

PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19

REV_10: 09/05/2022

ELABORADO POR:

Saúde Ocupacional e QAS

APROVADO POR:

Administração

Data de elaboração:

2020/03/02

Data 1ª revisão: 2020/03/17

Data 2ª revisão: 2020/04/20

Data 3ª revisão: 2020/04/27

Data 4ª revisão: 2020/05/01

Data 5ª revisão: 2020/10/19

Data 6ª revisão: 2021/02/19

Data 7ª revisão: 2021/05/11

Data 8ª revisão: 2021/10/06

Data 9ª revisão: 2022/01/10

ÍNDICE

ÍNDICE	3
ENQUADRAMENTO	10
DETERMINANTES DA PANDEMIA COVID-19	12
INFORMAÇÕES AOS TRABALHADORES.....	15
MEDIDAS DE PREVENÇÃO	16
MEDIDAS A ADOTAR NO CASO DE EXISTIR SUSPEITA DE INFEÇÃO PELO VÍRUS COVID-19 NUM COLABORADOR.....	19
MEDIDAS A ADOTAR, NO CASO DE SE CONFIRMAR A DOENÇA POR VÍRUS DA COVID-19 NUM COLABORADOR.....	20
RASTREIO EPIDEMIÓLOGO DE CONTACTOS.....	21
CARACTERIZAÇÃO DE ALTO RISCO DE EXPOSIÇÃO E BAIXO RISCO DE EXPOSIÇÃO	22
IDENTIFICAÇÃO E ESTRATIFICAÇÃO DE CONTACTOS	22
IMPLEMENTAÇÃO DE MEDIDAS.....	22
COORDENAÇÃO DO PLANO DE CONTINGÊNCIA.....	23
ENVOLVIMENTO DOS COLABORADORES NA APLICABILIDADE DO PLANO DE CONTINGÊNCIA.....	26
GESTÃO DA CRISE	27
ATUAÇÃO	28
RECOMENDAÇÕES GERAIS DE FUNCIONAMENTO	29
LOCAIS DE TRABALHO CARACTERÍSTICOS.....	30
REGIME EXCECIONAL E TEMPORÁRIO DE REGISTO DIÁRIO DE TRABALHADORES.....	33
PROTOCOLO DE SEGURANÇA COVID-19 PARA VISITANTES	35
ÁREA DE ISOLAMENTO NAS INSTALAÇÕES	36
ANEXO I - EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL	37

ANEXO II: FLUXOGRAMA DE SITUAÇÃO DE TRABALHADOR COM SINTOMAS DE COVID-19.....	42
ANEXO III: COORDENAÇÃO E GESTÃO DA COVID-19	44
ANEXO IV: FORMULÁRIO DE NOTIFICAÇÃO DE COVID-19	45
ANEXO V: ILUSTRAÇÃO LAVAGEM DAS MÃOS.....	46
ANEXO VI: ILUSTRAÇÃO DESINFEÇÃO DAS MÃOS.....	47

LISTA DE ABREVIATURAS

COVID-19 - *CORONAVIRUS DISEASE 2019*, EM PORTUGUÊS DOENÇA POR CORONAVÍRUS 2019

DGS – DIREÇÃO GERAL DE SAÚDE

EPI – EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL

OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE

QAS – DEPARTAMENTOS QUALIDADE, AMBIENTE E SEGURANÇA

RH – RECURSOS HUMANOS

SARS-COV-2 - CORONAVÍRUS DA SÍNDROME RESPIRATÓRIA AGUDA GRAVE 2

SNS – SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE

SO – SAÚDE OCUPACIONAL

NORMAS ORIENTADORAS

[Norma nº 002/2022 de 17/03/2022](#)

COVID-19: Condição pós-COVID-19

[Norma nº 020/2020 de 09/11/2020](#)

COVID-19: Definição de Caso de COVID-19: é revogada a Orientação 002A/2020

[Norma nº 019/2020 de 26/10/2020, atualizada a 23/02/2022](#)

COVID-19: Estratégia Nacional de Testes para SARS-CoV-2

[Norma nº 015/2020 de 24/07/2020, atualizada a 03/03/2022](#)

COVID-19: Rastreamento de contactos.

[Norma nº 007/2020 de 29/03/2020](#)

Prevenção e Controlo de Infecção por SARS-CoV-2 (COVID-19): Equipamentos de Proteção Individual (EPI).

Revoga a Orientação nº 003/2020 de 30/01/2020.

[Norma nº 004/2020 de 23/03/2020, atualizada a 21/04/2022](#)

COVID-19: Abordagem das Pessoas com Suspeita ou Confirmação de COVID-19

ORIENTAÇÕES

[Orientação nº 003/2022 de 28/04/2022](#)

COVID-19: Adequação das Medidas de Saúde Pública

[Orientação nº 011/2021 de 13/09/2021, atualizada a 28/04/2022](#)

COVID-19: Utilização de Máscaras

[Orientação nº 007/2021 de 15/06/2021](#)

Certificado Digital COVID da EU: Emissão em Território Nacional

[Orientação nº 034/2020 de 11/07/2020](#)

COVID-19: Prevenção e Controlo de Infeção no Setor da Construção Civil

[Orientação nº 014/2020 de 21/03/2020, atualizada a 28/10/2021](#)

Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Limpeza e desinfecção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares

[Orientação nº 013/2020 de 21/03/2020](#)

Profissionais de Saúde com Exposição a SARS-CoV-2 (COVID-19)

[Orientação nº 010/2020 de 16/03/2020, atualizada a 10/11/2021](#)

Isolamento por SARS-COV-2 (COVID-19) – Distanciamento Social e Isolamento

[Orientação nº 009/2020 de 11/03/2020, atualizada a 22/05/2022](#)

COVID-19: Procedimentos para Estruturas Residenciais para Idosos (ERPI) e para Unidades de Cuidados Continuados Integrados

[Orientação nº 006/2020 de 26/02/2020, atualizada a 29/11/2021](#)

COVID-19: Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas

INFORMAÇÕES

[Guia de Recomendações por tema e setor de atividade](#)

TERMOS E DEFINIÇÕES

- Local de trabalho: Lugar sob o controlo da organização onde uma pessoa precisa de estar ou de ir para o trabalho (pode incluir a casa do próprio colaborador);
- Pandemia: Propagação mundial de uma doença;
- Risco: Efeito da incerteza;

Nota 1 – Neste documento, o termo "risco" refere-se a riscos relacionados com a COVID-19, salvo indicação em contrário.

