

Plano de Contingência COVID-19

Ginásio do Politécnico de Coimbra



Homologado em 14 / 10 / 2021

Versão	Data	Alteração	Elaborador por:	Revisto por:	Aprovado por:
1.0	2020.03.06	Criação do Procedimento	Serviço de Saúde Ocupacional e Ambiental (sSOA): António Loureiro e Sílvia Seco	Responsável pelo sSOA: Ana Ferreira	Presidente do Politécnico de Coimbra: Jorge Conde
2.0	2020.03.13	Suspensão de atividades e encerramento do edifício	sSOA: António Loureiro e Sílvia Seco	Responsável pelo sSOA: Ana Ferreira	Presidente do Politécnico de Coimbra: Jorge Conde
3.0	2020.10.30	Reabertura do Ginásio. Atualização com medidas implementadas	sSOA: António Loureiro e Sílvia Seco	Responsável pelo sSOA: Ana Ferreira	Presidente do Politécnico de Coimbra: Jorge Conde
4.0	2021.10.12	Atualização com medidas implementadas, alteração de conceitos e dos fluxogramas de ações a implementar em caso de suspeita de infeção por COVID-19	sSOA: António Loureiro e Sílvia Seco	Responsável pelo sSOA: Ana Ferreira	Presidente do Politécnico de Coimbra: Jorge Conde

Índice

Promulgação	3
1. Introdução.....	4
2. Descrição.....	5
3. Âmbito	5
4. Objetivo.....	5
5. Definições	5
5.1. Abordagem de Pessoas com Suspeita de COVID-19	5
5.2. Classificação do Caso de COVID-19	5
5.3. Abordagem de Pessoas com Suspeita de COVID-19	6
5.4. Contactos de alto risco.....	6
5.5. Contacto de baixo risco	7
5.6. Classificação do contacto e medidas a implementar	8
5.7. Quarentena (“isolamento profilático”) ou o isolamento	8
5.8. Uso de máscaras na comunidade.....	9
6. Responsabilidades	10
6.1. Equipa de Coordenação	10
6.2. Equipa de Gestão Operativa.....	10
6.3. Equipa Operativa.....	10
6.3.1. Geral.....	10
6.3.2. Equipa de Prevenção e Controlo de Infeção.....	11
6.3.3. Equipa de Instalações e Equipamentos	11
6.3.4. Questões Legais	11
6.3.5. Informação/Comunicação.....	11
7. Medidas de Manutenção da atividade do IPC em situação de crise	15
8. Medidas de Prevenção e Controlo da infeção por COVID-19.....	15
8.1. Informação e Capacitação	15
8.2. Medidas de Higiene Pessoal e dos Espaços	16
8.3. Medidas de Isolamento e Distanciamento Social	16
8.4. Regras de utilização do Ginásio de Bencanta.....	17
9. Recomendações.....	19
10. Cumprimento de Requisitos.....	20
11. Elaboração e Divulgação do Plano.....	21
12. Avaliação	21
13. Contactos.....	22
14. Anexos	23
Anexo I – Infografia da DGS sobre Sistemas AVAC	

Promulgação

O presente Plano de Contingência COVID-19, cumprido que seja o seu conteúdo, pode melhorar o desempenho da função da segurança, higiene e saúde da comunidade académica em situações de risco para a Saúde Pública, tendo em consideração que prepara e organiza os meios, materiais e humanos, com o objetivo de garantir e salvaguardar a saúde dos ocupantes das instalações do Ginásio do Politécnico de Coimbra (IPC).

O Plano deve ser mantido atualizado, por forma a refletir permanentemente práticas e procedimentos adequados à realidade da organização, garantindo o desejado nível de prevenção face à atual evolução do COVID-19.

A divulgação do presente Plano é condição essencial para que haja um envolvimento de toda a comunidade do ginásio de forma a minimizar o impacto do COVID-19 com repercussões sociais e económicas para a comunidade académica e sociedade em geral.

O Plano é de aplicação obrigatória a todas as funções, independentemente dos seus departamentos, serviços e gabinetes, sendo as chefias/responsáveis encarregues de garantir que os procedimentos sejam entendidos e implementados em todos os níveis da organização.

O Presidente do Instituto Politécnico de Coimbra

1. Introdução

O presente documento constitui-se na apresentação do Plano de Contingência COVID-19 do Ginásio do Politécnico de Coimbra.

A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2). 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), dores musculares generalizadas, perda transitória do paladar ou do olfato, diarreia, dor no peito e dor de cabeça, entre outros. A pessoa infetada pode não apresentar sinais ou sintomas (assintomática) mantendo, no entanto, a capacidade de transmitir a doença a outras pessoas.

Com base na evidência científica atual, este vírus transmite-se principalmente através de:

- **Contacto direto:** disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas (via de transmissão mais relevante)
- **Contacto indireto:** contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos

Existem ainda estudos que sugerem a acumulação de aerossóis potencialmente infetados em espaços fechados sendo por isso, de extrema importância, a adoção de medidas de prevenção e de salubridade.

Atualmente, estima-se que o período de incubação da doença (tempo decorrido desde exposição ao vírus até ao aparecimento de sintomas) seja entre 1 e 14 dias. A transmissão do vírus SARS-CoV-2 pode ocorrer cerca de dois dias antes da manifestação de sintomas.

Neste sentido, as estratégias que contenham a disseminação de COVID-19, prevenindo a transmissão pessoa a pessoa e impedindo a formação de cadeias de transmissão na comunidade são particularmente importantes.

O Politécnico de Coimbra assume um papel muito importante na prevenção do COVID-19, pela possibilidade de contágio e rápida propagação da doença entre os seus estudantes e profissionais.

Os diferentes intervenientes deverão assim, estar preparados para adoção de medidas adequadas de prevenção e contenção desta doença, em estreita articulação com as Autoridades de Saúde.

O Plano de Contingência COVID-19, do Ginásio do Politécnico de Coimbra, apresenta as orientações estratégicas que permitem, perante a perspetiva de ocorrência de um surto por infeção pelo novo coronavírus (COVID-19), preparar a resposta tendo em conta as atuais recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS), do Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doenças (ECDC) e da Direção Geral da Saúde (DGS).

O grande objetivo do Plano de Contingência é manter a atividade, face a possíveis efeitos de surto, nomeadamente o absentismo dos profissionais e dos estudantes e respetivas repercussões em todas as atividades na comunidade académica.

2. Descrição

O presente documento, **Plano de Contingência COVID-19**, é um protocolo de atuação do Serviço de Saúde Ocupacional e Ambiental com vista à gestão da pessoa com suspeita de infeção por COVID-19 no Ginásio do IPC.

3. Âmbito

Prevenção e controlo da infeção por COVID-19.

4. Objetivo

O Plano de Contingência COVID-19 pretende estabelecer estratégias de prevenção da infeção e medidas de atuação em caso de pessoa com suspeita de infeção por COVID-19. No Plano são apresentadas as orientações e procedimentos que visam preparar a resposta do Ginásio do IPC perante a propagação da infeção, tendo em conta as orientações da DGS.

