

PLANO DE CONTINGÊNCIA



CASA DO POVO VALONGO DO VOUGA

Março de 2020



O planeamento para emergências é complexo pelas suas características intrínsecas. Como pontua o *USMC Planning Manual* “*planejamento em situações críticas é a ação de visualizar uma situação final desejada e determinar meios efetivos para concretizar esta situação, auxiliando o tomador de decisão em ambientes incertos e limitados pelo tempo.*”

Este plano visa responder a um cenário de epidemia pelo novo coronavírus .

A Casa do Povo de Valongo do Vouga tem serviços e valências sociais. Este último abrange utentes do 4 meses aos 12 anos e o sector sénior.

Este documento refletirá a forma de proteção e ação em caso de situações epidémicas.

O QUE É O CORONAVÍRUS?

Os Coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano e **são bastante comuns em todo o mundo**. O COVID-19 é uma doença causada por uma nova estirpe de coronavírus identificada na cidade de Wuhan (China) em dezembro de 2019.

O período de incubação do COVID-19 é de **2 a 14 dias**. Isto significa que se uma pessoa permanecer bem 14 dias após contactar com um caso confirmado de COVID-19, é pouco provável que tenha sido contagiada.

Após exposição a alguém infetado com COVID-19, podem surgir os seguintes sintomas:

Tosse

Dificuldade respiratória

Febre

COMO SE TRANSMITE O COVID-19?

Pelo que é conhecido de outros coronavírus, a transmissão do COVID-19 acontece quando existe contacto próximo (área até 2 metros) com uma pessoa infetada. O risco de transmissão aumenta quanto maior for o período de contacto com uma pessoa infetada. As gotículas produzidas quando uma pessoa infetada tosse ou espirra (secreções respiratórias que contêm o vírus) são a via de transmissão mais comum.

EXISTEM DUAS FORMAS ATRAVÉS DAS QUAIS UMA PESSOA PODE FICAR INFETADA:

- ❖ As secreções podem ser diretamente expelidas para a boca ou nariz das pessoas em redor (área até 2 metros) ou podem ser inaladas para os pulmões;
- ❖ Uma pessoa também pode ficar infetada ao tocar em superfícies ou objetos que possam ter sido contaminados com secreções respiratórias e depois tocar na sua própria boca, nariz ou olhos.

COMO SE PREVINE A TRANSMISSÃO DA INFEÇÃO?

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

Existem princípios gerais que qualquer pessoa pode seguir para prevenir a transmissão de vírus respiratórios:

Lavar as mãos com frequência – com sabão e água, ou esfregar as mãos com gel alcoólico se não for possível lavar as mãos. Se as mãos estiverem visivelmente sujas, devem ser usados preferencialmente sabão e água.

Cobrir a boca e o nariz com um lenço de papel descartável sempre que for necessário assoar, tossir ou espirrar. O lenço de papel deverá ser descartado num caixote do lixo e, em seguida deverão ser lavadas as mãos. Na ausência de um lenço de papel descartável, poder-se-á tossir para a prega do cotovelo. **Nunca se deve tossir nem espirrar para o ar ou para as mãos.**

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.

OS ALUNOS, COLABORADORES E VISITANTES DEVEM LAVAR AS MÃOS:

- ❖ Antes de sair de casa;
- ❖ Ao chegar à Escola;
- ❖ Após usar a casa de banho;
- ❖ Após intervalos e atividades desportivas;
- ❖ Antes das refeições, incluindo lanches;
- ❖ Antes de sair da Escola;
- ❖ Utilizar um gel alcoólico que contenha pelo menos 60% de álcool se não for possível lavar as mãos com água e sabão;
- ❖ Evitar tocar nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos;
- ❖ Evitar contacto próximo com pessoas com tosse, febre ou dificuldade respiratória;
- ❖ Limpar e desinfetar frequentemente objetos e superfícies de utilização comum;
- ❖ Se tiver 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;
- ❖ **O uso de máscaras de proteção na população em geral, utentes, clientes ou colaboradores não está recomendado**, uma vez que não há qualquer evidência de benefício do seu uso fora de estabelecimentos de saúde.

VOLTEI RECENTEMENTE DE UMA VIAGEM AO ESTRANGEIRO. O QUE DEVO FAZER?

A CPVV tem em conta as orientações da Direção-Geral da Saúde e da Organização Mundial da Saúde sobre o COVID-19. De acordo com o Plano de Contingência da COVV para a Doença por Coronavírus (COVID-19), **todos os utentes, clientes e colaboradores que regressem de uma área com transmissão comunitária ativa do novo coronavírus, incluindo:**

Norte de Itália (regiões de Emiglia-Romagna, Lombardia, Piemonte, Veneto)

China

Coreia do Sul

Irão

Japão

Singapura

Devem, por princípio de precaução de saúde pública, respeitar um período de isolamento profilático domiciliário de 14 dias de isolamento após o seu regresso, durante o qual deverão vigiar o eventual aparecimento de sintomas (tosse, febre ou dificuldade respiratória).

