GRUPO ACÇÃO CONTÍNUA
SAÚDE E PREVENÇÃO

PLANO DE CONTINGÊNCIA

Empresas de Construção Civil

Sede: Av. Bombeiros Voluntários nº 248, 4580-053 Paredes 255 781 387
Escritórios: Amarante 255 432 644 | Porto 222 013 213 | Bonfim 225 020 973
Braga: 253 248 575 | Aveiro 234 288 718 | Leiria 244 852 295 | Oeiras 211 451 037 | Almada 210 738 885
Lisboa 219 940 695 | Portalegre 245 906 547 | Beja 284 321 752 | Quarteira 289 324 165

MEDICINA, HIGIENE E SEGURANÇA NO TRABALHO • HACCP • DESINFESTAÇÃO • FORMAÇÃO • EXTINTORES • MAPS • SADI • CCTV
Capital Social: 5.000 € - C.R.C. Porto Nº Matrícula / NIPC: 507 738 721

Índice

1- INTRODUÇÃO 1

2- A DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19) 1

3- A TRANSMISSÃO DE COVID-19 2

4- PREVENIR A TRANSMISSÃO DE COVID-19 2

5- MEDIDAS A ADOTAR 4

6- O QUE É UM CASO SUSPEITO 6

7- ESTABELECIMENTO DE UMA ÁREA DE ISOLAMENTO 6

8- DEFINIÇÃO DE RESPONSABILIDADES 8

9- PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO 8

10- PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO VALIDADO 9

11- PROCEDIMENTOS NUM CASO CONFIRMADO 10

12- PROCEDIMENTOS NA VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS 11

13- PROCEDIMENTOS PRESENTES NO PLANO DE PREVENÇÃO 12

ANEXOS 15

ANEXO I – Fluxograma de situação de Trabalhador com Sintomas de COVID-19 numa empresa 16

ANEXO II – Fluxograma de monitorização dos contactos próximos (trabalhadores assintomáticos) de um Caso confirmado de COVID-19 17

ANEXO III - Conceitos 18

ANEXO IV – Recomendações 23

ANEXO V – Lavagem das mãos 24

ANEXO VI – Lavagem das mãos (com uma solução à base de álcool) 25

ANEXO VII – Medidas de etiqueta respiratória 26

ANEXO VIII – Utilização de máscara cirúrgica 28

ANEXO X - Registo de medições de temperatura 36

ANEXO XI - Registo de limpeza e desinfeção 37

ANEXO XII - Registo de (in) formação e conhecimento do plano de contingência 38

ANEXO XIII - Registo do fornecimento de EPI'S 40

ANEXO XIV - Registo do fornecimento de solução antissética de base alcoólica (saba) ou outros produtos desinfetantes 41

ANEXO XV – Conteúdo para instruções breves a afixar em obra 42

1- INTRODUÇÃO

O presente documento dá a divulgar os pontos essenciais do Plano de Contingência para a Doença por Coronavírus (COVID-19) estabelecido pela Acção Contínua, Saúde e Prevenção Unip. Lda. Fornece informação aos colaboradores das empresas clientes sobre esta nova doença, sobre as medidas de prevenção e controlo desta infeção, e sobre os procedimentos e medidas a adotar perante a identificação de casos suspeitos e/ou confirmados.

O Plano de Contingência para a Doença por Coronavírus (COVID-19) foi desenvolvido com base nas orientações da Direção-Geral da Saúde (DGS) e na melhor evidência científica disponível até ao momento. Os colaboradores das empresas clientes deverão ser informados pelo representante do empregador sobre a doença por coronavírus (COVID19) e sobre as formas de evitar a transmissão, através dos meios mais adequados. As empresas encontram-se comprometidas com a proteção da saúde e a segurança dos seus colaboradores, tendo também um papel importante a desempenhar na limitação do impacto negativo deste surto na comunidade, face às valências de conhecimento que detêm em diversas áreas.

2- A DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19)

Os coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano e são bastante comuns em todo o mundo. A infeção origina sintomas inespecíficos como tosse, febre ou dificuldade respiratória, ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia. O período de incubação do novo coronavírus é de 2 a 14 dias. Isto significa que se uma pessoa permanecer bem 14 dias após contactar com um caso confirmado de doença por coronavírus (COVID-19), é pouco provável que tenha sido contagiada. Após exposição a um caso confirmado de COVID-19, podem surgir os seguintes sintomas:

- Dificuldade respiratória;
- Tosse;
- Febre.

Também pode surgir dor de garganta, corrimento nasal, dores de cabeça e/ou musculares e cansaço. Em casos mais graves, pode levar a pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência renal e de outros órgãos e eventual morte.

De forma geral, estas infeções podem causar sintomas mais graves em pessoas com sistema imunitário mais fragilizado, pessoas mais velhas, e pessoas com doenças crónicas como diabetes, cancro e doenças respiratórias.

3- A TRANSMISSÃO DE COVID-19

De acordo com a DGS, considera-se que a COVI-19 podem transmitir-se por **gotículas respiratórias** (partículas superiores a 5 micra), pelo **contacto direto com secreções infeciosas** ou por **aerossóis** em procedimentos terapêuticos que os produzem (inferiores a 1 mícron).

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 no âmbito da COVID-19 a instituir pela empresa deverão ter em conta as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados).

À luz do conhecimento atual pensa-se que o SARS-CoV-2 pode permanecer nas superfícies durante pelo menos 48 horas. Se não houver uma limpeza e desinfeção adequada, e o aumento da sua frequência, as superfícies podem constituir-se como reservatórios de vírus e de outros microrganismos.

Via de contacto direto	Vias de contacto indireto
Através de gotículas que uma pessoa infetada transmite pela boca ou nariz quando fala, tosse ou espirra (e não utiliza as regras de etiqueta respiratória) podendo estas entrar diretamente para a boca ou nariz de uma pessoa que está muito próxima.	Através das mãos, que tocam nas superfícies contaminadas com as gotículas expelidas pelas pessoas infetadas e que depois são levadas à cara, à boca ou ao nariz inadvertidamente, sem termos feito a higiene das mãos.

4- PREVENIR A TRANSMISSÃO DE COVID-19

Atualmente não existe vacina contra o COVID-19. A melhor maneira de prevenir a infeção é evitar a exposição ao vírus.

A empresa deve assegurar que todos os colaboradores estão sensibilizados para o cumprimento das regras de lavagem correta das mãos e de etiqueta respiratória, assim como as outras medidas de higienização e controlo ambiental. Salienta-se:

- A empresa deve estabelecer um plano de limpeza e higienização das instalações. Este plano deve estar afixado em local visível e possuir um sistema de registo da limpeza com identificação das pessoas responsáveis e a frequência com que é realizada. Nesta fase a frequência de limpeza deve ser aumentada não bastante cumprir os horários habituais de limpeza previamente estipulados.
- Lavar as mãos com frequência – com água e sabão durante pelo menos 20 segundos ou caso estes não estejam disponíveis, 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. Se as mãos estiverem visivelmente sujas, devem ser usados preferencialmente sabão e água.
- Etiqueta respiratória - sempre que for necessário assoar, tossir ou espirrar, deve ser utilizado um lenço de papel que deverá ser descartado num caixote de lixo e, em seguida, deverão ser lavadas as mãos. Na ausência de lenços de papel descartável, poder-se-á tossir ou espirrar para a prega do cotovelo. Nunca se deve tossir nem espirrar para o ar ou para as mãos.
- Devem existir procedimentos de colocação de máscara cirúrgica.
- As pessoas que sintam tosse, febre ou dificuldade respiratória devem permanecer em casa e não se deslocar para o seu local de trabalho, escolas dos filhos ou estabelecimentos de saúde.
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos.
- Evitar contacto próximo com pessoas com tosse, febre ou dificuldade respiratória.
- Manter uma distância de segurança não inferior a 2 metros.
- Limpar e desinfetar frequentemente objetos e superfícies de utilização comum.
- Garantir as boas práticas de higiene e segurança alimentar (não partilhar louça).
- Em caso de sintomas ou dúvidas contactar a Linha SNS24: 808 24 24 24. Não deslocar-se diretamente para nenhum estabelecimento de saúde.
- Consultar regularmente informação em www.dgs.pt. A DGS recomenda a utilização de máscaras cirúrgicas e outros equipamentos de proteção individual aos profissionais que façam atendimento ao público, onde não seja garantido o distanciamento social necessário. Indicam ainda que deve ser aplicado o princípio da precaução em saúde pública, isto é, deve ser considerado o uso de máscaras por todas as pessoas que permaneçam em espaços interiores fechados com múltiplas pessoas, como medida de proteção adicional ao distanciamento social, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória.

