Instruções

Plano de Contingência para a Infeção Coronavírus 2019 n-CoV2 (SARS-CoV-2)

Direção Regional do Equipamento Social e Conservação (DRESC)

Direção de Serviços de Hidráulica Fluvial (DSHF)

Direção de Serviços de Edifícios e Conservação (DSEC)

Região Autónoma da Madeira Governo Regional | Secretaria Regional de Equipamentos e Infraestruturas

Revisão 1

13 de maio de 2020

ÍNDICE

1. Contextualização e Objetivos 3

2. Medidas de Proteção Individual 5

3. Medidas de Proteção GERAIS 6

3.1. Definição da Estrutura Interna de Gestão de Emergência incluindo um Grupo de implementação de medidas 6

3.2. Disponibilizar informação sobre a lavagem das mãos e as medidas de proteção individual na DRESC 6

3.3. Manter as superfícies e os objetos de trabalho limpos 7

3.4. Promover o arejamento dos espaços 7

3.5. Medidas em caso de colaboradores/visitantes com sintomas de infeção por SARS-CoV-2 7

3.6. Continuidade dos serviços da DRESC 8

3.7. Formação e comunicação 8

4. Procedimentos DO plano de prevenção: 8

5. Atualizações e Revisões 11

1. CONTEXTUALIZAÇÃO E OBJETIVOS

O **Plano de Contingência** do Edifício da Rua Dr. Pestana Júnior, adiante designado por "Edifício do Campo da Barca" para a infeção COVID-19 pelo novo coronavírus designado por SARS-CoV-2 tem como referenciais as orientações regionais, nacionais e internacionais em matéria de Saúde Pública, nele se enquadrando a estratégia de controlo da disseminação da infeção COVID-19 no referido edifício.

Servirá de base às medidas a implementar na Direção Regional de Planeamento, Recursos e Gestão de Obras Públicas (DRPRGOP), na Direção Regional de Estradas (DRE), na Direção Regional do Equipamento Social e Conservação (DRESC) e no Laboratório Regional de Engenharia Civil (LREC), da Secretaria Regional de Equipamentos e Infraestruturas (SREI).

Com este plano e Anexos associados, a distribuir e implementar nos diversos serviços das Direções Regionais referidas, neste caso particular a **Direção Regional do Equipamento Social e Conservação (DRESC)**, pretende-se definir as medidas preventivas associadas a uma possível epidemia e os procedimentos a seguir para que, perante situações de casos positivos e/ou suspeitos, possa ser efetuada uma adequada gestão das atividades diárias.

Assim, este plano apresenta princípios, medidas e linhas orientadoras para que a **Direção de Serviços de Hidráulica Fluvial (DSHF)** e a **Direção de Serviços de Edifícios e Conservação (DSEC)** possam, nas suas instalações externas ao Edifício do Campo da Barca, desenvolver o seu próprio plano de continuidade. Ter-se-á sempre presente que cabe ao gabinete do Secretário Regional de Equipamentos e Infraestruturas a responsabilidade última sobre o Plano de Contingência, em estreita ligação com as autoridades de saúde, nomeadamente o Instituto de Administração da Saúde, IASAÚDE, IP-RAM, e instituições de saúde locais.

As instalações da DRESC abrangidas pelo presente plano, e nas quais serão implementadas as medidas de prevenção contra a disseminação do novo coronavírus, são:

Direção de Serviços de Hidráulica Fluvial (DSHF):

- **Armazém da Fundoa**
- **Armazém do Santo da Serra**

Direção de Serviços de Edifícios e Conservação (DSEC):

- **Armazém do Campo da Barca**
- **Armazém das Figueirinhas**

O Plano de Contingência foi construído segundo os princípios abaixo enumerados:

- Assegurar a continuidade dos serviços essenciais e administrativos da DRESC;
- Desenvolvimento de todas as medidas possíveis para a redução do risco de disseminação da doença COVID-19 entre os seus colaboradores, de acordo com as medidas determinadas pelo Governo Regional, implementando medidas de prevenção e contenção;
- Promoção da proteção e bem-estar dos colaboradores da DRESC.

As ações a desenvolver pela **Direção Regional do Equipamento Social e Conservação (DRESC),** para responder de forma adequada perante a epidemia, consideram os seguintes pressupostos:

- Serão seguidas as recomendações da Direção Geral de Saúde (DGS) e do IASAÚDE, IP-RAM em relação às medidas a adotar perante a evolução da situação epidémica;
- A DRESC terá reservas próprias de material de proteção dos seus colaboradores, ainda que não seja dispensada a responsabilidade individual pela sua saúde. Em caso de recusa de utilização desse material de proteção, a DRESC deixará de o fornecer à pessoa em causa;
- A DRESC fará a gestão do seu pessoal de forma a assegurar os serviços essenciais, o que poderá provocar mobilidade interna temporária de alguns dos seus trabalhadores. Cada um dos serviços irá definir as instruções e regras específicas relativas à continuidade dos seus serviços;
- As situações de absentismo devido à infeção pelo COVID-19, por contaminação, quarentena ou cuidados a familiares serão consideradas de acordo com o previsto no quadro legal previsto para a Administração Pública.

2. MEDIDAS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL

As entidades de Saúde, nacionais e internacionais, recomendam a toda a população um conjunto de medidas de higiene e etiqueta respiratória para reduzir a exposição e a transmissão da doença, nomeadamente:

- **Adotar medidas de etiqueta respiratória**: tapar o nariz e boca quando espirrar ou tossir:

  i. Cobrir a boca e o nariz com um lenço de papel, nunca com a mão;

  ii. Colocar o lenço de papel no caixote do lixo imediatamente após utilização;

  iii. No caso de não se poder usar lenço de papel, tapar a boca com o antebraço, nunca com a mão. De seguida, lavar de imediato as mãos.

- **Lavar as mãos frequentemente** com água e sabão ou uma solução desinfetante de base alcoólica, durante pelo menos 20 segundos:

  i. Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, ou com uma solução de base alcoólica, em especial, após ter tossido, espirrado, assoado o nariz ou após terem utilizado transportes públicos ou frequentado locais com grande afluência de público.

  ii. Como regra geral de higiene, devem, igualmente, lavar-se as mãos antes de comer, antes e depois de preparar as refeições, sempre que se utilize a casa de banho, mexa em lixo, terra, detritos ou dejetos de animais. Sempre que se tenha de servir comida, mudar fraldas ou mexer em brinquedos de utilização partilhada. Fazer o mesmo, sempre que se cuide de pessoas doentes.

- Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias;

- Manter o distanciamento social, evitando o contacto próximo com pessoas com infeção respiratória, seguindo a etiqueta social:

  i. O cumprimento com beijos, apertos de mão ou abraços deve ser evitado.

  ii. Deve evitar-se, sempre que possível, o contacto próximo com pessoas que apresentem sintomas de infeção respiratória.

  iii. Em caso de aparecimento de sintomas, que configurem um caso suspeito de acordo com a orientação da DGS / IASAÚDE, isto é, caso apresente infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória) requerendo ou não hospitalização, tenha viajado para áreas com

transmissão comunitária ativa nos 14 dias antes do início de sintomas, ou tenha contactado com um caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2/COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas, ou ainda um profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19, deve colocar-se uma máscara, evitar o contacto com outras pessoas, ligar para a linha **SRS 24 Madeira (800 24 24 20)** e seguir as orientações.

3. MEDIDAS DE PROTEÇÃO GERAIS

O conjunto de medidas aqui referidas pressupõe a implementação de ações específicas nas instalações da DRESC, em momentos diferentes e em articulação com a evolução do cenário nacional.

