

INCM

O VALOR DA SEGURANÇA

Plano de contingência INCM
Infeção por Sars-Cov-2 (COVID-19)
COVID-19
(Criado a 28 de fevereiro 2020)
(Atualizado à data de 15 de setembro 2020)

Contactos Autoridades de Saúde:

Direção-Geral de Saúde: <https://covid19.min-saude.pt/>

Linha Saúde 24: 808 24 24 24

Contactos INCM:

Email: contingencia@incm.pt

Telefone: 217810700 - Ext. 3044

Índice

1.	Objetivos.....	3
2.	Documentos de Referência.....	3
3.	Estrutura de Responsabilidades.....	3
4.	Comité de Gestão da Contingência (CGC).....	3
5.	Responsável da Gestão da Contingência (RGC).....	4
6.	Coronavírus.....	5
6.1.	COVID-19.....	5
6.2.	Sintomas.....	5
6.3.	Transmissão.....	5
7.	Medidas de Prevenção.....	6
7.1.	Higiene.....	6
7.2.	Regras em Vigor nas Instalações da INCM.....	7
7.3.	Retorno de Férias.....	7
7.4.	Viagens.....	7
7.5.	Visitas de Fornecedores de serviços, clientes e Parceiros.....	8
7.6.	Auto Controlo.....	8
8.	Procedimentos para trabalhador com sintomas de infeção por COVID-19 nas instalações.....	9
9.	Procedimentos para reportar suspeita de infeção por COVID-19 (devido a sintomas ou por contacto com caso confirmado).....	9
10.	Procedimentos para reportar confirmação de infeção por COVID-19.....	10
11.	Área de Isolamento.....	12
12.	Aprovação.....	13
	ANEXO I - Perguntas Frequentes sobre o COVID-19.....	14
	ANEXO II - Comunicação a Visitantes.....	17

1. OBJETIVOS

O presente Plano de Contingência pretende gerir o impacto de uma eventual situação de infeção pelo vírus COVID-19 nos colaboradores e no negócio da INCM, visando:

- Salva-guardar a vida dos colaboradores e suas famílias, reduzindo o risco de contaminação nos locais de trabalho e limitando a propagação no interior das instalações da INCM;
- Definir procedimentos de decisão e estrutura de responsabilidades;
- Divulgar recomendações de saúde, prevenção e tratamento.

2. DOCUMENTOS DE REFERÊNCIA

O presente Plano de Contingência foi elaborado de acordo as orientações da Direção Geral de Saúde (DGS)¹ e da Organização Mundial de Saúde (OMS), em particular as orientações relativas a:

- Procedimentos de limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares (Orientação 014/2020);
- Medidas de prevenção da transmissão em estabelecimentos de atendimento ao público (Orientação 011/2020);
- Distanciamento Social e Isolamento (Orientação 010/2020);
- Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas (Orientação 006/2020);
- Prevenção e Controlo de Infeção por novo coronavírus (Orientação 003/2020);
- Doença pelo novo coronavírus (COVID-19) - nova definição de caso (Orientação 002A/2020);
- Utilização de Equipamentos de Proteção Individual por Pessoas Não-Profissionais de Saúde (Orientação 019/2020).

O Plano de Contingência é também revisto em linha com as orientações governamentais que declaram as diversas situações de contingência (estado de alerta, contingência ou calamidade) no âmbito da pandemia da doença COVID-19.

3. ESTRUTURA DE RESPONSABILIDADES

Para o efeito e responsabilidade do presente Plano de Contingência estabelece-se temporariamente a criação de um Comité de Gestão da Contingência (CGC) e a designação de um Responsável da Contingência.

4. COMITÉ DE GESTÃO DA CONTINGÊNCIA (CGC)

Designam-se como parte do Comité de Gestão da Contingência (CGC) os seguintes elementos:

- Representante do Conselho de Administração (Dora Moita)
- Responsável da Contingência (Alexandra Beatriz Santos)
- Responsável da Gestão de Risco Corporativo (Ricardo Vieira)

¹ Orientações da DGS disponíveis em: <https://covid19.min-saude.pt/orientacoes/>

- Responsável pelos Recursos Humanos (Sílvia Gonçalves)
- Responsável pela Segurança e Saúde no Trabalho (Catarina Sequeira)
- Responsável pela Comunicação (João Gonçalves)
- Medicina do Trabalho (Dra. Ana Ivo Gonçalves)
- Assessores especializados ou outros elementos que a situação venha a requerer

