



plano de contingência

coronavírus . covid-19

Versão 01 / 04.03.2020

Este documento é de leitura obrigatória por todos os colaboradores da Empresa.

Alegar desconhecimento relativo ao conteúdo do mesmo não pode, nunca, ser argumento para o não cumprimento dos procedimentos nele definidos.

Este plano será alvo de revisões, de acordo com o evoluir da situação, e atendendo a novas informações disponíveis.

Todas as dúvidas resultantes da leitura deste documento devem ser transmitidas ao respectivo superior hierárquico.

Índice

INTRODUÇÃO	4
OBJETIVOS.....	4
PRESSUPOSTOS.....	5
CARATERIZAÇÃO DO CORONAVÍRIS (COVID-19).....	5
FORMAS DE TRANSMISSÃO	6
PREVENÇÃO DE TRANSMISSÃO DE COVID-19.....	7
DEFINIÇÃO DO CASO SUSPEITO	9
RECOMENDAÇÕES PARA OS COLABORADORES.....	15
FASES DO PLANO DE CONTINGÊNCIA.....	16
PREPARAÇÃO E RESPOSTA À EPIDEMIA - COVID-19.....	17
ANEXO I - MEDIDAS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL – CORONAVÍRUS (COVID-19).....	20
ANEXO II – INSTRUÇÃO DE TRABALHO.....	22
ANEXO III – LISTA DE MATERIAL SUJEITO A CONSTRANGIMENTOS	23
ANEXO IV – EMENTA DE CONTINGÊNCIA PARA UNIDADES DE RESTAURAÇÃO	24
ANEXO IV – PROCEDIMENTO DE LIMPEZA E DESINFECÇÃO DE ESPAÇOS CONTAMINADOS OU POTENCIALMENTE CONTAMINADOS	26

INTRODUÇÃO

O presente documento tem como objetivo divulgar os pontos essenciais do Plano de Contingência da Empresa para a Doença por Coronavírus (COVID-19), fornecer informação aos seus clientes, prestadores de serviços e colaboradores sobre esta nova doença e estabelecer as medidas de prevenção e controlo desta infeção, os procedimentos e medidas a adotar perante a identificação de casos suspeitos e/ou confirmados.

Este Plano de Contingência para a Doença por Coronavírus (COVID-19) foi desenvolvido com base nas orientações da *Direção-Geral da Saúde* (DGS), da *Organização Mundial de Saúde* (OMS), cenários estabelecidos pelo *European Center for Disease Prevention and Control* (ECDPC) e na melhor evidência científica disponível até ao momento.

O Plano de Contingência está previsto em função de cenários, objetivos de saúde pública, e ações a desencadear.

Os colaboradores serão informados sobre a doença por coronavírus (COVID-19) e sobre as formas de evitar a transmissão, através dos meios de divulgação internos.

A Empresa, está comprometida com a proteção da saúde e a segurança dos seus colaboradores, tendo também um papel importante a desempenhar na limitação do impacto negativo deste surto na comunidade.

OBJETIVOS

- Determinar medidas preventivas, informar os colaboradores e clientes da Empresa, e servir de suporte ao planeamento de atividades.
- Permitir estabelecer ao nível das atividades desenvolvidas pela Empresa, medidas concretas que possibilitem diminuir as oportunidades de contaminação, eliminar atividades concretas em que a contaminação é facilitada, e de uma forma geral contribuir para uma maior consciência da importância das atividades de limpeza, para conter a transmissão de doenças infetocontagiosas.
- Estabelecer linhas de orientação sobre os procedimentos a adotar com trabalhadores suspeitos de infeção, assim como em relação aos seus contactos próximos.

- Identificar os efeitos que a infecção dos trabalhadores, por COVID-19, pode causar na atividade da Empresa.
- Gerir as contingências de forma a garantir o normal funcionamento do serviço de alimentação aos nossos clientes.

PRESSUPOSTOS

São pressupostos deste Plano de Contingência os seguintes aspetos:

- A necessidade de fornecimento alimentar, mesmo em situações de exceção.
- A eventual necessidade de aumento do serviço de alimentação, traduzido em aumento de horas trabalhadas ou número de utentes e de trabalhadores. Esta realidade pode verificar-se em particular nas instituições sociais e unidades de saúde, nomeadamente hospitais.
- A eventual necessidade de redução dos serviços de alimentação, traduzida em menos horas trabalhadas ou menor número de utentes e de trabalhadores. Esta realidade pode verificar-se em particular em locais como escolas ou determinadas empresas.
- A acréscimo das taxas de absentismo de acordo com a evolução da doença.
- A integração no plano de contingência, de determinações concretas do governo, das autoridades de saúde ou de entidades com responsabilidade na análise, gestão ou comunicação de risco, relacionadas com o COVID-19.