3.1. Definição da Estrutura Interna de Gestão de Emergência incluindo um Grupo de implementação de medidas

Os elementos para as estruturas previstas no plano de contingência, que serão responsáveis pela verificação do cumprimento das medidas nele contidas e pelo levantamento dos locais que necessitem de meios de divulgação específica, assegurando a disseminação da informação atualizada sobre as características da doença COVID-19 e os dados sobre a evolução da mesma à escala nacional, são:

Diretor Regional, Eng.º Pedro Rodrigues

Diretor de Serviços de Hidráulica Fluvial – Dr. Sérgio Lopes

Diretor de Serviços de Edifícios e Conservação – Arq.º Ricardo Freitas

3.2. Disponibilizar informação sobre a lavagem das mãos e as medidas de proteção individual nas instalações da DRESC

Nas instalações anteriormente mencionadas da DSHF e DSEC, deve estar disponível informação sobre a correta higienização das mãos, em todos os locais adequados, assim como as precauções para evitar a infeção pelo vírus. Nos Anexos, apresentam-se as **Instruções Gerais de Segurança de Medidas**

Gerais de Prevenção da Infeção por SARS-CoV-2, salientando-se a informação constante no **Anexo 1** que contém as **Medidas Gerais de Prevenção da Infeção por SARS-CoV-2**.

3.3. Manter as superfícies e os objetos de trabalho limpos

i. O reforço da higienização dos espaços comuns e de trabalho configura-se como uma medida a implementar como forma de prevenir a infeção pelo vírus SARS-CoV-2. Assim, é importante:
ii. Limpar frequentemente as superfícies das mesas de trabalho e outros objetos com um desinfetante (álcool a 70%).
iii. Proceder da mesma forma para as superfícies e objetos que entrem em contacto com as mãos: puxadores das portas, botões de autoclismo, equipamentos portáteis, ferramentas partilhadas, telefones, teclados de computadores.

No Anexo 3 apresenta-se uma Instrução Geral de Segurança sobre desinfeção de superfícies de utilização frequente.

3.4. Promover o arejamento dos espaços

Deve promover-se o arejamento dos espaços fechados dos estaleiros – escritórios, armazéns, salas de reuniões e casas de banho, mantendo as janelas abertas, sempre que seja possível.

3.5. Medidas em caso de colaboradores/visitantes com sintomas de infeção por SARS-CoV-2

Em presença de casos de colaboradores ou visitantes com sintomas de infeção COVID-19, serão seguidas as regras do **Anexo 6**, que incluem:

- Desenvolver meios para conhecer a situação dos visitantes e dos funcionários de forma detalhada e de forma célere;
- Criar mecanismos de atuação para a situação concreta, nomeadamente a identificação dos procedimentos adequados, criação de espaços e estruturas funcionais necessários e aquisição de materiais.

3.6. Continuidade dos serviços da DRESC

Estão previstos desde já mecanismos para minimizar possíveis consequências resultantes de absentismo por doença dos funcionários, com a garantia de serviços mínimos, através de trabalho à distância, e criação de equipas em espelho, que trabalham em turnos que não se cruzam, de forma que uma possa substituir a outra, em caso de necessidade.

A atualização de todos os contactos dos colaboradores da DRESC também deverá ser efetuada, a fim de melhor gerir a informação em tempo de crise.

3.7. Formação e comunicação

Será dado conhecimento de todo o Plano aos colaboradores da DRESC, garantindo a plena difusão da informação, bem como a articulação com as Autoridades de Saúde.

Será igualmente criado um **Sistema de Registo** a fim de melhor monitorizar a eficácia do próprio Plano.

4. PROCEDIMENTOS DO PLANO DE PREVENÇÃO

- Procedimento de comunicação interna de trabalhador com sintomas e ligação epidemiológica (compatíveis com a definição de caso suspeito de COVID-19) – **Anexo 6** do presente Plano de Contingência;
- O trabalhador com sintomas, ou quem identifique um trabalhador com sintomas no serviço, deve de imediato informar a chefia direta e o Diretor de Serviços (ou alguém por este designado). De referir que este processo de comunicação deve ser o mais célere e expedito possível, via telefónica ou salvaguardando as regras de distanciamento social (**Anexo 6** do Plano de Contingência);
- Processo de registo de contactos com o Caso Suspeito. O paciente suspeito deve dar indicação às autoridades de saúde dos contactos pessoais que teve nos últimos dias. Este acompanhamento será feito pela autoridade de saúde local em estreita articulação com o Diretor de Serviços e o Gabinete do Secretário Regional (**Anexo 6**);

- Procedimentos básicos para higienização das mãos com água e sabão (ex. lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, cobrindo todas as superfícies das mãos até ao cotovelo, água e sabão devem ser usados preferencialmente se as mãos estiverem visivelmente sujas (**Anexo 4**);
- Procedimentos básicos com solução à base de álcool: utilize um desinfetante para as mãos com 70% de álcool, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas. Este procedimento deve ser usado preferencialmente se as mãos não estiverem sujas (**Anexo 4**);
- 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) (**Anexo 4**);
- Procedimentos de **colocação de máscara cirúrgica** (incluindo a higienização das mãos antes de colocar e após remoção da máscara) (**Anexo 7**);
- Procedimento de **retirada das luvas** após utilização (**Anexo 7**);
- Procedimentos **de conduta social** (ex. alterar a frequência e/ou a forma de contacto entre os trabalhadores e entre estes e os fornecedores - evitar o aperto de mão, as reuniões presenciais, os postos de trabalho partilhados, manter o distanciamento social de 2 metros) (**Anexo 4**);
- **Procedimento de utilização e de desinfeção das viaturas de transporte coletivo:** as mesmas terão a sua capacidade reduzida a dois terços do número de lugares e serão desinfetadas todos os dias, ou várias vezes por dia caso troquem de utilizador. Os seus utilizadores devem lavar e desinfetar as mãos antes de entrar na viatura, usar máscara durante o transporte, evitar contacto direto com os outros utilizadores, nomeadamente não ter pele exposta e manter a distância mínima de segurança. As viaturas serão desinfetadas após a sua utilização, sendo estas limpezas devidamente registadas (**Anexo 8**);
- **Procedimento de utilização e desinfeção de viaturas de transporte de carga**: estas viaturas serão desinfetadas todos os dias antes da primeira utilização, após o almoço e sempre que sejam utilizadas por outro motorista (ter especial atenção aos volantes, manetes e superfícies de contato comum). O registo desta limpeza é efetuado em documento próprio (**Anexo 8**). O motorista deve

permanecer, sempre que possível no seu interior. Caso não seja possível, é obrigatório manter o distanciamento mínimo social de 2 metros.

- **Procedimento de recebimento de materiais por viatura externa**: a descarga/carga de material é efetuada por pessoal da obra, utilizando luvas de proteção, preferencialmente descartáveis. O motorista deve permanecer, sempre que possível, no interior da viatura. Caso não seja possível, deve ser mantido distanciamento social mínimo de 2 metros e utilizadas luvas, preferencialmente descartáveis (Anexo 8);
- **Procedimento de segurança em espaços de refeição**: os utilizadores do refeitório devem lavar e desinfetar as mãos antes das refeições e manter a distância mínima de 2 metros entre si. O almoço deverá ser célere, para dar lugar aos restantes, uma vez que a capacidade do espaço de refeições estará reduzida a um terço da sua capacidade e poderá ter de funcionar por turnos. Após a utilização da zona de refeição, o colaborador deve desinfetar o local onde esteve e sair do refeitório. Na proximidade, deverá existir solução desinfetante das mãos e toalhetes de papel. Os casacos, coletes e roupas de trabalho não devem ficar junto das mesas de refeição (**Anexo 8**).
- **Procedimento de Higienização dos WC´s**: os WC's são dotados de desinfetante de base alcoólica, sabão e toalhetes de papel. Apenas podem ser usados por uma pessoa de cada vez. Serão limpos e desinfetados pelo menos 1 vez por dia (idealmente, 2 vezes). A limpeza será registada em impresso próprio (**Anexo 8 e 9**).
- **Procedimento de medição de temperatura**: todos os colaboradores serão sujeitos a 2 medições de temperatura diárias, à entrada e saída dos armazéns. Poderão ser sujeitos a outras medições de temperatura ao longo do dia de trabalho, caso se considere necessário. É feito um registo do número de colaboradores monitorizados (**Anexo 6**). Caso a temperatura medida **seja superior a 37,8 ºC**, o colaborador deverá dirigir-se à zona de isolamento, ou permanecer numa zona isolada, caso esteja em obra, e ligar para a **linha SRS 24 Madeira – 800 24 24 20.**
- **Procedimento de trabalho nas oficinas**: os trabalhadores devem garantir distância mínima de 2 metros entre si, com apenas um trabalhador por cada 40 m^2, cumprindo as regras de distanciamento social recomendadas. Caso determinadas tarefas exijam maior proximidade entre os colaboradores, devem ser usados equipamentos de proteção adequados (máscara e/ou luvas).

