

CENTRO SOCIAL DE SANTA MARIA DE SARDOURA

PLANO DE CONTIGÊNCIA NO ÂMBITO DA INFEÇÃO PELO NOVO CORONAVIRUS SARS-CoV-2, AGENTE CAUSAL DA COVID-19 ESTRUTURA RESIDENCIAL PARA PESSOAS IDOSAS - ERPI

Edição: 02



ÍNDICE

Introdução	4
1. Caracterização da Instituição.....	5
2. A Doença por CORONAVÍRUS (COVID-19)	6
3. Âmbito.....	7
4. Medidas Gerais em Vigor na ERPI do CSSMS para Reduzir o Risco de Transmissão de SARS-CoV2.....	7
4.1. Visitas.....	7
4.2. Higiene, limpeza, desinfeção e gestão de resíduos.....	8
4.3. Regras de distanciamento social, concentração de pessoas e ventilação dos espaços.....	10
4.4. Profissionais.....	12
4.4.1. Formação dos/as profissionais.....	13
4.4.2. Política de substituição de profissionais.....	13
4.5. Admissão de novos/as clientes.....	15
4.6. Deslocações ao exterior da instituição por parte do/a cliente.....	16
4.7. Definição de responsabilidades.....	17
4.8. Aquisições, aprovisionamento e distribuição do material de prevenção.....	17
4.9. Área de isolamento.....	18
5. Procedimento para Orientação de um Caso Suspeito na Instituição.....	19
6. Procedimento em Caso Confirmado de COVID-19 na Instituição.....	20
6.1. Procedimento em caso de comprometimento de funcionamento da ERPI.....	21
7. Procedimento em Caso de Óbito na ERPI.....	22
8. Notas Finais.....	24
ANEXO I – Registo de Auto Monitorização de Sintomas Compatíveis com COVID-19.....	25
ANEXO II – Registo/Monitorização da Temperatura dos/as Clientes.....	26
ANEXO III – Contactos Telefónicos.....	27
ANEXO IV – Planta da Área de Isolamento/Área de Visitas.....	28
ANEXO V – Orientação “Lavagem da Mãos”	29
ANEXO VI – Orientação “Máscaras”	30



Centro Social Santa Maria de Sardoura

Pessoa Coletiva de Utilidade Pública, desde 22-11-2000 com publicação no D. R. Série III, n.º 81 de 05/04/2001

ANEXO VII – Recomendações Gerais.....	31
ANEXO VII – Colocação e Remoção do EPI.....	32

Índice de Figuras

Figura 1: Caso suspeito.....	20
------------------------------	----

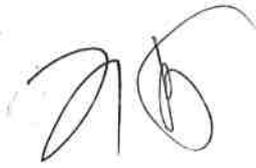
Índice de tabelas

Tabela 1: Serviços e respostas imprescindíveis e serviços passíveis de serem reduzidos ou fechados.....	14
Tabela 2: Afetação de trabalhadores/as e previsão de equipas de substituição.....	14
Tabela 3: Trabalhadores/as com potencial risco associado.....	15
Tabela 4: Fornecedores externos.....	18

Controlo de Alterações

Revisão	Descrição da Alteração	Página(s)	Data
Edição 00	Elaboração		24/09/2020
Edição 01	Alterações segundo parecer da ASL (e-mail de 13/10/2020).	Págs.: 3, 7, 8, 9, 10, 18, 24 e 25 Págs. novas: 27, 28, 29 e 30	19/10/2020
Edição 02	Ponto 2. A doença por <i>coronavírus</i> . Ponto 4.2. Higiene, limpeza, desinfeção e gestão de resíduos. Ponto 4.5. Admissão de novos/as clientes. Ponto 4.6. Deslocações ao exterior. Ponto 5. Procedimento em caso suspeito. Ponto 6. Procedimento em caso confirmado.	Págs.: 6, 8, 15, 16, 19 e 20	05/05/2021

Etapa	Nome	Função	Data
Elaboração	José Lopes de Almeida	Médico	05/05/2021
Elaboração	Maria Luísa Ferreira Vieira	Diretora Técnica	05/05/2021
Elaboração	Vânia Pereira dos Santos	Técnica Superior	05/05/2021
Elaboração	Paula Alexandre Barbosa	Enfermeira	05/05/2021
Verificação	José António da Silva Rocha	Presidente da Direção	11/05/2021
Aprovação	António José da Silva Rocha António Constantino G. Vieira da Rocha	Presidente e Tesoureiro da Direção, respetivamente	12/05/2021



DEFINIÇÕES/ABREVIATURAS

ASL – Autoridade de Saúde Local.

CASO SUSPEITO – Qualquer indivíduo/a que desenvolva quadro respiratório agudo de tosse persistente ou agravamento de tosse habitual, ou febre igual ou superior a 38.0 graus C, ou falta de ar (dispneia) ou dificuldade respiratória.

CATL – Centro de Atividades de Tempos Livres.

COVID-19 – Infeção pelo novo coronavírus.

CSSMS – Centro Social de Santa Maria de Sardoura.

DGS – Direção Geral de Saúde.

EPI – Equipamento de Proteção Individual.

ERPI – Estrutura Residencial para Pessoas Idosas.

INEM – Instituto Nacional de Emergência Médica.

IPSS – Instituição Privada de Solidariedade Social.

POAPMC – Programa Operacional de Apoio às Pessoas mais Carenciadas.

SAD – Serviço de Apoio Domiciliário.



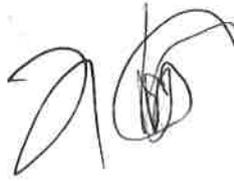
INTRODUÇÃO

O presente documento apresenta o *Plano de Contingência* para a *Doença por Coronavírus (COVID-19)* estabelecido pelo Centro Social de Santa Maria de Sardoura (CSSMS), e fornece informação aos corpos dirigentes, aos/às clientes e trabalhadores/as da instituição sobre esta doença, sobre as medidas de prevenção e controlo da infeção e sobre os procedimentos e medidas a adotar perante a identificação de casos suspeitos ou confirmados.

O *Plano de Contingência* da instituição para COVID-19 foi desenvolvido com base nas orientações da DGS e na melhor evidência científica disponível até ao momento. Os/as clientes e trabalhadores/as do CSSMS serão informados sobre COVID-19 e sobre as formas de evitar a transmissão através dos meios mais adequados, designadamente informação por *e-mail*, *site* da instituição na Internet, afixação de cartazes informativos nos espaços comuns, definição de procedimentos e seu envio às famílias, entre outros.

O CSSMS está comprometido com a proteção da saúde e a segurança dos/as seus/suas clientes e trabalhadores/as, tendo também um papel importante a desempenhar na limitação do impacto negativo deste surto na comunidade.

O presente documento tem por **objetivo** definir diretrizes de atuação de forma a mitigar os efeitos de uma possível contaminação com SARS-CoV-2.



1. CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO

O CSSMS é uma Instituição Particular de Solidariedade Social sob a forma de associação sem fins lucrativos, que tem como objetivo contribuir para a promoção da população através do propósito de dar expressão organizada ao dever moral da justiça e de solidariedade, contribuindo para a efetivação dos direitos sociais dos cidadãos e pautando a sua atuação pelos princípios orientadores da economia social, definidos pela Lei e pelo Estatuto das Instituições Particulares de Solidariedade Social.

