

# **PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19**

**“Creche da Casa do Povo de Abraveses”**

1. Responsáveis pelo Plano de Contingência	3
2. Materiais Necessários	3
3. Caso Suspeito	4
4. Procedimentos	5
1. Estabelecer uma área de “isolamento”	5
2. Trabalhador Suspeito	6
3. Higienização das mãos	6
4. Máscara cirúrgica	7
5. Etiqueta respiratória	7
6. Higienização do local de trabalho	7
7. Conduta socio-laboral	7
5. Informar e Formar os Trabalhadores	8
6. Procedimentos Gerais	8
ANEXO I - Fluxograma de Situação de Trabalhador com Sintomas de COVID-19 numa empresa	11
ANEXO II - Cartaz informativo – Recomendações Gerais	12
ANEXO III - Cartaz Informativo – Informação às crianças (Colégios)	13
ANEXO IV - Cartaz Informativo – Técnica de higiene das mãos com água e sabão	14
ANEXO V - Cartaz Informativo – Técnica de higiene das mãos	15

## 1. RESPONSÁVEIS PELO PLANO DE CONTINGÊNCIA

A “Creche da Casa do Povo de Abraveses” designou como Responsável pelo Plano de Contingência, a Diretora Técnica da Creche – Rita Teixeira, sendo responsável por operacionalizar, comunicar e rever o presente Plano de Contingência.

### Identificação da Responsável pelo Plano de Contingência

Nome	Função	Delegação*	Contactos
RITA TEIXEIRA	Diretora Técnica da Creche	CRECHE CPA	232 451 223
			916 343 003

A Responsável pelo Plano de Contingência pode solicitar suporte ou clarificar situações/informações aos diferentes departamentos da “Casa do Povo de Abraveses”, inclusive a agentes externos à empresa.

## 2. MATERIAIS NECESSÁRIOS

O Plano de Contingência deve assegurar a aquisição e disponibilidade de:

- Solução antisséptica de base alcoólica e respetivos dispensadores;
- Informação sobre a correta higienização das mãos junto de cada dispensador;
- Máscaras cirúrgicas para utilização do Trabalhador com sintomas (caso suspeito);
- Máscaras cirúrgicas e luvas descartáveis, a utilizar enquanto medida de precaução, pelos trabalhadores que prestam assistência a um caso suspeito;
- Toalhetes de papel para secagem das mãos, nas instalações sanitárias e noutros locais onde seja possível a higienização das mãos;
- Contentor de resíduos com abertura não manual e saco plástico (com espessura de 50 ou 70 micron), junto dos locais onde há utilização de papel de secagem de mãos;
- Equipamentos de limpeza de uso único que devem ser eliminados ou descartados após utilização. Quando a utilização única não for possível deve estar prevista a limpeza e desinfeção após a sua utilização (exemplo: baldes e cabos);

- Detergente desengordurante e desinfetantes para higienização e limpeza dos revestimentos, equipamentos e utensílios, assim como objetos e superfícies que são mais manuseadas (exemplo: corrimões, maçanetas de portas, impressora, interruptores, teclados, “rato” de computador, sistema biométrico abertura da porta, etc).

### 3. CASO SUSPEITO

De acordo com o Centro Europeu de Controlo de Doenças Transmissíveis considera-se caso suspeito:

- Indivíduos que tenham infeção respiratória aguda com febre, tosse ou dificuldade respiratória;
- Indivíduos que viajaram nos últimos 14 dias, antes do início dos sintomas, para áreas de transmissão ativa;
- Indivíduos que tenham tido contato com caso confirmado ou suspeito de COVID-19 nos 14 dias antes do início dos sintomas;
- Profissionais de saúde ou indivíduo que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados os doentes com COVID-19.

A transmissão é feita de pessoa para pessoa e ocorre quando a pessoa sadia está próxima da pessoa infetada, através de:

- Gotículas de saliva da pessoa infetada, produzidas pela tosse, espirro ou fala, que podem infetar o indivíduo saudável, através da boca, nariz ou olhos;
- Contato com as mãos com uma superfície ou objeto contaminado pelo vírus e em seguida o contato com as mucosas oral, nasal e olhos.

Todos os trabalhadores devem reportar à Diretora Técnica ou à sua substituta, uma situação de doença enquadrada como caso suspeito de Covic-19.