- **Procedimento de higiene pessoal**: os trabalhadores devem mudar a roupa de trabalho todos os dias, fazendo uma correta higienização da mesma, realizar a lavagem das mãos conforme estipulado (antes da entrada ao serviço, antes do lanche da manhã, antes do almoço, após o almoço, antes do lanche da tarde, à saída do serviço).
- **Procedimento de desinfeção das ferramentas**: Sempre que possível, as ferramentas devem ser alocadas nominalmente a cada trabalhador, com a devida identificação, evitando que sejam partilhadas. Caso haja necessidade de partilhar ferramentas ou equipamentos de trabalho, será criada uma zona de desinfeção de equipamentos e ferramentas em cada oficina/armazém. As mesmas devem ser desinfetadas ao final do dia e sempre que mudarem de utilizador.

5. ATUALIZAÇÕES E REVISÕES

O Plano de Contingência da DRESC e os seus Anexos devem ser atualizados sempre que se justifique. As revisões e atualizações do Plano de Contingência para a Infeção COVID-19 serão registadas no quadro que se segue:

VERSÃO/REVISÃO	DATA DA REVISÃO	ALTERAÇÕES INTRODUZIDAS
1	13/05/2020	Primeira emissão

ANEXOS

ANEXO 1 - MEDIDAS GERAIS DE PREVENÇÃO DA INFEÇÃO POR SARS-COV-2

Todos os colaboradores da Direção Regional do Equipamento Social e Conservação (DRESC) devem seguir as seguintes recomendações da Direção Geral de Saúde e do Instituto de Administração da Saúde, IP-RAM:

1. Lavar frequentemente as mãos com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos **20 segundos**, especialmente antes e após a preparação de alimentos, antes das refeições, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos estejam sujas;

2. Usar, em alternativa, para higiene das mãos uma solução à base de álcool;

3. Usar lenços de papel de utilização única para se assoar;

4. Deitar os lenços usados num caixote do lixo, lavando as mãos de seguida;

5. Tossir ou espirrar para um lenço de papel, em alternativa para o braço com o cotovelo fletido, e nunca para as mãos;

6. Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias;

7. No que respeita a procedimentos de conduta social, promover o cumprimento **sem contacto físico** (evitar beijar, abraçar, apertar as mãos);

8. Promover a renovação do ar dos locais interiores com ar proveniente do exterior;

9. Evitar o consumo de produtos de origem animal crus ou mal cozinhados;

10. Em caso de viagem, manter um registo diário da temperatura corporal e monitorizar o estado de saúde e quaisquer sintomas que possam surgir até 14 dias após o regresso;

11. Em caso de aparecimento de sintomas, que configurem um caso suspeito de acordo com a orientação da DGS/ IASAÚDE, isto é, caso apresente infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória) requerendo ou não hospitalização, tenha viajado para áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias antes do início de sintomas, ou tenha contactado com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2/COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas, ou ainda um profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19, usar uma máscara cirúrgica de utilização única, **contactar o SRS 24 Madeira (800 24 24 20)** e seguir as instruções;

12. Se prestar cuidados/acompanhar uma pessoa com suspeita de COVID-19, usar uma máscara de utilização única e luvas.

13. Os resíduos passíveis de contaminação utilizados pelos colaboradores, como sejam lenços de papel, máscaras, luvas, etc., deverão ser colocados em sacos devidamente fechados e posteriormente colocados nos caixotes do lixo.

ANEXO 2 - MEDIDAS DE PREVENÇÃO DA INFEÇÃO POR SARS-COV-2 - DESLOCAÇÕES PARA FORA DA REGIÃO OU CONTATO PRÓXIMO COM UM CASO POSITIVO

Considerando a rápida evolução da propagação do vírus COVID-19, e de acordo com as orientações divulgadas pelas autoridades portuguesas, a DRESC apela a todos os colaboradores que sigam as seguintes recomendações:

- **Todas as deslocações** previstas para fora da Região Autónoma da Madeira deverão ser canceladas ou adiadas. Caso, por motivos de força maior, tal não seja possível, a viagem deverá ser comunicada ao superior hierárquico, que informa os Chefes de Gabinete e o Chefe de Intervenção, para que sejam decididas as medidas a tomar aquando do seu regresso à Região, sempre em articulação com as autoridades de saúde locais.
- No momento do **regresso à Região**, o trabalhador é **responsável** por, voluntaria e preventivamente, **obedecer a isolamento social** (pelos 14 dias correspondentes ao período de incubação do vírus), ou seguir as orientações das autoridades à chegada, relativas a medidas de quarentena específicas em vigor.
- Nos restantes casos, o isolamento social **deve ser voluntariamente cumprido se ocorrer algum dos sintomas de infeção**, ainda que na sua forma mais ligeira (tosse, febre, dificuldades respiratórias ou cansaço extremo). Tal é igualmente válido se existir convivência próxima com potenciais portadores da doença.
- **Os efeitos** que advenham de **adiamento ou cancelamento** de deslocações profissionais **serão alvo de análise casuística**, ponderado o impacto financeiro, o momento da desistência, a motivação superveniente e o risco para a saúde do trabalhador.
- **A SREI** garante a todos os trabalhadores os seus **direitos laborais em caso de isolamento social voluntário**, ainda que o mesmo decorra de deslocações realizadas a título particular. **Em caso de doença efetiva, serão aplicados os regimes de proteção em vigor.**
- Chama-se particular atenção para a necessidade de cumprir os seguintes procedimentos após regresso de uma deslocação **ou contacto com portadores ou potenciais portadores da doença:**

- Estar atentos ao aparecimento de febre, tosse ou dificuldade respiratória;
- Verificar se alguma das pessoas com quem conviveu de perto desenvolveu sintomas (febre, tosse ou dificuldade respiratória);
- Caso apareça algum dos sintomas referidos (no próprio ou nos seus conviventes), não se deslocar de imediato aos serviços de saúde, mas ligar para a linha **SRS 24 Madeira (800 24 24 20)** e seguir orientações que lhe forem transmitidas;
- Informar a gestão do Edifício Campo da Barca da sua condição;
- Nos 14 dias após o regresso, promover o isolamento social voluntário.

Reforça-se, uma vez mais, a importância de seguir, como rotina, os procedimentos preventivos amplamente divulgados pela DGS em https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-002a2020-de-25012020-atualizada-a-250220201.aspx

ANEXO 3 - DESINFEÇÃO DE SUPERFÍCIES DE UTILIZAÇÃO FREQUENTE

DESCRIÇÃO

A limpeza dos diversos espaços das instalações é assegurada por colaboradores da DRE.

O contacto das mãos com uma superfície ou objeto com o novo coronavírus e, em seguida, o contacto das mãos contaminadas com as mucosas oral, nasal ou ocular (boca, nariz ou olhos), pode conduzir à transmissão da infeção.

Segundo a DGS / IASAÚDE, as medidas preventivas no âmbito da infeção COVID-19, a instituir pelas organizações, deverão ter em conta as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados).

Embora ainda não se saiba quanto tempo o novo coronavírus permanece ativo numa superfície, prevê-se que tenha um comportamento similar a outros vírus responsáveis pelas doenças SARS e MERS, ou seja, possa permanecer ativo até 9 dias. Assim, deve recorrer-se à utilização de **soluções desengordurantes e desinfetantes para a limpeza de superfícies**, como forma de prevenir a transmissão da infeção.