5- MEDIDAS A ADOTAR

A empresa deverá implementar de imediato as seguintes medidas, quer em escritório como em obra:

- Solução antisséptica de base alcoólica (SABA) e disponibilizar a mesma em sítios estratégicos (ex. zona de refeições, registo biométrico, área de "isolamento" da empresa), conjuntamente com informação sobre os procedimentos de higienização das mãos;
- Máscaras cirúrgicas para utilização do trabalhador com sintomas (caso suspeito);
- Máscaras cirúrgicas e luvas descartáveis, a utilizar, enquanto medida de precaução, pelos trabalhadores que prestam assistência ao Trabalhador com sintomas (caso suspeito);
- Toalhetes de papel para secagem das mãos, nas instalações sanitárias e noutros locais onde seja possível a higienização das mãos;
- Contentor de resíduos com abertura não manual e saco plástico (com espessura de 50 ou 70 micra);
- Equipamentos de limpeza, de uso único, que devem ser eliminados ou descartados após utilização. Quando a utilização única não for possível, deve estar prevista a limpeza e desinfeção após a sua utilização (ex. baldes e cabos), assim como a possibilidade do seu uso exclusivo na situação em que existe um Caso Confirmado na empresa. Não deve ser utilizado equipamento de ar comprimido na limpeza, pelo risco de recirculação de aerossóis;
- Produtos de higiene e limpeza. O planeamento da higienização e limpeza deve ser relativo aos revestimentos, aos equipamentos e utensílios, assim como aos objetos e superfícies que são mais manuseadas (ex. corrimãos, maçanetas de portas, botões de elevador). A limpeza e desinfeção das superfícies deve ser realizada com detergente desengordurante, seguido de desinfetante;
- Divulgar o Plano de Contingência específico a todos os trabalhadores;
- Esclarecer os trabalhadores, mediante informação precisa e clara, sobre a COVID-19 de forma a, por um lado, evitar o medo e a ansiedade e, por outro, estes terem conhecimentos das medidas de prevenção que devem instituir.
- In(formar) os trabalhadores quanto aos procedimentos específicos a adotar perante um caso suspeito na empresa.

Desta forma, o Plano de Contingência assegura os seguintes pressupostos:

- Garante condições de segurança preventiva de contágio entre os trabalhadores.
- O referido Plano é elaborado em conformidade com as orientações determinadas pelas entidades governamentais competentes, e com as adaptações necessárias ao setor, sem o qual as obras, públicas e privadas, não poderão ser executadas.

- O Dono de Obra, através dos seus representantes, nomeadamente diretor de fiscalização e coordenador de segurança em obra, assegura o cumprimento do Plano de Contingência, nos termos da legislação de Segurança e Saúde no trabalho em vigor, para estaleiros provisórios de obras.
- O Plano de Contingência será divulgado e implementado pelo diretor de obra, que tem a obrigação de o remeter, por via eletrónica, ao diretor de fiscalização e ao coordenador de segurança em obra, devendo o mesmo ser do conhecimento e de cumprimento obrigatório para todos os intervenientes, incluindo subempreiteiros, trabalhadores independentes e representantes dos trabalhadores.
- Em cada obra, será nomeado pela Entidade Executante um técnico responsável, preferencialmente da área da Segurança no Trabalho, para que, de forma permanente, efetue a verificação da implementação das medidas definidas no Plano de Contingência.
- Para efeitos de comunicação de casos suspeitos, estão assegurados, nos locais de obra, os necessários meios de comunicação nos termos dos procedimentos que constam do presente Plano de Contingência.
- Todos os trabalhadores recebem a devida formação e informação sobre o Plano de Contingência implementado e sobre as medidas de prevenção/boas práticas a ter no âmbito da doença infeciosa provocada pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2), e da propagação da infeção COVID-19.
- Reduzir a dois terços a lotação máxima dos veículos adstritos ao transporte de trabalhadores de e para os locais de laboração, quando o mesmo seja assegurado pela entidade patronal, devendo ser sempre garantida a distância de segurança entre os transportados, bem como reforçadas as medidas de proteção individual, que incluem a utilização de máscara durante o transporte e desinfeção das mãos previamente à entrada na viatura, e as medidas respeitantes à desinfeção dos meios de transporte.
- São criados postos de controlo diário da temperatura individual dos trabalhadores, à entrada e à saída dos locais da obra, procedendo-se aos respetivos registos detalhados.
- São disponibilizados, à entrada e à saída dos locais da obra, instalações sanitárias e refeitórios, soluções antissépticas de base alcoólica para desinfeção das mãos.
- É assegurada a existência, dentro do recinto da obra, de pontos de água para lavagem das mãos com sabão.
- É realizada a desinfeção diária, e com regularidade, dos equipamentos de uso comum, nomeadamente veículos, máquinas e ferramentas, devendo os mesmos, em todos os casos de mudança de utilizador, serem prévia e devidamente desinfetados;

- É assegurado que, sempre que possível, os equipamentos e materiais são utilizados pelo mesmo trabalhador, nomeadamente veículos, máquinas e ferramentas.
- É assegurado que não é partilhado o material de proteção individual a ser utilizado em obra, nomeadamente, entre outros, luvas, máscaras e capacetes, identificando-os nominalmente em local visível.
- São garantidas desinfeções frequentes de todas as instalações sanitárias, refeitórios, vestiários e demais locais de uso comum pelos trabalhadores.
- São reorganizados todos os espaços comuns, nomeadamente os refeitórios e demais locais onde os trabalhadores efetuem as refeições, de forma a limitar a sua lotação a um terço da respetiva capacidade máxima atual, e de modo a assegurar as devidas distâncias de segurança.
- É reorganizada a execução dos trabalhos de modo a permitir a diminuição do número de trabalhadores em cada local, mediante a instituição de um regime de rotatividade de equipas e/ou de afetação de trabalhadores a áreas distintas do local da obra, devendo ser sempre assegurada a manutenção das distâncias recomendadas entre trabalhadores.

6- O QUE É UM CASO SUSPEITO

São considerado casos suspeitos, os trabalhadores que apresentem critérios clínicos e critérios epidemiológicos, de acordo com o seguinte quadro:

Critérios Clínicos		Critérios Epidemiológicos
Infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória) requetendo ou não hospitalização	E	História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias antes do início de sintomas. **OU** Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2/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.

7- ESTABELECIMENTO DE UMA ÁREA DE ISOLAMENTO

As empresas devem estabelecer áreas de isolamento. A colocação de um colaborador suspeito de infeção por COVID-19 numa área de isolamento visa impedir que outros colaboradores possam ser

expostos e infetados e permitir um distanciamento social deste, relativamente aos restantes trabalhadores. Grandes empresas ou empresas com vários estabelecimentos podem definir mais que uma área de "isolamento". Esta medida tem como principal objetivo evitar a propagação de uma doença transmissível na empresa e na comunidade. A área de isolamento (sala, gabinete, secção, zona) deve ter ventilação natural, ou sistema de ventilação mecânica, e possuir revestimentos lisos e laváveis.

