

**CORONAVÍRUS**  
**SARS-CoV-2 [COVID 19]**

**PLANO DE**  
**CONTINGÊNCIA**

# PLANO DE CONTINGÊNCIA

## Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)

<b>1. OBJETIVO</b>	3
<b>2. ÂMBITO DE APLICAÇÃO</b>	3
<b>3. QUE É O CORONAVÍRUS</b>	3
<b>4. DEFINIÇÃO DE CASO SUSPEITO</b>	4
<b>5. TRANSMISSÃO DA INFEÇÃO</b>	4
<b>6. PLANO DE CONTINGÊNCIA</b>	4
<b>6.1. Medidas gerais a implementar</b>	4
<b>6.2. Preparação para fazer face a um possível caso de infeção</b>	7
<b>6.2.1. Implementação de procedimentos internos específicos</b>	7
<b>6.2.2. Definição de procedimentos de comunicação e responsabilidades</b>	8
<b>6.2.3. Procedimentos específicos a adotar perante um caso suspeito na Associação</b>	8
<b>6.3. Procedimentos num caso suspeito após contacto com o SNS24</b>	9
<b>6.4. Procedimento para vigilância de contactos próximos (trabalhadores assintomáticos) de um Caso confirmado de COVID-19:</b>	11
<b>7.1. Procedimento de frequência da resposta</b>	12
<b>7.2. Procedimento de comunicação</b>	12
<b>7.3. Procedimento relativo a consultas médicas não urgentes</b>	12
<b>8. CONCLUSÃO</b>	12

# PLANO DE CONTINGÊNCIA

## Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)

### 1. OBJETIVO

Perante o alerta global e face à evolução da infeção pelo novo coronavírus (COVID-19) em Portugal e as recomendações da DGS, a CAIS aprova o presente Plano de Contingência, limitando o mais possível todas as reuniões. Contudo, não deixaremos de manter a prestação de serviços essenciais aos nossos utentes, especialmente os mais vulneráveis, assegurando, naturalmente, a segurança de quem presta as nossas respostas sociais e de quem delas necessita.

É a partir das orientações do Governo e da DGS que a CAIS aprova e aplica o seu plano de contingência, naturalmente com implicações internas e externas, o que pressupõe um esforço de todos, nalgumas situações seguramente com constrangimentos ao nível de recursos humanos. A serenidade e o espírito de missão de todos os membros das equipas da CAIS, tal como dos voluntários e dos nossos mecenas é fundamental, pelo que se apela ao esforço de todos, e de cada um, no cumprimento das suas funções e responsabilidades.

O presente documento, agora na sua segunda versão, continua a ter por objetivo definir diretrizes de atuação de forma a mitigar os efeitos de uma possível contaminação da população das COMUNIDADES DE INSERÇÃO DA **CAIS – Associação De Solidariedade Social**, em Lisboa e no Porto, com o SARS-CoV-2, sendo devidamente atualizado sempre que necessário.

### 2. ÂMBITO DE 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 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 é atualizada a qualquer momento, tendo em conta a evolução do quadro epidemiológico da doença.

### 3. QUE É O CORONAVÍRUS

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.

# PLANO DE CONTINGÊNCIA

## Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)

### 4. 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	História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias antes do início de sintomas <b>OU</b> Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2/COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas  <b>OU</b> Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19

### 5. TRANSMISSÃO DA INFEÇÃO

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

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

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 CAIS têm em conta as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados).

### 6. PLANO DE CONTINGÊNCIA

#### 6.1. 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?

## PLANO DE CONTINGÊNCIA

### Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)

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.