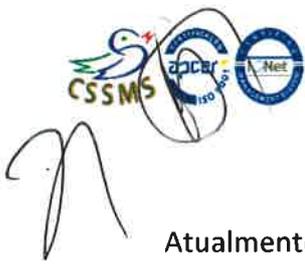
A sede está localizada no lugar da Devesa, freguesia de Santa Maria de Sardoura, no concelho de Castelo de Paiva, distrito de Aveiro.

O CSSMS é composto por vários edifícios. Na sede funciona a Direção, a Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI), as repostas de apoio à infância (CATL e creche), o Centro de Dia, a Cantina Social/POAPMC, o SAD, os serviços técnicos, serviços administrativos, as cozinhas e lavandarias.

Nas freguesias de Santa Maria de Sardoura e S. Martinho de Sardoura funciona o serviço de prolongamento escolar, acoplado às escolas e jardins-de-infância do *Agrupamento de Escolas de Castelo de Paiva*: na escola básica do 1º ciclo de Pereire funciona o prolongamento escolar de Pereire, no jardim-de-infância de Sá funciona o prolongamento escolar de Sá e no jardim-de-infância de Crava funciona o prolongamento escolar de Crava. As refeições escolares funcionam nos seguintes refeitórios: EB1/JI de Pereire, EB1 de Cruz da Agra, EB1/JI de Oliveira Reguengo, JI de Sá, JI de Crava, EB1/JI da Póvoa, EB1/JI da Raiva, EB1 de Serradelo e JI de Oliveira Reguengo, durante o período escolar.

A cerca de 5 quilómetros da sua sede, está localizado um outro polo com Hotel e edifício, onde funciona a formação profissional e outras atividades.

A formação profissional tem ainda vários polos dispersos por diferentes concelhos limítrofes, a saber: polo de Canedo (Stª Mª Feira) e Melres (Gondomar), polo de Alpendurada (Marco de Canaveses) e Cinfães, polo das Termas de S. Vicente (Penafiel) e polo de Paredes e polo de Arouca.



Atualmente o CSSMS tem uma média de 140 trabalhadores/as e 125 formadores/as e outros prestadores de serviços.

2. A DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19)

A COVID-19 é uma doença causada por infeção pelo vírus SARS-COV-2. Esta doença apresenta como sinais e sintomas: febre (temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$) sem outra causa atribuível, tosse de novo ou agravamento do padrão habitual ou associada a dores de cabeça ou dores generalizadas do corpo, dificuldade respiratória/dispneia sem outra causa atribuível, perda total ou parcial do olfato (anosmia), enfraquecimento do paladar (ageusia) ou perturbação ou diminuição do paladar (disgeusia) de início súbito.

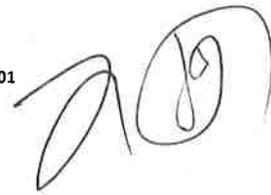
Podem ainda apresentar outros sintomas como dor de garganta, dores musculares generalizadas, falta de apetite e apatia.

O vírus SARS-COV-2 transmite-se sobretudo por contacto direto através da disseminação de gotículas respiratórias quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, e são inaladas ou absorvidas pelas mucosas da boca, nariz e olhos por pessoa próxima ou a menos de 2 metros e por contacto indireto através do contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-COV-2 e de seguida levar as mãos à boca, nariz ou olhos.

Sabe-se que a morbilidade e a letalidade pela COVID-19 é superior nas pessoas com mais de 65 anos e com outras doenças associadas, nomeadamente as doenças cardiovasculares, doenças respiratórias crónicas, diabetes, insuficientes renais, entre outras.

Assim, os/as clientes das ERPI estão numa situação de risco acrescido de maior disseminação da infeção.

Perante um cenário de epidemia pelo novo coronavírus, importa que a ERPI do CSSMS tenha um plano de contingência que permita que seja implementado rapidamente um conjunto de medidas, que faça face à ocorrência de um caso suspeito ou confirmado de COVID-19 e possa continuar a garantir os melhores cuidados de saúde possíveis aos/às seus/suas clientes.



3. ÂMBITO

O presente plano de contingência aplica-se a todos os corpos dirigentes, trabalhadores/as, clientes da ERPI, familiares de clientes e fornecedores.

4. MEDIDAS GERAIS EM VIGOR NA ERPI DO CSSMS PARA REDUZIR O RISCO DE TRANSMISSÃO DE SARS-COV-2

4.1. Visitas

Existe um espaço próprio para as visitas no piso 0 com entrada específica. Este espaço é higienizado após cada utilização.

São permitidas visitas aos/às clientes internados/as de acordo com as orientações da DGS assim como de outras entidades competentes, e com as seguintes regras:

- a) As visitas deverão ser marcadas com 48 horas de antecedência, com a diretora técnica da resposta social, através do telefone n.º 915288658 (Luísa Vieira), das 10:00h às 18:00h, de 2ª a 6ª feira.
- b) Cada cliente tem direito, no mínimo, a uma visita por semana, desde que possível em agendamento.
- c) A ERPI permite 4 visitas por dia com a duração de 30 minutos por visita, todos os dias, das 13:30h às 15:30h e das 16:30h às 17:30m.
- d) Aos sábados e domingos dar-se-á preferência a visitantes residentes fora do concelho de Castelo de Paiva.
- e) O/a visitante terá de se apresentar com a máscara cirúrgica, durante todo o período de permanência na instituição, higienizar as mãos (desinfetar com solução à base de álcool ou lavagem com água e sabão, antes e após o período de visitas) e manter a distância física de 2 metros em relação ao/à residente.
- f) A instituição expõe para consulta, material informativo sobre a correta utilização das máscaras, higienização das mãos e conduta adequada no período das visitas,



dispondo ainda aos/às visitantes de produto para higienização das mãos, antes e após as visitas.

- g) O/a visitante não poderá circular pelas instalações da ERPI, nem utilizar as instalações sanitárias dos/as clientes, dispondo de instalação sanitária específica.
- h) O/a visitante não poderá trazer objetos pessoais, géneros alimentares ou outros produtos.
- i) São proibidas as visitas a clientes em isolamento.
- j) Os/as visitantes não podem ter temperatura igual ou superior a 38.ºC, ter tosse ou falta de ar, nem dificuldade respiratória.
- k) Os/as visitantes que testem positivo a COVID-19, devem informar a ASL, caso tenham visitado a ERPI até 48 horas antes do início dos sintomas.

4.2. Higiene, limpeza, desinfeção e gestão de resíduos

O planeamento da higienização e limpeza consta em documento próprio (“Plano de Higiene”), relativo a cada área da ERPI, sendo alvo de respetivo registo diário. A limpeza e desinfeção das superfícies devem ser realizadas com detergente de limpeza, seguido de desinfetante (segundo a orientação da DGS n.º 014/2020). É assegurado o arejamento das salas e espaços higienizados. As janelas e portas são mantidas abertas, sempre que possível e seguro para os/as clientes (acautelando o seu conforto e bem-estar), contribuindo para melhor circulação do ar dentro dos diferentes espaços.

