

Plano de Contingência (COVID-19)



Empresa: **Centro de Assistência Social de Belas**

A Direção

António Santos

Isabel Batista

Cecília Silva

Data: 15/05/2020

1. CONTROLO DE ALTERAÇÕES

Revisão	Data	Alterações
01	10/03/2020	Primeira edição
02	15/05/2020	Segunda edição
03		Terceira edição

ÍNDICE

1. CONTROLO DE ALTERAÇÕES.....	3
2. INTRODUÇÃO	5
3. A DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19).....	5
4. A TRANSMISSÃO DO COVID-19.....	6
5. O QUE É UM CASO SUSPEITO	6
6. PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO: FUNCIONÁRIOS.....	7
7. PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO: CRIANÇAS.....	7
8. PROCEDIMENTOS NUM CASO CONFIRMADO.....	8
9. PROCEDIMENTOS NA VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS.....	8
10. DEFINIÇÃO DA ÁREA DE ISOLAMENTO	10
DESIGNAÇÃO DO RESPONSÁVEL PELA GESTÃO DO PLANO DE CONTINGÊNCIA	10
11. MEDIDAS GERAIS DE PREVENÇÃO	11
ANEXO I - FLUXOGRAMA DE SITUAÇÃO DE FUNCIONÁRIO COM SINTOMAS DE COVID-19	14
ANEXO II- FLUXOGRAMA DE SITUAÇÃO DE FUNCIONÁRIO ASSINTOMÁTICO	15
ANEXO III - MEDIDAS DE PREVENÇÃO DA TRANSMISSÃO DO COVID-19	16
ANEXO IV – FOLHETO INFORMATIVO: RECOMENDAÇÕES GERAIS	18
ANEXO V – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO.....	19
ANEXO VI – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM GEL ALCOÓLICO	20
ANEXO VII – COMO COLOCAR CORRETAMENTE A MÁSCARA CIRÚRGICA.....	21
ANEXO VIII – REGISTO DE TEMPERATURA.....	22
ANEXO IX – Registo interno de contactos com casos suspeitos	23
ANEXO X – ORIENTAÇÕES PARA FUNCIONÁRIOS.....	24
ANEXO XI – ORIENTAÇÕES PARA UTENTES.....	26

2. INTRODUÇÃO

O presente documento estabelece os pontos essenciais do Plano de Contingência adotado pelo C.A.S.B. (Centro de Assistência Social de Belas), para a prevenção e controlo da Doença por Coronavírus (COVID-19). Tem por objetivo fornecer informação aos Funcionários e Encarregados de Educação dos utentes sobre as medidas de prevenção e controlo desta infeção, e sobre os procedimentos e medidas a adotar perante a identificação de casos suspeitos e/ou confirmados. O presente Plano de Contingência, foi desenvolvido com base nas orientações da Direção-Geral da Saúde (DGS).

O C.A.S.B. encontra-se amplamente comprometido com a proteção da saúde e a segurança dos seus Funcionários e utentes, pelo que o Plano de Contingência será divulgado a todos os Funcionários e Encarregados de Educação, que terão também um papel importante a desempenhar na limitação do impacto negativo deste surto na Instituição e na comunidade em geral, adotando os procedimentos e cumprindo as recomendações para a prevenção e controlo da Doença por Coronavírus (COVID-19).

O presente plano de Contingência será atualizado sempre que aplicável, seguindo as orientações da Direção Geral da Saúde.

3. A DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19)

Os coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano e são bastante comuns em todo o mundo. A infeção origina sintomas como tosse, febre ou dificuldade respiratória, ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia. O novo coronavírus (SARS-CoV-2), agente causador da doença por coronavírus (COVID-19), foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, na Cidade de Wuhan (China). Embora o epicentro da epidemia tenha ocorrido em Wuhan, Província de Hubei (China), onde estão relatados a maior parte dos casos, o risco de infeção não se limita a Wuhan, mas a qualquer região com casos confirmados onde se verifique transmissão ativa e sustentada do vírus. O período de incubação do novo coronavírus é de 2 a 14 dias. Após exposição a um caso confirmado de COVID-19, podem surgir os seguintes sintomas:

- Dificuldade respiratória;
- Tosse;
- Febre.

De forma geral, estas infeções podem causar sintomas mais graves em pessoas com sistema imunitário mais fragilizado, pessoas mais velhas, e pessoas com doenças crónicas como diabetes, cancro e doenças respiratórias.

