



PLANO DE CONTINGÊNCIA EM TEMPOS DE COVID-19

JUNHO DE 2020

ÍNDICE

I – Sumário	3
II – Introdução	4
III – Objetivos	5
IV – COVID-19 como doença pandémica	6
V – Plano de Contingência da Dona Sebenta	8
Bibliografia	14
Anexos	15

I. SUMÁRIO

O Plano de Contingência dos Centros de Estudos e Explicações Dona Sebenta tem como objetivo geral manter a atividade dos centros face aos possíveis efeitos da pandemia, nomeadamente o absentismo dos profissionais e dos alunos e respetivas repercussões na sua saúde, nas atividades escolares e no ambiente familiar e social de toda a comunidade.

A Dona Sebenta quer-se como uma instituição com um papel muito importante na prevenção da pandemia da doença COVID-19, pela possibilidade de contágio e rápida propagação da doença entre os seus alunos e profissionais.

Ter um Plano de Contingência significa estar preparado na prevenção de contágio e ter a capacidade de tomar medidas de ação rápidas uma vez instalada uma situação de alerta, assim como recuperar rapidamente das consequências desta situação.

II. INTRODUÇÃO

A declaração da doença COVID-19 como pandemia pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e posterior declaração do Estado de Emergência pelo governo português provocou a suspensão de uma grande parte da atividade económica, incluindo o encerramento da Dona Sebenta, a 13 de março.

Felizmente, registou-se uma estabilização e controle da propagação da doença e o Estado de Emergência moderou para Estado de Calamidade que passou a ser avaliado quinzenalmente pelo governo. Este, na avaliação de final de maio, autorizou a abertura de vários setores ainda encerrados, sendo um deles os centros de explicações, e a Dona Sebenta reabriu as suas portas a 1 de junho em estrito cumprimento das recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS), da Direção-Geral da Saúde (DGS) e das demais autoridades competentes.

É neste contexto que surge a necessidade de elaboração de um Plano de Contingência na Dona Sebenta para orientar a atuação de todos os que aqui trabalham no sentido da adotarem medidas adequadas à segurança, à proteção e à saúde de todos os que frequentam os centros.

O Plano de Contingência da Dona Sebenta tem como referencial as orientações internacionais, nomeadamente da Organização Mundial da Saúde (OMS), da Comissão Europeia e do Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doenças (ECDC), assim como toda a informação disponibilizada pela Direção-Geral da Saúde (DGS).

Salienta-se, ainda, o facto de numa possível situação de pandemia, poderem surgir alterações legislativas ou orientações emanadas pela DGS, ou pelas autoridades de saúde locais, que influenciem as tarefas e práticas referidas neste Plano de Contingência. É, por isso, importante assegurar a atualização atempada do conhecimento, através de consulta regular dos sítios oficiais nos quais é atualizada a informação.

Assim, este Plano deverá ser revisto com regularidade e atualizado à medida que nova informação vai surgindo.

III. OBJETIVOS

O Plano de Contingência dos Centros de Estudos e Explicações Dona Sebenta tem como objetivo principal a adoção de um plano que descreva como é que todos os que os frequentam os nossos centros devem proceder durante a pandemia de COVID-19.

Tem como objetivos específicos:

- estabelecer as medidas e procedimentos para manter os seus serviços em funcionamento;
- promover medidas de prevenção e educação de todos os que fazem parte da sua comunidade; e
- minimizar e conter a propagação do vírus.

É importante salientar que, até 31 de agosto, não se está à espera de uma grande afluência de professores e alunos às instalações, uma vez que a maior parte das explicações continuarão “online” (Ensino à Distância, E@D), continuando o excelente trabalho realizado por estes e encarregados de educação durante o tempo em que a Dona Sebenta esteve temporariamente encerrada.

IV. O COVID-19 COMO DOENÇA PANDÉMICA

1. O que é o Corona Vírus (COVID-19)?

O novo coronavírus, intitulado COVID-19, foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, na China, na Cidade de Wuhan. Este novo agente nunca tinha sido previamente identificado em seres humanos, tendo causado um surto na cidade de Wuhan. A fonte da infeção é ainda desconhecida. Os Coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano. A infeção pode ser semelhante a uma gripe comum ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia.

2. Quais os sintomas da doença pelo Corona Vírus?

As pessoas infetadas podem apresentar sinais e sintomas de infeção respiratória aguda como febre, tosse e dificuldade respiratória. Em casos mais graves pode levar a pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência renal e de outros órgãos e eventual morte.

3. Qual o modo de Transmissão da Infeção?

Considera-se que a COVID-19 pode transmitir-se:

- Por gotículas respiratórias (partículas superiores a 5 micra);
- Pelo contacto direto com secreções infecciosas;
- Por aerossóis em procedimentos terapêuticos que os produzem (inferiores a 1 micron).