São retirados todos os objetivos e acessórios decorativos desnecessários.

As mesas e cadeiras são higienizadas após cada utilização. Os corrimãos, maçanetas ou puxadores de portas, botões de elevador, doseadores de desinfetante, assim como outras zonas e objetos de uso comum, são limpas no mínimo 6 vezes ao dia, com um produto apropriado de limpeza desinfetante.



Os equipamentos reutilizáveis (como por exemplo, urinóis, bacias de higiene, arrastadeiras entre outros) são adequadamente limpos e desinfetados com desinfetante apropriado para estes materiais, terminando com enxaguamento com água corrente quente e secagem ao ar. No caso de doentes suspeitos ou confirmados de COVID-19, estes equipamentos são higienizados separadamente dos utilizados por outros/as na instalação sanitária de apoio ao quarto.

A roupa utilizada pelos/as residentes é submetida a um programa de lavagem que deve integrar pré-lavagem, lavagem a quente (roupa termorresistente) a temperatura de 70 a 90°C. Roupas termosensíveis devem ser lavadas com água morna, a uma temperatura a 30-40°C, seguido de um ciclo de desinfecção química também em máquina. Em caso de situação de cliente com COVID-19, a recolha e tratamento das respetivas roupas será feita isoladamente das roupas de outros/as clientes, com as temperaturas recomendadas, com circuito próprio para saída das roupas pelo exterior até à lavandaria (saída pelo piso 0, corredor dos quartos – “ala COVID-19”).

A louça utilizada pelos/as residentes e trabalhadores/as são lavadas na máquina de lavar com um detergente apropriado ao equipamento industrial e a temperatura elevada (80-90°C). Em caso de situação de cliente com COVID-19 serão utilizadas loiças descartáveis.

As mãos devem ser lavadas após a colocação da louça ou da roupa na máquina.

Estão definidos circuitos de limpos e sujos na cozinha e na lavandaria.

As roupas de cada residente são fechadas individualmente em saco plástico específico. As roupas das camas e dos banhos são coletivamente reunidas em saco preto, que nunca entra dentro dos quartos (circula pelo corredor). As roupas limpas são distribuídas pelos quartos no horário em que já está concluída a higiene pessoal dos/as residentes, assim como dos espaços (quartos, casas-de-banho e corredores de acesso). Em situação de caso suspeito ou confirmado de COVID-19, estas roupas são totalmente separadas (conforme descrito anteriormente).

Com casos isolados de COVID-19, os resíduos produzidos pelos/as clientes ou profissionais que lhes prestem assistência:



- a. São colocados em contentor de resíduos (caixote do lixo) de abertura não manual com saco de plástico, no quarto em que a pessoa se encontra em isolamento. Todos os resíduos produzidos pela pessoa com infeção por SARS-CoV-2 devem ser colocados exclusivamente neste contentor.
- b. Os resíduos nunca deverão ser calcados, nem deve ser apertado o saco para sair o ar. O saco de plástico deve ser cheio até 2/3 da sua capacidade e deve ser bem fechado com dois nós bem apertados com braçadeira ou atilho/adeseivo.
- c. O saco bem fechado deve ser colocado num segundo saco, também fechado da mesma forma, mantendo o cuidado de não encostar o saco à roupa ou corpo.
- d. Os procedimentos de fecho dos sacos com resíduos são assegurados com os EPI, para reduzir o risco de contaminação.
- e. Após retirar as luvas enrolando-as no sentido de dentro para fora e de as colocar no (novo) saco de plástico para os resíduos, deve proceder-se à lavagem das mãos com água e sabão durante 20 segundo.
- f. Os contentores de resíduos de pessoas com infeção, devem ser lavados e desinfetados.
- g. Os sacos de plástico com os resíduos nunca devem ser colocados no caixote do lixo em uso na instituição: devem ser transferidos diretamente para o contentor coletivo de resíduos indiferenciados ou colocados em contentor próprio.

Tratando-se de um surto COVID-19, os resíduos produzidos pelos/as clientes ou profissionais devem ser mantidos segregados e encaminhados como resíduos hospitalares de risco biológico (Grupo III), segundo empresa contratada para o efeito, com saída pelo corredor dos quartos, piso 0.

4.3. Regras de distanciamento social, concentração de pessoas e ventilação dos espaços

A instituição garante os meios para que os/as clientes possam comunicar com os/as familiares por videochamada ou telefone.



É privilegiado o atendimento não presencial (para pagamentos, inscrições, esclarecimentos de dúvidas e atos administrativos) sempre que possível, limitando a lotação da receção a 2 pessoas.

Foi criada sinalética e definidos circuitos que promovam a circulação adequada (pela direita) entre clientes e profissionais, pelos espaços da ERPI.

É conservada a distância de 1 a 2 metros entre clientes e trabalhadores/as, exceto na proximidade necessária para a prestação de cuidados.

Será promovida a separação dos/as clientes entre quem tem sintomas respiratórios agudos e quem não tem esses sintomas e o seu distanciamento.

A distância entre camas no quarto será, sempre que possível, de 2 metros.

Nos espaços comuns só permanecem clientes e trabalhadores/as sem sintomas respiratórios agudos e conservada a distância de 1 a 2 metros entre cada pessoa.

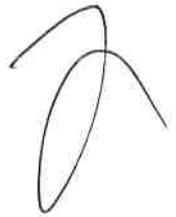
Os espaços comuns, nomeadamente os refeitórios, são utilizados por turnos de modo a manter as distâncias de 1 a 2 metros entre clientes e trabalhadores/as.

As atividades diárias foram reorganizadas, cessando as atividades lúdicas coletivas e privilegiando as individuais, assim como as de promoção cognitiva e intervenção psicológica, para minimizar o risco de depressão e regressão das capacidades sociais e cognitivas.

O ar dos quartos e salas será renovado com frequência, por exemplo, 2 vezes de manhã e 2 vezes de tarde durante meia hora, tendo o cuidado de afastar os/as clientes das correntes de ar.

Nos restantes espaços comuns, as janelas e portas são mantidas abertas, sempre que possível e seguro para os/as clientes (acautelando a sua segurança, conforto e bem-estar), contribuindo para melhor circulação do ar dentro dos diferentes espaços.

São reforçados os cuidados de higiene das mãos e etiqueta respiratória (evitar tossir ou respirar para as mãos; tossir ou respirar para o antebraço ou manga, com o antebraço fletido, ou usar lenço de papel; higienizar as mãos após o contacto com secreções respiratórias), reforçando e relembrando estes cuidados junto dos/as clientes.



4.4. Profissionais

Os profissionais desta ERPI dispõem de vestiário próprio, para seu uso exclusivo, não havendo cruzamento com quaisquer outros/as profissionais de outras respostas. Desde o momento em que entram no edifício que acolhe a resposta, estes/as profissionais apenas saem após a jornada de trabalho ou, em situações extremas, se trocarem de roupa quando saem e novamente, quando entram.