As áreas consideradas de maior risco de contaminação incluem:

- Instalações Sanitárias
- Locais de Atendimento/ Acesso por várias pessoas em simultâneo
- Cozinha/Refeitório
- Computadores
- Corrimãos das escadas
- Puxadores das portas
- Interruptores de luz

Assim, foi considerado, no âmbito do plano de contingência para prevenir a infeção pelo SARS-CoV-2, **o reforço da limpeza e desinfeção de superfícies e espaços de utilização frequente nas instalações da DSHF e DSEC.**

A. Compete aos funcionários responsáveis pela limpeza

1. Desinfetar, com produto adequado, as instalações e as superfícies, nomeadamente nos espaços comuns, **pelo menos duas vezes durante o dia**.:

2. Fazer **o registo das limpezas efetuadas diariamente** nos impressos próprios.

3. Despejar o lixo dos locais de maior afluxo de colaboradores e visitantes (bar, instalações sanitárias), **pelo menos duas vezes durante o dia**.

O procedimento de desinfeção das superfícies deve ser:

a. Mais alto para mais baixo (ex.: armários, secretária, cadeiras).
b. Zona mais limpa para a zona mais suja (ex: no WC, sanitas ficam para o final).
c. Realiza movimentos em Z de forma a não contaminar a superfície limpa anteriormente (utilização única).
d. Deita os papéis utilizados na limpeza no lixo.

O funcionário deverá ter o cuidado de lavar as mãos frequentemente durante a realização do circuito de descontaminação dos materiais e equipamentos e no final do procedimento.

ANEXO 4 - DIVULGAÇÃO DE MATERIAL INFORMATIVO

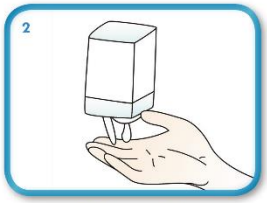
A informação desenvolvida pela DGS e OMS, relativa às medidas de prevenção para evitar a infeção COVID-19 será utilizada para, nas instalações da DSHF e DSEC, informar os colaboradores.

Será afixada nas zonas de maior circulação, incluindo instalações sanitárias (instruções acerca da lavagem e desinfeção correta das mãos), placards informativos, entre outros considerados relevantes.

Todos os colaboradores devem ter conhecimento destas regras, bem como das medidas de prevenção previstas no Plano de Contingência. As formações devem ser registadas em impresso próprio.

Como lavar as mãos:

Molhe as mãos com água

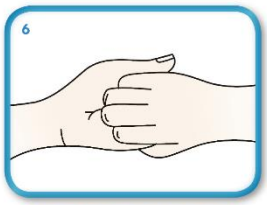


Aplique sabão

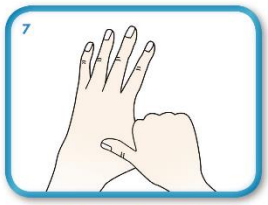
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra. As mãos têm que ficar cobertas pelo sabão

Esfregue a palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa

Esfregue palma com palma com os dedos entrelaçados

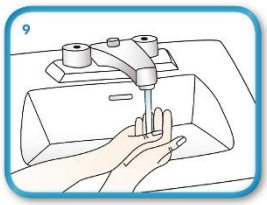


Esfregue a parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos encaixados



Rode o polegar esquerdo dentro da mão direita e vice versa

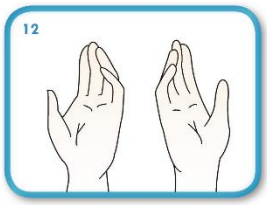
Faça círculos com os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



Passe as mãos por água corrente

Seque as mãos com toalhete descartável ou lenço de papel. Evite os secadores automáticos

Utilize um toalhete ou lenço para fechar a torneira, se esta for manual



Agora, as suas mãos estão limpas e seguras

Região Autónoma da Madeira
Governo Regional
Secretaria Regional de Saúde e Proteção Civil
Instituto de Administração da Saúde, IP-RAM

Região Autónoma da Madeira – Governo Regional | Secretaria Regional de Saúde e Proteção Civil – Instituto de Administração da Saúde, IP-RAM | República Portuguesa – Saúde | SNS Serviço Nacional de Saúde | DGS desde 1899 – Direção-Geral da Saúde

Técnica de Higiene das Mãos com SABA

SRS24 Madeira 800 24 24 20

CASO SUSPEITO COVID-19

CRITÉRIO CLÍNICO

Infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória) requerendo ou não hospitalização

E

PELO MENOS 1 CRITÉRIO EPIDEMIOLÓGICO

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 SARS-CoV-2/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

*** ÁREAS COM TRANSMISSÃO COMUNITÁRIA ATIVA:**

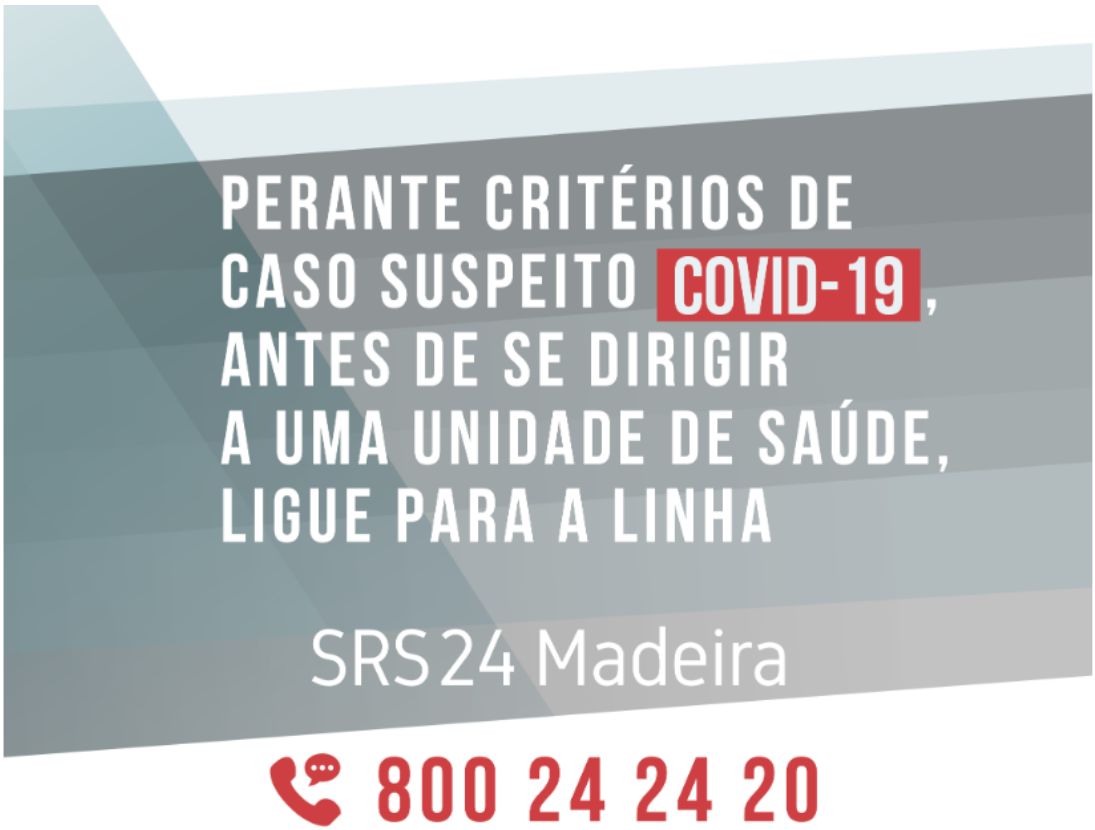
Ásia: China, Coreia do Sul, Japão, Singapura

Médio Oriente: Irão

Europa: Norte de Itália - Regiões de Emiglia-Romagna, Lombardia, Piemonte, Veneto

Região Autónoma da Madeira Governo Regional | Secretaria Regional de Saúde e Proteção Civil Instituto de Administração da Saúde, IP-RAM

