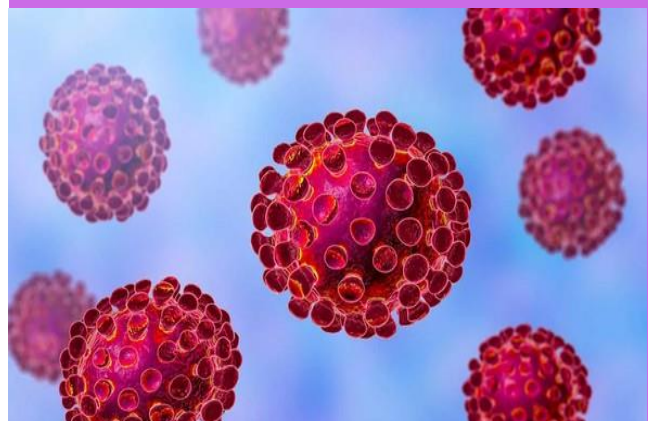




**Centro Social Maria  
Auxiliadora de  
Mogofores**

## **Plano de Contingência**



**COVID-19  
(Coronavírus)**

# Índice

I. ENQUADRAMENTO .....	4
O que é o Coronavírus - COVID-19? .....	4
Principais sintomas.....	4
Tempo de incubação .....	4
Como é transmitido?.....	4
II. PLANO DE CONTINGÊNCIA .....	5
1. SENSIBILIZAÇÃO .....	5
2. COMUNICAÇÃO .....	5
3. CONTROLO DE ENTRADAS.....	5
4. PRODUTOS E REFORÇO DE HIGIENE E DESINFEÇÃO .....	6
5. OUTRAS MEDIDAS GERAIS DE PREVENÇÃO .....	6
6. PREPARAÇÃO PARA FAZER FACE A UM POSSÍVEL CASO DE INFEÇÃO DE TRABALHADOR(ES) OU CLIENTE(S) .....	7
7. PLANO DE REAÇÃO (COLABORADORES) .....	9
7.1. Colaborador não se apresenta ao trabalho contacta o/a Diretor/a de Serviços por telefone .....	9
7.2. Colaboradores que apresentam sintomatologia na instituição .....	10
7.3. Clientes que apresentam sintomatologia na instituição.....	11
7.4. Clientes SAD que apresentam sintomatologia .....	12
8. PROCEDIMENTO EM CASO DE UM GRANDE SURTO NA INSTITUIÇÃO .....	13
ANEXOS .....	14

	Revisão:
MOD.CSM.085	Versão 1

## I.ENQUADRAMENTO

### **O que é o Coronavírus - COVID-19?**

COVID-19 é o nome oficial, atribuído pela Organização Mundial da Saúde, à doença provocada por um novo coronavírus, 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, incluindo Portugal.

### **Principais sintomas**

Os sintomas são semelhantes a uma gripe, como por exemplo:

- Febre
- Tosse
- Falta de ar (dificuldade respiratória)
- Cansaço

Em casos mais graves pode evoluir para pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência renal e, até mesmo, levar à morte.

### **Tempo de incubação**

De 2 a 14 dias.

### **Como é transmitido?**

Depende do coronavírus específico. No caso do COVID-19 pode passar de pessoa infetada para outra através de:

- Ar ao tossir e espirrar
- Contacto pessoal próximo (tocar ou dar a mão)
- Tocar num objeto ou superfície infetada, depois tocar na boca, nariz ou olhos antes de lavar as mãos.

Os coronavírus humanos raramente são transmitidos por contaminação fecal. O vírus entra através dos olhos, nariz e boca.