4. A TRANSMISSÃO DO COVID-19

Pelo que é conhecido de outros coronavírus, a transmissão de COVID-19 acontece quando existe contacto próximo (perímetro até 2 metros) com uma pessoa infetada. O risco de transmissão aumenta quanto maior for o período de contacto com uma pessoa infetada. As gotículas produzidas quando uma pessoa infetada tosse ou espirra (secreções respiratórias que contêm o vírus) são a via de transmissão mais importante. Existem duas formas através das quais uma pessoa pode ficar infetada:

- **Contacto direto:** disseminação de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas (< 2 metros).
- **Contacto indireto:** contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.

5. O QUE É UM CASO SUSPEITO

A classificação de um caso como suspeito de doença por coronavírus (COVID-19) deve obedecer a critérios clínicos e epidemiológicos. A definição seguinte é baseada na informação atualmente disponível no Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doença (ECDC).

Critérios clínicos	Critérios epidemiológicos
<p style="text-align: center;">Febre OU Tosse OU Dificuldade respiratória</p>	<p style="text-align: center;">História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias anteriores ao início de sintomas OU Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas OU Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19</p>

E

6. PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO: FUNCIONÁRIOS

Qualquer Funcionário com sinais e sintomas de COVID-19 e ligação epidemiológica, ou que identifique um trabalhador na empresa com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito, informa a Direção e a chefia direta (preferencialmente por via telefónica) e o caso suspeito abandona imediatamente as instalações, dirigindo-se ao domicílio e dá curso aos procedimentos implementados pela DGS.

O Funcionário doente (caso suspeito de COVID-19) contacta o SNS 24 (808 24 24 24).

Na situação de **caso suspeito validado**:

- O Funcionário doente deverá permanecer na sua habitação (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 realização de exames laboratoriais;

A DGS informa a Autoridade de Saúde Regional dos resultados laboratoriais, que por sua vez informa a Autoridade de Saúde Local. A Autoridade de Saúde Local informa a direção da unidade orgânica dos resultados dos testes laboratoriais e:

- Se o caso não for confirmado, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais da unidade orgânica, incluindo limpeza e desinfeção da área utilizada pelo Funcionário.
- Se o **caso for confirmado**, a área deve ficar interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde Local.
-

7. PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO: CRIANÇAS

1. Perante a identificação de um caso suspeito, este deve ser encaminhado para a área de isolamento, pelos circuitos definidos no Plano de Contingência.

2. Os Encarregados de Educação do caso suspeito devem ser de imediato contactados para levar a criança e aconselhados a contactar o SNS 24 (808 24 24 24), o que também poderá ser feito na própria Instituição.

3. Todos os Encarregados de Educação devem ser informados em caso de existência de um caso suspeito na Instituição.

4. A Autoridade de Saúde Local deve ser imediatamente informada do caso suspeito, bem como dos seus contactos, de forma a facilitar a aplicação de medidas de Saúde Pública aos contactos próximos. Para o efeito os estabelecimentos devem manter atualizados os contactos das Autoridades de Saúde territorialmente competentes.

5. Deve reforçar-se a limpeza e desinfeção das superfícies mais utilizadas pelo caso suspeito e da área de isolamento, nos termos da Orientação 014/2020 da DGS.

6. Os resíduos produzidos pelo caso suspeito devem ser acondicionados em duplo saco de plástico e resistentes, fechados com dois nós apertados, preferencialmente com um adesivo/atilho e devem ser colocados em contentores de resíduos coletivos após 24 horas da sua produção (nunca em ecopontos).

8. PROCEDIMENTOS NUM CASO CONFIRMADO

Na situação de **caso confirmado**, o Responsável deve:

- ✓ Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de isolamento;
- ✓ Reforçar a limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas.
- ✓ Armazenar os resíduos do caso confirmado em saco de plástico.

9. PROCEDIMENTOS NA VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS

Considera-se contacto próximo uma pessoa que não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto com um caso confirmado de COVID-19. O tipo de exposição do contacto próximo, determinará o tipo de vigilância. O contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

- ✓ **Alto risco de exposição**, definido como:
 - Funcionário do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros) do caso;
 - Funcionário ou visitante que esteve cara-a-cara com o caso confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
 - Funcionário ou visitante que partilhou com o caso confirmado louça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, gotículas respiratórias).
- ✓ **Baixo risco de exposição (casual)**, definido como:
 - Funcionário ou visitante 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 cara-a-cara não superior a 15 minutos, tosse ou espirro);
 - Funcionário ou visitante 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).