Identificação dos serviços ou atividades a dar continuidade	Serviços ou atividades a serem reduzidos, fechados ou em regime de teletrabalho
<p>Serviço de receção e atendimento telefónico</p> <p>Atendimento e acompanhamento social, por contacto telefónico ou internet, com as equipas parcialmente em regime de teletrabalho, assegurando o trabalho presencial em rotatividade.</p>	<p><u>Serviços reduzidos para o necessário cumprimento das medidas de proteção individual e distanciamento social</u></p> <p>Atendimentos presenciais [com exceção de casos muito urgentes e imprescindíveis ou mediante marcação prévia, a partir de 11 de maio em Lisboa e 1 de junho no Porto].</p> <p>Atendimento e receção de novos utentes, apenas com marcação prévia.</p> <p>Atividades Educativas e Ocupacionais, embora em menor número e com redução de participantes em cada uma das atividades.</p> <p>Atividades de desenvolvimento de competências e capacitação, também reduzidas no que diz respeito ao número de participantes em cada uma delas.</p> <p>Venda da Revista CAIS, na rua a partir de 1 de junho, com um plano de capacitação para todos os vendedores no que diz respeito à necessidade de cumprimento rigoroso da utilização de equipamentos de proteção individual e abordagem a terceiros.</p> <p><u>Serviços encerrados</u></p> <p>Visitas aos Centros CAIS de Lisboa e Porto. Deslocações externas no País ou ao Estrangeiro [com exceção de casos muito urgentes que deverão ser expressamente autorizadas pela Direção Executiva]. Reuniões externas ou alargadas com pessoas provenientes de vários pontos do País ou de Países com casos de transmissão ativa conhecida [com exceção de casos muito urgentes que deverão ser expressamente autorizados pela Direção Executiva]. AS reuniões que foram necessárias</p>

## PLANO DE CONTINGÊNCIA

### Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)

	<p>assegurar deverão ser sempre, preferencialmente por telefone ou por plataformas WEB.</p> <p><u>Serviços em regime de Teletrabalho</u>  Diretora Executiva  Responsáveis de área  Equipa de Comunicação, Marketing e Fundraising  Parte da Equipa Técnica do Gabinete de Intervenção Comunitária em regime rotativo.  Colaboradora da Tesouraria que trabalhará apenas nas instalações da CAIS, dois dias por semana.</p>
--	---

Identificação do fornecimento de recursos essenciais, nesta fase de contingência, ao funcionamento da CAIS:

Atividade / tipo de serviço	Empresa	Contactos
Produtos químicos e acessórios limpeza	CSH	<a href="mailto:comercial@csh.pt">comercial@csh.pt</a> 219487680/8 229039690/1
Solução antisséptica de base alcoólica	CSH	<a href="mailto:comercial@csh.pt">comercial@csh.pt</a> 219487680/8 229039690/1
Recolha de Resíduos	Câmara Municipal de Lisboa	+351 808 203 232   +351 218 170 552
	Junta de Freguesia de Marvila	21 831 0350
Produtos alimentares	Banco Alimentar de Lisboa	213649655
Refeições	ICA	+351 21 841 01 89

# PLANO DE CONTINGÊNCIA

## Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)

### 6.2. 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, e tem como principal objetivo evitar a propagação da doença transmissível na CAIS e na comunidade.

Na CAIS, este espaço específico é uma das salas que era de atendimento social, que fica agora devidamente reservada e identificada e onde existe já telefone, cadeira, devendo ainda estar disponíveis os seguintes materiais/equipamentos: um contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico) que deverá ficar disponível no interior. No acesso a esta área, do lado de fora da porta, 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.

Na instalação sanitária próxima deste espaço, tal como em todas as restantes, deverá haver sempre, nomeadamente um doseador de sabão e toalhetes de papel devidamente identificados para a utilização exclusiva do Trabalhador com Sintomas. O acesso para o exterior, de modo a evitar contactos com os restantes trabalhadores far-se-á sempre pela porta do pátio exterior.

#### 6.2.1. Implementação de procedimentos internos específicos

É obrigatório o cumprimento dos seguintes procedimentos:

1. Evitar contactos físicos entre e com membros da equipa da CAIS, voluntários e ou outras pessoas que se dirijam à Associação;
2. Procedimentos básicos para higienização das mãos: lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, sempre que acedam ou saiam de instalações da CAIS, afixando as imagens da [Norma da DGS de Higienização das mãos nº 007/2019 de 16/10/2019](#);
3. Utilizar uma solução antisséptica de base alcoólica (SABA) disponível em locais estratégicos, onde se verifica maior afluência de pessoas;
4. Toalhetes de papel para secagem das mãos, nas instalações sanitárias e nos outros locais onde é possível a higienização das mãos;
5. 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, botões de elevador). A limpeza e desinfeção das superfícies deve ser realizada com detergente desengordurante, seguido de desinfetante;
6. 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);
7. Procedimentos de colocação de máscara cirúrgica, quando for o caso (incluindo a higienização das mãos antes de colocar e após remover a máscara);
8. 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).