Nas situações em que o trabalhador com sintomas necessitar de acompanhante (exemplo: dificuldade de locomoção), deverá ser acompanhado por:

Delegação*	Pessoa a acompanhar
CRECHE CPA	Ana Marta Lopes Figueiredo

Em situação de ausência da pessoa designada para proceder ao acompanhamento do caso suspeito, será substituída pela Responsável pelo Plano de Contingência, por outra Educadora da Creche ou por uma Ajudante de Ação Educativa.

## 4. PROCEDIMENTOS

### 1. Estabelecer uma área de “isolamento”

A “CASA DO POVO DE ABRAVESES” estabeleceu uma área de isolamento, na sede da IPSS sita à Rua de Santa Amélia nº 4 – A r/c – Abraveses, para colocação de trabalhador com sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso suspeito; com o objetivo de impedir que outros trabalhadores possam ser expostos e infetados, no sentido de não se verificar uma propagação da doença na empresa e na comunidade.

Definição da área de “isolamento” da “CASA DO POVO DE ABRAVESES”

Identificação do Local	Localização
Gabinete nº 4	Sede da Casa do Povo de Abraveses

As áreas de isolamento acima definidas respeitam as regras consagradas pela Orientação 006/2020 da DGS.

## 2. Trabalhador Suspeito

Informar a Diretora Técnica da Creche ou a sua substituta e dirigir-se para um local de isolamento definido e colocar máscara cirúrgica.

A Diretora Técnica da Creche deve informar a Direção da Casa do Povo de Abraveses.

Caso seja necessário acompanhar o trabalhador com sintomas (dificuldade de locomoção, por exemplo) até à zona de isolamento, o acompanhante deverá usar máscara cirúrgica e luvas descartáveis (colocá-las antes de prestar assistência), para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção quanto à higiene das mãos, após contacto com o referido trabalhador, devendo garantir a distância de segurança (superior a 1 metro).

O trabalhador doente (caso suspeito de COVID-9), já na área de “isolamento”, contacta o SNS 24 (808 24 24 24), de modo a receber indicações sobre o seu caso.

O trabalhador doente deve usar máscara cirúrgica, devendo ser o próprio a colocar a máscara. Sempre que a máscara cirúrgica se encontrar húmida deve ser substituída por outra.

O profissional de saúde do SNS 24 questiona o trabalhador doente quanto a sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de COVID-19. Após avaliação, o SNS 24 informa o trabalhador:

- Se não se tratar de caso suspeito de COVID-19: define os procedimentos adequados à situação clínica do trabalhador;
- Se se tratar de caso suspeito de COVID-19: o SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da Direção-Geral da Saúde, para validação da suspeição. Desta validação o resultado poderá ser:
  - Caso Suspeito Não Validado, este fica encerrado para COVID-19. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do trabalhador. O trabalhador informa o empregador da não validação, e este último informar o médico do trabalho responsável.
  - Caso Suspeito Validado, a DGS ativa o INEM, o INSA e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos. A Diretora Técnica da Creche ou a sua substituta informa a Direção da Casa do Povo de Abraveses da existência de um caso suspeito validado na “CRECHE DA CPA”.

## 3. Higienização das mãos

Lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 30 segundos, utilizar álcool gel se disponível.

#### **4. Máscara cirúrgica**

Higienizar as mãos antes de colocar a máscara e depois de removê-la.

As máscaras devem ser utilizadas por todas as Educadoras e Ajudantes de Ação Educativa, sempre que estejam no interior da Creche da CPA, bem como quando estejam em contacto direto com o caso suspeito e/ou caso confirmado.

Perante um caso suspeito ou um caso confirmado, as máscaras cirúrgicas devem ser substituídas a cada duas horas ou quando estão húmidas, e descartadas no contentor de resíduos com abertura não manual e saco plástico.

#### **5. Etiqueta respiratória**

Evitar tossir ou espirrar para as mãos, tossir e espirrar para o antebraço fletido ou usar lenço de papel, o qual deverá ser descartado em contentor apropriado.

Higienizar as mãos após contacto com secreções respiratórias.

#### **6. Higienização do local de trabalho**

Limpeza, no mínimo de duas vezes por dia de puxadores, balcões, telefones, fotocopiadoras, impressoras, “ratos” de computadores, teclados, interruptores, etc, com álcool etílico a 70%.