Além do referido anteriormente, perante um **caso confirmado** por COVID-19, 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 o Responsável, deve:

- ✓ Identificar, listar e classificar os contactos próximos (incluindo os casuais);
- ✓ Proceder ao necessário acompanhamento dos contactos (telefonar diariamente, informar, aconselhar e referenciar, se necessário).
- ✓ O período de incubação estimado da COVID-19 é de 2 a 14 dias. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contatos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

A vigilância de contactos próximos deve ser a seguinte:

Alto Risco de Exposição	Baixo Risco de Exposição
<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. 	<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.

É importante sublinhar que:

- ❖ A auto monitorização diária, feita pelo Funcionário, 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 Funcionário estiver no local de trabalho, devem-se iniciar os **PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO**;
- ❖ Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para COVID-19.

10. DEFINIÇÃO DA ÁREA DE ISOLAMENTO

A colocação de uma criança suspeita de infeção por COVID-19 numa área de isolamento visa impedir que outros ocupantes possam ser expostos e infetados. Esta medida tem como principal objetivo evitar a propagação de uma doença transmissível.

Na Instituição definiu-se que a área de isolamento será um espaço na sala polivalente, por ser uma área facilmente higienizável, com ventilação natural e com acesso ao exterior e proximidade de instalação sanitária.

Esta área encontrar-se-á equipada com:

- ✓ telefone;
- ✓ cadeira e catre (para descanso e conforto da criança suspeita de infeção por COVID-19, enquanto aguarda a vinda do encarregado de educação ou, em último caso, validação de caso e o eventual transporte pelo INEM);
- ✓ kit com água e alguns alimentos não perecíveis;
- ✓ contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico);
- ✓ solução antisséptica de base alcoólica;
- ✓ toalhetes de papel;
- ✓ máscara(s) cirúrgica(s);
- ✓ luvas descartáveis;
- ✓ termómetro.

Na proximidade desta área, existe uma instalação sanitária devidamente equipada, com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização não exclusiva do caso suspeito; que depois de utilizada pelo caso suspeito será de imediato devidamente desinfetada. Os colaboradores encontram-se informados da localização da área de isolamento.

DESIGNAÇÃO DO RESPONSÁVEL PELA GESTÃO DO PLANO DE CONTINGÊNCIA

Para melhor gestão e acompanhamento do Plano de Contingência, será designado na Instituição o Responsável(eis) pela gestão de qualquer caso suspeito de COVID-19. Os colaboradores serão informados de quem é o(s) Responsável(eis) a quem deverá ser reportada todas as situações de suspeita de doença enquadrada com sintomas e/ou ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso possível de COVID-19. Sempre que for reportada uma situação de um Funcionário ou criança com sintomas, o Responsável deverá assegurar o cumprimento dos procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência e será o elemento que acompanhará o caso suspeito até à área de isolamento designada, prestará o apoio necessário e desencadeará os contactos estabelecidos no Plano de Contingência.

Responsável (PC)	Maria Cecília Figueiredo Andrade Silva	962911275
-------------------------	--	-----------

Responsável (substituto)	Maria Isabel Pereira Batista	966896580
Responsável (substituto)	Célia Beatriz Reis	966514217