5. Definições

5.1. Abordagem de Pessoas com Suspeita de COVID-19

A definição que se apresenta de seguida é baseada na Norma nº 004/2020 de 23/03/2020 atualizada a 19/04/2021 - COVID-19 – Abordagem do Doente com Suspeita ou Infeção por SARS-CoV-2, definida pela DGS.

As pessoas que desenvolvam os sintomas abaixo indicados são consideradas suspeitas de infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19):

- a) **Quadro de infeção respiratória aguda** com, pelo menos, um dos seguintes sintomas:
 - i. **Tosse de novo, ou com agravamento do padrão habitual;**
 - ii. **Febre (temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$)** sem outra causa atribuível;
 - iii. **Dispneia / dificuldade respiratória**, sem outra causa atribuível.
- b) **Anosmia, ageusia ou disgeusia** de início súbito.

Os doentes com suspeita de infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) contactam a **Linha SNS24 (808 242424)** ou, de forma complementar, outras linhas telefónicas criadas especificamente para o efeito, pelas Administrações Regionais de Saúde (ARS), em articulação com os Agrupamentos de Centros de Saúde (ACES), em Unidades de Saúde Familiar (USF) ou Unidades de Cuidados de Saúde Personalizados (UCSP), divulgadas a nível regional e local.

5.2. Classificação do Caso de COVID-19

De acordo com a Norma 020/2020 de 09/11/2020 - COVID-19: Definição de Caso de COVID-19, um caso COVID-19 é classificado da seguinte forma:

- **Caso Possível:** pessoa que preencha os critérios clínicos.
- **Caso Provável:** pessoa que preencha um dos seguintes critérios:

- Critérios clínicos e critérios epidemiológicos;
ou
- Critérios clínicos e critérios imagiológicos.
- **Caso Confirmado:** pessoa que preencha os critérios laboratoriais

5.3. Abordagem de Pessoas com Suspeita de COVID-19

A classificação do risco de o contacto desenvolver infeção por SARS-CoV-2/COVID-19 depende:

a) Nível de exposição

- i. A **proximidade** entre o contacto e o caso confirmado de infeção pelo SARSCoV-2/ COVID-19: o risco é tanto maior quanto menor for a distância entre as pessoas;
- ii. A **duração** da exposição: o risco é tanto maior quanto mais longa for a exposição, devendo essa duração ser aferida cumulativamente;
- iii. A presença de **sintomas** no caso confirmado e a sua duração: o risco é maior para os contactos com casos confirmados sintomáticos de COVID-19, sobretudo se o contacto ocorrer em torno do primeiro dia de sintomas;
- iv. A probabilidade de geração de **gotículas** ou **aerossóis** pelo caso confirmado de infeção pelo SARS-CoV-2/ COVID-19: o risco é maior se o contacto ocorrer durante atividades com geração de aerossóis pelo caso confirmado, como por exemplo, tosse, canto, grito e exercício físico.
- v. A **utilização de Equipamento de Proteção Individual (EPI)** adequado, de acordo com a Norma n.º 007/2020 e/ou a Orientação n.º 019/2020 da DGS, no caso dos profissionais de saúde.
- vi. A presença de certas características **ambientais**: o risco é maior em situações de exposição em ambientes fechados e pouco ventilados e em ambientes com aglomerados populacionais.

b) Estado imunitário

- i. O **esquema vacinal completo**, nos termos da Norma 002/2021 da DGS confere proteção contra a infeção por SARS-CoV-2 / COVID-19, mesmo perante a circulação de novas variantes como a variante Delta.
- ii. A **infeção prévia** por SARS-CoV-2 / COVID-19, nos termos da Norma 020/2020 da DGS, nos últimos 180 dias confere proteção contra nova infeção, mesmo perante a circulação de novas variantes, como a variante Delta, pelo que estas pessoas são excluídas das medidas constantes na Norma 015/2020.

5.4. Contactos de alto risco

Pessoas com um **nível de exposição elevado ao caso confirmado** de infeção por SARS-CoV-2/COVID-19 (Tabela 1) que:

- a) Não apresentem esquema vacinal completo

OU

b) Apresentem esquema vacinal completo, mas:

- i. Coabitem com o caso confirmado em contexto de elevada proximidade (por exemplo, partilha do mesmo quarto);

OU

- ii. Sejam contacto de caso confirmado no contexto de um surto em Estruturas Residenciais para Idosos (ERPI) e outras respostas similares dedicadas a pessoas idosas, Unidades de Cuidados Continuados Integrados (UCCI) da Rede Nacional de Cuidados Continuados (RNCCI), instituições de acolhimento de crianças e jovens em risco, estabelecimentos prisionais, Centros de acolhimento de migrantes e refugiados;

OU

- iii. Residam ou trabalhem em Estruturas Residenciais para Idosos (ERPI) e outras respostas similares dedicadas a pessoas idosas

Tabela 1 – Nível de Exposição – Elevado.

ELEVADO
<ul style="list-style-type: none">• Contacto cara-a-cara com um caso confirmado de infeção por SARS-CoV-2/ COVID-19 a uma distância entre 1 e 2 metros e durante 15 minutos ou mais (sequenciais ou cumulativos, ao longo de 24 horas);• Contacto em ambiente fechado com um caso confirmado de infeção por SARS-CoV-2 / COVID-19 (ex. coabitação, sala de reuniões, sala de espera, sala de aula) durante 15 minutos ou mais, incluindo viagem em veículo fechado com caso confirmado de infeção por SARS-CoV-2/ COVID-19 (a avaliação de risco em aeronave e navio deve ser remetida para as normas em vigor);• Prestação direta e desprotegida de cuidados de saúde a casos confirmados de infeção pelo SARS-CoV-2/ COVID-19 (isto é, sem uso de EPI adequado à atividade assistencial respetiva, de acordo com a Norma n.º 007/2020 e/ou a Orientação n.º 019/2020 da DGS, ou sempre que houver indícios de utilização/remoção incorreta);• Contacto direto e desprotegido, em ambiente laboratorial ou locais de colheita, com produtos biológicos infetados com SARS-CoV-2;

O uso de máscaras ou outros tipos de EPI não exclui uma pessoa de ser considerada como contacto de alto risco, exceto se usados por profissionais treinados em contexto de prestação direta de cuidados a doentes.

5.5. Contacto de baixo risco

Pessoas que:

- a) Apresentem um nível de exposição de baixo risco (Tabela 2);
- b) Apresentem um nível de exposição de alto risco e não cumpram nenhum dos critérios do ponto anterior do presente Plano.

Tabela 2 – Nível de Exposição – Baixo.

BAIXO
<ul style="list-style-type: none"> • Contacto cara-a-cara, a uma distância entre 1 e 2 metros com um caso confirmado de infeção por SARS-CoV-2 / COVID-19, por período inferior a 15 minutos; • Contacto em ambiente fechado com um caso confirmado de infeção por SARS-CoV-2 / COVID-19 (ex. coabitação, sala de reuniões, sala de espera, sala de aula), incluindo viagem em veículo fechado com caso confirmado de infeção pelo SARSCoV-2 / COVID-19, por período inferior a 15 minutos (sequenciais ou cumulativos; ao longo de 24 horas).

