



Círculo Cultural Scalabitano

PLANO DE CONTINGÊNCIA PARA PREVENÇÃO DA TRANSMISSÃO DA INFEÇÃO HUMANA PELO CORONAVÍRUS (COVID-19)

A. ENQUADRAMENTO

1. O QUE É O CORONA VÍRUS – COVID-19?

Os Coronavírus são um grupo de vírus que podem causar infeções, do qual faz parte o COVID19. Normalmente estas infeções estão associadas ao sistema respiratório, podendo ser semelhantes a uma gripe comum ou evoluir para uma doença mais grave, como pneumonia.

2. TRANSMISSÃO DA INFEÇÃO

Considera-se que o COVID-19 pode transmitir-se:

- a. Por gotículas respiratórias (partículas superiores a 5 micra);
- b. Pelo contacto direto com secreções infecciosas;
- c. Por aerossóis em procedimentos terapêuticos que os produzem (inferiores a 1 micron). A transmissão de pessoa para pessoa foi confirmada e julga-se que esta ocorre durante uma exposição próxima a pessoa com COVID-19, através da disseminação de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, as quais podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas e ainda através do contacto das mãos com uma superfície ou objeto com o novo coronavírus e, em seguida, o contacto com as mucosas oral, nasal ou ocular (boca, nariz ou olhos).

3. PERÍODO DE INCUBAÇÃO

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

4. PRINCIPAIS SINTOMAS

Os sintomas são semelhantes a uma gripe, como por exemplo: febre, tosse, falta de ar (dificuldade respiratória), cansaço.

5. ELABORAÇÃO DE PLANOS DE CONTINGÊNCIA

Na atual situação relacionada com o COVID-19, as Autoridades de Saúde Nacionais determinam a elaboração de planos de contingência que minimizem o risco de contágio e permitam o bom funcionamento das



atividades essenciais. A Direção-Geral de Saúde (DGS) emitiu um conjunto de informações e orientações, que são atualizadas de acordo com a evolução da situação.

O presente documento, designado por “Plano de Contingência”, teve em consideração a realidade do Circulo Cultural Scalabitano (Secções, Academias e Departamentos) e define um conjunto de orientações que permite a preparação e adequação de respostas, centrando-se nas questões operacionais a acautelar, de forma a proteger a saúde dos todos, assegurando tanto quanto possível a continuidade das atividades. A aplicação das medidas previstas neste plano de contingência não prejudica a aplicação das recomendações e informações emitidas e a emitir pela DGS.

B. PROCEDIMENTOS PREVENTIVOS

Regresso de deslocações ao estrangeiro

Não tendo sido decretada pela DGS, até ao presente momento, qualquer restrição a deslocações ao estrangeiro, recomenda-se a devida ponderação relativamente à conveniência dessas deslocações, principalmente para países ou zonas em que a propagação do vírus se mostra mais ativa, identificados pelas Autoridades de Saúde. Os elementos das Secções e Departamentos, alunos e professores das Academias e demais acompanhantes que tenham regressado ou que tenham estado em contacto próximo e direto com quem tenha regressado de país ou zona de risco para a infeção pelo COVID-19, identificados pela DGS, devem, nos 14 dias subsequentes, monitorizar o seu estado de saúde, medindo a temperatura corporal duas vezes ao dia, registando os valores e estar atentos a tosse ou a dificuldades respiratórias. Devem ainda evitar cumprimentos sociais com contacto físico. Recomenda-se nestes casos, o uso de máscara cirúrgica sempre que tenham necessidade de entrar nas instalações do CCS. Quaisquer alterações ao estado de saúde devem ser comunicadas de imediato à linha SNS 24 (808 24 24 24) que analisará o risco em concreto e dará as devidas recomendações/ orientações.

Medidas de prevenção diária de carácter geral

- Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos;
- Reforçar a lavagem das mãos antes e após as refeições, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos estejam sujas;
- Usar lenços de papel (de utilização única) para se assoar;
- Deitar os lenços usados num caixote do lixo e lavar as mãos de seguida;
- Tossir ou espirrar para o braço com o cotovelo fletido, e não para as mãos;



- Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias.

