

# Plano de Contingência COVID-19

Centro Cultural Penedo da Saudade

**POLITÉCNICO  
DE COIMBRA**

Homologado em \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Versão	Data	Alteração	Elaborador por:	Revisto por:	Aprovado por:
1.0	2020.03.09	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	2020.03.18	Atualização com medidas implementadas e alteração de conceitos de acordo com a DGS	sSOA: António Loureiro e Sílvia Seco	Responsável pelo sSOA: Ana Ferreira	Presidente do Politécnico de Coimbra: Jorge Conde
3.0	2020.04.01	Alteração de conceitos de acordo com as Normas e Orientações da DGS. Encerramento do edifício e trabalhadores(as) em regime de teletrabalho	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 .....	4
3. Âmbito .....	4
4. Objetivo .....	4
5. Cumprimento de Requisitos .....	4
6. Pressupostos.....	5
7. Definições .....	6
7.1. Abordagem de Pessoas com Suspeita de COVID-19 .....	6
7.2. Contacto próximo: alto risco de exposição .....	6
7.3. Contacto próximo: baixo risco de exposição (contacto casual) .....	7
7.4. Quarentena (“isolamento profilático”) ou o isolamento .....	8
8. Responsabilidades .....	8
8.1. Equipa de Coordenação .....	8
8.2. Equipa Operativa.....	9
9. Medidas de Manutenção da atividade do Centro Cultural Penedo da Saudade em situação de crise.....	14
10. Medidas de Prevenção e Controlo da infeção por COVID-19 .....	15
10.1. Informação e Capacitação.....	15
10.2. Medidas de Higiene Pessoal e dos Espaços .....	15
10.3. Medidas de Isolamento e Distanciamento Social .....	16
11. Recomendações .....	22
11.1. Viajantes do Politécnico de Coimbra .....	22
11.2. Pessoas regressadas de uma área com transmissão comunitária ativa do novo coronavírus .....	23
12. Elaboração e Divulgação do Plano.....	24
13. Avaliação .....	24
14. Contactos.....	24

## **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 dos trabalhadores do Centro Cultural Penedo da Saudade 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 Centro Cultural Penedo da Saudade.

O Plano deve ser mantido atualizado, por forma a refletir permanentemente práticas e procedimentos adequados à realidade do Centro Cultural Penedo da Saudade, 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 todos, 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 Centro Cultural Penedo da Saudade.

O Centro Cultural Penedo da Saudade assume um papel muito importante na prevenção da COVID-19, pela possibilidade de contágio e rápida propagação da doença entre os utilizadores do espaço.

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 Centro Cultural Penedo da Saudade, 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 respetivas repercussões em todas as atividades desenvolvidas.

## **2. Descrição**

O presente documento, **Plano de Contingência COVID-19**, é um protocolo de atuação do Serviço de Saúde Ocupacional e Ambiental (SSOA) com vista à gestão da pessoa com suspeita de infeção por COVID-19 no Centro Cultural Penedo da Saudade.

## **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 Centro Cultural Penedo da Saudade perante a propagação da infeção, tendo em conta as orientações da DGS. Uma vez que, atualmente, não se dispõe de toda a informação sobre o vírus, este plano é um documento em constante evolução e passível de alterações.

## **5. 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 - Infecção por novo Coronavírus (2019-nCoV). Procedimentos de vigilância de aeroportos e viajantes por via aérea.
- Orientação nº 005/2020 de 26/02/2020 - Infecção por SARS-CoV-2 (COVID-19). Procedimentos para portos e viajantes por via marítima.
- Orientação nº 006/2020 de 26/02/2020 - Infecção por SARS-CoV-2 (COVID-19). Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas.
- Orientação nº 007/2020 de 10/03/2020 atualizada a 16/03/2020 – Infecção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Eventos de Massa.
- Orientação nº 008/2020 de 10/03/2020 - Infecção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em hotéis.
- Orientação nº 010/2020 de 16/03/2020 - Infecção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Medidas de distanciamento individual; Isolamento; Quarentena.
- Orientação nº 011/2020 de 17/03/2020 – Infecção 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 – Infecção 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 – Infecção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Limpeza e desinfecção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares.
- Orientação nº 015/2020 de 23/03/2020 – COVID-19: Diagnóstico Laboratorial.
- Norma nº 004/2020 de 23/03/2020: COVID-19 – Fase de Mitigação – Abordagem do Doente com Suspeita ou Infecção por SARS-CoV-2.

## **6. Pressupostos**

A 31 de dezembro de 2019, a China reportou à OMS um *cluster* de pneumonia de etiologia desconhecida na cidade de *Wuhan*, província de *Hubei*, na China.

A 9 de janeiro de 2020 as autoridades chinesas identificaram um novo coronavírus (COVID-19) como agente causador da doença. Este novo agente nunca tinha sido identificado em seres humanos e a fonte da infeção é, ainda, desconhecida.

A 30 de janeiro de 2020, a OMS declarou a doença por novo coronavírus como uma Emergência de Saúde Pública de Âmbito Internacional e, em Portugal, o primeiro caso confirmado de COVID-19 foi comunicado pela DGS em 02 de março de 2020.

A 11 de março de 2020 a OMS classificou a doença COVID-19 como pandemia internacional.

Com fundamento na verificação de uma situação de calamidade pública, foi decretado, em Portugal, o **Estado de Emergência Nacional**, nos termos do Decreto do Presidente da República n.º 14-A/2020 de 18 de março.

A 26 de março de 2020, Portugal entrou na **Fase de Mitigação da Pandemia COVID-19**, tal como refere a Norma n.º 004/2020 de 23/03/2020 emanada pela DGS.

Não se dispõe, até à data de elaboração deste documento, de todas as evidências para sustentar a infeção por novo Coronavírus (COVID-19). Até ao momento, sabe-se que os Coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano. A infeção por estes provocada pode ser semelhante à de uma gripe comum ou apresentar-se sob a forma de uma doença mais grave, da qual é exemplo a pneumonia.

