



COVID-19

PLANO DE CONTINGÊNCIA GERAL



COVID-19 - Plano de Contingência

Índice

• Introdução	3
• Objetivo	4
• Âmbito de aplicação	5
• Contactos	6
• Informação	7 a 15
• Atividades essenciais / nucleares	16
• Medidas de Prevenção e Contenção	17 a 22
• Procedimento em Caso Não Suspeito e Caso Suspeito Não Validado	23
• Procedimentos em Caso Suspeito	24 a 26

COVID-19 - Plano de Contingência

Introdução

- A Organização Mundial de Saúde (OMS), a 31 de dezembro de 2019, foi informada de casos de pneumonia na cidade de Wuhan - China. Na sequência desta informação e de estudos de investigação à causa da doença foi identificado um novo coronavírus, a 7 de janeiro de 2020, que foi denominado COVID-19. Os Países aumentaram a sua vigilância para diagnosticar rapidamente possíveis novos casos de COVID-19.
- No âmbito desta doença extremamente contagiosa, transmissível através de gotículas respiratórias (partículas superiores a 5 micra), pelo contacto direto com secreções infecciosas e por aerossóis em procedimentos terapêuticos que os produzem (inferiores a 1 micron), a OMS declarou Emergência de Saúde Pública Internacional.
- Em Portugal a Direção-Geral da Saúde (DGS) tem seguido o desenvolvimento do surto no contexto da identificação do novo vírus, tendo ativado o dispositivo de Saúde Pública do país, com monitorização e vigilância epidemiológica, gestão e comunicação de risco, habituais nestas situações.
- O reconhecimento por parte da OMS e da DGS dos riscos existentes originou a estruturação de um Plano de Contingência Nacional destinado a prevenir, conter e controlar os efeitos associados a esta doença. No âmbito deste plano foi recomendada a integração das empresas que integram os setores estratégicos nacionais, nomeadamente a água, a energia, as comunicações e os transportes a quem são fornecidas, por parte da DGS, informações e orientações técnicas que lhes possibilitem o planeamento e implementação de um conjunto de procedimentos destinados a proteger a saúde dos seus trabalhadores e a reduzir o impacto económico e social resultante de tal pandemia.
- A 11 de março de 2020, a OMS declara o surto de coronavírus uma pandemia global.



COVID-19 - Plano de Contingência

Objetivo

O presente documento tem por objetivos:

- Definir diretrizes de atuação de forma a mitigar os efeitos de uma possível contaminação com a COVID-19 dos funcionários da empresa e restante população com quem haja contacto laboral
- Estabelecer os procedimentos e as medidas destinadas a assegurar as condições de segurança e saúde dos funcionários da STAR-Serviços Linguísticos, assim como a implementar medidas de contenção da propagação por COVID-19
- Proteger a saúde de funcionários, clientes, fornecedores e demais entidades externas
- Garantir a continuidade das atividades essenciais à manutenção do negócio, assegurando a manutenção dos serviços que venham a ser considerados nucleares e no limite avaliar o encerramento da empresa
- Assegurar uma resposta coordenada com as Autoridades de Saúde Pública



COVID-19 - Plano de Contingência

Âmbito de Aplicação

- O presente Plano de Contingência aplica-se a todos os trabalhadores da STAR-Serviços Linguísticos e a todas as entidades externas (Clientes, Fornecedores e demais Entidades) que se encontrem ou visitem as instalações da STAR-Serviços Linguísticos
- O presente Plano de Contingência segue a informação e as orientações da Direção Geral de Saúde (DGS), nomeadamente a "Orientação n.º 006/2020 de 26/02/2020" e da Organização Mundial de Saúde
- O presente Plano de Contingência será revisto e atualizado sempre que se justificar
- Pessoa responsável pela validação e implementação do presente Plano de Contingência:
 - Maria Isabel Costa (Gerente)
- O presente Plano de Contingência é temporário e mantém-se em vigor até determinação em contrário pela Gerência da Empresa