Em caso de trabalhador suspeito de infeção proceder à desinfeção do posto de trabalho e dos locais onde possa ter passado.

Utilização de EPI (máscara, luvas, farda/avental e óculos de segurança) para trabalhadores da limpeza de ambientes contaminados.

#### **7. Conduta socio-laboral**

Proibir a entrada de qualquer pessoa estranha (pais, fornecedores, etc) nas instalações da Creche da CPA, introduzir horas de almoço ou pausa de forma alternada para evitar concentração de muitos trabalhadores.

Evitar:

- reuniões em sala onde as pessoas estão a menos de 2 metro de distância entre si;
- contactos diretos (apertos de mão, abraços e beijos);
- viagens para zonas de forte impacto de casos de infeção;
- utilizar transportes públicos em hora de ponta.

## 5. INFORMAR E FORMAR OS TRABALHADORES

### Destinatários da comunicação:

- Trabalhadores

Divulgação das orientações/informações/comunicações emanadas pelos Organismos Oficiais, nomeadamente Direção Geral de Saúde, Segurança Social, Organização Mundial de Saúde e pelo Prestador de Serviço de Segurança e Saúde no Trabalho.

Divulgação de orientações e prospetos informativos elaborados internamente.

Divulgação do Plano de Contingência da “CRECHE DA CASA DO POVO DE ABRAVESES”.

Disponibilidade de esclarecer os trabalhadores, mediante informação precisa e clara, sobre COVID-19, de forma a evitar o medo, a ansiedade; bem como a estes terem conhecimento das medidas de prevenção que devem instituir.

Dar conhecimento de situações de Casos suspeitos e/ou Casos suspeitos validados.

## 6. PROCEDIMENTOS GERAIS PARA AS FUNCIONÁRIAS DA CRECHE DA CPA E PARA OS PAIS E/OU ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO DAS CRIANÇAS

- Todos os profissionais ao serviço da Creche da CPA farão testagem de rastreio à COVID-19;
- A entrega e recolha das crianças será feita individualmente à porta do estabelecimento ao funcionário da respetiva sala, para evitar cruzamentos entre pessoas que não sejam da mesma sala;
- As cadeirinhas de transporte ou “ovo” utilizadas no transporte das crianças não podem entrar nas instalações da creche;
- Haverá um dispensador de solução desinfetante em cada sala e junto à entrada, com afixação das normas de desinfeção;
- É obrigatório o uso de máscara cirúrgica pelas educadoras e auxiliares de ação educativa;
- Em nenhuma situação serão colocadas máscaras às crianças;
- O calçado ficará à porta, sendo usado na creche um calçado exclusivo para a permanência na mesma (será solicitado aos pais que levem um calçado alternativo ou meias antiderrapantes);




- As crianças devem ter sempre duas mudas de roupa lavada na creche. A roupa suja deve ir para casa em saco plástico fechado e entregue aos pais aquando da recolha da criança;
- As janelas e as portas estarão abertas, sempre que possível, para arejamento das salas de atividades, corredores e outros espaços da Creche da CPA, de acordo com orientações da DGS;
- Não haverá partilha de brinquedos e não podem trazê-los de casa;
- Não podem trazer mochilas ou sacos de casa;
- Vamos evitar a partilha de objetos tentando que o material a usar seja unipessoal e intransmissível;
- Os brinquedos das salas serão facilmente laváveis;
- Serão disponibilizados lenços de papel descartáveis nas salas;
- Serão disponibilizados recipientes individuais de água para todas as crianças e profissionais, devidamente identificados;
- Sempre que possível, será preservada uma distância de dois metros entre crianças, sabendo-se, à partida, que nem sempre será possível;
- Haverá uma espreguiçadeira e / ou um catre por criança, para uso exclusivo, utilizando sempre o mesmo;
- Manteremos dois metros de distância entre berços e espreguiçadeiras;
- As mesas serão dispostas em fila e não em U, procurando manter um distanciamento físico de 1,5 a 2 m;
- Nos sanitários, haverá água, sabão e toalhetes descartáveis. A gestão dos resíduos será feita diariamente;
- A higienização dos espaços, equipamentos, objetos e utensílios será feita sempre que sejam manuseados, (exemplo: corrimões, maçanetas de portas, interruptores, etc);
- Em caso de febre, tosse, mal-estar generalizado, dores no corpo e, no caso particular das crianças, as diarreias e as questões gastrointestinais será recusada a entrada da criança na creche. Se houver um adulto em casa com essa sintomatologia, deve ligar para a Linha SNS 24 e a criança deve permanecer em casa;
- Os espaços alheios à atividade educativa estarão fechados, à exceção da cantina;
- Haverá horários alternados para as refeições, para não haver cruzamento de crianças e funcionários, das diferentes salas;
- Durante as refeições, será realizada a adequada descontaminação das superfícies utilizadas entre trocas de turno (mesas, cadeiras de papa, entre outras)

