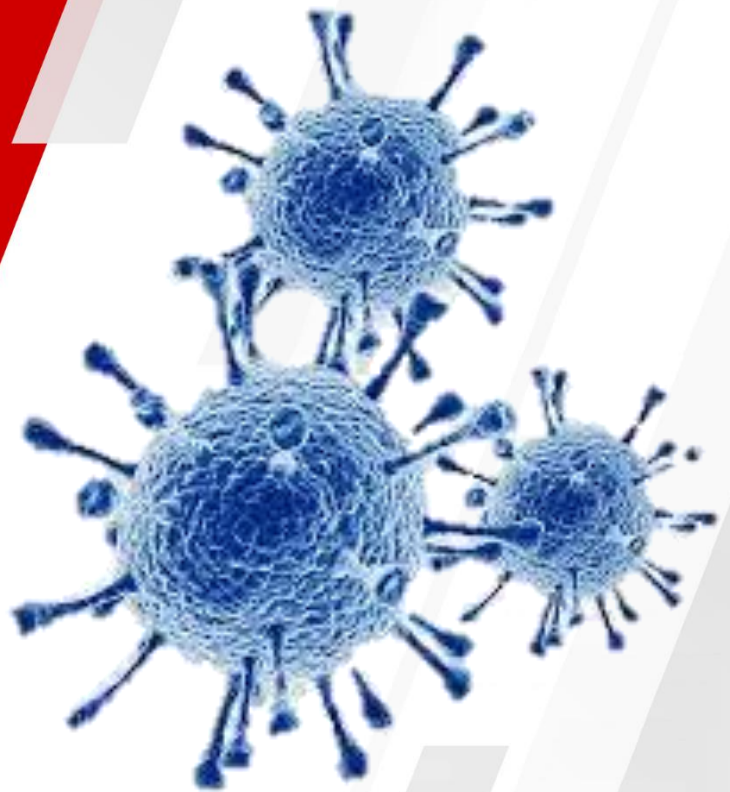


COVID-19

PLANO DE CONTINGÊNCIA

Misericórdia de
Cucujaes



A propósito do novo coronavírus (COVID-19), a Misericórdia de Cucujães definiu um Plano de Contingência.

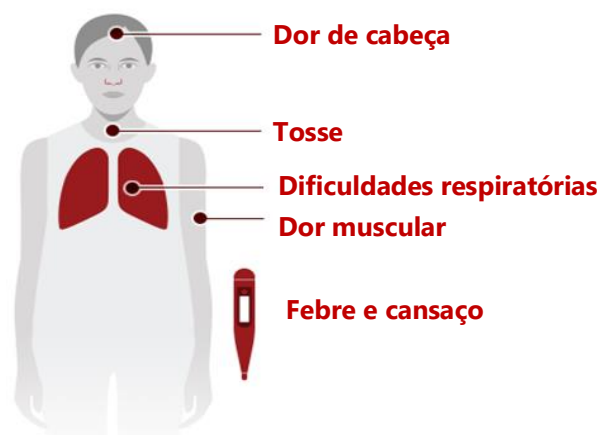
Quais são os sinais e sintomas?

O vírus parece começar com **febre**, seguido de **tosse seca**.

Depois de uma semana, leva a **dificuldades respiratórias**.

Alguns pacientes podem necessitar de tratamento hospitalar.

Em casos mais graves pode evoluir para pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência renal e, até mesmo, levar à morte.



Qual é o período de incubação?

Segundo as últimas informações publicadas, o período de incubação (até ao aparecimento de sintomas) situa-se entre **2 a 14 dias**.

Como se transmite?

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 Coronavírus (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 também conduzir à transmissão da infeção.

Medidas preventivas adotadas

- Divulgação de material informativo;
- Disponibilização de doseadores de SABA (Solução Anti-Séptica de base alcoólica) em pontos estratégicos;
- Adaptação do Posto Médico/Sala para atendimento de casos suspeitos e aquisição de material adequado, nomeadamente máscaras;
- Coordenação com a Limpeza para reforço da limpeza de espaços e equipamentos comuns.

COMO SE PROTEGER A SI, E AOS OUTROS?

- Evite tossir ou espirrar para as mãos. Tussa ou espirre para o antebraço ou manga, com o antebraço fletido ou use um lenço de papel. Higienize as mãos após o contacto com secreções respiratórias;
- Deite no caixote do lixo os lenços de papel usados;
- Lave frequentemente as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos. Se estes não estiverem disponíveis, utilize um desinfetante para as mãos que tenha pelo menos 70% de álcool, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas.
- Evite tocar diretamente nas maçanetas das portas e corrimões;
- Evite mexer nos olhos, no nariz e na boca sem ter as mãos devidamente higienizadas;
- Evite frequentar espaços públicos fechados e pouco arejados;
- Evite cumprimentar com abraços, beijos ou apertos de mão;
- Proceda à limpeza e desinfecção frequente das superfícies ou objetos mais sujeitos a contactos (teclados de computador, ratos, telemóveis, etc);
- Evite viagens;
- Dê preferência à realização de reuniões por vídeo, teleconferências e acesso remoto.
- Avaliar a possibilidade de Teletrabalho.
- Se tiver sintomas de gripe, guarde uma distância de, pelo menos 2 metros quando falar com outras pessoas;

Como atuar em caso de viagem

Antes de viajar

- Se estiver grávida ou se possuir uma doença crónica, consulte os Serviços Clínicos da empresa.

Durante a viagem e estadia

- Se apresentar sintomas de COVID-19, permaneça no hotel e consulte um médico no país de destino, ou ligue para a linha de saúde disponível nesse país.

Depois de regressar

- Se apresentar sintomas de COVID-19, ou se tiver tido contacto próximo com pessoas que apresentam sintomas de gripe, deve permanecer em casa e ligar para o **SNS 24: 808 24 24 24**.

Como atuar em caso de suspeita de COVID-19

Caso apresente sintomas de COVID-19, evite imediatamente o contacto direto com outras pessoas, permaneça em casa, contacte o **SNS 24: 808 24 24 24** e siga as orientações dos profissionais de saúde.

Caso apresente sintomas de COVID-19 no local de trabalho, informe de imediato os Recursos Humanos (**256 899 220**) ou os Serviços de Segurança e Saúde no Trabalho da empresa e siga as recomendações que lhe forem dadas.

Na situação de caso confirmado, a Empresa deve:

- 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);
- Colocar os resíduos resultantes dessa limpeza e desinfeção em saco de plástico (com espessura de 50 ou 70 micron) que, após ser fechado, 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, informa a DGS sobre as medidas implementadas na Empresa, e sobre o estado de saúde dos contactos próximos do doente.
- Além do referido anteriormente, 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 a Empresa 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).
 - 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 (medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar o valor e a hora de medição), tosse ou dificuldade em respirar;– Acompanhamento da situação pelo médico do trabalho.

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