Esta área deverá estar equipada com:

- Telefone;
- Cadeira ou marquesa (para descanso e conforto colaborador suspeito de infeção por COVID-19, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo INEM);
- Kit com água e alguns alimentos não perecíveis (barrinhas energéticas, latas de conserva, bolachas sem creme, frutos secos, etc.;
- Contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico);
- Solução antisséptica de base alcoólica – SABA (disponível no interior e à entrada desta área);
- Toalhetes de papel;
- Máscara(s) cirúrgica(s);
- Luvas descartáveis;
- Termómetro.

Nesta área, ou próxima dela, deve existir uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do trabalhador com sintomas/caso suspeito. Os colaboradores de cada unidade orgânica deverão ser informados da localização da área de isolamento na sua instituição.

Em obra, deverá ser definido o local destinado à área de isolamento (bloco, andar, sala, local), devendo fazer parte integrante do Plano de Segurança e Saúde em fase de projeto. O colaborador aguardará no local designado até obter as indicações sobre como proceder, por parte das autoridades de saúde. Os restantes trabalhadores e outras pessoas no local devem abandonar a obra, após permissão das autoridades de saúde.

O circuito a seguir pela pessoa eventualmente infetada deve ter em atenção o caminho mais curto e o caminho onde encontrará menos pessoas. Se o local onde se encontra o paciente no momento em que começa a manifestar sintomas for isolado, o mesmo deve permanecer no local e contactar as autoridades.

8- DEFINIÇÃO DE 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).

Nas situações em que o trabalhador com sintomas necessita de acompanhamento (ex. dificuldade de locomoção), os o(s) trabalhador(es) que acompanha(m)/presta(m) assistência ao doente devem estar definidos.

Em obra, devem ser identificados nominalmente os elementos que serão responsáveis pela verificação do cumprimento das medidas, pela ativação dos espaços de isolamento e pelo levantamento dos locais que necessitem de meios de divulgação específica. Deve também assegurar-se a disseminação da informação atualizada sobre as características da doença - COVID-19 e os dados sobre a evolução da mesma à escala nacional. Cabe aos responsáveis:

- Garantir a implementação do Plano de Contingência na estrutura que coordena;
- Afixar o Plano de Contingência, públicos das instalações que se lhes encontram afetas;
- Estabelecer medidas complementares que respondam a especificidades da sua estrutura;
- Garantir internamente a implementação das medidas de proteção específicas estabelecidas;
- Supervisionar o serviço de limpeza/descontaminação das instalações;

9- PROCEDIMENTOS NUM 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, informa a chefia direta (preferencialmente por via telefónica) e dirige-se para a área de “isolamento”.

A chefia direta deve contactar, de imediato, o empregador. Nas situações necessárias (ex. dificuldade de locomoção do trabalhador) o empregador (ou chefia direta) assegura que seja prestada, a assistência adequada ao trabalhador até à área de “isolamento”. Sempre que possível deve-se assegurar a distância de segurança (superior a 1 metro) do doente.

O(s) trabalhador(es) que acompanha(m)/presta(m) assistência ao trabalhador com sintomas, deve(m) colocar, momentos antes de se iniciar esta assistência, uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis, para

além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção (PBCI) quanto à higiene das mãos, após contacto com o Trabalhador doente.

O trabalhador doente (caso suspeito de COVID-19) já na área de "isolamento" contacta o SNS 24 (808 24 24 24).

Este trabalhador deve usar uma máscara cirúrgica, se a sua condição clínica o permitir. A máscara deverá ser colocada pelo próprio trabalhador. 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 complementada com um lenço de papel). Sempre que a máscara estiver húmida, o trabalhador deve substituí-la por outra.

O profissional de saúde do SNS 24 questiona o trabalhador doente quanto a sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de COVID-19. Após avaliação, o SNS 24 informa o Trabalhador:

- Se não se tratar de caso suspeito de COVID-19: define os 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 (LAM), da Direção-Geral da Saúde, para validação da suspeição. Desta validação o resultado poderá ser:
  - ✓ 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 o empregador da não validação, e este último deverá informar o médico do trabalho responsável.
  - ✓ Caso Suspeito Validado, a DGS ativa o INEM, o INSA e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos. A chefia direta do Trabalhador informa o empregador da existência de um caso suspeito validado na empresa.

10- PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO VALIDADO

Na situação de caso suspeito validado:

- 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;

- O acesso dos outros trabalhadores à área de "isolamento" fica interditado (exceto aos trabalhadores designados para prestar assistência);
- O empregador colabora com a Autoridade de Saúde Local na identificação dos contactos próximos do doente (Caso suspeito validado);
- O empregador informa o médico do trabalho responsável pela vigilância da saúde do trabalhador;
- 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;
- Os trabalhadores que sejam casos suspeitos validados devem permanecer na área de "isolamento" até à chegada da equipa do INEM atividade pela DGS, de forma a restringir, ao mínimo indispensável, o contacto deste trabalhador com outros trabalhadores. Devem ainda evitar-se deslocações adicionais do caso suspeito validado nas instalações da empresa;

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 a direção da empresa dos resultados dos testes laboratoriais e:

- ✓ Se o caso for informado, 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 interditada até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde.

11- PROCEDIMENTOS NUM CASO CONFIRMADO

Na situação de caso confirmado, o empregador deve:

- Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de "isolamento";
- 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);

- Armazenar os resíduos do Caso Confirmado em saco de plástico (com espessura de 50 ou 70 mícron) que, após ser fechado (ex. com abraçadeira), deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico;
- A Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com o médico do trabalho, comunica à DGS informações sobre as medidas implementadas na empresa, e sobre o estado de saúde dos contatos próximos do doente.

12- PROCEDIMENTOS NA VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS

Considera-se contacto próximo uma pessoa 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", definido como:
  - ✓ Trabalhador do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros)
  - ✓ Trabalhador que esteve cara-a-cara com o caso confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
  - ✓ Trabalhador que partilhou com o caso confirmado louça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias).
- "Baixo risco de exposição" (casual), definido como:
  - ✓ 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 cara-a-cara 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).

Além do referido anteriormente, perante um caso confirmado por COVID-19, deverão ser ativados os procedimentos de vigilância ativa dos contactos próximos, relativamente ao início de sintomatologia. Para efeitos de gestão dos contactos a Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com a empresa, 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 14 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 seguinte:

Vigilância de contactos próximos	
"Alto risco de exposição"	"Baixo 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 ou indispensável; - Evitar viajar; - Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição.	- Auto monitorização diária dos sintomas da COVI-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar; - Acompanhamento da situação pelo médico do trabalho.

É importante salientar que:

- A auto monitorização diária, feita pelo próprio colaborador, 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 colaborador estiver na empresa, devem-se iniciar os "Procedimentos num Caso Suspeito";
- Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para COVID-19.

13- PROCEDIMENTOS PRESENTES NO PLANO DE PREVENÇÃO

- Procedimento de comunicação interna de trabalhador com sintomas e ligação epidemiológica (compatíveis com a definição de caso suspeito de COVID-19);
- O trabalhador com sintomas, ou quem identifique um trabalhador com sintomas na empresa, deve de imediato informar a chefia direta e o empregador (ou alguém por este designado). De referir que este processo de comunicação deve ser o mais célere e expedito possível, via telefónica ou salvaguardando as regras de distanciamento social;
- Procedimentos básicos para higienização das mãos com água e sabão (ex. lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, cobrindo todas as superfícies das mãos até ao

cotovelo, água e sabão devem ser usados preferencialmente se as mãos estiverem visivelmente sujas);

