

Plano de Contingência COVID-19

Medidas preventivas e procedimentos

Grupo Coordenador:

Nuno Oliveira (Diretor de Serviços)

Manuela Cabral (Chefe do Departamento Administrativo)

Sandra Antunes (Coordenadora da Clínica AMUT'Saúde)

Sumariamente, o Plano de Contingência da AMUT aplica-se:

. às seguintes instalações:

- sede,
- clínica,
- caminhando,
- incubadora.

. às seguintes pessoas:

- trabalhadores,
- associados,
- utentes e prestadores da clínica,
- formadores e formandos,
- visitantes.

Este plano define os **procedimentos preventivos e ativos**, a implementar nesta comunidade da AMUT, face ao risco de infeção por COVID-19.

No âmbito das **medidas preventivas** destacam-se:

- Promover um período de isolamento social de 14 dias para trabalhadores que regressem de uma área com transmissão comunitária ativa de SARS-CoV-2;
- Evitar a realização de eventos com aglomeração de pessoas, sobretudo com participantes estrangeiros;
- Informar a comunidade quanto aos procedimentos específicos, a adotar perante um caso suspeito;
- Promover a literacia no âmbito COVID-19: divulgação das recomendações emanadas da DGS, através dos meios disponíveis para comunicação interna, p. ex., cuidados de higiene, comportamentos mais seguros ou boas práticas no ambiente de trabalho.

- No âmbito das medidas face a um caso suspeito de infeção destacam-se:

- 1- Promover a utilização da linha Saúde 24 (808 24 24 24) como primeiro contato com o SNS;
- 2- Criar uma área de “isolamento” onde os casos suspeitos estabelecerão contacto com o SNS e aguardarão eventual transporte do INEM, visando impedir que outras pessoas possam ser expostas e infetadas;
- 3- Definir as especificidades, materiais e equipamentos necessários na área de “isolamento”, bem como os procedimentos a adotar após a sua utilização;
- 4- Definir os procedimentos a articular com as autoridades de saúde no caso da confirmação de algum dos casos suspeitos.

5- Os **Critérios de classificação** como caso suspeito de infeção são:

Critérios Clínicos: infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória) requerendo ou não hospitalização

Critérios Epidemiológicos: história de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias antes do início de sintomas

OU

Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por COVID-19, nos 14 dias antes do início do sistema

OU

Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19.

Um caso é considerado **suspeito** se o indivíduo verificar simultaneamente os critérios clínicos e um dos critérios epidemiológicos.

Os **procedimentos individuais** em face de sintomas correspondentes aos critérios COVID-1: O indivíduo que, dentro das instalações supra referidas, apresente sintomas de infeção respiratória aguda e, simultaneamente, cumpra um dos critérios epidemiológicos acima apresentados, deve proceder à informação desse facto. Tratando-se de um trabalhador a informação deve ser transmitida à sua chefia direta.

Adicionalmente, o indivíduo será acompanhado à área de “isolamento”, definida e divulgada para esse efeito, e aí contactar, através de telefone disponível para esse efeito, a linha Saúde 24 (808 24 24 24) e agir de acordo com as instruções.

A informação sobre sintomas clínicos e epidemiológicos acima referidos é um **dever de todos!** Se a ocorrência desses sintomas se verificar fora das instalações da AMUT, deve-se comunicar através do mail ca@amut.pt e saber@amut.pt.

Medidas de prevenção da Infeção por SARS-CoV-2, segundo as orientações da Direção Geral de Saúde:

Medidas de prevenção da Infeção por SARS-CoV-2:

- Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos. Pode também ser usada em alternativa, para higiene das mãos, uma solução à base de álcool;
- Evitar o contacto direto com alguém que tenha sintomas, como febre e tosse;
- Reforçar 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;
- Usar lenços de papel (de utilização única) para assoar o nariz, e deitar os lenços usados num caixote do lixo lavando de seguida as mãos;
- 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;
- No que respeita a procedimentos de conduta social, promover o cumprimento sem contacto físico;
- Evitar o consumo de produtos de origem animal crus ou mal cozinhados;
- Manter um registo diário da temperatura corporal durante viagens e monitorizar o estado de saúde e quaisquer sintomas que possam surgir e até 14 dias após o regresso;
- Em caso da presença de sintomas respiratórios ou suspeita de infeção por COVID-19 com sintomas leves, usar uma máscara cirúrgica de utilização única;
- Usar uma máscara FFP2 ou FFP3 de utilização única para a prestação de cuidados/acompanhamento de Caso Suspeito de infeção por SARS-CoV-2;
- Promover a renovação do ar dos locais interiores – Renovar regularmente o ar interior (arejamento/ventilação por sistemas de renovação do ar interior com ar proveniente do exterior).