Todos/as os/as profissionais da ERPI, à chegada da instituição, e na respetiva entrada (anterior receção da ERPI), no local designado como “zona de sujos”, colocam o calçado do exterior. Ao seu lado, encontra-se uma zona designada como “zona de limpos”, onde se encontra o calçado a ser usado dentro da instituição e uma bata descartável. Com este equipamento, cada profissional dirige-se, pelo percurso mais curto e sem cruzamento com clientes, para a sala de pessoal/vestiários, onde tira a bata descartável e roupa do exterior, e onde se veste com a farda específica para a ERPI. Finalizada a jornada de trabalho, deverá ser feito o percurso inverso, sendo que as batas descartáveis deverão ser colocadas em balde específico, com tampa e acionamento de pedal, colocado na “zona de sujos”. A roupa usada no dia de trabalho, é acondicionada em saco fechado e tratada de acordo com as orientações de lavagem, pelo/a próprio/a, fora da instituição. Diariamente, é usada uma farda limpa.

Todos os/as profissionais em contacto com clientes usam máscara cirúrgica.

Todos/as os/as profissionais da instituição cumprem com as medidas estritas de higiene das mãos e etiqueta respiratória, assim como o distanciamento entre pessoas (1 a 2 metros), com a exceção da proximidade necessária para a prestação de cuidados.

É garantida a disponibilização de EPI adequado ao procedimento/tarefa a realizar: farda, máscara cirúrgica, luvas descartáveis não esterilizadas, touca, bata ou avental impermeável. Acresce, no caso da arrumação dos quartos, limpeza e remoção de roupa, incluindo profissionais afetos à lavandaria, a utilização de viseira ou óculos de proteção.

Dentro do possível, os profissionais são separados por grupos e o mesmo grupo de profissionais trata o mesmo grupo de clientes (neste caso, por pisos: piso 0 e piso 1).

No caso de ocorrerem casos suspeitos na instituição, devem ser definidos grupos de profissionais para os doentes respiratórios e grupos de profissionais para os/as outros/as clientes.

Todos os/as profissionais devem monitorizar a temperatura corporal e sintomas como a tosse e falta de ar, no início e no fim do dia de trabalho (ver *Anexo 1*).

Os/as profissionais que apresentem sintomas não devem apresentar-se ao serviço. Se já estão a trabalhar devem dirigir-se para a área de isolamento designada, iniciando-se o procedimento de orientação de caso suspeito em instituição.

É garantida a existência de papel de mãos e sabonete líquido em todas as instalações sanitárias.

4.4.1. Formação dos/as profissionais

Foi dada formação a todos/as os/as profissionais, em várias sessões, e que tiveram como objetivo promover conhecimentos sobre a COVID-19, explorando os seguintes conteúdos: plano de contingência em vigor; vírus SARS-COV-2, a doença COVID-19 e formas de transmissão; sinais e sintomas da COVID-19; procedimentos básicos para a higienização das mãos; procedimentos de etiqueta respiratória; colocação da máscara cirúrgica; procedimentos de conduta social; e procedimentos a adotar perante um caso suspeito.

A formação dos/as trabalhadores/as é contínua e adequada às novas orientações da DGS, às necessidades da instituição e dos/as próprios/as trabalhadores/as.

4.4.2. Política de substituição de profissionais

O CSSMS deve estar preparado para a possibilidade de uma parte dos/as seus/suas trabalhadores/as não ir trabalhar, por doença ou quarentena, ou por encerramento de escolas ou por outro motivo, e ainda para a eventualidade de algum dos/as seus/suas clientes da ERPI contrair a doença ou estar de quarentena. Assim, importa avaliar quais as



atividades que não podem ser suspensas e quais as que podem ser reduzidas ou mesmo suspensas, de acordo com ausência dos/as trabalhadores/as, por doença ou quarentena.

Tabela 1: Serviços e respostas imprescindíveis e serviços passíveis de serem reduzidos ou fechados

Serviços ou respostas imprescindíveis de dar continuidade	Serviços ou respostas passíveis de serem reduzidos ou fechados
ERPI POAPMC Cantinas Sociais SAD Cozinha Lavandarias Aprovisionamento Manutenção	Centro de Dia Creche CATL Prolongamento Escolar CAARPD Formação Profissional Animação Administrativos Transportes Refeitórios Projetos “P’los Trajetos da Vida II” e “(Re)Conectar o Futuro”

A diretora técnica avaliará das necessidades de pessoal na ERPI, e tendo em conta os serviços ou as atividades que podem ser reduzidas ou suspensas, proporá à direção a suspensão dessas atividades e a deslocação do respetivo pessoal necessário para a resposta em causa.

Tabela 2: Afetação de trabalhadores/as e previsão de equipas de substituição

Serviços/respostas	Trabalhadores/as essenciais	Trabalhadores/as a garantir em substituição
ERPI Cozinha Lavandaria	Ajudantes de ação direta (9) Trabalhadores/as auxiliares de serviços gerais (2) Cozinheira (1) Ajudante de cozinha (1) Enfermeira (1)	Pessoal em férias ou folgas Trabalhadores/as de serviços ou respostas passíveis de serem reduzidos ou encerrados Voluntários/as Estagiários/as dos cursos ministrados no CSSMS

É importante ainda ter particular atenção com os/as trabalhadores/as que, pelas suas tarefas, poderão ter um maior risco de infeção, como por exemplo, aqueles/as que fazem atendimento ao público, os que fazem transporte e os que prestam cuidados de saúde, higiene e conforto aos/às seus/suas clientes.



Tabela 3: Trabalhadores/as com potencial risco associado

Grupos de trabalhadores/as com potencial risco associado
Enfermeiras, médico, ajudantes de ação direta, trabalhadores/as auxiliares de serviços gerais, motoristas, cozinheiras/ajudantes de cozinha.

Além do risco associado às próprias tarefas, acresce o risco relacionado com os problemas pessoais de saúde (doença cardíaca, pulmonar, hipertensão, entre outros), pelo que, internamente, estão identificados todos/as os/as trabalhadores/as com doença crónica e/ou com compromisso do sistema imunitário e que constituem grupos de risco para a COVID-19.

Em situação de COVID-19, e sempre que possível, estes/as trabalhadores/as poderão integrar formas alternativas de trabalho ou a realização de outras tarefas.

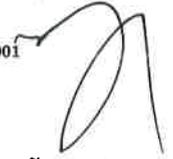
4.5. Admissão de novos/as clientes

No dia da admissão do/a cliente a reunião de acolhimento será realizada com o menor número de pessoas, mantendo a utilização de máscara e o cumprimento do distanciamento físico. Esta reunião deverá decorrer pelo tempo estritamente necessário num espaço arejado.

O/a novo/a cliente deve ser portador/a de teste laboratorial para SARS-CoV-2 negativo, nos termos da Norma n.º 019/2020 da DGS, para os/as residentes que não tenham história de infeção por SARS-CoV-2 nos últimos 90 dias, nos termos da Norma n.º 004/2020 da DGS.

Deve ser feita avaliação clínica pelos/as profissionais de saúde da instituição, à data da admissão, atestando da inexistência de sinais e sintomas de infeção respiratória aguda à data da admissão.

Os/as residentes não vacinados contra a COVID-19 e sem história de infeção por SAR-CoV-2 nos últimos 90 dias, devem cumprir um período de isolamento não inferior a 14 dias, sendo que após este período pode excluir-se com alta probabilidade a possibilidade de desenvolvimento da doença. Para o efeito, está definido um espaço (“quarto de isolamento”) para o isolamento dos/as residentes recentemente admitidos na instituição.