## II. PLANO DE CONTINGÊNCIA

### 1. SENSIBILIZAÇÃO

Disponibilizar informações importantes e pertinentes sobre o vírus para reduzir a exposição e a transmissão da doença:

- Boas práticas de higiene
- Medidas de proteção respiratória
- Práticas adequadas de segurança alimentar

### 2. COMUNICAÇÃO

Utilização dos meios de comunicação interna para a difusão de informação e atualizações:

- Comunicações Internas
- Instruções e formação aos colaboradores/as
- Informação aos clientes que frequentam a instituição e respectivas famílias
- E-mail, publicações em Redes sociais e website institucional

### 3. CONTROLO DE ENTRADAS

**•Todas as pessoas que entram nas nossas instalações terão que proceder à desinfeção das mãos.**

**•Se o cliente, colaborador ou outro esteve no estrangeiro ou contactou com pessoas nos últimos 14 dias (China, Coreia do Sul, Irão, Singapura, Japão e Itália) esta não poderá entrar nas nossas instalações.**

**•Não poderá permanecer na Instituição qualquer cliente, colaborador ou outro que apresente sintomas de infeção respiratória: febre, tosse, espirros (...). Em complemento, solicita-se, aos encarregados de educação e/ou familiar de referência, que informem, de imediato, a Instituição, em caso de um diagnóstico positivo, na criança e/ou familiar e/ou amigo, ou do contacto com alguém infetado.**

**•Caso alguém (colaboradora, criança) esteja doente deve permanecer em casa.**

- Reduzir ao máximo o número de visitantes, tentando colmatar com outros tipos de comunicação, nomeadamente os fornecedores da Instituição (encomendas via telefone).

#### **4. PRODUTOS E REFORÇO DE HIGIENE E DESINFEÇÃO**

- Reforço dos processos de limpeza e desinfeção - higienização frequentemente superfícies, equipamentos e utensílios (como maçanetas, mesas...) com desinfetante.
- Reforço de formação sobre os procedimentos de **higiene e desinfeção de mãos** (dirigido a clientes e colaboradoras).
- **Higienizar as mãos antes e após os cuidados aos clientes (nomeadamente as colaboradoras de SAD e das respostas da Infância)**
- Utilize sempre materiais descartáveis e deite-os fora assim que terminar (luvas descartáveis, máscaras outros equipamentos de enfermagem);
- Termómetros para avaliar a temperatura em caso de situação suspeito.

#### **5. OUTRAS MEDIDAS GERAIS DE PREVENÇÃO**

- Evitar tocar nos olhos, na boca e no nariz durante o dia, mesmo que as mãos estejam higienizadas;
- Caso se identifique um caso suspeito, deve dirigir-se para a sala de isolamento, com máscara, e contacte o SNS24. Caso se trate de uma criança e haja recusa deve o acompanhante colocar máscara e todo o Kit de proteção e lavar frequentemente as mãos (enquanto permanecer com a criança).
- Ensinar as crianças a lavar frequentemente as mãos com água e sabão (preferencialmente) ou usar solução à base de álcool
- **Ao espirrar e tossir, tapas nariz e boca com o braço ou lenço de papel que deverá ser colocado de imediato no lixo.**

- **Evitar partilhar material escolar ou brinquedos.**
- Evitar partilhar comida e outros bens pessoais (chupetas, copos, telemóveis,...).
- A Instituição vai suspender as seguintes atividades curriculares: natação e expressão motora.
- **Limita-se a uma pessoa o número de acompanhantes por criança (de manhã e tarde).** Quaisquer outras pessoas não podem entrar nas instalações do Centro Social Maria Auxiliadora de Mogofores, estão assim impedidas “visitas” nas Respostas Sociais da Infância.
- A entrada de pais e/ou outro familiar no interior das salas será suspenso. **Permaneça o menor tempo possível no interior das nossas instalações.**
- Interdita-se a entrada de brinquedos vindos de casa.
- **Solicita-se a todos que privilegiem o contacto por email [geral@csmam.mail.pt](mailto:geral@csmam.mail.pt) ou por telefone (231515191), evitando a deslocação a esta Instituição.**

## **6. PREPARAÇÃO PARA FAZER FACE A UM POSSÍVEL CASO DE INFEÇÃO DE TRABALHADOR(ES) OU CLIENTE(S)**

- Estabelecer uma área de “isolamento” e o(s) circuito(s) até à mesma

A colocação de um trabalhador ou de um cliente numa área de “isolamento” tem como principal objetivo evitar a propagação da doença transmissível na Instituição e na comunidade.