5.6. Classificação do contacto e medidas a implementar

Na tabela 3 apresentam-se as medidas a implementar de acordo com a classificação do contacto:

Tabela 3 – Classificação do contacto e medidas a implementar

Nível de exposição (Tabela 1 e 2)	Esquema vacinal completo (Norma 002/2021)	Situações excepcionais (alínea b. do ponto 5.4)	Classificação do Contacto	Testes (pontos 24 e 25 da Norma 015/2020)	Vigilância (pontos 27 a 29 da Norma 015/2020)	Isolamento Profilático (pontos 35 e 36 da Norma 015/2020)
Elevado	Não	N/A	ALTO RISCO	1.º teste até ao 5.º dia 2.º teste ao 10.º dia	ATIVA	SIM
	Sim	Sim				
		Não	BAIXO RISCO	Teste até ao 5.º dia	PASSIVA	NÃO
Baixo	N/A	N/A				

5.7. Quarentena (“isolamento profilático”) ou o isolamento

A quarentena e o isolamento, são medidas de afastamento social essenciais em Saúde Pública. São especialmente utilizadas em resposta a uma epidemia e pretendem proteger a população pela quebra da cadeia de transmissão entre indivíduos.

A diferença entre a quarentena e o isolamento parte do estado de doença do indivíduo que se quer em afastamento social. Quarentena é utilizada em indivíduos que se pressupõe serem saudáveis, mas possam ter estado em contacto com um doente confirmadamente infeccioso. O isolamento é a medida utilizada em indivíduos doentes, para que através do afastamento social não contagiem outros cidadãos.

Estas medidas de afastamento social são das medidas mais efetivas para quebrar as cadeias de transmissão, e por isso utilizadas pelas Autoridades de Saúde para minimizar a transmissão da COVID-19.

A quarentena ou isolamento podem ser indicadas nas seguintes situações:

- se tiver tido contacto com um doente diagnosticado com COVID-19, e esta medida for determinada pela Autoridade de Saúde (avaliação caso a caso).
- se tiver sido diagnosticada(o) com COVID-19 e se o médico assistente o avaliar determinando que a sua situação clínica não necessita de internamento;

Estas medidas são indicadas após uma avaliação de risco específica, para o proteger, proteger a sua família e manter a comunidade segura.

Se for recomendada a quarentena, é importante que seja seguida esta indicação até ao fim do período indicado, mesmo que a pessoa não tenha qualquer sintoma. O mesmo se aplica se for recomendado o isolamento. O tempo que a pessoa deve permanecer em quarentena ou isolamento será comunicado pela Autoridade de Saúde ou clínico que o acompanha.

5.8. Uso de máscaras na comunidade

A utilização de máscaras como medida complementar para limitar a transmissão de SARS-CoV-2 na comunidade tem sido considerada de forma diferente pelos vários países e organizações internacionais.

É de sublinhar a existência de três tipos de máscaras:

- **Respiradores** (*Filtering Face Piece, FFP*), um equipamento de proteção individual destinado aos profissionais de saúde, de acordo com a Norma n.º 007/2020 da DGS;
- **Máscaras cirúrgicas**, um dispositivo que previne a transmissão de agentes infecciosos das pessoas que utilizam a máscara para as restantes;
- **Máscaras não-cirúrgicas**, comunitárias ou de uso social, dispositivos de diferentes materiais têxteis, destinadas à população geral, certificadas pelo CITEVE.

A DGS, através da informação n.º 009/2020 de 13/04/2020, e em linha com as recomendações da OMS e ECDC, informa que:

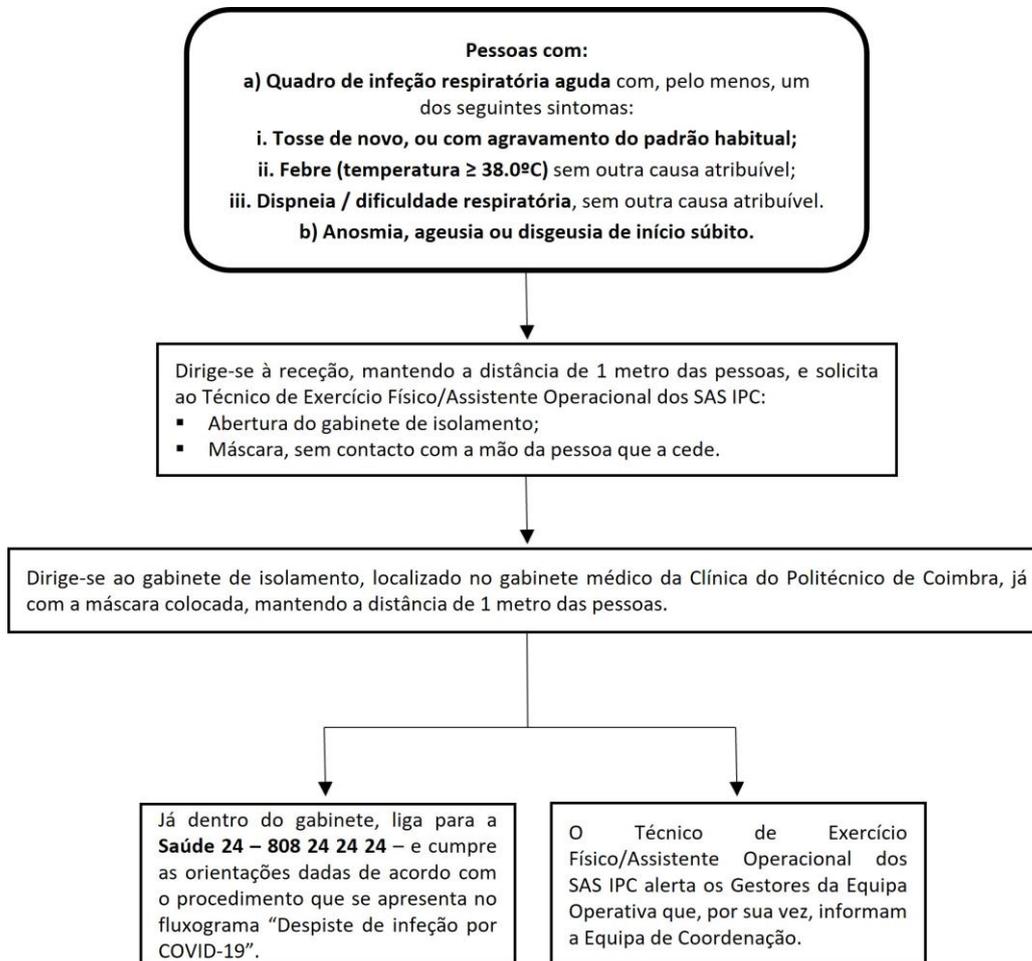
1. De acordo com o Princípio da Precaução em Saúde Pública, e face à ausência de efeitos adversos associados ao uso de máscara, **deve ser considerada a utilização de máscaras por qualquer pessoa em espaços interiores fechados com múltiplas pessoas** (supermercados, farmácias, lojas ou estabelecimentos comerciais, transportes públicos, etc.).
2. O uso de máscaras na comunidade constitui uma medida adicional de proteção, pelo que **não dispensa** a adesão às regras de **distanciamento social**, de **etiqueta respiratória**, de **higiene das mãos** e de **utilização de barreiras físicas**, tendo que ser garantida a sua utilização adequada.
3. Segundo o ECDC, não existe evidência científica direta que permita emitir uma recomendação a favor ou contra a utilização de máscaras não cirúrgicas ou comunitárias pela população. Assim, por forma a garantir a priorização adequada da utilização de máscaras cirúrgicas, as **máscaras não cirúrgicas (comunitárias ou de uso social) podem ser consideradas para uso comunitário nas situações aqui identificadas**.

