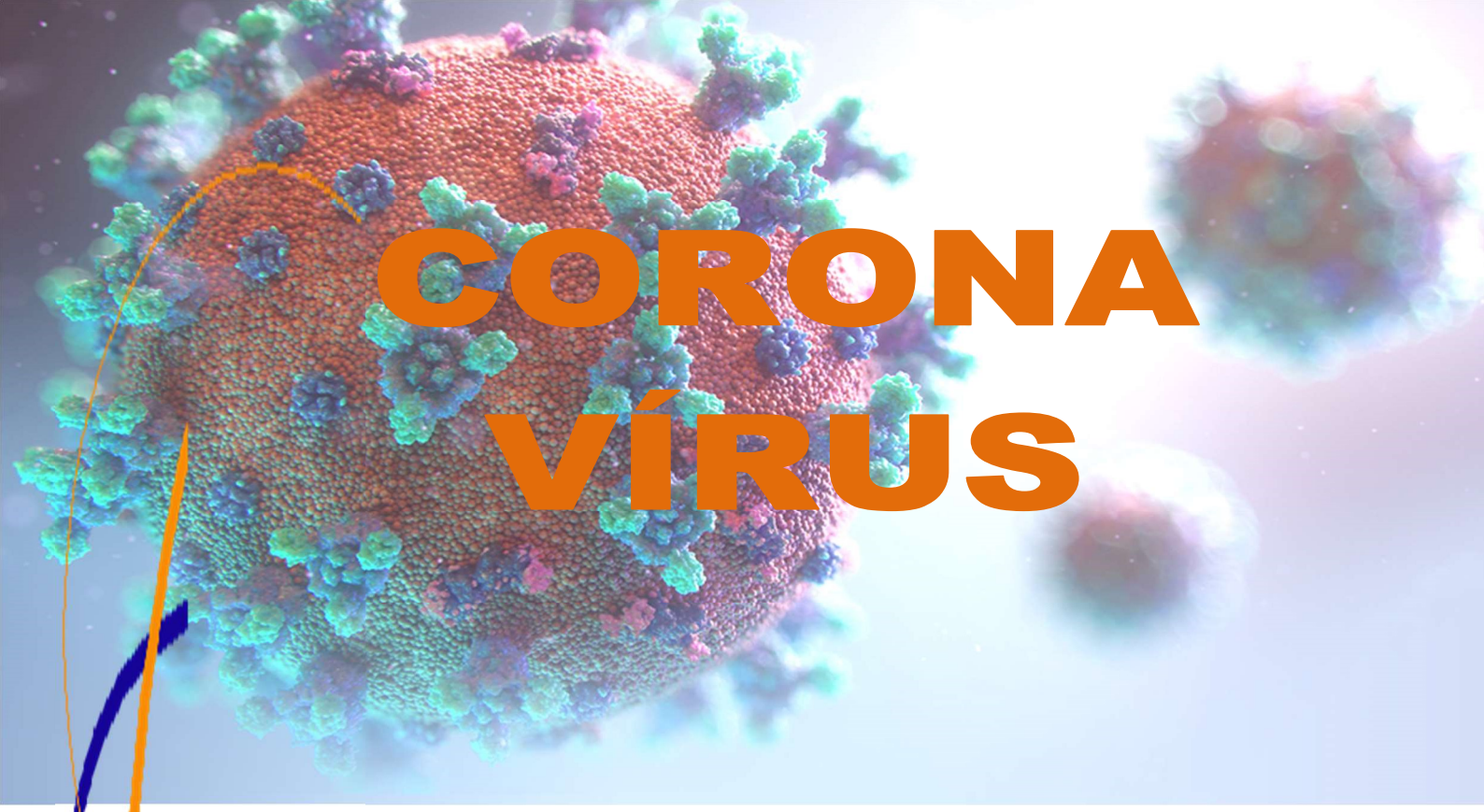


SARS – COV – 2 (COVID - 19)

PLANO DE CONTINGÊNCIA

APSC
GIMNOANIMA
Associação Desportiva de Sintra

Sede: Rua José Afonso, nº3, r/c esq. 2725-316 – Mem Martins – **NIPC** 509957536
Móvel: 91 785 1980 – **Email:** geral@gimnoanima.com

Índice

I. INTRODUÇÃO 3
II. OBJETIVOS DO PLANO 5
III. ÂMBITO DA APLICAÇÃO 5
IV. O QUE É O CORONA VÍRUS 5
V. DEFINIÇÃO DE CASO SUSPEITO 6
VI. TRANSMISSÃO DA INFEÇÃO 6
VII. GRUPO OPERATIVOB 7
7.1 Direção 7
7.2 Grupos intervenientes 7
VIII PLANO DE CONTINGÊNCIA 9
8.1 Medidas gerais a implementar 9
8.2 Preparação para fazer face a um possível caso de infeção 12
8.2.1 Áreas de isolamento e os circuitos até às mesmas 13
8.2.2 Implementação de procedimentos internos específicos 14
8.2.3 Definição de procedimentos coordenação, comunicação e Responsabilidades 15
8.2.4 Procedimentos específicos a adotar perante um caso 15
8.3. Procedimento num caso suspeito após contacto com o sns24 18
8.4. Procedimentos para vigilância de contactos próximos (trabalhadores assintomáticos) de um caso confirmado de covid-19 19
8.5. Procedimentos Especificos 21
8.5.1. Procedimento para restrição de acompanhantes na GimnoAnima 21
8.5.2. Procedimento de frequência na GimnoAnima 21
9. CONCLUSÃO 21

I. INTRODUÇÃO

O novo coronavírus, responsável pela doença hoje denominada COVID-19, foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, na China, na Cidade de Wuhan, como responsável de um surto epidémico de grande dimensão de uma doença de elevada transmissibilidade. Os Coronavírus são uma família de vírus responsáveis por doenças nos animais e no homem, no qual são causa de situações de doença sem gravidade, como a vulgar constipação, ou de doenças graves, que podem ser mortais, como a Síndrome de Infeção Respiratória Aguda, SARS, e a Síndrome Respiratória do Médio Oriente, MERS. Os sintomas mais frequentes da COVID 19 são febre, cansaço e tosse seca; alguns doentes podem ter mal-estar e dores, congestão e ou corrimento nasal, dor de garganta ou diarreia. Estes sintomas são inicialmente ligeiros, aumentando gradualmente.