11. MEDIDAS GERAIS DE PREVENÇÃO

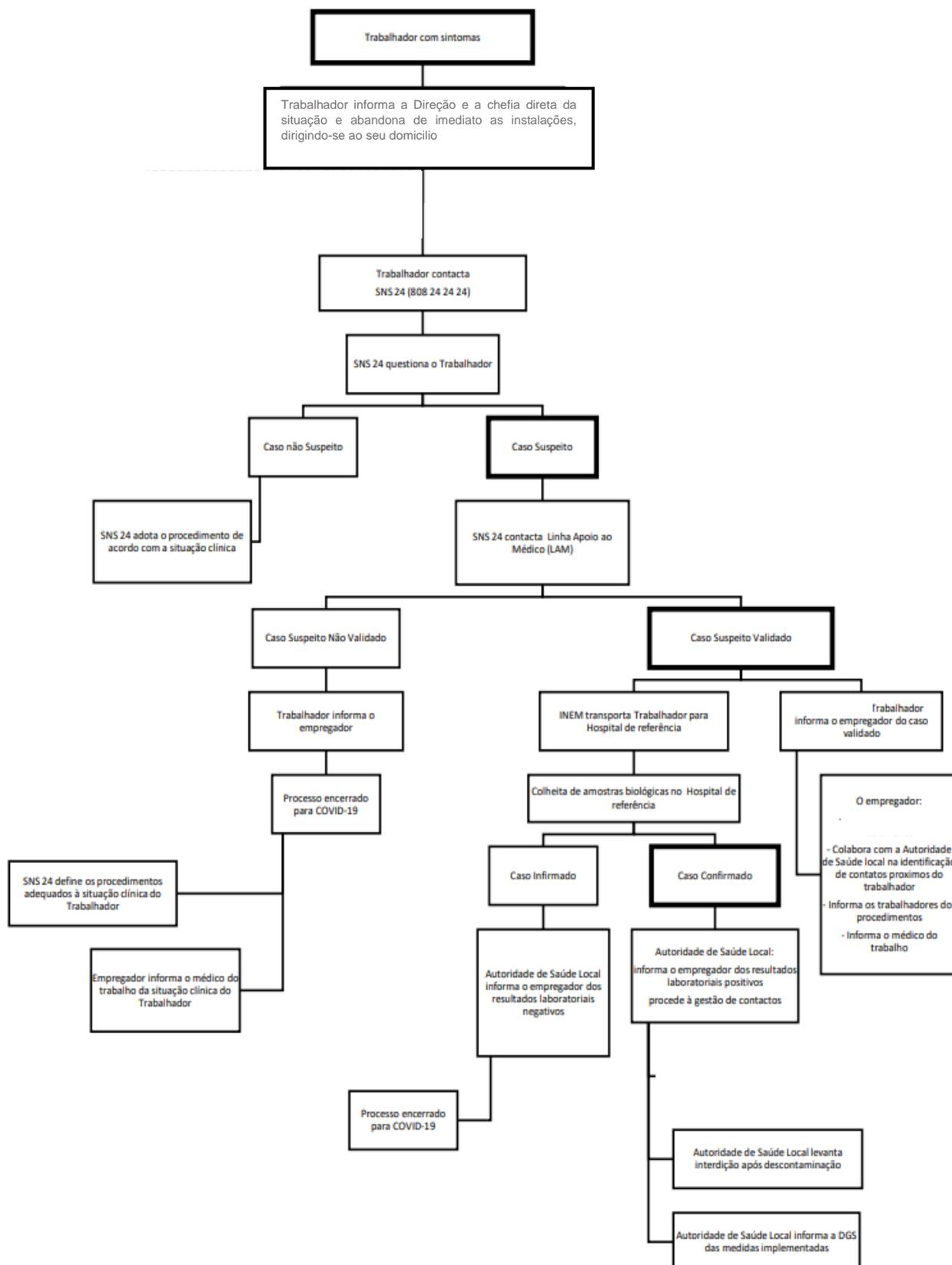
Na empresa estão definidas e adotadas as seguintes medidas gerais de prevenção:

- Implementar e manter **atualizado o Plano de Contingência**.
- Estabelecer as **regras de segurança dentro do estabelecimento**. As definidas na Instrução de acordo com a orientação nº 025/2020 de 13/05/2020
- Manter-se informado e atualizado das orientações técnicas da DGS, consultando regularmente o micro site <https://covid19.min-saude.pt/>.
- **Assegurar a higiene e limpeza das instalações e desinfecção** dos vários espaços, revestimentos, equipamentos, utensílios e superfícies de forma regular, incluindo os equipamentos de ar condicionado ou renovação automática do ar.
- Assegurar a existência um **plano de higienização** das instalações, com a identificação dos produtos, código de cores dos panos e esfregonas e a frequência e periodicidade da higienização de cada local.
- **Instituir procedimentos de conduta social junto dos trabalhadores**, alertando-os para as formas de contacto a evitar/suprimir, entre os Funcionários e entre estes e os utentes/clientes/fornecedores (ex. apertos de mão, abraços).
- **Assegurar locais para higienização das mãos**, junto dos quais deverá existir sabão/doseador de sabão e toalhetes de papel para a secagem das mãos. Caso não seja possível a lavagem das mãos pelos trabalhadores, estes devem higienizar as mãos com **solução antisséptica de base alcoólica (SABA)**, que tenha 70% de álcool.
- Assegurar a **monitorização dos sintomas desta doença**: quadro respiratório agudo de tosse (persistente ou agravamento de tosse habitual), febre (temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$) e dispneia / dificuldade respiratória. Todos os Funcionários devem medir a temperatura corporal (2x por dia) e confirmarem a ausência de tosse persistente e de dificuldade respiratória antes de iniciarem o seu trabalho.
- **Em caso de suspeita, sensibilizar os Funcionários a contactar de imediato a saúde 24** (808 24 24 24) e informar o Responsável designado para a gestão do Plano de Contingência.
- **Disponibilizar todos os Equipamentos de Proteção Individual** (luvas, máscaras cirúrgicas ou FFP2, viseiras, (aventais descartáveis, cobre sapatos, manguitos e outros se aplicável) em quantidade suficiente para substituição sempre que necessário.