Em relação à sua transmissão, sabe-se, apenas, de acordo com a literatura disponível até à data, que são transmitidos por gotículas respiratórias (partículas superiores a 5 microns), contacto direto com secreções infetadas e aerossóis em procedimentos terapêuticos que os produzem (inferiores a 1 micron), ou seja, são transmitidos pessoa a pessoa.

O atual conhecimento sobre a transmissão do SARS-CoV-2 é suportado no conhecimento sobre os primeiros casos de COVID-19 e sobre outros coronavírus do mesmo subgénero. A transmissão de pessoa para pessoa foi confirmada e julga-se que ocorre durante uma exposição próxima a pessoa com COVID-19, através da disseminação de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, as quais podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas. O contacto das mãos com uma superfície ou objeto com o novo coronavírus e, em seguida, o contacto com as mucosas oral, nasal ou ocular (boca, nariz ou olhos), pode conduzir à transmissão da infeção. Até à data não existe vacina ou tratamento específico para esta infeção.

Assim, 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.

## **7. Definições**

### **7.1. 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 - COVID-19 - Fase de Mitigação – Abordagem do Doente com Suspeita ou Infeção por SARS-CoV-2, definida pela DGS.

Todas as pessoas que desenvolvam **quadro respiratório agudo de tosse** (persistente ou agravamento de tosse habitual), ou **febre** (temperatura  $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$ ), ou **dispneia / dificuldade respiratória**, são consideradas suspeitas de COVID-19 e ligam para a Linha SNS24 (808 24 24 24).

### **7.2. Contacto próximo: alto risco de exposição**

Pessoa com:

- Coabitação com a pessoa infetada com COVID-19;

- Exposição associada a cuidados de saúde, incluindo:
  - Prestação direta de cuidados a caso confirmado de COVID-19 (sem uso de EPI);
  - Contacto desprotegido em ambiente laboratorial com amostras de SARS-CoV-2;
- Contato físico direto (aperto de mão) com caso confirmado de COVID-19 ou contato com secreções contaminadas com SARS-CoV-2;
- Contacto em proximidade (frente a frente) ou em ambiente fechado com caso confirmado de COVID-19 (ex: gabinete, sala de aulas, sala de reuniões, sala de espera), a uma distância até 2 metros durante mais de 15 minutos;
- Viagem com caso confirmado de COVID-19:
  - Numa aeronave:
    - Sentado até 2 lugares para qualquer direção em relação ao doente (2 lugares a toda a volta do doente);
    - Companheiros de viagem do doente;
    - Prestação direta de cuidados ao doente;
    - Tripulantes de bordo que serviram a secção do doente;
    - Se doente com sintomatologia grave ou com grande movimentação dentro da aeronave, todas as pessoas são contacto próximo;
  - Num navio:
    - Companheiros de viagem do doente;
    - Partilha da mesma cabine com o doente;
    - Prestação direta de cuidados ao doente;
    - Tripulantes de bordo que serviram a cabine do doente;
    - A Autoridade de Saúde pode considerar como contacto próximo, outras pessoas não definidas nos pontos anteriores (avaliado caso a caso)

**Nota:** A Autoridade de Saúde pode considerar como contacto próximo outras pessoas não definidas nos pontos anteriores (avaliado caso a caso).

### **7.3. Contacto próximo: baixo risco de exposição (contacto casual)**

Pessoa com:

- contacto esporádico (em movimento/circulação) com caso confirmado de COVID-19;
- contato frente a frente a uma distância até 2 metros E durante menos de 15 minutos;
- contato em ambiente fechado com caso confirmado de COVID-19, a uma distância superior a 2 metros OU durante menos de 15 minutos.



#### **7.4. 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 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.

## **8. Responsabilidades**

### **8.1. Equipa de Coordenação**

- Jorge Conde – Presidente do Politécnico de Coimbra (IPC)
- Cristina Faria – Diretora Cultural

Responsabilidades atribuídas à coordenação do plano de contingência:

- 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;
- Solicitar aos fornecedores de bens ou serviços o respetivo plano de contingência;
- Perspetivar as medidas necessárias para o caso de encerramento de serviços essenciais no Centro Cultural Penedo da Saúde;
- Incentivar os trabalhadores a permanecerem em casa, no caso de apresentarem sintomas de COVID-19, e comunicar ao Chefe de Divisão do Departamento de Gestão de Recursos Humanos essa situação e evolução.