Compete ao CGC:

- Elaborar e fazer aprovar o Plano de Contingência em consonância com as orientações emanadas pelas autoridades de saúde, mantendo-o atualizado;
- Coordenar e decidir sobre a gestão do Plano de Contingência face às evoluções que ocorram ao longo do tempo;
- Dar orientações relativamente às decisões que impliquem alteração significativa da atividade da empresa ou o encerramento parcial das instalações;
- Dar orientações sobre procedimentos de mitigação de risco de contágio como, por exemplo, reorganização de espaços de trabalho ou ajustes de horários de trabalho;
- Assegurar que as diversas áreas envolvidas, durante a laboração em contingência, respondem de forma adequada e coordenada entre si;
- Desenvolver políticas e implementar estratégias de comunicação de forma a minimizar impactos.

O Responsável da Contingência pode convocar o CGC:

- Como medida preventiva, para discutir ou ensaiar uma resposta à pandemia;
- Como resposta a um surto de epidemia de COVID-19 (local ou nacional) declarado pelo Governo, pelas autoridades sanitárias ou pela OMS;
- Como resposta a uma pandemia de COVID-19 (global) declarada pelo Governo, pelas autoridades sanitárias ou pela OMS.

O CGC será obrigatoriamente convocado quando houver uma declaração da fase de alerta pandémico global feita pela OMS.

5. RESPONSÁVEL DA GESTÃO DA CONTINGÊNCIA (RGC)

O Responsável de Gestão da Contingência deve assumir as seguintes funções:

- Dissemina informação aos colaboradores sobre o plano da INCM para prevenir e combater a pandemia;
- Responde aos pedidos de informação/aconselhamento;
- Comunica com as autoridades sanitárias para assegurar resposta adequada a eventuais emergências;
- Mantém estreita colaboração com os serviços internos da INCM por forma a assegurar as operações;
- Prepara e efetua planos especiais de desinfeção para locais infetados por colaboradores suspeitos de COVID-19 e seus contactos, dando particular atenção às casas de banho, receções

e portarias dos edifícios, elevadores, máquinas de *vending*, refeitórios e copas de refeição, corrimãos, puxadores, interruptores, teclados e outros espaços de utilização comum;

- Monitoriza os níveis de ausência por doença, com discriminação das ausências por COVID-19.

6. CORONAVÍRUS

6.1. COVID-19

Os coronavírus são uma família de vírus que podem causar infeções nas pessoas. Normalmente estas infeções afetam o sistema respiratório, podendo ser semelhantes à gripe ou evoluir para uma doença mais grave, como pneumonia.

COVID-19 é o nome oficial, atribuído pela Organização Mundial da Saúde, à doença provocada por um novo coronavírus (SARS-COV-2), que pode causar infeção respiratória grave como a pneumonia. Este vírus foi identificado pela primeira vez em humanos, no final de 2019, na cidade chinesa de Wuhan, província de Hubei, tendo sido confirmados casos em outros países.

6.2. SINTOMAS

Os sinais e sintomas da COVID-19 variam em gravidade, desde a ausência de sintomas (sendo assintomáticos) até febre (temperatura maior ou igual a 38.0°C), tosse, dor de garganta, cansaço e dores musculares e, nos casos mais graves, pneumonia grave, síndrome respiratória aguda grave, septicémia, choque séptico e eventual morte.

Os dados mostram que o agravamento da situação clínica pode ocorrer rapidamente, geralmente durante a segunda semana da doença.

Recentemente, foi também verificada anosmia (perda do olfato) e em alguns casos a perda do paladar, como sintoma da COVID-19. Existem evidências de que doentes com COVID-19 desenvolveram perda parcial ou total do olfato, em alguns casos na ausência de outros sintomas.

O SNS24 (808 24 24 24) é o contacto ideal para os casos suspeitos de COVID-19 porque encaminha os doentes para o local mais adequado. Este é o contacto mais importante e organizado.

Os centros de saúde estão preparados para ajudar os seus doentes e usar o telefone é o meio mais correto para contactar com o médico de família nestes dias difíceis.