CARATERIZAÇÃO DO CORONAVÍRIS (COVID-19)

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.

Os coronavírus são um grupo de vírus que podem causar infeções nas pessoas. Normalmente estas infeções estão associadas ao sistema respiratório, podendo ser parecidas a uma gripe comum ou evoluir para uma doença mais grave, como pneumonia. O novo coronavírus (SARS-CoV-2), agente causador da doença por coronavírus (COVID-19), foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, na Cidade de Wuhan (China).

COVID-19 é o nome oficial, atribuído pela OMS, à doença provocada por um novo coronavírus, que pode causar infeção respiratória grave como a pneumonia.

O período de incubação do COVID-19 é de 2 a 14 dias. Isto significa que se uma pessoa permanecer bem, 14 dias após contactar com alguém confirmadamente infetado por COVID-19, é pouco provável que tenha sido contagiada.

Os sintomas mais frequentes do Coronavírus (COVID-19) são os seguintes:

- Febre
- Tosse
- Falta de ar (Dificuldade Respiratória)
- Cansaço
- Dores Musculares

A doença também pode manifestar-se apenas com sintomas leves, incluindo: febre baixa, tosse, mal-estar, rinorreia (corrimento nasal), dor de garganta, sem quaisquer sinais de aviso, como falta de ar ou dificuldade em respirar, aumento das secreções respiratórias (ou seja, expectoração ou hemoptise – eliminação de sangue), sintomas gastrointestinais como náuseas, vômitos e/ou diarreia e sem alterações no estado mental (ou seja, confusão, letargia).

De forma geral, estas infeções podem causar sintomas mais graves em pessoas com sistema imunitário mais fragilizado, pessoas mais velhas, e pessoas com doenças crónicas como diabetes, cancro e doenças respiratórias.

FORMAS DE TRANSMISSÃO

Pelo que é conhecido de outros coronavírus, a transmissão de COVID-19 acontece quando existe contacto próximo (perímetro até 2 metros) com uma pessoa infetada. O risco de transmissão aumenta quanto maior for o período de contacto com uma pessoa infetada.

Considera-se que a COVID-19 pode transmitir-se por gotículas respiratórias (partículas superiores a 5 μ), pelo contacto direto com secreções infecciosas e por aerossóis em procedimentos terapêuticos que os produzem (inferiores a 1 μ).

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 contaminado 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. As medidas preventivas no âmbito da COVID-19 a instituir pela Empresa deverão ter em conta as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados).

PREVENÇÃO DE TRANSMISSÃO DE COVID-19

Atualmente não existe vacina contra o COVID-19. A melhor maneira de prevenir a infeção é evitar a exposição ao vírus.

Para prevenir a transmissão e propagação da doença Coronavírus (COVID-19), a OMS recomenda as seguintes medidas:

- Lavar frequentemente as mãos com água e sabão ou usando antisséptico à base de álcool (pelo menos 70%), especialmente após contacto direto com pessoas doentes ou partilha do mesmo espaço e se não for possível lavar as mãos com água e sabão, de acordo com o definido na instrução de trabalho em vigor.

Todos os colaboradores devem lavar as mãos:

- ✓ Antes de sair de casa
- ✓ Ao chegar ao local de trabalho
- ✓ Após usar a casa de banho
- ✓ Durante as atividades de laboração, sempre que necessário
- ✓ Antes e após as refeições
- ✓ Sempre que se assoar ou tossir
- Procedimentos de etiqueta respiratória (Ex.: Evitar tossir ou espirrar para as mãos; Tossir ou espirrar para o antebraço ou braço, com o antebraço fletido ou

usar lenço de papel; Higienizar as mãos após o contacto com secreções respiratórias).