Algumas pessoas podem ficar infetadas e não desenvolverem sintomas e não se sentirem doentes. A maioria das pessoas, cerca de 80 %, recupera da doença, sem necessidade de nenhum tratamento específico. Aproximadamente uma em cada seis pessoas com COVID 19 fica doente com gravidade e tem dificuldades respiratórias. As pessoas mais idosas e as que sofrem de problemas de saúde, como hipertensão, problemas cardíacos ou diabetes, têm uma possibilidade acrescida de desenvolveram um quadro de doença grave. Faleceram cerca de 2% dos doentes. Consequentemente, aqueles que têm febre, tosse e dificuldades respiratórias devem procurar cuidados médicos. As pessoas contagiam-se a partir de outras que têm o vírus. A doença pode difundir-se pessoa a pessoa, diretamente através de gotículas provenientes do nariz ou da boca de uma pessoa com COVID 19, quando esta espirra ou tosse. Por isso é importante estar a mais de um metro de uma pessoa doente. Essas gotículas infetantes também ficam nas superfícies e nos objetos circundantes.

Outras pessoas, tocando nesses objetos e nessas superfícies, ao levarem as mãos à boca, ao nariz ou aos olhos podem ficar contagiadas. Se bem que tenham sido

detetados vírus nas fezes de doente, a transmissão é improvável. Mas esta é uma razão acrescida para cumprimentos das normas obrigatórias de higiene individual de lavagem das mãos após ir à casa de banho e antes de comer. O risco de contágio a partir de pessoas infetadas ainda sem ou com escassos sintomas, pode acontecer, mas é muito baixo; mas é possível que uma pessoa seja contagiada por alguém com COVID-19 que tenha apenas tosse sem outros sintomas. A OMS prossegue na investigação das formas e dos períodos temporais de transmissão.

Como referiu o Diretor Geral da OMS, Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, nunca se viu anteriormente um vírus respiratório com difusão na comunidade ser controlado com as medidas corretas; se estivéssemos face a uma epidemia de gripe ela tinha-se transmitido globalmente e não seria controlável, mas a epidemia do COVID 19 está a ser contida. Temos assim que participar no combate, evitando o risco de epidemia em Portugal, seguindo as orientações da Organização Mundial de Saúde e as determinações governamentais, do Ministério da Saúde, designadamente da "Orientação nº 006/2020 de 26/02/2020, Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas", da Direção Geral de Saúde, razão deste Plano de Contingência.

A APSC GimnoAnima Associação Desportiva de Sintra pela natureza das atividades desenvolvidas e o diversificado público alvo que abrange deve estar em alerta, para no caso de vir a existir algum colaborador/utente com o COVID-19. Consequentemente, para ter capacidade de se confrontar com um problema muito grave, é de capital importância a adoção de medidas de controlo da infeção, em conformidade com as orientações da DGS.

Um planeamento atempado na Instituição é portanto fundamental na redução do impacto de uma possível epidemia, não só para própria instituição, como para toda a comunidade. Neste sentido é desenvolvido em seguida o plano de contingência da SCML para o COVID-19.

II. OBJECTIVOS DO PLANO

O presente documento tem por objetivo definir diretrizes de atuação de forma a mitigar os efeitos de uma possível contaminação da população da GimnoAnima – Associação Desportiva de Sintra com o SARS-CoV-2.

III. AMBITO DA APLICAÇÃO

O presente plano de contingência aplica-se a toda a população da Instituição e terceiros que se encontrem nas instalações da mesma.

A elaboração deste Plano de Contingência no âmbito da infeção pelo novo Coronavírus SARS-CoV-2, assim como os procedimentos a adotar perante um trabalhador ou utente com sintomas desta infeção, devem seguir a informação disponibilizada nas orientações da DGS, nomeadamente a **Norma 006/2020 de 26/02/2020** e **Decreto-Lei n.º 135/2013,** de 4 de outubro.

Toda a informação pode ser atualizada a qualquer momento, tendo em conta a evolução do quadro epidemiológico da doença.

IV. O QUE É O CORONA VÍRUS (COVID-19)

O Coronavírus pertence a uma família de vírus que causam infeções respiratórias. Alguns coronavírus podem causar síndromes respiratórias mais complicadas, como a *Síndrome Respiratória Aguda Grave* que ficou conhecida pela sigla SARS, da síndrome em inglês "SevereAcuteRespiratorySyndrome".

A nova estirpe de coronavírus, foi descoberta em 31/12/19 após casos registados na China, na cidade de Wuhan; até à data, nunca tinha sido identificado em Humanos. Inicialmente designada de 2019-nCov, foi posteriormente titulada pelo *CoronaVirus Study Group*, como SARS-CoV-2. Rapidamente demonstrou a

sua capacidade de transmissão, sendo certa e inevitável a sua propagação global.

V. DEFINIÇÃO DE CASO SUSPEITO

De acordo com a Orientação n.º 006/2020 da DGS, considera-se caso suspeito, o seguinte:

Critérios clínicos		Critérios epidemiológicos
Infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória) requerendo ou não hospitalização	E	História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias antes do início de sintomas **OU** Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2/COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas **OU** Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19

VI. TRANSMIÇÃO DA INFEÇÃO

Considera-se que a COVID-19 pode transmitir-se:

- Por gotículas respiratórias (partículas superiores a 5 micra);
- Pelo contacto direto com secreções infeciosas;
- Por aerossóis em procedimentos terapêuticos que os produzem (inferiores a 1 mícron).

O atual conhecimento sobre a transmissão do SARS-CoV-2 é suportado no conhecimento sobre os primeiros casos de COVID-19 e sobre outros coronavírus do mesmo subgénero. A transmissão de pessoa para pessoa foi confirmada e julga-se que esta ocorre durante uma exposição próxima a pessoa com COVID-19, através da disseminação de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, as quais podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas. O contacto das mãos com uma superfície ou objeto com o novo coronavírus e, em seguida, o contacto com as mucosas orais, nasal ou ocular (boca, nariz ou olhos), pode conduzir à transmissão da infeção.

Até à data não existe vacina ou tratamento específico para esta infeção.
As medidas preventivas no âmbito da COVID-19 a instituir pela GimnoAnima têm em conta as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados).

