



Plano de contingência

Coronavírus –
COVID-19

Revisão:3

Setembro 2020

Conteúdo

Capítulo A – INTRODUÇÃO / ENQUADRAMENTO	3
A1. Enquadramento do Plano de contingência	3
A2. Definição de Covid-19	3
A3. Quais os principais sintomas?	4
A4. Transmissão COVID-19	5
A5. Objetivo	6
A6. Âmbito de aplicação	6
A7. Competência e responsabilidades	7
A8. Grupos de risco	8
A9. Informação aos trabalhadores	9
Capítulo B – Plano de contingência	10
B1. Definição de caso e de contacto próximo	10
B2. Procedimentos perante um caso	12
B3. Área de isolamento	14
B4. Procedimentos de vigilância de contactos próximos	15
Capítulo C – Organização do trabalho	16
C1. Organização geral	17
C2. Acesso às instalações	18
C3. Medidas de organização de trabalho	19
C4. Medidas de higienização das instalações	23
C5. Medidas de recolha de resíduos	24
C6. Medidas de receção de mercadorias	24
C7. Medidas de alojamento	25
Capítulo D – Medidas de prevenção geral	26
D1. Procedimentos higienização das mãos	26
D2. Procedimentos etiqueta respiratória	26
D3. Procedimentos distanciamento social	27
D4. Procedimentos de proteção individual	27
Capítulo E – Disposições finais	29

Capítulo A – INTRODUÇÃO / ENQUADRAMENTO

A1. Enquadramento do Plano de contingência

O CICCOPN, assegura aos seus colaboradores, formadores, formandos, visitantes e aqueles que prestam serviços nas suas instalações condições de segurança e de saúde no trabalho, de forma continuada e permanente, de acordo com o estabelecido na Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro, na sua atual redação.

O presente Plano de Contingência descreve como o CICCOPN pretende dar resposta às orientações e normas da Direção Geral de Saúde e do art.º 34.º-B do Decreto-Lei n.º 10-A/2020 de 13 março, aditado pelo Decreto-Lei n.º 20/2020 de 1 de maio no sentido de se preparar e gerir a resposta à emergência de saúde pública associada a infeção por Covid-19.

Conhecer as manifestações da doença, bem como o modo de transmissão, constitui a melhor forma para a redução dos riscos para a saúde e segurança de todos, dificultando a transmissão do vírus em ambiente laboral, sem alarmismos, adotando as medidas de prevenção mais adequadas.

Estando o grau de risco em constante avaliação pelas entidades competentes, salientamos o carácter dinâmico e flexível deste Plano de Contingência e a necessidade do envolvimento de TODOS, colaboradores, formadores, formando, prestadores de serviços e visitantes por forma a garantir a sua correta implementação e o seu sucesso, que se refletirá na segurança e bem-estar de todos.

A2. Definição de Covid-19

A definição seguidamente apresentada tem como base a informação disponível, à data, da Organização Mundial de Saúde (OMS), do Centro Europeu e Controlo de Doença Transmissíveis (ECDC) e da Direção Geral de Saúde (DGS).

Covid-19 é o nome, atribuído pela Organização Mundial de Saúde, à doença provocada pelo novo coronavírus SARS-COV-2.

Os Coronavírus são uma família de vírus que podem causar doença no ser humano, semelhante a uma gripe comum ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia.

A Organização Mundial da Saúde atribuiu o nome, COVID-19, é o nome da doença que resulta das palavras “**Co**rona, **Ví**rus e **Do**ença” com indicação do ano em que surgiu **2019**. O SARS-CoV-2 é um fator de risco/perigo para os trabalhadores enquanto agente biológico potencialmente presente no local de trabalho e que pode causar danos na saúde do trabalhador.

Os eurodeputados e a Comissão classificaram o novo coronavírus SARS-Co-2 como um **agente biológico do grupo de risco 3**, reforçando as garantias para proteger todos os trabalhadores.

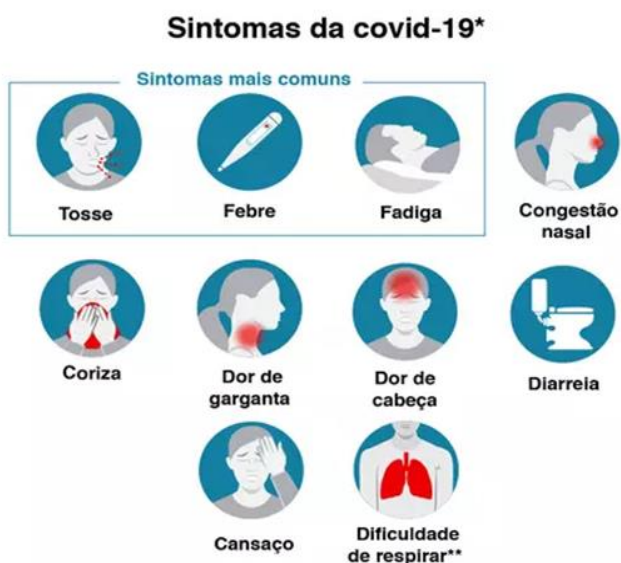
A3. Quais os principais sintomas?

De acordo com a Direção-Geral da Saúde, os sintomas mais frequentes associados à infeção pela COVID-19 são:

- ✓ febre (temperatura superior a 38°C);
- ✓ tosse persistente;
- ✓ dificuldade respiratória ou falta de ar.

Pode verificar-se também:

- ✓ cansaço anormal;
- ✓ dores musculares;
- ✓ congestão e corrimento nasal;
- ✓ garganta inflamada;
- ✓ perda de olfato ou paladar;
- ✓ diarreia.



Todos estes sintomas podem ser ligeiros e vão aumentando gradualmente. Deve-se ter especial atenção ao reaparecimento, agravamento ou persistência de febre. Se apresentar sintomas, deve contactar a linha SNS24, tendo presente também o seu historial clínico e as situações em que possa ter estado exposto recentemente ao contágio do vírus.

Pode acontecer ainda que algumas pessoas estejam infetadas e não apresentem qualquer sintoma.