6. Responsabilidades

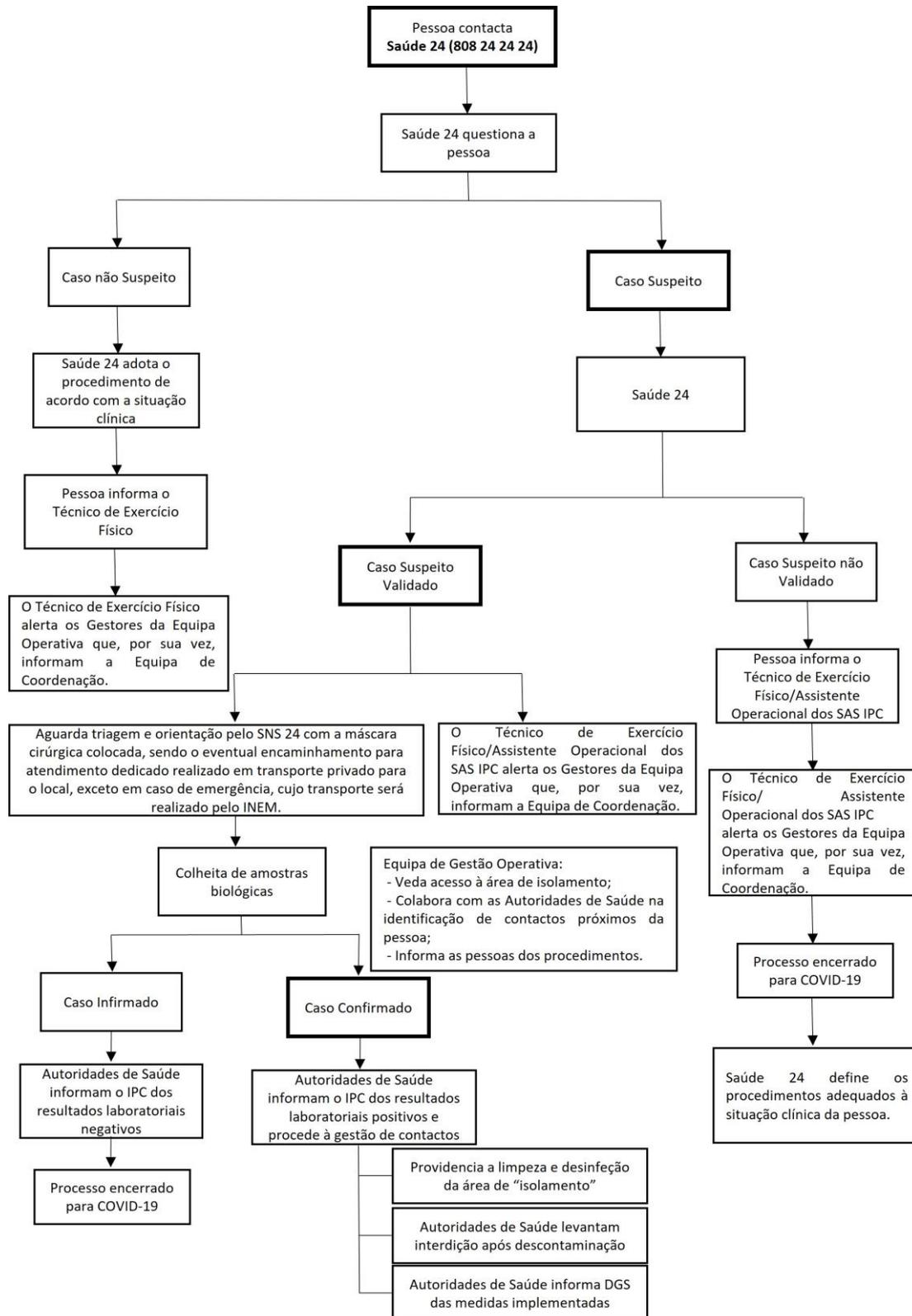
6.1. Equipa de Coordenação	
<p>Jorge Conde – Presidente do IPC</p> <p>Daniel Gomes – Vice-Presidente do IPC</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ativar e desativar o Plano; ▪ Garantir que o Plano de Contingência é cumprido, revisto e atualizado; ▪ Assegurar que são disponibilizados os meios de prevenção e controle de infeção; ▪ Garantir que é disponibilizada formação aos intervenientes na implementação do presente Plano de Contingência e informação aos utilizadores do espaço; ▪ Informar todos os envolvidos sobre eventuais novas tomadas de decisão; ▪ Cooperar com as restantes Unidades Orgânicas, Serviços e Gabinetes do Politécnico de Coimbra; ▪ Elaborar um relatório, terminada a fase pandémica, que evidencie os aspetos que correram bem e os que necessitam de algum reajustamento, ouvidos os elementos da equipa operativa; ▪ Perspetivar as medidas necessárias para o caso de encerramento de serviços essenciais no Ginásio;
6.2. Equipa de Gestão Operativa	
<p>António Loureiro – elemento da equipa sSOA IPC</p> <p>Sílvia Seco – elemento da equipa sSOA IPC</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Divulgar a aplicação dos fluxogramas de ações a implementar em caso de suspeita de infeção por COVID-19. ▪ Implementar, avaliar e atualizar o Plano de Contingência em articulação com as orientações técnicas da DGS; ▪ Organizar, regular e acompanhar ações entre os diversos intervenientes na gestão da prevenção da infeção por COVID-19; ▪ Praticar a simulação do Plano de Contingência e ajustá-lo de acordo com os resultados; ▪ Acompanhar, rever e atualizar o Plano de Contingência; ▪ Informar a equipa coordenadora da evolução epidemiológica da infeção por COVID-19; ▪ Articular com toda a comunidade académica do IPC a disseminação de boas práticas de prevenção e controlo do COVID-19; ▪ Incentivar os estudantes e trabalhadores docentes e não docentes a permanecerem em casa, no caso de apresentarem sintomas de COVID-19.
6.3. Equipa Operativa	
6.3.1. Geral	
<p>Bruno Abrantes – Técnico de Exercício Físico</p> <p>Pedro Machado – Assistente Operacional dos SAS IPC</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Divulgar a aplicação dos fluxogramas de ações a implementar em caso de suspeita de infeção por COVID-19, com o apoio do sSOA IPC; ▪ Na situação de alerta de um caso suspeito de infeção por COVID-19 no Ginásio, proceder ao seu encaminhamento para o gabinete de isolamento – Gabinete Médico localizado na Clínica do Politécnico de Coimbra, cumprindo as medidas de prevenção e controle de infeção e informando, posteriormente, o Coordenador.