## PLANO DE CONTINGÊNCIA

### Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)

No caso de serem encaminhados para isolamento profilático (tendo em conta os critérios epidemiológicos supracitados), será assegurada a entrega de uma *Ficha de Registo Individual de Sintomas*, aos casos registados (ver anexo II).

Este documento visa servir de guia orientador à pessoa que cumpre o isolamento, dando enfoque aos sintomas a ter em alerta, como também permite um registo da evolução da situação de saúde/doença da pessoa.

#### 6.2.2. Definição de procedimentos de comunicação e responsabilidades

##### 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;

##### Contactos dos Profissionais envolvidos

Os profissionais envolvidos/responsáveis pela comunicação dos pontos indicados são:

1. Diretora Executiva – Sandra Camara Pestana – 965133202 – sandra.pestana@cais.pt
2. Diretor Técnico da Comunidade de Inserção de Lisboa– Gonçalo Santos - 966217805 – goncalo.santos@cais.pt
3. Coordenador Centro CAIS Porto – Nuno do Carmo– 934905262 – nuno.carmo@cais.pt

#### 6.2.3. Procedimentos específicos a adotar perante um caso suspeito na Associação

A comunicação deve ser rigorosa, rápida e segura e deve envolver o trabalhador, a chefia direta e a Direção Executiva da CAIS.

O trabalhador em caso de suspeita deve reportar à sua chefia direta, uma situação de suspeita enquadrada no seguinte princípio: **Trabalhador COM sintomas E COM ligação epidemiológica.**

Nas situações em que o trabalhador com sintomas necessita de acompanhamento, por exemplo por dificuldade de locomoção, fica 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.



## PLANO DE CONTINGÊNCIA

### Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)



### 6.3. Procedimentos 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 as orientações da Linha Saúde 24; posteriormente será reencaminhado o processo para a Medicina do Trabalho para dar seguimento.

- **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 edifício e demais utilizadores, sobre os procedimentos a adotar;
- 5) Informar o Médico do Trabalho;
- 6) Assegurar a limpeza e desinfeção da área de isolamento;
- 7) Comunicar à Unidade de Saúde Pública a limpeza e desinfeção da área de isolamento e solicitar o levantamento da interdição da área de isolamento.

