NORTEMED

Juntos fazemos
a diferença

PLANO de CONTINGÊNCIA

COVID-19
Coronavírus

É expressamente proibido a reprodução total ou parcial deste documento sem a autorização escrita da NORTEMED

Ficha técnica:

Título:

Plano de Contingência
Coronavírus – COVID-19 no contexto laboral

Autor:

NORTEMED

Coordenação:

Clara Sá
(NORTEMED)

Edição:

1ª Edição (Rev. 001) – Março 2020

Tiragem:

01 exemplares

Aprovação:

Aprovado a 09 Março de 2020 pela

Rui Pinho / Miguel Gonçalves

Gerência

ÍNDICE

1. ÂMBITO……..4

2. OBJECTIVOS……4

3. IDENTIFICAÇÃO DAS MEDIDAS…….5

4. ÁREA DE ISOLAMENTO……6

5. PROCEDIMENTOS ESPECÍFICOS……..8

6. CONCLUSÃO……9

7. ANEXOS

- ANEXO I - CRITÉRIOS CLÍNICOS E EPIDEMIOLÓGICOS
- ANEXO II – ORGANIGRAMA DE DESIGNAÇÃO DE CHEFIA E TRABALHADORES
- ANEXO III – FOLHA DE REGISTO
- ANEXO IV – LAVAGEM DAS MÃOS
- ANEXO V – SINTOMAS, ETIQUETA RESPIRATÓRIA E CONDUTA SOCIAL
- ANEXO VI – COLOCAÇÃO DE MÁSCARA CIRÚRGICA
- ANEXO VII – CONTATOS COM O CASO SUSPEITO
- ANEXI VIII – SINTOMAS
- ANEXO VIII – FLUXOGRAMA
- ANEXO IX – IDENTIFICAÇÃO E CONTACTOS EQUIPA SAÚDE OCUPACIONAL - NORTEMED

Introdução

Com a publicação da Orientação n.º 006/2020 de 26/02/2020 da Direção Geral de Saúde, devem as empresas elaborar um Plano de Contingência no âmbito da infecção pelo novo CORONAVÍRUS SARS-CoV-2, agente causal da COVID-19, assim como os procedimentos a adoptar perante um Trabalhador com sintomas desta infecção.

O presente Plano de Contingência pode e deve ser actualizado a qualquer momento, tendo em conta a evolução do quadro epidemiológico da COVID-19.

As situações não previstas na Orientação da DGS e neste Plano de Contingência, devem ser avaliadas caso a caso.

1. Âmbito

Este documento aplica-se à **Akuafit** devendo ser seguido por todos os Colaboradores sem distinção hierárquica.
A obrigatoriedade do cumprimento do presente Plano de Contingência permanece por todo o tempo de duração do contrato de trabalho e/ou até indicação em contrário da direcção Geral de Saúde_DGS, não sendo permitido, a ninguém, alegar o seu desconhecimento.

Compete ao departamento de Recursos Humanos e/ou Gerência/Administração o esclarecimento, pedido por escrito, de quaisquer dúvidas que se coloquem a propósito da aplicação do presente Plano de Contingência e, de uma maneira geral, a interpretação das regras.

O presente Plano de Contingência, depois de aprovado pela Gerência/Administração e publicitado o seu conteúdo junto dos colaboradores (ver anexo III), entrará em vigor no dia 10 de Março de 2020.

O Departamento de Recursos Humanos promoverá a adequada divulgação do presente Plano de Contingência, de forma a consolidar a aplicação dos princípios e a adopção dos comportamentos no mesmo estabelecidos.
Em caso de dúvida na interpretação de qualquer dos pontos nele explanados, os Trabalhadores deverão consultar o Departamento de Recursos Humanos.

2. Objectivos

O presente Plano de Contingência visa responder a três questões basilares:

2.1 Quais os efeitos que a infeção de trabalhador (es) por SARS-CoV-2 pode causar na empresa?

2.2 O que preparar para fazer face a um possível caso de infeção por SARS-CoV-2 de trabalhador (es)?

2.3 O que fazer numa situação em que existe um trabalhador (es) suspeito (s) de infeção por SARS-CoV-2 na empresa?

3. Criação e Preparação da (s) Área(s) de Isolamento

Foi criada uma área de isolamento, de forma a que eventuais trabalhadores, suspeitos/com sintomas, possam ser encaminhados para essa mesma área. A colocação de um trabalhador numa área de "isolamento" tem como principal objectivo impedir que outros trabalhadores possam ser expostos e infetados e evitar, assim, a propagação da doença transmissível na empresa e na comunidade.