Os utentes sem suspeita de COVID-19 devem contactar o seu centro de saúde preferencialmente por telefone ou por email. Apenas se devem deslocar quando for absolutamente necessário ou indicação do médico ou enfermeiro após contacto telefónico.

6.3. TRANSMISSÃO

A COVID-19 transmite-se pessoa-a-pessoa por contacto próximo com pessoas infetadas pelo vírus (transmissão direta), ou através do contacto com superfícies e objetos contaminados (transmissão indireta).

A transmissão por contacto próximo ocorre principalmente através de gotículas que contêm partículas virais que são libertadas pelo nariz ou boca de pessoas infetadas, quando tosse ou espirram, e que podem atingir diretamente a boca, nariz e olhos de quem estiver próximo.

As gotículas podem depositar-se nos objetos ou superfícies que rodeiam a pessoa infetada e, desta forma, infetar outras pessoas quando tocam com as mãos nestes objetos ou superfícies, tocando depois nos seus olhos, nariz ou boca.

Existem também evidências sugerindo que a transmissão pode ocorrer de uma pessoa infetada cerca de dois dias antes de manifestar sintomas.

Atualmente, estima-se que o período de incubação da doença (tempo decorrido desde a exposição ao vírus até ao aparecimento de sintomas) seja entre 1 e 14 dias.

7. MEDIDAS DE PREVENÇÃO

7.1. HIGIENE

A DGS recomenda a adoção das seguintes medidas para minimizar o risco de contágio pelo novo coronavírus:

Coletivas:

- Estar atento às diretivas e recomendações da DGS, inseridas com regularidade no seu sítio eletrónico (www.dgs.pt);
- Aumentar a periodicidade e o cuidado na lavagem dos espaços de utilização comum dentro das instalações, nomeadamente, salas de reunião, refeitórios, corrimões, puxadores, botões de elevadores.

Individuais

- Lavar as mãos frequentemente e durante pelo menos 20 segundos, com água e sabão ou utilizando uma solução de base alcoólica;
- Evitar tossir ou espirrar para o ar e mãos, proteja a boca com um lenço de papel ou com o antebraço;
- Usar lenços de papel de utilização única (deite nos sanitários ou no lixo comum);
- Evitar contacto com pessoas com infeções respiratórias;
- Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias;
- Manter a distância de segurança de 2 metros e o distanciamento social, evitando contactos sociais, dando preferência por atividades ao ar livre e permanecendo o mínimo de tempo possível em locais fechados;

Serão disponibilizadas informações no âmbito da SST medidas de prevenção COVID-19 na *Intranet* em “Segurança e Saúde no Trabalho” para consulta de todos os trabalhadores.

Em caso de dúvida ligue para a Linha Saúde 24 (808 24 24 24).

7.2. REGRAS EM VIGOR NAS INSTALAÇÕES DA INCM

A saúde e o bem-estar de todos os nossos clientes, parceiros e colaboradores constituem prioridades máximas para a INCM. Neste sentido, a INCM tem em vigor, nas suas instalações, um conjunto de medidas preventivas por forma a mitigar a evolução da pandemia do COVID-19, em coordenação:

- É obrigatório o uso de máscara em todas as instalações da INCM. Para o efeito, a INCM fornece aos seus trabalhadores máscaras sociais e descartáveis, viseiras e luvas, de acordo com os equipamentos de proteção individuais definidos para cada posto de trabalho;
- As receções de segurança dos edifícios dispõem de termómetros à distância sem necessidade de contacto na pele. Adicionalmente, nas instalações da Casa da Moeda e Imprensa Nacional foram colocadas câmaras térmicas para a monitorização da temperatura;
- Enquanto vigorar o estado de alerta ou contingência, são proibidos ajuntamentos nas portas principais. Nesse sentido, nas instalações da Casa da Moeda, as zonas de fumo são obrigatoriamente no jardim interior nos pontos assinalados para o efeito, onde as pessoas devem respeitar o distanciamento de 2 metros.

7.3. REGRESSO DE FÉRIAS

A todos os colaboradores que exercem a sua função fisicamente numa das instalações da INCM é recomendado que, no final do gozo dos seus dias de férias, realizem o teste de despiste ao vírus Covid-19. Assim, no primeiro dia de regresso à empresa, cada um fica com a responsabilidade de ter previamente confirmado a respetiva situação, num prazo máximo de 3 dias antes do início do regresso à atividade.