- Procedimentos de conduta social (Ex.: Alterar a frequência e/ou a forma de contacto entre os trabalhadores e entre estes e os clientes; Evitar o aperto de mão; Evitar as reuniões presenciais; Condicionar quando exequível, a utilização de espaços de trabalho partilhados).
- Evitar tocar no nariz, olhos e boca sem ter lavado as mãos. Lavar as mãos após ter tocado nos olhos, nariz e boca.
- Quando tossir e espirrar, cobrir a boca e o nariz com um cotovelo flexionado ou lenço descartável.
- Eliminar imediatamente o lenço e lavar as mãos.
- Evitar o contato próximo com qualquer pessoa que tenha febre e tosse. (Manter a recomendação de pelo menos 1 m de distância).
- Limpar e desinfetar frequentemente objetos e superfícies de utilização comum (reforçar higienização das superfícies de trabalho, puxadores e corrimões, botoneiras e interruptores, teclados e écrans).
- Se tem febre, tosse e dificuldade para respirar, contacte rapidamente a linha saúde SNS 24, Tel. 808 24 24 24, e compartilhe o histórico de viagens e contactos anteriores com o profissional da saúde.
- Não deve visitar mercados que comercializam animais vivos, em áreas que atualmente registam casos do novo coronavírus.
- Evitar o consumo de produtos animais crus ou mal cozinhados.

Se tiver sintomas ou dúvidas, contactar a Linha SNS 24: 808 24 24 24 aguardando indicações da mesma.

Ao mesmo tempo deve informar o seu superior hierárquico. Não deve deslocar-se diretamente para nenhum estabelecimento de saúde, e deve consultar regularmente as informações em www.dgs.pt.

O uso de máscaras de proteção, não está recomendado pela DGS, uma vez que não há qualquer evidência de benefício do seu uso. A circunstância em que está prevista a utilização de máscara de proteção, está em relação com a presença de caso suspeito, nomeadamente durante a permanência na zona designada para isolamento.

DEFINIÇÃO DO CASO SUSPEITO

A definição seguidamente apresentada é baseada na informação disponível, à data, no Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doença Transmissíveis (ECDC), e deve ser adotada pela Empresa.

CRITÉRIOS CLÍNICOS		CRITÉRIOS EPIDEMIOLÓGICOS
Infecção 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 uma instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19

* Áreas com transmissão comunitária ativa: Norte de Itália (regiões de Emiglia-Romagna, Lombardia, Piemonte, Veneto), China, Coreia do Sul, Singapura, Japão e Irão.

CORONAVIRUS (COVID-19)

Fluxograma de situação de trabalhador com sintomas de covid-19



proteja-se

Para mais informações visite os websites da DGS, ECDC ou OMS

ESTABELECIMENTO DA ÁREA DE ISOLAMENTO

Auto-isolamento por pessoas com sinais e sintomas e/ou pessoas que possam ter estado em contato com pessoas infetadas:

O auto-isolamento significa evitar situações em que se pode infetar outras pessoas. Todas as situações em que pode entrar em contato com outras pessoas, tais como reuniões sociais, locais de trabalho, escolas, centros de acolhimento de crianças/pré-escolas, universidades, reuniões religiosas, instalações de cuidados de saúde para idosos, prisões, reuniões desportivas, supermercados, restaurantes, centros comerciais e todas as reuniões públicas, entre outras.

No local de trabalho onde trabalha deve estar informado sobre a existência de sala de isolamento, para que possa ali permanecer em caso de suspeita e contactar a linha SNS 24: 808 24 24 24 aguardando indicações da mesma.

Estabelecimento da área de isolamento e circuitos até à mesma:

A área de "isolamento" (sala, gabinete, secção, zona) numa Empresa, 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, acima referida) e permitir um distanciamento social deste, relativamente aos restantes trabalhadores. Grandes Empresas ou Empresas com vários estabelecimentos podem definir mais do que uma área de "isolamento".

Nas unidades de restauração, serão como salas de isolamento, os locais designados em conjunto com o cliente, um local internamente definido para o efeito.

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

O Gestor de Covid-19 da Empresa deve utilizar o formulário "Mod. 1 -DGAEP" existente no Despacho n.º 2836-A/2020, para facilitar a recolha de informação relativa a casos suspeitos e seus contatos.

Características da área de isolamento:

- Deve ter ventilação natural, ou sistema de ventilação mecânica.
- Possuir revestimentos lisos e laváveis (ex. não deve possuir tapetes, alcatifa ou cortinados).
- Estar equipada com: telefone, cadeira ou marquesa (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 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 trabalhador com sintomas/caso suspeito.

PROCEDIMENTOS NA VIGILÂNCIA DE CONTACTO PRÓXIMO

Considera-se contacto próximo uma pessoa 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. O contacto próximo com CASO CONFIRMADO de COVID-19 pode ser de:

ALTO RISCO DE EXPOSIÇÃO, definido como:

- Colaborador do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros) do CASO CONFIRMADO.
- Colaborador que esteve cara-a-cara com o CASO CONFIRMADO ou que esteve com este em espaço fechado.
- Colaborador que partilhou com o CASO CONFIRMADO louça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expectoração, sangue, gotículas respiratórias).