- Serão assegurados especiais cuidados na troca das fraldas, com higienização das mãos das profissionais e da criança, bem como da bancada de muda fraldas antes e depois de cada utilização;
- Temos um espaço de isolamento definido, caso seja necessário para alguma criança;
- Haverá uma gestão de recursos humanos de forma a prever substituições de trabalhadoras, na eventualidade de absentismo por doença, necessidade de isolamento ou pra prestação de cuidados a familiar de alguns dos seus elementos;
- As portas interiores permanecerão, sempre que possível, abertas para evitar o toque frequente das superfícies.

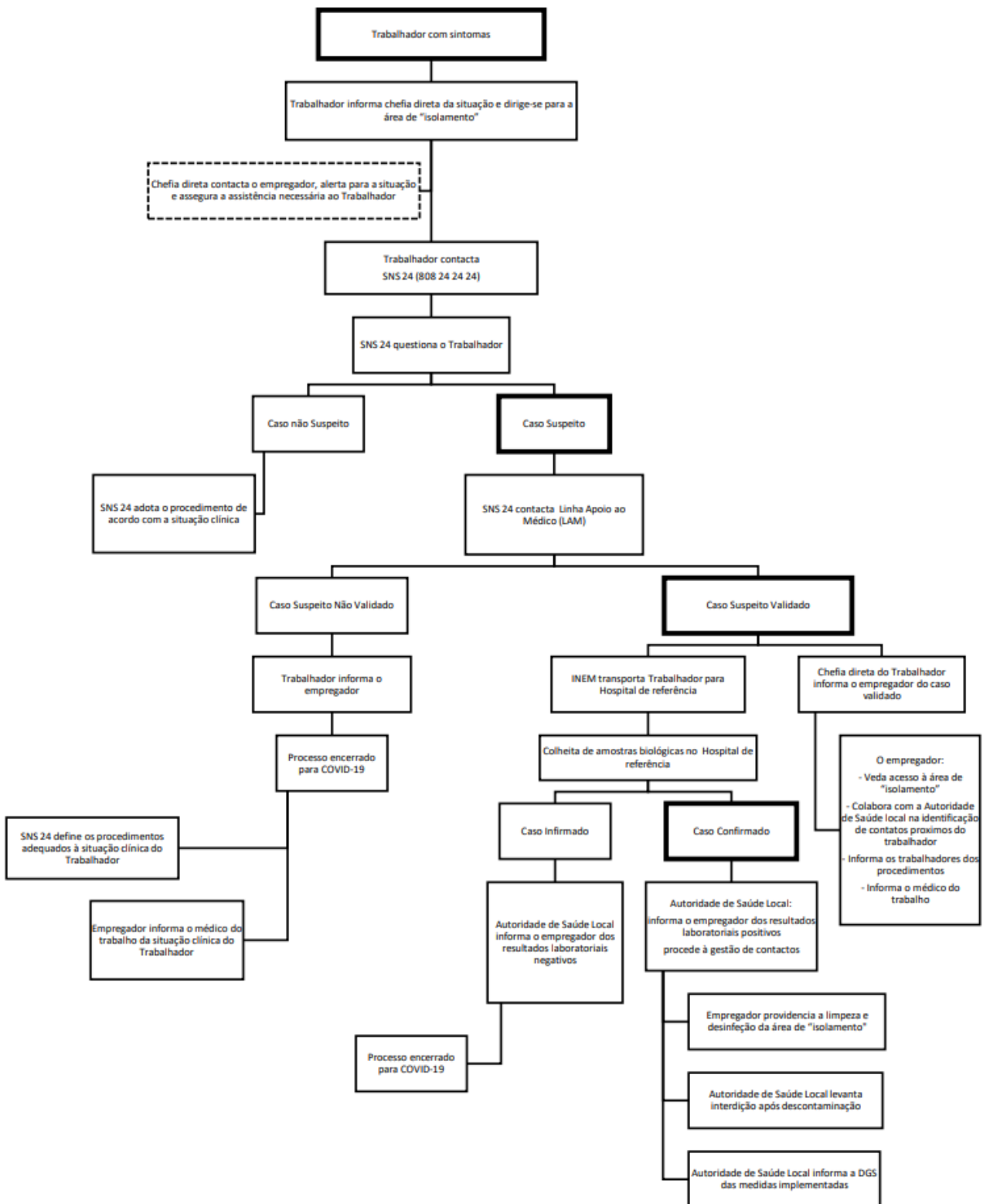
Abraveses, 14 de maio de 2020

A Direção da Casa do Povo de Abraveses

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Francisco". The signature is written in a cursive style with a large initial 'F' and a long horizontal stroke extending to the right.

# ANEXO I

## Fluxograma de Situação de Trabalhador com Sintomas de COVID-19 numa empresa



## ANEXO II

### Cartaz informativo – Recomendações Gerais

# CORONAVÍRUS (COVID-19)

## RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS



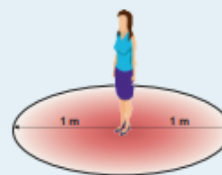
Quando espirrar ou tossir tape o nariz e a boca com o braço ou com lenço de papel que deverá ser colocado imediatamente no lixo

When coughing or sneezing cover your mouth and nose with your forearm or with tissue paper that should be placed immediately in the trash



Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use solução à base de álcool

Wash your hands frequently with soap and water or an alcohol-based solution



Se regressou de uma área afetada, evite contacto próximo com outras pessoas

If you returned from an affected area, avoid contact close with people

EM CASO DE DÚVIDA LIGUE  
IF IN DOUBT, CALL

SNS 24 ☎

808 24 24 24



