

Plano de Contingência – CORONA VIRUS





CONTEÚDO

1. TRANSMISSÃO

2. COMO PREVENIR

3. REFORÇAR ROTINAS DE LIMPEZA E HIGIENE

4. INFORMAR OS TRABALHADORES

5. EFEITOS DA INFEÇÃO NOS TRABALHADORES

6. ESTABELEÇER ÁREA DE ISOLAMENTO

7. MODO DE ATUAÇÃO

8. PROCEDIMENTO NUM CASO SUSPEITO

9. PROCEDIMENTO NUM CASO SUSPEITO VALIDADO

10. PROCEDIMENTOS E RESPONSABILIDADES

11. PROCEDIMENTO DE VIGILÂNCIA DE CONTATOS PRÓXIMOS

12. MONITORIZAÇÃO

13. JUSTIFICAÇÃO



1. TRANSMISSÃO

Aparentemente o CORONA VIRUS transmite-se através de pequenas gotas expelidas pelos espirros ou tosse, quer pelo toque quer pelo ar a curta distância a menos de 1 metro. Tudo leva a crer que o vírus pode sobreviver por um período aproximado de 3 horas por isso há que ter em atenção aos manípulos das portas, bancadas, transportes públicos etc.

Lavar as mãos tem-se mostrado aparentemente bastante eficaz. As máscaras são sobretudo uteis em pessoas já com sintomas para evitar novas contaminações.

Por enquanto ainda existem duvidas sobre outros possíveis modos de transmissão do vírus pelo que é necessário estar atento a evolução das investigações

O CORONA VIRUS parece ter um comportamento semelhante ao SARS (Síndrome Respiratório Agudo de 2002) pelo que provavelmente não se dá bem climas mais quentes e espera-se que a propagação do CORONA VIRUS possa diminuir durante a primavera /verão.

2. COMO PREVENIR

Não entre em pânico. Existem algumas medidas que pode e deve adotar. Todas as medidas têm como objetivo ganhar um precioso tempo extra.

- a) Lave as mãos com sabão frequentemente. Certifique-se que as crianças também o façam. Sempre que se assoar deite fora o lenço de imediato. Quando tossir tape a boca e o nariz com o braço nunca com as mãos. Desinfete as mãos com álcool ou gel desinfetante com regularidade.
- b) Mantenha um stock da sua medicação regular (doenças crónicas) para pelo menos 1 mês, para prevenir uma possível descontinuação a nível mundial
- c) Não faça viagens apenas as estritamente necessárias, evite grandes aglomerados, sempre que possível trabalhe a partir de casa
- d) Faça a vacina da gripe para prevenir infeções múltiplas, não se esqueça que estamos em plena época da gripe sazonal.
- e) Cuide do seu corpo: o exercício aumenta a funcionalidade pulmonar. Coma saudável. Pare de fumar.
- f) É aconselhável manter uma reserva alimentar racional em casa e vá repondo por fases para evitar açabarcamentos. Veja os prazos de validade dos alimentos que comprar.
- g) Evite os beijos, não aperte as mãos na pior das hipóteses faça apenas o “Ébola Aperto de mão” (com o cotovelo).
- h) Se regressou de viagem de uma zona afetada e apresenta sintomas (febre, tosse e ou dificuldade respiratória) evite socializar e não recorra as urgências hospitalares sem contactar de imediato com a linha de Saúde 24 pelo numero 808 24 24 24.
Mantenha um plano de recurso para minimizar o absentismo caso este venha a ocorrer.



3. REFORÇAR ROTINAS DE LIMPEZA E HIGIENE

Solução antisséptica de base alcoólica (SABA) e disponibilizar a mesma em sítios estratégicos (ex. zona de refeições, registo biométrico, área de “isolamento” da empresa), conjuntamente com informação sobre os procedimentos de higienização das mãos;

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. corrimãos, maçanetas de portas, botões de elevador). A limpeza e desinfeção das superfícies deve ser realizada com detergente desengordurante, seguido de desinfetante.

4. INFORMAR OS TRABALHADORES

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 empresa.

5. EFEITOS DA INFEÇÃO NOS TRABALHADORES

A empresa deve estar preparada para a possibilidade de parte (ou a totalidade) dos seus trabalhadores não ir trabalhar, devido a doença, suspensão de transportes públicos, encerramento de escolas, entre outras situações possíveis.