VII. GRUPO OPERATIVO

7.1. Direção

A Direção deste plano compete ao Diretor Geral da GimnoAnima – Associação Desportiva de Sintra ou em quem ele delegar. Encontram-se sob a sua direção os grupos intervenientes, adiante designados, enquanto responsáveis pelas funções de resposta que lhes estão cometidas.

7.2. Grupos Intervenientes

Independentemente da constituição de grupos de trabalho, no âmbito da elaboração e implementação do Plano de Contingência, todos os colaboradores são responsáveis por cumprir e fazer cumprir as medidas de prevenção divulgadas, procedimentos de atuação, e a implementação local do plano.

No âmbito do presente plano serão constituídos grupos de trabalho, com o objetivo de numa primeira fase proceder à sistematização de informação necessária para proceder à elaboração e redação do documento do Plano de Contingência da GimnoAnima e numa segunda fase proceder à implementação do mesmo.
Neste sentido estabelecem-se os seguintes intervenientes em cada um dos grupos de trabalho:

Grupo A – Grupo de trabalho restrito, com responsabilidade de sistematizar as informações que permitam a estruturação das ações a desenvolver e, com base nos pressupostos e necessidades identificadas, elaborar e redigir o documento "Plano de Contingência para o COVID-19 na GimnoAnima". Serão responsabilidades deste grupo de trabalho:

- Preparar e coordenar o Plano de Contingência;
- Propor sobre a alteração de fase do Plano;

- Propor sobre a eventual necessidade de encerramento ou suspensão de funcionamento de serviços ou da Instituição;

- Dar cumprimento às decisões de encerramento por parte das Autoridades de Saúde;

- Propor a reabertura das instalações ou serviços encerrados.

Grupo A		
Cargo	**Nome**	**Contactos**
Diretor Geral	Alexandre Carvalho	917 851 980 dir.tecnica@gimnoanima.com
Secretariado / Apoio ao sócio	Maria João Mendes	967 934 426 secretaria@gimnoanima.com

Grupo B – Grupo de trabalho alargado, com responsabilidade de desenvolver e implementar ou apoiar a implementação das diversas ações planeadas, do qual farão parte, além dos referidos anteriormente, todos os funcionários da Instituição.

VIII. PLANO DE CONTINGÊNCIA

8.1. Medidas gerais a implementar

Na elaboração deste Plano de Contingência responde-se às 3 questões que a Norma 006/2020 define como basilares:

1. Quais os efeitos que a infeção de trabalhadores pode causar na empresa?

2. O que preparar para fazer face a um possível caso de infeção por SARS-CoV-2?

3. O que fazer numa situação em que existe um ou vários trabalhadores suspeitos de infeção na empresa?

Numa eventual situação de pandemia, grande parte da população deverá ficar isolada e muitos serviços poderão deixar de funcionar; assim, é importante considerar a possibilidade de serviços ou atividades essenciais ou mínimos.

É importante determinar quais os serviços mínimos a manter em funcionamento, e as atividades que são dispensáveis e as que são imprescindíveis. Assim como também quais os recursos humanos destacados para o normal funcionamento desses serviços, as equipas de substituição prontas para entrar ao serviço em caso de necessidade.

Assim:

Identificação dos serviços ou atividades imprescindíveis de dar continuidade	*Serviços ou atividades passíveis de serem reduzidos ou fechados*
Classes Competitivas: Tumbling Trampolins Acrobática	**Classes de Grupo e Formação:** Treino Funcional Ginástica de Grupo I / II Evolution Parkour Dynamic Team Pré-Desportiva ActiveKids TeamKids GimnoKids Infantil

Afetação de trabalhadores e previsão de equipas de substituição

Serviços/ Atividades	Trabalhadores em serviço	Trabalhadores a garantirem a substituição
Tumbling	Eduardo Mendes / Diogo Vilela	Bruno Carreira / Ruben Soares
Trampolins	Jorge Merino / André Vilela	Tiago Pereira / Matilde Monteiro
Acrobática	André Pinto e Rita Gil	Carla Crespo e Catarina Lourenço
Parkour	Daniel Arraia	A definir
Ginástica de Grupo	Susana Gonçalves / Daniela Feliciano	Fábio Pragana

Evolution	Patrícia Grave	Fábio Pragana
Dinamic Kids	Alexandre Carvalho / Rita Palma	Patrícia Grave / Fábio Pragana
Pré-Desportiva	Alexandre Carvalho	Patrícia Costa
TeamKids	Bruno Gralha	João Nunes / Inês Casaca
ActiveKids	Bruno Gralha	João Nunes / Inês Casaca
GimnoKids	Susana Gonçalves / Daniela Feliciano	Patrícia Costa
Infantil	Susana Gonçalves / Patrícia Costa	Daniela Feliciano
Treino Funcional	Alexandre Linhas	A definir

Importa analisar a possibilidade de incentivar e pôr em prática as formas alternativas de trabalho ou de realização de tarefas, designadamente pelo recurso a teletrabalho, reuniões por vídeo e teleconferências, por exemplo.

Assim:

Atividades que podem recorrer a formas alternativas de trabalho
Secretaria
Direção
Em caso extremo algumas Classes (via Zoom)

