Plano de Contingência

V

SARS-CoV-2 (COVID 19)

Infeção pelo novo coronavírus

Edifício Centro Apoio Social do Nadadouro

Rua D'Avé Maria, nº 17

2500-601 Nadadouro

Alice Gesteiro (Presidente Direção) – 917820647

Carla Mingote (Diretora Técnica) – 925423710

Atualização Novembro de 2022

1- Enquadramento – Actualização por extinção das máscaras e descartáveis

O presente documento foi elaborado no contexto do surto actual de infecção por SARS-CoV-2 (COVID-19) com origem na China suportando-se nas orientações, recomendações e Informações da Direção-Geral da Saúde (DGS) dirigidas aos utilizadores da Instituição Centro de Apoio Social do Nadadouro, de acordo com os conhecimentos atuais relativos a esta entidade.
Tem como principal objectivo compilar conceitos e procedimentos de atuação em diversos cenários possíveis de infecção pelo COVID 2019, especialmente dirigidos à pessoa idosa, cuidadores e funcionários, bem como ajudar a evitar, diminuir ou limitar o impacto da COVID-19 na Instituição, assim como os procedimentos a adotar perante trabalhador ou cliente com sintomas desta infeção.

Este Plano de Contingência, é o quinto, que foi actualizado, tendo em conta a evolução do quadro epidemiológico da COVID-19 e a possibilidade da exigência do uso das máscaras em Centro de Dia e no dia-a-dia na Instituição.

2 -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 infeciosas;
- Por aerossóis em procedimentos terapêuticos que os produzem (inferiores a 1 mícron).

O atual conhecimento sobre a transmissão do virus 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 oral, nasal ou ocular (boca, nariz ou olhos), pode conduzir à transmissão da infeção.

Os sintomas da COVID-19 incluem:

- Febre (temperatura ≥38.0ºC);
- Tosse;
- Mal-estar geral e dificuldades respiratórias, incluindo falta de ar;
- Disgeusia de início súbito (usualmente referido como falta de gosto/paladar);
- Anosmia de início súbito (usualmente referido como falta de cheiro/olfato);

Algumas pessoas podem ainda ter dores, congestão e/ou corrimento nasal, garganta inflamada, diarreia.

As medidas preventivas no âmbito da COVID-19 a instituídas pela Instituição Centro de Apoio Social do Nadadouro tiveram em conta as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados).

2.1 -Definição de Caso

Caso suspeito		
Critérios clínicos		**Critérios epidemiológicos**
Infeção respiratória aguda (Febre (temperatura ≥ 38.0ºC) sem outra causa atribuível, ou; iii. Dispneia / dificuldade respiratória, sem outra causa atribuível. b. Anosmia, ageusia ou disgeusia de início súbito), requerendo ou não hospitalização	E	História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias antes do início de sintomas OU Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2/COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas OU Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19
Caso provável		
Caso suspeito com teste para SARS-CoV-2 inconclusivo ou teste positivo para pan-coronavírus	E	Sem evidência laboratorial de outros agentes microbiológicos
Caso confirmado		
Caso com confirmação laboratorial de COVID-19, independentemente dos sinais e sintomas.		
Contacto próximo		
Alto risco de exposição		
Pessoa com: – Exposição associada a cuidados de saúde, incluindo: - prestação de cuidados diretos a doente com COVID-19; - contacto em ambiente laboratorial com amostras de SARS-CoV-2; - visitas a doente ou permanência em ambiente fechado com um doente com COVID-19; – Contacto em proximidade ou em ambiente fechado com um doente com COVID-19 (ex: gabinete,		

sala, área até 2 metros);

- Viagem com doente com COVID-19:

    - Numa aeronave:

        - Sentada até 2 lugares para qualquer direção em relação ao doente (2 lugares a toda a volta do doente);

        - Companheiros de viagem do doente;

        - Prestação de cuidados diretos ao doente;

        - Tripulantes de bordo que serviram a secção do doente;

        - Se doente com sintomatologia grave ou com grande movimentação dentro da aeronave, todas as pessoas são contacto próximo;

    - Num navio:

        - Companheiros de viagem do doente;

        - Partilha da mesma cabine com o doente;

        - Prestação de cuidados diretos ao doente;

        - Tripulantes de bordo que serviram a cabine do doente;

    - Coabitação com doente com COVID-19.