Medidas de prevenção no CCS

- **Junto aos serviços administrativos, será disponibilizado dispensadores de produto de higienização antisséptico para as mãos, para que os alunos, professores elementos das Secções, colaboradores e todas as demais pessoas que se desloquem às diferentes instalações possam desinfetar as mãos nos termos do recomendado pela Direção Geral de Saúde.**
- **As casas de banho serão equipadas com sabonete, ou sabonete líquido, bem como com toalhetes de papel.**
- **Para além da limpeza habitual de espaços, diariamente, pelas 14.00 horas e 18.00 horas, e pela funcionária do CCS, serão desinfetados: maçanetas interiores e exteriores das portas das Instalações Sanitárias; maçanetas interiores e exteriores das portas de entrada das salas; desinfeção das mesas e corrimãos.**

C. PROCEDIMENTOS GERAIS A ADOTAR PERANTE UM CASO SUSPEITO

ESTABELECIMENTO DE ÁREA DE ISOLAMENTO E CIRCUITO

1. Tendo como finalidade evitar ou restringir o contato direto das pessoas com o Caso Suspeito, deverá é definida uma área de isolamento (Biblioteca Guilherme de Azevedo). A casa de banho próxima estará devidamente equipada com sabão líquido, toalhetes de papel e solução antisséptica de base alcoólica para a utilização exclusiva do Caso Suspeito. Caso a caso deverá ser definido o circuito a privilegiar quando um Caso Suspeito se dirige para a área de isolamento.
2. **EQUIPAMENTOS E MATERIAIS DA ÁREA DE ISOLAMENTO**
Como equipamentos e materiais para a área de isolamento assegurar-se-á: cadeira; -Kit com: 3 garrafas de água de 0,5 l; 3 mini pacotes de bolacha “Maria”; 3 mini pacotes de bolacha de “Água e Sal”; 3 pacotes individuais de sumo; Contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico); Solução antisséptica de base alcoólica que tenha pelo menos 70% de álcool (disponível no interior e à entrada desta área); toalhetes de papel; 5 Máscaras cirúrgicas; 2 Pares de luvas descartáveis; termómetro.

PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO



Quem apresente, nas instalações do CCS, critérios compatíveis com a definição de caso suspeito ou com sinais e sintomas de COVID-19, deve dirigir-se para a área de “isolamento”, definida no Plano de Contingência. Nas situações necessárias (p.ex. crianças pouco autónomas), o professor ou o acompanhante da criança, que deteta a situação acompanha o aluno até à área de “isolamento”. Quem acompanha e presta assistência à criança/aluno deve colocar, antes de iniciar a assistência, uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis (disponíveis nos serviços administrativos), para cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção. O caso suspeito também deve usar máscara cirúrgica, se a sua condição o permitir, devendo ficar ajustada ao rosto. Já na área de “isolamento” é contactada a linha SNS 24 (808 24 24 24), pelo elemento acompanhante ou pelo próprio se for adulto, sendo o caso reportado ao presidente da direção para o nº. 912660366). O profissional de saúde do SNS 24 questiona o doente (ou acompanhante) quanto aos sinais, sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de COVID-19.

Após avaliação, o SNS 24 informa o seguinte:

Se não se tratar de caso suspeito de COVID-19

- Define os procedimentos adequados à situação clínica;

Se se tratar de caso suspeito de COVID-19

O SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da DGS, para validação da suspeição. Desta validação, o resultado poderá ser:

- Caso Suspeito Não Validado: este fica encerrado para COVID-19. O SNS24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica.
- Caso Suspeito Validado: a DGS ativa o Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), o Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA) e Autoridade de Saúde Regional, iniciando se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos; se o caso for confirmado: a área de “isolamento” deve ficar interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde.

D. PROCEDIMENTO DE VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS

Considera-se “contacto próximo” quem não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto próximo com um caso confirmado de COVID-19. O contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:



1. **“Alto risco de exposição”**: - Quem partilhou os mesmos espaços do caso; quem esteve face-a-face com o caso confirmado ou em espaço fechado com o mesmo; quem partilhou com o caso confirmado loiça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias.
2. **“Baixo risco de exposição” (casual)**: - Quem teve contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a gotículas/ secreções respiratórias através de conversa face-a-face superior a 15 minutos, tosse ou espirro); quem prestou assistência ao caso confirmado, desde que tenha seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada de meios de contenção respiratória; etiqueta respiratória; higiene das mãos).

Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

E. AVALIAÇÃO DO PLANO DE CONTINGÊNCIA

O Plano de Contingência será reavaliado e atualizado pela direção do CCS sempre que necessário, em articulação com as entidades competentes.

F. CASOS OMISSOS E OUTRAS SITUAÇÕES

Todo os casos omissos e situações não previstas neste documento serão analisadas, caso a caso, e decididas pela Direção do CCS.

G. RECOMENDAÇÃO FINAL

Recomenda-se a leitura atenta das Orientações, Informações e Notas da DGS, a consulta regular da página da DGS (<https://www.dgs.pt/>) que vão sendo atualizadas sempre que exista evolução da situação.

Aprovado em reunião de direção em 11/03/20

O presidente da direção

Eliseu Manuel Nunes Raimundo