Se o/a novo/a residente não tiver teste laboratorial por impossibilidade de realização antes da entrada na instituição, fica em isolamento até à realização do teste (que deverá ser o mais breve possível) e o seu encaminhamento será realizado em função do resultado do teste. Se o resultado do teste for negativo, o/a residente admitido/a permanece em isolamento durante 14 dias (a contar desde a data de admissão), com vigilância de sinais e sintomas de COVID-19. Se o resultado do teste laboratorial for positivo, são seguidos os procedimentos descritos no ponto 6 “Procedimento em caso confirmado de COVID-19”.

4.6. Deslocação ao exterior da instituição por parte do/a cliente

Na situação em que um/a cliente saia da instituição para fazer algum tratamento, por urgência ou consulta, será acompanhado por um/a profissional da instituição, que fornecerá todas as informações relevantes para a continuidade de cuidados.

O/a cliente, nestas saídas, utiliza máscara (de acordo com a sua condição clínica, nos termos da Orientação n.º 019/2020 da DGS).

Se o/a cliente sair da instituição por um período inferior a 24 horas, não é necessária a realização de teste laboratorial para SARS-CoV-2, nem de isolamento aquando do regresso à instituição. Nessa situação, a instituição procurará garantir o distanciamento físico adequado entre os/as residentes e regras de higienização.

Nas deslocações ao exterior por um período superior a 24 horas:

- a) Ficam dispensados/as do isolamento e da realização do teste laboratorial molecular para SARS-CoV-2 de admissão, os/as residentes que foram dados como recuperados/as de infeção por SARS-CoV-2/COVID-19 nos últimos 90 dias, nos termos da Norma n.º 004/2020 da DGS.
- b) Estão dispensado/as do isolamento, os/as residentes que tenham, um esquema vacinal completo contra a COVID-19, nos termos da Norma n.º 002/2021, devendo apresentar um resultado negativo no teste laboratorial para SARS-CoV-2 no dia do regresso ou realizar o mais precocemente possível o teste na instituição. A data da



realização do teste laboratorial pode fazer-se coincidir com a data do rastreio em curso na instituição, nos termos da Norma n.º 019/2020 da DGS.

4.7. Definição de responsabilidades

Todos/as os/as trabalhadores/as e clientes devem reportar à sua chefia direta uma situação de caso suspeito na ERPI.

Nesta ERPI, a diretora técnica, representada por Luísa Vieira, é identificada como a chefia direta, com contacto n.º **915288658**. Na sua ausência ou impossibilidade de contacto é substituída pela técnica Telma Silva com o n.º **915288659**.

Compete à chefia acima mencionada definir qual o/a trabalhador/a que acompanha o/a trabalhador/a, se necessário, e/ou cliente com suspeita de infeção à sala de isolamento.

Deverá ainda contribuir para a responsabilidade individual e coletiva de todos os trabalhadores/as e clientes, para garantir o cumprimento integral do *Plano de Contingência*.

4.8. Aquisições, aprovisionamento e distribuição do material de prevenção

A diretora técnica, Luísa Vieira, tomará as providências necessárias para a aquisição dos bens e produtos descritos no n.º 5.2.5. da Orientação n.º 006/2020 de 26/02/2020 da DGS.

Cada veículo ao serviço da ERPI tem máscaras cirúrgicas, luvas, termómetro, solução antisséptica de base alcoólica (SABA) e aventais impermeáveis.

A solução SABA está disponível à entrada do edifício, nos refeitórios, nos corredores de acesso aos quartos e nas zonas administrativas e técnicas, para além das zonas estrategicamente localizadas, de modo a que a higiene individual seja eficaz.

Na entrada do edifício há tapetes desinfetantes e secantes para o calçado.

É garantida a existência de papel de mãos e sabonete líquido em todas as instalações sanitárias.



É considerado o fornecimento de recursos e bens essenciais às atividades imprescindíveis, identificando-se, na tabela abaixo, os fornecedores externos ao CSSMS:

Tabela 4: Fornecedores externos

Atividade/tipo de serviço	Entidade/empresa	Contactos
Produtos químicos e acessórios de limpeza	<i>VISIPAPEL</i>	232930070/ 914490141
EPI	<i>Prhofame</i>	253250590/925967542
	<i>APH</i>	224159710/913489019
Solução antisséptica de base alcoólica	<i>VISIPAPEL</i>	232930070/ 914490141
Produtos alimentares	<i>Talho Sardoura</i>	967037841/916675922
	<i>Talho Santo António</i>	255689514
	<i>Peixaria Esperança</i>	255688138/938664557
	<i>Paiva Fresco, Unipessoal Lda.</i>	255695572/963300552
	<i>Makro Cash & Carry Portugal</i>	229051813/14
	<i>José S. Rodrigues</i>	255781018/935989614
Recolha de resíduos	<i>AMBIMED</i>	808200246
Consumíveis	<i>Uprint</i>	256303341/911022233
Manutenção de elevador	<i>SCHINDLER</i>	808200686/919990069
Realização de análises clínicas	<i>Clínica Saúde - BVCP</i>	916 327 011
Medidas de autoproteção – manutenção de equipamentos	<i>Carlos Pestana</i>	967062492/255710170

Aos fornecedores são implementadas as seguintes medidas de segurança e prevenção: uso obrigatório de máscara; entrega de produtos fora das instalações da ERPI, no edifício geral, e agendada para o momento de menor fluxo de trabalhadores/as.

Aos fornecedores cuja entrada na ERPI seja imprescindível (por exemplo, na manutenção/reparação de elevador), está definido um circuito próprio, o mais curto possível, sem cruzamento com clientes e demais trabalhadores/as, e exigido o EPI adequado (bata, cobre botas e máscara cirúrgica). Após a saída, e serviço concluído, o espaço circulado é totalmente higienizado.

4.9. Área de isolamento

A sala de isolamento fica localizada no quarto n.º 4, no piso 0, e está devidamente identificada (ver *Anexo VII*). Tem revestimento liso e lavável, sem cortinados, tapetes ou alcatifas, e está equipada com o seguinte material e equipamento: telemóvel, cadeira, *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, máscaras cirúrgicas, luvas descartáveis e termómetro.

No seu interior, existe uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva da pessoa com sintomas/caso suspeito.

Nesta área é garantida a continuidade na prestação de cuidados e alimentação.

Na sala de isolamento estão visíveis os contactos telefónicos da *Autoridade de Saúde Local*, diretora técnica, médico da instituição e da *Linha de Saúde 24*.

A colocação de um/a trabalhador/a ou cliente na área de isolamento, visa impedir que outros/as trabalhadores/as e clientes possam estar expostos/as e infetados/as e tem como principal objetivo evitar a propagação na instituição e na comunidade.

5. PROCEDIMENTO PARA ORIENTAÇÃO DE UM CASO SUSPEITO NA INSTITUIÇÃO

A comunicação deve ser rigorosa, rápida e segura, e deve envolver o/a trabalhador/a, a diretora técnica, médico da ERPI, ASL.