O custo do teste é totalmente assegurado pela INCM e os trabalhadores têm direito ao crédito de 1h de dispensa, a combinar posteriormente com a chefia.

Os interessados podem realizar o teste de despiste nas 48/72 horas antes da data de regresso à empresa. A fatura/recibo deverá ser emitida em nome da INCM (NIF 500792887) e enviada posteriormente à DDP (ddp@incm.pt), com vista ao ressarcimento do valor de aproximadamente 100€-125€. Mais se informa que a possibilidade de adiantamento, em caso de necessidade, está prevista devendo para efeito ser solicitado através do email ddp@incm.pt, com a indicação do valor exato do teste, para ser solicitada a transferência bancária à Direção de Contabilidade e Finanças.

7.4. VIAGENS

O governo português tem vindo a tomar todas as medidas de saúde pública necessárias para proteção de toda a população com impactos nas viagens de e para o território de Portugal Continental e Regiões Autónomas.

As viagens para fora de Portugal devem ser ponderadas devido à situação atual da pandemia no mundo. Estão desaconselhadas as viagens para destinos fora do espaço europeu, sobretudo para os destinos sem ligações fáceis e frequentes a Portugal. Para o efeito, devem ser observadas as limitações nas ligações aéreas de e para Portugal.

A INCM recomenda que seja feita uma avaliação da importância e/ou imprescindibilidade das viagens em serviço por forma a reduzir o número de viagens ao essencial e recorda que existem meios alternativos de trabalho à distância (como por exemplo, vídeo conferência).

Caso tenha de fazer a sua viagem, a DGS recomenda que se registre na aplicação móvel gratuita “Registo Viajante”, disponível para dispositivos Android e IOS, permitindo ser imediatamente localizado e contactado em caso de emergência, como catástrofes naturais, acidentes ou atentados. Pode igualmente registar-se no Formulário Registo Viajante.

7.5. VISITAS DE FORNECEDORES DE SERVIÇOS, CLIENTES E PARCEIROS.

A saúde e o bem-estar de todos os nossos clientes, parceiros e colaboradores constituem prioridades máximas para a INCM. Neste sentido, a INCM recomenda que seja feita uma avaliação da importância e/ou imprescindibilidade das visitas por forma a reduzir o seu número ao essencial.

Caso a visita tenha que se realizar, foi preparada uma comunicação (Anexo II) a enviar anteriormente à visita. Nela é solicitado aos visitantes que:

- Se apresentam sintomas não compareçam na INCM, devendo contactar de imediato a Linha SNS 24 (808 24 24 24);
- Durante a visita respeitem todas as regras de segurança e higiene vigentes na INCM; e
- Após a visita informem a INCM caso seja identificado como caso suspeito validado. O mesmo procedimento será adotado na situação inversa.

Atenta à evolução da pandemia e às recomendações das autoridades de saúde a INCM reserva ainda o direito de cancelar a visita a qualquer momento.

7.6. AUTO CONTROLO

Todos os trabalhadores que tenham estado em contacto com caso confirmado ou provável de infeção por COVID-19, devem:

- Estar atentos ao aparecimento de febre, tosse ou dificuldade respiratória;
- Medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar os valores;
- Promover o distanciamento social responsável e tranquilo, nomeadamente, não permanecendo em locais muito frequentados e fechados, sem necessidade;
- Verificar se alguma das pessoas com quem convive de perto desenvolve sintomas (febre, tosse ou dificuldade respiratória);
- Informar a DDP ou Serviços Médicos da INCM - Enfermeira Carla Morais: tel. 213 945 700 - ext. 2410 | 963 148 901 - ext. 6437 ou Posto Médico Casa da Moeda - 217 810 870 - ext. 3605 | 910 126 471 - ext 6483.

Caso apareça alguns dos sintomas no próprio ou nos seus conviventes, não se devem deslocar aos serviços de saúde, mas ligar para o SNS24 - 808 24 24 24, e seguir as orientações que lhes forem dadas, partilhando também o seu histórico de viagem.