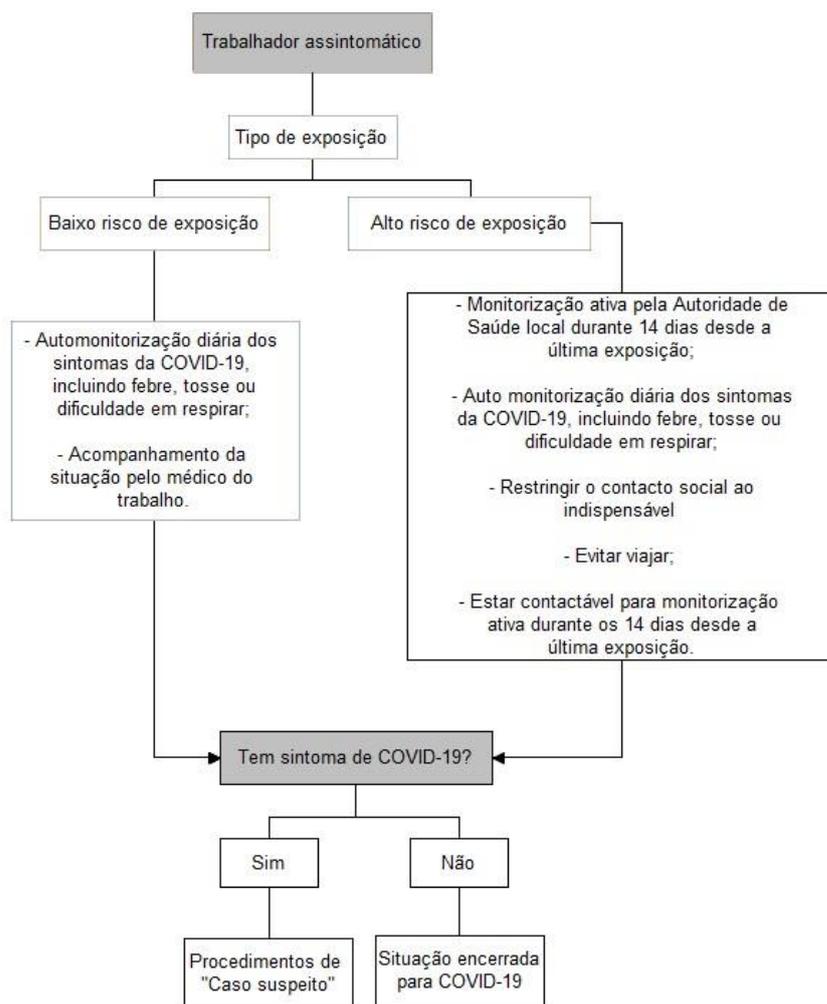
- **Informar os Funcionários** de que a utilização de EPI não dispensa o cumprimento das Precauções Básicas de Controlo de Infecção e de outras medidas, entre as quais a higiene das mãos, a etiqueta respiratória e o distanciamento social. Afixar informação nas instalações.
- **Formar e informar os Funcionários sobre o COVID-19** e como cumprir as precauções básicas de prevenção e controlo:
 - Procedimentos básicos para **higienização das mãos** (ex. lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos; se estes não estiverem disponíveis utilize um desinfetante para as mãos que tenha pelo menos 70% de álcool, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas; sabão e água devem ser usados preferencialmente se as mãos estiverem visivelmente sujas)..
 - Procedimentos de **etiqueta respiratória** (ex. evitar tossir ou espirrar para as mãos; tossir ou espirrar para o antebraço ou manga, com o antebraço fletido ou usar lenço de papel; higienizar as mãos após o contacto com secreções respiratórias);
 - Procedimentos de **colocação de máscara** (incluindo a higienização das mãos antes de colocar e após remover a máscara);
 - Procedimentos de **conduta social** (ex. alterar a frequência e/ou a forma de contacto entre os Funcionários e entre estes e os clientes - eliminar o aperto de mão, as reuniões presenciais, etc. As reuniões com os Encarregados de Educação (de fim de ano ou outras) deverão ser realizadas através de plataformas digitais, ex. zoom ou outras.
- Proceder à afixação dos cartazes informativos sobre as recomendações da DGS (em anexo)
- Consultar os Funcionários sobre as condições de Segurança e Saúde no Trabalho e risco de exposição ao COVID-19.