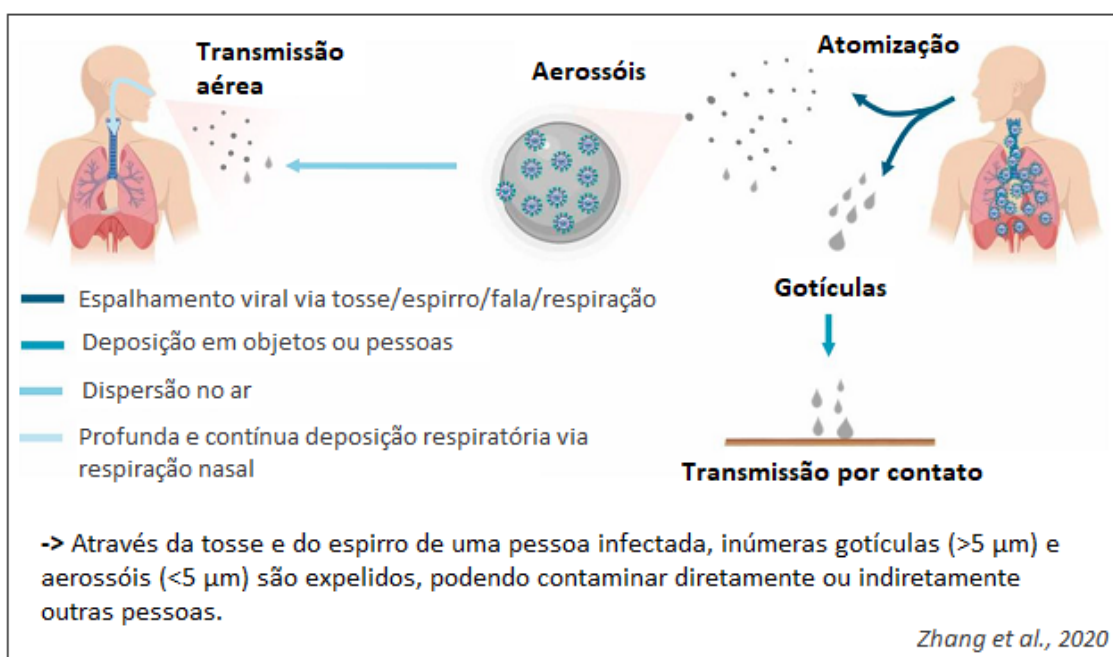
A4. Transmissão COVID-19

A COVID-19 transmite-se pessoa-a-pessoa por contacto próximo com pessoas infetadas pelo SARS-CoV-2 (transmissão direta), ou através do contacto com superfícies e objetos contaminados (transmissão indireta).

A transmissão por contacto próximo ocorre principalmente através de gotículas que contêm partículas virais que são libertadas pelo nariz ou boca de pessoas infetadas, quando tosse ou espirram, e que podem atingir diretamente a boca, nariz e olhos de quem estiver próximo.

As gotículas podem depositar-se nos objetos, equipamentos, ferramentas ou superfícies que rodeiam a pessoa infetada e, desta forma, infetar outras pessoas quando tocam com as mãos nestes objetos ou superfícies, tocando depois nos seus olhos, nariz ou boca.

Existem também evidências sugerindo que a transmissão pode ocorrer de uma pessoa infetada cerca de dois dias antes de manifestar sintomas.



Atualmente, estima-se que o período de incubação da doença (tempo decorrido desde a exposição ao vírus até ao aparecimento de sintomas) seja entre **1 e 14 dias**.

A5. Objetivo

O Plano de Contingência do CICCOPN estabelece e documenta as principais medidas de prevenção e de proteção dos trabalhadores à infeção por Covid-19 no âmbito da Saúde e Segurança do Trabalho, de carácter legal e normativo. Tem como objetivo principal dar uma resposta operacional que minimize as condições de propagação do vírus, mantendo a atividade do CICCOPN.

O Plano de Contingência é aprovado pela Direção e apresenta os seguintes objetivos:

- ✓ Antecipar as medidas e recursos necessários para assegurar a continuidade da execução das atividades do CICCOPN mantendo os serviços essenciais em funcionamento;
- ✓ Definir a estrutura de decisão, coordenação e monitorização;
- ✓ Agir com rigor no cumprimento de normas, de forma a reduzir o risco de contaminação nos diversos locais de trabalho;
- ✓ Preparar a resposta nas diferentes fases do Plano com vista à diminuição das condições de propagação da infeção por Coronavírus (Covid-19);
- ✓ Definir procedimentos que permitam proteger a saúde de todos os trabalhadores, formadores, formandos, utentes e prestadores de serviços do CICCOPN;
- ✓ Garantir a correta e adequada informação a todos os trabalhadores do CICCOPN;
- ✓ Preparar o restabelecimento da situação e atividade normais tão rápido e seguro quanto possível;
- ✓ Formar um grupo coordenador para a execução e acompanhamento do Plano.

A6. Âmbito de aplicação

O presente Plano de Contingência aplica-se a colaboradores, formadores, formandos, visitantes e igualmente, a trabalhadores que pertencem a outros organismos/entidades, mas que exercem as suas funções em espaços partilhados dentro das instalações do CICCOPN;

A7. Competência e responsabilidades

Compete à Direção aprovar, ativar e desativar o Plano de Contingência e definir a composição e as atribuições do Grupo coordenador-Covid. Para tal é criado um grupo, com responsabilidades de gestão de: coordenação, avaliação, implementação e monitorização do Plano e, após a crise, acompanhar a normalização da situação e elaborar um relatório sobre o impacto da COVID-19, com as ocorrências relevantes e propostas de melhoria.

No desenvolvimento da sua ação, são consideradas as seguintes responsabilidades:

- ✓ Definir a estratégia de atuação face ao evoluir da situação;
- ✓ Coordenar a ação global;
- ✓ Avaliar a evolução da situação, propor a ativação das diferentes fases do Plano e definir a duração temporal das mesmas, tendo como base as orientações da OMS/DGS;
- ✓ Desenvolver, manter, implementar, rever e propor alterações ao Plano de Contingência do CICCOPN;
- ✓ Coordenar as ações a desenvolver;
- ✓ Tratamento e posterior encaminhamento de toda a informação, comunicação diretrizes e orientações técnicas da DGS;
- ✓ Gerir o processo de comunicação interna e externa;
- ✓ Ativar o plano de contingência.