O atual conhecimento sobre a transmissão do SARS-CoV-2 é suportado no conhecimento sobre os primeiros casos de COVID-19 e sobre outros coronavírus do mesmo subgénero. A transmissão de pessoa para pessoa foi confirmada e julga-se que esta ocorre durante uma exposição próxima a pessoa com COVID-19, através da disseminação de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, as quais podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas. O contacto das mãos com uma superfície ou objeto com o novo coronavírus e, em seguida, o contacto com as mucosas oral, nasal ou ocular (boca, nariz ou olhos), pode conduzir à transmissão da infeção.

4. Qual é o período de incubação da doença?

O período de incubação ainda se encontra sob investigação, mas pensa-se que varie entre 2 a 14 dias.

5. A doença pelo novo Corona vírus pode ser tratada?

O tratamento para a infeção por este novo coronavírus é dirigido aos sinais e sintomas apresentados, mas ainda não existe fármaco específico, estando neste momento a haver investigação a nível mundial.

6. Qual a melhor forma de evitar a disseminação do vírus, no caso de estar doente?

- Ligar para a Saúde 24 e seguir as recomendações.
- Usar máscara em espaços fechados.
- Limitar o contacto com outras pessoas, tanto quanto possível.
- Cobrir a boca e o nariz quando espirrar ou tossir, usando uma máscara. Nunca com as mãos!
- Utilizar lenços de papel uma única vez e coloque-os de imediato no lixo.

- Lavar frequentemente as mãos com água e sabão, em especial após tossir ou espirrar. Pode usar toalhetes descartáveis com soluções alcoólicas.

7. Qual é a melhor técnica de lavagem das mãos?

Lavar as mãos frequentemente ajuda a evitar o contágio por vírus e por outros germes. Recomenda-se que use sabão e água, pelo menos durante 20 segundos. Quando tal não for possível, podem ser usados toalhetes descartáveis, soluções e gel de base alcoólica, que se adquirem nas farmácias e nos supermercados. Se utilizar um gel, esfregue as mãos até secarem e não use água. (Ver anexo III).

8. Existe alguma vacina contra o Corona Vírus?

Não existe vacina. Sendo um vírus recentemente identificado, estão em curso as investigações para o seu desenvolvimento.

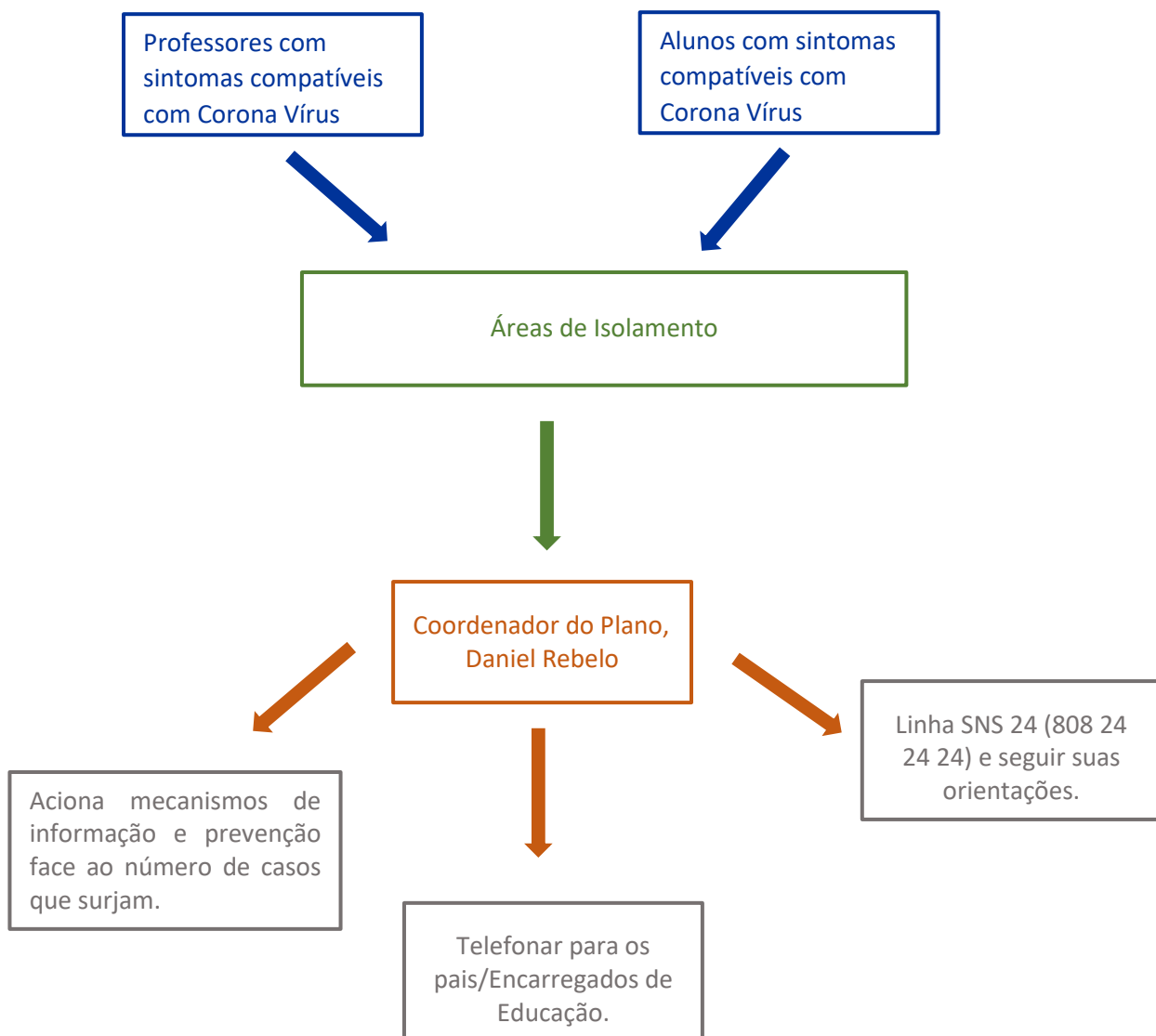
V. PLANO DE CONTINGÊNCIA DA DONA SEBENTA