- Bem-estar: Satisfação das necessidades e expectativas físicas, mentais e cognitivas de um trabalhador relacionadas como seu trabalho;

Nota 1 - O bem-estar também pode contribuir para a qualidade de vida fora do trabalho

Nota 2 - O bem-estar relaciona-se com todos os aspetos da vida laboral, incluindo organização do trabalho, fatores sociais no trabalho, ambiente de trabalho, equipamento e tarefas perigosas.

POLÍTICA DE COMPROMISSO COVID-19

O Grupo Três60 tem vindo a adotar um conjunto de medidas preventivas para controlo e resposta face à pandemia COVID-19.

Alinhado com a Organização Mundial de Saúde (OMS), do *European Centre for Disease Prevention and Control* (ECDC) e da Direção Geral de Saúde, criou-se o Plano de Contingência do Grupo Três60, adaptado ao âmbito da COVID-19, havendo o compromisso de gerir o impacto da situação de pandemia no Grupo.

Alicerçado no dever de informar, comunicar, prevenir, antecipar, mitigar e controlar os perigos da COVID-19 para com os colaboradores, as medidas do Plano de Contingência tem como principal objetivo gerar locais de trabalho seguros e saudáveis.

ENQUADRAMENTO

O Plano de Contingência é um documento onde se encontram determinadas as responsabilidades e as operações necessárias para minimizar as situações de propagação da pandemia de COVID-19, mantendo os serviços essenciais em funcionamento, de forma a responder com eficácia a possíveis danos pessoais provocados pela mesma e preparar a restituição da situação e atividade, normais, tão rápido e seguro quanto possível.

O presente documento estabelece e documenta os procedimentos de decisão e coordenação das ações a nível das empresas do grupo e o processo de comunicação interna e externa, nomeadamente com as entidades nacionais de saúde e com os colaboradores.

Este documento está em consonância com as diretivas do Sistema Nacional de Saúde (SNS) e Organização Mundial de Saúde (OMS) preconizadas para infeção humana pelo Coronavírus SARS-CoV-2 e define o nível de resposta e de ação das empresas do grupo para minimizar os riscos de transmissão do agente patogénico, tendo em conta a Constituição da República Portuguesa, o Código do Trabalho e a Lei de Bases da Saúde.

Será revisto e atualizado tendo em atenção às orientações formuladas pelas entidades nacionais de saúde, estando em constante mudança para se encontrar em concordância com o recomendado.

Específicos do Plano de Contingência

- Implementar estruturas que permitam uma resposta flexível perante situações de emergência de saúde pública;
- Reduzir a transmissão do vírus da COVID-19;
- Identificar e intervir com prontidão junto dos trabalhadores expostos a uma fonte de infeção do vírus da COVID-19;
- Minimizar o risco de transmissão do vírus da COVID-19;

- Prevenir a emergência de um vírus potencialmente pandémico, tanto quanto possível;
- Garantir a comunicação eficaz e rápida entre todos os intervenientes na avaliação de risco, na gestão do risco, na execução das medidas de resposta;
- Contribuir para a redução do impacte da pandemia na vida social e económica.

Aspetos Prioritários a Salvaguardar

- Dar prioridade à salvaguarda da vida humana através da diminuição dos riscos de contaminação e confinando a propagação nas instalações do grupo ou exterior, nos diversos locais de trabalho onde atua.
- Identificar atividades e serviços essenciais considerando a diminuição e recolocação interna de recursos, de forma a minimizar o impacto de qualquer interrupção na continuidade do negócio e assegurar o funcionamento.
- Promover medidas que diminuam a disseminação da infeção, reduzindo o contacto com colegas, clientes, fornecedores e prestadores de serviços, tais como alterar a forma de interação presencial (aperto de mão/cumprimentos, reuniões presenciais, postos de trabalho partilhados), recorrer sempre que possível a videoconferências.
- Evitar deslocações internacionais ou nacionais em locais de risco. Estabelecer contactos com os prestadores de serviço e outras entidades de forma a assegurar a cooperação e interligação com os seus planos de contingência.

Princípios de Gestão Do Plano de Contingência

A gestão do plano obedecerá aos seguintes princípios:

- **Princípio de precaução**, de acordo com o qual devem ser adotadas as medidas de diminuição do risco inerente a cada atividade;
- **Princípio da informação**, que traduz o dever de assegurar a divulgação das informações relevantes;
- **Princípio de formação**, através de sensibilizações/formações aos colaboradores, adaptadas à temática da pandemia;

- Princípio da cooperação, integrando o feedback e sugestões dos colaboradores, quanto às medidas adotadas.

DETERMINANTES DA PANDEMIA COVID-19

O que é um coronavírus?

Os coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano. A infeção pode ser semelhante a uma gripe comum ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia.

O que é este novo coronavírus?

O novo coronavírus, designado Covid-19, foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019 na China, na cidade de *Wuhan*. Este novo agente nunca tinha sido identificado antes em seres humanos.

Quais os sinais e sintomas?

A doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, odinofagia (dor de garganta), mialgias (dores musculares generalizadas), cefaleias (dores de cabeça), fraqueza, artralgias (dores articulares), vómitos, diarreia, alterações cutâneas das extremidades e alterações cardiovasculares.

Neste momento, segundo a DGS, os sintomas indicativos de suspeita de infeção por SARS-CoV-2 são:

1. **Tosse de novo, ou agravamento do padrão habitual, ou associada a cefaleias ou mialgias, ou;**
2. **Febre (temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$) sem outra causa atribuível, ou;**
3. **Dispneia / dificuldade respiratória, sem outra causa atribuível.**
4. **Anosmia (perda de olfato), ageusia ou disgeusia (alteração ou diminuição de paladar) de início súbito.**

Qual o período de incubação?

Estima-se que o período de incubação da doença seja entre 1 a 14 dias, entre o contacto e o aparecimento da doença.

Existe uma vacina ou tratamento?

Em Portugal, o processo de vacinação teve início a 27 de dezembro de 2020. O tratamento para a infeção por este novo coronavírus é dirigido aos sinais e sintomas apresentados.

Contagiosidade

A Covid-19 transmite-se por contacto próximo com pessoas infetadas pelo vírus, ou superfícies e objetos contaminados.

De acordo com a OMS, esta doença transmite-se através de gotículas libertadas pelo nariz ou boca quando tossimos, espirramos ou falamos, que podem atingir diretamente a boca, nariz e olhos de quem estiver próximo.

As gotículas podem depositar-se nos objetos ou superfícies que rodeiam a pessoa infetada. Por sua vez, outras pessoas podem infetar-se ao tocar nestes objetos ou superfícies e depois tocar nos olhos, nariz ou boca com as mãos.