BAIXO RISCO DE EXPOSIÇÃO (casual), definido como:

- Colaborador 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 cara-a-cara superior a 15 minutos, tosse ou espirro).
- Colaborador(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).

Além do referido anteriormente, 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 Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com o a unidade orgânica, 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 contatos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a CASO CONFIRMADO.

É importante sublinhar que:

- A auto monitorização diária, feita pelo próprio colaborador, visa a avaliação da febre (medir a temperatura corporal duas vezes por dia 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 colaborador estiver a trabalhar, devem-se iniciar os PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO.
- Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias subsequentes à última exposição, a situação fica encerrada para COVID-19.

CORONAVIRUS (COVID-19)

Fluxograma de monitorização dos contactos próximos (trabalhador assintomático) de um caso confirmado de covid-19



proteja-se

Para mais informações visite os websites da DGS, ECDC ou OMS

RECOMENDAÇÕES PARA OS COLABORADORES

Aconselha-se que cada colaborador esteja preparado para uma eventual contaminação de Coronavírus (COVID-19). Assim sendo, devem ser tomadas algumas precauções, nomeadamente:

1. Preparar e manter em casa, um kit preventivo (para combater o vírus):

- Solução antisséptica de base alcoólica
- Termómetro
- Luvas descartáveis
- Máscaras de proteção
- Detergentes desengordurante e desinfetante
- Antissépticos à base de álcool
- Toalhetes de papel

Nota: O colaborador deve confirmar com o seu médico assistente o tipo de medicação que pode efetivamente tomar, para fazer face aos síndromes respiratórios agudos, de forma a minimizar o sofrimento, os sintomas e a exposição a contactos de risco.

2. Recomenda-se ter em casa, para estados de quarentena ou emergência:

- Reforço da despensa, de modo a garantir água e alimentos para, pelo menos, duas semanas de quarentena, caso tenha sinais ou confirmação da contaminação pelo Coronavírus (COVID-19), nos casos em que não tenha quem possa assegurar as compras por si.
- Alimentos que não se estraguem rapidamente e que não exijam refrigeração ou preparação, como enlatados de carne, peixe, fruta, barras energéticas, cereais, frutos secos, bolachas, sumos engarrafados, etc.
- Água para beber e para a higiene diária.

3. No caso de deslocações para fora do país:

- Seguir as recomendações da Direção Geral de Saúde.
- Em caso de doença crónica, consultar o médico antes de viajar.
- Durante a viagem, evitar o contacto com pessoas doentes.

- Assegurar a higienização frequente das mãos com água e sabão ou toalhetes com solução de álcool.
- Em caso de tosse ou espirros, cobra a boca e o nariz com um lenço de papel (se não tiver, cobra com o braço e não com as mãos) de imediato, colocar no lixo.
- Em caso de doença durante a viagem, permanecer em casa e consulte o Serviço de Saúde Nacional.
- Evitar viajar para os locais mais infetados pelo Coronavírus (COVID-19).

FASES DO PLANO DE CONTINGÊNCIA

IDENTIFICAÇÃO	DESCRIÇÃO	ATIVAÇÃO
Fase I - Planeamento	Elaboração do plano de contingência Definição da Estrutura Hierárquica, das áreas-chave da Empresa e do Plano de substituições	Ativação da fase I em fevereiro 2020 Construção e Validação do Plano de Contingência pelo Grupo de Trabalho TVL
Fase II - Execução	Implementação e cumprimento das indicações contidas no plano de contingência	Ativação da fase I em março 2020 Distribuição do Plano de Contingência a todos os colaboradores
Fase III - Rescaldo	Regresso gradual à normalidade, após indicações da DGS, de que o estado de pandemia se encontra em regressão (Período Pós-pandémico)	Ativação da fase III em tempo oportuno Quando tal se verificar, todos os Colaboradores serão devidamente informados