8. PROCEDIMENTOS PARA TRABALHADOR COM SINTOMAS DE INFEÇÃO POR COVID-19 NAS INSTALAÇÕES

Todos os trabalhadores que apresentam sintomas (febre, tosse ou dificuldade respiratória) durante a sua permanência nas instalações, nomeadamente porque apresenta temperatura elevada nas câmaras instaladas à entrada do edifício, devem:

1. Dirigir-se à sala de isolamento, levantando a chave na Segurança, e contactar SNS 24 ou os Serviços Clínicos da INCM, recorrendo ao telefone e à lista de contactos que lá se encontra;
2. Colocar/manter uma máscara cirúrgica quando apresentem sintomas (caso suspeito). A máscara deverá ser sempre colocada pelo próprio. Sempre que possível deve-se assegurar a distância de segurança superior a 1 metro do doente;
3. Nas situações em que o trabalhador com sintomas necessita de acompanhamento (ex. dificuldade de locomoção), para a zona de isolamento, a(s) pessoa(s) que o acompanha(m) ou que lhe presta(m) assistência, devem colocar, momentos antes de iniciar essa assistência, uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis, para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção quanto à higiene das mãos, após contacto com o doente;
4. Deve seguir a instruções dadas pela linha SNS 24 e informar a DDP (SES) que adota os procedimentos considerados adequados, nomeadamente informar a DMO para se proceder à limpeza da sala;
5. Informar a chefia direta sobre o seu estado de saúde, qualquer alteração ao mesmo, e manter-se contactável.

9. PROCEDIMENTOS PARA REPORTAR SUSPEITA DE INFEÇÃO POR COVID-19 (DEVIDO A SINTOMAS OU POR CONTACTO COM CASO CONFIRMADO)

Todos os trabalhadores que apresentam sintomas (febre, tosse ou dificuldade respiratória) fora das instalações da INCM devem:

1. Contactar SNS 24 ou os Serviços Médicos da INCM - Enfermeira Carla Morais: tel. 213 945 700 - ext. 2410 | 963 148 901- ext. 6437 ou Posto Médico Casa da Moeda - 217 810 870 - ext. 3605) |910 126 471 - ext 6483;
2. Seguir as instruções do SNS ou dos serviços clínicos da INCM. Nesta última situação, o médico deve informar as enfermeiras do caso suspeito para que fique sinalizado;
3. Caso seja testado para Covid 19, deve aguardar pelo resultado na sua residência e informar a Enfermeira Carla Morais, ou outra enfermeira em sua substituição, assim que obtiver os resultados, de modo a que possam ser dadas novas indicações;
4. Caso o teste de COVID seja positivo seguem-se os procedimentos indicados no capítulo 10 abaixo “Procedimento para reportar (contacto telefónico) à chefia a confirmação de infeção por COVID-19”.

10. PROCEDIMENTOS PARA REPORTAR CONFIRMAÇÃO DE INFEÇÃO POR COVID-19

Nas situações em que o trabalhador obtém confirmação por teste de que se encontra com infeção por COVID 19 e reporta ao respetivo superior hierárquico, a chefia (responsável) que recebe informação deve informar a DDP para o endereço contingencia@incm.pt. A DDP (SES) deve adotar os seguintes procedimentos:

1. Reportar, de imediato, o caso à Medicina do Trabalho e à Enfermeira Carla Morais, ou outra enfermeira da equipa de saúde em sua substituição, que contacta o trabalhador, de modo a identificar a rede de contactos próximos (de acordo com os critérios determinados pela DGS conforme quadro infra) efetuados na INCM, nos últimos 14 dias. Para que a rede de contactos próximos, fora da INCM (familiares, amigos e outros) possam ter acompanhamento médico, **todos os trabalhadores infetados devem contactar o SNS 24 (808 24 24 24) ou centro de saúde.**

	Definição	Vigilância
alto risco de exposição	<ul style="list-style-type: none"> - Trabalhador do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros) do Caso; - Trabalhador que esteve face-a-face com o Caso Confirmado ou que esteve com este em espaço fechado; - Trabalhador que partilhou com o Caso Confirmado loiça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos². 	<ul style="list-style-type: none"> - Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição; - Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar; - Restringir o contacto social ao indispensável; - Evitar viajar; - Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição
baixo risco de exposição	<ul style="list-style-type: none"> - Trabalhador que teve contacto esporádico (momentâneo) com o Caso Confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a gotículas/secreções respiratórias através de conversa face-a-face superior a 15 minutos, tosse ou espirro). - Trabalhador(es) que prestou(aram) assistência ao Caso Confirmado, desde que tenha(m) seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada da máscara e luvas; etiqueta respiratória; higiene das mãos). 	<ul style="list-style-type: none"> - Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar; - Acompanhamento da situação pelo médico do trabalho

² Perante a orientação da DGS informa-se que serão pedidos esclarecimentos adicionais relativamente a empresas como a INCM que possuem refeitório.