A pessoa pode transmitir a infeção cerca de um a dois dias antes do aparecimento dos sintomas, no entanto, a pessoa é mais infecciosa durante o período sintomático. Há elevada contagiosidade nos 2 dias antes do início dos sintomas e nos primeiros dias dos sintomas, podendo prolongar-se até duas semanas nos casos graves

Certificado Digital COVID da UE

O Certificado Digital COVID da UE é um documento digital que constitui prova de que uma pessoa:

1. foi vacinada contra a COVID-19, OU

2. recebeu um resultado negativo num teste, OU
3. recuperou da COVID-19

A emissão e utilização do Certificado Digital COVID da UE é efetuada nos termos do disposto nos Regulamentos (UE) 2021/953 e 2021/954, ambos de 14 de junho, no Decreto-Lei nº 54-A/2021, de 25 de junho, e na Orientação 007/2021, de 15 junho de 2021, da DGS.

O certificado de recuperação por infeção COVID-19 é emitido decorridos 11 dias e até 180 dias após a realização de teste laboratorial de diagnóstico com resultado positivo. Tem uma validade de 180 dias.

O Certificado Digital COVID da UE pode ser utilizado:

- para facilitar a circulação segura e livre dentro da União Europeia durante a pandemia de COVID-19, podendo dispensar a realização de teste para despistagem da infeção por SARS-CoV-2 ou o cumprimento de quarentena/autoisolamento por motivos de viagem.

Em Portugal, pode ser utilizado nas seguintes situações:

- acesso a grandes eventos de natureza cultural, desportiva ou corporativa
- acesso a bares e discotecas
- visita a lares e estabelecimentos de saúde
- viagens por via aérea ou marítima

INFORMAÇÕES AOS TRABALHADORES

As medidas e os métodos de proteção individual desempenham um papel importante na redução da transmissão do vírus da Covid-19.

Assim, definimos como principais medidas, a informação atempada dos trabalhadores das empresas do grupo do seguinte:

- 1. Divulgação de medidas de mitigação da transmissão:** higienização das mãos, etiqueta respiratória, distanciamento social.
- 2. Realização de ações de sensibilização** aos colaboradores e afixada **sinalética informativa** específica;
- 3. Distribuição de Equipamentos de Proteção Individual (EPI)**, conforme necessidade e função desempenhada pelo trabalhador (máscaras, luvas descartáveis, viseiras acrílicas), bem como álcool gel e/ou sabão para desinfeção/lavagem das mãos e saco de resíduos específicos para depósito de EPI relacionados com a pandemia;
- 4. Uso da máscara** facultativo durante a **atividade laboral e viagens em viaturas partilhadas**;
- 5. Aconselhamento da medição de temperatura antes do início da atividade laboral**;
- 6. É recomendado como boa prática a medição da temperatura pelo próprio trabalhador** antes de se deslocar do domicílio para o local de trabalho. Caso seja detetada temperatura superior a 38°C deve notificar as chefias e Enfermeira do Trabalho para serem tomadas medidas apropriadas;
- 7. Divulgação** dos materiais elaborados pela DGS;
- 8. Atualização** de todas as informações sobre a situação.

MEDIDAS DE PREVENÇÃO

Segundo a DGS, as medidas de prevenção da Covid-19 nas empresas assentam nos seguintes pilares:



As medidas gerais de higiene, pessoais e do ambiente, constituem as medidas mais importantes para evitar a propagação da doença.

Os colaboradores devem seguir as regras gerais:

A. Medidas Gerais de Higiene Pessoal:

1. **Etiqueta respiratória - cobrir a boca e o nariz quando se tosse ou espirra com um lenço ou antebraço.**

2. **Uso da máscara facultativo.** Para mais informações ver Anexo I – Equipamentos de Proteção Individual.
 3. **Higienizar frequentemente as mãos** com água e sabão ou com uma solução de base alcoólica, em especial, após ter tossido, espirrado ou assoado o nariz ou após contacto com terceiros ou receção de materiais. Como regra geral de higiene, devem lavar-se as mãos, igualmente, antes das refeições, sempre que se utilize a casa de banho, sempre que se mexa em resíduos e dinheiro. Ver Anexo VI – Ilustração Lavagem das Mãos e Anexo VII- Ilustração Desinfecção das Mãos.
 4. **Não deve tocar com as mãos na face, especialmente na boca, olhos ou nariz.**
 5. **Adotar atitudes sociais que não impliquem contacto próximo** (cumprimentar de longe).
 6. **Não partilhar objetos e equipamentos pessoais** e, os mesmos deverão ser periodicamente desinfetados
- B. Medidas Gerais de Higiene Do Local de Trabalho:** Deve haver uma limpeza e desinfecção adequada às superfícies e materiais e aumento da sua frequência, uma vez que as superfícies podem constituir-se como reservatórios de vírus e de outros microrganismos.
1. **Manter as superfícies e os objetos de trabalho limpos:** As regras de limpeza implementadas baseiam-se na Orientação nº 014/2020 de 21/03/2020 da DGS.
 - As superfícies com maior risco de transmissão são as de toque frequente, ou seja, as superfícies manipuladas ou tocadas, por muitas pessoas, e com muita frequência ao longo do dia. **São exemplos destas superfícies: puxadores das portas, torneiras, botões de elevador, botões de descarga de autoclismo, botões das impressoras, interruptores de luz, telefones, teclados e ratos de computadores principalmente quando usados por várias pessoas, torneiras de lavatórios, mesas, bancadas, cadeiras, corrimãos.**
 - Nesta fase, a frequência de limpeza deve ser aumentada não bastando cumprir os horários habituais de limpeza estipulados anteriormente. Deve ser utilizado desinfetante próprio de ou diluição de lixívia (20 mililitros de lixívia por cada 980 mililitros de água). Ao aplicar lixívia ou outro produto semelhante, os profissionais de

limpeza devem abrir as janelas para arejar e renovar o ar, ajudando também a secar mais rapidamente as superfícies.

- Devem usar-se panos específicos para cada superfície.
 - A frequência de limpeza das superfícies de toque frequente recomendada deve ser no mínimo 6 vezes ao dia; as áreas comuns para refeições e pausas devem ser higienizadas 2 vezes ao dia e sempre que o colaborador sair da mesa utilizada para este período.
 - Nas instalações das empresas estão disponibilizados materiais para, sempre que o colaborador desejar, proceder de forma autónoma à limpeza e desinfeção de uma determinada área. Ao final do dia, cada trabalhador deve proceder à higienização do seu posto de trabalho nomeadamente, ferramentas, mesa de trabalho, teclado e demais superfícies do seu posto.
 - Os veículos de transporte comuns devem ser desinfetados utilizando a solução alcoólica antes e após a sua utilização. Aconselha-se o uso de produtos com substância ativa biocida contra bactérias, fungos e vírus.
2. **Promover o arejamento dos espaços:** Deve promover-se o arejamento dos espaços fechados – salas de reuniões, gabinetes e casas de banho, mantendo as portas e/ou janelas abertas, sempre que seja possível.