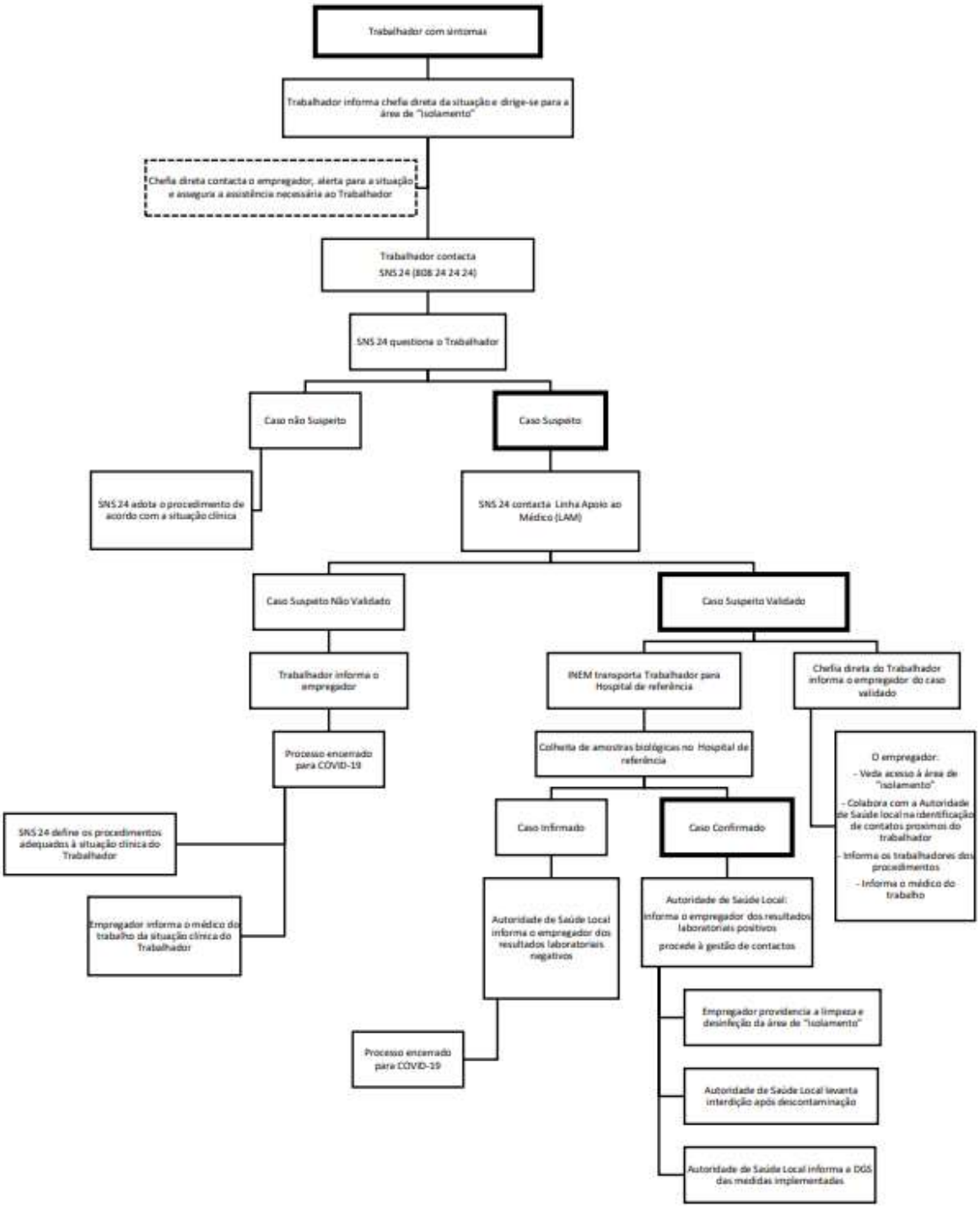
- Procedimentos básicos com solução à base de álcool: utilize um desinfetante para as mãos com 70% de álcool, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas. Este procedimento deve ser usado preferencialmente se as mãos não estiverem sujas;
- Procedimentos de etiqueta respiratória (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 colocação de máscara cirúrgica (incluindo a higienização das mãos antes de colocar e após remoção da máscara);
- Procedimento de retirada das luvas após utilização;
- Procedimentos de conduta social (ex. alterar a frequência e/ou a forma de contacto entre os trabalhadores e entre estes e os fornecedores - evitar o aperto de mão, as reuniões presenciais, os postos de trabalho partilhados, manter o distanciamento social de 2 metros);
- Procedimento de utilização e de desinfeção das viaturas de transporte coletivo: as mesmas terão a sua capacidade reduzida a dois terços do número de lugares e serão desinfetadas todos os dias antes da primeira utilização. Os seus utilizadores devem lavar e desinfetar as mãos antes de entrar na viatura, usar máscara durante o transporte, evitar contacto direto com os outros utilizadores, nomeadamente não ter pele exposta e manter a distância mínima de segurança. As viaturas serão desinfetadas após a sua utilização, sendo estas limpezas devidamente registadas;
- Procedimento de utilização e desinfeção de viaturas de transporte de carga: estas viaturas serão desinfetadas todos os dias antes da primeira utilização, após o almoço e sempre que sejam utilizadas por outro motorista (ter especial atenção aos volantes, manetes e superfícies de contato comum). O registo desta limpeza é efetuado em documento próprio. O motorista deve permanecer, sempre que possível no seu interior. Caso não seja possível, é obrigatório manter o distanciamento mínimo social de 2 metros.
- Procedimento de recebimento de materiais em obra por viatura externa: a descarga/carga de material é efetuada por pessoal da obra, utilizando luvas de proteção, preferencialmente descartáveis. O motorista deve permanecer, sempre que possível, no interior da viatura. Caso não seja possível, deve ser mantido distanciamento social mínimo de 2 metros e utilizadas luvas, preferencialmente descartáveis;
- Procedimento de segurança em espaços de refeição: os utilizadores dos refeitórios/espaços destinados a refeição, devem lavar e desinfetar as mãos antes das refeições, manter a distância mínima de 2 metros entre si e almoçar de forma célere, para dar lugar aos restantes, uma vez que a capacidade dos refeitórios estará reduzida a um terço da sua capacidade. Após a utilização da zona de refeição, o colaborador deve desinfetar o local onde esteve e sair do

refeitório. Este espaço deve estar dotado de solução desinfetante das mãos e rolo de papel de bancada. Serão disponibilizados bengaleiros para colocação dos casacos, coletes e roupas de trabalho, para que estes não fiquem junto das mesas de refeição;