## **8.2. Equipa Operativa**

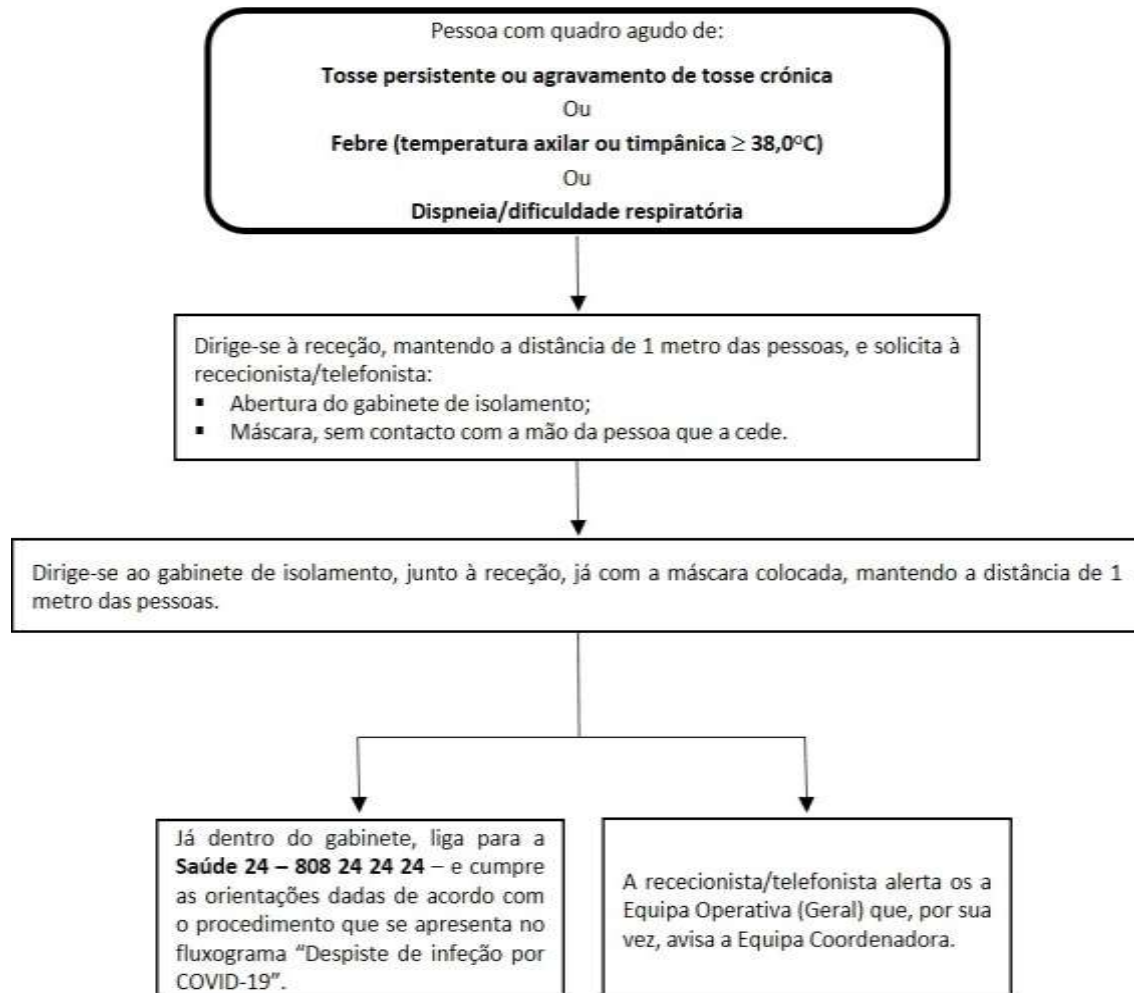
### **8.2.1. Geral**

- Lúcia Mariano – Assessora da Direção Cultural

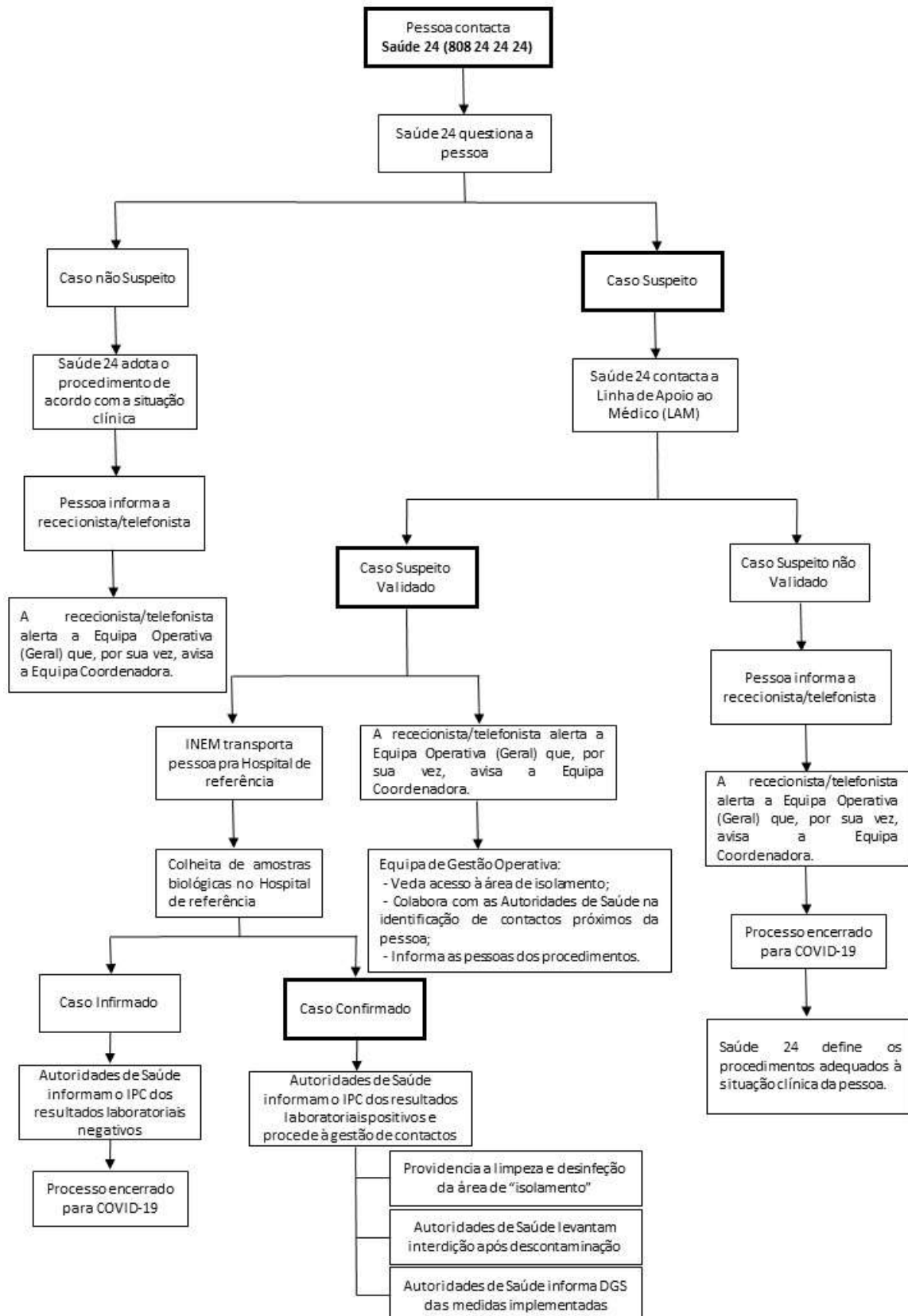
Responsabilidades de carácter geral atribuídas à equipa operativa:

- Implementar, avaliar e atualizar o Plano de Contingência em articulação com as orientações técnicas da DGS, com o apoio do sSOA IPC;
- Organizar, regular e acompanhar ações entre os diversos intervenientes na gestão da prevenção da infeção por COVID-19, com o apoio do sSOA IPC;
- Praticar a simulação do Plano de Contingência e ajustá-lo de acordo com os resultados, com o apoio do sSOA IPC;
- Acompanhar, rever e atualizar o Plano de Contingência, com o apoio do sSOA IPC;
- Informar a coordenadora e o sSOA IPC da evolução epidemiológica da infeção por COVID-19;
- Articular com os utilizadores do espaço a disseminação de boas práticas de prevenção e controlo da COVID-19;
- Divulgar a aplicação dos fluxogramas de ações a implementar em caso de suspeita de infeção por COVID-19, a seguir apresentados, com o apoio do sSOA IPC;
- Na situação de alerta de um caso suspeito de infeção por COVID-19 no Centro Cultural Penedo da Saude, proceder ao seu encaminhamento para a sala de isolamento, cumprindo as medidas de prevenção e controle de infeção e informando, posteriormente, a Coordenadora.

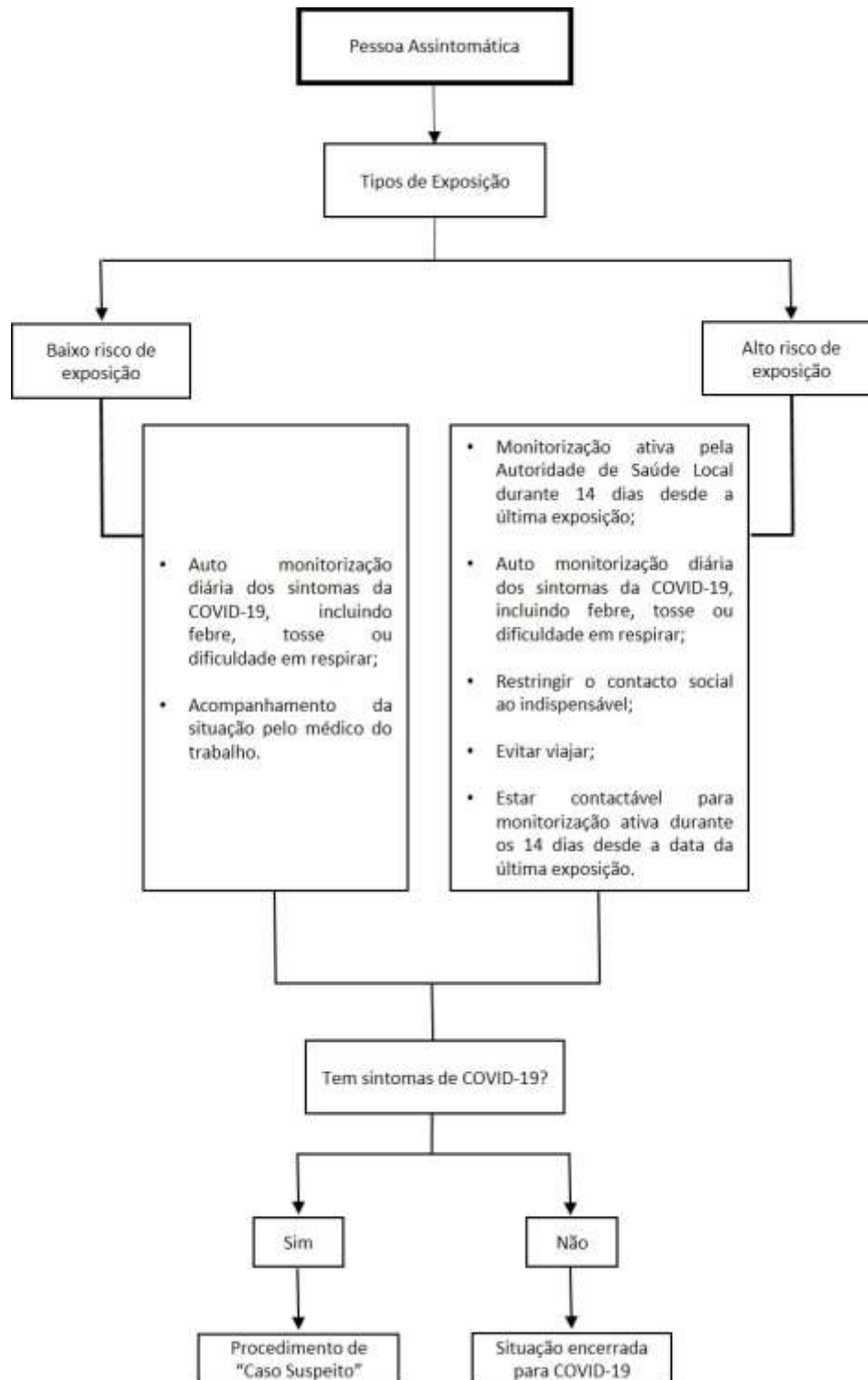
**Fluxograma 1** – Ações a implementar em caso de suspeita de infeção por COVID-19



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



Fluxograma 3 – Ações a implementar para vigilância de contactos próximos de pessoas com infeção por COVID-19



### **8.2.2. 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.

Funções atribuídas à equipa Prevenção e Controlo de Infeção:

- Instituir medidas de prevenção e controle de infeção, nomeadamente de desinfeção frequente das superfícies de contacto com as mãos (corrimãos, mesas, cadeiras, maçanetas/puxadores, ratos e teclados de computador) e de arejamento natural dos espaços do Centro Cultural Penedo da Saudade, 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 controle de infeção (higiene das instalações).

### **8.2.3. Questões Legais**

- Sandra Simões – Técnica Superior do Serviço de Compras e Aprovisionamento

Compete:

- 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.