MEDIDAS A ADOTAR NO CASO DE EXISTIR SUSPEITA DE INFEÇÃO PELO VÍRUS COVID-19 NUM COLABORADOR

Caso um colaborador apresente sintomas suspeitos: **febre** (temperatura igual ou superior a 38.º C), **tosse**, **dificuldade respiratória e/ou perda de olfato e paladar** não deve comparecer ao local de trabalho até a situação ser esclarecida por um profissional de saúde, recorrendo à Linha Saúde 24 - 808 24 24 24 e seguir as indicações que lhe forem transmitidas pela DGS. O colaborador não se deverá deslocar automaticamente às Urgências.

De igual forma deverá, internamente, entrar em contacto com Saúde Ocupacional através da Enf. Cátia Graça (965065089), Enf. Joana Soares (967121022) e, ainda, notificar o seu superior hierárquico.¹

¹ Ver Anexo II – Fluxograma de Situação de Trabalhador com sintomas de COVID-19.

MEDIDAS A ADOTAR, NO CASO DE SE CONFIRMAR A DOENÇA POR VÍRUS DA COVID-19 NUM COLABORADOR

O colaborador sob suspeita de doença só poderá comparecer ao serviço após rastreio médico, e depois do período de tratamento e de quarentena a definir pelos Serviços Nacionais de Saúde.

Os casos de Covid-19 confirmados deverão ser comunicados à Enfermeira do Trabalho, ao QAS, RH e superiores hierárquicos, para se providenciar a substituição do colaborador afetado, se necessário e de imediato.

Deve, neste caso, preencher-se o documento disponibilizado no **Anexo V - Formulário De Notificação de Covid-19**.

RASTREIO EPIDEMIÓLOGO DE CONTACTOS

Tendo em conta a Norma nº 015/2020 de 24/07/2020 atualizada a 03/03/2022 um contacto é uma pessoa que esteve exposta a um caso confirmado de infeção por SARS-CoV-2/COVID-19, dentro do período de transmissibilidade/infeciosidade, ou a material biológico infetado com SARS-CoV-21.

O período de transmissibilidade define-se:

a) Em casos sintomáticos:

- Desde 48 horas antes da data de início de sintomas de COVID-19, até ao dia em que é estabelecido o fim do isolamento do caso confirmado, nos termos da Norma 004/2020 da DGS.

b. Em casos assintomáticos:

- Desde 48 horas antes da data da colheita da amostra biológica para o teste4 laboratorial para SARS-CoV-2 até ao dia em que é estabelecido o fim do isolamento do caso confirmado, nos termos da Norma 004/2020 da DGS.
- Quando for possível estabelecer uma ligação epidemiológica: desde 48 horas após a exposição ao caso confirmado, até ao dia em que é estabelecido o fim do isolamento do caso, nos termos da Norma 004/2020 da DGS.

Segundo a Norma nº 004 da DGS atualizada a 21/04/2022, atualmente os tempos de isolamento dos indivíduos positivos para COVID-19 são variáveis em função da gravidade:

- 7 dias nas pessoas assintomáticas ou que desenvolvem doença ligeira;
- 10 dias nas pessoas que desenvolvem doença moderada;
- 20 dias nas pessoas que desenvolvem doença grave;

- 20 dias nas pessoas com imunodepressão, independentemente da gravidade da evolução clínica.

CARACTERIZAÇÃO DE ALTO RISCO DE EXPOSIÇÃO E BAIXO RISCO DE EXPOSIÇÃO

IDENTIFICAÇÃO E ESTRATIFICAÇÃO DE CONTACTOS

São contactos de alto risco as pessoas que:

- a. Coabitam com um caso confirmado
 - b. Tenham um contacto, com nível de exposição elevado com um caso confirmado
- ii. Sejam profissionais de saúde, que prestam cuidados de saúde diretos e de maior risco de contágio

Ou

São contactos de **BAIXO RISCO** as pessoas que:

- Apresentem um nível de exposição de baixo risco;
- Apresentem um nível de exposição de alto risco e não cumpram nenhum dos critérios do ponto anterior da presente Norma.
- Com esquema vacinal primário completo e que tenham realizado dose de reforço com uma vacina contra a COVID-19, nos termos da Norma 002/2021 da DGS, há pelo menos 7 dias, que são considerados contactos de baixo risco.
- Com história de infeção por SARS-CoV-2 nos 180 dias antes do contacto com o caso confirmado, que são considerados contactos de baixo risco.

IMPLEMENTAÇÃO DE MEDIDAS

Durante 14 dias após a data da última exposição os contactos (de alto e de baixo risco) ficam em autovigilância e devem:

- a. Utilizar máscara cirúrgica, em qualquer circunstância, em espaços interiores e exteriores;
- b. Reduzir as deslocações ao indispensável (trabalho, casa);

- c. Cumprir as recomendações e medidas do folheto da DGS;
- d. Autovigiar diariamente sinais e sintomas compatíveis com COVID-19, bem como medir e registar a temperatura corporal, pelo menos uma vez por dia;
- e. Contactar o SNS 24 se surgirem sinais e/ou sintomas compatíveis com COVID-19, e cumprir o disposto na Norma 004/2020 da DGS, podendo ser realizado um Teste Rápido de Antígeno de uso profissional (TRAg) antes do contacto com o SNS 24, nas entidades definidas na Circular Conjunta DGS/INFARMED/INSA n.º 005/CD/100.20.20011.

Os contactos de alto risco devem realizar, preferencialmente, teste rápido de antígeno de uso profissional (TRAg) para SARS-CoV-2, nos termos da Norma 019/2020 da DGS

- a. Primeiro teste: o mais precocemente possível após a data da última exposição ao caso confirmado.
- b. Segundo teste (após um primeiro teste negativo ou na ausência da realização do primeiro teste): entre o 3.º e o 5.º dia desde a data da última exposição ao caso confirmado.

Ao contacto de caso confirmado que desenvolva sintomas sugestivos de COVID-19 aplica-se o disposto na Norma 004/2020 da DGS, sendo necessário isolamento profilático.

