



*Centro Protocolar de Formação Profissional para Jornalistas*

# PLANO DE CONTINGÊNCIA

DOENÇA POR  
CORONAVÍRUS (COVID-19)

## **INTRODUÇÃO**

O presente documento pretende divulgar junto de todos os colaboradores os pontos essenciais do Plano de Contingência do CENJOR para infeção pelo novo Coronavírus (COVID-19). Pretende dar orientações aos colaboradores internos e externos e aos formandos sobre esta nova doença, sobre as medidas de prevenção e controlo e sobre os procedimentos e medidas a adotar perante a identificação de casos suspeitos e/ou confirmados.

O Plano de Contingência do CENJOR foi desenvolvido com base nas orientações da Direção-Geral da Saúde (DGS).

Os Colaboradores do CENJOR e toda a comunidade que frequenta o Centro serão informados sobre a doença pelo novo Coronavírus (COVID-19) e sobre as formas de evitar a transmissão, através dos meios mais adequados, designadamente por correio eletrónico, afixação de cartazes nos espaços comuns e site.

De igual modo, a informação sobre as recomendações e procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência do CENJOR para a Doença pelo novo Coronavírus (COVID-19) será divulgada, através dos meios mais adequados.

O CENJOR está consciente e comprometido com a proteção da saúde e a segurança dos seus colaboradores, formadores e formandos.

### **1. INFORMAÇÃO GERAL - 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 nos casos mais graves pode apresentar-se como pneumonia.

O COVID-19 é uma nova estirpe de coronavírus identificada na cidade de Wuhan (China) em dezembro de 2019.

O período de incubação do COVID-19 é de 2 a 14 dias. Isto significa que se uma pessoa permanecer bem 14 dias, após contactar com alguém confirmadamente infetado por COVID-19, é pouco provável que tenha sido contagiada.

Após exposição a alguém infetado com COVID-19, podem surgir os seguintes sintomas:

- Tosse
- Dificuldade respiratória
- Febre

### **2. A TRANSMISSÃO DO COVID-19**

Pelo que é conhecido, a transmissão do COVID-19 acontece quando existe contacto próximo (num raio de 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:

- As secreções podem ser diretamente expelidas para a boca ou nariz das pessoas em redor (num raio de 2 metros) ou podem ser inaladas para os pulmões;
- Uma pessoa também pode ficar infetada ao tocar em superfícies ou objetos que possam ter sido contaminados com secreções respiratórias e depois tocar na sua própria boca, nariz ou olhos.

### 3. PREVENIR A TRANSMISSÃO DO COVID-19

Atualmente não há vacina contra o COVID-19. A melhor maneira de prevenir a infeção 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;
- Tossir e espirrar para a prega do cotovelo, ou para um lenço de papel que deverá ser deitado fora. Não se deve tossir nem espirrar para o ar ou para as mãos;
- As pessoas que sintam tosse, febre ou dificuldade respiratória devem permanecer em casa e não se deslocar para o seu local de trabalho.

Os colaboradores, formandos e visitantes devem lavar as mãos:

- Antes de sair de casa
- Ao chegar ao CENJOR
- Após utilização das instalações sanitárias
- Após intervalo
- Antes das refeições
- Antes de sair do CENJOR

Devem ainda:

- 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;
- Se tiver sintomas ou dúvidas contactar a Linha SNS24: **808 24 24 24**. Ao mesmo tempo, deve contactar o Colaborador/Segurança que estiver de serviço na Portaria do CENJOR. Não deve deslocar-se diretamente para nenhum estabelecimento de saúde;
- Consultar regularmente informação em [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt).

O uso de máscaras de proteção na população em geral, formandos ou colaboradores não está recomendado, uma vez que não há qualquer evidência de benefício do seu uso fora de estabelecimentos de saúde.

### 4. O QUE É UM CASO SUSPEITO

A classificação de um caso como suspeito de doença pelo novo Coronavírus 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   |
|--|---|
| Infeção respiratória aguda (febre, tosse ou dificuldade respiratória) requerendo ou não hospitalização | História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias antes do início de sintomas<br><b>OU</b><br>Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2/COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas<br><b>OU</b><br>Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19 |

## 5. MEDIDAS A ADOTAR

O CENJOR implementou as seguintes medidas:

- Disponibilização de dispensadores de solução alcoólica nos espaços comuns;
- Divulgação de informação atualizada em diferentes áreas das instalações

### 5.1 Medidas específicas que implicam a colaboração de outros serviços

Atendendo à missão e dimensão do CENJOR e face às especificidades das atividades realizadas pelos trabalhadores do Centro, não será possível afetar trabalhadores externos para substituição de colaboradores sob suspeita de infeção. Os trabalhos terão de ser assegurados por outros trabalhadores do CENJOR ou com recurso a teletrabalho, definidos caso a caso pela diretora e pelas chefias dos departamentos.

Em caso de infeção ou suspeita de infeção, poderá haver lugar à interrupção ou suspensão de ações de formação, sendo esta informação divulgada obrigatoriamente aos utentes, formandos e formadores do CENJOR. Esta informação ficará também disponível no site do CENJOR, será afixada nas instalações do Centro e distribuída nos balcões de atendimento (Receção e Secretariado de Formação).

Para assegurar o desenvolvimento da formação, é possível contratar outros formadores, em caso de infeção ou suspeita de infeção do formador ou formadores inicialmente previstos.