    - A Autoridade de Saúde pode considerar como contacto próximo outras pessoas não definidas nos pontos anteriores (avaliado caso a caso).

Baixo risco de exposição (contacto casual)

Pessoa com contacto esporádico (momentâneo) com doente com COVID-19 (ex. em movimento/circulação com exposição a gotículas/secreções respiratórias).

3 – Procedimentos de Prevenção, Controlo e Vigilância

O Centro de Apoio Social do Nadadouro, tem ao momento as seguintes respostas sociais: Centro de Dia e Apoio Dociliário, estando em construção o edificio para a resposta social ERPI – Estrutura Residencial para Idosos.

Com o levantamento das restrições COVID-19, a 1 de Outubro de 2022, O Governo, depois de ouvir os especialistas e de analisar os dados relativos à evolução da pandemia em Portugal, decidiu avançar com o levantamento de algumas medidas ainda existentes.

Assim, e considerando que estão reunidas as condições para aligeirar as restrições, o Conselho de Ministros decidiu:

Declarar a Situação de Alerta em todo o território nacional continental;

Terminar com o confinamento de contactos de risco;

Acabar com a recomendação de teletrabalho;

Pôr fim aos limites de lotação em estabelecimentos, equipamentos e outros locais abertos ao público;

Deixar de exigir certificado digital, salvo no controlo de fronteiras;

Deixar de exigir teste negativo para acesso a grandes eventos, recintos desportivos, bares e discotecas.

Contudo, vão manter-se em vigor as seguintes medidas:

Exigência de teste negativo, exceto para portadores de certificado de recuperação ou de certificado de vacinação completa com dose de reforço, para:

Visitas a lares;

Visitas a pacientes internados em estabelecimentos de prestação de cuidados de saúde.

Uso da máscara nos espaços interiores onde é exigida atualmente.

Apesar deste alívio, o Governo continuará a monitorizar em permanência a situação epidemiológica de Portugal.

Neste sentido a Instituição decidiu assumir as seguintes medidas e procedimentos:

- Extinguir a partir de 11 de Outubro o uso das máscaras na resposta social de Centro de Dia e na Instituição

- Remover também os acrílicos nas mesas de refeição;

- Manter o acrílico no secretariado;

- Manter a entrada e saída da Instituição, identificadas em diferentes portas mas não de uso obrigatório, já que alguns familiares mantêm o hábito de vir busca-lo à porta de saída.

- Manter o bengaleiro e estante à entrada do Centro para os Clientes deixarem os casacos e outros objetos que tragam de casa;

- Manter o dispensador de desinfetante acionado através do pé na entrada do edifício;

- Manter câmara térmica para medição da temperatura corporal mas sem uso obrigatório;

- Manter o uso dos termómetros digitais frontais de infravermelhos sem contato nas carrinhas de Transporte dos Clientes e usá-los aquando da recolha matinal nos domicílios;

-Existência de Oxímetros de Dedo - Medidor de Saturação de Oxigénio e Monitor de Frequência Cardíaca na Caixa de Primeiros Socorros do Centro de Dia;

- Manter a desinfeção dos espaços do edifício no início do dia e depois do almoço;

- Fim da utilização da desinfeção através do Nebulizador;

- Manter a área social na cave constituída por casa de banho, vestiários com cacifos, chaveiro (clientes e carrinhas) e sala de refeições de utilização exclusiva para Funcionários Resposta Social SAD, dado ainda não estar a funcionar a ERPI e já não haver condições para estarmos todos junto num só piso;

- Manter as refeições dos Funcionários do Centro de Dia em horários desfasados, na sala de pessoal;

- Manter em cada Resposta Social - SAD e Centro de Dia –o seu Livro de Ocorrências e o seu Registo de Uso de Chaves Internas e Externas (IMP45.00.PS1) autónomos;

3.1 Organização dos Serviços Sociais

Centro de Dia

Mantém-se aberto sem ocorrências graves de situações COVID nem nos Clientes nem nos Funcionários.