8.2. Preparação para fazer face a um possível caso de infeção

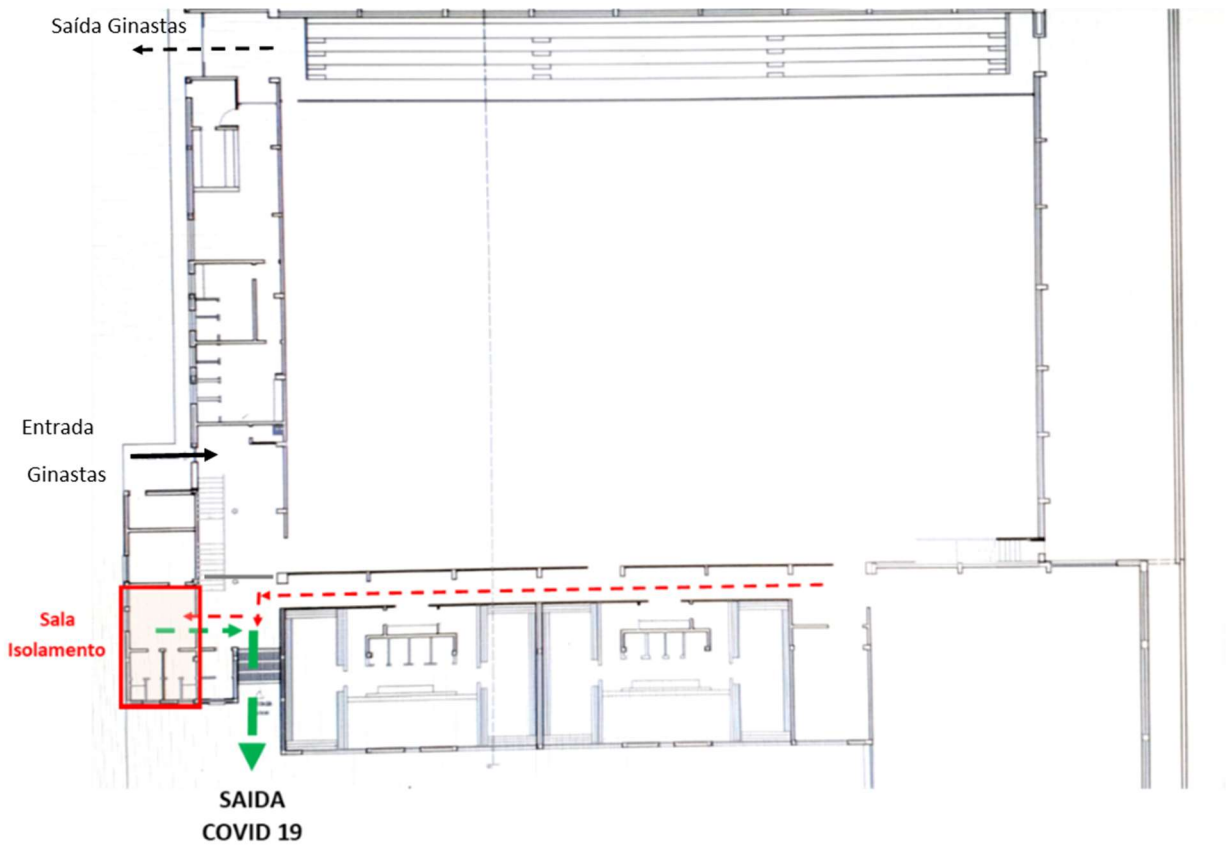
A colocação de um trabalhador/utente numa área de isolamento visa impedir que outros trabalhadores/utentes possam estar expostos e infetados, tem como principal objetivo evitar a propagação da doença transmissível na Instituição e na comunidade.

Estes espaços de isolamento estão dotados de telefone, cadeira ou marquesa, assim como em termos de material, têm disponível: um contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico) que deverá ficar disponível no interior. No acesso a esta área deverá ficar um 2º contentor para, aquando da saída da área, permitir a recolha dos EPI – Equipamentos de Proteção Individual usados na intervenção, toalhetes de papel, máscaras, luvas descartáveis e termómetro.

Nas áreas definidas para isolamento (ou nas proximidades) existe uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do trabalhador/utente com sintomas. E ainda existe um acesso fácil e permite a saída para o exterior, de modo a evitar contactos com os restantes trabalhadores.

8.2.1. Áreas de isolamento e os circuitos até às mesmas

Sala dos Professores	**Sala dos Professores junto às escadas, com casa de banho própria e acesso ao exterior**



(Colocar imagem da planta com definição de circuito até à sala de isolamento)

8.2.2. IMPLEMENTAÇÃO DE PROCEDIMENTOS INTERNOS ESPECIFICOS

O empregador e os restantes trabalhadores, ao longo de todo o vírus devem cumprir rigorosamente:

1. Procedimentos básicos para higienização das mãos: lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, afixando por exemplo as imagens da Norma da DGS de Higienização das mãos nº 007/2019 de 16/10/2019;
2. Utilizar uma solução antisséptica de base alcoólica (SABA) e disponibilizar a mesma em locais estratégicos, onde se verifica maior afluência de pessoas;
3. Toalhetes de papel para secagem das mãos, nas instalações sanitárias e noutros locais onde seja possível a higienização das mãos;
4. O planeamento da higienização e limpeza deve ser relativo aos revestimentos, aos equipamentos e utensílios, assim como aos objetos e superfícies que são mais manuseadas (ex. corrimões, maçanetas de portas). A limpeza e desinfeção das superfícies deve ser realizada com detergente desengordurante, seguido de desinfetante – é fundamental a sensibilização e a formação das pessoas envolvidas nas tarefas de limpeza e higienização;
5. Procedimentos de etiqueta respiratória (ex. evitar tossir ou espirrar para as mãos; tossir ou espirrar para o antebraço ou manga, com o antebraço fletido ou usar lenço de papel; higienizar as mãos após o contacto com secreções respiratórias);
6. Procedimentos de colocação de máscara cirúrgica (incluindo a higienização das mãos antes de colocar e após remover a máscara);
7. Procedimentos de conduta social (ex. alterar a frequência e/ou a forma de contacto entre os trabalhadores e entre estes e os utentes - evitar o aperto de mão, as reuniões presenciais, os postos de trabalho partilhados);

8.2.3. DEFINIÇÃO DE PROCEDIMENTOS COORDENAÇÃO, COMUNICAÇÃO E RESPONSABILIDADES

- **Contactos dos Profissionais responsáveis pela coordenação e comunicação do presente plano**

:

1. Diretor Geral – **Alexandre Carvalho** – Contacto telefónico direto **917 851 980** – Contacto de email dir.tecnica@gimnoanima.com

2. Secretariado e apoio ao sócio – **Maria João** – Contacto telefónico direto **967 934 426** – contacto de email **secretaria@gimnoanima.com**

Informação aos trabalhadores

1. Divulgadas medidas gerais de prevenção e contenção e atualização regular da informação sobre a doença;
2. Elaborada e divulgada Instrução de Trabalho – Plano Contingência para a pandemia Coronavírus;
3. Divulgado pelos responsáveis o Plano de Contingência;
4. Afixação de cartazes com medidas de prevenção e sintomatologia;

8.2.4. PROCEDIMENTOS ESPECIFICOS A ADOPTAR PERANTE UM CASO SUSPEITO NA INSTITUIÇÃO

A comunicação deve ser rigorosa, rápida e segura e deve envolver o trabalhador/ utente e o empregador (fig.1 e 2).

