



PLANO DE CONTINGÊNCIA
CORONAVÍRUS COVID-19
WINDCLIMA LDA

Atualizado a 2 de Abril de 2020

1. OBJECTIVO

O presente documento visa responder à recomendação da Direção Geral de Saúde (DGS) emitida a 26 de Fevereiro de 2020, seguindo as orientações publicadas em caso confirmado e de prevenção de infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19), onde são definidas diretrizes para a elaboração de procedimentos de prevenção, controlo e vigilância na execução da atividade praticada pela Windclima – Sistemas Integrados de Climatização, Lda.

Na sequência destas diretrizes e com base nos princípios de prevenção definidos no regime de promoção da segurança e saúde no trabalho (Lei nº. 102/2019, de 10 de Setembro), a WINDCLIMA elabora o presente Plano de Contingência com vista à prevenção e à definição de modos de atuação perante suspeita e/ou deteção de trabalhador com sintomas desta infeção.

O presente Plano de Contingência responde a três questões elementares:

- Quais os efeitos que a infeção de trabalhador(es) por SARS-CoV-2 pode causar na Empresa?
- O que preparar para fazer face a um possível caso de infeção por SARS-CoV-2 de trabalhador(es)?
- O que fazer numa situação em que existe um trabalhador(es) suspeito(s) de infeção por SARS-CoV-2 na empresa?

Este plano foi atualizado no dia 2 de Abril de 2020 face a evolução do quadro epidemiológico da COVID-19, na Europa.

As situações não previstas no presente Plano de Contingência devem ser avaliadas caso a caso.

2. TRANSMISSÃO DA INFEÇÃO

Considera-se que o novo coronavírus 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).

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. 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.

Até à data não existe vacina ou tratamento específico para esta infeção.

As medidas preventivas instituídas pela WINDCLIMA tem em conta as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados).

3. DEFINIÇÃO DE CASO SUSPEITO

A definição seguidamente apresentada é baseada na informação disponível, à data, no Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doenças Transmissíveis (ECDC).

Casos Clínicos – Infeção respiratória aguda, febre, tosse, dificuldade respiratória, requerendo ou não hospitalização.

Critérios Epidemiológicos – Histórico de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias antes do início dos sintomas, contacto com casos confirmados ou prováveis de infeção por COVID-19, nos 14 dias antes do inicio dos sintomas, profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com SARS-Cov-2.

4. MEDIDAS PREVENTIVAS

A WINDCLIMA, devido ao encerramento de estabelecimentos de educação, redução de horários dos transportes público, entre outras situações, tem colaboradores que não estão a realizar a sua atividade profissional, e colocou todos os colaboradores possíveis de realizar a sua atividade em teletrabalho.

Cuidados obrigatórios a Ter no dia-a-dia

- Lavagem de mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos e, ou, utilizar um desinfetante para as mãos que tenham pelo menos 70% de álcool, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas.
- Tossir ou espirrar para o antebraço ou manga, com o antebraço fletido, higienizar as mãos após o contacto com secreções respiratórias.
- Higienizar as mãos antes de colocar e após remover a máscara.
- Alterar a frequência e/ou forma de contacto entre os trabalhadores e entre estes e os clientes, não deverá haver espaço a apertos de mãos, reuniões presenciais, e postos de trabalho partilhados.
- Privilegiar o acesso as áreas de refeitório, vestuários, ou outros espaços comuns, garantindo o distanciamento dos colaboradores conforme indicações da DGS (1 a 2 metros).
- O Diretor/Encarregado de obra deve disponibilizar no local produtos de limpeza.

Área de Isolamento - Escritório

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” 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, critérios já referidos) e permitir um distanciamento social deste, relativamente aos restantes trabalhadores.

A área de “isolamento” possui sistema de ventilação mecânica, e possui revestimentos lisos e laváveis. Esta área está equipada com telefone, cadeira, mesa, kit de primeiros socorros onde inclui solução antisséptica de base alcoólica, água e alguns alimentos não perecíveis, contentor de resíduos, toalhetes de papel, álcool-gel, luvas descartáveis, termómetro, esta sala é apta para para descanso e conforto do trabalhador, enquanto aguarda a validação de caso e o

eventual transporte pelo INEM. Esta sala encontra-se perto de instalação sanitária devidamente equipada, que em caso de trabalhador suspeito, será usada em exclusividade.

Área de Isolamento em obra

Os procedimentos da área de “isolamento” estão nos planos de contingência criado pela empresa responsável pela obra e a empresa de SHT, segurança e Higiene no Trabalho, do cliente.

Em obra todos os colaboradores da WINDCLIMA devem seguir as diretrizes e normas no Plano de Contingência em vigor do cliente.

Processo de comunicação interna de alerta de Trabalhador com sintomas e ligação epidemiológica:

A) Qualquer trabalhador com sinais e sintomas COVID-19 e ligação epidemiológica, ou que identifique um trabalhador, com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito, informa o encarregado via telefónica e dirige-se para a “área de isolamento”.

B) O Encarregado de Obra contacta, de imediato, o empregador e assegura que seja prestada, a assistência adequada ao Trabalhador até à área de “isolamento”, caso seja necessário – assegurar a distância de segurança (1 a 2 metros) do doente.