COVID-19 - Plano de Contingência

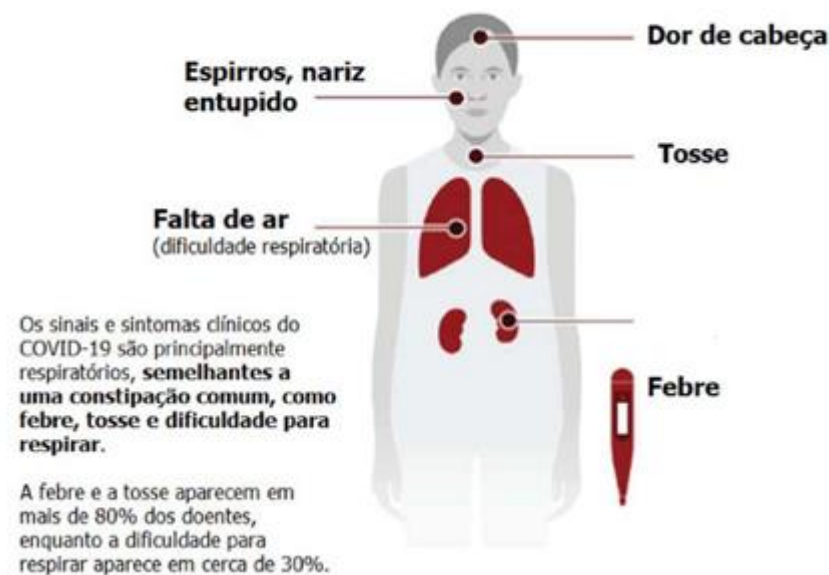
Contactos

- Informação da Direção-Geral de Saúde: www.dgs.pt
- Informação em caso de dúvidas e emergência:
 - Email: maria.costa@star-group.net
 - Telemóvel: +351 963096226 (Maria Isabel Costa)
- Linha SNS 24: 808 24 24 24

COVID-19 - Plano de Contingência

Informação

- O Coronavírus (CoV) pertence a uma grande família de vírus que causam doenças que variam desde constipações comuns a doenças respiratórias mais graves. O vírus é altamente contagioso
- O período é de 2 a 14 dias (os primeiros sintomas podem aparecer entre 4 a 6 dias)
- **Sintomas:**



COVID-19 - Plano de Contingência

Informação

- **Transmissão da infeção:**
 - **Gotículas respiratórias** que se espalham quando a pessoa infetada tosse, espirra ou fala, podendo serem inaladas ou pousarem na boca, nariz ou olhos das pessoas que estão próximas.
 - **Contacto das mãos** com uma superfície ou objeto infetado e se em seguida existir contacto com a boca, nariz ou olhos pode provocar infeção.
 - **Contacto direto** com secreções infetadas.
 - **Aerossóis** em procedimentos terapêuticos que os produzem (por exemplo, as nebulizações).
- **Embora já exista mais de uma vacina, até à presente data não há um tratamento específico para esta infeção**
- As medidas preventivas no âmbito da COVID-19 a instituir pela empresa têm em conta as **vias de transmissão direta** (via área e por contacto) e as **vias de transmissão indireta** (superfícies/objetos contaminados)



STAR – Serviços Linguísticos, Lda.

