

INCM

O VALOR DA SEGURANÇA

Plano de contingência INCM

Infeção por Sars-Cov-2 (COVID-19)

COVID-19

(Atualizado à data de 04 de março 2020)

Índice

1.	Objetivos.....	3
2.	Documentos de Referência.....	3
3.	Estrutura de Responsabilidades.....	3
3.1.	Comité de Gestão da contingência (CGC).....	3
3.2.	Responsável da Gestão da Contingência (RGC).....	4
4.	Coronavírus.....	5
4.1.	COVID-19.....	5
4.2.	Sintomas.....	5
4.3.	Transmissão.....	5
5.	Medidas de Prevenção.....	6
5.1.	Higiene.....	6
5.2.	Viagens.....	6
5.3.	Auto Controlo.....	7
6.	Medidas Perante a Manifestação de Sintomas.....	7
7.	Procedimentos num Caso Suspeito Validado.....	8
8.	Área de Isolamento.....	9
9.	Perguntas e Respostas.....	10
10.	Aprovação.....	11

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:

- Salvar 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) e da Organização Mundial de Saúde (OMS), em particular:

- Doença pelo novo Coronavírus (COVID-19)
(<https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-002a2020-de-25012020-atualizada-a-250220201.aspx>)
- Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas
(<https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0062020-de-26022020-pdf.aspx>)

3. ESTRUTURA DE RESPONSABILIDADES

Para o efeito do presente Plano de Contingência e enquanto o nível de risco não for aceitável estabelece-se temporariamente um Comité de Gestão da Contingência (CGC) e um Responsável da Contingência.

3.1. COMITÉ DE GESTÃO DA CONTINGÊNCIA (CGC)

Define-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)
- Responsável pelos Recursos Humanos (Sandra Ventura)
- Responsável pela Higiene e Saúde no Trabalho (Catarina Sequeira)
- Responsável pela Comunicação (João 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;
- 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.

3.2. 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, corrimãos, puxadores, interruptores, teclados e outros espaços de utilização comum.
- Monitoriza os níveis de ausência por doença, com discriminação das ausências por COVID-19.

4. CORONAVÍRUS

4.1. COVID-19

Os coronavírus são um grupo de vírus que podem causar infeções nas pessoas. Normalmente estas infeções estão associadas ao sistema respiratório, podendo ser parecidas a uma gripe comum ou evoluir para uma doença mais grave, como a 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.

O período de incubação estimado da COVID-19 (até ao aparecimento de sintomas) é de 2 a 14 dias, segundo as últimas informações publicadas.

4.2. SINTOMAS

Os sintomas são semelhantes a uma gripe, como por exemplo febre, tosse, falta de ar (dificuldade respiratória), e cansaço.

4.3. TRANSMISSÃO

Considera-se que a COVID-19 pode transmitir-se:

- Por gotículas respiratórias (partículas superiores a 5 micra);
- Pelo contacto direto com secreções infecciosas;
- Por aerossóis em procedimentos terapêuticos que os produzem (inferiores a 1 micron).

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 esta 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 orais, nasais ou oculares (respectivamente, boca, nariz ou olhos), pode conduzir à transmissão da infeção.

5. MEDIDAS DE PREVENÇÃO

5.1. HIGIENE

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

Colectivas:

- 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;

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

5.2. VIAGENS E EVENTOS PÚBLICOS

À data, apenas se desaconselham todas as deslocações a áreas com transmissão comunitária ativa (identificadas pela DGS em: <https://www.dgs.pt/pagina-de-entrada3/corona-virus/organizacoes-internacionais.aspx>).

Seguindo orientações da Organização Mundial da Saúde, não existem restrições de viagens, comércio ou produtos e, portanto, a decisão de participar ou não em eventos públicos e eventos de massas pertence a cada trabalhadora e trabalhador.

Apenas é recomendada prudência, ou seja, uma avaliação da importância e/ou imprescindibilidade das mesmas.