Atualização da definição de caso a 25/02/2020



Região Autónoma da Madeira Governo Regional | Secretaria Regional de Saúde e Proteção Civil Instituto de Administração da Saúde, IP-RAM

COVID-19

ORIENTAÇÃO EM FASE DE CONTENÇÃO

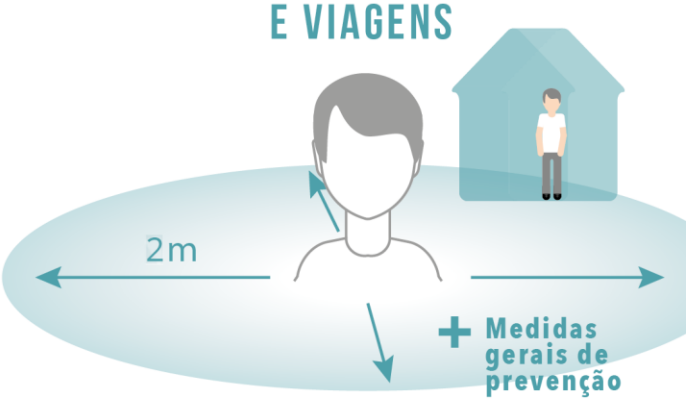
CONTACTOU COM UM CASO CONFIRMADO DE COVID-19 E NÃO TEM SINTOMAS?

LIGUE PARA A LINHA SRS24 MADEIRA 800 24 24 20*

DURANTE 14 DIAS, SERÁ NECESSÁRIO:

VIGIAR SINTOMAS

EVITAR CONTACTO SOCIAL E VIAGENS



* As Autoridades de Saúde vão analisar cada situação e fazer o necessário acompanhamento.

SRS24 Madeira, se apresentar qualquer alteração do seu estado de saúde

COVID-19
Mantenha a distância de segurança de pelo menos 2 metros
2 metros
#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS
REPÚBLICA PORTUGUESA
SNS
DGS

REGISTO DE AÇÃO DE FORMAÇÃO

Data:	
Local:	
Assunto:	
Duração:	
Direção Regional:	

LISTA DE PARTICIPANTES

Serviço	NOME	Função	Rubrica

Serviço	NOME	Função	Rubrica

RESUMO DOS TEMAS ABORDADOS:

Assinatura do(a) Formador(a):_____

ANEXO 5 - DISPONIBILIZAÇÃO DE EQUIPAMENTOS E PRODUTOS

A DRESC pretende assegurar que todos os serviços possuem o material em quantidade e frequência adequados à implementação das medidas recomendadas pela DGS/ IASAÚDE para prevenção da infeção pelo SARS-CoV-2.

1. Serão disponibilizados os seguintes equipamentos e produtos:

a) Solução antisséptica de base alcoólica (SABA) a disponibilizar em locais estratégicos (ex. WC, zona de **refeições**, áreas de "isolamento"), conjuntamente com informação sobre os procedimentos de higienização das mãos (lavagem e fricção antissética das mãos);

b) Máscaras cirúrgicas para utilização pelo Caso Suspeito;

c) Máscaras cirúrgicas e luvas descartáveis, a utilizar enquanto medida de precaução, para os colaboradores que acompanham/prestam assistência ao Caso Suspeito;

e) Contentor de resíduos com abertura não manual e saco plástico para colocação na área de isolamento;

2. Considerando os procedimentos em vigor na SREI e o potencial aumento do consumo associado à recomendação de lavagem das mãos é preciso garantir **que existem toalhetes de papel para secagem das mãos e sabão líquido em quantidade suficiente**, para repor em todas as instalações sanitárias e noutros locais onde seja possível a higienização das mãos, por exemplo os refeitórios.

3. Caso as reservas não sejam suficientes é necessário desencadear um processo de aquisição urgente.

4. Serão desenvolvidas diligências para assegurar aos responsáveis pela limpeza nas instalações da DSHF e DSEC:

- Luvas;
- Toalhetes de papel;

- Dispensador de solução antisséptica de base alcoólica;
- Desengordurante de superfícies;
- Desinfetante de superfícies (lixívia);
- Balde, esfregona e material de limpeza.

Reforço de higiene e limpeza dos revestimentos, equipamentos e utensílios, assim como dos objetos e superfícies que são mais manuseados (ex. corrimãos, maçanetas de portas, interruptores, etc.). **A limpeza e desinfeção das superfícies deve ser realizada com detergente desengordurante, seguido de desinfetante.**

REGISTO DO FORNECIMENTO DE SOLUÇÃO ANTISSÉPTICA DE BASE ALCOÓLICA (SABA), ÁLCOOL, MÁSCARA, LUVAS

LOCAL:			
Produto Fornecido	**Quantidades**	**Rubrica**	**Data**

ANEXO 6 - ATUAÇÃO EM CASO SUSPEITO DE INFEÇÃO POR SARS-COV2 NAS INSTALAÇÕES DA DSHF E DSEC, DURANTE O TRABALHO FORA DAS INSTALAÇÕES OU EM CASOS EM QUE O TRABALHADOR ESTÁ EM CASA QUANDO DESENVOLVE SINTOMAS

DEFINIÇÃO

Um **Caso Suspeito**, de acordo com a informação do Instituto de Administração da Saúde, IASAÚDE, IP-RAM:

- Doente com infeção respiratória aguda (início súbito de febre ou tosse ou dificuldade respiratória), sem outra etiologia que explique o quadro **+** História de viagem ou residência em áreas com transmissão comunitária ativa*, nos 14 dias antes do início de sintomas;

OU

- Doente com infeção respiratória aguda **+** Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV- 2 ou COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas;

OU

- Doente com infeção respiratória aguda grave, requerendo hospitalização, sem outra etiologia.

*Áreas com transmissão comunitária ativa:

https://covid19.min-saude.pt/areas-com-transmissao-comunitaria-ativa/

Regras Gerais:

1) Qualquer colaborador com sinais e sintomas de COVID-19 (febre, tosse ou dificuldade respiratória) e ligação epidemiológica, ou que identifique uma pessoa com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito, informa o Diretor de Serviços ou quem o substitui (preferencialmente por via telefónica) e fica onde está.

2) O Diretor de Serviços contacta o Diretor Regional do Equipamento Social e Conservação, que por sua vez informa o Chefe de Intervenção do Plano de Contingência, Dr. Hugo Teles (291 207 375/ 96 603 74 57).

3) O colaborador deve manter-se num local isolado, sempre com um distanciamento de pelo menos 1 metro, preferencialmente 2 metros, das outras pessoas e evitar zonas com grande afluência nesse trajeto, até à zona reservada para isolamento, onde deve colocar a máscara cirúrgica e as luvas, ligar para a linha de saúde -**SRS 24 Madeira (800 24 24 20)** e aguardar pelas instruções.

4) Caso a pessoa suspeita de infeção estivesse numa sala com outros ocupantes, ou tivesse estado em contacto próximo com outras pessoas (por exemplo, na viatura de transporte coletivo), estes devem aguardar no mesmo local pelas orientações da linha **SRS 24 Madeira** e do Chefe de Intervenção. Devem ser identificados e registados os contactos destes trabalhadores.

5) Ao terminar o telefonema com a linha de Saúde **SRS 24 Madeira**, a pessoa com o caso suspeito contacta o Diretor de Serviços, para o colocar ao corrente da situação e das instruções transmitidas.

6) Caso seja necessária deslocação ao hospital para realização de teste, o Diretor de Serviços aguarda pela chegada da ambulância, de forma a dar indicações à equipa médica quando esta chegar. Quando a pessoa com o caso suspeito abandona o estaleiro/obra, o responsável informa o Diretor Regional do Equipamento Social e Conservação/Chefe de Intervenção, que declaram o fim da situação de emergência e definem os procedimentos a tomar (limpeza dos espaços onde esteve o Caso Suspeito).

7) Se o caso suspeito não se confirmar após telefonema para a linha **SRS 24 Madeira**, o Diretor de Serviços dá indicação à equipa de limpeza para higienizar os respetivos locais. Informa o Diretor Regional, que declara o fim da situação de emergência.