## ANEXO III

### Cartaz Informativo – Informação às crianças (Colégios)

**CORONAVÍRUS (COVID-19)**  
INFORMAÇÃO À COMUNIDADE ESCOLAR

**SABES COMO TE PODES PROTEGER?**

 **QUANDO ESPIRRARES OU TOSSIRES TAPA A BOCA E O NARIZ COM O BRAÇO**

 **LAVA AS MÃOS MUITO BEM E MUITAS VEZES  
O TEU PROFESSOR ENSINA-TE**

 **NÃO PARTILHES OS TEUS OBJETOS NEM A COMIDA**

**CASO TENHAS ALGUMA DÚVIDA, PERGUNTA AO TEU PROFESSOR OU À TUA FAMÍLIA**

REPUBLICA PORTUGUESA 40 ANOS SNS 120 DGS REPUBLICA PORTUGUESA



## ANEXO IV

### Cartaz Informativo – Técnica de higiene das mãos com água e sabão

# Lavagem das mãos

 Duração total do procedimento: 40-60 seg.



0 Molhe as mãos com água



1 Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



2 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



4 Palma com palma com os dedos entrelaçados



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



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



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



8 Enxague as mãos com água



9 Seque as mãos com toalhete descartável



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



11 Agora as suas mãos estão seguras.

## ANEXO V

### Cartaz Informativo – Técnica de higiene das mãos

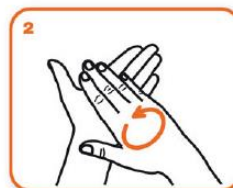
# Fricção Anti-séptica das mãos



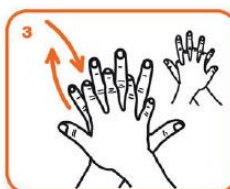
Duração total do procedimento: 20-30 seg.



1a Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



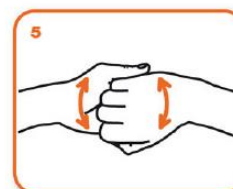
2 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



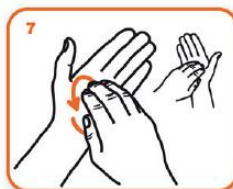
4 As palmas das mãos com dedos entrelaçados



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



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



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



8 Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.