Tem havido novas integrações em Centro de Dia, contabilizando-se neste momento 18 utentes.

Serviço de Apoio Domiciliário

As Equipas de SAD mantém-se no espaço autónomo na Cave da Instituição, esperando que a ERPI. Por outro lado o número de Funcionários aumentaram não havendo, por isso, condições para estarmos todos juntos num só piso.

Procedimentos

Optou-se por deixar cair o uso dos descartáveis para as refeições no dia 2 de Novembro. Voltamos a utilizar as caixas de plástico.

3.2 Organização das Equipas

As Equipas estão a funcionar normalmente. Sempre que seja necessário, por folga, por baixa médica ou outra situação, as colegas de Centro de Dia vão efectuar serviço ao SAD.

Neste momento a Instituição conta com 24 Funcionários.

Direção Técnica/Equipa Técnica	As 3 Funcionárias mantêm os horários diários estipulados.
Cozinha	As 4 funcionárias mantêm os horários normais diários.
Funcionárias Centro de Dia	Estão 9 funcionárias em Centro de Dia: 6 em permanência diária com horário completo; 1 a meio tempo normalmente no horário da manhã (das 8h às 13horas), 1 com Protocolo de Ocupação Empresa de 3 horas diárias (das 15h às 18horas). 1 Funcionária enquadrada em CEI + com horário de 8h.
Funcionárias SAD	Mantém-se horários rotativos de SAD com 3 Rotas e 7 Funcionárias. Estão 2 Funcionárias a assumir cada Rota, com uma folga rotativa durante a semana e o Domingo para descanso. Uma outra funcionária assume as folgas rotativas das colegas. Quando necessário as Funcionárias de Centro de Dia fazem ausências das de SAD.
Restantes Funcionários	1 Funcionário mantém o horário diário estipulado.

3.3 Medidas Gerais

No Centro de Apoio Social do Nadadouro, mantêm-se em funcionamento as seguintes medidas:

- Afixação de cartazes informativos da DGS (Direcção Geral de Saúde), designadamente os que esclarecem relativamente à higienização das mãos, ao cumprimento da etiqueta respiratória e ao procedimento adequado quando existem critérios de eventual caso suspeito e respetivas atualizações;

- Disponibilização de máscaras, fatos completos, protecção de calçado, luvas descartáveis, sabonete antibactericida, solução antisséptica de base alcoólica, a todos os funcionários.

- Disponibilização de uma Câmara Térmica para medição da temperatura corporal na entrada da Instituição;

- Disponibilização de sabonete antibactericida, solução antisséptica de base alcoólica em vários pontos na Instituição e colocação de dispensador de álcool-gel acionado por pedal na entrada da Instituição;

- Libertação da superfície das bancadas e secretárias de trabalho de material ou objectos não necessários, facilitando a sua higienização e desinfeção regular e frequente;

- Mantém-se o relógio biométrico em Centro de Dia. Em relação às Funcionárias de SAD o registo da assiduidade mantém-se manuscrito em impresso próprio.

-Apesar de já não usarem a máscara nas viagens da carrinha a temperatura dos Clientes continua a ser medida antes da entrada para a viatura;

- Os Clientes mantêm a desinfecção das mãos à entrada e saída da viatura, através da solução de base alcoólica disponibilizada nas viaturas;

- Mantêm-se a desinfecção do calçado numa superfície desinfetante para o efeito;

- Mantém-se à entrada a desinfeção das jantes e/ou dos joystick das cadeiras de rodas, das ortóteses e próteses e dos meios de locomoção, como bengalas, muletas ou andarilhos;

- As saídas ao exterior dos Clientes são permitidas.