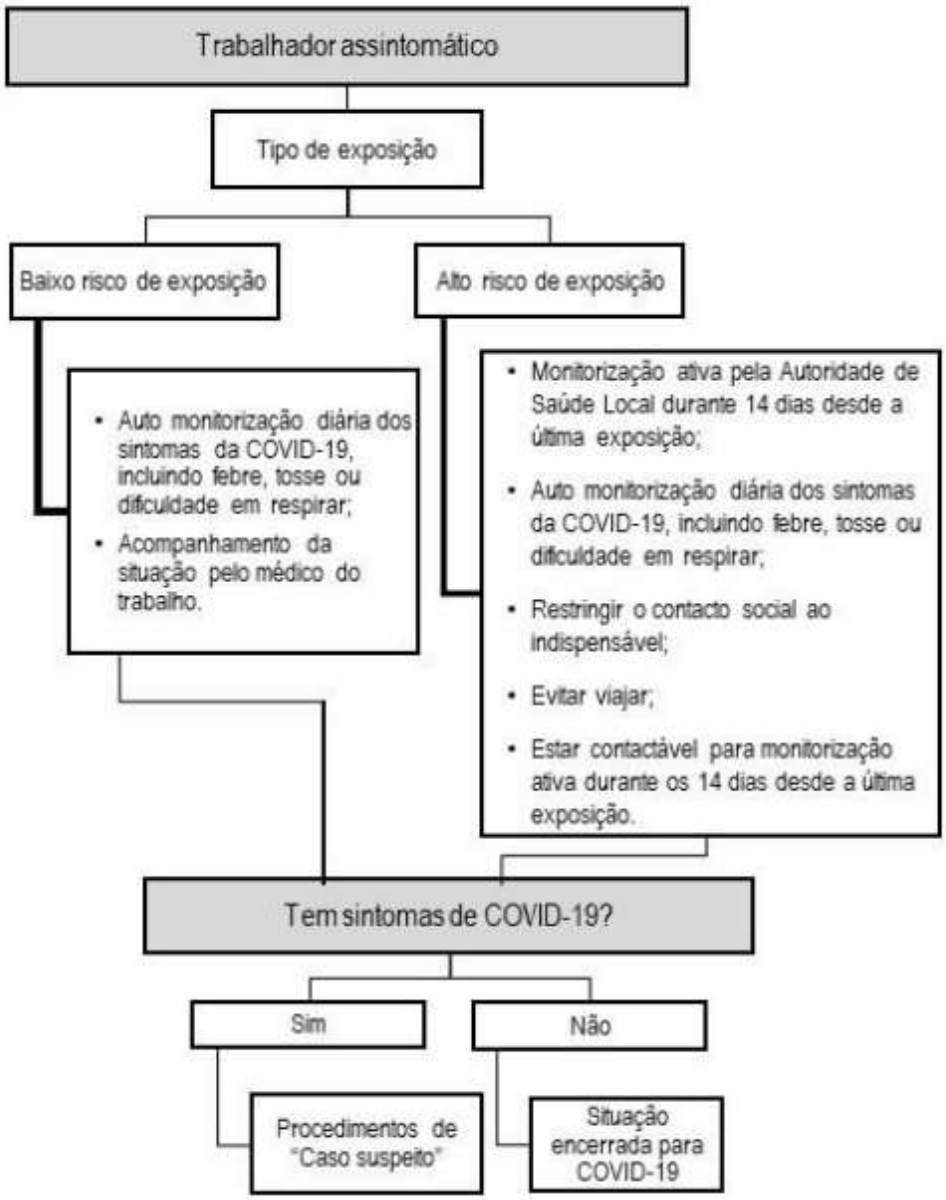
- Procedimento de Higienização dos WC´s em obra: os WC's da obra serão disponibilizados em maior número e serão dotados de desinfetante de base alcoólica, sabão e toalhetes de papel. Durante sua utilização, só é permitida a permanência de uma pessoa. A limpeza e desinfeção dos mesmos será realizada 3 vezes ao dia: no início dos trabalhos, após o período de almoço, e no final dos trabalhos. As desinfeções serão registadas em impresso próprio. Nas obras com maior número de colaboradores, deve existir uma equipa de limpeza dedicada;
- Procedimento de Higienização dos WC´s dos Escritórios: os WC's do escritório/sede são dotados de desinfetante de base alcoólica, sabão e toalhetes de papel. Apenas podem ser usados por uma pessoa de cada vez. Serão limpos e desinfetados 2 vezes por dia. A limpeza será registada em impresso próprio;
- Procedimento de medição de temperatura: todos os colaboradores serão sujeitos a 2 medições de temperatura diárias, à entrada e saída da obra. Poderão ser sujeitos a outras medições de temperatura ao longo do dia de trabalho, caso se considere necessário. As mesmas serão registadas em impresso próprio;
- Procedimento de trabalho em obra: os trabalhadores devem garantir distância mínima de 2 metros entre si, com apenas um trabalhador por cada 40 m2, cumprindo as regras de distanciamento social recomendadas. Caso determinadas tarefas exijam maior proximidade entre os colaboradores, devem ser usados equipamentos de proteção adequados (máscara e/ou luvas).
- Procedimento de higiene pessoal: os trabalhadores devem mudar a roupa de trabalho todos os dias, realizar a lavagem das mãos conforme estipulado (antes da entrada em obra, antes do lanche da manhã, antes do almoço, após o almoço, antes do lanche da tarde, à saída da obra).
- Procedimento de desinfeção das ferramentas: será criada uma zona de desinfeção de equipamentos e ferramentas em cada obra. As mesmas devem ser desinfetadas ao final do dia e sempre que mudarem de utilizador. Sempre que possível, as ferramentas devem ser alocadas nominalmente a cada trabalhador, com a devida identificação, evitando que sejam partilhadas.
- Equipamentos de Proteção Individual (EPI´s): os EPI's devem estar devidamente identificados, com o nome do seu utilizador, em local bem visível e ser desinfetados diariamente (Capacete, Colete e Luvas).

ANEXOS

ANEXO I – Fluxograma de situação de Trabalhador com Sintomas de COVID-19 numa empresa



ANEXO II – Fluxograma de monitorização dos contactos próximos (trabalhadores assintomáticos) de um Caso confirmado de COVID-19 (trabalhador)



ANEXO III - Conceitos

Conceitos

Avaliação de risco - Estimativa qualitativa ou quantitativa da probabilidade de efeitos adversos que podem resultar da exposição a riscos específicos para a saúde ou da ausência de fatores protetores. A avaliação de risco usa dados clínicos, epidemiológicos, toxicológicos, ambientais e outros dados pertinentes. O processo consiste em quatro etapas: identificação do risco/ameaça; caracterização do risco; avaliação da exposição; estimativa de risco.

Cadeia de Transmissão - Modelo baseado na transmissão de um agente a partir de um reservatório ou hospedeiro, através de uma porta de saída, que infeta um indivíduo suscetível (hospedeiro) através de uma porta de entrada.

Caso - Situação definida pelo conjunto de critérios clínicos, laboratoriais ou epidemiológicos que caracterizam uma determinada infeção ou doença. Em epidemiologia, um indivíduo da população ou do grupo em estudo identificado como sofrendo de uma dada infeção, doença, perturbação de saúde ou de outra condição em estudo.

Caso Confirmado - Pessoa que preenche os critérios de definição de caso confirmado (clínicos, laboratoriais e/ou epidemiológicos) para uma determinada infeção ou doença.

Caso provável - Pessoa que preenche os critérios de definição de caso provável (clínicos, laboratoriais e/ou epidemiológicos) de uma determinada infeção ou doença.

Caso sob investigação - Pessoa que apresenta critérios clínicos e epidemiológicos OU história de exposição de elevado risco e qualquer um dos sintomas listados para a doença em questão.

Caso suspeito - Pessoa que preenche os critérios de definição de caso suspeito (clínicos, laboratoriais e/ou epidemiológicos), de uma determinada infeção ou doença.

Caso validado - Caso que preenche os critérios de validação de uma determinada infeção ou doença.

Contacto - A pessoa que, por ter estado em associação com um algo/alguém infetado, ou com um ambiente contaminado por um agente infecioso, tem a oportunidade de adquirir esta infeção.

Contacto direto - Modo de transmissão da infeção entre um hospedeiro infetado e outro suscetível. Ocorre quando a pele ou superfícies mucosas desses hospedeiros entram em contacto, também se podendo considerar direta a transmissão por meio de sangue ou tecidos de um dador infetado a um indivíduo suscetível.

Contacto indireto - Modo de transmissão da infeção através de vetores ou artigos (equipamento) contaminados.

Contacto próximo - Pessoa que possa ter sido exposta a secreções oro-nasofaríngeas ou fezes do doente (coabitantes, amigos íntimos, pessoal discente, docente e não docente em estabelecimentos de educação e ensino, cuidadores, profissionais de saúde, doentes que partilharam o mesmo espaço em internamento hospitalar ou outros).

Contágio - Transmissão de infeção por contacto direto, gotículas de saliva, artigos ou outros objetos contaminados.

Contaminação - Presença de um agente infecioso na superfície corporal, artigos pessoais, instrumentos médico-cirúrgicos-dentários ou ainda em artigos e substâncias do meio ambiente, como água ou alimentos.

Controlo - Intervenções, operações, projetos ou programas em curso, com o fim de reduzir a incidência e/ou prevalência ou mesmo de eliminar as doenças em questão.

Coronavírus - Género de vírus zoonóticos pertencentes à família Coronaviridae.

COVID-19 - Doença causada pelo novo coronavírus / SARS-CoV-2 / 2019-nCoV.