### **8.2.4. Informação/Comunicação**

- Cristina Faria – Diretora Cultural
- Cristina Matos – Comunicação Institucional

Funções a desempenhar:

- 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 do 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 *placard* de entrada do Centro Cultural.

- Articular a comunicação com a informação proveniente das entidades responsáveis, utilizando uma linguagem semelhante.

## 9. Medidas de Manutenção da atividade do Centro Cultural Penedo da Saudade em situação de crise

Uma vez analisado o contexto geográfico e funcional do Politécnico de Coimbra na cidade de Coimbra, entendeu a autoridade de saúde regional que, face ao elevado número de estudantes oriundos de áreas de risco não negligenciável e às implicações que isso tem no fluxo de deslocações, nomeadamente no período de fim de semana, estão verificados os pressupostos para a alteração do funcionamento da instituição. Assim, por um período não inferior a duas semanas, com um prazo final ainda a determinar de acordo com a evolução da pandemia, estarão em vigor os pressupostos a seguir mencionados.

Considerando a evolução da pandemia por SARS-CoV-2 (COVID19) e a necessidade de criar condições para que os estudantes, trabalhadores docentes, não docentes, ou em regime de Contrato Emprego-Inserção (CEI), bem como qualquer bolseiro de investigação ou estagiário possam adotar comportamentos responsáveis, de acordo com as recomendações emanadas pelas autoridades de saúde, designadamente, a necessidade de isolamento social, bem como a opinião e o parecer expresso pela autoridade de saúde regional:

- A suspensão das atividades e eventos presenciais que mobilizem estudantes e pessoas externas à instituição;
- O encerramento dos espaços desportivos e culturais e quaisquer outros espaços passíveis da permanência de grupos de pessoas;
- A suspensão do atendimento presencial dos serviços, privilegiando o contacto por telefone/e-mail;
- O adiamento/suspensão das deslocações não essenciais, em serviço em Portugal e no estrangeiro;
- A passagem prioritária a teletrabalho aos portadores de patologia identificada pela DGS como grupos de risco para contágio;
- A passagem a teletrabalho, com permanência na residência de todos os trabalhadores docentes, não docentes, ou em regime de Contrato Emprego-Inserção (CEI), bem como dos bolsieiros de investigação ou estagiários, cuja função o permita. Esta iniciativa deve ser articulada entre o trabalhador, bolsieiro ou estagiário e as respetivas chefias, que criarão um plano de contingência por serviço, adaptado ao cumprimento das obrigações laborais existentes.

Esta articulação passará pela Diretora do Centro Cultural Penedo da Saudade que agirá em consonância com a situação. Será garantido um reforço dos produtos de higiene e limpeza.

Durante o período de encerramento do Centro Cultural Penedo da Saudade, o veículo de informação privilegiado como interface de comunicação será um dos seguintes contactos: *e-mail* - [cultura@ipc.pt](mailto:cultura@ipc.pt); telemóvel – 961951296.

## **10. 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, bolsheiros de investigação e estagiários do Centro Cultural Penedo da Saudade para a adoção de comportamentos preventivos adequados e as medidas que visam intervir no ambiente laboral, no sentido de facilitar esses mesmos comportamentos.

### **10.1. Informação e Capacitação**

O Centro Cultural Penedo da Saudade considera fundamental a informação e formação dos utilizadores do espaço, pelo que serão realizadas ações de sensibilização e formação baseada nas orientações da DGS, além das ações seguidamente descritas:

- Disponibilização do Plano de Contingência no Centro Cultural Penedo da Saudade, através de afixação de informação à entrada do Centro, em local visível;
- Disponibilização de informação sobre a COVID-19 nos diversos veículos de informação internos;
- Distribuição pelo Centro Cultural Penedo da Saudade, especialmente nas zonas comuns, de cartazes da DGS sobre a COVID-19;
- Afixação, nas instalações sanitárias, de indicações sobre a correta lavagem das mãos;
- Promoção de rotinas de lavagem das mãos ou desinfeção em locais estratégicos (as pessoas que se encontram a atender ao público terão que desinfetar as mãos regularmente);
- 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;
- Envio de documentos informativos, despachos e deliberações pelos meios de comunicação tidos por convenientes.

### **10.2. Medidas de Higiene Pessoal e dos Espaços**

O Centro Cultural Penedo da Saudade compromete-se a sensibilizar todos os utilizadores do espaço 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:

- Colocação, em diversos locais estratégicos, de soluções antissépticas de base alcoólica para higienização das mãos;
- 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);
- Promoção do arejamento de todos os locais, mantendo as janelas abertas sempre que possível;
- Suspensão do controlo de assiduidade através do registo biométrico (ação operacionalizada a 09 de março de 2020 – Despacho/SP/77/2020, de 09 de março).

### **10.3. Medidas de Isolamento e Distanciamento Social**

#### **10.3.1. No Local de Trabalho**

- 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 Centro Cultural Penedo da Saudade, 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*, a Dra. Lúcia Mariano ou, na sua falta, a Coordenadora sobre a sua situação e eventual evolução;
- Encontra-se designada uma sala, a do torreão do 1.º andar do Centro Cultural Penedo da Saudade, para isolamento de pessoas que evidenciem sinais de infeção por COVID-19, devidamente dotada com telefone, toalhetes descartáveis, soluções antissépticas de base alcoólica, contentores com tampa acionada por comando não manual., máscaras, água e alimentos não perecíveis;
- Encontra-se designada uma instalação sanitária imediatamente próxima para utilização restrita de pessoas com sintomas suspeitos de infeção por COVID-19;
- No caso de suspeita de infeção por COVID-19, a Dra. Lúcia Mariano, mantendo sempre a distância mínima de 1 metro, disponibilizará uma máscara de proteção a essa mesma pessoa e encaminhá-la-á, imediatamente, para a sala de isolamento, cuja porta deve ser mantida fechada;
- Na sala 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;
- A sala de isolamento e a instalação sanitária serão higienizadas e arejadas após a sua utilização por casos suspeitos.
- Suspensão de deslocações em serviço para áreas com transmissão comunitária ativa da COVID-19 (ação operacionalizada a 09 de março de 2020 – Despacho/SP/77/2020, de 09 de março);
- Passagem prioritária a teletrabalho aos portadores de patologia identificada pela DGS como grupos de risco para contágio (Despacho/SP/79/2020, de 12 de março, com início a 16 de março de 2020);