- As visitas ao Centro de Dia são permitidas

3.3.1. Regras de etiqueta respiratória

Mantêm-se as medidas de etiqueta respiratória a adotar que incluem:

• Evitar tossir ou espirrar para as mãos;

• Tossir ou espirrar para o braço ou manga com cotovelo fletido ou cobrir com um lenço de papel descartável;

• Usar lenços de papel descartáveis para assoar, depositar de imediato no contentor de resíduos e lavar as mãos;

• Se usar as mãos inadvertidamente para cobrir a boca ou o nariz, lavá-las ou desinfetá-las de imediato;

• Não cuspir nem expetorar para o chão. Se houver necessidade de remover secreções existentes na boca, deve ser utilizado um lenço descartável, diretamente da boca para o lenço, e colocar imediatamente no lixo após ser usado.

3.3.2. Lavagem correta das mãos

As mãos devem ser lavadas frequentemente com água e sabão, em especial nas seguintes circunstâncias e como demonstrado no folheto anexo 4 e 5:

• Antes de entrar e antes de sair da instituição;

• Antes e depois de contactar com os Clientes;

• Depois de espirrar, tossir ou assoar-se;

• Depois de utilizar as instalações sanitárias;

• Depois de contactar com urina, fezes, sangue, vómito ou com objetos potencialmente contaminados;

• Antes e após consumir refeições;

• Antes e após preparar, manipular ou servir alimentos;

• Depois de retirar as luvas;

• Sempre que as mãos parecerem sujas ou contaminadas.

Quando não for possível lavar as mãos, em alternativa, pode ser usada uma solução de base alcoólica. Deve ser evitado tocar com as mãos na cara (olhos, nariz ou boca) especialmente se estas estiverem sujas ou possivelmente contaminadas. As mãos devem ser lavadas antes de tocar nestas áreas.

3.3.3 Distanciamento entre pessoas

O distanciamento físico deve ser implementado para todos os Clientes com sintomas respiratórios. Face à incerteza do evoluir da situação COVID-19 para a Instituição é essencial continuar a respeitar o distanciamento físico quando possível, a etiqueta respiratória e a higienização das mãos.

3.3.4. Trabalhadores sintomáticos

No caso de funcionários da Instituição que apresentem sintomas sugestivos de infeção respiratória (espirros, tosse com expetoração, pingo no nariz, etc…), devem colocar máscara, mantendo todos os cuidados até que os sintomas cessem completamente. No caso de sintomas graves devem ir ao médico de família colocar baixa médica.

4 - Procedimentos perante um caso suspeito

4.1 - Espaço para isolamento de casos suspeitos

Não existe área específica de isolamento.

4.2 Perante a suspeita com critérios de eventual contaminação deve-se proceder da seguinte forma:

a) Contactar de imediato a Direção e/ou Diretora Técnica;

b) Acompanhar o individuo (suspeito) até ao espaço exterior e/ou seleccionado para o isolamento, respeitando a distância superior a 1 m e evitando-se o contacto social com outros funcionários e/ou clientes;

c) Coloca a sua máscara (armazenada no armário no exterior) e fornecer de imediato máscara ao individuo, que o próprio colocará, cobrindo o nariz e boca e recomendados os procedimentos de etiqueta respiratória e higienização das mãos;

- Entende-se por etiqueta respiratória os procedimentos em que se tosse e espirra protegendo a boca e nariz com a manga ou usando um lenço de papel que é depois colocado no lixo;

- Entende-se por Higienização das mãos a lavagem das mãos frequente e com sabão durante no mínimo 30 segundos, seguida de eventual utilização de SABA (Solução Antissética de Base Alcoólica);

d) Vigiar sintomas, ficando em casa pelo menos 5 dias, se estiver com febre ou outra situação grave.

