas. De seguida, limpar e desinfetar a torneira, o lavatório e o ralo.
  - vii. Limpar paredes até à altura do braço.
  - viii. Limpar o mobiliário;
  - ix. Lavar a casa de banho, começando pelas torneiras, lavatórios e ralos destes, passar depois ao mobiliário, de seguida à sanita.

3. A higienização das cadeiras com revestimento de tecido deve ser realizada com spray desinfetante para têxteis, já de uso habitual, sendo intensificada a aplicação.

## **PROTEÇÃO DE PRESTADORES DE SERVIÇOS E FORNECEDORES**

As pessoas que tratam da limpeza de instalações, desde que cumpram as medidas de proteção recomendadas e garantam o controlo da exposição ao risco de transmissão, não correm riscos desnecessários.

No entanto, o risco de transmissão pode, contudo, ser real em caso de acidente ou se não forem cumpridas integralmente as medidas de proteção recomendadas e que evite contactos diretos e indiretos a uma distância inferior a 2 metros.

Daí a importância de o profissional de limpeza da APSEI ter formação e treino e estar protegido com os EPI:

bata

luvas não esterilizadas

uma máscara de proteção cirúrgica ( até ser fornecida máscara respiratória do tipo FFP3

álcool gel para mãos

indicações para limpar superfícies com líquido desinfetante e toalha de papel descartando em seguida panos de limpeza em quantidade suficiente por áreas, lavados a 90°C (procedimento habitual)

## NOVO CORONAVÍRUS 2019-nCoV

Seja bem-vindo a Portugal. Para sua proteção e de todos, **por favor fique alerta** e se desenvolver os seguintes sintomas nos próximos **14 dias**



**TOSSE**



Quando espirrar ou tossir, tape o nariz e a boca com lenço de papel ou com o interior do seu cotovelo. Deite o lenço no lixo.



**FEBRE**



**DIFICULDADE  
RESPIRATÓRIA**



Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use solução à base de álcool

**POR FAVOR  
LIGUE PARA**

SNS 24   
**808 24 24 24**



Evite o contacto próximo com pessoas com infeção respiratória.