COVID-19 - Plano de Contingência

Informação

- **Grupos de Risco:**
 - Pessoas com idade superior a 60 anos, pessoas com doenças crónicas, tais como, diabetes, imunossupressão (por medicação, doença oncológica ou autoimune) e os doentes com distúrbios respiratórios (asma, bronquite e hábitos tabágicos)

COVID-19 - Plano de Contingência

Informação

- **Definição de Caso Suspeito:**

De acordo com a Orientação nº. 006/2020 da DGS, considera-se caso suspeito:

Critérios clínicos

Apresentar infeção respiratória aguda (tosse, febre ou falta de ar/dificuldade respiratória), necessitando ou não de hospitalização

Critérios epidemiológicos

- **tenha viajado para zonas** onde está a existir transmissão entre pessoas na comunidade (ou seja, áreas com transmissão comunitária ativa), nos 14 dias antes do início dos sintomas.
- E**
 - ou **tenha estado em contacto** com um doente com COVID-19 ou provável de infeção por SARS-CoV-2/COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas.
 - e/ou é um profissional de saúde ou outra pessoa que tenha estado numa instituição de saúde [por exemplo hospital) onde são tratados doentes com COVID-19.

COVID-19 - Plano de Contingência

Informação

- **Contactos próximos:**

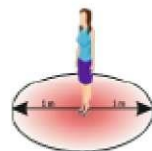
São pessoas que, de algum modo, contactaram diretamente com pessoas infetadas (casos confirmados) de COVID-19. Estas devem ser vigiadas pelas Autoridades de Saúde e ficar de quarentena até clarificar se também foram infetadas ou não.

CLASSIFICAÇÃO DO RISCO DE EXPOSIÇÃO	
"alto risco de exposição"	"baixo risco de exposição"
<ul style="list-style-type: none"> ○ Trabalhadores do mesmo gabinete, sala ou secção, com proximidade até 2 metros. ○ Pessoa que esteve face-a-face com o Caso Confirmado ou que esteve com ele em espaço confinado. ○ Pessoa 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Trabalhador que teve contacto ocasional e de curta duração com o Caso Confirmado (ex.: proximidade durante deslocações, conversa de curta duração, mas em que possa existir exposição a gotículas respiratórias através de conversa, tosse ou espirro). ○ Trabalhador que prestou assistência ao Caso Confirmado, ainda que seguido as medidas de prevenção (ex.: utilização adequada da máscara e luvas; etiqueta respiratória; higiene das mãos).

COVID-19 - Plano de Contingência

Informação

- **Recomendações gerais aos funcionários:**



Se regressou de uma área afetada, evite contacto próximo com outras pessoas.



Evite o contacto próximo com pessoas.



Quando espirrar ou tossir tape a boca e nariz com o cotovelo ou com um lenço de papel que deverá colocar imediatamente no lixo.



Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use solução à base de álcool.



Lave e desinfete as maçanetas das portas, corrimãos e as superfícies em que se toque com frequência.



COVID-19 - Plano de Contingência

Informação

- **Recomendações gerais aos funcionários:**

- Dar a conhecer a todos os funcionários a existência do atual plano de contingência e sobre a importância da sua colaboração
- Evitar espaço confinados (reduzir a permanência em espaços pouco arejados ou com muitas pessoas como cafés, restaurantes, centros comerciais, etc.)
- Optar por atividades ao ar livre
- Limitar as deslocações a espaços públicos
- Evitar contacto próximo com doentes com infeções respiratórias
- Limpar a própria área de trabalho, desinfetar o rato e o teclado pelo menos uma vez por dia
- Limpar objetos e superfícies eventualmente partilhados
- Evitar partilhar material e outros bens pessoais
- Manter as portas dos gabinetes abertas/entreabertas por forma a evitar a abertura através da maçaneta



COVID-19 - Plano de Contingência

Informação

- **Recomendações gerais aos funcionários:**
 - Utilizar os caixotes do lixo colocados à disposição dos funcionários da seguinte forma:
 - **Caixote junto do posto de trabalho:** exclusivamente para papel.
 - **Caixotes na copa** (quando exista e de acordo com a respetiva etiqueta):
 - Lixo doméstico
 - Máscaras usadas (*)
 - Metal & Plástico
 - **Caixote no wc:** exclusivamente para o papel das mãos

(*) Inserir a máscara num saco de plástico transparente fornecido pela STAR, fechar o saco e só depois colocá-lo no caixote