5 – Medidas de higiene e controlo ambiental

5.1 - As medidas de higiene e controlo ambiental a adotar constantemente incluem:

• **Limpeza das superfícies**: limpar frequentemente as superfícies (mesas, corrimãos, maçanetas de portas, telefones, lavatórios, doseadoores de medicação, entre outras), várias vezes ao dia, com um produto de limpeza desinfetante;

• **Limpeza dos equipamentos reutilizáveis (cestos/caixas para transporte de alimentos e outros)**, deverão ser adequadamente limpos e desinfetados;

• **Roupa utilizada pelos funcionários:** O fardamento passa a ter lavagens mais frequentes e sempre que se justificar. O programa de lavagem da roupa deve integrar: pré-lavagem, lavagem a quente (roupa termorresistente) a temperatura de 70 a 90ºC;

• **Arejamento:** promover o arejamento das áreas todos os dias, mantendo-se as janelas e portas abertas, de modo a permitir uma melhor circulação do ar dentro do espaço, mantendo os locais ventilados, acautelando as devidas condições de segurança;

• **Carrinhas de Transporte:** desinfeção das superficies de trabalho (volante, comandos, cabine, etc.) e maçanetas das portas é efetuada no final de cada utilização;

• **Desinfeção Ambiente:** desinfeção de todos os espaços do edifício, carrinhas, sacos da alimentação em diferentes períodos do dia.

6 - Resíduos

Os resíduos produzidos durante a prestação de cuidados ao caso suspeito ou confirmado de infeção por COVID 19 são considerados resíduos grupo III e descartados de acordo com os procedimentos de rotina internos;

- A triagem dos resíduos é realizada no local de produção;

- Os resíduos do Grupo III - risco biológico, são colocados em saco descartável branco, com espessura de 50 ou 70 *mícrons*, preferencialmente com dimensões adequadas ao volume descartado;

- Após devidamente encerrado com abraçadeira, o saco é colocado no contentor rígido, onde será encaminhado para autoclavagem;

- A manipulação e o transporte dos recipientes dos resíduos devem ser limitados ao estritamente necessário;

- A recolha deverá ser efetuada por empresa certificada e contratada para o efeito – AMBIMED.

7 – Comunicação

Divulgar o Plano de Contingência junto dos funcionários, familiares e Clientes;

Afixar o Plano de Contingência em local visível e acessível a todos;

Elaboração de Quadros Informativos;

Esclarecer os funcionários, 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 funcionários quanto aos procedimentos específicos a adotar perante um caso suspeito na Instituição;

Os diferentes intervenientes devem manter-se atualizados relativamente à situação do atual surto através dos comunicados da Direção Geral de Saúde, Autoridade de Saúde Local, Proteção Civil Local e meios de comunicação oficiais.

Recomenda-se a vacinação de reforço e as habituais medidas de proteção individual.

8 – Bibliografia e Links úteis

Portaria n.º 217/2022, de 31 de Agosto
Procede à terceira alteração da Portaria n.º 151-B/2022, de 23 de maio, alterada pelas Portarias n.os 169/2022, de 4 de julho, e 202/2022, de 3 de agosto, que estabelece um regime excecional e temporário de comparticipação de testes rápidos de antigénio (TRAg) de uso profissional.

Decreto-Lei n.º 57-A/2022, de 26 de Agosto
Altera as medidas aplicáveis no âmbito da pandemia da doença COVID-19

https://www.dgs.pt/
https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china
https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/summary.html
https://gisanddata.maps.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/bda7594740fd40299423467b48e9ecf6