**E INFORME SOBRE A SUA RECENTE VIAGEM E SE  
CONTACTOU COM ALGUMA PESSOA INFETADA.  
PODEMOS AJUDAR!**


**Obrigado por nos ajudar  
a ajudá-lo**


**Técnica de Higiene das Mãos com água e sabão**




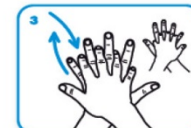

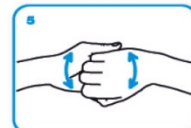



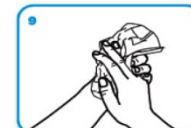


**Lavagem das mãos**

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

*medidas simples salvam vidas*



 **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.

Direção-Geral de Saúde  
www.dgs.pt

**Técnica de Higiene das Mãos com SABA**

**Fricção Antissética das mãos** *medidas simples salvam vidas*

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.**

**1a** 

**1b** 

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

**2** 

Esfregue as palmas das mãos, uma na outra

**3** 

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

**4** 

As palmas das mãos com dedos entrelaçados

**5** 

Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados

**6** 

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

**7** 

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

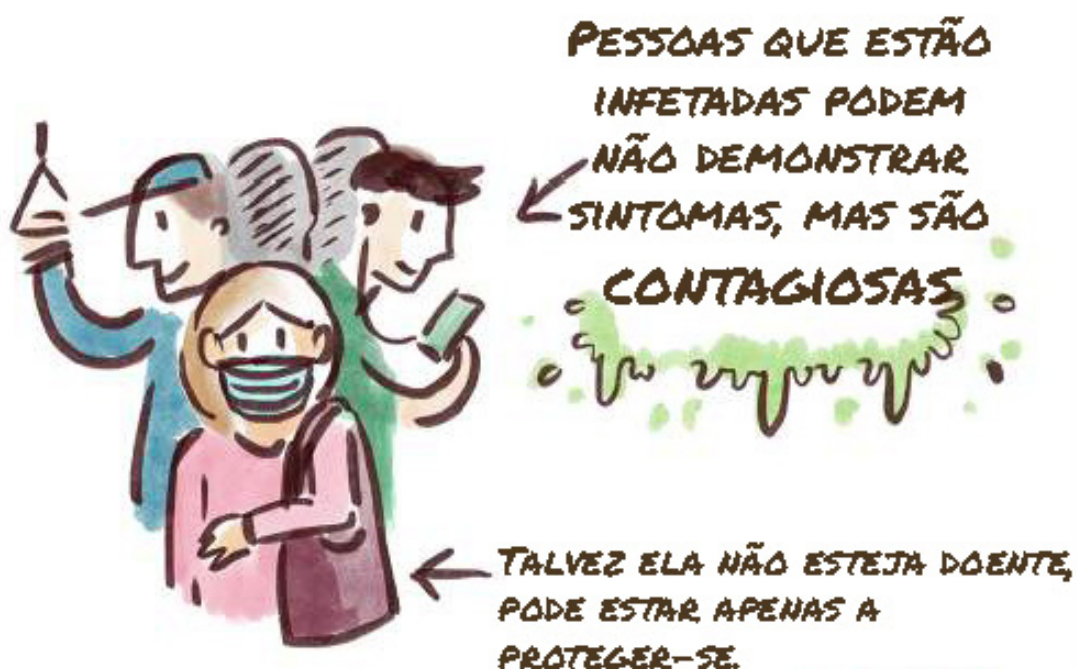
**8** 

Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

Direção-Geral da Saúde  
www.dgs.pt



## Se necessário peça-nos uma máscara!



@weimankow

TRADUZIDO PARA  
PORTUGUÊS POR

**cnc** CONSELHO NAC.  
DE CONTAMINAÇÃO  
E TOXICOLÓGICA

**CRIA** COMISSÃO  
NACIONAL DE  
INVESTIGAÇÃO DE  
ACIDENTES E  
INCIDENTOS



**drv.uc** DEPARTMENT OF LIFE SCIENCES

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



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



TRADUZIDO PARA  
PORTUGUÊS POR

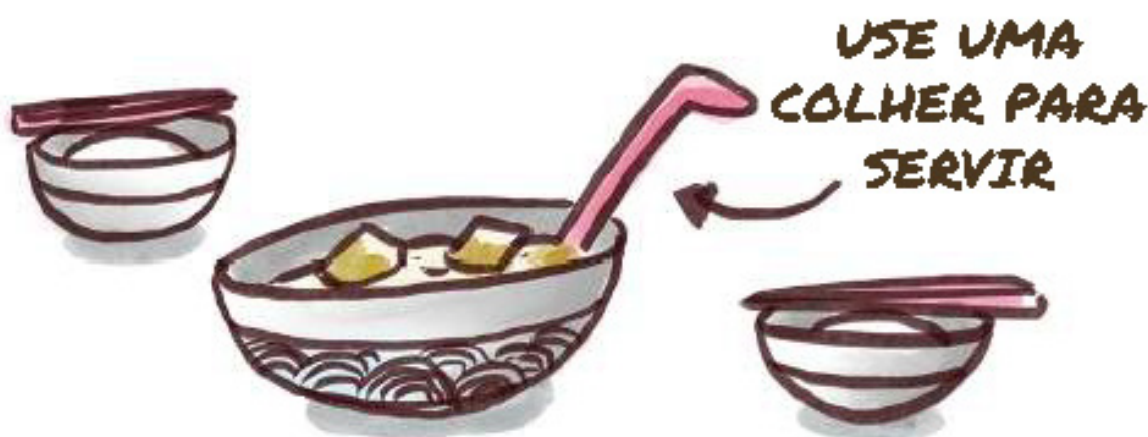
**cnc**  
CENTRO NACIONAL  
DE CONTINGÊNCIA  
E RESERVA