Sendo a INCM sensível à preocupação dos trabalhadores, recorda-se que existem meios alternativos de trabalho à distância (como por exemplo, vídeo conferência ou na eventualidade de sintomas suspeitos, o teletrabalho, quando aplicável).

Em relação a contactos com fornecedores de serviços externos, clientes e outros visitantes, caso alguma das empresas na esfera da relação da INCM detetar casos suspeitos, deverá contactar a INCM para que sejam acionadas as devidas medidas de prevenção, o mesmo procedimento será adotado na situação inversa.

5.3. AUTO CONTROLO

Todos os trabalhadores que tenham viajado para áreas com transmissão comunitária ativa ou tenham estado em contacto com caso confirmado ou provável de infeção por COVID-19, devem:

- Estarem atentos ao aparecimento de febre, tosse ou dificuldade respiratória;
- Medirem a temperatura corporal duas vezes por dia e registar os valores;
- Promoverem o distanciamento social responsável e tranquilo, nomeadamente, não permanecendo em locais muito frequentados e fechados, sem necessidade;
- Verificarem se alguma das pessoas com quem convive de perto, desenvolvem sintomas (febre, tosse ou dificuldade respiratória).

6. MEDIDAS PERANTE A MANIFESTAÇÃO DE SINTOMAS

Todos os trabalhadores que apresentam sintomas (febre, tosse ou dificuldade respiratória) e tenham, nos 14 dias antes do início dos sintomas, viajado para áreas com transmissão comunitária ativa¹ ou tenham estado em contacto com caso confirmado ou provável de infeção por COVID-19, devem:

1. Manter-se em casa ou, caso se encontrem no local de trabalho, promover o isolamento deslocando para a área de isolamento designada;
2. Telefonar para a Linha Saúde 24 (808 24 24 24) e seguir as orientações recebidas;
3. Devem colocar uma máscara cirúrgica quando apresentem sintomas (caso suspeito). A máscara deverá ser colocada pelo próprio. Sempre que possível deve-se assegurar a distância de segurança superior a 1 metro do doente;
4. O trabalhador doente deverá permanecer na área de “isolamento” (com máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita), até à chegada da equipa do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), ativada pela DGS, que assegura o transporte para o Hospital de referência, onde serão colhidas as amostras biológicas para testes laboratoriais;
5. 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;

¹ Por forma a identificar áreas com transmissão comunitária ativa deve ser consultado o site da DGS em <https://www.dgs.pt/pagina-de-entrada3/corona-virus/organizacoes-internacionais.aspx>

6. Informar a chefia direta sobre o seu estado de saúde, qualquer alteração ao mesmo, e manter-se contactável;
7. Solicitar ao Serviço Nacional de Saúde 24 (SNS24) declaração comprovativa de contacto para posterior justificação de ausência².

Em caso de dúvida contactar a DDP através de um dos seguintes canais:

- Email: contingencia@incm.pt
- Telefone: 217810700 - Ext. 3044

7. PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO VALIDADO

Sempre que se tenha conhecimento de um caso suspeito validado, o Responsável pela Contingência deve proceder de imediato às seguintes medidas:

1. Reforçar a limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas; Dar especial atenção à limpeza e desinfeção do posto de trabalho do doente confirmado (incluindo materiais e equipamentos utilizados por este);
2. Recolher os resíduos do Caso Confirmado em saco de plástico (com espessura de 50 ou 70 micron) que, após ser fechado (ex. com abraçadeira), deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico;
3. Caso a área de isolamento tenha sido utilizado pelo colaborador em questão esta deve ficar interditada até se providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde Local.