O trabalhador/ utente em caso de suspeita deve reportar ao Diretor Geral (Alexandre Carvalho - 917 851 980 - dir.tecnica@gimnoanima.com), uma situação de suspeita enquadrada no seguinte princípio: **Trabalhador/Utente com sintomas e com ligação epidemiológica.**

Nas situações em que o trabalhador com sintomas necessita de acompanhamento por exemplo por dificuldade de locomoção, ficou definido que é o colega mais próximo que o acompanha até ao local de isolamento e lhe presta auxílio, colocando-lhe todos os equipamentos de proteção obrigatórios e colocando em si também.

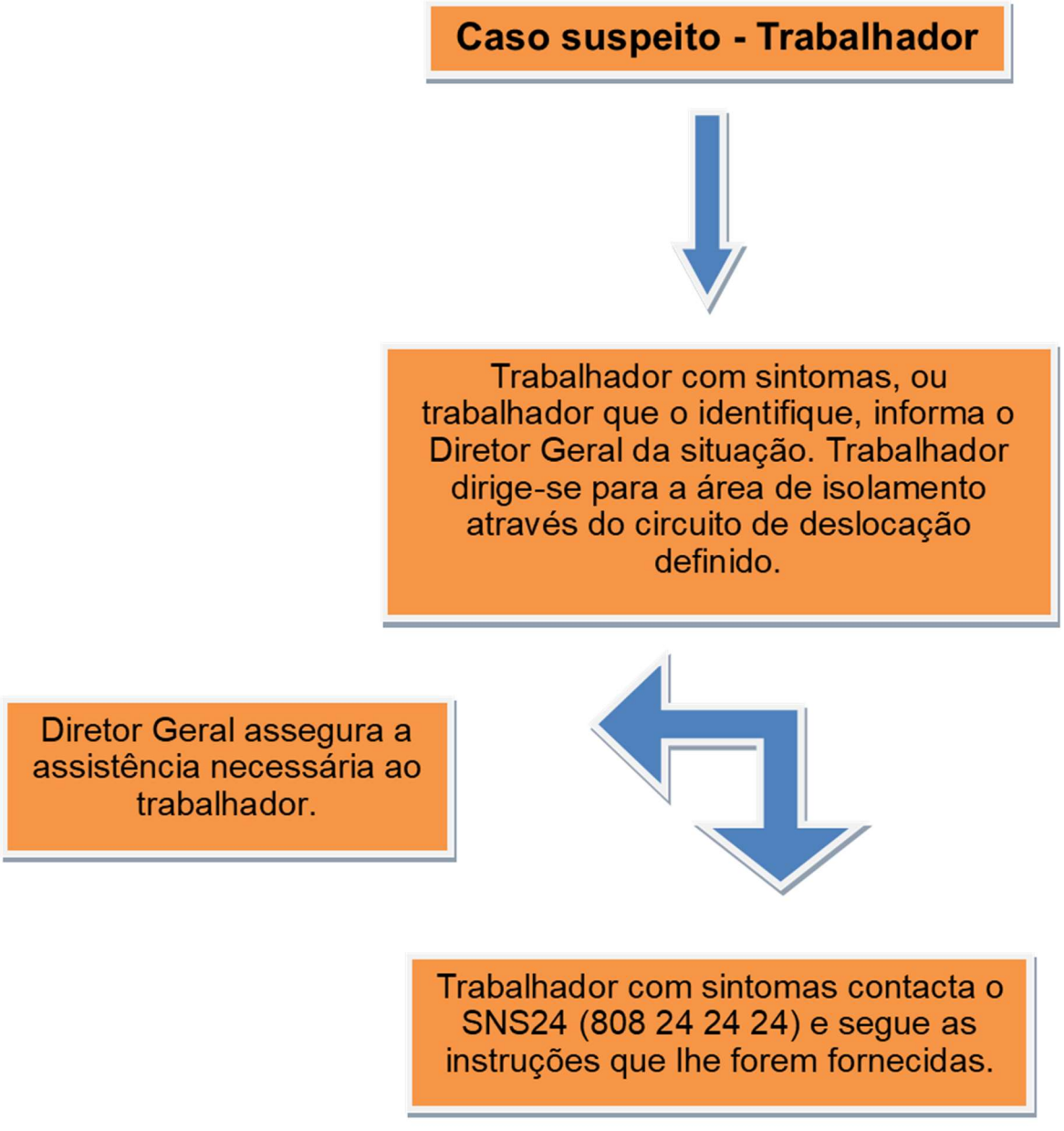


Fig. 1 – Procedimento trabalhador com sintomas

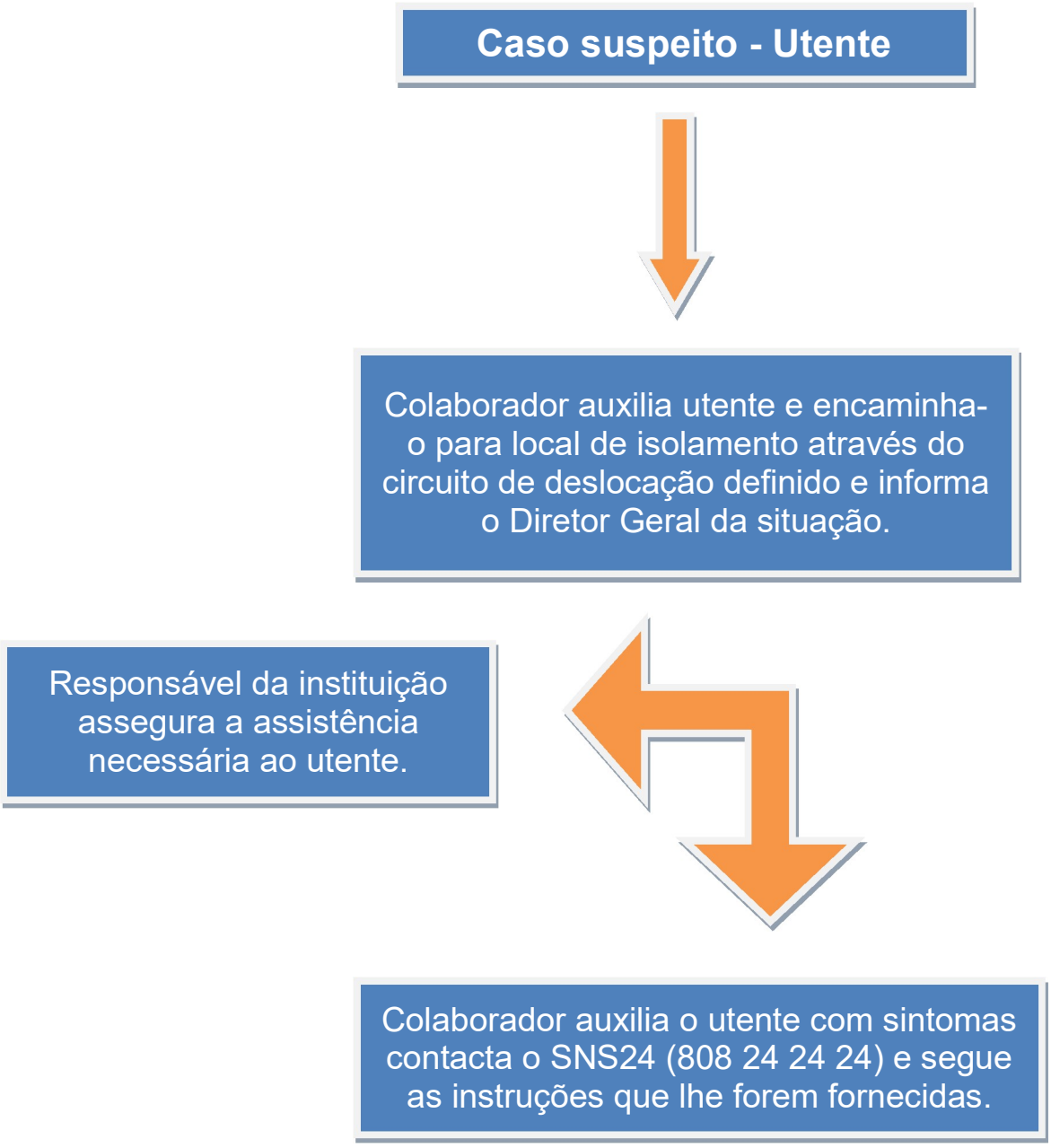


Fig. 2 – Procedimento utente com sintomas

8.3. PROCEDIMENTO NUM CASO SUSPEITO APÓS CONTACTO COM O SNS24

- ***Caso não suspeito;***

- ***Caso suspeito, mas não validado.***