Descontaminação - Utilização de meios químicos ou físicos com vista a remover, inativar ou destruir microrganismos presentes nos materiais, equipamentos ou superfícies, de modo a que já não sejam capazes de transmitir partículas infecciosas durante o seu uso ou manipulação.

Desinfeção - Destruição térmica ou química de microrganismos. Dependendo do nível de desinfeção, destrói a maioria dos microrganismos presentes, mas não necessariamente as formas esporuladas.

Desinfetante - Agente químico ou físico, aplicado a ambiente inanimado, que destrói microrganismos patogénicos ou outros microrganismos, mas não necessariamente as formas esporuladas.

Equipamento de Proteção Individual (EPI) - Conjunto de barreiras protetoras, usadas com o objetivo de proteger as mucosas, pele e roupa, do contacto com agentes infecciosos, podendo incluir luvas, máscaras, respiradores, óculos, viseiras, toucas, aventais, batas, proteção de calçado ou outros que se considerem necessários.

Exposição - Proximidade e/ou contacto com o reservatório de um agente de doença, de tal forma que se possa verificar a transmissão efetiva desse agente, ou dos seus efeitos nocivos, aos indivíduos que sofreram tal contacto.

Fonte - Local de partida do agente infecioso para o hospedeiro, por contacto direto ou indireto. Pode corresponder ao próprio reservatório, ou a fonte ser contaminada por um reservatório, ser fixa ou móvel.

Gotículas – Partículas de grandes dimensões (> 5µ), com passagem breve pelo ar quando a fonte e o hospedeiro se encontram muito próximos, sendo produzidas durante a fala, tosse ou espirro e assentando rapidamente nas superfícies.

Higiene das mãos - Procedimentos que incluem: Lavagem das mãos com água e sabão, fricção das mãos com SABA ou preparação pré-cirúrgica das mãos.

Hospedeiro - Pessoa ou animal que permite o alojamento, manutenção e subsistência de qualquer agente infecioso ou de doença transmissível, em condições naturais.

Impacto - Conjunto de consequências, eventos e efeitos que são posteriores, se seguem e são resultado de um determinado fenómeno bem definido e identificado.

Imunocomprometido - Indivíduo com deficiência do sistema imunitário, capaz de conferir uma diminuição da capacidade de resposta do hospedeiro a agentes agressores.

Infeção - Transmissão de microrganismos para um hospedeiro, após invasão ou progressão além dos mecanismos de defesa, resultando na sua multiplicação. A resposta do hospedeiro à infeção pode incluir sinais ou sintomas clínicos ou estar ausente (infeções assintomáticas).

Isolamento - Separação de doentes ou pessoas contaminadas ou bagagens, contentores, meios de transporte, mercadorias ou encomendas postais afetados, de forma a prevenir a disseminação da infeção ou da contaminação.

Limpeza - Remoção, geralmente com água e detergente, de sujidade (visível ou percetível) presente em material, equipamento ou outra superfície, através de processos manuais e/ou mecânicos, que se destina a tornar segura a sua manipulação e/ou descontaminação.

Máscara - Refere-se ao equipamento utilizado para cobrir a boca e nariz, incluindo máscaras cirúrgicas e de procedimentos.

Máscara cirúrgica - Equipamento, utilizado pelos profissionais da equipa cirúrgica do bloco operatório, que cobre a boca e nariz durante procedimentos cirúrgicos, destinando-se à proteção, tanto dos doentes, como dos profissionais de saúde, da contaminação por microrganismos ou fluidos orgânicos. As máscaras cirúrgicas também são usadas para proteção dos profissionais, do contacto com gotículas potencialmente infeciosas. As máscaras cirúrgicas não protegem da inalação de pequenas partículas e

não servem o mesmo propósito que os respiradores de partículas (recomendados para situações em que o agente infecioso se transmite por via aérea).

Monitorização - Realização de medições de rotina e posterior análise, com a finalidade de detetar alterações no meio ambiente e/ou no estado de saúde das populações.

Pandemia - Epidemia que envolve vários países ou continentes e que afeta uma população grande.

Período de incubação - Intervalo de tempo entre a infeção e o aparecimento do primeiro sinal ou sintoma da doença em questão.

Período de Latência - Intervalo de tempo entre a infeção e o início do período de contágio.

Período de infecciosidade - Intervalo de tempo de contágio.

Planeamento - Racionalização na utilização de recursos escassos com vista ao atingimento dos objetivos fixados e à redução dos problemas de saúde estabelecidos como prioritários, implicando a coordenação de esforços provenientes dos vários sectores socioeconómicos.

Portador - Pessoa ou animal que alberga um agente infecioso específico, na ausência de doença clinicamente reconhecível, e que pode servir como potencial fonte de infeção. O estado de portador poderá ser considerado num indivíduo assintomático, durante todo o seu curso, ou apenas durante o período de incubação, de convalescença ou de pós-convalescença no caso de indivíduo com doença clinicamente reconhecida. O estado de portador pode ser de curta ou longa duração (portador temporário ou transitório e portador crónico, respetivamente).

Prevenção da doença - Conjunto de medidas que visa não só evitar a ocorrência de determinada (s) doença (s) e a redução dos respetivo (s) fatores de risco, mas também evitar e diminuir a sua progressão e aparecimento de sequelas, uma vez estabelecida.

Promoção da Saúde - Processo que visa capacitar o indivíduo, no sentido de aumentar o controlo, conhecimento e responsabilidade sobre a sua própria saúde, melhorando-a.

Quarentena – Restrição de atividades e/ou separação de pessoas suspeitas que não estejam doentes, ou de bagagens, contentores, meios de transporte ou mercadorias suspeitos, de forma a evitar a eventual disseminação da infeção ou contaminação.

Risco - Probabilidade da ocorrência de um evento (doença ou óbito) num determinado período de tempo com potencial para causar efeitos deletérios sobre a saúde de populações.

SARS-CoV-2 (previamente 2019-nCoV ou novel coronavírus) - Novo vírus do género coronavírus, família Coronaviridae, agente etiológico da COVID-19.

Surto - Ocorrência de um número de casos de uma doença, superior ao que seria considerado expectável, numa determinada população durante um período de tempo bem definido.

Transmissão cruzada - Infeções causadas por microrganismos adquiridos a partir de outra pessoa (infeção cruzada).

Via de transmissão - Transmissão a partir da fonte até ao hospedeiro, através de contacto direto, indireto, veículo comum, via aérea ou através de vetor.

Vigilância - Recolha, compilação e análise sistemática e contínua de dados, para efeitos de saúde pública e difusão, em tempo útil, da informação para efeitos de avaliação e resposta, de acordo com as necessidades.

ANEXO IV – Recomendações

ANEXO V – Lavagem das mãos

ANEXO VI – Lavagem das mãos (com uma solução à base de álcool)

ANEXO VII – Medidas de etiqueta respiratória

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Porque é tão importante?

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 etiqueta respiratória consegue **PROTEGER AS OUTRAS PESSOAS.**

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE SNS 24 808 24 24 24

REPÚBLICA PORTUGUESA SAÚDE 40 SNS 120 DGS

COVID-19

Indicações para utilização de máscara cirúrgica

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

1º • Higienização das mãos, com água e sabão ou com uma solução à base de álcool, antes de colocar a máscara;

2º • Colocação de máscara cirúrgica com o lado branco (face interna) virado para a cara, e o lado com outra cor (face externa) virado para fora;

3º • Ajuste da extremidade rígida da máscara ao nariz, cobrindo a boca, o nariz e o queixo com a máscara, certificando que não existem espaços entre o rosto e a máscara;

4º • Não deve tocar na máscara enquanto esta estiver em utilização, caso tal aconteça, deve ser feita imediatamente higienização das mãos;

5º • A máscara deve ser substituída por uma nova assim que se encontre húmida;

6º • Não devem ser reutilizadas máscaras de uso único;

7º • A remoção da máscara deve ser feita a partir da parte de trás (não tocar no na frente da máscara), segurando nos atilhos ou elásticos;

8º • A máscara deve ser descartada para um contentor de resíduos;

9º • Deve ser feita nova higienização das mãos, no final da utilização da máscara.