Cabe ao grupo coordenador-Covid a ativação do Plano com base nas diretrizes da OMS / DGS ou outros dados indicadores.

A evolução relativa ao novo coronavírus, Covid-19 requer especial atenção para implementar as medidas adequadas de prevenção, vigilância e controlo da situação, em sintonia com as orientações veiculadas pela DGS.

Neste contexto foi designado como grupo coordenador os seguintes funcionários do CICCOPN:

- Adjunto do Diretor - Luis Ferreira da Silva, Eng.º;
- Chefe de departamento Técnico – António Bastos, Eng.º;
- Chefe de departamento Recursos Humanos – Teresa Horteiga, Dr.ª.

A ativação das diferentes fases do Plano de Contingência é determinada pelo Diretor do CICCOPN mediante parecer do Grupo coordenador.

Igualmente foi definido um Grupo Operativo, tendo sido designados os seguintes funcionários:

Médico do Trabalho do CICCOPN:	- Vitor Pereira, Dr.;
Serviço de Segurança no Trabalho:	- António Bastos, Eng.º; - Isabel Pinto, Eng.ª;
Chefe de serviços auxiliar:	- Silvério Pinto, Eng.º;
Vigilantes:	- Armando Sousa - Daniel Silva

No âmbito do Plano de Contingência, todos os contactos para o Grupo Coordenador devem ser efetuados para coordenadorcovid19@ciccopn.pt

A8. Grupos de risco

O CICCOPN tem medidas de proteção especiais para Colaboradores que pertençam a grupos de risco, de acordo com os normativos da DGS ou portador de outra patologia crónica, que preveja medidas de proteção adequadas para os colaboradores sujeitos a um dever especial de proteção, de acordo com o preconizado pela Saúde Ocupacional;

São considerados grupos de riscos as pessoas com:

- ✓ Idade avançada (65 anos ou mais);
- ✓ Doenças crónicas como:
 - doença cardíaca;
 - doença pulmonar;
 - doença oncológica;
 - hipertensão arterial;
 - diabetes;
 - entre outros...

- ✓ Sistema imunitário comprometido como doentes:
 - em tratamentos de quimioterapia;
 - em tratamentos para doenças autoimunes (artrite reumatoide, lúpus, esclerose múltipla ou algumas doenças inflamatórias do intestino);
 - infectados com o vírus da imunodeficiência humana;
 - transplantados

Todos os colaboradores do CICCOPN, portadores de qualquer uma das doenças definidas nos grupos de risco, devem entregar ao Departamento dos Recursos Humanos uma declaração médica que ateste a condição de saúde e que justifica a sua especial proteção no âmbito da pandemia Covid-19.

A9. Informação aos trabalhadores

O presente Plano de contingência é disponibilizado por e-mail a todos os colaboradores com as medidas adotar caso apresente sintomas e ligação epidemiológica (compatíveis com a definição de caso suspeito de Covid-19).

Além da divulgação do presente plano de contingência existe outras informações complementares afixadas, tais como:

- ✓ Afixar em todos os WC procedimentos para higienização das mãos;
- ✓ Afixar junto de todos os dispensadores de antissépticos procedimentos de desinfecção das mãos;
- ✓ Afixar em todas as salas de formação cartazes informativos sobre COVID-19 (informação à comunidade escolar);
- ✓ Sinalização;
- ✓ Outras informações.

Capítulo B – Plano de contingência

B1. Definição de caso e de contacto próximo

A definição seguidamente apresentada é baseada na informação disponível, à data, no Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doença Transmissíveis (ECDC) e a DGS explica o que é considerado um caso (suspeito, provável e confirmado).

Caso suspeito de COVID-19

Todas as pessoas que desenvolvam:

SINTOMAS	CRITÉRIOS
<ul style="list-style-type: none">✓ Infecção respiratória aguda/dificuldade respiratória;✓ Febre✓ Tosse Requerendo ou não de hospitalização	E História de viagem para áreas com transmissão por COVID-19 nos 14 dias anteriores ao início de sintomas; Ou Contacto com caso confirmado ou provável de infecção por COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas; Ou Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19.

Caso provável

Caso suspeito com teste para SARS-CoV-2 inconclusivo ou teste positivo para pan-coronavírus + sem outra etiologia que explique o quadro.

Caso confirmado

Caso com confirmação laboratorial de SARS-CoV-2, independentemente dos sinais e sintomas.

Contacto próximo

Considera-se “contacto próximo”, uma pessoa que apesar de não apresentar sintomas no momento, tenha estado em contacto com um caso confirmado de COVID-19, sendo que o tipo de exposição do “contacto próximo” é que determina o tipo de vigilância.

A classificação do tipo de contacto próximo, designa-se do seguinte modo:

a) O “contacto próximo” com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

“Alto risco de exposição”

- ✓ Alguém do mesmo posto de trabalho do caso;
- ✓ Quem esteve face-a-face com o caso confirmado;
- ✓ Quem esteve com o caso confirmado em espaço fechado;
- ✓ Quem tenha partilhado com o caso confirmado loiça, toalhas ou outros objetos ou equipamentos.

“Baixo risco de exposição” (casual)

- ✓ Quem teve contacto esporádico com o caso confirmado;
- ✓ Aqueles que tenham prestado assistência ao caso confirmado, desde que tenham seguido as medidas de prevenção.

b) A vigilância de contactos próximos deve ser efetuada da seguinte forma:

“Alto risco de exposição”

- ✓ 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.

“Baixo risco de exposição”

- ✓ Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar;
- ✓ Acompanhamento da situação pelo médico do trabalho do CICCOPN.

B2. Procedimentos perante um caso

Caso suspeito validado

Qualquer colaborador com sinais e sintomas de Covid-19 e ligações epidemiológica, ou que identifique um formador ou formando no CICCOPN com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito, deve informar de imediato o departamento de Recursos Humanos ou o Serviço de Segurança no Trabalho ou no caso de formadores / formandos o coordenador de curso e dirigir-se ou ser encaminhado para a área de isolamento. No caso se tratar de um formador ou formando o coordenador deve reportar de imediato, via e-mail para o grupo coordenador COVID-19;

Os trabalhadores designados para o acompanhamento / prestar assistência a pessoa com sintomas, devem colocar, momentos antes de se iniciar esta assistência, uma máscara cirúrgica, luvas descartáveis, fato descartável, para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção quanto à higiene das mãos, após contacto com o Trabalhador doente.