ANEXOS

ANEXO I - FLUXOGRAMA DE SITUAÇÃO DE FUNCIONÁRIO COM SINTOMAS DE COVID-19 NA INSTITUIÇÃO



ANEXO II - FLUXOGRAMA DE SITUAÇÃO DE FUNCIONÁRIO ASSINTOMÁTICO



ANEXO III - MEDIDAS DE PREVENÇÃO DA TRANSMISSÃO DO COVID-19

A melhor maneira de prevenir a infecção é evitar a exposição ao vírus. Existem princípios gerais que qualquer pessoa pode seguir para prevenir a transmissão de vírus respiratórios:

- ✓ **Lavar as mãos com frequência** – com sabão e água, ou esfregar as mãos com gel alcoólico se não for possível lavar as mãos. Se as mãos estiverem visivelmente sujas, devem ser usados preferencialmente sabão e água.



- ✓ **Cobrir a boca e o nariz** com um lenço de papel descartável sempre que for necessário assoar, tossir ou espirrar. O lenço de papel deverá ser descartado num caixote de lixo e, em seguida, deverão ser lavadas as mãos. Na ausência de lenços de papel descartável, poder-se-á tossir ou espirrar para a prega do cotovelo. Nunca se deve tossir nem espirrar para o ar ou para as mãos.



-
- ✓ As pessoas que **sintam tosse, febre ou dificuldade respiratória** devem **contactar** telefonicamente a pessoa responsável para avaliar a situação e aconselhar quais as medidas a tomar.
 - ✓ Os Funcionários e eventuais visitantes devem **lavar as mãos**:
 - Antes de sair de casa
 - Ao chegar ao local de trabalho
 - Após usar a casa de banho
 - Após as pausas
 - Antes das refeições, incluindo lanches
 - Antes de sair do local de trabalho
 - ✓ Utilizar um gel alcoólico que contenha pelo menos 70% de álcool se não for possível lavar as mãos com água e sabão.
 - ✓ **Evitar tocar** nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos.
 - ✓ **Evitar contacto próximo** com pessoas com tosse, febre ou dificuldade respiratória.
 - ✓ Limpar e desinfetar frequentemente objetos e superfícies de utilização comum.
 - ✓ Em caso de sintomas ou dúvidas contactar a **Linha SNS24: 808 24 24 24**.
 - ✓ Não se deslocar diretamente para nenhum estabelecimento de saúde.
 - ✓ Consultar regularmente informação afixada e em <http://www.dgs.pt>

ANEXO IV – FOLHETO INFORMATIVO: RECOMENDAÇÕES GERAIS

CORONAVÍRUS (COVID-19)

RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS



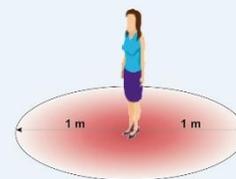
Quando espirrar ou tossir tape o nariz e a boca com o braço ou com lenço de papel que deverá ser colocado imediatamente no lixo

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



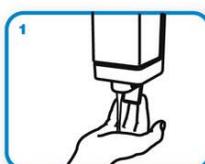
ANEXO V – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO

Lavagem das mãos

 Duração total do procedimento: 40-60 seg.



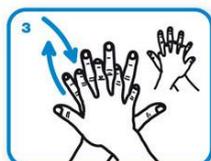
Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



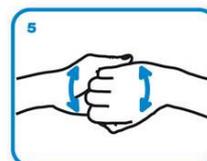
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



Palma com palma com os dedos entrelaçados



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



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



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



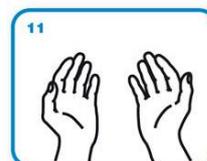
Enxague as mãos com água



Seque as mãos com toalhete descartável



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



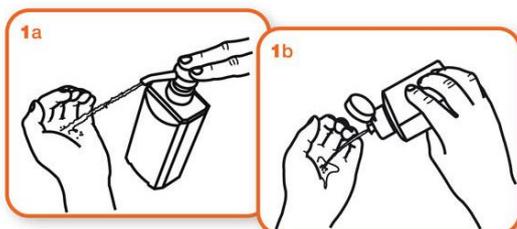
Agora as suas mãos estão seguras.

ANEXO VI – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM GEL ALCOÓLICO

Fricção Anti-séptica das mãos



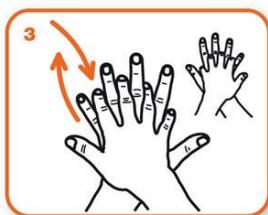
Duração total do procedimento: 20-30 seg.



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



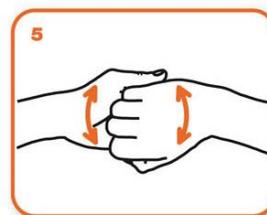
2
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



4
As palmas das mãos com dedos entrelaçados



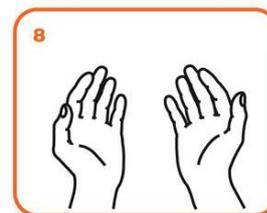
5
Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



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.