Caso o funcionário não se encontre no local de trabalho quando começar a desenvolver sintomas (férias, fim de semana, fora do horário de trabalho), devem seguir-se os mesmos passos definidos anteriormente, com as seguintes exceções:

a) O funcionário deve ligar para a linha **SRS 24 Madeira (800 24 24 20)** e aguardar indicações;
b) Caso a recomendação das autoridades de saúde seja ficar em isolamento social, ou realizar o teste da COVID-19, o funcionário deve alertar de imediato o Diretor de Serviços ou quem o substitui, telefonicamente, que por sua vez, reporta a situação ao Diretor Regional e este ao Chefe de Intervenção;
c) O Diretor Regional dá indicações para isolar o local de trabalho habitual do funcionário, as instalações sanitárias que este normalmente utiliza e as viaturas de transporte coletivo nas quais se desloca, até que sejam dadas indicações pela autoridade de saúde, relativamente ao procedimento correto a adotar.

O resultado da situação de caso suspeito pode ser:

Caso Suspeito Não Validado: fica encerrado para COVID-19. A linha de saúde SRS 24 Madeira define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do trabalhador. O trabalhador informa chefia direta da não validação, e esta informa o Diretor Regional, que por sua vez reporta ao Chefe de Intervenção e Diretor de Emergência (Secretário Regional de Equipamentos e Infraestruturas).

Caso Suspeito Validado: a autoridade de saúde ativa os meios necessários e inicia a investigação epidemiológica e a gestão de contactos. O Diretor de Serviços informa o Diretor Regional da existência de um caso suspeito validado na Direção Regional do Equipamento Social e Conservação. Este reporta ao Chefe de Intervenção e ao Diretor de Emergência do Plano de Contingência da SREI.

Procedimentos na situação de Caso suspeito validado

- O trabalhador deverá permanecer na área de "isolamento" (com máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita), até à chegada da equipa médica, que assegura o transporte para o Hospital de referência, onde serão colhidas as amostras biológicas para testes laboratoriais;
- O acesso dos outros trabalhadores à área de "isolamento", e locais onde o caso suspeito costuma frequentar (WC's, viaturas, equipamentos) fica interdito (exceto aos trabalhadores designados para prestar assistência);
- O Chefe de Intervenção e Diretor de Serviços colaboram com a Autoridade de Saúde Local na identificação dos contactos próximos do doente (Caso suspeito validado);
- O Órgão Consultivo do Plano de Contingência da SREI informa os restantes trabalhadores da existência de Caso suspeito validado, a aguardar resultados de testes laboratoriais, mediante os procedimentos de comunicação estabelecidos no Plano de Contingência.
- A Autoridade de Saúde Local informa a SREI dos resultados dos testes laboratoriais e:

– **Se o Caso não for confirmado**, este fica encerrado para a COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais, incluindo limpeza e desinfeção dos locais de trabalho onde o caso suspeito se encontrava, reposição do stock de materiais (máscaras cirúrgicas, luvas). Nesta situação, são desativadas as medidas do Plano de Contingência;

– **Se o Caso for confirmado por teste laboratorial**, 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.

Adicionalmente, **em situação de caso confirmado para a COVID-19, o Diretor Regional deve**:

- Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de "isolamento" por equipa especializada;
- Reforçar a limpeza e desinfeção de todas as instalações e equipamentos da DSHF/DSEC ou outras instalações ou viaturas onde o trabalhador se deslocou nos últimos 14 dias, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo mesmo, com maior probabilidade de estarem contaminadas. Dar especial atenção à limpeza e

desinfeção do posto de trabalho do doente confirmado (incluindo materiais e equipamentos utilizados por este);

- Armazenar os resíduos do Caso Confirmado em saco de plástico (com espessura de 50 ou 70 mícron) que, após ser fechado (ex. com abraçadeira), deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.
- A Autoridade de Saúde Local comunica ao IASAÚDE, IP-RAM, informações sobre as medidas implementadas nos Estaleiros da DRE, e sobre o estado de saúde dos contatos próximos do doente.

Procedimento de vigilância de contactos próximos:

Considera-se "contacto próximo" um trabalhador 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", ou seja, trabalhador do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros do caso confirmado; trabalhador que esteve face-a-face com o caso confirmado ou que esteve com este em espaço fechado; trabalhador que partilhou com o caso confirmado loiça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias.

"Baixo risco de exposição" (casual), ou seja trabalhador 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 face-a-face superior a 15 minutos, tosse ou espirro); trabalhador(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).

Perante um Caso Confirmado por COVID-19, além do referido anteriormente, 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 Órgão Consultivo do Plano de Contingência**, 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 12 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 seguidamente apresentada:

Alto risco de exposição	Baixo risco de exposição
• 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.	• Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar.

De referir que:

- **A auto monitorização diária**, feita pelo próprio trabalhador, 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 trabalhador estiver no local de trabalho, 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.

CONTROLO DE TEMPERATURA

Se T ≥ 37,8 ºC, o colaborador deve dirigir-se à zona de isolamento e contactar linha SRS 24 Madeira – 800 24 24 20

LOCAL:	**DATA:**
ESTALEIRO:	

Dia da Semana	N.º colaboradores monitorizados Início Trabalhos	Registos acima do valor de referência? (Sim/Não)	N.º colaboradores monitorizados Fim Trabalhos	Registos acima do valor de referência? (Sim/Não)
2.ª feira				
3.ª feira				
4.ª feira				
5.ª feira				
6.ª feira				
Sábado				

OCORRÊNCIAS A REGISTAR E ENCAMINHAMENTO DADO:
Assinatura: _____ **Data:**_____/_____/_____

ANEXO 7 – SALA DE ISOLAMENTO

A colocação de um colaborador/visitante numa **área de "isolamento"** visa impedir que outras pessoas possam ser expostas e infetadas pelo vírus, tendo como principal objetivo evitar a propagação da doença entre os restantes colaboradores e pessoas presentes nas instalações da Direção de Serviços de Hidráulica Fluvial (DSHF) e da Direção de Serviços de Equipamento e Conservação (DSEC).

A **área de "isolamento**" tem como finalidade evitar ou restringir o contacto direto das pessoas com o Caso Suspeito (com sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso suspeito) e permitir um distanciamento social deste, relativamente, às restantes pessoas.

Assim, na sequência das recomendações da DGS/IASAÚDE, a DRESC designou as seguintes salas de isolamento:

Local	Sala/Local
DSHF – Fundoa	Ala Norte, junto ao refeitório
DSHF – Santo da Serra	Refeitório
DSEC – Campo da Barca	Zona de refeições
DSEC – Figueirinhas	Cozinha

Estas áreas pretendem disponibilizar as condições de conforto à pessoa afetada enquanto aguarda pelas orientações da Linha **SRS 24 Madeira**, permitindo simultaneamente evitar a contaminação de outras pessoas.

Estas salas estão a ser equipadas, sempre que possível, de acordo com as recomendações da DGS/IASAÚDE com:

- Telefone ou telemóvel que permita ligação para o exterior, números de contacto do segurança e do Chefe de Intervenção e respetivos substitutos;
- Mesa e cadeira;
- Dispositivo com solução antisséptica de base alcoólica que tenha pelo menos 70% de álcool;

- Pacotes de lenços de papel;
- 2 máscaras cirúrgicas;
- 2 pares de luvas de nitrilo descartáveis;
- 1 termómetro;
- Balde do lixo com tampa acionada por pedal e saco de plástico;
- Um kit de alimentação constituído por: garrafas de água, pacotes de sumo, pacotes de bolachas ou barras de cereais.
- Cartaz impermeabilizado com as seguintes informações:

- Número de Telefone da **Linha SRS 24 (800 24 24 20)**;
- Recomendações para a pessoa que está afetada:

1) Ligar para a Linha **SRS 24 Madeira** e aguardar as suas instruções, permanecendo nesta sala;
2) Manter a máscara colocada;
3) Desinfetar as mãos com solução alcoólica caso necessite de se assoar ou tocar na boca;
4) Manter a calma.