O/a trabalhador/a dever reportar à diretora técnica uma situação de suspeita enquadrada no seguinte princípio: trabalhador/a ou cliente com sintomas – quadro respiratório agudo de tosse, persistente ou agravamento da tosse habitual, ou febre – temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$ – ou dispneia/dificuldade respiratória, são considerados casos suspeitos de COVID-19.

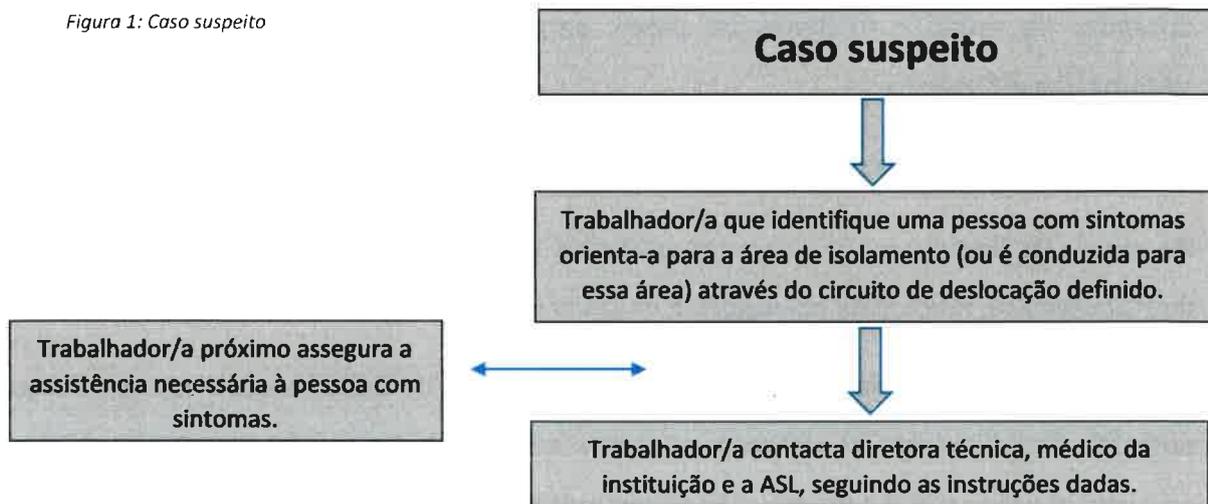
Os casos suspeitos são separados dos/as restantes clientes.

Nas situações em que o/a trabalhador/a ou cliente necessita de acompanhamento (por exemplo, por dificuldades de locomoção), fica definido que é o/a trabalhador/a mais próximo/a que o/a acompanha até ao local de isolamento e lhe presta auxílio, com formação e treino na utilização de EPI. Antes de iniciar a assistência deverá colocar os equipamentos de proteção obrigatórios: máscara cirúrgica e luvas descartáveis. De seguida, deve isolar de



imediatamente o/a cliente ou trabalhador/a na sala de isolamento, e colocar-lhe todos os equipamentos de proteção obrigatórios (caso a condição clínica não o permita); sendo autónomo/a, deve solicitar-lhe que, após a colocação da máscara, proceda à higienização das mãos. Deverá ser conservada a distância de 1 a 2 metros em relação ao/a trabalhador/a ou cliente doente ou suspeito, caso este/a necessite que alguém esteja presente.

Figura 1: Caso suspeito



Se não for possível contactar as entidades previstas no número anterior, o trabalhador/a que acompanha deverá ligar para a *Linha de Saúde 24 (808242424)*, devendo seguir as instruções recebidas.

Os casos suspeitos e os casos confirmados não devem ser deslocados para espaços comuns, devendo fazer as suas refeições nos quartos onde estão isolados e com casas de banho de uso exclusivo.

A implementação de medidas de prevenção adicionais será equacionada depois de ser conhecido o resultado laboratorial para SARS-CoV-2 e de realizada a avaliação de risco pela ASL.

6. PROCEDIMENTO EM CASO CONFIRMADO DE COVID-19 NA INSTITUIÇÃO

Quando há um ou mais casos confirmados, não sendo hospitalizados e dependendo do número de clientes, os casos positivos poderão ficar no piso 0, separados dos não doentes



(piso 1), com profissionais/cuidadores dedicados exclusivamente aos doentes, garantindo o cumprimento dos circuitos adequados.

O seguimento clínico diário de doentes, sem necessidade de internamento hospitalar, será assegurado pelos/as profissionais de saúde da instituição, em articulação com os/as médicos/as do ACES da área de influência, responsáveis pela vigilância clínica na plataforma TRACECOVID, até determinação da cura, cumprindo o preconizado na Norma n.º 004/2020 da DGS.

É obrigatório o uso de EPI, de acordo com a Norma n.º 007/2020 da DGS, pelos/as profissionais que possam contactar diretamente com os casos COVID-19 ao desempenhar as seguintes funções: prestar cuidados diretos ao/à doente, como banho, alimentação, higiene ou mudança de fralda; manipular fezes, urina ou resíduos do/a doente com COVID-19; remover roupas da cama; limpar o quarto e instalação sanitária utilizada pelo/a doente.

As medidas a adotar serão articuladas e ajustadas de acordo com a avaliação de risco efetuada pela ASL.

Será ainda salvaguardado, se necessário, o seguimento clínico assegurado por instituição hospitalar em articulação com o ACES Tâmega II até à determinação da cura.

As transferências de doentes para outras unidades/instalações serão articuladas entre a instituição, a ASL e outras entidades locais e obrigam à realização de teste para SARS CoV-2. Os/as clientes a transferir deverão ser testados:

- a. Se positivo – a transferência só pode ocorrer no âmbito da implementação de medidas de isolamento de doentes em unidades/instalações para tal designadas.
- b. Se negativo e assintomático – a transferência pode ocorrer no âmbito da diminuição da sobrelotação, para maior afastamento entre os/as clientes/residentes. Se tiver havido um caso suspeito ou confirmado, deverá ser cumprido um período de isolamento de 14 dias.



6.1. Procedimento em caso de comprometimento de funcionamento da ERPI por COVID-19

Se o funcionamento da ERPI estiver comprometido em virtude da existência de clientes e/ou profissionais de saúde e/ou outros serem suspeitos e/ou doentes de COVID-19 e, por isso, em isolamento profilático, isolamento ou internamento hospitalar, entra em vigor o constante no Despacho nº 4097-B/2020 de 02/04/2020.

7. PROCEDIMENTO EM CASO DE ÓBITO NA ERPI

Durante os cuidados ao cadáver, só devem estar presentes, os profissionais estritamente necessários, e devidamente equipados com os EPI adequados.

Qualquer procedimento deve ser realizado com EPI adequado. Durante o manuseamento do corpo de doente com COVID-19 ou suspeito de infeção por SARSCoV-2, na remoção de tubos e linhas centrais e nos cuidados de higiene ao corpo, o/a profissional deve usar um respirador FFP2, óculos (ou máscara com viseira), luvas de nitrilo e bata impermeável (ou avental impermeável sobre a bata). Se existir possibilidade de derrame de fluidos corporais, deverá ainda ser usada touca, cogula, bata impermeável de mangas compridas e cobre-sapatos.

