

## Plano de Contingência REDINSPAL LDA COVID-19

Considerando as mais recentes orientações emanadas pela Direção-Geral da Saúde (DGS), no âmbito da infeção pelo novo Coronavírus SARS-COV-2, agente causal da COVID-19, torna-se fundamental estabelecer um Plano de Contingência da infeção no que concerne às principais etapas que todos os colaboradores da REDINSPAL devem considerar, assim como os procedimentos a adotar perante alguém com sintomas desta infeção.

O presente Plano de contingência específico visa dar uma resposta operacional para minimizar as condições de propagação do vírus e manter os serviços em funcionamento. Para o efeito, é seguida a orientação n.º 006/2020, de 26/02/2020, da DGS, podendo o mesmo ser atualizado a qualquer momento, tendo em conta a evolução do quadro epidemiológico da COVID-19.

A sua leitura é muito importante para que cada um compreenda as medidas que deve adotar para garantir a continuidade da nossa missão, assegurando um contributo ativo para a defesa da saúde pública, estimulando a confiança e evitando o pânico.

### CONCEITOS E DIRETRIZES DA DIREÇÃO GERAL DE SAÚDE

#### O QUE É A COVID-19?

COVID-19 é o nome oficial, atribuído pela Organização Mundial da Saúde, à doença provocada por um novo coronavírus (SARS-COV-2), que pode causar infeção respiratória grave como a pneumonia. Este vírus foi identificado pela primeira vez em humanos, no final de 2019, na cidade chinesa de Wuhan, província de Hubei, tendo sido confirmados casos em outros países.

#### O QUE SÃO OS CORONAVÍRUS?

Os coronavírus são um grupo de vírus que podem causar infeções nas pessoas. Normalmente estas infeções estão associadas ao sistema respiratório, podendo ser parecidas a uma gripe comum ou evoluir para uma doença mais grave, como pneumonia.

#### TRANSMISSÃO DA INFEÇÃO

Considera-se que o 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 e ainda através do 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).

### PERÍODO DE INCUBAÇÃO

O período de incubação (até ao aparecimento de sintomas) situa-se entre 2 a 12 dias, segundo as últimas informações publicadas pelas Autoridades de Saúde. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado. As medidas preventivas no âmbito do COVID-19 têm em conta as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados).

### PRINCIPAIS SINTOMAS

Os sintomas são semelhantes a uma gripe, como por exemplo:

- Febre
- Tosse
- Falta de ar (dificuldade respiratória)
- Cansaço

### DEFINIÇÃO DE CASO SUSPEITO

A definição seguidamente apresentada é baseada na informação disponível, à data, no Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doença Transmissíveis (ECDC), e deve ser adotada pelas empresas.

Critérios clínicos	Critérios epidemiológicos
Infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória) requerendo ou não hospitalização	<p><b>H</b> História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa4 nos 14 dias antes do início de sintomas</p> <p><b>E</b> Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2/COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas</p> <p><b>O</b> Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19</p>

### MEDIDAS DE PREVENÇÃO DIÁRIAS

- ❖ **Cumprir os procedimentos de higiene que estão comunicados** (lavar 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; sabão e água devem ser usados preferencialmente se as mãos estiverem visivelmente sujas)

- ❖ **Procedimentos de etiqueta respiratória** (ex. evitar tossir ou espirrar para as mãos; tossir ou espirrar para o antebraço ou manga, com o antebraço fletido ou usar lenço de papel; higienizar as mãos após o contacto com secreções respiratórias);
- ❖ **Procedimentos de conduta social** (ex. alterar a frequência e/ou a forma de contacto entre os trabalhadores e entre estes e os clientes - evitar o aperto de mão, as reuniões presenciais, os postos de trabalho partilhados);
- ❖ Utilização de máscara obrigatória para todos os trabalhadores com sintomas de gripe que não se enquadrem como casos suspeitos de Coronavírus

## **Siga os procedimentos de conduta social: evitar o aperto de mão, abraços e beijos.**

### **Viagens pessoais dos Colaboradores**

- Os colaboradores que tencionem viajar para ou tenham regressado de países com transmissão sustentada, devem informar a Empresa.
- Recomenda-se que sejam evitadas viagens para destinos de transmissão sustentada

### **Responsabilidades**

- Todos os trabalhadores devem reportar à sua chefia direta, uma situação de doença enquadrada como 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, a chefia direta do trabalhador informa, de imediato, o empregador (ou alguém por este designado);

Quaisquer alterações ao estado de saúde devem ser comunicadas de imediato à linha **SNS 24 (808 24 24 24 – Continente e Madeira) / LINHA DE SAÚDE AÇORES (808 24 60 24)** que analisará o risco em concreto e dará as devidas recomendações/orientações.

### **PROCEDIMENTOS EM CASO SUSPEITO**

Quem apresente critérios compatíveis com a definição de caso suspeito ou com sinais e sintomas de COVID-19, informa de imediato a Chefia (preferencialmente por via telefónica).

Caso se encontre no escritório e sempre que possível, deverá permanecer o mais isolado possível dos restantes colaboradores e contactar a **linha SNS 24 (808 24 24 24 – Continente e Madeira) / LINHA DE SAÚDE AÇORES (808 24 60 24)**.

### **Disponibilização de equipamentos e produtos**

Todos os colaboradores têm disponível na empresa:

- Solução antisséptica de base alcoólica (SABA)
- Máscaras cirúrgicas para utilização do Trabalhador com sintomas (caso suspeito);



## ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO

Como medida de prevenção e de acordo com as especificidades, a REDINSPAL irá definir e implementar práticas de organização de trabalho adaptadas à realidade operacional e local. As mesmas serão comunicadas a cada colaborador.

**Recordamos que independentemente de todas as medidas que se possa implementar, a principal forma de conter possíveis contágios partem do sentido cívico e de autorresponsabilização de todos nós que, com bom senso, devemos adotar comportamentos que cumpram com as principais recomendações de prevenção seja em ambiente pessoal seja em ambiente profissional**

01/07/2021

A Gerência

Jorge Simões



UNIÃO EUROPEIA

Fundo Europeu de  
Desenvolvimento Regional