- Passagem a teletrabalho, com permanência na residência de todos os trabalhadores docentes, não docentes, ou em regime de Contrato Emprego-Inserção (CEI), bem como dos bolseiros de investigação ou estagiários, cuja função o permita. Esta iniciativa deve ser articulada entre o trabalhador, bolseiro ou estagiário e as respetivas chefias, que criarão um plano de contingência por serviço, adaptado ao cumprimento das obrigações laborais existentes (Despacho/SP/79/2020, de 12 de março, ação operacionalizada gradualmente, com início a 16 de março de 2020);
- Suspensão do atendimento presencial dos serviços, privilegiando o contacto por telefone/e-mail (ação operacionalizada a 13 de março – Comunicado do Conselho de Gestão de 12 de março);
- Recomenda-se, ainda, a adoção de medidas de contenção social, evitando deslocações desnecessárias para fora das respetivas residências.

**Atualmente, o Centro Cultural Penedo da Saudade encontra-se encerrado, desde o dia 17 de março. Todos(as) os(as) trabalhadores(as) encontram-se em regime de teletrabalho.**

### **10.3.2. Em casa**

É essencial permanecer em casa durante o período total de quarentena ou isolamento, devendo ter em conta os seguintes cuidados:

- **Permanência em casa**
  - Não deve haver deslocações para o trabalho, escola, espaços públicos ou outros locais.
  - Deve pedir a amigos ou familiares que lhe entreguem os itens essenciais que necessite – tais como alimentos, medicamentos ou outros bens de primeira necessidade. Se necessário, pode recorrer a serviços de entrega ao domicílio. Nestas situações deve:
    - Solicitar ajuda ou realizar pedidos por telefone;
    - Certificar que quem faz a entrega a deixa à porta e não entra em casa. Não deverá haver contacto com a pessoa que faz a entrega.

- **Partilha de habitação com outras pessoas**

Se possível, as pessoas com quem coabita devem ficar noutra alojamento. Esta medida é especialmente importante se se tratarem de pessoas mais velhas, com doenças crónicas ou vulneráveis.

Caso não seja possível a alteração de habitação, devem ser tomadas as seguintes medidas:

- Deve permanecer separado das outras pessoas, numa divisão bem ventilada e confortável, com janela para o exterior e com a porta fechada;
- Só deve sair do quarto em situação de extrema necessidade e colocando uma máscara descartável;

- Deve evitar utilizar espaços comuns com outras pessoas presentes, incluindo nos períodos de refeições;
  - Não deve partilhar a cama com outra pessoa – se possível durma sozinho;
  - Deve manter distância das outras pessoas presentes – por exemplo, limitar o tempo em que está com pessoas na mesma divisão, manter uma distância de pelo menos 2 metros ou 3 passos de adulto quando estiverem outras pessoas presentes na mesma divisão (sempre que possível);
  - Deve utilizar uma casa de banho diferente dos restantes membros, assim como toalhas e outros utensílios de higiene. Se tal não for possível, deve pensar numa rota de casa de banho em que a pessoa em isolamento/quarentena seja a última pessoa a utilizá-la. Após essa utilização, a casa de banho deve ser minuciosamente limpa, de acordo com o definido no ponto **“Limpeza e desinfeção de superfícies”**.
- **Proteção de pessoas coabitantes e/ou cuidadores**
    - Caso necessite de cuidadores, deve limitar seu o número - idealmente a um – sendo que este não deve ser portador de doença crónica ou imunossupressão;
    - Deve tapar a boca e o nariz com um lenço descartável quando tosse ou espirra;
    - Os lenços de papel devem ser colocados no contentor de resíduos e em seguida deve proceder-se à lavagem das mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, secando bem;
    - Se necessário, os cuidadores ou conviventes de pessoas com COVID-19 (ou a aguardar o resultado do teste) devem utilizar lenços descartáveis para limpar o muco expelido pelo espirro ou tosse;
    - Se for responsável pelo cuidado de um familiar ou coabitante vulnerável ou idoso, deve, sempre que possível, transferir essa responsabilidade provisoriamente, enquanto durar a quarentena/isolamento;
    - Deve, igualmente, proteger os animais de estimação mantendo distância deles. Se não for possível deve lavar as mãos antes e depois de cada contacto.
- **Visitas em casa**
    - Apenas deve frequentar a habitação quem coabitar com a pessoa em quarentena ou isolamento;
    - Durante o período de quarentena ou isolamento não devem frequentar a habitação outras pessoas que não residam na mesma;
    - Em caso de necessidade de contacto urgente com alguém que não coabite com a pessoa em quarentena ou isolamento, o contacto deve ser efetuado por telefone.
- **Lavagem regular das mãos**
    - Deve proceder à lavagem das mãos de forma regular ao longo do dia e sempre que se justifique;