Neste contexto é importante avaliar:

– As atividades desenvolvidas pela empresa que são imprescindíveis de dar continuidade (que não podem parar) e aquelas que se podem reduzir ou encerrar/fechar/desativar.

– Os recursos essenciais (matérias-primas, fornecedores, prestadores de serviços e logística) que são necessários manter em funcionamento para a empresa e para satisfazer as necessidades básicas dos clientes.

– Os trabalhadores que são necessários garantir, sobretudo para as atividades que são imprescindíveis para o funcionamento da empresa. Deve-se equacionar a possibilidade de afetar trabalhadores adicionais (contratados, trabalhadores com outras tarefas, reformados) para desempenharem tarefas essenciais da empresa e, se possível, formá-los.

– Os trabalhadores que, pelas suas atividades e/ou tarefas, poderão ter um maior risco de infeção por SARS-CoV-2 (ex. trabalhadores que realizam atividades de atendimento ao público; trabalhadores que prestam cuidados de saúde; trabalhadores que viajam para países com casos de transmissão ativa sustentada na comunidade).

– As atividades da empresa que podem recorrer a formas alternativas de trabalho ou de realização de tarefas, designadamente pelo recurso a teletrabalho, reuniões por vídeo e teleconferências e o acesso remoto dos clientes. Deve-se ponderar o reforço das infraestruturas tecnológicas de comunicação e informação para este efeito.



6. ESTABELECEER ÁREA DE ISOLAMENTO

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

Máscaras cirúrgicas para utilização do trabalhador/cliente com sintomas (caso suspeito);

Máscaras cirúrgicas e luvas descartáveis, a utilizar, enquanto medida de precaução, pelos trabalhadores que prestam assistência ao trabalhador/cliente com sintomas (caso suspeito);

Toalhetes de papel para secagem das mãos, nas instalações sanitárias e noutros locais onde seja possível a higienização das mãos;

Contentor de resíduos com abertura não manual e saco plástico (com espessura de 50 ou 70 micra);

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 empresa. Não deve ser utilizado equipamento de ar comprimido na limpeza, pelo risco de recirculação de aerossóis;

7. MODO DE ATUAÇÃO

No caso de algum colaborador, trabalhador ou cliente do Forum Castelo Branco apresentar suspeitas devem:

- Prontamente munir-se dos EPI's mais importantes (luvas e máscara que estão na mala de 1º socorros);

- Colocar os EPI's (luvas e máscara) na pessoa em questão;

- Acompanhar a pessoa até à sala de isolamento (sala de enfermaria no piso 2);

- Proceder segundo o diagrama presente no ponto 10 deste documento;

8. PROCEDIMENTO NUM CASO SUSPEITO

Qualquer trabalhador com sinais e sintomas de COVID-19 e ligação epidemiológica, ou que identifique um trabalhador na empresa com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito, informa a chefia direta (preferencialmente por via telefónica) e dirige-se para a área de “isolamento”, definida no Plano de Contingência.

A chefia direta deve contactar, de imediato, o empregador pelas vias estabelecidas no Plano de Contingência da empresa. Nas situações necessárias (ex. dificuldade de locomoção do trabalhador) o empregador (ou chefia direta) assegura que seja prestada, a assistência adequada ao Trabalhador até à área de “isolamento”. Sempre que possível deve-se assegurar a distância de segurança¹⁰ (superior a 1 metro) do doente.

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) quanto à higiene das mãos, após contacto com o Trabalhador doente.

O Trabalhador doente (caso suspeito de COVID-19) já na área de “isolamento”, contacta o SNS 24 (808 24 24 24).

Este trabalhador deve usar uma máscara cirúrgica, 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. Em homens com barba, poderá ser feita uma adaptação a esta medida - máscara cirúrgica complementada com um lenço de papel). Sempre que a máscara estiver húmida, o trabalhador deve substituí-la por outra.

O profissional de saúde do SNS 24 questiona o Trabalhador doente quanto a sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de COVID-19. Após avaliação, o SNS 24 informa o Trabalhador:

– Se não se tratar de caso suspeito de COVID-19: define os procedimentos adequados à situação clínica do trabalhador;

– Se se tratar de caso suspeito de COVID-19: o SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da Direção-Geral da Saúde, para validação da suspeição. Desta validação o resultado poderá ser:

– Caso Suspeito Não Validado, este fica encerrado para COVID-19. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do trabalhador. O trabalhador informa o empregador da não validação, e este último deverá informar o médico do trabalho responsável.