**CRIA**  
CENTRO NACIONAL  
DE INVESTIGAÇÃO  
EM REACTIVIDADE  
E RESISTÊNCIA



**drv.uc**  
DEPARTMENT OF LIFE SCIENCES

**NÃO PARTILHE COMIDA,**  
**UTENSÍLIOS, COPOS, TOALHAS.**



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



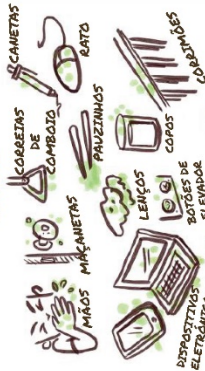
**MANTER A SUA DISTÂNCIA.  
2 METROS VÃO DEIXÁ-LO EM  
SEGURANÇA DE GOTÍCULAS GRANDES**

**OU,**



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

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



**E AINDA NA  
PARTE DE FORA  
DA SUA MÁSCARA:**

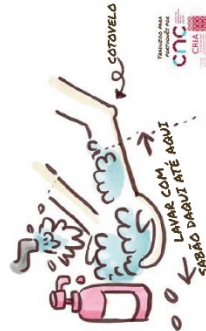
**E SE TOCAR EM ALGUMA DESTAS  
COISAS ACIDENTALMENTE, E  
DEPOIS TOCAR NA SUA CARA,**



**PODEM TODOS FICAR DOENTES.**

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

**SE TIVER DE LAVAR BEM AS SUAS  
MÃOS COM SABÃO PRIMEIRO.**

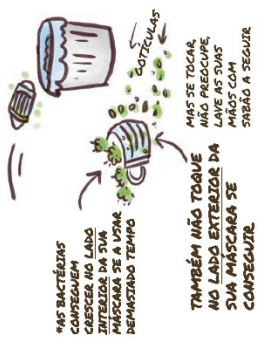


**SE TIVER ACABADO DE LAVAR AS  
MÃOS, NÃO TOQUE DIRETAMENTE  
NA MAÇANETA DA PORTA**

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



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

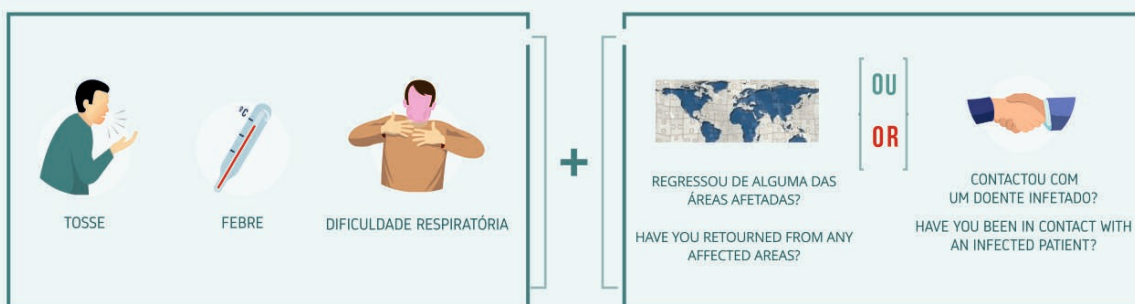


**LAVE SEMPRE AS SUAS  
MÃOS COM SABÃO ...**





## CORONAVÍRUS (COVID-19)



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



## Plano de contingência Covid-19

### Inquérito

Por favor preencha este inquérito na sua totalidade.

As informações recolhidas estão sujeitas a tratamento interno e destinam-se exclusivamente a caracterizar a probabilidade de contágio bem como o auxílio em construir uma linha temporal de contágio/transmissão.