O **caso suspeito de Covid-19**, já na área de “isolamento”, contacta a linha

SNS 24 - 808 24 24 24

Este deve usar uma máscara cirúrgica, por si colocada. 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 contemplada com um lenço de papel). Sempre que a máscara estiver húmida, o trabalhador deve substituí-la por outra.

Após avaliação, o SNS 24 informa o trabalhador:

Se não se tratar de caso suspeito de COVID-19, define procedimentos adequados à situação clínica do trabalhador;

Se se tratar de caso suspeito de Covid-19, o SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico da DGS, para validação da suspeita. Desta validação os procedimentos devem ser os seguintes;

a) A pessoa deverá permanecer na área de “isolamento” até à chegada da equipa INEM;

- b)** O acesso à área de “isolamento” é restrito aos trabalhadores designados para prestar assistência;
- c)** O técnico segurança no trabalho ao serviço da unidade local colabora com a Autoridade de Saúde Local na identificação dos contactos próximos da pessoa Caso Suspeito Validado;
- d)** O técnico de segurança no trabalho ao serviço da unidade local informa o Grupo Coordenador do CICCOPN;
- e)** A Chefe do Departamento de Recursos Humanos informa os restantes trabalhadores do CICCOPN, da existência de Caso Suspeito Validado, a aguardar resultados de testes laboratoriais;
- f)** A DGS informa a Autoridade de Saúde Regional dos resultados laboratoriais, que por sua vez informa a Autoridade de Saúde Local;
- g)** Autoridade de Saúde Local informa o CICCOPN dos resultados dos testes laboratoriais;

Na situação de Caso confirmado o CICCOPN 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, dando especial atenção à limpeza e desinfeção do posto de trabalho da pessoa confirmada;
- c)** Armazenar os resíduos do Caso Confirmado em saco de plástico que, após ser fechado 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 no CICCOPN e sobre o estado de saúde dos contactos próximos da pessoa.

A quarentena ou isolamento podem ser indicadas após uma avaliação de risco específica, para o proteger, proteger a sua família e manter a comunidade segura.

Se lhe for recomendada a quarentena, é importante que siga esta indicação até ao fim do período indicado, mesmo que não tenha qualquer sintoma. O mesmo se aplica a se lhe for recomendado o isolamento. O tempo que deve permanecer em quarentena ou isolamento ser-lhe-á comunicado pela Autoridade de Saúde ou clínico que o acompanha.

Caso suspeito não validado

Este fica encerrado como caso por COVID-19. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do trabalhador. Sendo aplicados os procedimentos habituais, incluindo de limpeza e desinfeção e desativadas as medidas do Plano de Contingência.

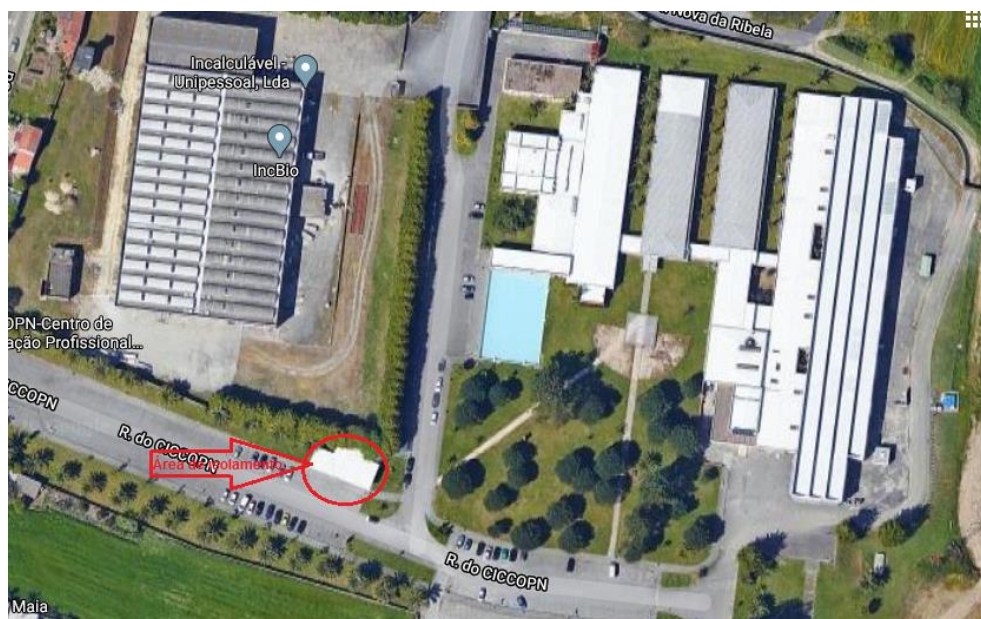
B3. Área de isolamento

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.

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, e permitir um distanciamento social deste, relativamente aos restantes trabalhadores.

No CICCOPN a área de isolamento definida é:

✓ Edifício de medicina no Trabalho



Esta área está equipada com cadeira, marquesa, garrafas de água, pacotes de bolachas, toalhetes de papel, luvas descartáveis, máscaras cirúrgicas, balde de lixo e termómetro.

Na área de isolamento, existe uma instalação sanitária equipada com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do doente/caso.

No CICCOPN, o circuito a privilegiar em caso de necessidade de fazer chegar a pessoa com sintomas à área de “isolamento” faz-se pelo exterior do edifício.

B4. Procedimentos de vigilância de contactos próximos

Perante um Caso Confirmado por COVID-19, 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 o CICCOPN 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 dias. 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:

<u>Vigilância de Alto risco de exposição</u>	<u>Vigilância de Baixo risco de exposição” (casual).</u>
<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">• <i>Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar;</i>• <i>Acompanhamento da situação pelo médico do trabalho.</i> <p>NOTA:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Se se verificarem sintomas da COVID-19 e o trabalhador estiver na empresa, devem-se iniciar os “Procedimentos num Caso Suspeito”;</i>• <i>Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para COVID-19.</i>

Capítulo C – Organização do trabalho

A epidemia por COVID-19 é uma emergência de Saúde Pública com propagação comunitária que tem sérias implicações nas atividades e condições de trabalho, assim como na saúde e segurança dos trabalhadores. O CICCOPN está integrado na comunidade e “não é estanque” a esta situação: a COVID-19 é um perigo grave e real que atinge a saúde, segurança e bem-estar da população trabalhadora. O combate à COVID-19 só é possível através de uma ação concertada de medidas de prevenção e controlo.