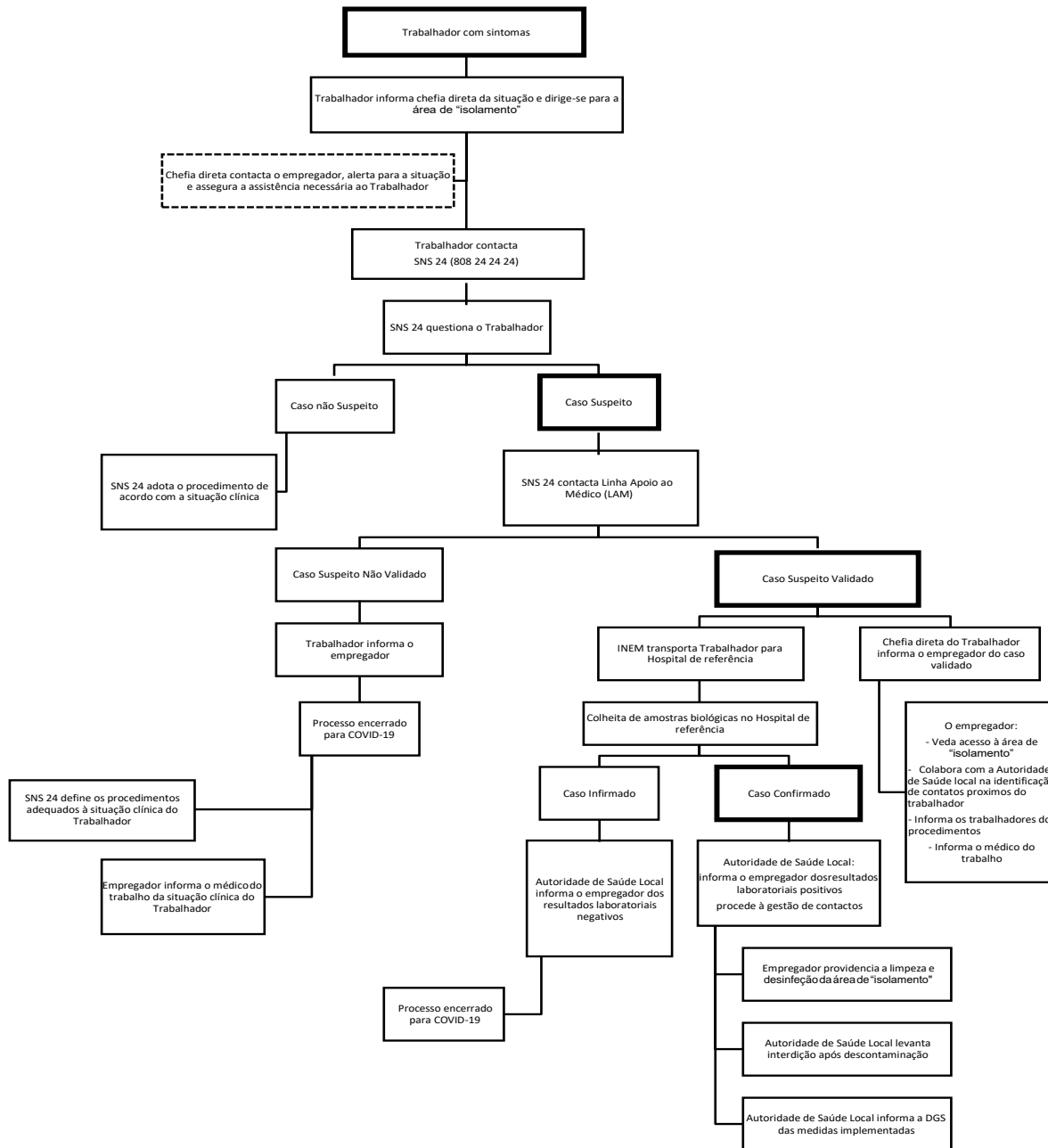
**Ver fluxograma no Anexo I**

# PLANO DE CONTINGÊNCIA

## Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)