9 - Anexos

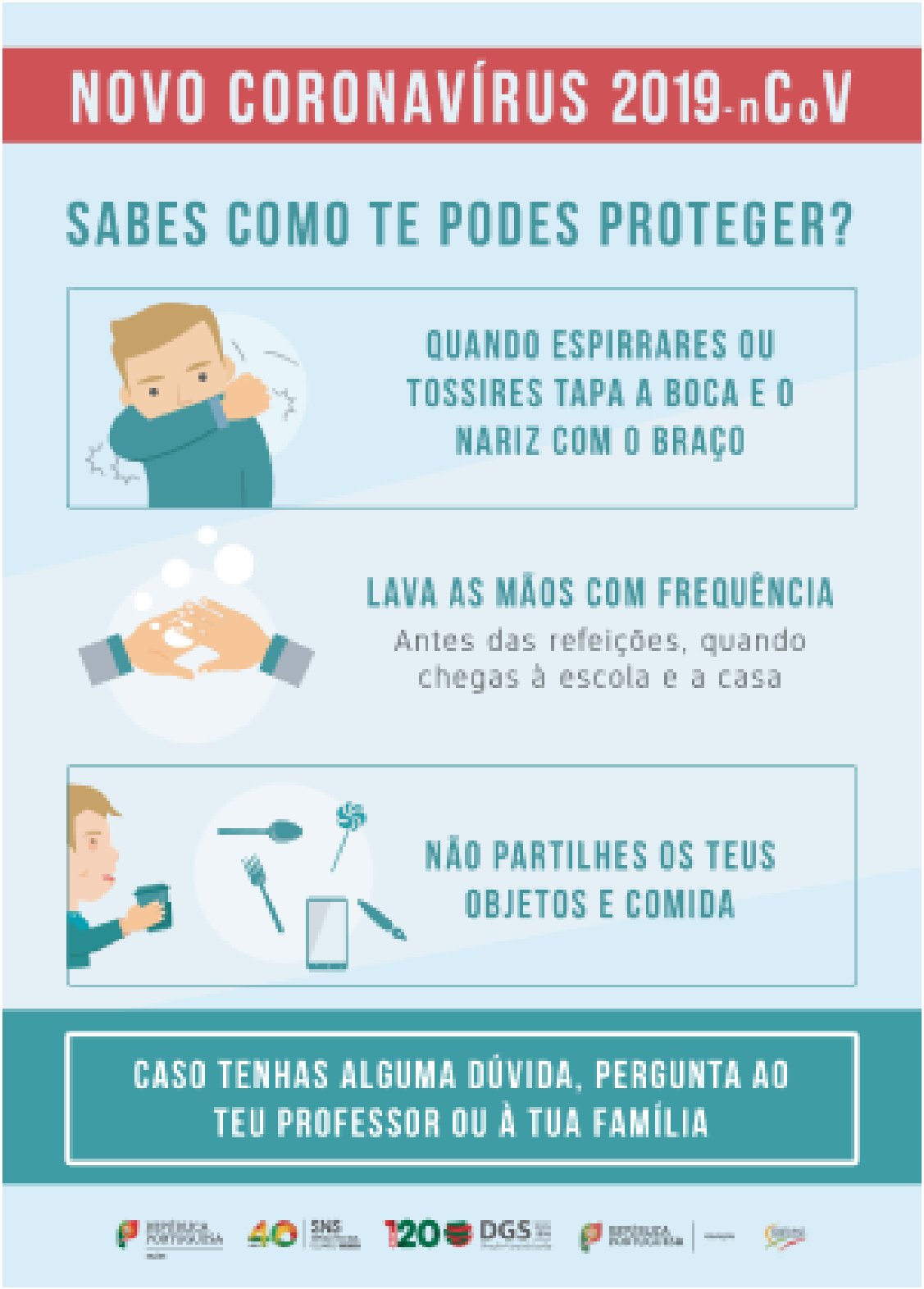
Anexo 1 - COVID 2019 – Cartaz DGS, Recomendações Gerais

Anexo 2 – COVID 2019 – Cartaz DGS

Anexo 3 – DGS – Folheto Técnica de Higiene das mãos com água e sabão

Anexo 4 - DGS – Folheto - Técnica de Higiene das mãos com SABA

Anexo 1 - COVID 2019 Recomendações Gerais



Anexo 2 – DGS – COVID-19 Cartaz

Anexo 3 – DGS – Folheto - Técnica de Higiene das mãos com água e sabão

Anexo 4 – DGS –Folheto - Técnica de Higiene das mãos com SABA