COVID-19 - Plano de Contingência

Informação

- **Recomendações gerais aos funcionários:**
 - Conduta social: evitar o cumprimento de mão e o beijo, manter uma distância mínima entre pessoas de, pelo menos, 1 metro (incluindo na zona de desinfeção das mãos, na copa, etc.)
 - Reduzir ao estritamente necessário as reuniões presenciais, dando preferência às vias digitais (telefone, email, Skype e Teams)



COVID-19 - Plano de Contingência

Atividades essenciais/nucleares

- A STAR-Serviços Linguísticos define como atividades essenciais ou nucleares e para as quais procurará garantir o funcionamento para a manutenção do negócio:
 - A gestão da empresa
 - Os serviços informáticos e o apoio destes aos trabalhadores da empresa
 - Os serviços de limpeza e desinfeção
 - A segurança das instalações



COVID-19 - Plano de Contingência

Medidas de Prevenção e Contenção

Medidas de higienização

- Manter uma distância superior a 1 metro com o interlocutor
- Respeitar o distanciamento social:
 - Não permanecer em locais muito frequentados e fechados, sem absoluta necessidade.
 - Manter o afastamento de trabalhadores com sintomas.
 - Afastamento temporário de trabalhadores nos 14 dias após o regresso de zonas afetadas pela COVID-19.
- Colocação de desinfetantes/solução alcoólica em diversas áreas da empresa (copa, entrada do escritório)
- Disponibilização de toalhetes de papel para secagem das mãos, nas instalações sanitárias e noutros locais onde seja possível a higienização das mãos
- Afixação nas casas de banho das instruções de lavagem das mãos



COVID-19 - Plano de Contingência

Medidas de Prevenção e Contenção

Medidas de higienização

- Reforço da limpeza em:
 - Áreas de passagem frequente
 - Puxadores/maçanetas das portas
 - Postos de trabalho (secretárias e telefones)
 - Instalações sanitárias
- Para a realização das tarefas de limpeza, deverão ser utilizadas luvas e os panos de limpeza deverão ser lavados com frequência



COVID-19 - Plano de Contingência

Medidas de Prevenção e Contenção

Medidas de higienização

- Disponibilização de máscaras aos funcionários (em função da disponibilidade no mercado)
- Divulgação a todos os funcionários das recomendações relativas a medidas de higiene
- Sensibilizar os funcionários para a utilização dos equipamentos de proteção
- Sensibilizar os funcionários para a higienização frequente das mãos com água e sabão ou solução alcoólica (ver "Procedimentos básicos para a higienização das mãos")
- Reforçar a lavagem das mãos antes da ingestão de alimentos, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos estiverem sujas
- Usar lenços de papel uma única vez depois de se assoar
- Deitar os lenços usados num caixote do lixo com tampa e lavar as mãos de seguida
- Tossir ou espirrar para o braço com o cotovelo fletido e não para as mãos
- Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias
- Equipamentos de proteção individual: usá-los de acordo com as recomendações

COVID-19 - Plano de Contingência

Medidas de Prevenção e Contenção

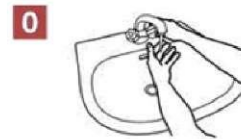
Medidas de higienização



Procedimentos básicos para higienização das mãos

Como higienizar as mãos com água e sabão

Procedimentos básicos para higienização das mãos: lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos.



0 Molhe as mãos



1 Aplique o sabão em quantidade suficiente para cobrir toda a palma



2 Esfregue uma palma contra a outra



3 Palma direita sobre dorso esquerdo com dedos intralçados. Depois inverta



4 Palma contra palma com dedos intralçados



5 Esfregue as costas dos dedos, uma mão contra a outra



6 Esfregue o polegar de cada mão de forma rotacional



7 Esfregue as palmas das mãos com as pontas dos dedos em forma circular



8 Enxague as mãos com água



9 Seque bem as mãos



10 Use o papel-toalha para fechar a torneira



11 Suas mãos estão limpas e seguras

Medidas de Prevenção e Contenção

Protocolo de Entrada em Casa

COVID-19 - Plano de Contingência



sepri
Group

Mais Saúde, Higiene e Segurança
Melhor Trabalho...