A área de “isolamento” deve ter ventilação natural, ou sistema de ventilação mecânica, e possuir revestimentos lisos e laváveis (ex. não deve possuir tapetes, alcatifa ou cortinados). Esta área deverá estar equipada com:

- Telefone ou telemóvel
- Cadeira ou marquesa (para descanso e conforto do trabalhador ou do cliente/utente, enquanto aguarda a 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 com espessura de 50 ou 70 micra);
- Saco de plástico para vestuário contaminado com espessura de 50 ou 70 micra;
- Solução antisséptica de base alcoólica;
- Toalhetes de papel;
- Máscara(s) cirúrgica(s);
- Luvas descartáveis;
- Óculos;
- Toucas;
- Termómetro.

Nesta área, ou próxima desta, deve existir uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do Trabalhador ou do Cliente/utente com Sintomas/Caso Suspeito.



## 7. PLANO DE REAÇÃO (COLABORADORES)

7.1. Colaborador **não se apresenta** ao trabalho contacta o/a Diretor/a de Serviços por telefone

CASOS SUSPEITOS	AVALIAÇÃO	INSTALAÇÕES E AÇÕES	CONTACTO E INSTRUÇÕES SNS
<p><b>SINTOMAS SUSPEITOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alta temperatura</li> <li>• Tosse</li> <li>• Falta de ar</li> </ul> <p><b>História de Viagem:</b> Viajou para a China ou outros países em zonas com casos de coronavírus identificados?</p> <p><b>Comportamento Social</b> Contactou com alguém já diagnosticado com a doença nos últimos 14 dias anteriores?</p>	<p><b>Recolha de informações:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Nome do Colaborador, data do início dos sintomas, tipo de sintomas e história de viagens.</li> <li>-Verificar quando o Colaborador esteve ao serviço.</li> <li>-Identificar tipo de serviço realizado.</li> <li>-Identificar todos os que estiveram em contacto com o caso suspeito.</li> </ul> <p>(SNS vai solicita estas informações).</p> <p><b>Contactar o/a Diretor/a de Serviços.</b></p>	<p><b>Equipa de Limpeza</b></p> <p>Reforço das operações de limpezas efetuadas com reforço do número de intervenções diárias.</p>	<p>Contactar a linha de ajuda SNS (Saúde 24) para notificar a ocorrência. Fornecer toda a informação ao SNS. Respeitar as instruções</p> <p><b>Se confirmado</b> Se a Saúde 24 confirmar que é um caso suspeito: O individuo não regressa ao trabalho.</p> <p><b>Se não confirmado</b> Se a Saúde 24 não confirmar que se trata de um caso suspeito: Colaborador deve ser acompanhado e observado no SNS, se necessário e devem reforçar medidas de mitigação na instituição.</p>

## 7.2. Colaboradores que **apresentam sintomatologia** na instituição

### CASOS SUSPEITOS AVALIAÇÃO DAS INSTALAÇÕES E AÇÕES

CASOS SUSPEITOS	AVALIAÇÃO	INSTALAÇÕES E AÇÕES	CONTACTO E INSTRUÇÕES SNS
<p><b>Sintomas Suspeitos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Alta Temperatura</li> <li>•Tosse</li> <li>•Falta de ar</li> </ul> <p><b>História de viagem:</b> Viajou para a China ou outros países em zonas com casos de coronavírus identificados?</p> <p><b>Comportamento Social</b> Contactou com alguém já diagnosticado com a doença nos 14 dias anteriores?</p>	<p><b>Proteja-se:</b> Use luvas e máscara ao contactar com a pessoa com sintomas suspeitos. Forneça uma máscara à pessoa com sintomatologia suspeita.</p> <p><b>Recolha de informações:</b> Nome do Colaborador, data do início de sintomas e história de viagens. -Verificar quando o colaborador compareceu ao serviço. -Identificar tipo de serviço realizado. - Identificar todos os que estiveram em contacto com o caso suspeito.</p> <p><b>Contactar o/a Diretor/a de Serviços.</b></p>	<p><b>ISOLAMENTO:</b> Interromper as funções do colaborador de imediato, colocando num espaço de isolamento determinado para o efeito.</p> <p><b>Equipa de Limpeza:</b> Reforço das operações de limpeza efetuadas com reforço do número de intervenções diárias.</p>	<p>O colaborador, já em isolamento, deverá contactar a linha de ajuda SNS (Saúde 24) para notificar a ocorrência</p> <p>Fornecer toda a informação ao SNS Respeitar as instruções.</p> <p><b>Se confirmado</b> Se a Saúde 24 confirmar que é um caso suspeito: O indivíduo não regressa ao trabalho.</p> <p><b>Se não confirmado</b> Se a Saúde 24 não confirmar que se trata de um caso suspeito: Colaborador deve ser acompanhado e observado no SNS, se necessário e devem reforçar medidas de mitigação na instituição.</p>