Quando esta sala for utilizada, existem instalações sanitárias que ficam adstritas a esta área e a sua utilização restrita à pessoa em isolamento. As instalações sanitárias dispõem de doseador de sabão, toalhetes de papel.

Sempre que possível existir uma sala dedicada apenas ao isolamento, sem outra utilização, as chaves de acesso a esta sala encontram-se à guarda do **Diretor de Serviços de Hidráulica Fluvial / Diretor de Serviços de Edifícios e Conservação, ou alguém designado pelos mesmos.** Devem ser facilmente identificadas e em duplicado.

As salas, depois de utilizadas pelas pessoas afetadas, deverão ser limpas e desinfetadas (de preferência 1 a 2 horas após terem sido desocupadas).

A limpeza e desinfeção está a cargo de uma equipa de limpeza devidamente preparada para o efeito, de acordo com orientações das autoridades de saúde e só deverá ser reaberta após indicação do Delegado de Saúde.

Seguem instruções relativas à colocação e remoção de máscara cirúrgica e luvas pelo caso suspeito e colaborador que tiver de acompanhá-lo:

Remover a máscara tocando apenas nos elásticos, lavar de seguida as mãos com água e sabão, durante pelos menos 20 segundos, e realizar a fricção antissética das mãos com solução desinfetante com álcool a 70%, seguindo as orientações da DGS.

Como remover as luvas adequadamente

1. Segure o exterior de uma luva com a outra mão enluvada.

2. Retire cuidadosamente a luva da mão, transformando-a de dentro para fora. A contaminação encontra-se no interior.

3. Enrole a luva para cima e mantenha-a na mão enluvada.

4. Deslize o dedo sem luva na abertura da outra luva. Evite tocar no exterior.

5. Retire cuidadosamente a luva da mão, transformando-a de dentro para fora novamente. Toda a a contaminação encontra-se no interior das luvas.

6. Descartar as luvas de forma adequada.

ANEXO 8 – INSTRUÇÕES RESUMIDAS A COLOCAR NAS INSTALAÇÕES/ LOCAIS DE TRABALHO

Transporte Coletivo

1. Desinfetar a viatura após cada mudança de utilizador e/ou no início do dia de trabalho

2. Assegurar a desinfeção das mãos dos utilizadores antes de entrar na viatura

3. Utilizar proteção das vias respiratórias durante o transporte (máscara reutilizável)

4. Viatura só pode arrancar com 2/3 da sua capacidade

5. Evitar contacto direto (não expor a pele)

Cantina/ Área de Refeição

1. Realizar a higiene pessoal (Lavagem das mãos e/ou desinfeção das mãos) antes de entrar mo refeitório

2. Manter a distância mínima de 2 metros

3. Refeitório deve ser usado com 1/3 da sua capacidade

4. Cumprir rotatividade (máximo 15 minutos por colaborador)

5. Higienizar a zona de refeição individual (cada utilizador) com solução de base alcoólica a 70% e papel de limpeza

6. Retirar-se da zona de refeição após terminar e descansar fora da referida zona

Higienização WC – Escritórios

1. Limpar e desinfetar com germicida (lixívia) 2 vezes ao dia

2. Afixar informação relevante (regras de lavagem das mãos, etc.)

3. Definir n.º máximo de utilizadores de cada WC/ Utilização individual

4. Manter Limpo e arejado

Higienização das mãos

1. Na entrada ao serviço

2. Antes do lanche da manhã

3. Antes do almoço

4. Após o almoço

5. Antes do lanche da tarde

6. Na Saída do serviço

Higiene pessoal (Todos os trabalhadores)

1. Os colaboradores devem mudar a roupa de trabalho todos os dias

2. Realizar a lavagem das mãos conforme estipulado

3. Cumprir as regras de etiqueta respiratória

Receção de carga/materiais (Fornecedores Externos)

1. Motorista permanece no interior da viatura, preferencialmente

2. Caso o motorista tenha de sair da viatura deve manter o distanciamento social 2 metros e usar máscara e luvas (descarga efetuada de preferência com luvas descartáveis)

3. Carga pesada, efetuada por pessoal do estaleiro/obra, realizada de preferência com luvas descartáveis

Viaturas transporte de cargas (Internas)

1. Desinfeção à 1.ª utilização

2. Desinfeção à hora de almoço

3. Desinfeção sempre que mudar de motorista ou acompanhante

4. Ter especial atenção aos volantes, manetes, travão de mão e superfícies de contato comum (portas)

5. Motorista permanece no interior da mesma, preferencialmente

6. Caso o motorista tenha de sair da viatura, deve manter o distanciamento social 2 metros e usar luvas (preferencialmente descartáveis)

7. Carga pesada, efetuada por pessoal da obra, realizada de preferência com luvas descartáveis

Desinfeção de Materiais e Equipamentos

1. Criação de zona destinada à desinfeção dos equipamentos e ferramentas individuais

2. Desinfetar as ferramentas de uso partilhado com solução alcoólica a 70%, todos os dias

3. Desinfetar sempre que haja mudança de utilizador

4. Manter a distância de segurança

ANEXO 9 - REGRAS GERAIS DE LIMPEZA RECOMENDADAS PELA DGS/ IASAÚDE, IP-RAM

Técnicas de Limpeza

- A limpeza deve ser sempre húmida - não usar aspiradores a seco em zonas públicas, salvo se forem aspiradores com tanque de água que recolhe a sujidade na água; este depósito deve ser despejado e lavado entre cada uma das áreas a aspirar;
- Deve ser realizada sempre no sentido de cima para baixo e, das áreas mais limpas, para as mais sujas:
    i. Paredes e teto (se aplicável)
    ii. Superfícies acima do chão (bancadas, mesas, cadeiras, corrimãos, outros);
    iii. Equipamentos existentes nas áreas;
    iv. Instalações sanitárias;
    v. Chão – é o último a limpar.

Materiais de limpeza

Em relação aos materiais de limpeza, os estabelecimentos devem assegurar-se que:

• Devem existir materiais de limpeza distintos (de uso exclusivo) de acordo com o nível de risco das áreas a limpar;

• Os panos de limpeza devem ser, preferencialmente, de uso único e descartáveis (usar e deitar fora), diferenciados por um código de cores, para cada uma das áreas, de acordo com o nível de risco. São exemplos:

- Bancadas, mesas, cadeiras, cadeirões de restaurantes e de gabinetes, entre outros: azul;
- Mesas de refeição e áreas de preparação de alimentos: verde;
- Casas de banho: pano só para limpar o lavatório: amarelo; pano para as sanitas (exterior): vermelho;
- A parte interior da sanita não precisa de pano. Deve ser esfregada com o próprio piaçaba e com detergente de base desinfetante;

• O balde e esfregona para o chão são habitualmente reutilizáveis, pelo que se deve garantir uma limpeza e desinfeção destes equipamentos no final de cada utilização. O balde e esfregona devem ser diferentes, para as áreas atrás referidas. Por exemplo: o balde e esfregona usados nas casas de banho, não devem ser usados nas áreas de alimentação, ou em outros espaços públicos.