ANEXO VII – COMO COLOCAR CORRETAMENTE A MÁSCARA CIRÚRGICA

Para Colocar a Máscara

1. Higienize as mãos



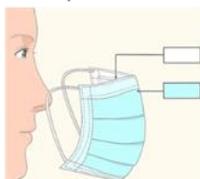
2. Coloque a máscara na posição correta

A extremidade superior da máscara é a que tem um encaixe que assenta e molda-se ao nariz.



3. Coloque a máscara do lado correto

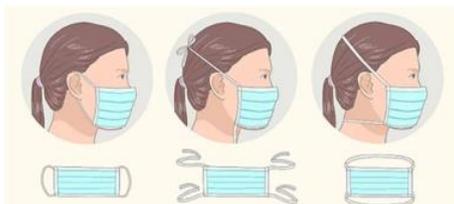
A parte interna das máscaras é branca, enquanto a externa tem outra cor. Antes de colocar a máscara verifique se está do lado correto.



4. Coloque a máscara no rosto

Existem diversos tipos de máscaras médicas no mercado, cada um com um método próprio de aplicação.

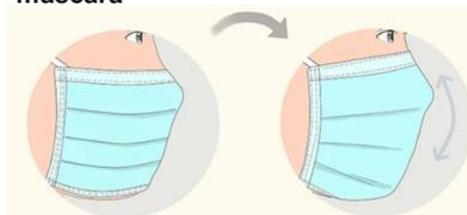
- ✓ Com alças para as orelhas
- ✓ De amarrar
- ✓ Com faixas



5. Ajuste a máscara no nariz



6. Se necessário, amarre a tira inferior da máscara



7. Ajuste a máscara no rosto e debaixo do queixo



ANEXO IX – Registo interno de contactos com casos suspeitos

Nome Funcionário com caso suspeito	Data comunicação	Posto Trab. / local na Instituição	Quem teve contacto (nome)	Data contacto	Observações

ANEXO X -ORIENTAÇÕES PARA FUNCIONÁRIOS

AO ENTRAR NO CASB

- Desinfetar sempre as mãos
- Medir e registar a temperatura corporal
- Trocar de vestuário e calçado
- Utilizar uma farda limpa todos os dias
- Guardar pertences em lugar definido (cacifo)
- Colocar a bata
- Evitar o uso de joias, devendo ser minimizado o uso de artefactos extra-pele. (ex: anéis pulseiras...) assim como unhas cumpridas para melhor higienização das mãos
- Colocar a máscara
- Não se recolhe (nesta fase) o registo biométrico no relógio de ponto
- Circular sempre pelo lado direito

NAS SALAS

- Abrir janelas (não usar ar condicionado)
- Desinfetar as mãos variadas vezes
- Desinfetar bancadas, mesas e superfícies várias vezes ao dia
- Sentar com distanciamento
- Tirar a máscara apenas durante o almoço

SAÍDA DOS FUNCIONÁRIOS

- Pôr a bata para lavar (todos os dias)
- Retirar a roupa que usou, num saco e levar para lavar (todos os dias)
- Desinfetar a sua máscara que fica guardada no cacifo até ao dia seguinte
- Trocar de sapatos

RECEÇÃO DAS CRIANÇAS

- Medir a temperatura $\geq 37.5^{\circ}$ à entrada e depois da sesta
- Trocar de sapatos
- Lavar as mãos
- Preencher o controle de entrada e saídas dos utentes (com esferográfica individual)
- Perguntar a hora provável de saída
- Antes de a entregar aos pais, trocar o calçado e desinfetar as mãos

BRINQUEDOS

- Dividir os brinquedos para dias alternados assegurando que existe rotatividade de conjuntos de materiais e de brinquedos.
- Desinfetar 1 vez por dia
- Retirar brinquedos de difícil higienização
- Privilegiar as atividades ao ar livre

LIMPEZA DOS ESPAÇOS AO LONGO DO DIA

- De hora a hora as superfícies mais usadas, superfícies acima do chão (bancadas, mesas, cadeiras, corrimãos, puxadores, cancelas, mesas de trabalho, telefones, interruptores e outros).
- O chão das salas antes da sesta, após a sesta e à tarde
- Deve ser realizada sempre no sentido de cima para baixo e, das áreas mais limpas, para as mais sujas
- Equipamentos existentes nas áreas
- Chão – é o último a limpar.
- Instalações sanitárias, várias vezes ao dia
- Preencher sempre a folha de registo de limpeza

Obs. A Instituição fornece os EPIs .