### 7.3. Clientes que **apresentam sintomatologia** na instituição

<b>CASOS SUSPEITOS</b>	<b>AVALIAÇÃO</b>	<b>INSTALAÇÕES E AÇÕES</b>	<b>CONTACTO E INSTRUÇÕES SNS</b>
<p><b>Sintomas Suspeitos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Alta Temperatura</li> <li>•Tosse</li> <li>•Falta de ar</li> </ul> <p><b>História de viagem:</b> Viajou para a China ou outros países em zonas com casos de coronavírus identificados?</p> <p><b>Comportamento Social</b> Contactou com alguém já diagnosticado com a doença nos 14 dias anteriores?</p>	<p><b>Proteja-se:</b> Use luvas e máscara ao contactar com a pessoa com sintomas suspeitos. Forneça uma máscara à pessoa com sintomatologia suspeita.</p> <p><b>Recolha de informações:</b> Nome do Cliente, data do início de sintomas e história de viagens. Verificar quando o cliente compareceu na instituição.</p> <p>Contactar familiar-referencia</p>	<p><b>ISOLAMENTO:</b> Dirigir o cliente para o espaço de isolamento, com supervisão de um colaborador até ao aparecimento dos pais.</p> <p><b>Equipa de Limpeza:</b> Reforço das operações de limpeza efetuadas com reforço do número de intervenções diárias.</p>	<p>O cliente já em isolamento, deve-se articular a situação com a Linha de ajuda SNS (Saúde 24) para notificar a ocorrência</p> <p>Fornecer toda a informação ao SNS Respeitar as instruções.</p> <p><b>Se confirmado</b> Se a Saúde 24 confirmar que é um caso suspeito: O cliente não regressa à instituição.</p> <p><b>Se não confirmado</b> Se a Saúde 24 não confirmar que se trata de um caso suspeito: o Cliente deve ser acompanhado e observado no SNS, se necessário e devem reforçar medidas de mitigação na instituição.</p>

## 7.4. Clientes SAD que apresentam sintomatologia

CASOS SUSPEITOS	AVALIAÇÃO	INSTALAÇÕES E AÇÕES	CONTACTO E INSTRUÇÕES SNS
<p><b>Sintomas Suspeitos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Alta Temperatura</li> <li>•Tosse</li> <li>•Falta de ar</li> </ul> <p><b>História de viagem:</b> Viajou para a China ou outros países em zonas com casos de coronavírus identificados?</p> <p><b>Comportamento Social</b> Contactou com alguém já diagnosticado com a doença nos 14 dias anteriores?</p>	<p><b>Proteja-se:</b> Use luvas e máscara ao contactar com a pessoa com sintomas suspeitos. Forneça uma máscara à pessoa com sintomatologia suspeita.</p> <p><b>Recolha de informações:</b> Nome do Cliente, data do início de sintomas e história de viagens. Verificar quais as colaboradoras que estiveram em contacto com o cliente.</p> <p>No caso dos clientes de SAD contactar a pessoa responsável.</p> <p><b>Contactar o/a Diretor/a de Serviços.</b></p>	<p><b>ISOLAMENTO:</b> Alertar os familiares e colaboradoras para a situação e restringir o contacto a um menor número de pessoas possível.</p>	<p>Tomadas medidas de proteção dever-se-á articular a situação com a linha de ajuda SNS (Saúde 24) para notificar a ocorrência, caso o cliente não tenha familiar-referencia</p> <p>Fornecer toda a informação ao SNS Respeitar as instruções.</p> <p><b>Se confirmado</b> Se a Saúde 24 confirmar que é um caso suspeito: deve permanecer no domicílio até à chegada da equipa do INEM ativada pela DGS, de forma a restringir, ao mínimo indispensável, o contacto do cliente com outro(s).</p> <p><b>Se não confirmado</b> Se a Saúde 24 não confirmar que se trata de um caso suspeito: Colaborador deve ser acompanhado e observado no SNS, se necessário e devem reforçar medidas de mitigação na instituição.</p>