2. Contactar a DMO para efeitos de desinfeção dos espaços físicos e recolha de resíduos nas zonas onde permaneceram, ou circularam, infetados através de comunicação para a SST (sst@incm.pt), tendo a preocupação de:
 - a) Reforçar a limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas;
 - b) Dar especial atenção à limpeza e desinfeção do posto de trabalho do doente confirmado (incluindo materiais e equipamentos utilizados por este);
 - c) Recolher os resíduos do Caso Confirmado em saco de plástico (com espessura de 50 ou 70 microns) que, após ser fechado (ex. com abraçadeira), deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico;
 - d) Caso a área de isolamento tenha sido utilizado pelo colaborador em questão esta deve ficar interdita até que se providencie a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde Local.
3. A lista de trabalhadores que resulta da rede de contactos apurada pela equipa de enfermagem é enviada à Direção da DDP e Responsável SES;
4. Caso seja considerado pertinente a realização dos testes, tendo como fundamento a necessidade de identificar os trabalhadores relativamente aos quais se deva determinar a imediata dispensa preventiva, enquanto se aguardam indicações das autoridades de saúde, o SES deve adotar as seguintes condutas:
 - a) Contactar laboratório para se deslocar às instalações da INCM, sala de isolamento, para realizar os testes, atendendo à rede de contactos e caso o número de trabalhadores envolvidos o justifique;
 - b) Contactar³ os trabalhadores identificados na rede para que se desloquem a laboratórios privados, dando três ou quatro possibilidades, com indicação de que a fatura deve ser solicitada em nome da INCM e com o seu NIF - 500 792 887 e reenviada, posteriormente, pelo trabalhador para a DDP.
5. Nos casos a que se refere o ponto 4., a DDP (SES) informa os trabalhadores que realizaram testes que devem aguardar nas respetivas residências os resultados, contactando, de imediato, a Enfermeira Carla Morais, ou outra enfermeira em sua substituição, assim que obtiveram os resultados, de modo a que possam ser dadas novas indicações;

³ E informar a DCF da lista de trabalhadores autorizados pela Administração para a realização do teste, para que possam proceder ao reembolso quando forem enviados os comprovativos de pagamento.

6. Após a comunicação dos resultados pelos trabalhadores, a Responsável SES informa a Médica do Trabalho e a equipa clínica, para efeitos de acompanhamento, dando conhecimento à Direção da DDP, tendo em vista a adoção dos seguintes procedimentos:
- a. Caso positivos – informar os trabalhadores que permanecem em quarentena e devem:
 - i. Contactar de imediato o SNS 24 (não obstante a obrigação legal de reporte do laboratório), para seu acompanhamento e dos familiares⁴, e solicitação do CIT que deve ser remetido para a chefia e para ddp@incm.pt;
 - ii. Informar a Enf.^a Carla Morais (tel 213 945 700 – ext 2410), ou outra em sua substituição, sobre a rede de contactos próximos nos últimos 14 dias, na INCM⁵;
 - iii. O regresso à empresa dependerá de alta médica do Serviço Nacional de Saúde e, após o regresso devem ser consultados pela Medicina do Trabalho.
 - b. Casos negativos – aguardar indicação da DDP em relação à data de regresso ao início de funções.
7. Reportar à Medicina do Trabalho, os casos positivos para efeitos de acompanhamento dos trabalhadores, bem como as decisões adotadas relativamente aos casos negativos.

11. ÁREA DE ISOLAMENTO

A área de “isolamento” tem como finalidade evitar ou restringir o contacto direto dos trabalhadores com o trabalhador doente (com sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso suspeito, critérios referidos no capítulo 6) e permitir um distanciamento social deste, relativamente aos restantes trabalhadores.

A área de isolamento encontra-se munida de uma cadeira e telefone através do qual o trabalhador pode contactar a Linha de Saúde 24 e aguardar a validação do caso e o eventual transporte pelo INEM.