Produtos de limpeza e desinfeção

Em relação aos produtos de limpeza e desinfeção, os estabelecimentos devem assegurar-se que:

• De forma a serem tomadas as medidas necessárias para proteger a saúde e o ambiente e garantir a segurança nos locais de trabalho, é necessário ter no estabelecimento as fichas de dados de segurança dos produtos (vulgarmente designadas por fichas técnicas) que constam no plano de higienização;

• Devem ser cumpridas as indicações do fabricante e instruções nos rótulos dos produtos e nas fichas de segurança;

• Os produtos químicos devem estar devidamente rotulados, fechados e conservados nas suas embalagens de origem, de modo a evitar o risco de contaminação de alimentos, por exemplo;

• Os produtos químicos devem ser armazenados fora das áreas onde são manuseados os alimentos, em local fechado e devidamente identificado e fora do alcance de crianças ou pessoas com necessidades especiais;

• Os detergentes a usar são os comuns ou de uso doméstico;

• Os desinfetantes mais utilizados são: a vulgar lixívia (hipoclorito de sódio) com pelo menos 5% de cloro livre na forma original e o álcool a 70%;

• Podem ser ainda utilizados produtos de desinfeção rápida sob a forma de toalhetes humedecidos no desinfetante e fornecidos em dispensador próprio (facilitando tirar 1 a 1 sem os contaminar). Estes são produtos que juntam habitualmente na sua composição, detergente e desinfetante compatíveis. Estes toalhetes são para usar numa superfície e não devem ser reutilizados em várias superfícies, porque favorece a disseminação dos agentes contaminantes. Usar um toalhete para cada superfície e descartar para o caixote do lixo. Não secar a superfície depois de usar o toalhete desinfetante, porque é necessário que a superfície fique molhada durante uns minutos até secar ao ar, para ser eficaz;

• Existem no mercado, pastilhas de *Dicloroisocianurato de sódio* (com efeito semelhante à lixívia) mas de preparação mais rápida, não necessitando de grandes espaços para armazenar. Os utilizadores devem seguir as instruções do fabricante (rótulos) para o seu uso em segurança; estas pastilhas devem ser preparadas só na altura da utilização, para manter a sua eficácia;

• As partes metálicas das superfícies ou as que não são compatíveis com a lixívia, devem ser desinfetadas com álcool a 70% ou outro produto compatível, para evitar a corrosão ou danificação;

• Ao aplicar lixívia ou outro produto semelhante, abrir as janelas para arejar e renovar o ar, ajudando também a secar mais rapidamente as superfícies.

Uso de equipamentos de proteção individual pelos funcionários de limpeza:

Em relação a equipamentos de proteção individual, os estabelecimentos devem assegurar-se que:

• Os funcionários que limpam as áreas de alimentação não são os mesmos que limpam as casas de banho;

• Nesta fase de possível disseminação do vírus, recomenda-se que os profissionais de limpeza usem:

- Bata impermeável, embora possa também ser usado um avental impermeável por cima da farda (não usar a roupa que traz de casa);
- Uma máscara comum bem ajustada à face - a máscara deve ser mudada sempre que estiver húmida (mínimo de 4-6 horas);
- Luvas resistentes aos desinfetantes (de usar e deitar fora);
- Utilizar uma farda limpa todos os dias e um calçado próprio só para as limpezas.

Limpeza e desinfeção das superfícies de áreas comuns

Na limpeza e desinfeção das superfícies de áreas comuns deve seguir as seguintes indicações:

• Preparar a solução de lixívia (hipoclorito de sódio) com concentração original de 5% ou mais de cloro livre. A lixívia deve ser diluída na altura de utilizar. A solução diluída deve ser a 0,1%, na proporção de 1 parte de lixívia para 99 partes iguais de água **(Consulte as instruções de diluição, abaixo).**

• Lavar primeiro as superfícies com água e detergente.

• Em seguida, espalhar uniformemente a solução de lixívia nas superfícies.

• Deixar atuar a lixívia nas superfícies durante pelo menos 10 minutos – ler as instruções do fabricante/fornecedor. Essa etapa é fundamental.

• De seguida enxaguar as superfícies só com água quente.

• Deixar secar ao ar.

Instalações sanitárias

• Utilizar panos diferentes para os lavatórios e as áreas à volta destes e para o exterior das sanitas.

• Seguir a sequência:

- Iniciar a limpeza pelos lavatórios (1.º as torneiras e só depois o lavatório) e superfícies à volta destes;
- Limpar os trocadores de fraldas;
- Limpar as sanitas;
- Limpar o chão.

• Limpeza da sanita:

– **Parte interior:** limpar o interior da sanita apenas com o piaçaba:

- Se houver urina ou fezes, descarregar primeiro o autoclismo;
- Não deitar lixívia ou produto com amoníaco sobre a urina, porque provoca uma reação gasosa nociva para a saúde;
- Aplicar o produto detergente com base desinfetante; deixar atuar durante pelo menos 5 minutos;
- Esfregar bem por dentro com o piaçaba;
- Puxar o autoclismo com o piaçaba ainda dentro da sanita para que este também fique limpo;
- Volte a puxar a água.

– **Parte exterior** da sanita:

- Espalhar o detergente/desinfetante na parte de cima da sanita e sobre os tampos;

- Esfregar com o pano: primeiro os tampos e só depois, a parte exterior da sanita (em cima e nos lados);
- Passar com pano só com água;
- Deixar secar ao ar;
- Limpar e desinfetar bem o botão do autoclismo. Pode desinfetar também com álcool a 70 – 80%.

• No final da limpeza, deve voltar a passar um pano humedecido em desinfetante em todas as torneiras.

• Não esquecer de limpar frequentemente as maçanetas das portas das casas de banho.

Áreas de preparação e confeção de alimentos

• Os materiais de limpeza são específicos para estas áreas e seguem as regras definidas pela legislação em vigor;

• Deve haver panos diferentes de limpeza para as bancadas e utensílios destas; as mesas, cadeiras e outro mobiliário; material específico para o chão;

• Os produtos a utilizar (detergentes e desinfetantes devem ser produtos que não contaminem eventualmente os alimentos);

• Não borrifar com desinfetante em spray nas áreas onde há alimentos em confeção ou em exposição.

Diluições de lixívia

Diluição de lixívia para instalações sanitárias, áreas de toque frequente e desinfeção da área de isolamento: lixívia na concentração original de cloro livre a 5%, na **diluição de 1/50**, ou seja, 1 parte de lixívia em 49 partes iguais de água.

Concentração original da lixívia	Para obter 1 litro de solução de lixívia a 1000 ppm, pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	20 mililitros	980 mililitros

Concentração original da lixívia	Para obter 5 litros de solução de lixívia a 1000 ppm, pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	100 mililitros	4,900 litros

Concentração original da lixívia	Para obter 10 litros de solução de lixívia a 1000 ppm, pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	200 mililitros	9,800 litros

Desinfeção com lixívia <u>das superfícies comuns</u>: lixívia a 5% de cloro livre na forma original, na **diluição de 1/100** ou seja, 1 parte de lixívia em 99 partes iguais de água:

Concentração original da lixívia	Para obter 1 litro de solução de lixívia pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	10 mililitros	990 mililitros

Concentração original da lixívia	Para obter 5 litros de solução de lixívia pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	50 mililitros	4,950 litros

Concentração original da lixívia	Para obter 10 litros de solução de lixívia pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	100 mililitros	9,900 litros

Como preparar álcool a 70% para utilizar como desinfetante de superfícies

Conforme recomendado pela DGS/IASAÚDE, IP-RAM, pode usar-se álcool a 70% como desinfetante de superfícies não compatíveis com o hipoclorito de sódio (lixívia).

Caso não seja possível obter álcool com esta concentração, pode preparar-se por diluição do álcool puro de maior concentração em água (por exemplo, álcool a 96%).

Cálculo:

C1 x V1 = C2 x V2

C1 – Concentração da solução 1

V1 – Volume da Solução 1

C2 – Concentração da solução 2

V2 – Volume da Solução 2

Ex: partir de álcool a 96%, para preparar 500 ml de álcool a 70%:

96 x V1 = 70 x 500 → V1 = 364,6 ml de álcool a 96%

Medir 364,6 ml de álcool a 96% num recipiente e completar com água até aos 500 ml.

Todas as limpezas realizadas, incluindo as superfícies comuns, áreas de toque frequente (corrimãos, interruptores, viaturas, máquinas e equipamentos de uso comum), instalações sanitárias, escritórios, zona de isolamento ou local de trabalho de caso suspeito de COVID-19, devem ser registadas em impressos próprios, de acordo com o modelo seguinte.

REGISTO DE LIMPEZA _____

LOCAL:	

DATA	HORA	RUBRICA DO FUNCIONÁRIO