## 8. PROCEDIMENTO EM CASO DE UM GRANDE SURTO NA INSTITUIÇÃO

<b>CENÁRIO I</b> <b>Caso Suspeito de</b> <b>colaborador no local</b>	<b>CENÁRIO II</b> <b>Caso Suspeito de</b> <b>colaborador a trabalhar a</b> <b>partir de casa</b>	<b>AÇÕES PARA A</b> <b>CONTINUIDADE DO</b> <b>SERVIÇO</b>
<p>Verificar a temperatura dos colaboradores à entrada ao serviço:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Temperatura acima dos 38°C: atuar de acordo com o Plano de Reação.</li> <li>• Temperatura abaixo de 38°C: utilizar máscara de uso único, durante todas as tarefas e permanência na unidade.</li> <li>• Reforço das medidas de higiene e desinfecção de mãos e superfícies.</li> </ul>	<p>Autoavaliação dos sintomas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• temperatura alta, tosse, falta de ar.</li> <li>• Se os sintomas se confirmarem: Contacte a linha de ajuda <b>Saúde24</b> e aja de acordo com as instruções recebidas</li> </ul> <p>Manter a Chefia Operacional informada. Manter a Direção informada.</p>	<p>Avaliar as alternativas para assegurar o plano de continuidade de serviço, sendo redistribuídas tarefas pelos restantes colaboradores da instituição.</p>

# ANEXOS

# Lavagem das mãos

 Duração total do procedimento: 40-60 seg.



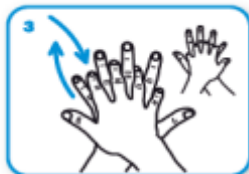
Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



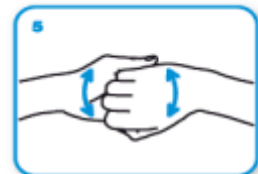
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



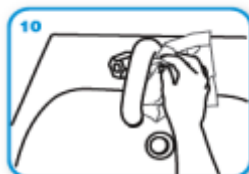
Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



Enxague as mãos com água



Seque as mãos com toalhete descartável



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

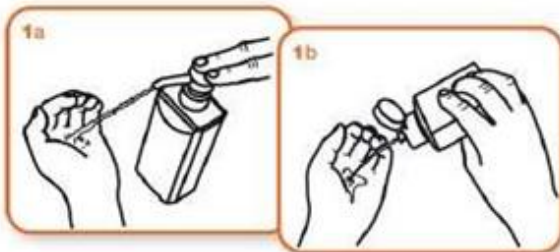


Agora as suas mãos estão seguras.

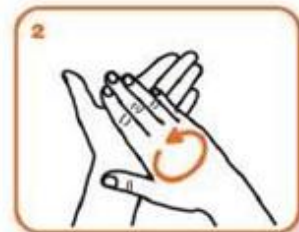
# Fricção anti-sética das mãos



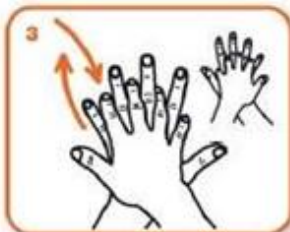
Duração total do procedimento: 20-30 seg.



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



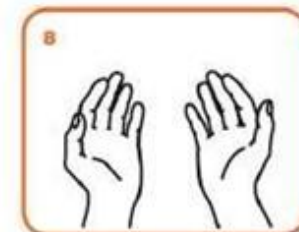
5  
Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



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.



# COMUNICADO I - COVID 19

**Perante a Evolução da situação de propagação do novo Coronavírus - COVID 19, em Portugal, o Centro Social Maria Auxiliadora de Mogofores implementa, desde já, as seguintes medidas:**

• **Não poderá permanecer na Instituição qualquer cliente, colaborador ou outro que apresente sintomas de infeção respiratória: febre, tosse, espirros (...).** Em complemento, solicita-se, aos encarregados de educação e/ou familiar de referência, que informem, de imediato, a Instituição, em caso de um diagnóstico positivo, na criança e/ou familiar e/ou amigo, ou do contacto com alguém infetado.