  Nas duas situações, o trabalhador deverá ser tratado de forma adequada, do ponto de vista clínico, seguindo eventualmente as orientações da Linha Saúde 24;

- ***Caso suspeito validado:***

  1) O trabalhador permanece na área de isolamento até à chegada do INEM para transporte até ao Hospital de referência;
  2) Vedar acesso à área de isolamento;
  3) Identificar os contactos próximos do trabalhador e transmitir à Unidade de Saúde Pública;
  4) Informar os trabalhadores do Instituição e demais utilizadores, sobre os procedimentos a adotar;
  5) Assegurar a limpeza e desinfeção da área de isolamento;
  6) Comunicar à Unidade de Saúde Pública a limpeza e desinfeção da área de isolamento e solicitar o levantamento da interdição da área de isolamento.

Ver fluxograma no Anexo III

8.4. PROCEDIMENTOS PARA VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS (TRABALHADORES ASSINTOMÁTICOS) DE UM CASO CONFIRMADO DE COVID-19

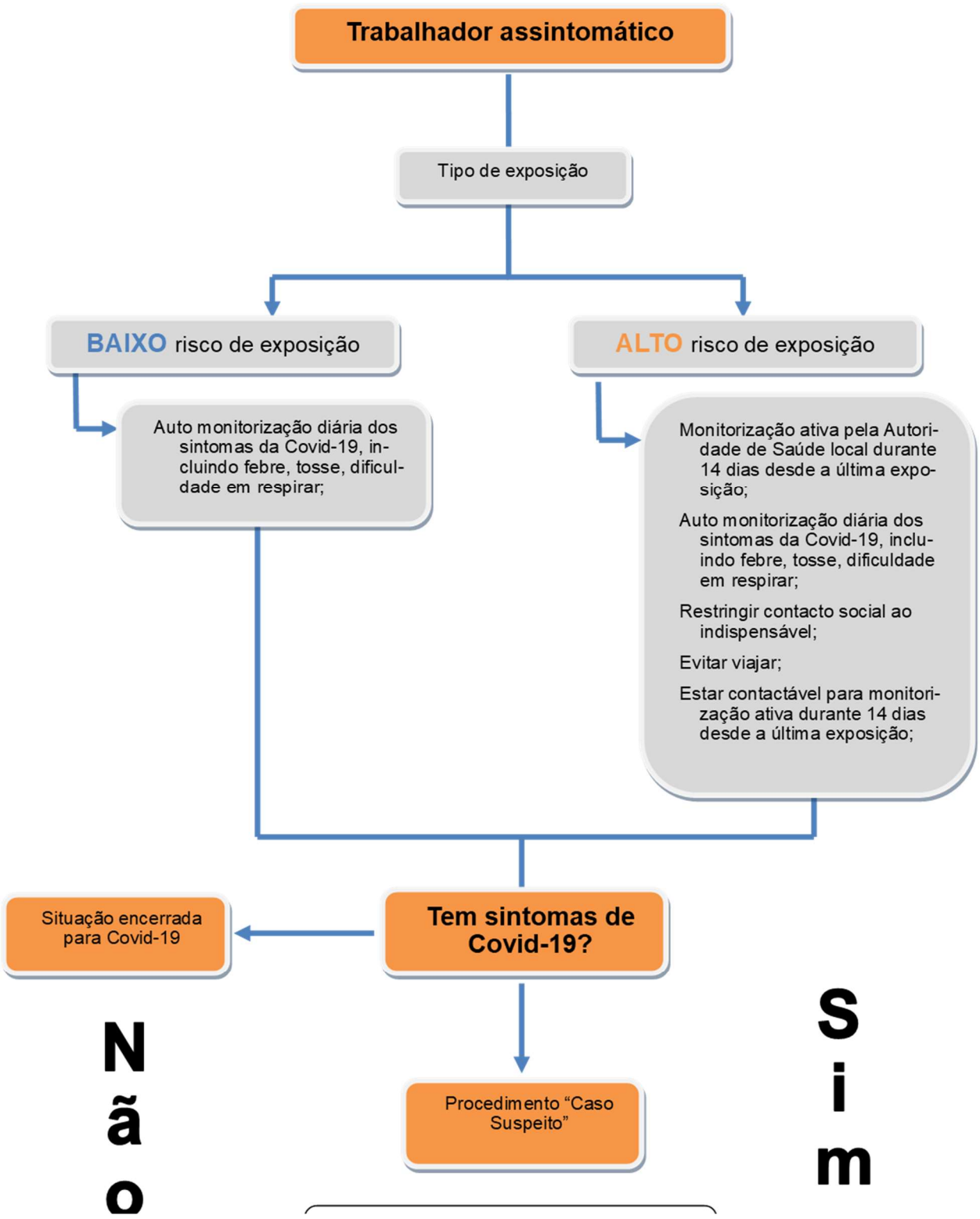
- Identificação dos contactos próximos;