### Anexo I:

Fluxograma de situação de trabalhador com sintomas de COVID-19

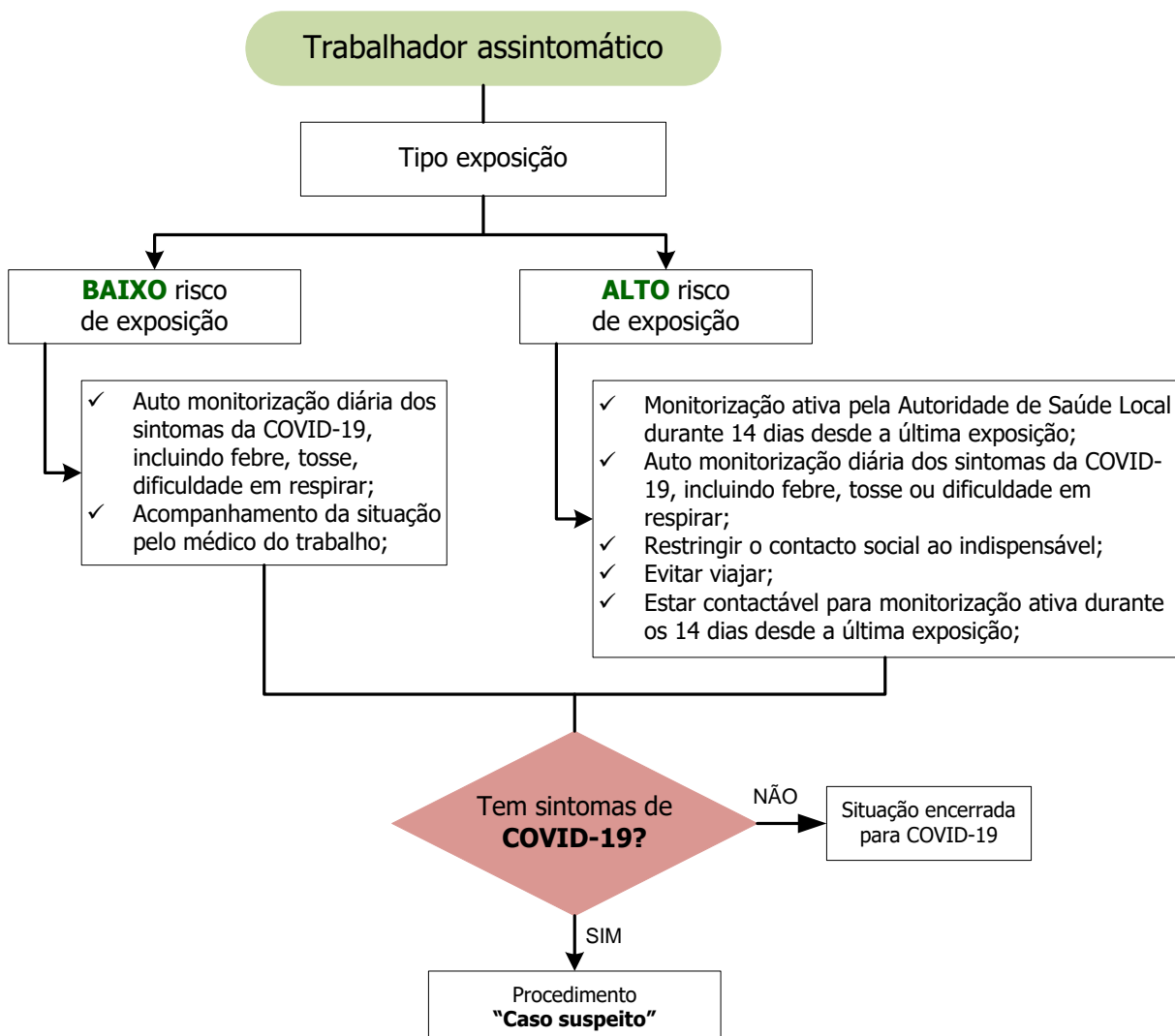


## PLANO DE CONTINGÊNCIA

### Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)

#### 6.4. Procedimento para vigilância de contactos próximos (trabalhadores assintomáticos) de um Caso confirmado de COVID-19:

- Identificação dos contactos próximos;
- Contacto com o Médico do Trabalho em estreita articulação com 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 – ver **anexo II** - (febre, tosse, dificuldade em respirar) e encaminhar os trabalhadores para consulta de Medicina do Trabalho;
- 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 – ver **anexo II** - (febre, tosse, dificuldade em respirar); passado o período de 14 dias e se nenhum sintoma surgir, após o regresso, encaminhar os trabalhadores para consulta de Medicina do Trabalho.



# PLANO DE CONTINGÊNCIA

## Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)

### 7. PROCEDIMENTOS ESPECÍFICOS

#### 7.1. Procedimento de frequência da resposta

- 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 a resposta social e/ou atividade, e deve de imediato avisar o responsável da CAIS;
- Se alguém com contacto direto com o utente esteve fora do país ou contactou com pessoas que estiveram fora do país nos últimos 14 dias (China, Coreia do Sul, Irão, Singapura, Japão e Itália), **NÃO DEVE** frequentar a resposta social e/ou atividade, e deve de imediato avisar o responsável da CAIS.