Neste contexto foram identificados e avaliados para resposta os seguintes pontos:

As atividades desenvolvidas pelo CICCOPN que são imprescindíveis de dar continuidade são as seguintes:

- ✓ A Direção do CICCOPN;
- ✓ O Serviço de segurança e saúde no trabalho;
- ✓ As atividades formativas à distância e presenciais;
- ✓ O atendimento aos formandos e aos candidatos às ações de formação;
- ✓ O apoio informático;
- ✓ As prestações de serviços do LGMC;
- ✓ Os serviços de apoio (limpeza, jardinagem e segurança das instalações);
- ✓ O aprovisionamento e receção de matérias e equipamentos;
- ✓ Outros serviços necessários (manutenção) ao funcionamento do CICCOPN.

As atividades/serviços desenvolvidas pelo CICCOPN que se podem reduzir ou suspender são as seguintes:

- ✓ Período de atendimento;
- ✓ Reuniões internas ao mínimo, realizando-se unicamente as consideradas indispensáveis;
- ✓ Eventos ou iniciativas públicas (seminários e jornadas técnicas), a realizar quer em locais fechados quer em locais abertos ao público;
- ✓ Atividades de formação presencial dando preferência, se possível a formações à distância;
- ✓ Serviço de transporte de funcionários e formandos;
- ✓ Visitas de estudos;
- ✓ Viagens ao estrangeiro no âmbito de projeto comunitários;
- ✓ Atividades presenciais de promoção do CICCOPN (feiras, visitas escolares e universidade júnior);

Recursos matérias essenciais:

- ✓ Equipamentos de proteção individual
- ✓ Material de limpeza;
- ✓ Serviços de energia, gás, telecomunicações e água;

Recursos humanos essenciais:

Os trabalhadores necessários para garantir as atividades imprescindíveis para o funcionamento do CICCOPN.

De forma a mitigar o possível impacto de falta de trabalhadores deve ser realizada a realocação dos mesmos entre os departamentos e escalas de acordo com as respetivas hierarquias e responsáveis funcionais.

C1. Organização geral

No atual contexto da pandemia da COVID-19, o CICCOPN estabelece algumas condições técnicas que assegurem a implementação das medidas de prevenção que evitem a infeção dos trabalhadores por SARS-CoV-2 no local de trabalho e a transmissão da doença COVID-19.

As medidas preventivas implementadas pelo CICCOPN, tem por base as recomendações da DGS e das Autoridades de Saúde quanto às medidas de prevenção a instituir nos locais de trabalho para diminuir o risco de infeção por SARS-CoV-2, nomeadamente as Normas, Orientações e outros referenciais emanados pela DGS, para além de outras recomendações de autoridades competentes, como da ACT em matéria de condições de segurança do trabalho

A situação excecional que se vive no momento atual e os vários casos registados de contágio a COVID-19 exige a aplicação de medidas preventivas extraordinárias de prevenção da infeção por SARS-CoV-2, entre as quais se destacam as seguintes:



C2. Acesso às instalações

Sempre que possível, deverão ser utilizados os canais não presenciais, como o telefone ou correio eletrónico. O atendimento presencial, deverá respeitar as orientações e medidas gerais preventivas, ao nível da higienização e da etiqueta social contra a pandemia.

Os postos de atendimento presencial estão equipados com barreira de proteção física e os colaboradores munidos de equipamentos de proteção individual.

A entrada dos colaboradores e formadores nas instalações do CICCOPN far-se-á pelo portão de acesso pela EN14, sendo que a entrada no edifício principal realizar-se-á pela entrada principal (junto ao espelho de água). A saída das instalações verificar-se-á pelos locais habituais.

A entrada dos formandos nas instalações do CICCOPN far-se-á pelo portão de acesso pela EN14, sendo que a entrada no edifício principal realizar-se-á pela porta junto ao refeitório. A saída das instalações verificar-se-á pela porta lateral (lado sul) junto ao Centro QUALIFICA.

No que respeita ao acesso e à utilização das instalações e serviços do CICCOPN, são definidas as seguintes regras:

- ✓ É obrigatório o uso de máscaras para o acesso ou permanência nas instalações do CICCOPN. O CICCOPN disponibiliza proteção individual aos colaboradores e formandos;
- ✓ Lavar as mãos com água e sabão líquido ou álcool gel à entrada do CICCOPN e várias vezes ao dia, sempre que se justificar, utilizando os dispensadores que se encontram colocados em diversos locais nas instalações;
- ✓ O acesso ao CICCOPN far-se-á, para os colaboradores e formadores, pela entrada principal junto ao espelho de água. Para os formandos, este far-se-á pela porta junto ao refeitório.

Nos locais de acesso às instalações, a título preventivo, será realizada a medição da temperatura corporal, sem serem efetuados quaisquer registos, sendo vedado o acesso a qualquer pessoa que tiver uma temperatura igual ou superior a 38º C, dando-se, de imediato, início ao procedimento previsto no para caso suspeito de Covid-19 do presente plano.

De modo à disciplina a circulação no interior do edifício, o CICCOPN utilizou sinalização horizontal no pavimento (linhas e sinalética orientadora), a marcar o sentido de circulação (circulação pela direita), filas de atendimento e por ação direta da equipa de vigilantes, por forma de evitar cruzamento de pessoas. Está também identificada a localização da Sala de Isolamento/Covid-19.

C3. Medidas de organização de trabalho

Após a suspensão da atividade formativa presencial no mês de março, privilegiou-se a formação a distância.

A formação presencial é restrita a UFCD de cariz prático, assegurando condições de segurança e saúde de forma continuada e permanente, de acordo com os princípios gerais de prevenção, e as orientações da DGS e IEFP.

A atividade presencial teve início no dia 1 de junho de 2020 de modo gradual. A implementação da retoma gradual das ações de formação em regime presencial será analisada caso a caso e conforme as orientações da DGS.

Os horários das ações presenciais serão elaborados de modo a evitar grande concentração simultânea de formandos, formadores e serão divulgados com a devida antecedência.