3.1. Localização da Área de Isolamento

A área de "isolamento" localiza-se:

Sala de Eletroestimulação

A zona acima identificada, tem como finalidade evitar ou restringir o contacto direto dos trabalhadores com o trabalhador doente (com sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso suspeito - **ver anexo I**) e permitir um distanciamento social deste, relativamente aos restantes trabalhadores.

3.2. Preparação da Área de Isolamento

A área de "isolamento" tem:

- ventilação mecânica,
- possui revestimentos lisos e laváveis

Esta área está equipada com:

- Cadeira (para descanso e conforto do trabalhador, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo INEM);
- Kit com água e alguns alimentos não perecíveis;
- Contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico);

- Solução anti-séptica de base alcoólica - SABA (disponível no interior e à entrada desta área);
- Toalhetes de papel;
- Máscara (s) cirúrgica(s);
- Luvas descartáveis;
- Termómetro.

4. Procedimentos Específicos

4.1 - Plano de Actuação de Trabalhador suspeito/sintomas de infecção de **COVID-19**

Responsabilidade:

4.1.1 A situação deve ser reportada à sua chefia directa

4.1.2 Sempre que for reportada uma situação de trabalhador com suspeita/sintomas de infecção de COVID-19, a chefia directa do trabalhador informa, de imediato, o empregador ou (alguém designado por ele) ver anexo II

4.1.3 No caso do trabalhador com sintomas necessitar de apoio (ex.: dificuldades de locomoção etc), devem estar identificados os trabalhadores designados para o acompanharem e prestarem assistência ao trabalhador com suspeita/sintomas de infecção de COVID-19. ver anexo II

Nota: os trabalhadores designados, possuem informação e formação sobre como atuar e dispõem de kit`s com Equipamentos de proteção adequados.

4.2 Estabelecimento de Procedimentos Específicos

Foram estabelecidos procedimentos que têm como objectivo, informar sobre diversos comportamentos a adoptar, de forma a prevenir

Procedimentos básicos para a higienização das Mãos - ver anexo IV

Procedimentos de etiqueta Respiratória – ver anexo V

Procedimentos de colocação de máscara cirúrgica – ver anexo VI

Procedimentos de conduta social – ver anexo V

Processo de registo de contactos com o Caso Suspeito – ver anexo VII

4.3 Definição de responsabilidades

Todos os trabalhadores, têm um papel importante. Uma das principais responsabilidades é que devem reportar à sua chefia directa, uma situação de suspeita/doença, enquadrada como trabalhador com sintomas (ver anexo V) de forma a colocar em prática o definido no anexo VIII.

4.5 Identificação e contactos dos profissionais de saúde ocupacional

A saúde ocupacional, desempenha um papel importante, quer na informação, quer na formação nas questões relacionadas com o presente Plano de Contingência. A identificação e os contactos dos profissionais de saúde, ligados à NORTEMED, que asseguram a vigilância da saúde dos trabalhadores (ver anexo IX), permite, um contacto directo, para o esclarecimento de qualquer situação relacionada com o COVID-19.

5. Conclusão

A presente implementação das orientações explanadas no presente Plano de Contingência, devem ser inseridas nas restantes medidas de Prevenção, levadas a cabo pelos serviços de Segurança e Saúde no Trabalho.

Tendo em conta a imprevisibilidade da evolução do quadro epidemiológico da COVID-19, poderá ser necessário, actualizar e readaptar as medidas do presente Plano de Contingência, seguindo as orientações dos organismos responsáveis.

ANEXO I

Critérios Clínicos		Critérios Epidemiológicos
Infecção respiratória aguda (febre e ou tosse ou dificuldade respiratória) requerendo ou não hospitalização	E	História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias antes do inicio dos sintomas Ou Contacto comcaso confirmado ou provável infecção 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

NORTEMED
saúde, higiene e segurança no trabalho
Juntos Fazemos a Diferença
www.nortemed.pt

Plano de Contingência

Identificação Empregador e Trabalhadores Designados COVID-19

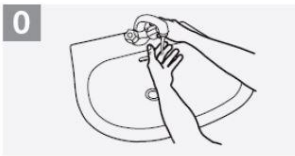
(Coronavírus)

ANEXO II

LEGENDA	
Tarefa	**Procedimentos**
Auxílio na deslocação para a **Área de Isolamento**	Usar os EPI`s (Luvas Descartáveis e Máscaras de Proteção disponíveis no KIT)
Assistência ao Trabalhador (se estritamente necessário)	1.º Usar os EPI`s (Luvas Descartáveis e Máscaras de Proteção disponíveis no KIT)
	2.º Prestar os 1ºs Socorros de acordo com a Formação Recebida.