COVID-19

Instruções de higiene e limpeza dos locais de trabalho

Todas as superfícies bem como os equipamentos de trabalho podem ser veículos de contágio, porém o risco de contágio varia consoante a frequência de manipulação, de toque ou de utilização. Desta forma, **superfícies/equipamentos tocados e/ou manipulados, por muitas pessoas e com mais frequência ao logo do dia apresentam um risco maior de transmissão.**

Exemplos de superfícies críticas: maçanetas das portas, interruptores de luz, telefones, teclados e ratos dos computadores, torneiras de lavatórios, manípulos de autoclismos, mesas, cadeiras, corrimãos, botões de elevadores.

Plano de limpeza e higienização das instalações

A organização deve elaborar um plano de higienização, que deve ser afixado em local visível, bem como um sistema de registo da limpeza com a identificação das pessoas responsáveis e a frequência com que deve ser realizada. A frequência de limpeza e higienização deve, nesta fase, ser aumentada, não bastando efetuar as limpezas previamente estipuladas.

Frequência de limpeza

Superfícies	Frequência mínima de limpeza recomendada
Superfícies de toque frequente	6 vezes por dia
Puxadores de portas	6 vezes por dia
Pavimento	2 vezes por dia
Pavimento das instalações sanitárias	3 vezes por dia

Técnicas de limpeza

A **técnica de limpeza privilegiada deve ser sempre a húmida**, não devem ser utilizados aspiradores a seco em zonas públicas, salvo se forem aspiradores com tanque de água que recolhe a sujidade na água. Este depósito deve ser despejado e lavado entre cada uma das áreas a aspirar.

No que diz respeito ao sentido de limpeza, este deve ser de cima para baixo e, das áreas mais limpas para as mais sujas:

I. Paredes e teto;
II. Superfícies acima do pavimento (bancadas, mesas, cadeiras, corrimãos, outros);
III. Equipamentos existentes nas águas;
IV. Instalações sanitárias;
V. Pavimento (**deve ser o último a limpar**).

Materiais de limpeza

Deve ser garantida a existência de materiais de limpeza distintos (uso exclusivo) **para as diferentes áreas a limpar**. Os panos de limpeza devem ser, de preferência, de uso único, descartáveis e diferenciados por um código de cores, para cada área a limpar, de acordo com o nível de risco.

Por exemplo:

Área	Cor	
Bancadas, mesas, cadeiras, cadeirões de gabinetes, etc.	Azul	
Mesas de refeição e áreas de preparação de alimentos.	Verde	
Instalações sanitárias (pano para lavatório e pano para sanitas)	**Lavatório:** Amarelo	**Sanita:** Vermelho
Nota: A parte inferior da sanita não precisa de pano, deve ser esfregada com o próprio piaçaba e com detergente de base desinfetante.		

Produtos de limpeza de desinfeção

Relativamente aos produtos de limpeza a utilizar, **devem ser utilizados detergentes e desinfetantes.** Os detergentes a usar são os comuns ou de uso doméstico, por sua vez, os desinfetantes que podem ser utilizados são a vulgar lixívia (hipoclorito de sódio) com pelo menos 5 % de cloro livre na forma original e o álcool a 70%.

Além dos produtos anteriormente referidos, podem ainda ser utilizados produtos de desinfeção rápida sob a forma de toalhetes humedecidos no desinfetante e fornecidos em dispensador próprio. Estes produtos possuem habitualmente na sua composição detergente e desinfetante compatíveis, permitindo assim um procedimento mais rápido, já que tem uma ação dois em um. Importa referir que estes toalhetes são para usar numa superfície e não devem ser reutilizados em várias superfícies, já que podem favorecer a disseminação dos agentes contaminantes, devendo ser descartados para o caixote do lixo após utilização.

As partes metálicas das superfícies ou as que não são compatíveis com a lixívia, devem ser desinfetadas com álcool a 70% ou outro produto compatível, por forma a evitar a corrosão ou danificação.

Limpeza e desinfeção de superfícies de áreas comuns

A limpeza das superfícies e equipamentos deve ser realizada através de um pano húmido, preferencialmente descartável e seguir as seguintes indicações:

I. Lavar inicialmente as superfícies com água e detergente;
II. Preparar a solução de lixívia (hipoclorito de sódio) com pelo menos 5% de cloro livre na forma original. Para preparação de 1 L de solução desinfetante deve ser utilizado 20 ml de lixívia para 980 ml de água). **A lixívia deve ser diluída na altura de utilizar**;
III. Efetuar a desinfeção utilizando um agente desinfetante como a lixívia ou em alterativa um agente desinfetante de base alcoólica, por exemplo álcool a 70%. A solução deve ser espalhada uniformemente nas superfícies;
IV. Deixar atuar a lixívia nas superfícies durante pelo menos 10 minutos;
V. Enxaguar as superfícies só com água quente;
VI. **Deixar secar ao ar**.

Limpeza e desinfeção das instalações sanitárias

A limpeza das instalações sanitárias deve seguir as seguintes indicações:

I. **Utilizar panos diferentes para os lavatórios e as áreas à volta destes e para o exterior das sanitas.** Os panos de limpeza devem ser, de preferência, de uso único e descartáveis e diferenciados por um código de cores, para cada área a limpar. A parte inferior da sanita não precisa de pano, deve ser esfregada com o próprio piaçaba e com detergente de base desinfetante.

II. **Seguir a sequência:**

- Iniciar a limpeza pelos lavatórios, primeiro as torneiras e só depois o lavatório e de seguida as superfícies à volta destes;
- Limpar as sanitas;

  - **Parte interior:**
    - ➔ Se houver urina ou fezes, descarregar primeiro o autoclismo;
    - ➔ Não deitar lixivia ou produto com amoníaco sobre a urina, porque provoca uma reação nociva para a saúde;
    - ➔ Aplicar o produto detergente com base desinfetante; deixar atuar durante pelo menos 5 minutos;
    - ➔ Esfregar bem por dentro com o piaçaba;
    - ➔ Puxar o autoclismo com ao piaçaba ainda dentro da sanita para que este também fique limpo;
    - ➔ Volte a puxar a água.

  - Parte exterior:
    - ➔ Espalhar o detergente/desinfetante na parte de cima da sanita e sobre os tampos;
    - ➔ Esfregar com o pano: primeiro os tampos e só depois, a parte exterior da sanita (em cima e nos lados);
    - ➔ Passar com pano só com água;
    - ➔ Deixar secar ao ar;
    - ➔ Limpar e desinfetar bem o botão do autoclismo. Pode desinfetar também com álcool a 70º-80º;
- Limpar o pavimento;
- No final da limpeza, deve voltar a passar um pano humedecido em desinfetante em todas as torneiras;
- Não esquecer de limpar frequentemente as maçanetas das portas das casas de banho.

Limpeza e desinfeção de superfícies da área de isolamento onde esteve uma pessoa suspeita ou confirmada de COVID-19

Aquando da limpeza e desinfeção das superfícies de áreas de quarentena ou isolamento, de suspeito ou doente confirmado, devem ser seguidas as seguintes indicações:

I. Esperar pelo menos 20 minutos depois de a pessoa doente, ou suspeita de estar doente sair da área de isolamento/quarentena e, só depois iniciar os procedimentos de limpeza em segurança;
II. Lavar inicialmente as superfícies com água e detergente;
III. Preparar a solução de lixívia (hipoclorito de sódio) com pelo menos 5% de cloro livre na forma original. Para preparação de 1 L de solução desinfetante deve ser utilizado 20 ml de lixívia para 980 ml de água). **A lixívia deve ser diluída na altura de utilizar**;
IV. Efetuar a desinfeção utilizando um agente desinfetante como a lixívia ou em alterativa um agente desinfetante de base alcoólica, por exemplo álcool a 70%. A solução deve ser espalhada uniformemente nas superfícies;
V. Deixar atuar a lixivia nas superfícies durante pelo menos 10 minutos;
VI. Enxaguar as superfícies só com água quente;
VII. **Deixar secar ao ar**.