- Contacto a Autoridade de Saúde Pública Local, para determinação do nível de exposição: baixo risco de exposição e alto risco de exposição;

- Para as pessoas determinadas com **baixo risco de exposição**: assegurar a monitorização diária dos sintomas (febre, tosse, dificuldade em respirar);

- Para as pessoas determinadas com **alto risco de exposição**: seguir as indicações dadas pela Unidade de Saúde Pública, nomeadamente encaminhar os trabalhadores para casa (período de restrição social), monitorização diária dos sintomas (febre, tosse, dificuldade em respirar);

Ver fig. 3


Trabalhador assintomático
Tipo de exposição
BAIXO risco de exposição
ALTO risco de exposição
Auto monitorização diária dos sintomas da Covid-19, incluindo febre, tosse, dificuldade em respirar;
Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde local durante 14 dias desde a última exposição;
Auto monitorização diária dos sintomas da Covid-19, incluindo febre, tosse, dificuldade em respirar;
Restringir contacto social ao indispensável;
Evitar viajar;
Estar contactável para monitorização ativa durante 14 dias desde a última exposição;
Tem sintomas de Covid-19?
Situação encerrada para Covid-19
Não
Procedimento "Caso Suspeito"
Sim

8.5 PROCEDIMENTOS ESPECIFICOS

8.5.1. Procedimento para restrição de acompanhantes na GimnoAnima

- Não é permitida a entrada de Pais/Familiares nas instalações do Clube.

8.5.2. Procedimento de frequência na GimnoAnima

- Se o utente, ou alguém com contacto direto, tiver sintomas sugestivos de infeção respiratória (febre, tosse, expetoração e/ou falta de ar) **NÃO DEVE** frequentar o Clube, e deve de imediato avisar o Diretor Geral;
- Se a criança ou alguém com contacto direto com a criança esteve fora do país ou contactou com pessoas que estiveram fora do país nos últimos 14 dias), **NÃO DEVE** frequentar a resposta social, e deve de imediato avisar o Diretor Geral.

9. CONCLUSÃO

A consulta da Norma 006/2020 de 26 de fevereiro 2020 é fundamental, assim como outras normas que possam ser emanadas pela DGS.

A informação disponibilizada deverá estar sujeita a atualização constante via site da DGS ou outras formas de comunicação oficiais.

Será necessária a estreita articulação entre os serviços clínicos e de segurança das Instituições e entidades locais de Saúde, ACEs e Saúde Pública.

A divulgação de informação rigorosa e precisa, a vigilância de perto dos casos suspeitos e a correta identificação dos casos de infeção real, permitirão, por certo, o controlo desta nova ameaça.

A implementação deste plano visa acautelar e minimizar o impacto da epidemiologia na situação clínica dos utentes e equipas.

ANEXOS

ANEXO I

Medidas Gerais de Prevenção a adotar pela Instituição (fonte DGS)

MEDIDAS GERAIS DE PREVENÇÃO A ADOPTAR PELA GIMNOANIMA

As medidas gerais de higiene, pessoais e do ambiente de trabalho, constituem as medidas mais importantes para evitar a propagação da doença.Os profissionais devem informar os utentes (e ensinar os mais novos) quanto a essas regras gerais de higiene, válidas para a prevenção não só da infeção por COVID-19, mas também de muitas outras doenças transmissíveis.

Medidas gerais de higiene pessoal:

- Cobrir a boca e o nariz quando se tosse ou espirra com lenço de papel, nunca com a mão. No caso de não se poder usar lenço de papel, tapar a boca com o antebraço.
- Colocar o lenço de papel no caixote do lixo, de preferência com tampa e pedal. A seguir, lavar 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 se terem utilizado transportes públicos ou frequentado locais com grande afluência de público.
- 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, mexa em lixo, terra, detritos ou dejetos de animais. Sempre que se tenha de servir comida ou mexer em objetos de utilização partilhada.
- As crianças devem ser ensinadas a lavar as mãos, usando, de preferência sabonete líquido, durante pelo menos 20 segundos.

- Evitar o contacto com outras pessoas quando se têm sintomas de infeção respiratória.
- Sempre que profissionais ou utentes apresentem sintomas de febre, tosse ou dificuldade respiratória, não devem frequentar a Instituição, até a situação ser esclarecida por um profissional de saúde, através da Linha Saúde 24 – 808 24 24 24.
- Deve evitar-se, sempre que possível, o contacto próximo com pessoas que apresentem sintomas de febre, tosse ou dificuldade respiratória. O cumprimento com beijos ou abraços deve ser evitado.