PREPARAÇÃO E RESPOSTA À EPIDEMIA - COVID-19

CENÁRIOS		OBJETIVOS DE SAÚDE PÚBLICA	AÇÕES A EXECUTAR PELAS EMPRESAS
CENÁRIO 0	Ausência de casos reportados no país, com múltiplas introduções ou transmissão na comunidade, noutros países da europa.	Neste cenário, o principal objetivo de saúde pública consiste na deteção rápida e isolamento de casos para evitar a instalação de cadeias de transmissão doméstica e preparar para resposta uma vez que sejam detetados casos.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Atribuição da responsabilidade de acompanhamento da COVID-19 aos "Gestores da COVID-19". 2. Estabelecimento do plano de contingência. 3. Facultar acesso de informações úteis a todos os colaboradores. 4. Divulgação de informação sobre o COVID-19 a todos os colaboradores através do Portal do Colaborador, e-mail, SharePoint, Intranet, entre outros. 5. Constituição de stock central de produtos de higiene e de EPI's. 6. Ajustar a frequência e rigor no plano de higienização, com maior incidência nas superfícies de trabalho, puxadores e corrimões, botoneiras e interruptores, teclados e écrans, carros de transporte de refeições e loiça. 7. Aumentar a sensibilização para a importância da lavagem das mãos e adoção de comportamentos restritivos de etiqueta social. 8. Identificar <i>back ups</i> e substituições de pessoas.
CENÁRIO 1 (ATUAL)	Verificadas múltiplas introduções, sendo a transmissão local na comunidade, limitada. Apesar das introduções não parece haver uma transmissão sustentada	Contenção do surto pelo bloqueio da cadeia de transmissão, através da deteção precoce de casos importados e de transmissão local de casos de COVID-19, de forma a evitar ou	<ol style="list-style-type: none"> 1. Todas as do Cenário 0, incluindo a revisão das responsabilidades dos Gestores da COVID-19. 2. Reforço dos stocks de produtos de higiene e EPI's, nos locais de produção. 3. Colocação de dispensadores de solução alcoólica nas linhas de self. 4. Reforço das medidas de sensibilização para a importância da lavagem das mãos e adoção de comportamentos restritivos de etiqueta social.

	(verificam-se apenas casos secundários, ou casos de transmissão dentro de clusters esporádicos e com link epidemiológico conhecido).	pelo menos atrasar a disseminação da doença.	<p>5. Iniciar condicionamentos de deslocações, incrementar reuniões à distância, congelar reuniões e ações de formação adiáveis, reduzir em número, as pessoas chamadas a reuniões e ações de formação inadiáveis.</p> <p>6. Preparar as equipas para teletrabalho, à ordem.</p> <p>7. Estabelecimento dos locais de isolamento e circuitos respetivos. Incremento para a sensibilização relativa a identificação de caso suspeito, e esclarecimento de ações a adotar.</p>
CENÁRIO 2	Aumento do número de casos importados e aumento de casos localizados de transmissão pessoa a pessoa, dentro do País.	Manter a contenção do surto pelo bloqueio da cadeia de transmissão, através da deteção precoce de casos importados e de transmissão local de casos de COVID-19, de forma a evitar ou pelo menos atrasar a disseminação da doença.	<p>1. Todas as do Cenário 1.</p> <p>2. Eliminação das ilhas de saladas (aumentar oferta de legumes cozinhados) e vitrines de sobremesas.</p> <p>3. Retirada das sopas em posição de auto serviço, e passagem à linha de self.</p> <p>4. Ensacar talheres onde for considerado adequado.</p> <p>5. Revisão dos menus de forma a simplificar a oferta, limitando o número de pratos. Reduzir ou eliminar as confeções ao momento.</p> <p>6. Aprovar os menus de emergência, e confirmar os stocks em armazém central (traduzidos em quantidades de refeições a produzir).</p> <p>7. Identificar as possibilidades de constituir soluções de refeições transportadas (Locais, duração do transporte, capacidade produtiva e menus).</p> <p>8. Preparar resposta para fecho de unidades.</p> <p>9. Avaliar capacidade de viaturas para transportes.</p> <p>10. Implementar utilização de louça descartável onde necessário.</p>
CENÁRIO 3	Ocorrem surtos localizados, podendo verificar-se sobreposição em zonas de surto,	Mitigar os impactos dos surtos, e proteger a	<p>1. Todas as do Cenário 2.</p> <p>2. Implementar refeições de emergência (tomar como base enlatados e alimentos que não exijam preparação na unidade).</p> <p>3. Redução ao máximo dos contactos pessoais, e ajustamento das equipas ao "tráfego" nos</p>

	contíguas. Transmissão pessoa a pessoa, é confirmada dentro do País.	população em risco de doença grave.	locais dos clientes. Implementar jornadas de trabalho intermitentes, e sempre que possível reduzir horários de trabalho.
CENÁRIO 4	Situação com transmissão sustentada e generalizada, em que os sistemas de saúde sofrem de sobrecarga, redução de apoio clínico e <i>Staff</i> devido a casos de doença.	Continuar os esforços de mitigação da epidemia, diminuir a pressão sobre os serviços de saúde, proteger a população em risco de doença grave, e reduzir a mortalidade.	1. Todas as do Cenário 3 ; previsível condicionamento geral, com manutenção de serviços considerados críticos e suspensão das restantes atividades. Ações a determinar de acordo com as circunstâncias e determinações das autoridades de saúde.