Como lavar as mãos correctamente….

0

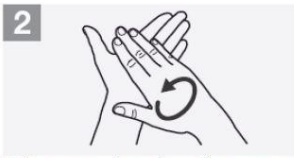


Molhe as mãos com água.

1

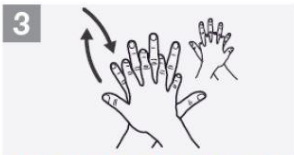
Aplique sabão para cobrir todas as superfícies das mãos.

2



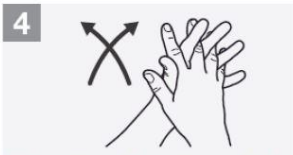
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra.

3



Palma da mão direita no dorso da esquerda, com os dedos entrelaçados e vice-versa.

4



Palma com palma com os dedos Entrelaçados.

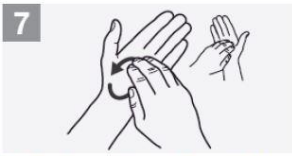
5

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

6

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

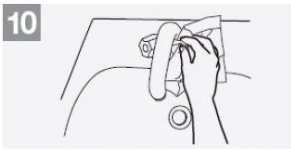
8

Enxagúe as mãos com água.

9

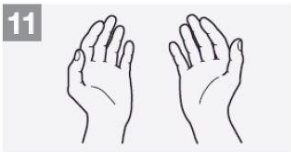
Seque as mãos com toalhete Descartável.

10



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

11



Agora as suas mãos estão limpas e seguras.

Lave as mãos quando estiverem visivelmente sujas.

Noutras situações use solução anti-séptica de base alcoólica.

A lavagem correcta das mãos deve durar mais de 20 segundos

A Prevenção é a Melhor Segurança

Higienização das Mãos

Plano de Contingência - COVID - 19

Anexo IV

www.nortemed.pt

O QUE É UM CORONAVÍRUS?

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

O QUE É ESTE NOVO CORONAVÍRUS?

O novo coronavírus, intitulado 2019-nCoV, foi identificado pela primeira vez em janeiro de 2020 na China, na Cidade de Wuhan. Este novo agente nunca tinha sido previamente identificado em seres humanos, tendo causado um surto na cidade de Wuhan. A fonte da infeção é ainda desconhecida.

COMO SE TRANSMITE?

Ainda está em investigação a via de transmissão. A transmissão pessoa a pessoa foi confirmada, embora não se conheçam ainda mais pormenores.

SINTOMAS

Dificuldade Respiratória

Tosse / espirros

Dores de Cabeça

Mal estar, febre Dores musculares

Medidas de Proteção / Prevenção

Lavar frequentemente as mãos (principalmente sempre que se assoar, tossir ou espirrar;

Cozinhar muito bem as carnes e os ovos;

Tapar o nariz e boca quando espirrar ou tossir (com lenço de papel ou com o braço, nunca com as mãos; deitar o lenço de papel no lixo);

Evitar contato próximo com doentes com infeções respiratórias; ou com sintomas parecidos com a

Evitar contato desprotegido com animais selvagens ou de quinta;

Em caso de Sintomas ou Dúvidas ligue:

808 24 24 24

Plano de Contingência

Procedimentos Específicos COVID-19

(Coronavírus)

Anexo V

SINTOMAS

Dificuldades Respiratórias.

Tosse / espirros.

Dores de Cabeça.

Mal estar, febre. Dores musculares.