Use-os para se proteger e proteger os outros.

ANEXO XI -ORIENTAÇÕES PARA UTENTES

Tendo em vista as orientações da DGS a equipa do CASB vai privilegiar, sempre que possível, atividades ao ar livre.

É obrigatório o uso de máscara pelo adulto que vem entregar ou recolher a criança, sendo preferencialmente o mesmo.

Em nenhuma situação são permitidas máscaras ou viseiras nas crianças.

A criança deverá permanecer na Instituição o tempo estritamente necessário.

Deve indicar à Funcionária que está a fazer a receção qual a hora que regressa para recolher a criança.

As crianças vão ser entregues à porta pois os pais não podem entrar nas instalações.

Será medida a temperatura corporal com termómetro IV à entrada a todas as crianças.

Os sapatos vão ser trocados à entrada e à saída pelo que deve trazer para o CASB um par de sapatos para ficar na Instituição e que será desinfetado todos os dias.

Os sapatos trazidos de casa são levados de volta pelo adulto que entregar a criança e que os volta a trazer aquando da recolha da criança.

Nesta fase, os bibes não são permitidos.

Mochilas e brinquedos de casa são proibidos, (exceção feita a casos excecionais a aferir pela Educadora da sala, para o objeto de referência para dormir que se manterá no CASB toda a semana, indo juntamente com os lençóis para casa à sexta-feira para higienização de ambos).

Todas as coisas da criança devem vir em sacos de plástico para fácil higienização.

Não serão permitidas festas de aniversário com a presença dos pais assim como as lembranças para os coleguinhas de sala.

Nas refeições será mantido o distanciamento social possível e os lugares são fixos.

Os horários de refeições serão desfasados.

Na sesta, os catres terão a posição alternada de cabeça/pés.

Os catres estão devidamente identificados com o nome da criança (como habitualmente).

A higienização das mãos será reforçada e sempre com a supervisão de um adulto.

Para este recomeço é preciso trazer no primeiro dia...

Creche

- Fraldas;
- Toalhas;
- Creme;
- Muda de roupa completa;
- Sacos de plástico para roupa suja;
- Lençóis;
- Um par de sapatos, sandálias ou crocs para ficarem no CASB;

- Chucha;
- Caixa de papa (se for o caso de comer ao lanche);
- Biberon ou copo com tetina;
- Sapatilhas (sala dos 2 anos).

As crianças da creche, (berçário e 2 anos) são entregues à porta do pátio do primeiro andar.

Ao entrar no portão principal encontra sinalética que o encaminhará, pelas escadas de emergência, para esse pátio.

Dirija-se à porta, toque a campainha e aguarde.

Cumpra SEMPRE o distanciamento social;

Siga sempre pelo lado direito;

Evite cruzamentos;

Não socialize à entrada ou à saída;

A criança só pode ser acompanhada por 1 adulto;

Todos os recados devem ser enviados por email ou por telefone;

Se a criança sair por doença, **SÓ PODERÁ REGRESSAR COM ATESTADO MÉDICO**

Prescrição médica obrigatória

Ben-u-ron, Brufen, antibiótico, etc ...

Pré-Escolar

- Muda de roupa completa;
- Sacos de plástico para roupa suja;
- Lençóis (sala dos 3 e 4 anos);
- Um par de sapatos, sandálias ou crocs para ficarem no CASB;
- Sapatilhas de ginástica.

Ao entrar dirija-se à porta principal e aguarde:

Cumpra SEMPRE o distanciamento social;

Siga sempre pelo lado direito;

Evite cruzamentos;

Não socialize à entrada ou à saída;

A criança só pode ser acompanhada por 1 adulto;

Todos os recados devem ser enviados por email ou por telefone;

Se a criança sair por doença, **SÓ PODERÁ REGRESSAR COM ATESTADO MÉDICO;**

Prescrição médica obrigatória para administração de:

Ben-u-ron, Brufen, antibiótico, etc ...

O CASB ao longo dos anos, foi implementando, nas suas rotinas diárias, medidas de higienização contínuas que neste momento vão ser intensificadas e com os produtos apropriados.

Há dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (SABA) para desinfeção de mãos em todas as salas, wcs, refeitórios, ginásio, corredor, etc.

O plano de contingência será atualizado em função do desenrolar do dia a dia no CASB de forma a que todos os procedimentos possam sempre ser melhorados ou mesmo adaptados.

**Família e Escola, a União que faz a diferença.
Juntos venceremos!!!**