Cenários estabelecidos de acordo com o "European Centre for Disease Prevention and Control", update de 2 março 2020.

Para melhor situação da abordagem, deve considerar-se que nesta data, o ECDPC considera o caso Italiano como estando no Cenário 2.

Consideramos nesta abordagem, que nos situamos no Cenário 1

ANEXO I - MEDIDAS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL – CORONAVÍRUS (COVID-19)

Ninguém está imune ao Coronavírus (COVID-19), no entanto, há medidas de proteção que podem evitar o contágio.

REGRAS A CUMPRIR:

EVITAR O CONTACTO PRÓXIMO COM AGLOMERADOS DE PESSOAS!

- Evitar o contacto com pessoas doentes e locais com muita gente.
- Promover o arejamento de espaços fechados.

SE FICAR DOENTE EM CASA!

- Permanecer em casa, evitar ao máximo o contacto com o exterior. Contacte a Linha SNS 24 através do número 808 24 24 24 e siga todas as instruções fornecidas.
- Manter-se afastado de outras pessoas, pelo menos 2 metros de distância, para evitar contágio.
- Se tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz com um lenço de papel e deposite-o no lixo (utilize o lenço de papel uma única vez, e em seguida rejeite-o)
- Usar máscara tipo cirúrgico para evitar contagiar pessoas próximas com espirros, por exemplo, sem esquecer de trocar a máscara com frequência, colocando a que ficou inutilizada no lixo, dentro de um saco fechado.

SE FICAR DOENTE NO LOCAL DE TRABALHO!

- Informar a sua chefia direta dos seus sinais ou sintomas.
- Dirija-se para a área de isolamento se tal lhe for indicado.
- 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 transmissível na Empresa e na comunidade.
- A área de “isolamento” (sala, gabinete, secção, zona) numa Empresa tem como finalidade evitar ou restringir o contacto direto dos trabalhadores com o trabalhador doente (com sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatível com a definição de caso suspeito e permitir um distanciamento social deste, relativamente aos restantes trabalhadores. Grandes Empresas

ou Empresas com vários estabelecimentos podem definir mais do que uma área de “isolamento”.

- Contactar o Serviço Nacional de Saúde (808 24 24 24), dado que este define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica de cada colaborador.

LAVE AS MÃOS FREQUENTEMENTE!

- É fundamental lavar as mãos com frequência, com água e sabão em abundância, durante 20 segundos, pelo menos, em particular depois de tossir ou espirrar. Em alternativa, pode usar toalhetes à base de álcool.
- Em locais públicos, fechar as portas e torneiras manuais utilizando lenços de papel, evitando tocar nas superfícies mais sujeitas, ao toque por parte de estranhos, e que possam estar contaminadas.

EVITE O CONTACTO DAS MÃOS COM OS OLHOS, NARIZ E BOCA!

- Procurar não tocar nos olhos, nariz e boca sem ter lavado bem as mãos, porque o contacto com superfícies ou objetos contaminados, é uma forma frequente de transmissão da doença.

LIMPE FREQUENTEMENTE SUPERFÍCIES E OBJETOS MAIS SUJEITOS A CONTACTO COM AS MÃOS!

- É necessário manter limpas, (recorrendo a um produto de limpeza desengordurante e desinfetante) as superfícies sujeitas ao contacto manual mais frequente, tais como mesas de trabalho e maçanetas das portas.

ESTAS MEDIDAS SÃO TAMBÉM MUITO IMPORTANTES NAS CRIANÇAS E IDOSOS!

- Na prevenção do contágio nas crianças e idosos, é muito importante garantir, que estas medidas são respeitadas e cumpridas por elas.
- Pessoas mais vulneráveis, requerem cuidados especiais e atenção redobrada.