#### 7.2. Procedimento de comunicação

- Se o utente ou alguém com contacto direto tiver sintomas sugestivos de infeção respiratória (febre, tosse, expetoração e/ou falta de ar) **DEVE** avisar o coordenador do serviço, a receção ou outro colaborador da CAIS (que fará chegar a informação à sua chefia direta);
- Se o utente ou alguém com contacto direto contactou com pessoas que estiveram fora do país nos últimos 14 dias (China, Coreia do Sul, Irão, Singapura, Japão e Itália), **DEVE** avisar o coordenador do serviço, a receção ou outro colaborador da CAIS (que fará chegar a informação à sua chefia direta);

#### 7.3. Procedimento relativo a consultas médicas não urgentes

- Evitar sempre que possível o envio de utentes a consultas de especialidade em Centros de Saúde ou Hospitais, quando as mesmas não se afigurem urgentes ou essenciais para a prestação de cuidados ao utente.

### 8. 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 estará sujeita a atualização constante via [site da DGS](#) ou outras formas de comunicação oficiais.

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.

## PLANO DE CONTINGÊNCIA

### Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)

#### ANEXO II – Registo individual em caso de isolamento profilático

<b>Nome</b>			
<b>Data de Nascimento</b>			
<b>Entidade empregadora</b>		<b>Categoria profissional</b>	
<b>Posto de trabalho</b>		<b>Atividade profissional</b>	
<b>Distrito</b>		<b>Localidade</b>	<b>Freguesia</b>

<b>Dia 1</b>	<b>Registo de temperatura</b> Medição 1: ____° C (Hora: __h__); Medição 2: ____° C (Hora: __h__) Medição 3: ____° C (Hora: __h__); Medição 4: ____° C (Hora: __h__)	<b>Fez a toma de alguma medicação como Brufen® ou Ben-u-ron®? Pf, registe.</b>  Medição nr. ____ Medição nr. ____ Medição nr. ____ Medição nr. ____
	<b>Sintomas/Queixas</b> (tosse, expetoração, falta de ar, ...):	
<b>Dia 2</b>	<b>Registo de temperatura</b> Medição 1: ____° C (Hora: __h__); Medição 2: ____° C (Hora: __h__) Medição 3: ____° C (Hora: __h__); Medição 4: ____° C (Hora: __h__)	<b>Fez a toma de alguma medicação como Brufen® ou Ben-u-ron®? Pf, registe.</b>  Medição nr. ____ Medição nr. ____ Medição nr. ____ Medição nr. ____
	<b>Sintomas/Queixas</b> (tosse, expetoração, falta de ar, ...):	
<b>Dia 3</b>	<b>Registo de temperatura</b> Medição 1: ____° C (Hora: __h__); Medição 2: ____° C (Hora: __h__) Medição 3: ____° C (Hora: __h__); Medição 4: ____° C (Hora: __h__)	<b>Fez a toma de alguma medicação como Brufen® ou Ben-u-ron®? Pf, registe.</b>  Medição nr. ____ Medição nr. ____ Medição nr. ____ Medição nr. ____
	<b>Sintomas/Queixas</b> (tosse, expetoração, falta de ar, ...):	

## PLANO DE CONTINGÊNCIA

### Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)

<b>Dia ...</b>	<p><b>Registo de temperatura</b></p> <p>Medição 1: ____° C (Hora: __h__); Medição 2: ____° C (Hora: __h__)</p> <p>Medição 3: ____° C (Hora: __h__); Medição 4: ____° C (Hora: __h__)</p>	<p><b>Fez a toma de alguma medicação como Brufen® ou Ben-u-ron®? Pf, registre.</b></p> <p><b>Medição nr. _____ Medição nr. _____</b></p> <p><b>Medição nr. _____ Medição nr. _____</b></p>
	<p><b>Sintomas/Queixas</b> (tosse, expetoração, falta de ar, ...):</p>	
<b>Dia 14</b>	<p><b>Registo de temperatura</b></p> <p>Medição 1: ____° C (Hora: __h__); Medição 2: ____° C (Hora: __h__)</p> <p>Medição 3: ____° C (Hora: __h__); Medição 4: ____° C (Hora: __h__)</p>	<p><b>Fez a toma de alguma medicação como Brufen® ou Ben-u-ron®? Pf, registre.</b></p> <p><b>Medição nr. _____ Medição nr. _____</b></p> <p><b>Medição nr. _____ Medição nr. _____</b></p>
	<p><b>Sintomas/Queixas</b> (tosse, expetoração, falta de ar, ...):</p>	