Todos os procedimentos administrativos relacionados com a formação deverão ser encaminhados para os coordenadores, privilegiando a via digital. A via presencial estará condicionada à marcação prévia por telefone ou e-mail.

O registo biométrico de assiduidade manter-se-á suspenso, sendo a assiduidade registada através da plataforma www.ciccopn.eu, conforme informação disponibilizada pelos Recursos Humanos.

Redução de contactos

A redução de contactos é uma medida indispensável no combate à epidemia da COVID-19 dado que visa quebrar as cadeias de transmissão do SARS-CoV-2: ao contactar-se com poucas pessoas previne-se a transmissão da doença e protege-se a população.

A situação epidemiológica que se verifica em Portugal em resultado da pandemia da doença Covid-19 tem justificado a adoção de varias medidas com intuito de prevenção, contenção e mitigação da transmissão da infeção. O regime de teletrabalho, bem como o desfasamento de horários de entrada e saída nos locais de trabalho são medidas implementadas no CICCOPN.

Em termos gerais, considera-se que para efeitos de distanciamento físico uma pessoa tem de estar afastada de outra(s) pelo menos 1.5m de distância, devendo esta distância ser de pelo menos 2m em ambientes fechados.

Nos casos que não seja possível a distância recomendada entre colaboradores ou formandos, é recomendado que seja criada uma barreira física utilizando, por exemplo, divisórias.

Utilização salas de formação, oficinas e gabinetes

A lotação das salas e oficinas foi adaptada ao dimensionamento das mesmas, de modo a garantir o distanciamento recomendado, quando tal for possível, de 2m ao redor de cada secretaria, evitando que estes se posicionem de frente uns para os outros.

Manter-se-ão abertas, sempre que possível, as portas e as janelas das salas de aula, para evitar toques desnecessários em superfícies, mantendo assim, os espaços arejados e ventilados.

O uso de ar condicionado coletivo está desaconselhado, podendo a título excecional utilizar os aparelhos tipo split ou sistema por conduta desde que se previna a não recirculação. Os aparelhos de ar condicionado tipo split, recomenda-se o funcionamento em baixo regime.

Quando for inviável o cumprimento das regras de distanciamento físico nos espaços de formação disponíveis, o número de formandos, em regime presencial, poderá ser reduzido para 50%.

A cada sala de aula deve ser, sempre que possível, utilizada pelo mesmo grupo de formandos, de acordo com a dimensão e características das salas e com lugar fixo por formando.

Os espaços não necessários à atividade formativa serão encerrados.

No final de cada utilização, as salas de aula e as oficinas são higienizadas.

O distanciamento físico deve ser mantido durante os intervalos assim como o uso de máscara.

Organização da cantina / refeitório

Não existe evidência da transmissão do SARS-CoV-2 através dos alimentos, contudo estes locais apresentam um maior potencial de transmissão, pelo facto de serem espaços frequentados por um elevado número de pessoas da comunidade escolar, habitualmente por um longo período de tempo. É de extrema importância reforçar as medidas de organização e de higiene que se implementam nestes espaços, contrariando a sua contaminação e propagação pela comunidade CICCOPN.

A Eurest deve garantir a disponibilização de todo o material e equipamento necessários e adequados aos corretos procedimentos durante a preparação e confeção, mas também, todo o material que garanta higiene e segurança de acordo com as orientações da DGS.

Garantir que os colaboradores lavam as mãos devidamente e frequentemente: antes e depois de manusear alimentos.

A Eurest deve garantir que os alimentos são preparados e confeccionados de acordo com os procedimentos do plano HACCP, assim como o cumprimento dos procedimentos de controlo da qualidade dos alimentos, nomeadamente o controlo da temperatura.

Prever horários de entrada e saída distintos para que seja garantido o distanciamento social dos colaboradores nos vestiários.

Promover o distanciamento físico entre colaboradores, mantendo, pelo menos, 1 a 2 metros de distância entre colegas de trabalho no desempenho das suas atividades.

Em locais de trabalho em que esta medida seja inviável, devem considerar-se medidas alternativas que salvaguardem a saúde dos indivíduos tais como teletrabalho e equipas em espelho.

Incentivar uma disposição do local de trabalho que impeça a atuação dos colaboradores frente-a-frente entre si.

Os colaboradores que almoçam na cantina deixam de ter disponíveis as saladas em modo buffet e da sopa em autosserviço, as saladas e as sopas serão empratadas por um colaborador da Eurest.

Disponibilizar água através de meios que evitem a manipulação pelos utilizadores, por exemplo, dispensadores de comando não manual ou servida por um colaborador afeto ao serviço.

O CICCOPN definiu 3 turnos de almoço: 12:00 – 12:40 - 13:20 com 10 minutos de intervalos entre turnos para higienização do espaço;

Os coordenadores responsáveis pela organização dos horários formativos, devem ter em consideração a importância do desfasamento do intervalo para o almoço entre ações, de forma a evitar o cruzamento e permanência do menor número de pessoas possível no refeitório.

A lotação da cantina foi reduzida em 50% e de acesso restrito (horários almoço desfasados entre ações). A ocupação das mesas deve ser feita de forma alternada e desfasadamente (em zig-zag), garantindo o distanciamento de, pelo menos, 2 metros.

O CICCOPN elaborou circuitos específicos para o refeitório com definição de fluxos de entrada e saída da área e respetiva sinalética, assim como no caso de poder formar-se uma fila de espera, os utilizadores são incentivados a manter a distância de +/-2 m.

São disponibilizados dispensadores de solução à base de álcool localizados perto da entrada, saída e outros locais convenientes, associados a uma informação incentivadora e explicativa.

Promover a disponibilização de talheres e guardanapos de papel em saquetas individuais. Esta saqueta poderá ser utilizada para guardar a máscara, durante a refeição;

Promover a eliminação de recipientes para tempero (p. ex.: garrafa de azeite), fornecendo em alternativa doses individuais ou produtos já temperados;

Prever um procedimento de recolha dos tabuleiros que evite o contacto dos utilizadores com os tabuleiros dos restantes utilizadores e evite aglomeração de pessoas.