Deverá ser garantida a limpeza e o tamponamento de todos os orifícios naturais do cadáver, para evitar extravasamento de fluidos corporais. O manuseamento do corpo deve ser mínimo, tendo por objetivo deixá-lo limpo e seco. O corpo deverá ser acondicionado em duplo saco apropriado impermeável e encerrado adequadamente.

Será registado o nome, a atividade desenvolvida e respetiva data, relativamente a todos os/as trabalhadores/as que participaram nos cuidados *post mortem*, incluindo à limpeza do quarto, para acompanhamento futuro, se necessário.

O quarto e restantes instalações utilizadas pelo/a falecido/a serão limpos e desinfetados após remoção do corpo. Os procedimentos de limpeza e desinfecção com detergente e desinfetante comum, são adequados para SARS-CoV-2 nestas áreas (proceder de acordo com a Norma n.º 007/2020 da DGS). Alternativamente, sobretudo se o resultado do teste



for positivo, pode ser chamada empresa especializada devidamente certificada em descontaminação de espaços.

O médico que presta serviço à instituição deve verificar e certificar o óbito no SICO. Devem ser respeitadas as medidas de prevenção e controlo de infeção, como se de um caso confirmado de COVID-19 se tratasse.

Todo o óbito ocorrido na ERPI com casos positivos ou em cliente ou trabalhador/a que tenha apresentado sintomas compatíveis com COVID-19 (tosse, febre ou dificuldade respiratória) deve ser considerado um caso suspeito de infeção por SARS-CoV-2, pelo que o teste *post mortem* de deteção de SARS-CoV-2 é mandatório.

A colheita de amostras biológicas para teste de deteção de SARS-CoV-2 é efetuada conforme Orientação n.º 015/2020 da DGS. Os procedimentos serão operacionalizados através da direção técnica do estabelecimento, antes do transporte do corpo, se existir forma expedita de os realizar. Nestes casos, logo após a colheita, o corpo poderá ser entregue à família para realização de funeral.

Enquanto se aguarda o resultado do teste laboratorial para SARS-CoV-2, não devem ser adotadas medidas de restrição adicionais na instituição. Não deve ser fechada a instituição ou enviados trabalhadores/as ou residentes para casa, exceto se a avaliação de risco resultante do inquérito epidemiológico realizado pela ASL assim o determinar.

Na situação em que o/a falecido/a partilhava o quarto com outros/as residentes, estes devem ser deslocados para outra dependência, isolados dos/as restantes residentes, até que o resultado do teste seja conhecido e o quarto tenha sido limpo ou descontaminado.

Na eventualidade de um resultado positivo para o SARS-CoV-2, seguir-se-á o preconizado na Orientação n.º 009/2020. Se o resultado laboratorial for positivo para SARS-CoV-2, deverá ser dado conhecimento à ASL, para identificação e rastreio de contactos e notificar o caso no SINAVE.



8. NOTAS FINAIS:

Este plano de contingência é dinâmico e será atualizado sempre que se verificar necessidade, nomeadamente pela existência de novas orientações divulgadas pela *Direção Geral de Saúde*, e outras recomendações ou imposições por parte das autoridades competentes.

As situações não previstas no presente *Plano de Contingência* devem ser objeto de análise e avaliação caso a caso pelo grupo de trabalho constituído para o acompanhamento e monitorização da execução do *Plano de Contingência*, a saber:

Diretora Técnica – Luísa Vieira (contacto n.º 915288658);

Médico – José Manuel Lopes de Almeida (contacto n.º 919841145);

Enfermeira – Paula Barbosa (contacto n.º 927995728);

Técnica Superior de Serviço Social – Vânia Santos (contacto n.º 915288659).

Nesta fase de contingência, as reuniões serão realizadas segundo uma periodicidade quinzenal, e sempre que necessário, sendo convocadas e agendadas pela diretora técnica.

Este *Plano de Contingência* substitui o *Plano de Contingência* anterior, aprovado a 21 de outubro de 2020, e respetivos anexos.

Centro Social de Santa Maria de Sardoura, 12 de Maio de 2021

A Direção



Stamp: CENTRO SOCIAL A.L. SANTA MARIA DE SARDOURA Contribuinte Nº 504 650 939 4550-336 CASTELO DE PAIVA



ANEXO I

Registo de Auto Monitorização de Sintomas Compatíveis com COVID-19¹

O/a trabalhador/a do CSSMS deverá registar, diariamente (no início e no final da jornada), a presença ou ausência de sintomas compatíveis com **COVID-19**.

Nome do/a trabalhador/a: _____

Data/ Hora	Sem sintomas (confirme que está assintomático para COVID- 19)	Sintomas					Outros sintomas específicos Quais?
		Febre (temperatura >37,8°C)	Odinofagia ²	Tosse	Rinorreia ³	Dispneia ⁴	
	<input type="checkbox"/> Nenhum	<input type="checkbox"/> SIM ___°C <input type="checkbox"/> NÃO	<input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO				
	<input type="checkbox"/> Nenhum	<input type="checkbox"/> SIM ___°C <input type="checkbox"/> NÃO	<input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO				
	<input type="checkbox"/> Nenhum	<input type="checkbox"/> SIM ___°C <input type="checkbox"/> NÃO	<input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO				
	<input type="checkbox"/> Nenhum	<input type="checkbox"/> SIM ___°C <input type="checkbox"/> NÃO	<input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO				
	<input type="checkbox"/> Nenhum	<input type="checkbox"/> SIM ___°C <input type="checkbox"/> NÃO	<input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO				
	<input type="checkbox"/> Nenhum	<input type="checkbox"/> SIM ___°C <input type="checkbox"/> NÃO	<input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO				
	<input type="checkbox"/> Nenhum	<input type="checkbox"/> SIM ___°C <input type="checkbox"/> NÃO	<input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO				
	<input type="checkbox"/> Nenhum	<input type="checkbox"/> SIM ___°C <input type="checkbox"/> NÃO	<input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO				
	<input type="checkbox"/> Nenhum	<input type="checkbox"/> SIM ___°C <input type="checkbox"/> NÃO	<input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO				
	<input type="checkbox"/> Nenhum	<input type="checkbox"/> SIM ___°C <input type="checkbox"/> NÃO	<input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO				
	<input type="checkbox"/> Nenhum	<input type="checkbox"/> SIM ___°C <input type="checkbox"/> NÃO	<input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO				
	<input type="checkbox"/> Nenhum	<input type="checkbox"/> SIM ___°C <input type="checkbox"/> NÃO	<input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO				
	<input type="checkbox"/> Nenhum	<input type="checkbox"/> SIM ___°C <input type="checkbox"/> NÃO	<input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO				
	<input type="checkbox"/> Nenhum	<input type="checkbox"/> SIM ___°C <input type="checkbox"/> NÃO	<input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO				

- De acordo com recomendação da DGD – Direção-Geral da Saúde, orientação nº 013/2020 de 21/03/2020 (Fonte: Adaptado de WHO, 2020. Protocol for assessment of potential risk factors for 2019-novel coronavirus (2019-nCoV) infection among health care workers in a health care setting. World Health Organization, 31 January 2020.
- Odinofagia:** deglutição dolorosa, popularmente referida como dor de garganta.
- Rinorreia:** corrimento excessivo de muco nasal.
- Dispneia:** falta de ar, dificuldade em respirar.



