

# COVID-19



## PLANO DE CONTIGÊNCIA

**2020**



# JUNTA DE FREGUESIA DE PALMELA

## Município de Palmela

### PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID- 19

**Alinhado com as orientações emanadas pela DGS (orientação nº 6/2020, de 26/2), no âmbito da prevenção e controlo de infeção por novo coronavírus**

É obrigação do empregador assegurar aos seus trabalhadores condições de segurança e de saúde, de forma continuada e permanente, tendo em conta os princípios gerais de prevenção. Em consequência do surto do COVID-19 e tendo em conta o aparecimento dos recentes casos em Portugal, torna-se necessário proceder a um plano para a prevenção, orientação e esclarecimento dos trabalhadores da Junta de Freguesia de Palmela.

Assim, de harmonia e em cumprimento do Despacho nº 2836-A/2020 e no âmbito do princípio da autonomia a Junta de Freguesia de Palmela apresenta o seu plano de contingência para a prevenção e controlo de infeção por novo Coronavírus (COVID-19).

#### **1. 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).

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.



# JUNTA DE FREGUESIA DE PALMELA

## Município de Palmela

O contacto das mãos com uma superfície ou objeto com o COVID-19 e, em seguida, o contacto com as mucosas oral, nasal ou ocular (boca, nariz ou olhos), pode conduzir à transmissão da infeção.

### 2. Procedimentos a adotar

#### ❖ FASE 1 - início da circulação do vírus no país

A Junta de Freguesia de Palmela disponibilizou, a todos os grupos de trabalhadores, produtos de desinfeção à base de álcool.

- Tapar a boca e nariz, com lenço de papel ou antebraço, em caso de espirro ou tosse.
- Lave frequentemente as mãos usando água e sabão ou use solução à base de álcool.
- Evite contacto próximo com pessoas com infeção respiratória
- Manter a distância de 1 a 2 metros, no caso de atendimento e contacto entre pessoas
- Evitar os cumprimentos de proximidade (abraço, beijo e aperto de mão)

#### ❖ FASE 2 - início da circulação do vírus na comunidade

Além de todos os indicados na Fase 1

- Encerramento dos serviços de atendimento de Palmela e Brejos do Assa. Restringir o atendimento ao público na delegação de Aires, tendo em conta as condições de isolamento que estas reúnem.
- Privilegiar o atendimento por telefone e adotar, como canais preferenciais, os meios eletrónicos.
- Suspender as intervenções nas Escolas EB1 ou realiza-las fora do horário do funcionamento escolar.
- Suspensão de eventos ou iniciativas publicas, realizadas quer em locais fechados, quer em locais abertos ao publico
- Estabelecer como sala de isolamento – a sala situada no 1º andar do edifício sede da J. F. de Palmela, na Rua Hermenegildo Capelo, Nº 58, Palmela.



# JUNTA DE FREGUESIA DE PALMELA

## Município de Palmela

### ❖ FASE 3 - Epidemia

Além de todos os indicados na Fase 1 e Fase 2

- Suspensão de todo o atendimento ao público e trabalhos que exijam o contacto com a população
- Recurso ao mecanismo do teletrabalho (considerando a natureza, atribuições e caracterização do posto de trabalho)
- Privilegiar o atendimento por telefone e adotar, como canais únicos, os meios eletrónicos.

### 3. Procedimento num caso suspeito

Qualquer eleito, trabalhador ou colaborador externo da Freguesia com sinais e sintomas de COVID-19 e ligação epidemiológica, ou que identifique alguém nos espaços, serviços, ou demais instalações e equipamentos da Freguesia, compatíveis com a definição de caso suspeito, deve informar, preferencialmente por via telefónica, a Junta de Freguesia, através do número 212351231

Sempre que possível, deve ser assegurada a distância de segurança (superior a 1 metro) do doente. Quem acompanhar o doente deve 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 doente.

O doente (caso suspeito de COVID-19) já na área de “isolamento”, contacta a Linha de Saúde 24 (808 24 24 24) e o Delegado de Saúde Pública do Centro de Saúde de Palmela pelo número 212339800 e deve colocar a máscara cirúrgica, se a sua condição clínica o permitir.

A máscara deverá ser colocada pelo próprio doente. 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, deve ser substituída por outra



# JUNTA DE FREGUESIA DE PALMELA

## Município de Palmela

Caso ocorra um caso suspeito validado:

- A Junta de Freguesia tomará as medidas adequadas previstas no presente Plano;

- A área de isolamento ficará interdita até à validação da descontaminação pela Autoridade de Saúde Local

A Junta de Freguesia determinará a limpeza e desinfeção da área de isolamento, bem como do local de trabalho do doente e determinará o armazenamento dos resíduos do doente, que devem ser segregados e enviados para operador licenciado para gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.