• Caso alguém (colaboradora, criança...) esteja doente deve permanecer no domicílio.

• **Limita-se a uma pessoa o número de acompanhantes por criança (de manhã e tarde).** Quaisquer outras pessoas não podem entrar nas instalações do Centro Social Maria Auxiliadora de Mogofores, estão assim impedidas “visitas” nas Respostas Sociais da Infância.

• A entrada de pais no interior das salas será suspenso. **Permaneça o menor tempo possível no interior das nossas instalações.**

• **Interdita-se a entrada de brinquedos vindos de casa.**

• A Instituição vai suspender as seguintes atividades extracurriculares: natação e expressão motora.

• Se o cliente, colaborador ou outro esteve no estrangeiro ou contactou com pessoas nos últimos 14 dias (China, Coreia do Sul, Irão, Singapura, Japão, Itália ou outro país com um elevado número de infetados) **esta não poderá entrar nas nossas instalações.**

• **Todas as pessoas que entram nas nossas instalações terão que proceder à desinfeção das mãos.**

• **Solicita-se a todos que privilegiem o contacto por email [geral@csmam.mail.pt](mailto:geral@csmam.mail.pt) ou por telefone (231515191), evitando a deslocação a esta Instituição.**

**Consulte o Plano de Contingência do Centro Social Maria Auxiliadora de Mogofores na íntegra em [www.centrosocialmogofores.pt](http://www.centrosocialmogofores.pt)**

# Registo de Ocorrência com Caso Suspeito



**Centro Social  
Maria Auxiliadora de Mogofores**

Nome: \_\_\_\_\_

Resposta Social: \_\_\_\_\_

## Registo de ocorrência

(Quando se teve conhecimento, diligências, Com quem teve contacto, outra informação relevante)

Assinatura: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

	Revisão:
MOD.CSM.086	Versão 1

# NOVO | NEW | 新型 冠状病毒

## CORONAVÍRUS 2019-nCoV

### RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS | 建议



Quando espirrar ou tossir,  
tape o nariz e a boca com  
lenço de papel ou com o  
antebraço

When coughing or sneezing,  
cover your mouth and nose  
with tissue paper or with  
your forearm

咳嗽或打喷嚏时，用纸巾或  
者手臂掩住嘴巴和鼻子



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

经常用肥皂水或含酒精的  
溶液洗手



Evite contacto próximo  
com pessoas com infeção  
respiratória

Avoid close contact with  
people suffering from  
respiratory infections

避免与有呼吸道感染的患  
者密切接触

EM CASO DE DÚVIDA LIGUE

IF IN DOUBT, CALL

若有任何疑问，请直接电话询问

SNS 24

808 24 24 24

# NOVO CORONAVÍRUS 2019-nCoV

## SABES COMO TE PODES PROTEGER?



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



**LAVA AS MÃOS COM FREQUÊNCIA**

Antes das refeições, quando  
chegas à escola e a casa



**NÃO PARTILHES OS TEUS  
OBJETOS E COMIDA**

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



# NOVO | NEW | 新型 冠状病毒

## CORONAVÍRUS 2019-nCoV



TOSSE  
COUGH  
咳嗽



FEBRE  
FEVER  
发烧



DIFICULDADE RESPIRATÓRIA  
SHORTNESS OF BREATH  
呼吸困难



REGRESSOU DA CHINA OU DE  
OUTRAS ÁREAS AFETADAS?  
HAVE YOU RETURNED FROM CHINA  
OR OTHER AFFECTED AREAS?  
你从中国回来的吗？

OU  
OR  
或



CONTACTOU COM UM DOENTE INFETADO?  
HAVE YOU BEEN IN CONTACT WITH  
AN INFECTED PATIENT?  
你有接触过任何患有新型  
冠状病毒感染的病人吗？

Avise de imediato o segurança ou o administrativo

Immediately contact the staff at the entry

请立即警告工作人员