Na área de isolamento encontra-se também disponível:

- *Kit* com água e alguns alimentos não perecíveis;
- Contentor de resíduos;
- Solução antisséptica de base alcoólica – SABA;

⁴ A Enfermeira deve esclarecer os trabalhadores que os familiares devem ser acompanhados pelo Serviço Nacional de Saúde.

⁵ Reinício dos procedimentos adotados nos pontos 3. a 7.

- Toalhetes de papel;
- Máscaras cirúrgicas;
- Luvas descartáveis;
- Termómetro.

Nesta área, ou próxima desta, existe ainda uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para utilização exclusiva do trabalhador com sintomas ou que se apresente como caso suspeito.

As áreas de isolamento podem ser consultadas na *Intranet* em “SES Saúde” e no separador COVID-19 com o título “[Áreas de Isolamento COVID-19](#)”. Caso não tenha uma área de isolamento perto de si promova o distanciamento social e ligue para o SNS 24 (808 24 24 24).

12. APROVAÇÃO

O Plano de Contingência é aprovado pelo Conselho de Administração e será atualizado regularmente para assegurar que reflita as necessidades da atividade, os conselhos de saúde mais atualizados e as boas práticas de continuidade do negócio.

ANEXO I - PERGUNTAS FREQUENTES SOBRE O COVID-19⁶

As pessoas que têm a doença ficam imunes?

De acordo com a evidência científica disponível à data, ainda não é possível confirmar se as pessoas infetadas com o COVID-19 desenvolvem imunidade protetora. O organismo humano pode ir ganhando anticorpos após a infeção e desenvolvimento da doença.

Devo ser testado para o COVID-19?

Se estiver com febre, tosse ou dificuldade respiratória e tiver estado em contacto com uma pessoa infetada por COVID-19, ou tiver regressado recentemente de uma área afetada, deve ligar para o SNS24 (808 24 24 24).

Após este contacto e validação da história clínica, os profissionais de saúde irão determinar se é necessário ser testado para COVID-19.

Existe uma vacina para a COVID-19?

Atualmente não existe vacina que previna a infeção por SARS-CoV-2. Sendo um vírus recentemente identificado, estão ainda em curso investigações em diversos países para o desenvolvimento de uma vacina com eficácia comprovada e que respeite os requisitos necessários de segurança.

Qual é o tratamento para o COVID-19?

O tratamento para a infeção por este novo coronavírus é dirigido aos sinais e sintomas que os doentes apresentam e tem como objetivo proporcionar alívio e maior conforto aos doentes.

À data, considerando o conhecimento científico atual e as recomendações da OMS, encontram-se em investigação, algumas estratégias terapêuticas apontadas como potenciais candidatos terapêuticos.

Os antibióticos são eficazes na prevenção e no tratamento da COVID-19?

Não, os antibióticos são dirigidos a bactérias, não tendo efeito contra vírus. A COVID-19 é provocada por um vírus, o SARS-CoV-2, e, como tal, os antibióticos não são efetivos na prevenção ou tratamento. O uso indevido e sem indicação médica de antibióticos poderá contribuir para o aumento das resistências a antimicrobianos (antibióticos) com efeito negativo para a saúde individual e coletiva.

Quem está em risco de doença por COVID-19?

O vírus não tem nacionalidade, idade ou género, por isso todos corremos o risco de contração deste novo coronavírus.

Ainda assim, as pessoas que correm maior risco de doença grave por COVID-19 são os idosos e pessoas com doenças crónicas (ex.: doenças cardíacas, diabetes e doenças pulmonares).

⁶ As perguntas e respostas aqui descritas podem ser consultadas em <https://covid19.min-saude.pt/perguntas-frequentes/>.

Necessito de usar máscara facial se estiver em público?

O uso de máscaras é uma medida adicional de proteção, que deve ser complementar às medidas de distanciamento, higiene das mãos e etiqueta respiratória. A sua utilização é obrigatória em espaços públicos fechados, como transportes públicos ou estabelecimentos comerciais.

Para utilizar máscara de forma efetiva deve garantir que a coloca e remove em segurança.

Quanto tempo é que o vírus sobrevive em superfícies?

O vírus pode sobreviver em superfícies durante horas ou até dias, se estas superfícies não forem limpas e desinfetadas com frequência.