### 3.1 Procedimento de vigilância de contactos próximos

Considera-se "*contacto próximo*" alguém 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*", é definido como alguém do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros) do doente ou que esteve face-a-face com o Caso Confirmado ou que esteve com este em espaço fechado ou ainda que partilhou com o Caso Confirmado loiça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias.



# JUNTA DE FREGUESIA DE PALMELA

## Município de Palmela

- "*Baixo risco de exposição*" (casual), é definido como alguém 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) ou que prestou assistência ao caso confirmado, desde que tenha seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada da máscara e luvas; etiqueta respiratória; higiene das mãos).

O período de incubação estimado da COVID-19 é de 2 a 12 dias. 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 com "*alto risco de exposição*" implica:

1. Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição;
2. Não deslocação às instalações e demais espaços e equipamentos da Junta de Freguesia, durante os referidos 14 dias;
3. Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar;
4. Restrição do contacto social ao indispensável;
5. Evitar viajar;
6. Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data última exposição.

### A vigilância de contactos próximos com "*baixo risco de exposição*" implica:

1. Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar;
2. Acompanhamento da situação pela Junta de Freguesia em colaboração com a Autoridade de Saúde Local.



# JUNTA DE FREGUESIA DE PALMELA

## Município de Palmela

Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para efeitos de prevenção e combate ao COVID-19.

Quando os trabalhadores não possam comparecer ao trabalho, por motivo de *isolamento profilático* e quando não seja possível assegurar o recurso ao teletrabalho, as ausências ao serviço, independentemente da sua duração, têm os efeitos das faltas, por motivo de isolamento profilático, sendo consideradas justificadas – alínea j nº 2 do artº 134º da LTFP.

### Anexos:

- . Fluxograma de situação de trabalhador com sintomas de COVID-19 na empresa
- . Fluxograma de monitorização dos contactos próximos (trabalhadores assintomáticos) de um caso confirmado de COVID-19 (trabalhador)

*“A prevenção é a melhor saúde”*

*Danilo Felix*

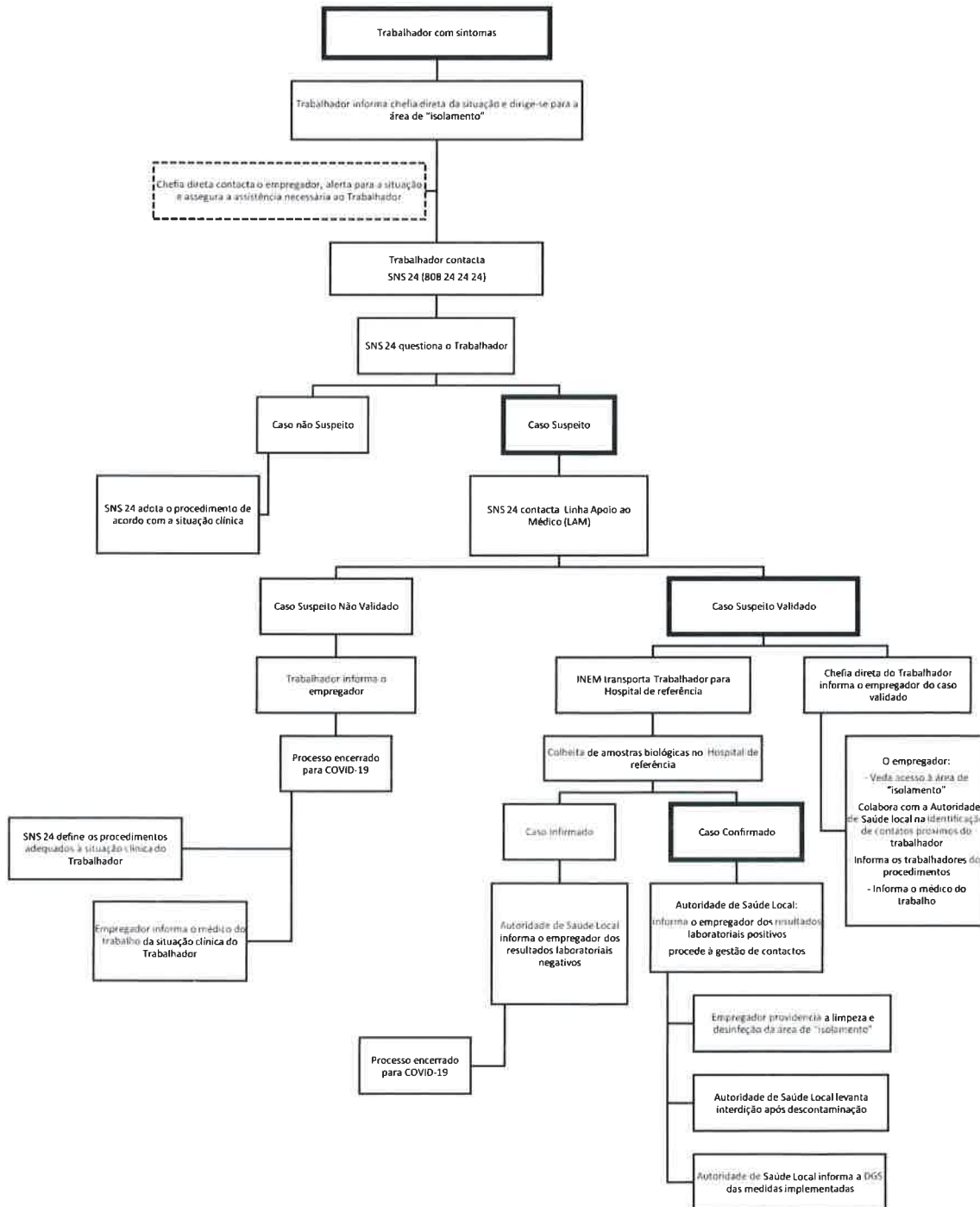
Palmela, 10 de março de 2020.