– Caso Suspeito Validado, a DGS ativa o INEM, o INSA e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos. A chefia direta do Trabalhador informa o empregador da existência de um caso suspeito validado na empresa.



Na situação de Caso suspeito validado:

- O trabalhador doente deverá permanecer na área de “isolamento” (com máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita), até à chegada da equipa do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), ativada pela DGS, que assegura o transporte para o Hospital de referência, onde serão colhidas as amostras biológicas para testes laboratoriais;

- O acesso dos outros trabalhadores à área de “isolamento” fica interdito (exceto aos trabalhadores designados para prestar assistência);

- O empregador colabora com a Autoridade de Saúde Local na identificação dos contactos próximos do doente (Caso suspeito validado);

- O empregador informa o médico do trabalho responsável pela vigilância da saúde do trabalhador;

- O empregador informa os restantes trabalhadores da existência de Caso suspeito validado, a aguardar resultados de testes laboratoriais, mediante os procedimentos de comunicação estabelecidos no Plano de Contingência.

O Caso suspeito validado deve permanecer na área de “isolamento” até à chegada da equipa do INEM ativada pela DGS, de forma a restringir, ao mínimo indispensável, o contacto deste trabalhador com outro(s) trabalhador(es). Devem-se evitar deslocações adicionais do Caso suspeito validado nas instalações da empresa.



9. PROCEDIMENTO PERANTE UM CASO SUSPEITO VALIDADO

A DGS informa a Autoridade de Saúde Regional dos resultados laboratoriais, que por sua vez informa a Autoridade de Saúde Local.

A Autoridade de Saúde Local informa o empregador dos resultados dos testes laboratoriais e:

– Se o Caso for infirmado, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais da empresa, incluindo de limpeza e desinfeção. Nesta situação são desativadas as medidas do Plano de Contingência da empresa;

– Se o Caso for confirmado, a área de “isolamento” deve ficar interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde.

Na situação de Caso confirmado:

– O empregador deve:

– Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de “isolamento”;

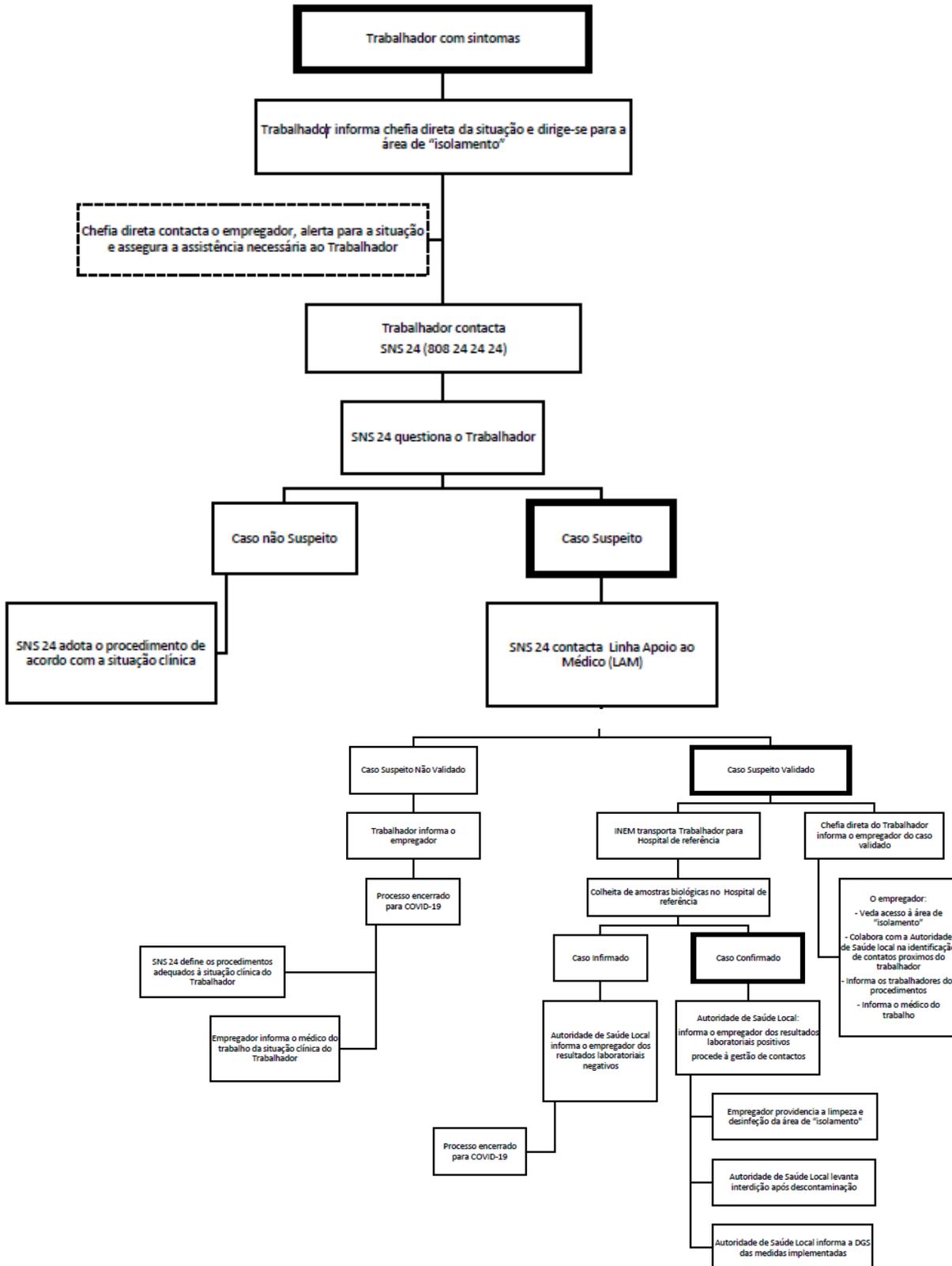
– Reforçar a limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas. Dar especial atenção à limpeza e desinfeção do posto de trabalho do doente confirmado (incluindo materiais e equipamentos utilizados por este);