- A lavagem das mãos deve ser feita com água e sabão durante, pelo menos, 20 segundos, secando bem as mãos no final;
- Deve evitar-se o contacto das mãos com os olhos, nariz e boca.
- **Evitar a partilha de alimentos e itens domésticos**
  - Não deve partilhar a utilização de telemóveis, auscultadores ou teclados. Se tal não for possível, desinfete os equipamentos antes e depois de cada utilização;
  - Não deve beber por pacotes ou garrafas, nem partilhar alimentos ou embalagens cujo interior é manipulado com as mãos (batatas fritas, frutos secos e outros snacks);
  - Não devem ser partilhados pratos, copos, chávenas, utensílios de cozinha, toalhas, lençóis ou outros itens, com pessoas que coabitem no domicílio;
  - Após a utilização de utensílios de pratos, copos, chávenas, utensílios de cozinha, estes devem ser lavados com água quente e sabão (detergente de lavar louça à mão) ou na máquina de lavar louça;
  - Em situações em que a pessoa com suspeita de infeção esteja a aguardar resultado de análise para COVID-19, após utilização de roupa, lençóis e toalhas, estes devem ser colocados num saco de plástico devidamente identificado, até saber o resultado de teste;
  - A roupa, roupa de cama e toalhas devem ser lavadas à máquina, na maior temperatura possível (acima de 60º), utilizando detergente de máquina. Se possível utilizar máquina de secar a roupa e ferro na maior temperatura permitidas pelas roupas em questão. Lavar as mãos após tratamento de roupas sujas, conforme descrito no ponto “**Lavagem regular das mãos**”. Evitar sacudir a roupa de cama enrolando-a no sentido de dentro para fora, fazendo um “embrulho”.
- **Limpeza e desinfecção de superfícies**
  - Devem ser utilizadas luvas e roupa protetora (exemplo: Avental de plástico), para a realização da desinfecção das superfícies;
  - Devem ser lavadas as mãos, antes e depois da colocação das luvas;
  - Para a desinfecção comum de superfícies (especial atenção para zonas de contacto frequente como maçanetas das portas, interruptores de luz ou outros objetos):
    1. Lavar primeiro com água e detergente;
    2. Aplicar a lixívia diluída em água na seguinte proporção: uma medida de lixívia em 49 medidas iguais de água;
    3. Deixar atuar durante 10 minutos;
    4. Enxaguar apenas com água quente e deixar secar ao ar;

- O mobiliário e alguns equipamentos (como comandos ou telemóveis) poderão ser desinfetados após a limpeza, com toalhetes humedecidos em desinfetante ou em álcool a 70º;
- Nas instalações sanitárias:
  1. As instalações sanitárias devem ser lavadas e desinfetadas com um produto de limpeza misto que contenha em simultâneo detergente e desinfetante na composição, por ser de mais fácil e rápida aplicação e ação;
  2. Lavar a casa de banho, começando pelas torneiras, lavatórios e ralos destes, passar depois ao mobiliário, de seguida a banheira ou chuveiro, sanita e bidé;
- Na cozinha, deve proceder-se na seguinte ordem:
  1. Lavar as louças na máquina ou à mão com água quente e sabão (detergente de lavar louça à mão);
  2. Limpar e desinfetar armários, bancadas, mesa e cadeiras, não esquecendo de desinfetar os puxadores dos armários e das portas;
  3. Limpar e desinfetar a torneira, o lavatório e o ralo;
- Se houver presença de sangue, secreções respiratórias ou outros líquidos orgânicos:
  1. Absorver os líquidos com papel absorvente;
  2. Aplicar lixívia diluída em água na proporção de uma medida de lixívia, para 9 medidas iguais de água - usar máscara na diluição e aplicação da lixívia;
  3. Deixar atuar durante 10 minutos;
  4. Passar o local com água e detergente;
  5. Enxaguar só com água quente;
  6. Deixar secar ao ar e abrir as janelas para ventilação do espaço.

- **Cuidados a ter com os resíduos**

Os resíduos (tais como lenços, restos de comida, outro lixo doméstico) produzidos por uma pessoa em quarentena ou em isolamento, devem merecer cuidados especiais, assim como os resíduos produzidos por os coabitantes:

- Deve ser colocado um contentor de resíduos (caixote do lixo) de abertura não manual com saco de plástico no quarto/sala em que a pessoa se encontra em quarentena ou isolamento;
- Todos os resíduos produzidos pela pessoa em quarentena ou isolamento devem ser colocados exclusivamente no contentor de resíduos de abertura não manual com saco de plástico que se encontra no quarto/sala em que a pessoa está;

- Os resíduos nunca devem ser calcados, nem deve ser apertado o saco para sair o ar. O saco de plástico apenas deve ser cheio até 2/3 da sua capacidade e deve ser bem fechado com 2 nós bem apertados e, preferencialmente, com um atilho ou adesivo;
  - O saco bem fechado com os resíduos deve ser colocado dentro de um segundo saco de plástico, que também deve ser bem fechado com 2 nós bem apertados e, preferencialmente, com um atilho ou adesivo;
  - Os procedimentos de fecho dos sacos de plástico com os resíduos produzidos pela pessoa que se encontra em quarentena ou isolamento devem ser efetuados com proteção adequada (de preferência com luvas de uso único), para reduzir o risco de contaminação;
  - Após retirar as luvas enrolando-as no sentido de dentro para fora fazendo um embrulho” sem tocar na parte de fora e de as colocar no (novo) saco de plástico para os resíduos, deve proceder à lavagem das mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, secando bem;
  - Os sacos de plástico com os resíduos devem ser descartados seguindo as boas práticas com o máximo cuidado para prevenção de contaminação, nunca encostando o saco à roupa ou ao corpo. Estes sacos de plástico com os resíduos são colocados no contentor coletivo de resíduos indiferenciados (contentor de prédio/rua de lixo doméstico);
  - Estes resíduos não devem ser separados para reciclagem nem colocados no ecoponto;
  - Lavar sempre as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, secando bem, após qualquer manuseamento dos sacos e dos contentores de resíduos;
  - Os contentores de resíduos da habitação devem ser lavados e desinfetados regularmente, de acordo com o descrito no ponto “**Limpeza e desinfecção de superfícies**”;
  - Os resíduos produzidos pelos coabitantes da pessoa em quarentena/isolamento devem seguir os mesmos procedimentos descritos atrás, mas colocados no contentor de resíduos (caixote do lixo) em uso geral na habitação. Estes sacos com os resíduos deverão, igualmente, ser colocados no contentor coletivo de resíduos indiferenciados (contentor de prédio/rua de lixo doméstico).
- **Monitorização dos sintomas**
    - A temperatura corporal deve ser avaliada e registada duas vezes por dia, mesmo na ausência de sintomas;
    - Em caso de alteração ou agravamento de sintomas (como por exemplo: sentir dificuldade em respirar), devem deve ligar para a linha Saúde 24 (808 24 24 24).