Protocolo de Entrada em Casa COVID 19

MEDIDAS DE COMBATE AO CORONAVÍRUS | COVID 19
adaptado para Português do Grupo de Operações Especiais de Salvamento de Espanha

- 

AO REGRESSAR À CASA
TENTE NÃO TOCAR EM NADA
- 

TIRE OS SAPATOS. DEIXE-OS À PORTA DE CASA DENTRO DE
UMA CAIXA. USE SEMPRE OS MESMOS SAPATOS PARA IR À RUA
- 

DESINFECTE AS PATAS DO CÃO/GATO
QUE LEVOU A PASSEAR
- 

DISPA A ROUPA E COLOQUE-NÁ NUM SACO PARA
LAVAR (temperatura mínima recomendada 60°)
- 

DESPEJE OS BOLSOS E DEIXE CHAVES,
CARTEIRA, ETC.. NUMA CAIXA À ENTRADA
- 

TOME UM DUCHE. SE NÃO PUDER LAVE
BEM TODAS AS ZONAS EXPOSTAS
- 

LAVE O TELEMÓVEL E OS ÓCULOS
COM ÁGUA E SABÃO OU ÁLCOOL
- 

20 ml de lixívia
po Litro de água

Use Luvas

LIMPE COM LIXÍVIA AS SUPERFÍCIES DAS COISAS QUE
LEVOU PARA DENTRO DE CASA (ANTES DE AS GUARDAR)
- 

TIRE AS LUVAS COM CUIDADO E LAVE
AS MÃOS
- 

LEMBRE-SE QUE NÃO É POSSÍVEL FAZER
UMA DESINFECÇÃO TOTAL. O OBJECTIVO
É DIMINUIR O RISCO

www.sepri.pt | geral@sepri.pt

Medidas de Prevenção e Contenção

Protocolo de Saída de Casa



sepri
Group

Mais Saúde, Higiene e Segurança
Melhor Trabalho...

Protocolo de Saída de Casa COVID 19

MEDIDAS DE COMBATE AO CORONAVÍRUS | COVID 19
adaptado para Português do Grupo de Operações Especiais de Sacramento de Espanha

- 1**  **AO SAIR VISTA UM CASACO DE MANGA COMPRIDA**
- 2**  **APANHE O CABELO COMPRIDO, NÃO LEVE BRINCOS, PULSEIRAS OU ANÉIS. (tocará menos na cara)**
- 3**  **SE TIVER UMA MÁSCARA USE-A E COLOQUE-A SÓ NO MOMENTO DE SAIR (os homens devem barbear-se para uma perfeita aderência da máscara)**
- 4**  **TENTE NÃO USAR TRANSPORTES PÚBLICOS**
- 5**  **SE PASSEAR O CÃO OU GATO, EVITE QUE ELE TOQUE NAS SUPERFÍCIES NO EXTERIOR**
- 6**  **LEVE LUVAS OU LENÇOS DESCARTÁVEIS PARA PROTEGER AS MÃOS E OS DEDOS DE TOCAR NAS SUPERFÍCIES**
- 7**  **DEITE DE IMEDIATO OS LENÇOS DE PAPEL NO LIXO DENTRO DE UM SACO FECHADO**
- 8**  **SE TOSSIR OU ESPIRRAR, FAÇA-O PARA UM LENÇO DE PAPEL E DEITE-O PARA O LIXO DE IMEDIATO DENTRO DE UM SACO. NÃO TUSSE PARA AS MÃOS NEM PARA O AR**
- 9**  **TENTE NÃO PAGAR EM DINHEIRO. PREFIRA MOWAY OU COMO SEGUNDA OPÇÃO O MULTIBANCO. SE MEXER EM DINHEIRO DESINFECTE AS SUAS MÃOS E O DINHEIRO**
- 10**  **LAVE AS MÃOS OU USE GEL DESINFECTANTE DEPOIS DE TOCAR EM QUALQUER OBJECTO OU SUPERFÍCIE**
- 11**  **NÃO TOQUE NA CARA SE NÃO TIVER AS MÃOS LIMPAS**
- 12**  **MANTENHA UMA DISTÂNCIA MÍNIMA DE SEGURANÇA DE 2 METROS DE OUTRAS PESSOAS**