CASO SUSPEITO DETETADO DURANTE A VIGILÂNCIA DE CONTACTOS

O caso suspeito é avaliado nos termos da Norma 004/2020 da DGS, até ao resultado do teste laboratorial, e se:

- Resultado positivo, num TAAN ou TRAg de uso profissional, são diagnosticados com infeção por SARS-CoV-2 (caso confirmado), nos termos da Norma 020/2020 da DGS;
- Resultado negativo num TAAN ou TRAg de uso profissional, cessam o isolamento e devem ser avaliadas e seguidas de acordo com a sua situação clínica.

COORDENAÇÃO DO PLANO DE CONTINGÊNCIA

Coordenador e Equipa Operativa

A coordenação global do referido plano é assumida pela Administração, devidamente apoiada na equipa operativa composta pelo Médico do Trabalho (MT), Enfermeiras do Trabalho (ET) e pelo Gabinete Qualidade Ambiente e Segurança (QAS)

Cadeia de comando operacional

Coordenador: Nuno Lameiras (Administrador)

Serviços de Apoio: Cátia Graça e Joana Soares (Enfermeiras) e MT/ Eduardo Rodrigues (RH) / QAS

- No caso de obras e/ou estaleiro o chefe de equipa deve de imediato entrar em contato com a Linha SNS 24 (808 24 24 24) e seguir as indicações que lhe forem transmitidas.
- De igual forma deverá, internamente, entrar em contacto com a enfermeira Cátia Graça ou Joana Soares, através da nossa Linha de Apoio à Saúde (965065089/967121022) criada para o efeito.

Responsabilidades

Competências da Administração:

- Aprovar e manter atualizado o Plano de Contingência;
- Definir a composição e as atribuições de responsabilidades;
- Definir os serviços essenciais a assegurar pelo Grupo;
- Nomear um seu representante para a coordenação e comunicação;
- Decidir sobre a comunicação às partes interessadas.

Competências do MT, ET E QAS

- Informar e apoiar a Administração na gestão da situação de crise/emergência;
- Assumir a gestão da situação de crise/emergência e coordenar a resposta ao nível global;
- Obter e consolidar a informação com outros organismos;
- Conduzir o processo de comunicação com os respetivos trabalhadores, clientes, prestadores de serviços e fornecedores, de acordo com as linhas de orientação definidas pela Administração;
- Desenvolver, manter e implementar, os Planos de Contingência e de Emergência;
- Assegurar a relação com as empresas envolvidas na prestação de serviços essenciais;
- Informar/ notificar as entidades regionais de saúde;

Competências de todos os departamentos

Apoiar a **equipa operativa** e assegurar a revisão e atualização do Plano de Contingência, integrando num todo coerente, as alterações resultantes da evolução dos procedimentos e propostas de melhoria.²

² Ver Anexo IV – Coordenação e Gestão de COVID-19.

ENVOLVIMENTO DOS COLABORADORES NA APLICABILIDADE DO PLANO DE CONTINGÊNCIA

Para além da divulgação e de sessões de sensibilização relativas à aplicabilidade do Plano de Contingência, privilegiou-se o parecer e sugestões dos colaboradores, utilizando questionários específicos para Consulta aos Trabalhadores, sendo mantida a confidencialidade exigida pelo Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados.

GESTÃO DA CRISE

- **Cenário I**

O cenário I, medidas a adotar em caso de pandemia sem manifestação nas empresas do grupo, encontram-se descritas no ponto “Contenção”.

- **Cenário II**

É onde a empresa se encontra nesta fase da Pandemia. Para fazer face a um cenário deste tipo o grupo traçou as seguintes medidas:

1. Encaminhamento e notificação do colaborador suspeito para tratamento, de acordo com as indicações da Linha saúde 24, devendo ficar em isolamento.
2. O colaborador sob suspeita de doença só poderá comparecer ao serviço após rastreio médico e depois do período de tratamento e de quarentena a definir pelos serviços nacionais de saúde;
3. Rastreio dos trabalhadores que trabalham próximo do colaborador infetado;
4. Sensibilização dos restantes trabalhadores para as medidas a adotar face à existência de um caso de contágio;
5. Adoção de trabalho à distância (sempre que possível), caso se verifique a indisponibilidade de local para afetar os trabalhadores substitutos.

- **Cenário III**

Caso o volume de trabalhadores afetados pelo vírus Covid-19 aumente significativamente, deverá recorrer-se a equipas alternativas, que podem ser internas ou subcontratadas, com competências próprias adequadas às necessidades, que permitam assegurar a continuidade dos trabalhos.

ATUAÇÃO

Cadeia de substituição

Dado que a pandemia pode levar a um elevado absentismo, cada responsável deverá ser apoiado por um substituto. Por conseguinte, a política de substituição encontra-se definida no **Manual de Funções**. Responsáveis e substitutos devem deter a preparação necessária para poderem executar devidamente as funções de que forem incumbidos.

Identificação das medidas de manutenção da atividade em situação de crise

- Aplicar a política de substituição;
- Recorrer a videoconferência;
- Recorrer a equipas alternativas (internas ou subcontratadas).

Locais de trabalho alternativo

As instalações das empresas do grupo dispõem de espaço alternativo de trabalho, caso se verifiquem zonas afetadas, no entanto, em último recurso, todos os gestores possuem meios (telemóvel, PC portátil e ligação ao servidor da empresa) que lhes permitem trabalhar à distância (teletrabalho).

Em relação às instalações do grupo, estas permitem o seccionamento de áreas. Assim, e caso se verifique um caso de Covid-19, o local de trabalho desse colaborador é desinfetado antes de se retomar a atividade no local.

RECOMENDAÇÕES GERAIS DE FUNCIONAMENTO

- Evitar aglomerados durante pausas no horário de trabalho, criando-se grupos alternados para momentos de refeições;
- Em reuniões, entrevistas e encontros presenciais, sempre que possível, dar preferência à realização de videoconferências;
- Lotação segura na ocupação das instalações, procedendo-se à reorganização dos postos de trabalho e áreas comuns;
- Preferência pelo teletrabalho, sempre que aplicável;
- Obrigatoriedade de notificação em caso de contacto com casos suspeitos, casos confirmados;
- Obrigatoriedade de notificação em caso de algum dos sintomas sugestivos. Nesse caso, o trabalhador não deve deslocar-se para as instalações da empresa, obras ou estaleiros e, deverá entrar em contato com a Linha SNS 24 (808 24 24 24) e Linha de Apoio à Saúde (966 653 755).