## 11. Recomendações

### 11.1. Viajantes do Politécnico de Coimbra

Considerando o comunicado do Conselho de Ministros de 12 de março de março, a declaração pelo Ministério da Administração Interna e do Ministério da Saúde do estado de alerta para todo o país e as orientações das autoridades de saúde nacionais e internacionais, a movimentação de pessoas deverá ser limitada.

O Comunicado do Conselho de Gestão do Politécnico de Coimbra de 12 de março de 2020, determina o adiamento/suspensão das deslocações não essenciais, em serviço em Portugal e no estrangeiro. Determina ainda, o adiamento das visitas de estudo e mobilidades previstas para estudantes, trabalhadores docentes, não docentes, ou em regime de Contrato Emprego-Inserção (CEI), bem como qualquer bolsheiro de investigação ou estagiário (*incoming e outgoing*).

Os viajantes que se encontrem em trânsito, de regresso ao País, **devem:**

- Seguir as recomendações das autoridades de saúde **do país destinatário**;
- Lavar frequentemente as mãos, especialmente após contacto direto com pessoas doentes, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos;
- Reforçar a lavagem das mãos antes e após a preparação de alimentos, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos parecerem sujas;
- Pode também usar-se em alternativa uma Solução Aquosa à Base de Álcool (SABA);
- Evitar contacto próximo com pessoas com sinais e sintomas de infeções respiratórias agudas;
- Lavar frequentemente as mãos, especialmente após contacto direto com pessoas doentes;
- Evitar contacto com animais;
- Adotar medidas de etiqueta respiratória:
  - Lave frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos;
  - Reforce a lavagem das mãos antes e após a preparação de alimentos, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos lhe pareçam sujas;
  - Pode também usar em alternativa, para higiene das mãos, uma solução SABA;
  - Use lenços de papel (de utilização única) para se assoar;
  - Deite os lenços usados num caixote do lixo e lave de seguida as mãos;
  - Tussa ou espirre para o braço com o cotovelo fletido, e não para as mãos;
  - Evite tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias.

Os viajantes **que regressem de áreas afetadas** e/ou que apresentem sinais e sintomas de febre, tosse ou dificuldade respiratória súbita e nenhuma outra causa que explique a sintomatologia devem seguir o Plano de Contingência COVID-19, nomeadamente **realizar quarentena/isolamento por um período mínimo de 14 dias**.

Relativamente às viagens e, segundo as recomendações do Portal das Comunidades Portuguesas (<https://www.portaldascomunidades.mne.pt>), é aconselhado que todos os viajantes (que se irão deslocar ou que estejam em viagem) façam o registo das suas viagens na aplicação “**Registo Viajante**” (<https://www.portaldascomunidades.mne.pt/pt/gabinete-de-emergencia-consular-gec>) sendo este voluntário e gratuito, facilitando a ação das autoridades portuguesas perante a ocorrência de eventuais situações de emergência com cidadãos nacionais no estrangeiro.

### **Registo Viajante**

O registo na aplicação “**Registo Viajante**” permite receber informações sobre as condições de segurança, ter acesso aos contactos das representações diplomáticas e consulares de Portugal e tem ligação direta ao Gabinete de Emergência Consular.

O registo pode ser efetuado no Formulário online (<https://www.portaldascomunidades.mne.pt/pt/registo-do-viajante>), ou através da Aplicação que poderá descarregar em:

*Android:* <https://play.google.com/store/apps/details?id=pt.armis.appregistoviajante>

*Aplicação iOS:* <https://itunes.apple.com/pt/app/registo-viajante/id1194007356?!=en&mt=8>

### **11.2. Pessoas regressadas de uma área com transmissão comunitária ativa do novo coronavírus**

Aos estudantes, trabalhadores docentes, não docentes, ou em regime de Contrato Emprego-Inserção (CEI), bem como aos bolsiros de investigação ou estagiários que regressem de uma área com transmissão comunitária ativa do novo coronavírus, a DGS aconselha que nos próximos 14 dias (consultar informação em <https://www.dgs.pt/pagina-de-entrada3/corona-virus/organizacoes-internacionais.aspx>):

- Estar atento ao aparecimento de febre, tosse ou dificuldade respiratória;
- Medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar os valores;
- Verificar se alguma das pessoas com quem convive de perto, desenvolvem sintomas (febre, tosse ou dificuldade respiratória);
- Caso apareça algum dos sintomas referidos (no próprio ou nos seus conviventes), não se deslocar de imediato aos serviços de saúde nem para o local de trabalho;
- Telefonar antes para a Saúde 24 (808 24 24 24) e seguir as suas orientações.

Recomenda-se também:



- Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos;
- Reforçar a lavagem das mãos antes e após a preparação de alimentos, antes das refeições, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos estejam sujas;
- Usar, em alternativa, para higiene das mãos, uma solução à base de álcool;
- Usar lenços de papel (de utilização única) para se assoar;
- Deitar os lenços usados num caixote do lixo e lavar as mãos de seguida;
- Tossir ou espirrar para o braço com o cotovelo fletido, e não para as mãos;
- Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias;
- Nos 14 dias após o regresso:
  - promover o distanciamento social, nomeadamente, não permanecendo em locais muito frequentados e fechados, sem absoluta necessidade (exceto atividades letivas e profissionais);
  - evitar cumprimentos com contacto físico.

## **12. 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.

## **13. Avaliação**

O plano será reavaliado e atualizado sempre que necessário, tendo sido revisto a 01 de abril de 2020. Terminada a fase pandémica, após informação veiculada pela Diretora do Centro Cultural Penedo da Saudade, ouvido o Delegado de Saúde da respetiva Unidade de Saúde Pública, será elaborado um breve relatório que evidencie o real impacte da Epidemia no Centro Cultural Penedo da Saudade 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.

## **14. Contactos**

**Serviço de Saúde Ocupacional e Ambiental (SSOA)**

*e-mail:* [saudeocupacional@ipc.pt](mailto:saudeocupacional@ipc.pt)

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