ANEXO II – INSTRUÇÃO DE TRABALHO

instrução de trabalho **IT01****lavagem e desinfecção das mãos**

como higienizar as mãos? 30 segundos

lavagem

1 Molhar as mãos e os antebraços (até ao cotovelo) com água corrente quente



2 Aplicar uma a duas medidas de sabonete bactericida



3 Esfregar as palmas e as costas das mãos, uma na outra, as unhas, os espaços entre os dedos e os antebraços, durante 15 segundos



4 Enxaguar as mãos com água corrente durante 15 segundos



5 Secar as mãos com toalhete de papel descartável



6 Lavar as mãos antes de iniciar o trabalho

desinfecção

1 Acionar o doseador e aplicar a solução desinfetante de forma a cobrir toda a superfície



2 Esfregar as mãos, não esquecendo os intervalos dos dedos



3 Espalhar bem o produto pelas palmas e costas das mãos



4 Deixar atuar entre 30 a 60 segundos



5 Não enxaguar as mãos



6 Desinfetar as mãos antes de qualquer tarefa

quando higienizar as mãos

- / Antes de iniciar o trabalho
- / Imediatamente antes de manipular os alimentos
- / Antes de manusear os talheres higienizados
- / Quando mudar de tarefas e sempre que trocar de luvas descartáveis
- / Antes e depois de comer
- / Sempre que as mãos pareçam sujas

- / Após cada ida aos sanitários
- / Após troca de roupa
- / Após cada intervalo
- / Após se assoar, tossir ou espirrar
- / Após fumar
- / Após atender telefone
- / Após manipular no lixo, objetos contaminados, superfícies sujas, produtos químicos, dinheiro, etc
- / Após mexer no cabelo, olhos, boca, orelhas, etc

ANEXO III – LISTA DE MATERIAL SUJEITO A CONSTRANGIMENTOS

Código	Produtos Químicos (Condicionados)	Código	Outros materiais Condicionados
125256	SONARIL HA 6X1000 - GEL DESINFETANTE	559893	BOMBA DOSEADORA FRASCO 1L 28MM/410
566834	SONARIL HA 1L - GEL DESINFETANTE	559407	SAQUETAS P/TALHERES
566102	SONARIL HB 1L - SABONETE BACTERICIDA		
571303	SONARIL HD 5L - LIQUIDO DESINFETANTE		
571404	SONARIL HD 6X1000 - LIQUIDO DESINFETANTE		
572847	SONARIL LD 10 750ML DESINF ALCOOLICO		
561789	ALCOOL ETILICO 70 ^o 250 ML		
100255	ALCOOL ETILICO 96 ^o 250 ML		
	Luvas (Condicionados)	Código	Outros materiais que podem vir a ficar condicionad
	LUVAS DE NITRIL	598707	MANGUITOS DESCARTAVEIS AZUIS (CX 2000)
Varios códigos	LUVAS DE VINIL	110841	BATAS DESCARTAVEIS
	LUVAS DE LATEX	124872	PROTECTORES PARA CALCADO (EMB.100)
	LUVAS DE MENAGE	559892	PULVERIZADORES SONARIL
	Máscaras (Condicionados)	126782	SONARIL LAC 20L DET MAQ LOICA CLOR
122303	MASCARAS DE PAPEL (CX 100)	126832	SONARIL LAC 10L DET MAQ LOICA CLOR
562440	MASCARA TIPO CIRURGICA (CX 50 UN)	126833	SONARIL LAC 5L DET MAQ LOICA CLOR
566852	MASCARA C.VALVULA FFP3	180879	TOALHAS DE MÃO ZIG ZAG 200X20
571353	MASCARA C.VALVULA FFP1	120947	TOALHA MÃO EM ROLO
123266	MASCARA PROTECCAO MASQ 1 (CX 50 UN)	568808	TOALHAS DE MÃO ZIG ZAG 5,4 MILHEIROS
598593	MASCARAS PAPEL DUPLA CAMADA DK03 CX100		SACO PLASTICO
		Varios códigos	PANO MICROFIBRA
			PAPEL
			TALHERES E PALAMENTA DESCARTÁVEL

Atenção: As encomendas destes materiais devem ser efetuadas com 72 horas face ao dia da entrega. Deve condicionar os pedidos, não exagerando nas quantidades, para evitar rutura de stocks.