– Armazenar os resíduos do Caso Confirmado em saco de plástico (com espessura de 50 ou 70 microm) que, após ser fechado (ex. com abraçadeira), deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.

– A Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com o médico do trabalho, comunica à DGS informações sobre as medidas implementadas na empresa, e sobre o estado de saúde dos contactos próximos do doente.

10. PROCEDIMENTOS E RESPONSABILIDADES

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



11. PROCEDIMENTO DE VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS

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 (Anexo II).

O contacto próximo¹² com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

– “Alto risco de exposição”, é definido como:

– Trabalhador do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros^{13;14}) do Caso;

– Trabalhador que esteve face-a-face com o Caso Confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;

– Trabalhador que partilhou com o Caso Confirmado loiça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expectoração, sangue, gotículas respiratórias^{15,16}.

– “Baixo risco de exposição” (casual), é definido como:

– Trabalhador que teve contacto esporádico (momentâneo) com o Caso Confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a gotículas/secreções respiratórias através de conversa face-a-face superior a 15 minutos, tosse ou espirro).

– Trabalhador(es) que prestou(aram) assistência ao Caso Confirmado, desde que tenha(m) seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada da máscara e luvas; etiqueta respiratória; higiene das mãos).

Perante um Caso Confirmado por COVID-19, além do referido anteriormente, deverão ser ativados os procedimentos de vigilância ativa dos contactos próximos^{17;18}, relativamente ao início de sintomatologia. Para efeitos de gestão dos contactos a Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com o empregador e o médico do trabalho, 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 12 dias¹⁹. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

A vigilância de contactos próximos deve ser a seguidamente apresentada:

Vigilância de contactos próximos	
“alto risco de exposição”	“baixo risco de exposição”
<ul style="list-style-type: none">– 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 ou dificuldade em respirar;– Restringir o contacto social ao indispensável;– Evitar viajar;– Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição.	<ul style="list-style-type: none">– Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar;– Acompanhamento da situação pelo médico do trabalho.