O tempo que o vírus persiste nas superfícies pode variar sob diferentes condições (por exemplo, tipo de superfície, temperatura ou humidade do ambiente e a carga viral inicial que originou a exposição). Estudos recentes mostram que o COVID-19 se pode manter viável em superfícies como plástico ou metal por um período máximo de cerca de 72 horas e em aerossóis por um período máximo de 3h. Em superfícies mais porosas como cartão, o vírus pode manter-se viável por um período de 24h.

É seguro receber um pacote de qualquer área em que o COVID-19 tenha sido relatado?

Sim. A probabilidade de uma pessoa infetada contaminar mercadorias comerciais é baixa e o risco de pegar o vírus que causa o COVID-19 em um pacote que foi movido, transportado e exposto a diferentes condições e temperatura também é baixo.

Os animais domésticos podem transmitir o coronavírus?

Não. De acordo com informação da Organização Mundial da Saúde não há evidência de que os animais domésticos, tais como cães e gatos, tenham sido infetados e que, conseqüentemente, possam transmitir o COVID-19.

O COVID-19 pode ser transmitido através de alimentos, incluindo os refrigerados e congelados?

Atualmente, não há evidência que suporte a transmissão do COVID-19 pelos alimentos.

Porém, aplicando o princípio da precaução, a manutenção e o reforço das boas práticas de higiene e segurança alimentar durante a manipulação, preparação e confeção dos alimentos é recomendada.

Assumindo o princípio da precaução, a OMS publicou no seu site algumas recomendações relativas às boas práticas de higiene e segurança alimentar e, a nível nacional, a Autoridade de Segurança Alimentar e Económica (ASAE) publicou o comunicado - Pode o novo tipo de coronavírus ser transmissível através da Comida?

Destas orientações relativas à preparação, confeção e consumo de alimentos, destaca-se o reforço das seguintes boas práticas de higiene:

- Lavagem frequente e prolongada das mãos (com água e sabão durante 20 segundos), seguida de secagem apropriada evitando a contaminação cruzada (por exemplo fechar a torneira com uma toalha de papel ao invés da mão que a abriu enquanto suja);
- Desinfecção apropriada das bancadas de trabalho e das mesas com produtos apropriados;

- Evitar a contaminação entre comida crua e cozinhada;
- Cozinhar e “empratar” a comida a temperaturas apropriadas e lavar adequadamente os alimentos crus;
- Evitar partilhar comida ou objetos entre pessoas durante a sua preparação, confeção e consumo.

O clima quente vai parar o surto de COVID-19?

De momento, não há evidência de que a propagação da COVID-19 irá diminuir quando o clima ficar mais quente.

Ainda não é conhecido de que forma o clima ou a temperatura afetam a propagação do SARS-CoV-2.

ANEXO II – COMUNICAÇÃO A VISITANTES⁷

A INCM valoriza a saúde

A saúde e o bem-estar de todos os nossos clientes, parceiros e colaboradores constituem prioridades máximas para a INCM. Neste sentido, a INCM está a acompanhar e a monitorizar de forma continuada a evolução da pandemia do COVID-19, em coordenação com as autoridades locais de saúde - Direção Geral de Saúde (DGS) - e a Organização Mundial da Saúde (OMS), e cumprindo todas as suas as diretivas e recomendações.

Não nos visite, por favor

Caso apresente sintomas respiratórios (tosse, expetoração, espirros, falta de ar, dor no peito, etc.) ou febre, e tenha estado, nos últimos 14 dias, em áreas com transmissão comunitária ativa ou se esteve em contacto com alguém diagnosticado ou suspeito de ter infeção pelo Novo Coronavírus. Nesse caso, contacte a Linha SNS 24 (808 24 24 24).

Mas se nos visitar

Pedimos que respeite todas as ações preventivas diárias divulgadas para ajudar a prevenir a propagação do vírus.

Depois da visita

Nos 14 dias posteriores à sua visita, caso seja identificado como caso suspeito validado agradecemos que informe a INCM através do email contingencia@incm.pt. O mesmo procedimento será adotado na situação inversa.

Cancelamento da visita

Caso haja alguma alteração nas recomendações por parte das autoridades de saúde, poderemos vir a cancelar a sua visita.

Agradecemos a compreensão e o cuidado no cumprimento destas regras essenciais para a saúde de todos.

⁷ Caso pretenda obter a mesma comunicação em inglês por favor contacte contingencia@incm.pt