ANEXO III

Contactos Telefónicos

Autoridade de Saúde Local – Dr.ª Fátima Marques: **927992849/255777960**

Autoridade de Saúde Local – Dr.ª Regina Viterbo: **255777960**

Autoridade de Saúde Local – Dr.ª Clara Alves: **255777960**

ACES Tâmega II VSS: **255 777 960**

Diretora Técnica da Instituição – Dr.ª Luísa Vieira: **915288658**

Médico da Instituição – Dr. José Manuel Lopes Almeida: **919841145**

Enfermeira da Instituição – Paula Barbosa: **927995728**

Enfermeira da Instituição – Soraia Bessa: **913488755**

Câmara Municipal de Castelo de Paiva/Proteção Civil: **255 689 500**

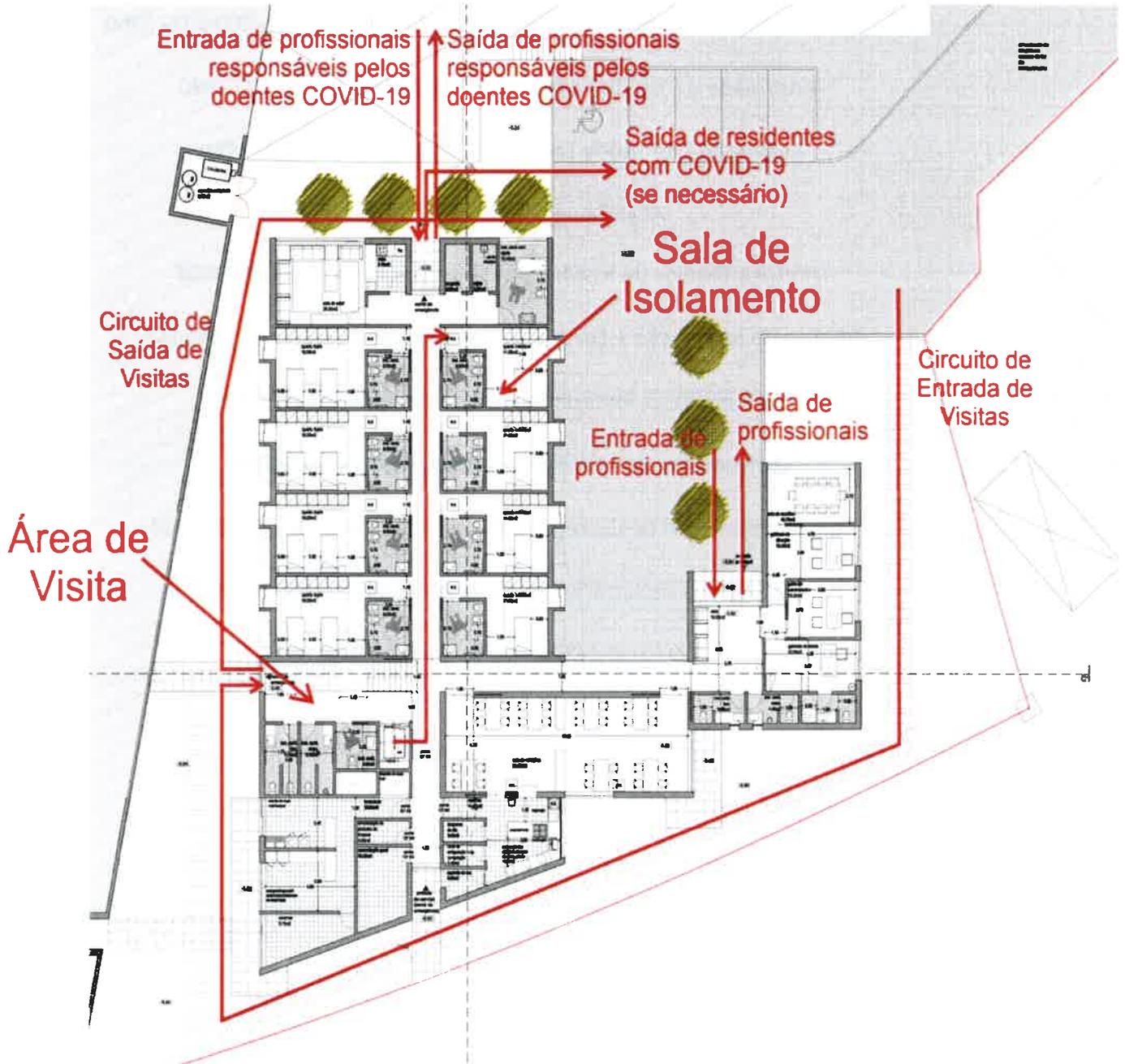
Bombeiros Voluntários de Castelo de Paiva: **255690550**

• Serviço Local da Segurança Social: **300519936**



ANEXO IV

Planta da Área de Isolamento/Área de Visitas (piso 0)





ANEXO V

Orientação "Lavagem das Mãos"

COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS

Duração total do procedimento: 20 segundos

00
Moito as mãos

01
Aplica sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos

02
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra

03
Palma com palma com os dedos entrelaçados

04
Esfregue o polegar esquerda em sentido rotativo, em direção na palma direita e vice versa

05
Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa

06
Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa

07
Enxague as mãos com água

08
Seque as mãos com um toalha descartável

#SEJAUMAGENTEDESAÚDEPÚBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



ANEXO VI

Orientação "Máscaras"

COVID-19

MÁSCARAS

COMO COLOCAR

- 1º **LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR**
- 2º **VER A POSIÇÃO CORRETA**
Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (no caso da máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima)
- 3º **COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**
- 4º **AJUSTAR AO ROSTO**
Do nariz até abaixo do queixo
- 5º **NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS**

DURANTE O USO

- 1º **TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA**
- 2º **NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR**
- 3º **NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA**
Se o fizer, lavar as mãos de seguida

COMO REMOVER

- 1º **LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER**
- 2º **RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**
- 3º **DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA**
- 4º **LAVAR AS MÃOS**

TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

1. Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco.
2. Caso utilize máscara comunitária, deve confirmar que esta é certificada.
3. Lavar e secar, após cada utilização, seguindo as indicações do fabricante.
4. Verificar nas indicações do fabricante o número máximo de utilizações.

#SEJAUMAGENTEDESALUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



ANEXO VIII

Colocação e remoção do EPI (Orientação nº 022/2020 de 01/05/2020 atualizada a 20/07/2020)

Sequência da colocação



Sequência da remoção



ANEXO VII

Recomendações Gerais

COVID-19

MEDIDAS GERAIS

HIGIENE DAS MÃOS

Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use uma solução à base de álcool



ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Quando espirrar ou tossir, tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o braço. Deite o lenço no lixo

DISTANCIAMENTO SOCIAL

Mantenha a distância de segurança das outras pessoas de 1,5 - 2 metros



SE TIVER ALGUM DOS SEGUINTE SINTOMAS:



TOSSE



FEBRE



DIFICULDADE RESPIRATÓRIA

LIGUE
SNS 24

808 24 24 24