6.3.2. Equipa de Prevenção e Controlo de Infeção	
Trabalhadoras da limpeza destacadas pela empresa responsável pela higienização e limpeza das instalações dos Serviços Centrais do IPC.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Instituir medidas de prevenção e controlo de infeção, nomeadamente de desinfeção frequente das superfícies de contacto com as mãos (corrimãos, mesas, cadeiras, maçanetas/puxadores, ratos, e teclados de computador, telefones e telemóveis) e de arejamento natural dos espaços do Ginásio do IPC, entre outros; ▪ Verificar e repor toalhetes individuais descartáveis, desinfetantes e recolher os resíduos de lenços de papel usados; ▪ Intensificar as ações relativas a medidas de prevenção, higienização e controlo de infeção (higiene das instalações).
6.3.3. Equipa de Instalações e Equipamentos	
Carla Tomé – Coordenadora do Serviço de Compras e Aprovisionamento do IPC	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Assegurar a existência de uma “reserva estratégica” de bens ou produtos cuja falta possa comprometer o exercício das atividades mínimas ou consideradas prioritárias; ▪ Prever fornecimento alternativos no caso de incapacidade de algum fornecedor em manter o abastecimento; ▪ Perspetivar as medidas necessárias para o caso de encerramento de serviços essenciais nos Serviços Centrais do IPC.
6.3.4. Questões Legais	
Sandra Simões – Técnica Superior do Serviço de Compras e Aprovisionamento	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Discutir e implementar as bases legais e éticas para as medidas que venham a ser tomadas no âmbito do plano de contingência, nomeadamente as relacionadas com encerramento dos serviços; isolamento ou quarentena de pessoas infetadas, ou pessoas com suspeita de estarem infetadas, entre outras; ▪ Será aplicada a legislação vigente e os casos omissos serão decididos no âmbito das competências do Presidente do IPC, ouvidas as Autoridades de Saúde.
6.3.5. Informação/Comunicação	
António Loureiro e Sílvia Seco – elementos da equipa sSOA IPC Cristina Matos – Comunicação Institucional e Imagem	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desenvolver um plano de comunicação e garantir a sua divulgação a toda a comunidade académica através dos veículos de informação existentes ou outros que porventura possam vir a ser criados especificamente para a prevenção da COVID-19; ▪ Definir as estruturas e vias de comunicação interna e externa e manter uma atualização da informação da situação nacional e internacional; ▪ Atualizar a informação patente no site https://www.ipc.pt/; ▪ Articular a comunicação com a informação proveniente das entidades responsáveis, utilizando uma linguagem semelhante.

Fluxograma 1 – Ações a implementar em caso de suspeita de infeção por COVID-19.



Fluxograma 2 – Ações a implementar para despiste de infeção por COVID-19



Fluxograma 3 – Ações a implementar para vigilância de contactos de caso confirmado de COVID-19.

CONTACTOS DE CASO CONFIRMADO DE COVID-19

TODOS OS CONTACTOS DEVEM
ADOTAR AS SEGUINTE MEDIDAS

Gestão de contactos, integra na avaliação do risco:

- Nível de exposição;
- Estado vacinal;
- Contexto de transmissão.

Promove a implementação de medidas de Saúde Pública, adequadas e proporcionadas ao risco, pela Autoridade de Saúde



UTILIZAR MÁSCARA

Utilizar máscara cirúrgica em todos os ambientes (interior e exterior)



MANTER-SE CONTACTÁVEL

O meio de contacto disponível e acessível



MEDIR TEMPERATURA

Medir e registar a temperatura corporal pelo menos uma vez por dia



MONITORIZAR SINTOMAS

Automonitorizar e registar diariamente sintomas compatíveis com COVID-19
www.covid-19.min-saude.pt

Se surgirem sintomas compatíveis com COVID-19, **contactar o profissional de saúde** que o acompanha, o **SNS 24 - 808 24 24 24**, ou se a gravidade justificar o **112**

A pessoa com esquema vacinal completo têm maior probabilidade de ser classificada como contacto de baixo risco



CONTACTO DE BAIXO RISCO

LIMITAR CONTACTOS

- Reduzindo as suas deslocações ao indispensável (trabalho, escola, casa) e adotar as medidas preventivas em permanência
- Evitar o contacto com pessoas com condições associados a maior risco de desenvolvimento de COVID-19 grave

TESTES PARA SARS-COV-2

- Até ao 5º dia após exposição ao caso confirmado

Em situações excecionais uma pessoa com esquema vacinal completo pode ser classificada como contacto alto risco



CONTACTO DE ALTO RISCO

ISOLAMENTO PROFILÁTICO

- No domicílio ou noutro local definido pela Autoridade de Saúde
- Fim do isolamento - após resultado negativo no teste realizado ao 10º dia ou até 14 dias se determinado pela Autoridade de Saúde

TESTES PARA SARS-COV-2

- Até ao 5º dia e ao 10º dia após data da última exposição ao caso confirmado

(De acordo com a Norma n.º 015/2020 de 24/07/2020 atualizada a 01/10/2021)

7. Medidas de Manutenção da atividade do IPC em situação de crise

Na sequência das normas emanadas pelo SSOA, sobre comportamento pessoal e institucional a adotar no respeito pelas normas sanitárias e de higiene, devem as unidades orgânicas estabelecer normas internas, por edifício, ou mesmo por espaço, que garantam um retomar da atividade presencial seguro e responsável.

No caso de um cenário de elevado absentismo dos funcionários, no que concerne aos serviços de outsourcing, será realizado um reforço através dos adjudicatários de forma a minimizar os impactes da COVID-19 nestes serviços. Os restantes serviços serão mantidos de acordo com as opções internas, privilegiando os meios informáticos ou telefónicos. Será garantido um reforço dos produtos de higiene e limpeza.

No caso de encerramento do Ginásio do IPC, o veículo de informação privilegiado como interface de comunicação será o site do Instituto: <https://www.ipc.pt/>.

8. Medidas de Prevenção e Controlo da infeção por COVID-19

O Politécnico de Coimbra, enquanto Instituição de Ensino Superior altamente qualificada, nomeadamente, na área das Ciências Aplicadas na Saúde, tem responsabilidades acrescidas na prevenção e controlo da infeção por COVID-19. Nesse sentido, salientam-se, de seguida, as medidas que visam capacitar trabalhadores do Ginásio do IPC para a adoção de comportamentos preventivos adequados e as medidas que visam intervir no ambiente laboral, no sentido de facilitar esses mesmos comportamentos.