OS QUE SE ENCONTREM NESTAS CIRCUNSTÂNCIAS DEVERÃO, DURANTE ESSE PERÍODO:

Estar atentos ao aparecimento de febre, tosse ou dificuldade respiratória, no próprio ou nas pessoas com quem convive de perto;

Medir a **temperatura corporal** duas vezes por dia e registrar os valores;

Lavar frequentemente as mãos, sobretudo antes das refeições e após uso da casa de banho;

Reduzir as atividades sociais não indispensáveis (ex. restaurantes, cinema) e evitar permanecer em locais muito frequentados e confinados;

Telefonar para a **Linha SNS24 (808 24 24 24)** caso surja algum dos sintomas referidos (no próprio ou nos seus conviventes), e seguir as orientações.

O QUE FAZER SE UM(A) UTENTE, CLIENTES OU COLABORADOR(A) TIVER SINTOMAS E TIVER ESTADO POTENCIALMENTE EXPOSTO AO COVID-19 (VIAGEM OU CONTACTO COM CASO CONFIRMADO)?

Todos os utentes, clientes e colaboradores devem ser instruídos para reportarem à Casa do Povo de Valongo do Vouga designado o seu estado de saúde se tiverem tosse, febre ou dificuldade respiratória.

Se for identificado(a) um(a) utente, cliente ou colaborador(a) potencialmente suspeito(a) de infeção por COVID-19, este(a) **não se deve deslocar aos serviços de saúde**. Deverão ser seguidos os seguintes passos:

Permanecer numa sala ou gabinete designado de forma a manter-se afastado(a) dos outros colegas e evitar o contágio.

Contactar a *Linha SNS24: 808 24 24 24* e explicar pormenorizadamente os sintomas e o histórico recente de viagens. Devem ser seguidas todas as orientações dadas.

Proteger a boca e o nariz quando tosse ou espirra, com um lenço descartável que deve ser deitado fora.

Evitar tocar em pessoas, superfícies e objetos;

A sala ou gabinete designado para o afastamento social do caso suspeito deve ser ventilada e deve ser limpa e desinfetada depois da pessoa a ter abandonado;

Se o caso suspeito necessitar de utilizar instalações sanitárias, deverá usar uma casa de banho separada, se disponível;

Não são necessárias medidas de controlo para as pessoas que estiveram em contacto com o caso suspeito enquanto são aguardados os resultados laboratoriais para COVID-19;

Não é necessário evacuar ou encerrar o estabelecimento de ensino, na ausência de exames laboratoriais confirmatórios;

Disponibilização de dispensadores de solução alcoólica nos espaços comuns (corredores, refeitórios/cafetarias, zonas de refeições), condicionada à sua existência no mercado;

Criação de área reservada à divulgação de informação atualizada sobre o COVID-19 (Plano de Contingência).

O QUE É UM CASO SUSPEITO:

A classificação de um caso como suspeito de doença por coronavírus (COVID-19) deve obedecer a critérios clínicos e epidemiológicos.

A definição seguinte é baseada na informação atualmente disponível no Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doença (ECDC).

Áreas com transmissão comunitária ativa: **Norte de Itália (regiões de Emiglia-Romagna, Lombardia, Piemonte, Veneto), China, Coreia do Sul, Singapura, Japão e Irão.**

Critérios Clínicos	Critérios Epidemiológicos
<p data-bbox="297 287 421 329">Febre</p> <p data-bbox="326 412 392 455">OU</p> <p data-bbox="297 538 421 581">Tosse</p> <p data-bbox="326 664 392 706">OU</p> <p data-bbox="104 782 614 825">Dificuldade respiratória</p>	<p data-bbox="703 225 1796 394">História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa* nos 14 dias anteriores ao início de sintomas</p> <p data-bbox="1213 476 1278 519">OU</p> <p data-bbox="695 602 1804 771">Contacto com caso confirmado ou provável de infecção por COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas</p> <p data-bbox="1213 858 1278 901">OU</p> <p data-bbox="676 983 1823 1152">Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doente com COVID-19</p>

SALA ISOLAMENTO:

Colocação de utentes, clientes ou colaboradores suspeitos de infeção por COVID-19 numa área de isolamento visa impedir que outras pessoas possam ser expostos e infetados. Esta medida tem como principal objetivo evitar a propagação de uma doença transmissível.

A área de isolamento está situada no edifício da creche da CPVV e dispõem:

- ❖ Ventilação natural e sistema de ventilação mecânica;
- ❖ Revestimentos lisos.