ANEXO IV – EMENTA DE CONTINGÊNCIA PARA UNIDADES DE RESTAURAÇÃO

		Almoço	Jantar
Dia 1	Entrada	Alface em juliana, Tomate em cubos ou legumes confeccionados	Couve branca em juliana, Cenoura ralada ou legumes confeccionados
	Prato	Feijão frade enlatado, com atum enlatado, com cebola picada e salsa desidratada	Carnes frias com batata frita de pacote e milho enlatado
	Sobremesa	Fruta ao natural, enlatada ou Doce de longa duração	Fruta ao natural, enlatada ou Doce de longa duração
Dia 2	Entrada	Alface com cenoura ralada ou legumes confeccionados	Couve roxa em juliana, Tomate em cubos ou legumes confeccionados
	Prato	Ovo cozido de conserva com Salada de ervilhas e milho enlatados	Grão de bico enlatado com bacalhau desfiado, com cebola picada e salsa desidratada
	Sobremesa	Fruta ao natural, enlatada ou Doce de longa duração	Fruta ao natural, enlatada ou Doce de longa duração
Dia 3	Entrada	Couve branca em juliana, Cenoura ralada ou legumes confeccionados	Alface em juliana, Tomate em cubos ou legumes confeccionados
	Prato	Sardinhas enlatadas com tomate e Feijão-frade enlatado	Salsichas enlatadas com batata frita de pacote
	Sobremesa	Fruta ao natural, enlatada ou Doce de longa duração	Fruta ao natural, enlatada ou Doce de longa duração
Dia 4	Entrada	Beterraba em conserva com alface em juliana ou legumes confeccionados	Couve roxa em juliana, Tomate em cubos ou legumes confeccionados

	Prato	Feijoada enlatada	Salada de atum e grão de bico enlatados, com cebola picada e salsa desidratada
	Sobremesa	Fruta ao natural, enlatada ou Doce de longa duração	Fruta ao natural, enlatada ou Doce de longa duração
Dia 5	Entrada	Alface em juliana, Tomate em cubos ou legumes confeccionados	Tomate e Cenoura Ralada ou legumes confeccionados
	Prato	Ovo cozido de conserva, com ervilhas enlatadas	Paio, Chouriço e Salame com batata frita de pacote e pickles
	Sobremesa	Fruta ao natural, enlatada ou Doce de longa duração	Fruta ao natural, enlatada ou Doce de longa duração

Notas:

O Plano de ementas será adaptado às características das unidades de restauração, assegurando as dietas específicas compatíveis.

ANEXO IV – PROCEDIMENTO DE LIMPEZA E DESINFECÇÃO DE ESPAÇOS CONTAMINADOS OU POTENCIALMENTE CONTAMINADOS

Antes de iniciar as tarefas de limpeza e desinfecção de espaços contaminados ou potencialmente contaminados deve-se:

- Arejar o local ou espaço.
- Executar esta tarefa se tiver formação.
- Para que a atividade da desinfecção seja eficaz deve-se inicialmente limpar/lavar o local ou espaço e depois proceder à desinfecção do mesmo.
- Nunca fazer as tarefas de lavagem e desinfecção do espaço conjuntamente, a menos que esteja a utilizar produto químico específico para esta atividade (Sonaril LD10).
- Entrar no espaço e não sair até a limpeza/desinfecção esteja concluída.

TAREFAS A EXECUTAR

Fase de preparação da atividade de limpeza/desinfecção	<ul style="list-style-type: none"> • Deixar todos os seus objetos pessoais (ex: adornos, telemóvel) antes de entrar no espaço que carece de limpeza/desinfecção. • Verificar todos os EPI´s adequados para esta função, incluindo óculos de proteção para prevenção de ocorrência de salpicos. • Avaliar a zona a limpar e verifique todo o material e equipamentos que vai necessitar para a realização destes trabalhos.
Fase de execução da atividade de limpeza/desinfecção	<ul style="list-style-type: none"> • Recolher todos os lixos e resíduos visíveis colocando-os em saco preto para o efeito feixe e rejeitar. • Em caso de existência de objetos pessoais no espaço recolher e colocar em sacos transparentes. • Encaminhar o saco transparente acima referido para local seguro, devidamente fechado para local combinado com a sua chefia e cliente. • Limpar/lavar e desinfetar tetos, paredes, portas, mobiliário, dando especial atenção a objetos

	<p>frequentemente tocados pelos utilizadores do espaço como maçanetas, telefones, interruptores.</p> <ul style="list-style-type: none">• Colocar todos os utensílios que utilizou nas atividades de limpeza e de desinfecção num saco preto feche-o e encaminhar para a descontaminação.• No final da limpeza deitar as luvas, máscara no saco preto que utilizou para a recolha de resíduos, fechar e rejeitar.• Proceder à lavagem e desinfecção das suas mãos.
Produtos químicos a utilizar neste procedimento	<ul style="list-style-type: none">• Lavagem e Desinfecção – Sonaril LD10
EPI´s adequados para a execução da atividade de limpeza/desinfecção	<ul style="list-style-type: none">• Fato Tyvec ou bata cirúrgica ou bata descartável• Máscara cirúrgica• 2 pares Luvas de latex ou de vinil• Touca• Óculos de proteção• Proteção de sapatos