## **6. ESTABELECER UMA ÁREA DE ISOLAMENTO**

Foi estabelecida uma área de isolamento - o gabinete Conselho de Administração. A colocação de um colaborador ou formando numa área de isolamento visa impedir que outros colaboradores e/ou formandos possam ser expostos e infetados. Esta medida tem como principal objetivo evitar a propagação de uma doença transmissível no Centro.

A área de isolamento tem ventilação natural e sistema de ventilação mecânica e possui revestimentos lisos e laváveis. Esta área estará equipada com:

- telefone;
- cadeira (para descanso e conforto), enquanto a pessoa 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);
- solução antisséptica de base alcoólica – SABA (disponível no interior e à entrada desta área);
- toalhetes de papel;
- máscara(s) cirúrgica(s);
- luvas descartáveis;
- termómetro.

Próximo desta área, existe uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do caso suspeito.

## **7. DESIGNAÇÃO DE PONTO DE CONTATO**

Sempre que for reportada uma situação, o colaborador deverá informar a chefia direta, que deverá assegurar o cumprimento dos procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência do CENJOR para a Doença pelo novo Coronavírus (COVID-19).

Os formandos e formadores deverão reportar a situação ao Colaborador/Segurança que estiver de serviço na Portaria do CENJOR. Este 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.

## **8. COMO ATUAR PERANTE UM CASO SUSPEITO**

Qualquer colaborador ou formando com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito de doença por COVID-19, ou alguém que identifique um formando ou colaborador nestas circunstâncias, deverão ser estabelecidos os seguintes procedimentos:

- a) O colaborador informa a chefia direta (preferencialmente por telefone) e dirige-se ao local destinado ao isolamento; O formando informa o formador ou o elemento de contacto (Colaborador/Segurança de serviço na Portaria do CENJOR) e dirige-se ao isolamento, de acordo com as indicações dadas;
- b) A chefia contacta o elemento de contacto previamente designado, para acompanhar o suspeito (quem acompanha deve previamente colocar máscara, luvas e se possível guardar a distância de segurança);
- c) A situação deve ser imediatamente comunicada à diretora do CENJOR;
- d) O colaborador/formando com sintomas contata diretamente o SNS através do telefone: SNS 24 (808 24 24 24);
- e) O colaborador/formando com sintomas deve colocar ele próprio a máscara e substituir a mesma sempre que necessário (sempre que esteja húmida);
- f) O SNS, após avaliação, informa o colaborador/formando sobre a sua situação e define os procedimentos adequados à situação clínica do colaborador/formando;
- g) O colaborador/formando informa o elemento de contacto por telefone (extensão 208) sobre a situação clínica transmitida pelo SNS;
- h) Se se tratar de facto de um caso suspeito de COVID-19: o SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da Direção-Geral da Saúde (DGS), para validação da suspeição. Desta validação o resultado poderá ser:
  - **Caso Suspeito Não Validado:** fica encerrado para COVID-19. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica. A pessoa informa o colaborador que faz o acompanhamento da não validação, e este último deverá informar a diretora ou a chefia direta.
  - **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.

## 9. PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO VALIDADO

Na situação de Caso suspeito validado:

- O colaborador/formando 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 realização de exames laboratoriais no INSA;
- O acesso dos outros colaboradores ou formandos à área de isolamento fica interdito (exceto ao colaborador designado para apoio);
- O caso suspeito validado deverá permanecer na área de isolamento até à chegada da equipa do INEM ativada pela DGS, de forma a restringir, ao mínimo indispensável, o contacto com outras pessoas. Devem ser evitadas deslocações adicionais do caso suspeito validado nas instalações.

A Autoridade de Saúde Local informa a Direção do CENJOR dos resultados dos testes laboratoriais e:

- Se o **caso for infirmado**, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais do Cenjor, incluindo limpeza e desinfeção da área de isolamento.
- Se o **caso for confirmado**, a área de isolamento 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.

## 10. PROCEDIMENTOS NUM CASO CONFIRMADO PARA COVID-19

Na situação de caso confirmado, o CENJOR 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. Dar especial atenção à limpeza e desinfeção das salas de aula, mesas de refeição, secretárias, incluindo materiais e equipamentos utilizados pelo Caso Confirmado;
- Armazenar os resíduos do Caso Confirmado em saco de plástico nos termos regulamentares comunicados internamente.

## 11. PROCEDIMENTOS NA VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS

Considera-se Contacto Próximo um colaborador ou formando 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:**

- Formando do mesmo grupo;
- Colaborador do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala);
- Colaborador, formador ou formando que esteve em contacto direto com o caso confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
- Formando ou colaborador que partilhou com o caso confirmado louça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expectoração, sangue ou gotículas respiratórias.

### **Baixo risco de exposição (casual), definido como:**

- Formando ou colaborador que teve contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a gotículas/secções respiratórias através de conversa cara-a-cara superior a 15 minutos, tosse ou espirro);
- Formando(s) ou colaborador(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).

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 e deve ser a seguinte:

| Alto risco de exposição  | Baixo risco de exposição  |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição.</li> <li>• Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar.</li> <li>• Restringir o contacto social ao indispensável. • Evitar viajar.</li> <li>• Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar.</li> <li>• Acompanhamento da situação pela SNS 24 ou pelo médico assistente.</li> </ul> |

**É importante sublinhar que:**

- A auto monitorização diária, feita pelo próprio, 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 colaborador ou formando estiver no CENJOR, devem iniciar-se os Procedimentos num Caso Suspeito;
- Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para COVID-19.