Esta área está equipada com:

- telefone;
- cadeira ou marquesa (para descanso e conforto do utente, cliente ou colaborador suspeito de infeção por COVID-19, enquanto aguarda a avaliação de caso e o eventual transporte pelo INEM);
- *kit com água e alguns alimentos não perecíveis;*
- 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 caso suspeito.

Todos os colaboradores serão avisados da existência da sala de isolamento assim como, da existência deste Plano de Contingência.

PROCEDIMENTOS EM CASO SUSPEITO:

Qualquer utente, cliente ou colaborador com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito de doença por COVID-19, ou alguém que identifique um utente, cliente ou colaborador nestas circunstâncias, deverá informar imediatamente a Direção da CPVV e encaminhar esse pessoa para a área de isolamento.

Deverá ser prestada ao utente, cliente ou colaborador doente toda a assistência necessária, incluindo se existirem dificuldades de locomoção. A Direção da CPVV deverá certificar-se que o caso suspeito se desloca para a área de isolamento ou acompanhá-lo até à mesma (no caso de ser uma criança terá de se manter acompanhada por um adulto).

Sempre que possível deve-se assegurar a distância de segurança (superior a 1 metro) do doente. O percurso estabelecido até à área de isolamento deverá evitar o uso de ascensores, de forma a evitar contaminação de superfícies.

Deverão preferencialmente ser utilizadas escadas, não devendo idealmente ser usados os corrimãos como apoio.

A pessoa que acompanha e presta assistência ao utente, cliente e ou colaborador com sintomas deve colocar, antes de se iniciar esta assistência, uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis, para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção quanto à higiene das mãos, após contacto com o caso suspeito.

No interior da área de isolamento, o caso suspeito de COVID-19 deve contactar a *Linha Saúde 24 (808 24 24 24)* ou a **pessoa que o acompanha**.

O caso suspeito deve usar uma máscara cirúrgica, se a sua condição clínica o permitir. A máscara deverá ser colocada pelo próprio e este deverá verificar 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).

Sempre que a máscara estiver húmida, o caso suspeito deverá substituí-la por outra. Após avaliação, a *Linha SNS 24* informa o caso suspeito à *Direção da CPVV*:

Se não se tratar de facto de um caso suspeito de COVID-19: define os procedimentos adequados à situação clínica do utente, cliente ou colaborador;

Se se tratar de facto de um caso suspeito de COVID-19: a Linha SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da Direção-Geral da Saúde (DGS), para validação da suspeição.

DESTA VALIDAÇÃO O RESULTADO PODERÁ SER:

- ❖ **Caso Suspeito Não Validado:** fica encerrado para COVID-19. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do utente ou colaborador. Os utentes ou colaborador informam a Direção da CPVV da não validação;
- ❖ **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.

NA SITUAÇÃO DE CASO SUSPEITO VALIDADO:

- ❖ O utente ou colaborador 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 realização de exames laboratoriais no INSA;
- ❖ O acesso dos outros utentes, clientes ou colaboradores à área de isolamento fica interdito;
- ❖ O caso suspeito validado deverá permanecer na área de isolamento até à chegada da equipa do INEM ativada pela DGS, de forma a restringir, ao mínimo indispensável, o contacto deste caso com outro(s) utentes, clientes ou colaboradores. Devem ser evitadas deslocações adicionais do caso suspeito validado nas instalações.
- ❖ 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 CPVV dos resultados dos testes laboratoriais e:
 - **Se o caso for infirmado**, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais, incluindo limpeza e desinfeção da área de isolamento.
 - **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 Local.

PROCEDIMENTO NA VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMO:

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:

- Utentes, clientes ou colaboradores de uma mesma sala, grupo de trabalho ou que tenha estado no espaço físico do serviço;
- Colaborador do mesmo posto de trabalho do caso;
- Utentes, clientes ou colaboradores que estiveram cara-a-cara com o caso confirmado ou que estiveram com este em espaço fechado;
- Utente, cliente ou colaborador que partilhou com o caso confirmado louça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expectoração, sangue, gotículas respiratórias).

Baixo risco de exposição (casual), definido como:

❖ Utente, cliente ou colaborador 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);

❖ Utente, cliente ou colaborador que prestou assistência ao caso confirmado, desde que tenha 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 o a unidade orgânica, 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:

Alto Risco de Exposição	Baixo Risco de Exposição
<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">❖ Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar; ❖ Acompanhamento da situação pelo médico do trabalho.

É IMPORTANTE SUBLINHAR QUE:

- ❖ A auto monitorização diária, feita pelo próprio utente, cliente ou 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 o utente ou colaborador estiver na Instituição, 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.

CASA DO POVO DE VALONGO DO VOUGA

6 DE MARÇO DE 2020