www.sepri.pt | geral@sepri.pt



COVID-19 - Plano de Contingência

Procedimentos em Caso Não Suspeito e Caso Suspeito Não Validado

- Em Caso Suspeito Não Validado:
 - Este fica encerrado para COVID-19
 - O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do trabalhador
 - O trabalhador informa a gerência da não validação
- Em ambas as situações, o trabalhador deverá ser tratado de forma adequada, do ponto de vista clínico, seguindo as orientações e procedimentos habituais da Linha Saúde 24



COVID-19 - Plano de Contingência

Procedimentos em Caso Suspeito

- Qualquer trabalhador com sinais e sintomas de COVID-19 e ligação epidemiológica, ou que identifique um trabalhador na empresa com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito, deve informar a chefia e evitar qualquer contacto.
- A chefia deve contactar de imediato o SNS 24 relatando a situação em concreto (808 24 24 24).
- No caso de existir algum trabalhador que acompanhe/preste assistência ao trabalhador com sintomas, deve colocar, momentos antes de iniciar a assistência, uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis (para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção quanto à higiene das mãos, após contacto com o funcionário infetado).
- Na ausência da chefia, o funcionário que acompanha/presta assistência ao trabalhador com sintomas deve ligar para o SNS 24 (808 24 24 24) relatando a situação em concreto.
- O trabalhador deve usar e colocar a si mesmo a máscara cirúrgica, se a sua condição clínica o permitir.
- O trabalhador deverá permanecer tão isolado quanto possível (com máscara cirúrgica) até à chegada da equipa do INEM (ou Autoridade de Saúde).



COVID-19 - Plano de Contingência

Procedimentos em Caso Suspeito (cont.)

- Após a saída do trabalhador com sintomas, deve ser assegurada a limpeza e desinfeção do espaço onde esse trabalhador permaneceu.
- Deve ser assegurada a limpeza e desinfeção do local de trabalho habitual do caso suspeito, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente, num raio mínimo de 2 metros.
- Assegurar o armazenamento dos resíduos do caso suspeito em saco plástico que, após ser fechado, deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.



COVID-19 - Plano de Contingência

Procedimentos em Caso Suspeito (cont.)

Sala de Isolamento

- O espaço designado para o isolamento deve possuir:
 - Ventilação natural (na medida do possível)
 - Equipamento de repouso (cadeira)
 - Equipamento de proteção individual (máscaras e luvas descartáveis)
 - Solução antisséptica
 - Toalhetes de papel
 - Água engarrafada
 - Alimentos não perecíveis
 - Termómetro

- Escritório de Gaia:

O trabalhador deve permanecer isolado na sala de reuniões (contígua à divisão contígua à sala dos tradutores). Esta sala dispõe de cadeiras, ventilação e iluminação natural.



COVID-19 - Plano de Contingência

Procedimentos em Caso Suspeito (cont.)

- Escritório de Lisboa:

O trabalhador deve permanecer isolado na divisão do escritório designada por copa. Embora interior, esta sala dispõe de cadeiras e iluminação natural, sendo o único espaço disponível onde o funcionário pode aguardar em segurança a chegada das autoridades sanitárias.