Nota) O(s) trabalhador(es) que acompanha(m)/presta(m) assistência ao trabalhador com sintomas, colocam, momentos antes de se iniciar esta assistência, uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis, para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção quanto à higiene das mãos, após e antes o contacto com o trabalhador doente.

C) O Trabalhador doente, já na área de “isolamento” definida em obra, contacta o SNS 24 (808 24 24 24) e deve usar uma máscara cirúrgica bem ajustada à face, de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face. Sempre que a máscara estiver húmida, o trabalhador deve substituí-la por outra.

D) O profissional de saúde do SNS 24 questiona o trabalhador doente quanto a sinais e sintomas, ligação epidemiológica compatível com um caso suspeito de COVID-19.

E) Após avaliação, o SNS informa o Trabalhador.

Se não se tratar de caso suspeito de COVID-19:

Define os procedimentos adequados à situação clínica do trabalhador.

**Se tratar-se de caso suspeito de COVID-19:**

O SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico, da Direcção-Geral da Saúde, para validação da suspeição.

CASO SUSPEITO NÃO VALIDADO

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

Durante toda a vigilância de caso suspeito em obra, de qualquer trabalhador de outras empreitadas, por suspeita de COVID-19, a WINDCLIMA reserva-se ao direito de suspender qualquer permanência ou deslocação de todos os seus colaboradores em obra, não resultando de qualquer incumprimento que nos seja imputável, até houver confirmação por parte das autoridades competentes, da não infeção .

CASO SUSPEITO VALIDADO

A Direcção-Geral da Saúde ativa o INEM, o INSA e a Autoridade de Saúde Regional, iniciando-s a investigação epidemiológica e a gestão de contactos.

O Encarregado/Director de Obra informa a WINDCLIMA da existência de um caso suspeito validado.

- A) 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;
- B) O acesso dos outros trabalhadores à área de “isolamento” fica interdito (exceto aos trabalhadores designados para prestar assistência);
- C) O empregador colabora com a Autoridade de Saúde Local na identificação dos contactos próximos do doente (Caso suspeito validado);
- D) O empregador informa o médico do trabalho responsável pela vigilância da saúde do trabalhador

- E) 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 ou da obra.

Procedimentos 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:

- A) Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de “isolamento”;
- B) 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);
- C) Armazenar os resíduos do Caso Confirmado em saco de plástico (com espessura de 50 ou 70 micron) que, após ser fechado (ex. com abraçadeira), deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.
- D) 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.

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.

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

“Alto risco de exposição”, é definido da seguinte forma:

- 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 expetoração, sangue, gotículas respiratórias.

“Baixo risco de exposição”, é definido da seguinte forma:

- 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 contatos 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"> - Colaborador em Quarentena em casa: - 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"> - Colaborador continua com a tarefa desempenhada: - Monitorização diária, em obra e em casa, dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade respiratória. - Acompanhamento da situação pelo médico do trabalho.

De referir que:

- A auto monitorização diária 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 trabalhador estiver na empresa, devem-se iniciar os “Procedimentos num Caso Suspeito”, estabelecidos.
- Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para COVID-19.



RESPONSABILIDADES


- Todos os trabalhadores devem reportar à direção uma situação de doença enquadrada com o trabalhador com sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso possível de COVID-19.
- Sempre que for reportada uma situação de trabalhador com sintomas em obra, deve o cliente informar de imediato a WINDCLIMA.
- Nas situações em que o trabalhador com sintomas necessita de acompanhamento (ex. dificuldade de locomoção), o(s) trabalhador(es) que acompanha(m)/presta(m) assistência devem estar definidos.

PROFISSIONAIS DE SAÚDE E CONTACTOS

Serviço de Saúde 24 – 808 24 24

INEM – 112

Lavagem das mãos

 Duração total do procedimento: 40-60 seg.



Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



Palma com palma com os dedos entrelaçados



Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



Enxague as mãos com água



Seque as mãos com toalhete descartável



Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual



Agora as suas mãos estão seguras.

CORONAVIRUS (COVID-19)

COMO ME POSSO PROTEGER?

O tratamento para a infeção por este novo **Coronavírus** é dirigido aos sinais e sintomas apresentados.

- ✓ Nas áreas afetadas, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda medidas de higiene, etiqueta respiratória e práticas de segurança alimentar para reduzir a exposição e transmissão da doença;
- ✓ Evitar contato próximo com doentes com infeções respiratórias;
- ✓ Lavar frequentemente as mãos, especialmente após contato direto com pessoas doentes;
- ✓ Evitar contato desprotegido com animais selvagens ou de quinta;
- ✓ Adotar medidas de etiqueta respiratória: tapar o nariz e boca quando espirrar ou tossir (com lenço de papel ou com o braço, nunca com as mãos; deitar o lenço de papel no lixo);
- ✓ Lavar as mãos sempre que se assoar, espirrar ou tossir.



Lavar as mãos



Use um álcool desinfetante para as mãos



Cubra a sua tosse ou espirro com um lenço de papel



Evite tocar no seu olhos, nariz e boca



Evite contato com pessoas doentes



Desinfectar com frequência objetos tocados



Manter os ambientes bem ventilados



Evitar contacto desprotegido com os animais

PRINCIPAIS SINTOMAS:

FEBRE

TOSSE

DIFICULDADE RESPIRATÓRIA

EM CASO DE DÚVIDA LIGUE:

SNS 24
808 24 24 24



Fonte: DGS e Workview