Perante um Caso Confirmado por COVID-19, além do referido anteriormente, deverão ser ativados os procedimentos de vigilância ativa dos contactos próximos, relativamente ao início de sintomatologia. Para efeitos de gestão dos contactos a Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com a INCM e o médico do trabalho, deve:

1. Identificar, listar e classificar os contactos próximos de acordo com a tabela abaixo;

² Para informações de como pedir comprovativo de contacto consultar <https://www.sns24.gov.pt/servico/pedir-comprovativo-de-contacto-com-o-sns-24/>

	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 equipamentos³. 	<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. Proceder ao necessário acompanhamento dos contactos (telefonar diariamente, informar, aconselhar e referenciar, se necessário):
 - A auto monitorização diária, feita pelo próprio trabalhador, visa a avaliação da febre (medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar o valor e a hora de medição) e a verificação de tosse ou dificuldade em respirar;
 - Se se verificarem sintomas da COVID-19 e o trabalhador estiver na empresa, devem-se iniciar as “Medidas Perante a Manifestação de sintomas”, estabelecidos no ponto 6;
 - Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para COVID-19.

8. 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

³ Perante a orientação da DGS informa-se que serão pedidos esclarecimentos adicionais relativamente a empresas como a INCM que possuem refeitório.

definição de caso suspeito, critérios referidos no ponto 6) e permitir um distanciamento social deste, relativamente aos restantes trabalhadores.

A área de isolamento encontra-se munida de um 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;
- 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 trabalho com sintomas ou que se apresente como caso suspeito.

As áreas de isolamento estão a ser preparadas tendo de momento já sido decidido que, para o Edifício da Casa da Moeda, a área de isolamento será o atual Refeitório do Conselho de Administração.

9. PERGUNTAS E RESPOSTAS

Qual é o tratamento para o COVID-19?

Atualmente, o tratamento para a COVID-19 é dirigido aos sinais e sintomas que os doentes apresentam. Ainda não existe tratamento específico para esta infeção, segundo a informação publicada.

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

Não, os antibióticos não resultam contra vírus, apenas bactérias. A COVID-19 é uma doença provocada por um vírus (SARS-CoV-2) e, como tal, os antibióticos não devem ser usados para a sua prevenção ou tratamento. Não têm resultados e podem contribuir para o aumento das resistências a antibióticos. Existem medidas que ajudam a prevenir a infeção por COVID-19 e também recomendações para os viajantes.

Existe vacina para a COVID-19?

Não. Sendo um vírus recente, as investigações ainda estão em curso.

Necessito de usar máscara facial se estiver em público?

De acordo com a situação atual em Portugal, não está indicado o uso de máscara para proteção individual, exceto nas seguintes situações:

- Pessoas com sintomas de infeção respiratória (tosse ou espirro);

- Suspeitos de infecção por COVID-19;
- Pessoas que prestem cuidados a suspeitos de infecção por COVID-19.

Quanto tempo é que o vírus sobrevive em superfícies?

Não é certo quanto tempo o vírus que causa o COVID-19 sobrevive nas superfícies, mas parece comportar-se como outros coronavírus. Estudos sugerem que os coronavírus (incluindo informações preliminares sobre o vírus COVID-19) podem persistir nas superfícies por algumas horas ou até vários dias. Isso pode variar sob diferentes condições (por exemplo, tipo de superfície, temperatura ou humidade do ambiente).

Se suspeita que uma superfície pode estar infetada, limpe-a com um desinfetante simples para matar o vírus e proteger a si e aos outros. Limpe as mãos com uma solução à base de álcool ou lave-as com água e sabão. Evite tocar nos olhos, boca ou nariz.

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 seres humanos podem ser infetados com o COVID-19 de uma fonte animal?

Os coronavírus são uma grande família de vírus comuns em animais. Raramente, as pessoas são infetadas com esses vírus, que podem se espalhar para outras pessoas. Por exemplo, o SARS-CoV foi associado a gatos da civeta e o MERS-CoV é transmitido por camelos dromedários. Possíveis fontes animais de COVID-19 ainda não foram confirmadas.

Para se proteger, como ao visitar mercados de animais vivos, evite o contacto direto com animais e superfícies em contacto com animais. Garanta sempre boas práticas de segurança alimentar. Manuseie carne crua, leite ou órgãos de animais com cuidado para evitar a contaminação de alimentos não cozidos e o consumo de produtos de animais crus ou mal cozidos.

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 a COVID-19.

10. 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.