LOCAIS DE TRABALHO CARACTERÍSTICOS

Logística / Locais Demarcados Para Entrada De Pessoal Externo

- Uso facultativo de máscara durante atividade laboral e viagem em viaturas partilhadas.
- Obrigatoriedade de externos desinfetarem as mãos antes e após a descarga e/ou entrega de material ou antes e após efetuar-se serviços.
- Limitar ao estritamente necessário os contactos físicos e utilização de canetas e ou objetos partilhados;
- Sempre que possível, de modo a impedir contacto direto, assegurar interposição de barreira física entre quem está a atender no balcão e quem está a ser atendido (nomeadamente colocação de acrílicos) e/ou assegurar uma distância mínima de 2m de acesso ao balcão através de limitação deste espaço por barreiras, correntes ou qualquer outro tipo;
- Limitar o acesso ao balcão de apenas um elemento da equipa/ fornecedor/ clientes;
- Assim que atendidos (equipas/ fornecedores) estes deverão de imediato abandonar as instalações.
- Estão proibidos aglomerados de pessoas nas instalações;
- Nos casos de camiões em que a descarga é realizada pelos fundos do camião, o motorista fica dentro da carroceria do mesmo a trazer a carga até a porta e nosso funcionário faz a descarga com empilhador;
- Nas entregas/recolhas de volumes menores descarregados pelo próprio transportador, com o transportador afastado, são contados os volumes e a guia é assinada e entregue no balcão;
- Depositar, em local próprio para o efeito, as máscaras descartáveis utilizadas.

Obras/ Atividades Em Espaços Técnicos Com Contacto Com Pessoas

- Evitar o contato físico nas saudações;
- Assegurar o distanciamento em pelo menos 2 metros, sempre que possível;
- Desinfecção das mãos com solução antisséptica de base alcoólica ou solução alternativa antes do início do trabalho e no final do trabalho;
- Uso de luvas descartáveis durante a realização do trabalho, se aplicável;
- Uso de equipamentos próprio e desinfecção periódica (limpeza proactiva dos instrumentos e equipamentos manuseados);
- No final do trabalho, em saco próprio para o efeito, colocar as luvas descartáveis utilizadas;
- Uso facultativo de máscara durante atividade laboral e viagem em viaturas partilhadas.
- Sempre que se verifique agendamento prévio com o cliente/ proprietário, questionar:
 - 1. Existem casos identificados de Covid-19 no espaço?**
 - 2. Existe alguém de quarentena?**
 - No caso de resposta positiva a alguma destas questões, deve ser avaliado em conjunto o nível de risco existente, e a urgência da situação, para se manter a data prevista, ou fazer o agendamento para uma data posterior.
 - Caso a resposta a ambas as questões seja negativa é efetuado o agendamento e segue os procedimentos normais.

Resíduos/Estaleiro

- Uso facultativo de máscara durante atividade laboral e viagem em viaturas partilhadas.
- Evitar ao máximo a concentração de motoristas na zona da entrada (devem permanecer nas viaturas até à sua vez de realizar a tarefa a desempenhar);

- As guias de remessa e de receção serão entregues, mas não será solicitada a assinatura dos triplicados (caso seja necessário, será enviado por e-mail).

Transporte/Movimentação De Trabalhadores

- Durante a viagem o uso de máscara é facultativo;
- Durante a viagem devem, se possível, manter a janela aberta para potenciar a renovação do ar. Evitar a recirculação mecânica do ar através do sistema de ventilação;
- Diariamente o responsável da viatura deverá promover a higienização, com solução alcoólica das superfícies da viatura: volante, alavanca da velocidade, botões, puxadores da porta, tablier, travão de mão, preferencialmente antes e após a sua utilização.

Zonas Partilhadas Para Refeição Nas Instalações

- Os horários de refeição devem ser alternados de forma a criar pequenos grupos;
- A lotação dos locais de refeição deve ser reduzida para 1/3 da sua capacidade, estando afixadas as lotações por cada local;
- Os trabalhadores devem dispor-se de forma alternada pelas mesas, em ziguezague, para evitar proximidade e nunca frente a frente;
- Após a refeição o trabalhador deverá higienizar o espaço utilizado;
- As portas da copa/refeitório devem ser mantidas abertas para arejamento;
- Não é aconselhado a partilha de alimentos ou talheres;
- Em obra, os trabalhadores devem optar pela opção de takeaway ou marmita, e poderão alimentar-se dispersos, com as respetivas condições de higiene.

REGIME EXCECIONAL E TEMPORÁRIO DE REGISTO DIÁRIO DE TRABALHADORES

Face à legislação recentemente publicada, Decreto-Lei n.º 29-A/2021, que cria um regime excecional e temporário de registo diário de trabalhadores de explorações agrícolas e do setor da construção, passa a existir um registo diário de trabalhadores (Documento I041).

No seu artigo 5º- C é indicado que:

1 — O empregador com 10 ou mais trabalhadores em explorações agrícolas e estaleiros temporários ou móveis da construção civil está obrigado a organizar um registo diário de todos os trabalhadores ao serviço, tendo em vista reforçar o controlo do cumprimento das regras em matéria de segurança e saúde no trabalho e de controlo epidemiológico, incluindo o cumprimento das medidas de confinamento obrigatório.

2 — O registo diário referido no número anterior deve conter as seguintes informações:

- a) A identificação completa e a residência;
- b) O número de identificação fiscal;
- c) O número de identificação da segurança social;
- d) O contacto telefónico.

3 — O empregador, a empresa utilizadora ou beneficiária final dos serviços prestados, conforme aplicável, devem facultar acesso imediato ao registo referido nos números anteriores sempre que solicitado pela Autoridade para as Condições do Trabalho ou outra autoridade competente.

4 — Sempre que no exercício da respetiva atividade a Autoridade para as Condições do Trabalho identificar a presença de trabalhadores em locais de trabalho em situação de incumprimento de medidas de confinamento obrigatório, deve comunicá-lo às autoridades competentes.

PROTOCOLO DE SEGURANÇA COVID-19 PARA VISITANTES

Sempre que possível, as visitas devem ser agendadas previamente.

Define-se como obrigatório, para quem se desloque às instalações, o cumprimento de medidas como:

1. Ausência de sintomas sugestivos de infeção por COVID-19;
2. Desinfeção das mãos de forma eficaz à chegada e saída, com o desinfetante que se encontra disponibilizado.

ÁREA DE ISOLAMENTO NAS INSTALAÇÕES

As instalações serão dotadas de local de isolamento.