O Presidente da Junta

Jorge Manuel Cândido Mares

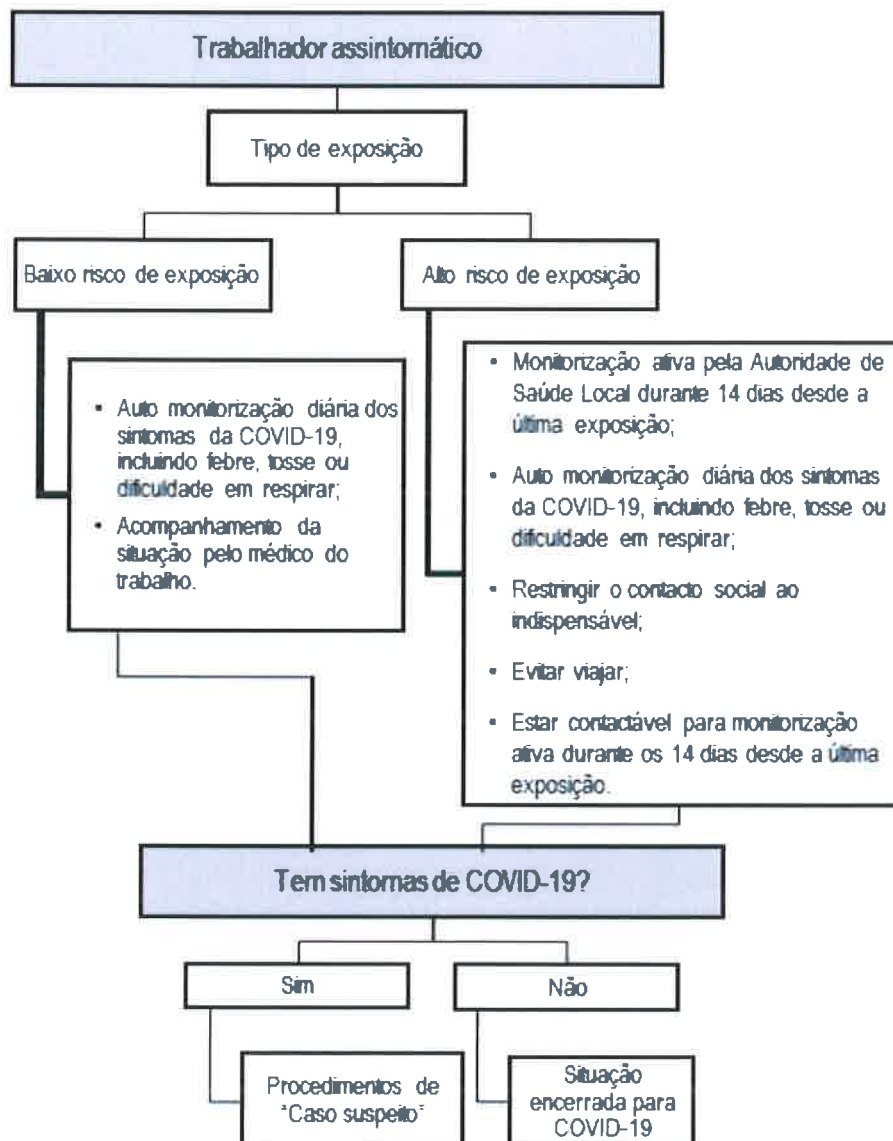
Anexo I

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





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



Mod. 1 - DGAEP

**Certificação de Isolamento Profilático**

Identificação de trabalhadores/alunos em situação de isolamento,

de \_\_\_\_\_, Autoridade de Saúde de \_\_\_\_\_, determino o isolamento de trabalhadores/alunos de \_\_\_\_\_ (designação do serviço ou estabelecimento de ensino), com o número de identificação fiscal \_\_\_\_\_, pelo período de \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ a \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_, por motivo de perigo de contágio e como medida de contenção de \_\_\_\_\_.

Ficam sujeitos a isolamento:

N.º de Cartão de Cidadão (*)	Nome completo (*)	Data de nascimento (ano, mês, dia) (*)	N.º de Cartão de Cidadão (*)	Nome completo (*)	Data de nascimento (ano, mês, dia) (*)
		/ /			/ /
		/ /			/ /
		/ /			/ /
		/ /			/ /
		/ /			/ /
		/ /			/ /
		/ /			/ /
		/ /			/ /
		/ /			/ /
		/ /			/ /
		/ /			/ /

(\*) Preencher com os dados relativos aos trabalhadores/alunos, quando se trate de aplicar o n.º 9 do Despacho n.º 2836-A/2020, de 2 de março.

Data \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

(Nome e assinatura da Autoridade de Saúde)

# Como o Covid-19 atinge as pessoas

A doença provocada pelo novo coronavírus pode causar sintomas moderados de gripe e pneumonias graves. Mas o vírus que surgiu em Wuhan, na China, também pode afetar outros órgãos do corpo e tornar-se letal.

## Contágio

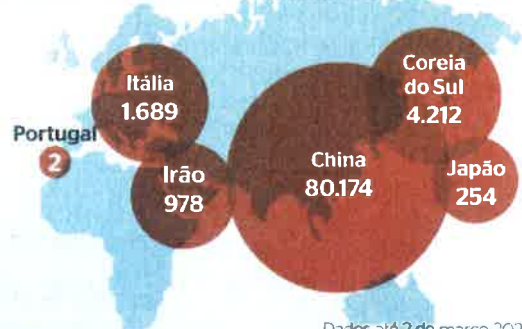