8.1. Informação e Capacitação

O IPC considera fundamental a informação e formação de toda a comunidade académica, pelo que serão realizadas ações de sensibilização e formação baseada nas orientações da DGS, além das ações seguidamente descritas:

- Disponibilização do Plano de Contingência do Ginásio do Politécnico de Coimbra, através do seu *site*: <https://www.ipc.pt/>;
- Disponibilização de informação sobre o COVID-19 nos diversos veículos de informação internos;
- Distribuição pelo Ginásio do IPC, especialmente nas zonas comuns, de cartazes da DGS sobre o COVID-19;
- Afixação, nas instalações sanitárias, de indicações sobre a correta lavagem das mãos;
- Afixação, junto aos dispensadores de Solução Antisséptica de Base de Álcool (SABA), de indicações sobre a correta desinfecção das mãos;
- Promoção de rotinas de lavagem das mãos ou desinfecção regulares em locais estratégicos;
- Entrega de um panfleto sobre a existência de um Plano de Contingência e as medidas preventivas a adotar;
- Realização de ações de formação aos intervenientes na implementação do presente Plano de Contingência sobre as medidas de prevenção e atuação em caso de suspeita de infeção por COVID-19.

8.2. Medidas de Higiene Pessoal e dos Espaços

O IPC compromete-se a sensibilizar toda a comunidade académica para a necessidade de adoção de boas práticas de higiene pessoal e adaptar as suas instalações de modo a garantir a operacionalização do presente Plano de Contingência, nomeadamente:

- No ginásio existem dispensadores de SABA em locais estratégicos, entre os quais à entrada do edifício e nas várias zonas de prática desportiva:
 - Todos os técnicos de exercício físico, docentes do IPC e utilizadores em geral devem lavar/desinfetar as mãos, obrigatoriamente, nas seguintes situações:
 - Assim que chegam ao ginásio;
 - Imediatamente antes de saírem do ginásio;
 - Com frequência ao longo do treino;
 - Antes e após remover a máscara;
 - Após um contacto com secreções respiratórias, antes e após comer.
- Disponibilização de máscaras de proteção para casos de suspeita de infeção por COVID-19;
- Promoção de condições de higiene e limpeza dentro das instalações, tais como, limpeza frequente das superfícies de trabalho e outros objetos que entrem em contacto com as mãos (por exemplo: torneiras, telefones, teclados, ratos de computadores, puxadores/maçanetas, balcões, corrimãos, entre outros);
- Na limpeza e desinfeção dos espaços prática de atividade física serão observadas as seguintes recomendações:
 - Limpeza e desinfeção, várias vezes ao longo do dia e no final do dia, bem como os espaços, equipamentos, objetos e superfícies com os quais haja um contacto regular;
 - Para desinfeção e limpeza dos equipamentos de cardiofitness e outros equipamentos (pesos livres e estações multifunções) serão disponibilizados e colocados borrifadores com solução *D-Bacter Plus* e rolos de papel, a fim de que os utilizadores procedam à limpeza e desinfeção dos equipamentos antes e após a sua utilização.
- A limpeza e desinfeção dos corredores de circulação será reforçada tendo em conta a sua utilização.
- A limpeza e desinfeção das instalações sanitárias será reforçada e ajustada tendo em conta a sua utilização.
- Nos balneários será respeitada a distância de 2 metros entre utilizadores nos duches e na utilização dos cacifos, sendo reforçada a higienização e limpeza dos duches e cacifos.
- Promoção do arejamento de todos os locais, mantendo as janelas abertas sempre que possível.

8.3. Medidas de Isolamento e Distanciamento Social

- A fim de evitar o contágio de terceiros, são instituídas e divulgadas regras claras de não permanência de pessoas que manifestem sintomas compatíveis com a infeção por COVID-19;

- Caso alguém tenha os sintomas da infeção por COVID-19 fora das instalações do IPC, não se deve deslocar às mesmas, devendo ligar para a Saúde 24 (808 24 24 24) e aguardar por instruções destes profissionais, informando, à *posteriori*, os Gestores da Equipa Operativa sobre a sua situação e eventual evolução;
- Será designado um gabinete na Clínica do Politécnico de Coimbra — Gabinete Médico para isolamento de pessoas que evidenciem sinais de infeção por COVID-19, devidamente dotado com telefone, toalhetes descartáveis, soluções antissépticas de base alcoólica, contentores com tampa acionada por comando não manual e máscaras;
- Será, ainda, facultada a instalação sanitária imediatamente próxima do gabinete médico (a de uso comum, ficando livre a de mobilidade condicionada) para utilização restrita de pessoas com sintomas suspeitos de infeção por COVID-19;
- No caso de suspeita de infeção por COVID-19, o Técnico de Exercício Físico/Assistente Operacional dos Serviços de Ação Social do IPC, mantendo sempre a distância mínima de 1 metro, disponibilizará uma máscara de proteção a essa mesma pessoa e encaminhá-la-á, imediatamente, para o gabinete de isolamento – gabinete médico da Clínica do Politécnico de Coimbra, cuja porta deve ser mantida fechada;
- No gabinete de isolamento será estabelecido, pelo suspeito de infeção por COVID-19, o contacto com a Saúde 24 (808 24 24 24) e serão aguardadas indicações fornecidas pelos profissionais de saúde;
- O gabinete de isolamento e a instalação sanitária serão higienizadas e arejadas após a sua utilização por casos suspeitos;
- O uso de máscaras sociais ou comunitárias:
 - Deve ser **permanente e obrigatório** para o acesso ou permanência no interior dos Estabelecimentos de educação, de ensino e das creches, salvo nos espaços de recreio ao ar livre e locais em que tal seja determinado em normas da Direção-Geral da Saúde (de acordo com o artigo 13º-B do Decreto-Lei n.º 20/2020, de 1 de maio, na sua atual redação).

8.4. Regras de utilização do Ginásio de Bencanta

No Ginásio de Bencanta do Instituto Politécnico de Coimbra (IPC), considerando a Orientação n.º 030/2020: COVID-19: COVID-19: Atividade Física, Espaços de Prática de Exercício Físico, de Massagens e Clubes de Saúde, de 29/05/2020, atualizada a 01/10/2021 da DGS, estabelecem-se as seguintes adaptações/recomendações (regras de utilização), a adotar pelos técnicos de exercício físico, docentes do IPC, utilizadores em geral, pessoal de limpeza e outros colaboradores:

1. Afixação de cartazes de sensibilização para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos, assim como a adoção de medidas de higienização e controlo ambiental.
2. Em cumprimento da legislação em vigor, **todos os utilizadores/praticantes e os funcionários do Ginásio devem utilizar máscara, exceto aquando da prática de atividade física**, isto é:

- **Funcionários: uso de máscara obrigatório. Dispensa da obrigatoriedade** do uso de máscara **durante a leção de sessões de exercício que impliquem realização de atividade física pelo funcionário;**
 - **Praticantes: uso de máscara obrigatório. Dispensa da obrigatoriedade** do uso de máscara **durante a realização de atividade física ou na fase aguda de recuperação pós-exercício.**
3. Embora o uso de máscara durante a prática de atividade física não seja obrigatório, recomenda-se a sua utilização, por adultos saudáveis, sobretudo, quando a intensidade for ligeira a moderada.
 4. **É recomendado**, durante a prática de atividade física, **o distanciamento físico mínimo de pelo menos 1,5 metros.**
 5. Os equipamentos devem estar posicionados para o mesmo lado, de forma a evitar um “frente a frente” com outros equipamentos ou corredores de circulação.
 6. As entradas e saídas, sempre que exequível, devem ter circuitos próprios e separados, evitando o contacto entre pessoas.
 7. **Deve ser mantido um registo, devidamente autorizado, dos funcionários e praticantes** (nome e contacto telefónico), que **frequentaram os espaços de prática de exercício físico**, por data e hora (entrada e saída), para efeitos de eventual vigilância epidemiológica.
 8. Deve ser assegurada, sempre que possível, **uma boa ventilação dos espaços, preferencialmente com ventilação natural**, através da abertura de portas ou janelas. **Pode também ser utilizada ventilação mecânica de ar** (sistema AVAC – Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado) – *vide* Infografia da DGS – Anexo I.
 9. Deve ser evitado o uso de equipamentos com superfícies porosas (como alguns tipos de colchões, pegas de equipamentos, entre outros). Se utilizadas, deve ser efetuada a limpeza e desinfeção, devendo ser revestidas com película aderente diariamente, ao início do dia (antes da abertura), e substituídas sempre que visivelmente degradadas, devendo ser descartadas ao final do dia (depois do encerramento).
 10. É recomendado que entre sessões decorrentes no mesmo espaço, deve ser garantida a renovação do ar interior. Em situações de arejamento natural, deve efetuar-se a abertura de portas e janelas durante, pelo menos, 15 minutos.
 11. Disseminação de documentação e formação pelo Serviço de Saúde Ocupacional e Ambiental do IPC sobre a avaliação de risco da infeção por COVID-19 e do Plano de Contingência COVID-19 do Ginásio de Bencanta do IPC, garantindo que todos os colaboradores têm conhecimento das medidas e ações nele descritas.
 12. **Garantir que todos os funcionários e colaboradores utilizam os Equipamentos de Protecção Individual (EPI) e informar todos os funcionários e utentes de que não devem frequentar ou aceder ao Ginásio de Bencanta do Instituto Politécnico de Coimbra**, caso apresentem **sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19.**
 13. Afixar as normas de funcionamento do Ginásio de Bencanta do IPC em situação de pandemia causada pelo COVID-19, quer quanto à lotação máxima instantânea, quer quanto às normas de utilização dos equipamentos de cardiofitness e de outros equipamentos (pesos livres e estações multifunções).

14. A **lotação máxima instantânea do Ginásio de Bencanta do IPC** é definida, face à natureza e característica do espaço, com base na adaptação da Orientação n.º 030/2020 de 29/05/2020, atualizada em 01/10/2021 da DGS - **pelo menos 1,5 metros de distância entre pessoas durante a prática de exercício físico e desporto.**
15. A **sala de cardiofitness** e a **sala de musculação**, terão uma lotação máxima instantânea **de 8 e 20 utilizadores**, respetivamente.
16. De forma a evitar momentos de espera e aglomerações, **todos os utilizadores terão de estar inscritos, utilizando para o efeito o formulário disponível no site do IPC** (<https://www.ipc.pt/ipc/viver/desporto/atividades/>) e realizar a reserva/marcação da sessão de treino (cardiofitness, pesos livres, estações multifunções e/ ou aulas de grupo), com uma antecedência mínima de 24 horas através do *e-mail* (desporto@ipc.pt), apenas nos horários disponíveis para o efeito e com supervisão do Técnico de Exercício Físico afeto ao Gabinete de Desporto do IPC.
17. O Ginásio de Bencanta do IPC funciona, de segunda-feira a sexta-feira:
 - 09h00 – 20h00.
18. **Todos os utilizadores do Ginásio do IPC** devem substituir o **calçado que vem do exterior por outro devidamente higienizado antes de entrarem nas salas dedicadas à prática de atividade física.**
19. **As sessões de treino individuais ou de grupo terão um tempo horário máximo de 60 minutos**, devendo os utilizadores cujas marcações estejam para a mesma hora estar no espaço de prática conforme reserva efetuada previamente, não sendo permitida a entrada de outros utilizadores antes do término da mesma.
20. Os **espaços e equipamentos comuns** são **desinfetados antes e depois de serem utilizados.**
21. Para desinfeção e limpeza dos equipamentos de cardiofitness e outros equipamentos (pesos livres e estações multifunções) serão disponibilizados e colocados borrifadores com solução *D-Bacter Plus* e rolos de papel, a fim de que os utilizadores procedam à limpeza e desinfeção dos equipamentos antes e após a sua utilização.
22. São disponibilizados dispensadores de Solução Antisséptica de Base Alcoólica (SABA) à entrada do ginásio e nas várias zonas de prática desportiva.
23. Nos balneários é respeitada a distância de 2 metros entre utilizadores nos duches e na utilização dos cacifos, sendo reforçada a higienização e limpeza dos duches, cacifos e WC.
24. A utilização dos cacifos está limitada, existindo uma fita de isolamento, respeitando uma lotação adaptada à Orientação da DGS.

9. Recomendações

O exercício da atividade é orientado pelo princípio da minimização de risco, devendo, tanto quanto possível, evitar-se a realização de atividades que impliquem ajuntamentos de pessoas e adotar-se, sempre que aplicáveis, as prescrições e recomendações das entidades competentes, nomeadamente quanto à ocupação máxima dos espaços.

Nesse sentido, indicam-se abaixo, outras medidas a implementar:

- Reforçar a informação sobre a higiene das mãos, etiqueta respiratória e distanciamento físico;
- Ventilar os locais de trabalho e estudo interiores, preferencialmente, por meio de ventilação natural, através do arejamento dos espaços, sempre que possível;
- Reforçar a manutenção e limpeza dos sistemas de ventilação e ar condicionado;
- Recomenda-se a realização de reuniões por telefone ou videoconferência, especialmente, se o local de trabalho não dispuser de espaços que permitam garantir o necessário distanciamento físico.

10. Cumprimento de Requisitos

A OMS decretou, a 30 de janeiro de 2020, o surto por COVID-19 como emergência de Saúde Pública Internacional, o que supõe a adoção de medidas de prevenção e coordenação à escala mundial.