Medidas de Proteção / Prevenção

Lavar frequentemente as mãos (+ de 20segundos) com água e sabão (principalmente sempre que se assoar, tossir ou espirrar);
Se não tiver água e sabão, deve usar desinfectante para as mãos (que tenha pelo menos 70% álcool)

Em caso de uso de máscara cirúrgica deve:
- higienizar as mãos antes de colocar e depois de remover a máscara

Evitar contato próximo com doentes com infeções respiratórias; ou com sintomas parecidos com a gripe.
- evitar os apertos de mão, as reuniões presenciais,
- não partilhar comida, nem objectos

Tapar o nariz e boca quando espirrar ou tossir (com lenço de papel ou com o braço, nunca com as mão deite o lenço de papel no lixo);

Fonte: DGS e enfermaria.com

www.nortemed.pt

NORTEMED
saúde, higiene e segurança no trabalho

Juntos Fazemos a Diferença

www.nortemed.pt

Plano de Contingência
COVID-19
(Coronavírus)

COLOCAÇÃO DE MÁSCARA CIRÚRGICA

1.º - Higienizar corretamente as mãos (ver anexo IV)

2.º - Colocar sobre o Nariz, Boca e o Queixo

3.º - Adaptar a peça flexível sobre o Nariz

ANEXO VI **4.º - Apertar os atilhos sobre as Orelhas e a Nuca**

NORTEMED
saúde, higiene e segurança no trabalho

Juntos Fazemos a Diferença

www.nortemed.pt

Anexo VII
(Registo de Contactos com o Caso Suspeito)

PROCEDIMENTOS DE VIGILÂNCIA DE CONTACTOS COM O CASO SUSPEITO:

1. Considera-se "contacto próximo" uma pessoa que não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto com um caso suspeito de COVID-19. O tipo de exposição do contacto próximo determinará o tipo de vigilância;

2. O contacto próximo com caso suspeito de COVID-19 pode ser de:

a)"Alto risco de exposição" que é definido como:

1) Trabalhador do mesmo espaço de trabalho (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros);

2) Pessoa que esteve face-a-face com o caso suspeito ou que esteve com este em espaço fechado;

3) Pessoa que partilhou loiça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue ou gotículas respiratórias.

b)"Baixo risco de exposição" (casual), é definido como:

1) Pessoa que teve contacto esporádico (momentâneo);

2) Pessoa (s) que prestou (aram) assistência, desde que tenha (m) seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada da máscara e luvas; etiqueta respiratória e higiene das mãos).

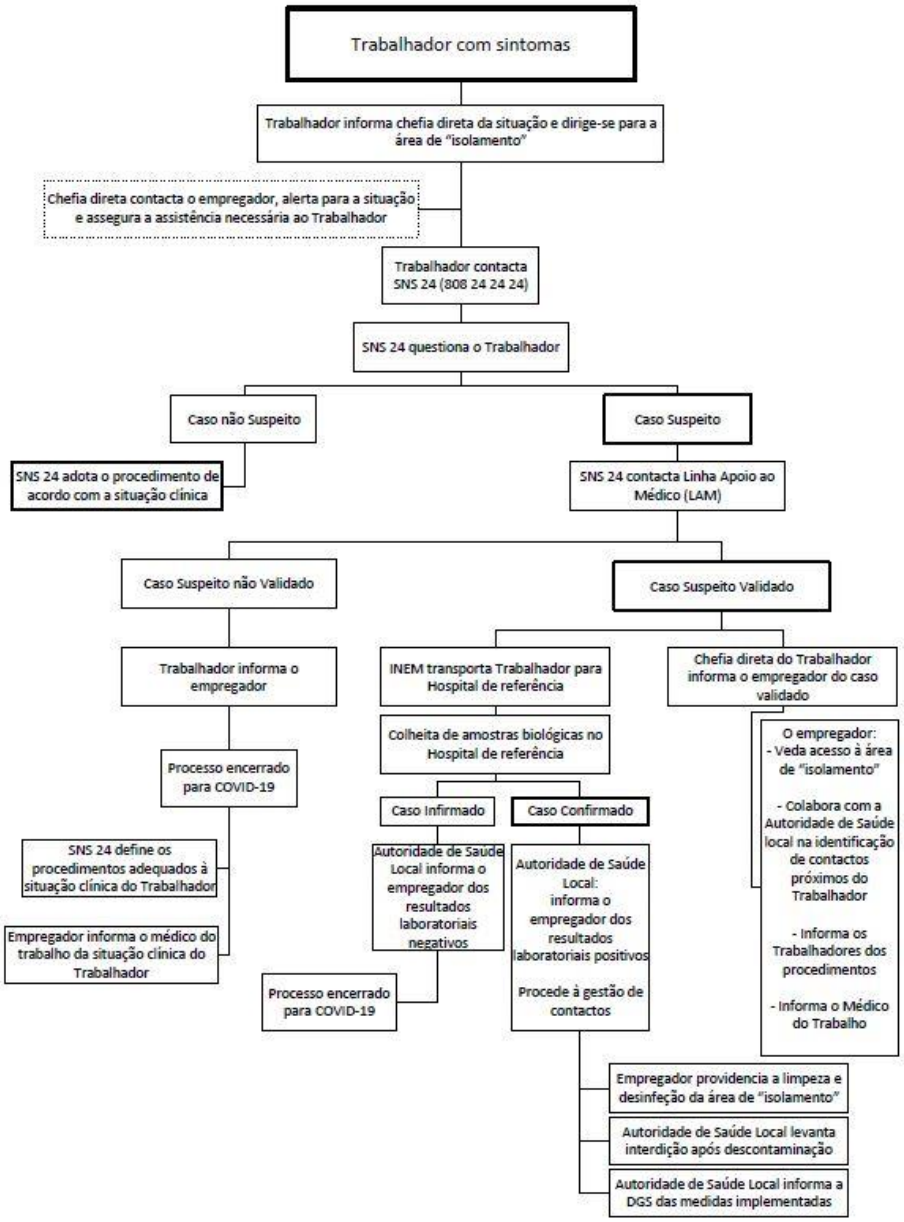
Em Situações de Contactos com o Caso Suspeito, devem:

Identificar, listar e classificar os contactos próximos (incluindo os casuais)

Nome	Local do trabalho	Classificação		Contactos (tlf. /tlm / morada)
		Alto Risco	Baixo Risco	

Legenda: Como proceder ao preenchimento da classificação: exemplo: **a) 1** ="Alto risco de exposição_ Trabalhador do mesmo espaço de trabalho

Anexo VIII
Fluxograma de situação de Trabalhador com sintomas de COVID-19 numa empresa



RESUMO

Medidas de Prevenção aplicáveis a todos os utentes do Clube e colaboradores

1. Lavar as mãos com frequência para manter as mãos limpas, especialmente antes de comer, tocar nos olhos, nariz e boca, ou em alternativa limpar com solução alcoólica pessoal;

2. Limpar e desinfetar sistematicamente os locais facilmente acessíveis às mãos nomeadamente equipamento que utiliza no ginásio bem como e material disponível nos estúdios para as aulas em grupo. Utilizar o papel disponível em cada um dos estúdios para desinfetar o material ou equipamento antes de o utilizar;

3. Todas as zonas comuns devem ser desinfetadas pelo menos de hora a hora: desinfetar zonas onde as pessoas colocam as mãos – maçanetas; teclados e torniquetes de entradas; écrans de quiosques de reserva de aulas; bebedouros; cacifos em particular onde se colocam os cadeados; TPA; teclados e écrans táteis; balcões em particular receções de entrada, ginásios, spas e restaurante; botões de elevadores de chamada e andares; corrimões etc.

4. Definir uma zona do Clube para onde devem ser encaminhadas as pessoas com sintomas de COVID 19. Ter máscaras disponíveis (ou em caso de indisponibilidade, papel) para colocar – tapar a boca e o nariz - nas pessoas com os sintomas. Na zona de contenção, telefonar para a linha de saúde 808242424 e respeitar as orientações dadas pelos profissionais de saúde. De seguida garantir que a esta zona é desinfetada;

5. Pessoas com baixa imunidade devem evitar utilizar locais lotados, nomeadamente o ginásio e aulas de grupo;

6. Evitar o contacto próximo com pacientes com febre e sintomas respiratórios; Não visitar pacientes no hospital, se necessário, para entrar na área do hospital, usar uma máscara;

7. No caso de alguma indisposição, como febre ou sintomas do trato respiratório, por favor não utilize o clube. Consultar um médico o mais rápido possível via linha Saúde 808242424;

8. Recomendamos EVITAR os cumprimentos tradicionais (apertos de mão / cumprimentos de contacto)

9. EVITAR beber das mesmas garrafas (agua / sumo)

10. Qualquer CLIENTE / COLABORADOR / ENCARREGADO EDUCAÇÃO que tenha estado num PAÍS / ZONA DE RISCO de contágio deve comunicar aos responsáveis do Akuafit para a estrutura tomar as devidas medidas de prevenção.

Recomendamos que os utentes/colaboradores que tenham viajado para locais com um número mais elevado de casos identificados que não frequentem o Clube durante o período de incubação (à data é de 14 dias).