O CICCOPN disponibiliza a sala do bar para os colaboradores que tragam refeição pré confeccionada. Existem micro-ondas para quem pretenda aquecer a refeição, obrigando-se o trabalhador, a rotinas de higienização do micro-ondas entre utilizações (disponibilizam-se materiais para higienização de superfícies e toalhetes) e assim como a higienização da mesa e cadeira/banco.

C4. Medidas de higienização das instalações

A limpeza das superfícies, quando agregada à lavagem com água quente e detergente, possibilita a remoção da matéria orgânica que favorece a sobrevivência e proliferação dos microrganismos e, desta forma, promove a sua eliminação. A desinfecção de superfícies elimina, destrói ou inativa os microrganismos. Assim, complementar a higienização das superfícies com a desinfecção das mesmas evita a transmissão da SARS-CoV-2 (COVID-19) nos locais de trabalho.

Em termos gerais, deve ser reforçado o plano de higienização e desinfecção do CICCOPN. De realçar que em matéria de desinfecção:

- ✓ **Superfícies, incluindo de mobiliário** (ex. balcões e mesas) e de revestimentos (ex: pavimento do chão), devem ser desinfetadas com produtos adequados.
- ✓ **Mobiliário e equipamentos não tolerantes à lixívia** (ex. telemóveis) poderão ser desinfetados, após a limpeza, com toalhetes humedecidos em desinfetante ou em álcool.
- ✓ **Instalações sanitárias** devem ser desinfetadas com produto de limpeza misto que contenha, em simultâneo, detergente e desinfetante na composição, por ser mais fácil e rápida a aplicação e a ação.

De forma a dar cumprimento à limpeza e desinfecção nas instalações, existe um plano de higienização, de acordo com a empresa prestadora de serviços do CICCOPN, Euromex.

C5. Medidas de recolha de resíduos

Na situação de se estar perante caso(s) suspeito(s), ou confirmado(s), de infeção por COVID-19, todos os resíduos produzidos pelo(s) doente(s) e por quem lhe(s) prestar assistência devem ser colocados em sacos de lixo resistentes e descartáveis, que não devem ficar completamente cheios - até 2/3 (dois terços) da sua capacidade; o saco deve então ser bem fechado e ser colocado num segundo saco, também devidamente fechado.

Na sala de isolamento contentor de resíduos com abertura não manual. Os suspeitos ou infetados devem colocar o saco, que deve dispor de tampa e esta deve ser acionada por pedal. A tampa dos contentores deve ser SEMPRE fechada.

Os resíduos devem depois ser depositados no contentor de lixo comum. Esta operação deve ser feita preferencialmente com luvas (ou com as mãos protegidas), para evitar contaminação, e os resíduos nunca devem ser calcados, nem deve ser apertado o saco para sair o ar.

Todos os contentores devem ser limpos e desinfetados com água e lixívia; de preferência, devem ser usadas luvas aquando da limpeza dos mesmos, e logo de seguida devem ser lavadas as mãos com água e sabão ou desinfetadas com álcool gel.

C6. Medidas de receção de mercadorias

Sendo a prioridade máxima a segurança dos seus colaboradores, clientes, fornecedores e demais comunidades, no âmbito do surto atual do COVID-19 e para controlo da infeção, informamos as medidas implementadas especificamente para a gestão das encomendas nos locais e carga e descarga, com vista à diminuição da interação interpessoal e da possibilidade de contágio.

As entregas ou recolha de mercadorias não serão efetuadas em mão. Deve ser solicitado que deixem a carga, juntamente com a documentação, em local visível para o levantamento.

O Manuseamento da carga deve ser feito na posse dos EPI (máscara e luvas) e manter o distanciamento mínimo de 1 metro.

C7. Medidas de alojamento

Deve ser garantida uma distância lateral mínima de 2 metros entre camas em quartos com mais do que um formando, sempre que assim seja possível, não sendo recomendada a utilização de beliches ou equipamento mobiliário similar, bem como o usufruto comum de roupeiros, armários, prateleiras, mesas de trabalho ou equivalentes.

A utilização partilhada de instalações sanitárias deve ser acompanhada do reforço da sua higienização com recurso e disponibilização de soluções desinfetantes adequadas, de acordo com o previsto na Orientação n.º 014/2020 da DGS.

Perante um caso suspeito devem ser seguidos os circuitos e procedimentos do Plano de Contingência e contactado o SNS24, dando cumprimento às indicações recebidas.

Capítulo D – Medidas de prevenção geral

D1. Procedimentos higienização das mãos

A correta e frequente higienização das mãos, em ambiente social e profissional, através de lavagem com água e sabão ou fricção com solução antisséptica de base alcoólica, é uma das medidas basilares para a mitigação da pandemia de COVID-19.

O CICCOPN garante que as instalações sanitárias dos colaboradores e formandos possibilitam a lavagem das mãos com água e sabão e a secagem das mãos com toalhetes de papel de uso único. As torneiras devem ser, sempre que possível, automáticas. A utilização de secadores que produzem jatos de ar não é recomendada. Sempre que possível os lavatórios devem estar acessíveis sem necessidade de manipular portas.

Lavar as mãos é a medida de prevenção mais eficaz contra COVID-19. Não utilizar anéis, pulseiras, relógio ou outros adornos;

Lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos ou com uma solução antisséptica de base de álcool. Utilizar um desinfetante para as mãos que tenha pelo menos 70% de álcool, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas;

Quando se devem lavar as mãos?

Após ter tossido, espirrado ou assoado o nariz, ou após terem utilizado transportes públicos ou frequentados locais com grande afluência de público. Deve ainda lavar as mãos, antes de comer, antes e depois de preparar as refeições, sempre que se utilize a casa de banho, após contacto com o lixo, terra, detritos ou dejetos de animais.

Não se deve tocar com as mãos na boca, olhos ou nariz.

Lavar as mãos e desinfetá-las antes de colocar e após remover a máscara cirúrgica.

D2. Procedimentos etiqueta respiratória

Quando tosse, espirra ou fala, liberta gotículas, secreções ou aerossóis que podem ser inspirados por outras pessoas ou depositar-se em objetos e superfícies que o rodeiam.

Com medidas de etiquetas respiratórias consegue proteger as outras pessoas.

Evitar tossir ou espirrar para as mãos. Deve-se tossir ou espirrar para um lenço de papel, na falta deste, para o antebraço, com o antebraço fletido.