Em Portugal a DGS emanou as seguintes orientações:

- Orientação nº 004/2020 de 01/02/2020 - Infeção por novo Coronavírus (2019-nCoV). Procedimentos de vigilância de aeroportos e viajantes por via aérea.
- Orientação nº 005/2020 de 26/02/2020 - Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19). Procedimentos para portos e viajantes por via marítima.
- Orientação nº 006/2020 de 26/02/2020, atualizada a 29/04/2021 - Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19). Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas.
- Orientação nº 008/2020 de 10/03/2020 - Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em hotéis.
- Orientação nº 010/2020 de 16/03/2020 - Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Medidas de distanciamento individual; Isolamento; Quarentena.
- Orientação nº 011/2020 de 17/03/2020 – Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Medidas de prevenção da transmissão em estabelecimentos de atendimento ao público.
- Orientação nº 012/2020 de 19/03/2020 – Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Recolha, Transporte e Tratamento dos Resíduos Hospitalares.
- Orientação nº 013/2020 de 21/03/2020 – Profissionais de Saúde com Exposição a SARS-CoV-2 (COVID-19).
- Orientação nº 014/2020 de 21/03/2020 – Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares.
- Orientação nº 015/2020 de 23/03/2020, atualizada a 24/04/2020 – COVID-19: Diagnóstico Laboratorial.
- Norma nº 004/2020 de 23/03/2020 atualizada a 19/04/2021: COVID-19 – Abordagem do Doente com Suspeita ou Infeção por SARS-CoV-2.
- Norma n.º 007/2020 de 29/03/2020: Prevenção e Controlo de Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19): Equipamentos de Proteção Individual (EPI).

- Orientação n.º 019/2020 de 03/04/2020: COVID-19: Fase de Mitigação – Utilização de Equipamentos de Proteção Individual por Pessoas Não-Profissionais de Saúde.
- Informação n.º 009/2020 de 13/04/2020: COVID-19: Fase de Mitigação – Uso de Máscaras na Comunidade.
- Orientação n.º 023/2020 de 08/05/2020, atualizada a 31/08/2021: COVID-19: Procedimentos em estabelecimentos de restauração e bebidas.
- Orientação n.º 027/2020 de 20/05/2020, atualizada a 26/08/2021: COVID-19: Procedimentos nos Transportes Públicos.
- Orientação n.º 028/2020 de 28/05/2020, atualizada a 05/10/2021: COVID-19: Espaços e equipamentos onde se praticam atividades culturais (interior e exterior).
- Guia de Recomendações por tema e setor de atividade de 15/07/2020.
- Norma n.º 015/2020 de 24/07/2020, atualizada a 01/10/2021: COVID-19: Rastreio de contactos.
- Infografia da DGS sobre Sistemas AVAC de 20/07/2020.
- Norma n.º 019/2020 de 26/10/2020, atualizada a 13/10/2021: COVID-19: Estratégia Nacional de Testes para SARS-CoV-2.
- Orientação n.º 011/2021 de 13/09/2021: COVID-19: Utilização de Máscaras.
- Norma n.º 020/2020 de 09/11/2020: COVID-19: Definição de Caso de COVID-19: é revogada a Orientação 002A/2020.
- Orientação da DGES e DGS, de setembro de 2021 - Orientações às Instituições Científicas e de Ensino Superior para garantir a realização de atividades letivas e não letivas presenciais – Ano letivo 2021/2022.
- Norma n.º 002/2021 de 30/01/2021 atualizada a 01/09/2021 - Campanha de Vacinação contra a COVID-19.
- Orientação n.º 030/2020 de 29/05/2020, atualizada a 01/10/2021 - COVID-19: Atividade Física, Espaços de Prática de Exercício Físico, de Massagens e Clubes de Saúde

11. Elaboração e Divulgação do Plano

A elaboração do presente Plano de Contingência teve sob a responsabilidade do Serviço de Saúde Ocupacional e Ambiental do IPC e foi baseado nas recomendações da OMS, do ECDC e das orientações divulgadas pela DGS.

O Plano deve ser amplamente divulgado.

12. Avaliação

O plano será reavaliado e atualizado sempre que necessário, tendo sido revisto a 12 de outubro de 2021. Terminada a fase pandémica, após informação veiculada pelo Presidente do IPC, ouvido o Delegado de Saúde da respetiva Unidade de Saúde Pública, será elaborado um breve relatório que evidencie o real impacte da Epidemia no Ginásio do IPC

realçando os aspetos que correram bem e os que necessitam de algum reajustamento. Esta análise permitirá melhorar o Plano de Contingência e a capacidade de resposta a situações de crise que possam vir a ocorrer no futuro.

13. Contactos

Gestores da Equipa Operativa (sSOA)

e-mail: saudeocupacional@ipc.pt

Telef.: 239 791 250 / Ext.: 30 10 56

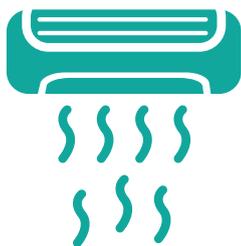
14. Anexos

Anexo I – Infografia da DGS sobre Sistemas AVAC

SISTEMAS AVAC

AQUECIMENTO, VENTILAÇÃO E AR CONDICIONADO

20 de julho 2020



Recentemente, a OMS emitiu um comunicado sobre as vias de transmissão do SARS-CoV-2, onde foi confirmado que a transmissão do vírus ocorre maioritariamente através de secreções e gotículas e do contacto próximo com pessoas infetadas, não excluindo a possibilidade de transmissão por aerossóis. Posição idêntica tem o ECDC.

Os sistemas AVAC podem ser utilizados durante a pandemia COVID-19, desde que sejam cumpridas as seguintes regras:

1 Limpeza e manutenção de acordo com as indicações do fabricante, por empresa certificada para serviços de instalação e manutenção de Sistemas AVAC

2 Direcionamento do ar para cima, de forma a não incidir diretamente sobre os ocupantes do espaço

3 Renovação frequente do ar, de forma a assegurar, sempre que possível, uma boa ventilação nos espaços



Sistemas individuais (como em habitações pessoais):

- A renovação do ar pode ser conseguida, se for possível, através da abertura de portas ou janelas, nos períodos de menor calor e quando não há incidência direta do sol;
- Manter os sistemas de extração das instalações sanitárias ou casas de banho em funcionamento contínuo.



Sistemas de edifícios de comércio e serviços (aplicável também a estabelecimentos de ensino e de apoio social, entre outros):

- Cumprir a Portaria n.º 353-A/2013 e demais legislação aplicável;
- Estando o espaço ocupado, garantir o máximo de caudal de ar novo. Se necessário, colocar em funcionamento equipamentos de climatização;
- Alterar a ventilação para o caudal nominal, sempre que possível, pelo menos 2 horas antes da abertura;
- Alterar a ventilação para o caudal mínimo, sempre que possível, pelo menos 2 horas após o encerramento;
- As unidades de tratamento de ar com recirculação devem funcionar com 100% de ar novo, sempre que possível;
- Desligar os permutadores de calor rotativos, sempre que possível;
- Manter os ventiloconvectores e outros equipamentos terminais em funcionamento, sempre que estes introduzam ar novo exterior ou quando exista um sistema de ventilação independente;
- Manter os sistemas de extração das instalações sanitárias em funcionamento contínuo.