Nome do evento

---

Local de Realização do Evento

☐ Lisboa

☐ Porto

#### 1. Dados de Identificação

Nome Completo:

---

Telemóvel:

E-mail:

---

#### 2. Histórico de deslocações (últimos 15 dias)

- 1) Esteve recentemente em algum país com transmissão ativa do novo coronavírus? ☐ Sim ☐ Não

Se respondeu sim indique que país e há quanto tempo regressou

País \_\_\_\_\_ Cidade: \_\_\_\_\_ Data de regresso \_\_\_\_\_

- 2) Teve contacto com algum individuo que tenha visitado no último mês algum país com transmissão ativa do novo coronavírus? ☐ Sim ☐ Não

Se respondeu sim indique que país e há quanto tempo a pessoa que contactou presencialmente regressou:

País \_\_\_\_\_ Cidade: \_\_\_\_\_ Data de regresso \_\_\_\_\_

- 3) Coabita ou relaciona-se com alguém que tenha suspeitas de contágio do novo coronavírus? ☐ Sim ☐ Não ☐ Sim

- 4) Reside, frequenta ou esteve presente em algum evento em locais (concelhos) com medidas de contingência implementadas? ☐ Não
- Qual?
- 

### 3. Histórico pessoal (sinais e sintomas nos últimos 15 dias)

Teve febre ou sinais de estado febril?

Tem notado tosse anormal, dificuldade respiratória ou sinais de fraqueza?

Se respondeu sim indique em que contexto e a evolução da situação:

---

### 4. Assinatura e Termo de Responsabilidade

Pela assinatura do presente documento, declaro que:

1. As informações prestadas são verdadeiras;
2. Tenho conhecimento que a inscrição só é válida desde que acompanhada por este formulário e devidamente validado no estabelecimento.

---

Data e Assinatura





Nome do trabalhador		* preenchimento obrigatorio				
Local de teletrabalho*	Data*	Temperatura 1*	Temperatura 2*	Temperatura 3*	Alguma alteração na minha saúde ao longo do dia (cansaço, tosse, etc.)*	Tive conhecimento de alguém que se relacionou comigo nos últimos 15 dias é caso suspeito ou teve contacto com caso suspeito*

Reflexão									
Preciso melhorar	Horas de descanso (dormir)	Mantive-me hidratado (1,5l água)	Mantive uma alimentação saudável (inclui alimentos com mais água e vitaminas, como fruta e vegetais)?	Saídas ao exterior (Locais frequentados)	Quanto tempo estive fora?	Esta saída foi absolutamente necessária (Sim/Não)	Pessoas com quem contactei	Estive atento e respeitei as medidas de prevenção enquanto no exterior?	Evitei contacto com idosos ou pessoas de grupo de risco?

## TELETRABALHO- O MEU NOVO LOCAL DE TRABALHO É SEGURO E SAUDÁVEL?

O desenvolvimento das atividades da APSEI em regime de teletrabalho, nas condições relacionadas com a contenção da cadeia de transmissão da COVID-19, requer medidas especiais de reflexão e autodisciplina, relacionadas com a gestão do stress devido à realização de trabalho de modo solitário e à limitação dos contactos sociais fora do contexto de trabalho, devido a uma quebra quase abrupta das rotinas, nomeadamente através de distanciamento social.

Não tendo previsão para a duração do tempo desta medida de recurso ao teletrabalho há necessidade de implementar medidas organizacionais que possam garantir:

- fronteiras entre o trabalho e a vida pessoal;
- garantir da conceção ergonómica do local de trabalho;
- iluminação;
- ventilação;
- conforto térmico.

O período de refeições, o intervalo da hora de almoço, a qualidade dos alimentos escolhidos, hidratação, exercício físico e o respeito pelos hábitos de sono de cada um, são muito importantes para o reforço do nosso sistema imunológico.

É fundamental o contacto telefónico com os colegas de trabalho, a partilha de emoções e o espírito de equipa.

As comunicações referentes a saúde pública, nomeadamente conferências de imprensa diárias da DGS, são uma fonte de informação fidedigna, atualizando em permanência a evolução da doença no nosso país.

Monitorizar o seu estado de saúde, estar atento a alteração de sinais que o nosso corpo envia, faz parte das medidas preventivas de cada um.

Em conjunto com as medidas de higienização das mãos e dos locais, é importante higienizar os pensamentos e manter a tranquilidade, sabendo que mais cedo ou mais tarde esta fase vai terminar e que iremos retomar a normalidade na nossa vida.