Medidas obrigatórias para a Infecção por SARS-CoV-2:

- não devem existir cumprimentos (apertos de mão, beijos, etc) entre trabalhadores, prestadores e entre estes e as pessoas que visitam as instalações AMUT;
- o sistema de registo biométrico não deve ser usado. Em alternativa, dever-se-á junto do gabinete de direção, assinar a folha de presenças;
- só se devem realizar reuniões com entidades externas que a urgência justifique e que não possam ser adiadas;
- as deslocações em serviço dos trabalhadores, carecem de prévia autorização do Diretor de Serviços;
- recomenda-se a tod@s que evitem deslocar-se de avião e/ou para fora do País;
- recomenda-se a tod@s que evitem comportamentos de risco e deslocações que possam ser adiadas;
- esta medida aplica-se com efeitos retroativos a 21 de fevereiro, pelo que, se os trabalhadores viajaram desde esse dia, devem informar;
- as áreas públicas e onde exista muito contacto com as mãos (balcões, corrimões, manípulos de portas, campainhas, etc) devem ser limpos/desinfetados de 2 em 2 horas.

Medidas preventivas e procedimentos na AMUT:

Área de Isolamento: Identifica-se o gabinete 1 da Clínica AMUT'Saúde, como área de isolamento.

Suspensão das atividades formativas dos Encontros de Sabedoria.

Colocação das despesas numa caixa específica. O comprovativo será enviado por email (ou entregue no final do período de contingência).

Para informações utilizar o telefone ou email (amut@amut.pt).

Pagamentos efetuados com cartão, sempre que possível.

Lavar bem as mãos com frequência.

Não cumprimentar com aperto de mão ou beijo.

Manter uma distância de segurança (2 metros).

Evitar tocar em superfícies desnecessárias.


O bom senso e a responsabilidade social devem ser a prioridade.


O plano é de cumprimento obrigatório e será para cumprir até instruções em contrário.


Este plano objetiva a sensibilização e precaução, não alarmar e destabilizar. Todos em conjunto, conseguimos com as boas práticas evitar a propagação deste vírus.

“O primeiro passo para a cura é saber qual é a doença.” Provérbio Latino


CORONAVÍRUS (COVID-19)


TOSSIR
COUGH



FIEBRE
FEVER


IMPULSO PARA A CONSULTA
SYMPTOMS ARISING

+


REGRESSOU DE ALGUMA DAS ÁREAS AFETADAS?
HAVE YOU RETURNED FROM ANY AFFECTED AREAS?


OU
OR



CONTACTOU COM UM DOENTE AFETADO?
HAVE YOU BEEN IN CONTACT WITH AN AFFECTED INDIVID?


LIGUE PARA
PLEASE CALL


SNS 24
808 24 24 24


E INFORME SOBRE A SUA VIAGEM RECENTE
AND REPORT YOUR RECENT TRIP


REPÚBLICA PORTUGUESA


SNS 24


120


DGS



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




Lavagem das mãos

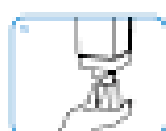
Lave as mãos apenas quando estiverem visivelmente sujas.
Nas outras situações use solução antisséptica de base alcoólica (SAA).



Duração total do procedimento: 40-60 seg.



1. Molhe as mãos com água.



2. Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos.



3. esfregue as palmas das mãos, uma na outra.



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



5. Palma com palma com os dedos entrelaçados.



6. Parte de trás dos dedos nos palmos opostas com os dedos entrelaçados.



7. esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa.



8. esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos do mão direita na palma da mão esquerda e vice versa.



9. Enxague as mãos com água.



10. Seque as mãos com toalha descartável.



11. Utilize o toalhete para fechar a torneira de uma forma manual.



12. Agora as suas mãos estão seguras.