Medidas gerais de higiene para os estabelecimentos:

- Limpar frequentemente as superfícies das mesas de trabalho e outros objetos com um desinfetante ou detergente doméstico comum.
- Proceder da mesma forma para as superfícies e objetos que entrem em contacto com as mãos (Ex: puxadores das portas, interruptores, torneiras).
- Deve promover-se o arejamento dos espaços fechados dos estabelecimentos e serviços – gabinetes de trabalho, salas de atividades, salas de convívio e casas de banho, mantendo as janelas abertas, sempre que seja possível.
- Em caso de dúvida ligue para Linha Saúde 24 - 808 24 24 24Para mais informação, consulte o microsite do COVID-19 em https://www.dgs.pt/corona-virus.aspxFonte: Direção Geral da Saúde, 26 de Fevereiro de 2020

ANEXO II

Instrução para a criação de Locais de Isolamento

Instrução para a criação de Locais de Isolamento

Uma das principais medidas de prevenção da infeção por COVID-19, passa pela criação de locais de isolamento para as pessoas que se suspeitem ou se encontrem infetadas, minimizando assim o contacto com os restantes colaboradores e utentes. Neste sentido, na criação destes locais de isolamento, deve obedecer-se aos seguintes aspetos:

- Na escolha da sala deverá ter-se em atenção os materiais de construção, optando-se por paredes facilmente laváveis com o mínimo de rugosidade possível (evitar salas com alcatifas, tapetes ou cortinados), e as mesmas devem possuir janelas que, sempre que possível, deverão estar abertas (os equipamentos de ar condicionado ou ventoinhas, caso existam, deverão ser desligados).

- A sala deverá ter o mínimo mobiliário possível, sendo preferível utilizar materiais de fácil lavagem e desinfeção, nomeadamente um cadeirão confortável, em material lavável do tipo “Maple de Enfermaria”, uma mesa de apoio resistente, uma televisão .

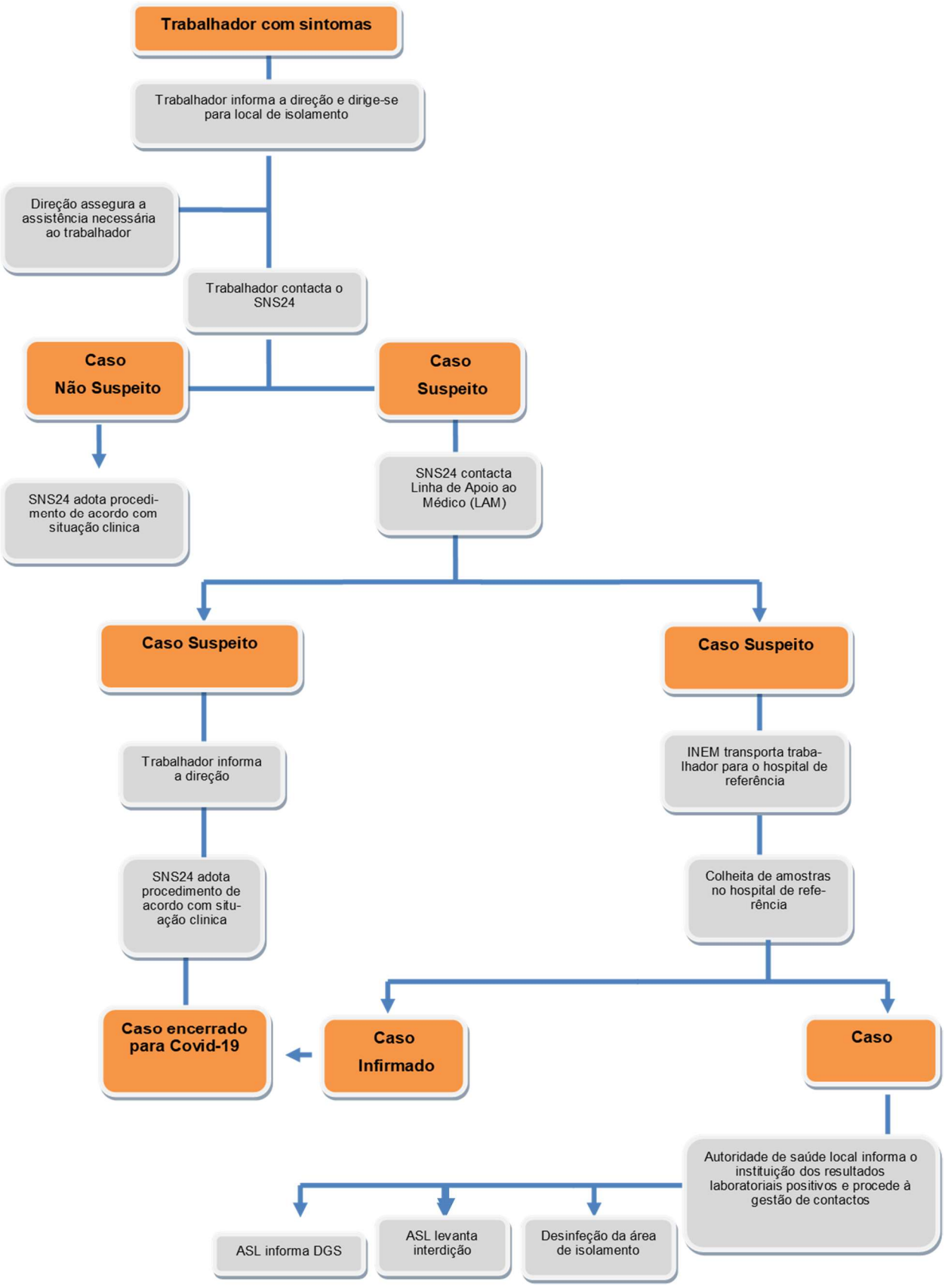
- .Esta área deverá estar equipada com: telefone; cadeira ou marquesa (para descanso e conforto do colaborador/utente, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo INEM), água e alguns alimentos não perecíveis; contentor de

resíduos (com abertura não manual e saco de plástico); solução antisséptica de base alcoólica - SABA (disponível no interior e à entrada desta área); toalhetes de papel; máscara(s) cirúrgica(s); 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 colaborador/utente com Sintomas/Caso Suspeito.

- A Instituição deverá estabelecer o(s) circuito(s) a privilegiar quando um colaborador/utente com sintomas se dirige para a área de "isolamento". Na deslocação do colaborador/utente com sintomas, devem ser evitados os locais de maior aglomeração de pessoas/colaboradores nas instalações.

ANEXO III

Fluxograma de situação de Colaborador e/ou Utente com sintomas de COVID-19

Fluxograma de situação de COLABORADOR com sintomas de COVID-19