Limpeza e desinfeção de superfícies que contenham sangue ou outros produtos orgânicos

A limpeza e desinfeção das superfícies de áreas que contenham sangue e/ou outros produtos orgânicos, nomeadamente vómito, urina e fezes, deve seguir as seguintes indicações:

I. Utilizar luvas resistentes, avental impermeável e óculos de proteção;
II. Absorver o mais possível o derrame com papel absorvente para não espalhar os líquidos;
III. Aplicar de seguida a solução de lixívia na diluição de 1 parte de lixívia em 9 partes iguais de água;
IV. Deixar atuar pelo menos 10 minutos, tapar a zona afetada com toalhetes para que as pessoas não pisem e colocar o dispositivo de alerta para zona em limpeza de manutenção;
V. Lavar a área suja com água e detergente comum;
VI. Enxaguar só com água;
VII. **Deixar secar ao ar**.

Cuidados a ter aquando da higienização dos espaços

- Arejar o local a limpar/ desinfetar;
- Utilizar os EPI's adequados. Nesta fase de possível disseminação do vírus, aconselha-se que os profissionais de limpeza usem:
  - ➔ Bata impermeável, embora possa também ser usado um avental impermeável por cima da farda (**não utilizar roupa que traz de casa**);
  - ➔ Mascara comum bem ajustada à face – a máscara deve ser mudada sempre que estiver húmida (mínimo de 4-6 horas);
  - ➔ Luvas resistentes aos desinfetantes (descartáveis);
  - ➔ Utilizar uma farda limpa todos os dias e um calçado próprio só para as limpezas.
- Possuir as fichas de dados de segurança (fichas técnicas) dos produtos de limpeza que constam no plano de higienização e seguir as indicações do fabricante, instruções nos rótulos e das fichas de segurança dos produtos nomeadamente sobre diluições e regras de segurança na utilização;
- Garantir que os produtos químicos estão devidamente rotulados, fechados e conservados nas suas embalagens originais;
- Armazenar os produtos de limpeza em local fechado, devidamente identificado e que não comunique diretamente com os locais de trabalho.

ANEXO X - Registo de medições de temperatura

LOCAL:								DATA:
Nome	Idade	Registo 1			Registo 2			Empresa / Subempreiteiro
		Sintomas (S/N)	Hora	Temperatura (ºC)	Sintomas (S/N)	Hora	Temp. (ºC)	

ANEXO XI - Registo de limpeza e desinfeção

LOCAL:	

Realizado por	**Data**	**Hora**

ANEXO XII - Registo de (in) formação e conhecimento do plano de contingência

Data:	
Obra/Local:	
Duração:	

LISTA DE PARTICIPANTES

EMPRESA/ SUBEMPREITEIRO	NOME	Função	Rubrica

EMPRESA/ SUBEMPREITEIRO	NOME	Função	Rubrica

RESUMO DOS TEMAS ABORDADOS:

Assinatura do(a) Formador(a):_____

ANEXO XIII - Registo do fornecimento de EPI'S

Empresa/ Subempreiteiro	Nome do colaborador	EPI fornecido	Quantidade	Rubrica	Data

ANEXO XIV - Registo do fornecimento de solução antissética de base alcoólica (saba) ou outros produtos desinfetantes

Seção/ Viatura/ Obra	Produto Fornecido	Quantidade	Rubrica	Data

ANEXO XV – Conteúdo para instruções breves a afixar em obra

Transporte Coletivo

- Desinfetar a viatura antes da primeira utilização
- Assegurar higiene pessoal dos utilizadores antes de entrar na viatura
- Utilizar de proteção das vias respiratórias durante o transporte (máscara)
- Viatura só pode arrancar com 2/3 da sua capacidade
- Evitar contacto direto (não expor a pele)
- Todo o material de proteção é utilizado uma única vez e deitado num saco de resíduos para posterior eliminação.

Área de refeição

- Realizar a higiene pessoal (Lavagem das mãos e/ou desinfeção das mãos) antes de entrar mo refeitório
- Manter a distância mínima de 1 metro
- Refeitório deve ser usado com 1/3 da sua capacidade
- Cumprir rotatividade (máximo 15 minutos por colaborador)
- Higienizar a zona de refeição individual (cada utilizador) com solução de base alcoólica a 70% e papel de limpeza
- Retirar-se da zona de refeição após terminar e descansar fora da referida zona

Higienização WC – Obra

- Utilização Individual de WC – só é permitida uma pessoa no WC de cada vez
- Afixar informação relevante (regras de lavagem das mãos, etc.)
- Limpeza e desinfeção do WC com Germicida 3 x ao dia: início dos trabalhos; após período de almoço; no fim dos trabalhos
- Manter Limpo e arejado

Higienização WC – Escritórios

- Limpar e desinfetar com germicida 2 vezes ao dia
- Afixar informação relevante (regras de lavagem das mãos, etc.)
- Definir n.º máximo de utilizadores de cada WC/ Utilização individual
- Manter Limpo e arejado

Higienização das mãos

- Na entrada ao serviço
- Antes do lanche da manhã
- Antes do almoço
- Após o almoço
- Antes do lanche da tarde
- Na Saída do serviço

Higiene pessoal (Todos os trabalhadores)

- Os colaboradores devem mudar a roupa de trabalho todos os dias
- Realizar a lavagem das mãos conforme estipulado
- Cumprir as regras de etiqueta respiratória

Receção de carga/materiais (Fornecedores Externos)

- Motorista permanece no interior da viatura, preferencialmente
- Caso o motorista tenha de sair da viatura deve manter o distanciamento social 2 metros e usar luvas (descarga efetuada de preferência com luvas descartáveis)
- Carga pesada, efetuada por pessoal da obra, realizada de preferência com luvas descartáveis

Viaturas transporte de cargas (Internas)

- Desinfeção na 1ª utilização
- Desinfeção à hora de almoço
- Desinfeção sempre que mudar de motorista ou acompanhante
- Ter especial atenção aos volantes, manetes e superfícies de contato comum
- Motorista permanece no interior da mesma, preferencialmente
- Caso o motorista tenha de sair da viatura, deve manter o distanciamento social 2 metros e usar luvas, preferencialmente descartáveis)
- Carga pesada, efetuada por pessoal da obra, realizada de preferência com luvas descartáveis

Zonas de circulação e frentes trabalho

- Respeitar a distância de segurança mínima de 2 metros
- Evitar concentração de pessoas – 1 pessoa por cada 40 m2

- Reforçar as condições para lavagem frequente das mãos (1 posto móvel por cada frente de trabalho), equipado com consumíveis descartáveis.

Equipamentos de Proteção Individual (EPI´s)

- O EPI deve estar identificado com o nome do seu utilizador em local bem visível
- Devem ser usadas luvas em obra, sempre que possível, descartáveis
- Fazer a desinfeção diária dos EPI's que permitem tal ação

Desinfeção de Materiais e Equipamentos

- Criação de zona destinada à desinfeção dos equipamentos e ferramentas individuais
- Desinfetar as ferramentas de uso partilhado com produtos germicidas todos os dias
- Desinfetar sempre que haja mudança de utilizador
- Manter a distância de segurança

Medição de temperatura

- Todos os colaboradores serão sujeitos a 2 medições de temperatura diárias (entrada da obra e saída da mesma)
- Os mesmos podem ser sujeitos a outras medições de temperatura, caso se considere necessário
- As medições são registadas em impresso próprio

Horário de trabalho e Restrições de circulação

- Implementação do sistema de horário alternado de entrada e de saída dos colaboradores/subempreiteiros (de acordo com as necessidades)
- Não pode haver rotatividade de colaboradores entre obras