Na situação de caso suspeito validado:

- O trabalhador doente deverá permanecer na área de “isolamento” com máscara cirúrgica até comunicação com Linha de Saúde 24, para definição do modo de atuação.
- O acesso dos outros trabalhadores à área de “isolamento” fica interdito (exceto aos trabalhadores designados para prestar assistência);

A área de “isolamento” tem como finalidade evitar ou restringir o contacto direto dos trabalhadores com o trabalhador com suspeita de Covid-19 e permitir um distanciamento social deste, relativamente aos restantes trabalhadores.

A área de “isolamento” deve ter ventilação natural e possuir revestimentos laváveis. Esta área deverá estar equipada com telemóvel; cadeira; *kit* com água e alguns alimentos não perecíveis; contentor de resíduos (com abertura não manual com tampa e pedal e saco de plástico); solução antisséptica de base alcoólica; toalhetes de papel; máscaras cirúrgicas; luvas descartáveis; termómetro.

Nesta área, ou próxima desta, 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.

Neste caso, define-se como áreas de isolamento o Gabinete Médico da RODEL e o Gabinete Médico da POSTEREDE – Braga.

Quanto não for possível haver uma área específica que corresponda às exigências preconizadas e houver um trabalhador sintomático, este deve deslocar-se numa viatura exclusiva e dirigir-se para o seu domicílio, de forma a cumprir isolamento até encaminhamento pelo SNS 24. O colaborador com sintomas sugestivos não se deve deslocar em transportes públicos.



ANEXO I - EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL

1. Tipo e Característica dos EPI



Máscaras cirúrgicas

De uso **facultativo**. Não reutilizáveis.



Máscaras FFP2

De uso **facultativo**. Não reutilizáveis.

Devem ser também utilizadas sem interrupção durante as viagens nos veículos.



Luvas de nitrilo/vinil hipoalergénico: Luva descartável; utilizar sempre que necessário.

2. Devem ser Mantidas Medidas Incluídas no Plano De Contingência Como:

- Distanciamento físico de pelo menos 2m entre pessoas;
- Higienização das mãos e etiqueta respiratória;
- Higiene ambiental, como a limpeza e desinfecção de superfícies e materiais;
- Auto monitorização de sintomas, com abstenção do trabalho caso surjam sintomas sugestivos de COVID-19;
- Evitar contacto próximo com pessoas com sintomatologia associada a COVID-19;

- Evitar tocar na cara, boca, olhos e nariz com as mãos.

3. Tratamento dos Resíduos dos EPI Utilizados

Os EPI utilizados (máscaras, luvas) bem como lenços de papel, papel das mãos devem ser colocados unicamente nos sacos destinados e disponibilizados para o efeito.

- As equipas devem ter um saco plástico exclusivamente para resíduos dos EPI utilizados.
- Ao final do dia de trabalho, o saco de resíduos deve ser então descartado para ser tratado como resíduo urbano comum e nunca colocados nos ecopontos de reciclagem.
- Nas instalações deverá existir um local destinado para a rejeição destes EPI, depois de utilizados, sinalizado para este fim.

4. Destinatários dos EPI

EPI	Trabalhadores sem contacto com o público	Trabalhadores com contacto com o público/cliente
Máscara Cirúrgica	Uso facultativo.	Uso recomendado.
Máscaras FFP2	Uso facultativo.	Uso recomendado.
Luvas descartáveis	Uso facultativo.	Uso facultativo.

5. Casos Específicos

O contacto com o cliente pode ser diferenciado entre:

Classificação	Especificidades	EPI e material recomendado
Baixo risco de contágio	<u>Onde não há:</u> pessoas infetadas com COVID-19; pessoas em vigilância pelo SNS; pessoas em quarentena	Solução Antisséptica de Base Alcoólica Máscara do tipo cirúrgica, descartável
Alto risco de contágio	<u>Há possibilidade de existir:</u> pessoas infetadas com COVID-19; pessoas em vigilância pelo SNS; pessoas em quarentena	Nesse caso, os EPI e material recomendado são: Solução Antisséptica de Base Alcoólica Luvas descartáveis Máscara do tipo FFP2 Fato integral de proteção com capuz, descartável Cobre sapatos antiderrapante, descartável

6. Colocação da Máscara Cirúrgica

NOTA: Higienize as mãos antes de colocar a máscara.



HIGIENIZE AS MÃOS
COM ÁLCOOL EM GEL



SEGURE A MÁSCARA
PELO ELÁSTICO



POSICIONE-A NO ROSTO PRENDENDO
O ELÁSTICO NAS ORELHAS



AJUSTE-A NA ALTURA
PARA QUE CUBRA TODO
O NARIZ E A BOCA



APERTE A HASTE DE METAL
PARA QUE SE AJUSTE
AO FORMATO DO ROSTO



EVITE TOCAR NA MÁSCARA
SEM HIGIENIZAR AS MÃOS

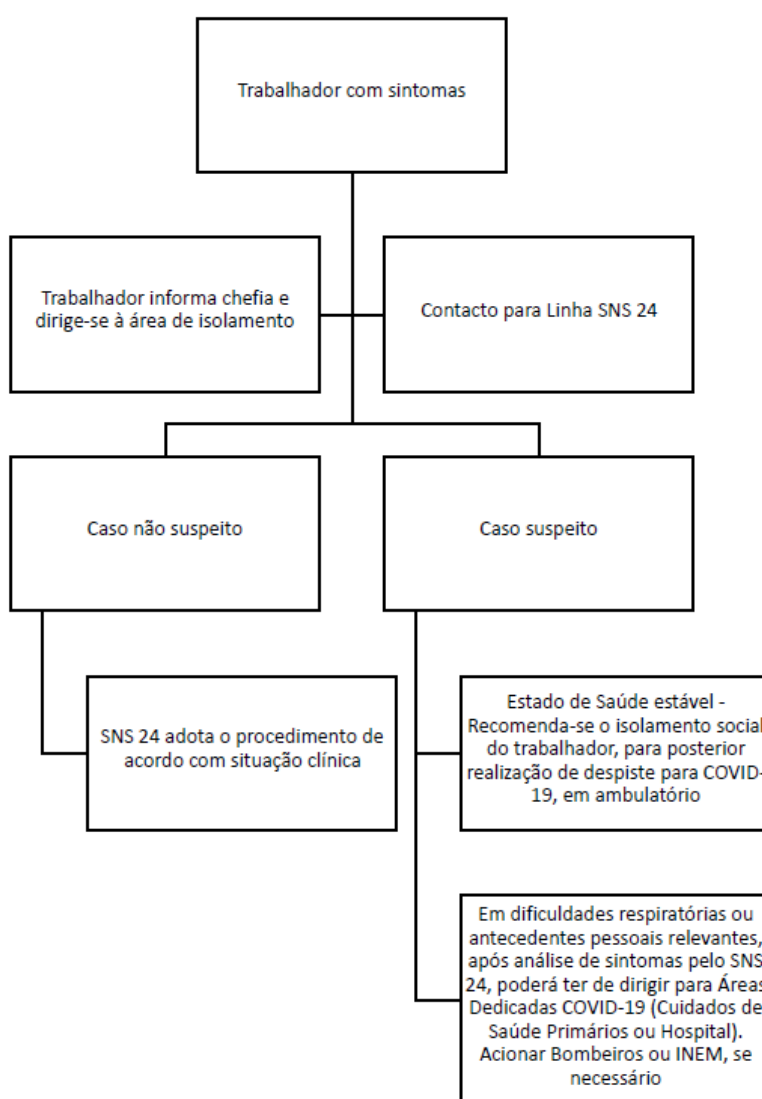
Para retirar a máscara:

1. Lave ou desinfete as mãos antes de retirar a máscara.
2. Não toque na região externa da máscara.
3. Retire-a pelos elásticos colocados nas suas orelhas.
4. Rejeite-a em local apropriado.
5. Lave ou desinfete novamente as mãos.

7. Como retirar luvas potencialmente contaminadas?



ANEXO II: FLUXOGRAMA DE SITUAÇÃO DE TRABALHADOR COM SINTOMAS DE COVID-19



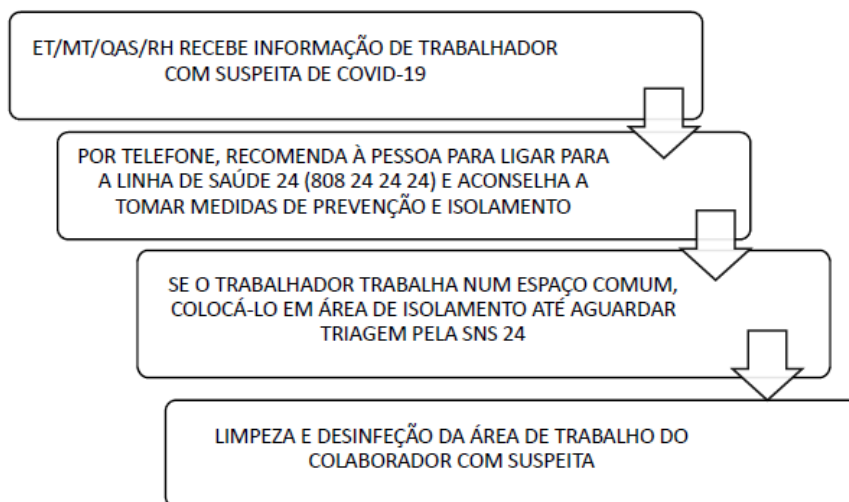
Casos específicos para áreas de isolamento em caso de suspeita:

Trabalhadores em obra:

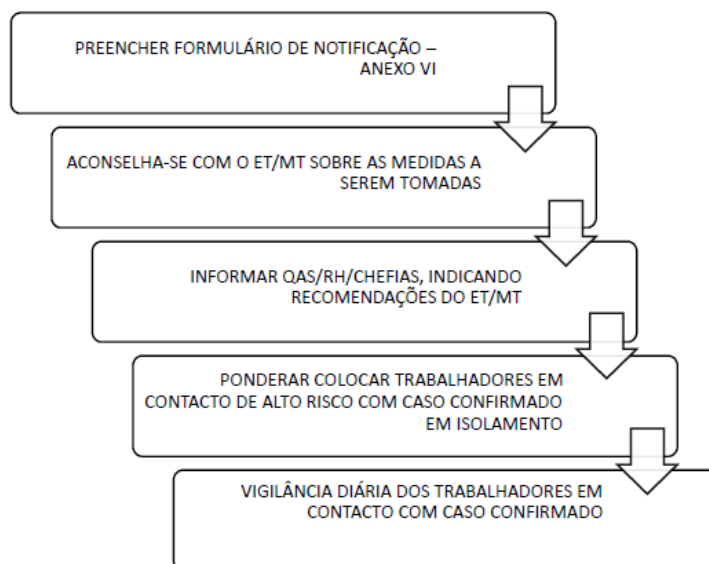
1. Devem deslocar-se para área de isolamento definido na obra (caso exista);
2. Se a obra não disponibilizar um local específico para isolamento, o trabalhador deve deslocar-se, se possível, para uma viatura exclusiva e dirigir-se para o domicílio, até encaminhamento pelo SNS 24.
3. No caso de trabalhadores deslocados, o trabalhador, deverá preferencialmente deslocar-se para o seu domicílio, até encaminhamento pelo SNS 24.

Não sendo possível, e em caso de situação de infeção confirmada, a área de isolamento (caso a casa seja partilhada e não seja possível isolamento individual), deverá ser considerada toda a casa.

ANEXO III: COORDENAÇÃO E GESTÃO DA COVID-19



Confirmando-se a Suspeita de Covid-19



ANEXO IV: FORMULÁRIO DE NOTIFICAÇÃO DE COVID-19

Nome do colaborador: _____

Local de Trabalho: _____

Local de Residência: _____

Telefone (trabalho): _____

Telefone casa: _____

Telemóvel: _____

Data da notificação: _____

Histórico dos últimos 14 dias (viagens, contactos):


LISTA DE CONTACTOS

Pessoas que estiveram em contacto com a pessoa infetada

(Enviar esta lista para o Médico do Trabalho)

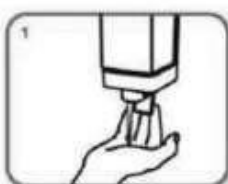
Nome	Telefone	Local de Contacto

ANEXO V: ILUSTRAÇÃO LAVAGEM DAS MÃOS

 **Duração total do procedimento: 40-60 seg.**



Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



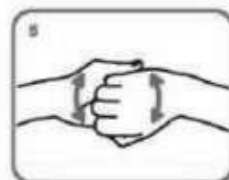
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra.



Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



Palma com palma com os dedos entrelaçados



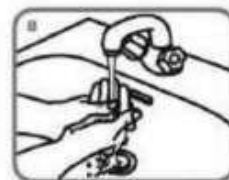
Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



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



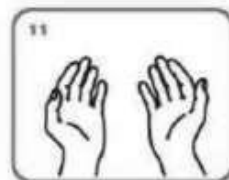
Enxague as mãos com água



Seque as mãos com toalhete descartável



Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual



Agora as suas mãos estão seguras.

ANEXO VI: ILUSTRAÇÃO DESINFEÇÃO DAS MÃOS