De referir que:

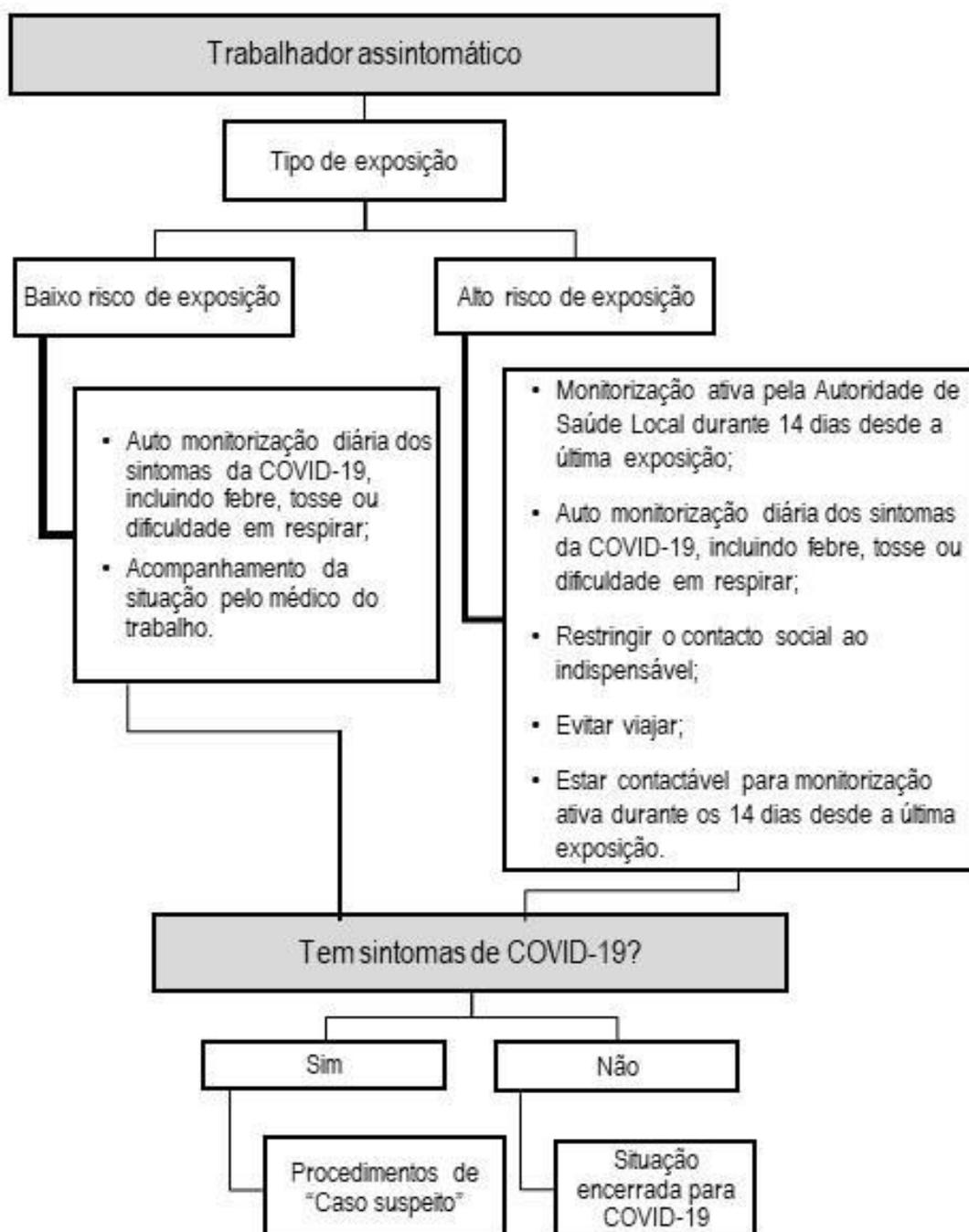
– A auto monitorização diária, feita pelo próprio trabalhador, visa a avaliação da febre (medir a temperatura corporal duas vezes por dia²⁰ e registar o valor e a hora de medição) e a verificação de tosse ou dificuldade em respirar;

– Se se verificarem sintomas da COVID-19 e o trabalhador estiver na empresa, devem-se iniciar os “Procedimentos num Caso Suspeito”, estabelecidos no ponto 6;

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

12. MONITORIZAÇÃO

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





13. JUSTIFICAÇÃO

As empresas têm um papel fulcral a desempenhar na proteção da saúde e segurança dos seus trabalhadores, assim como são cruciais na limitação do impacto negativo sobre a economia e a sociedade. Assim, é muito importante que os Planos de Contingência sejam desenvolvidos e atualizados com a informação disponibilizada pela Direção-Geral da Saúde (DGS), de forma a que sejam cumpridas as recomendações no âmbito da prevenção e controlo de infeção.