Deite o lenço de papel ao lixo e higienize as mãos após o contacto com secreções respiratórias.

D3. Procedimentos distanciamento social

O distanciamento social consiste em reduzir propositadamente ao mínimo possível o contacto fisicamente próximo com outras pessoas. Ao minimizar a quantidade e frequência dos contactos próximos com outras pessoas, reduzimos a probabilidade de ser infetados e de espalhar o vírus na nossa comunidade.

É a uma das principais regras de prevenção aconselhadas pelas autoridades de saúde para conter a progressão de uma epidemia e evitar a infeção das pessoas que correm maior risco de contaminação por COVID-19.

Evite agrupamentos de pessoas de um modo geral, seja em espaços fechados ou ao ar livre. O cumprimento com beijos, abraços ou apertos de mãos deve ser evitado.

Deve guardar-se uma distância mínima de 2 m, quando se contacta com outras pessoas. Estão proibidos os ajuntamentos com mais de 10 pessoas.

Evitar as reuniões presenciais, viajar só o extremamente necessário – utilização de áudio/vídeo conferência como método preferencial;

Se possível, use o seu carro para ir para o trabalho. Nos transportes públicos, tente preservar distância dos outros e redobre os cuidados de higiene (se possível, evite agarrar-se a maçanetas e portas, não toque com as mãos na cara, espirre e tussa para o cotovelo e assoe-se com lenços de papel e deite-os fora, logo que possível).

D4. Procedimentos de proteção individual

Em fase de mitigação do novo coronavírus, o uso de máscaras faciais pelas pessoas em geral passa a ser obrigatório quando houver um número elevado de pessoas num espaço interior fechado, aplicando-se o Princípio da Precaução em Saúde Pública.

Os EPI que sejam necessários aos trabalhadores serão disponibilizados pelo CICCOPN.

A utilização de equipamento de proteção individual deve ser adequada ao risco de exposição. O tipo de máscara de proteção respiratória é FFP2 ou FFP3 certificada pela EN 149:2001.

A máscara é o dispositivo que permite tapar a boca e o nariz (método de barreira) protegendo as gotículas que são expelidas através do espirro, tosse ou fala. A viseira pode ser utilizada, mas sempre como complemento à máscara.

Máscara destinadas à utilização no âmbito da COVID-19 para profissionais em contacto frequente com o público. Pode ser uma das seguintes opções:

Opção 1 máscaras cirúrgicas tipo I – EN14683:2019;

Opção 2 máscaras comunitárias com desempenho mínimo de filtragem 90% (nível 2);

Estas máscaras deverão ser utilizadas por um período máximo de 4h, devendo ser trocadas sempre que se encontrem húmidas. Deverão ainda ser lavadas usando um ciclo de lavagem completo a 60°C com detergente e apenas podem ser utilizadas depois de bem secas.

As máscaras comunitárias não cumprem o regulamento dos equipamentos de proteção individual.

Sempre que seja indicada a utilização de máscaras, o seu correto uso deve obedecer ao cumprimento dos seguintes passos:

- a)** Higienização das mãos, com água e sabão ou com uma solução à base de álcool, antes de colocar a máscara;
- b)** Colocação da máscara cirúrgica com o lado branco (face interna) virado para a cara, e o lado com outra cor (face externa) virado para fora;
- c)** Ajuste da extremidade rígida da máscara ao nariz, cobrindo a boca, o nariz e o queixo com a máscara, certificando que não existe espaços entre o rosto e a máscara;
- d)** Não se deve tocar na máscara enquanto esta estiver em utilização; caso tal aconteça, deve ser feita imediatamente higienização das mãos;
- e)** A máscara deve ser substituída por uma nova assim que se encontre húmida;
- f)** Não devem ser reutilizadas máscaras de uso único;
- g)** A remoção da máscara deve ser feita a partir da parte de trás (não tocando na frente da máscara), segurando nos atilhos ou elásticos;
- h)** A máscara deve ser descartada para um contentor de resíduos;
- i)** Deve ser realizada nova higienização das mãos, no final da utilização da máscara.

Capítulo E – Disposições finais

Uma vez que o SARS-CoV-2 se transmite de pessoa a pessoa, através de gotículas que podem ser inaladas ou depositar-se em superfícies ou objetos em que tocamos, é extremamente importante adotar certos cuidados descritos neste Plano de Contingência, que evitem a propagação da COVID-19.

De destacar as 5 seguintes medidas:

- ✓ Distanciamento entre pessoas;
- ✓ Utilização de equipamentos de proteção;
- ✓ Higiene pessoal, nomeadamente a lavagem das mãos e etiqueta respiratória;
- ✓ Higiene ambiental, como a limpeza e desinfecção;
- ✓ Automonitorização de sintomas, com abstenção do trabalho caso surjam sintomas sugestivos de COVID-19.

Não havendo ainda uma vacina ou tratamento específico para esta doença, as medidas preventivas assumem um papel crucial no combate à COVID-19.

Este plano foi aprovado pelo Diretor do CICCOPN e entra em vigor a 16-09-2020. O presente plano de contingência é um documento aberto, suscetível de ser alterado, revisto e melhorado ao longo do seu tempo de vigência.

A decisão de encerramento do Serviço é definida pela Direção, após adequada avaliação epidemiológica do risco de transmissão da doença por parte das autoridades de saúde locais, com a verificação da existência de diagnósticos confirmados;

Quando os trabalhadores não possam comparecer ao trabalho por motivos de doença ou por assistência a filho, neto ou membro do agregado familiar, nos termos gerais, essas ausências seguem o regime previsto na lei para essas eventualidades;

Quando os trabalhadores não possam comparecer ao trabalho por motivo de isolamento profilático e quando não seja possível assegurar o recurso a mecanismos alternativos de prestação de trabalho, nomeadamente o teletrabalho ou programas de formação à distância, as ausências ao serviço, independentemente da respetiva duração, têm os efeitos das faltas por motivo de isolamento profilático, previstas na legislação em vigor.

Todos os trabalhadores que não estejam doentes, não tenham familiares doentes e desconheçam que tenham estado em contacto com o vírus deverão apresentar-se ao serviço devendo, contudo, tomar precauções e adotar comportamentos recomendados em matéria de autoproteção;

Avioso S. Pedro, 16 de setembro de 2020

O Diretor