O vírus é transmitido entre pessoas através de **gotículas lançadas por espirros** ou tosse de doentes a menos de dois metros de distância. Também se transmite por quem não tem sintomas



O SARS-CoV-2 sobrevive durante várias horas em superfícies como secretárias, portas, pegas e barras de transportes públicos. Daí ser **essencial lavar as mãos de forma regular durante o dia**

## Países com maior número de casos



Dados até 2 de março 2020

## A doença

1. Nariz e boca

### Contacto

O coronavírus **entra no organismo através da boca e do nariz**, por gotículas de espirros, tosse ou transportado pelas mãos contaminadas. Depois viaja até aos pulmões

2. Pulmões

### Sistema respiratório

O Covid-19 é uma doença que afeta sobretudo os pulmões causando uma infeção que desencadeia febre e tosse. Cerca de 82% dos doentes apresenta apenas estes sintomas moderados

4. Estômago

### Sistema digestivo

Os casos com diarreia e dor abdominal do novo vírus têm sido raros. Ainda assim, dois estudos detetaram-no nas fezes, o que indica que pode ser transmissível via fecal.

5. Sangue

### Reação exagerada

O novo coronavírus **pode provocar uma resposta imunitária hiperativa**, inflamando os vasos sanguíneos e enfraquecendo-os

6. Fígado

### Disseminação

O vírus pode ainda **invadir a corrente sanguínea** e atingir o fígado, órgão vital para filtrar o sangue. Isto é sinal de que a infeção se tornou sistémica

7. Rins

### Morte

O Covid-19 pode também danificar outros órgãos. Ao limpar o sangue de toxinas, **os rins podem aprisionar o vírus**. Se este se multiplicar pode causar uma lesão letal