1. Coordenador e Equipa operativa

A coordenação global do Plano é feita pelo Diretor, Daniel Rebelo, e é apoiada pelas Responsáveis de Centro, constituída pelas seguintes professoras:

- Florinda Bastos;
- Helena Barbosa;
- Carolina Couto;
- Daniela Rodrigues; e
- Cátia Guedes.

2. Fluxograma do Plano de Contingência da Corona Vírus na DONA SEBENTA:



3. Medidas de prevenção e controlo da infeção:

- o Até 31 de agosto, não vai haver Acompanhamento Pedagógico.
- o Os tapetes foram retirados.
- o Até 31 de agosto não haverá horário estabelecido para atendimentos ou pagamentos. Por esta razão, atendimentos, pedidos de informação ou outros contactos deverão ser feitos por telefone ou e-mail (ou outra via não presencial) e os pagamentos deverão ser feitos por transferência bancária ou utilização de MBWAY. Assim, os balcões de atendimento estarão encerrados para atendimentos.
- o Os centros vão trabalhar, de preferência, com porta e janelas abertas. Essa situação só não terá lugar se não houver um professor na sala mais perto da porta ou se as condições atmosféricas não o permitirem. Cada um dos centros tem uma campanha para quando houver a necessidade de manter a porta fechada.
- o As casas de banho serão higienizadas ao final da manhã e ao final da tarde (ou início da manhã seguinte).
- o Até 31 de agosto, não se vão estabelecer circuitos de entrada e saída porque o número de alunos e professores é tão reduzido que este problema não se vai pôr.
- o Os alunos só devem entrar quando autorizados e deverão aguardar a sua vez para entrar no exterior dos centros. Quem vier buscar alunos também terá que aguardar no exterior.
- o Ninguém entra ou permanece na Dona Sebenta sem máscara e/ou viseira. Caso tenha havido esquecimento, será facultada uma máscara descartável.
- o Deve ser feita a lavagem das mãos (preferencialmente) ou a utilização de solução gel (existe um doseador com solução antisséptica de base alcoólica (SABA) na receção de cada centro) à entrada, no final de cada explicação e à saída do centro.
- o À entrada, é medida a temperatura a todos os alunos e professores. Se se registar uma temperatura igual ou superior a 37,5°C, essa pessoa não entra no centro e o encarregado de educação é avisado.
- o Todos devem evitar tocar em portas ou outras superfícies.
- o Os professores podem optar por usar bata escolar branca. Neste caso, o professor tem de informar o Diretor da Dona Sebenta e este pedido tem de ser avaliado.
- o Todos, professores e alunos, quando não tiverem entre si a barreira de acrílico, deverão manter-se afastados com uma distância mínima de 1,5m.

- o Algumas mesas de explicação (as únicas que vão ser utilizadas neste período de 1 de junho a 31 de agosto) terão separadores de acrílico ou vidro que constituirão barreiras entre professor e alunos e alunos entre si.
- o No final de cada explicação, o professor faz a desinfecção/limpeza do espaço (mesas, acrílicos ou vidros, cadeira, puxador da porta da sala, ...) e material dos alunos.
- o Os professores e os alunos não devem trocar materiais entre si. No entanto, se tal tiver que acontecer, ambos terão que lavar as mãos ou usar SABA que existe em cada uma das salas preparadas.
- o Não deve haver fila para a casa de banho. Caso esta esteja ocupada, o aluno deverá regressar à sua sala, ao seu lugar, e deverá aguardar um pouco.
- o Na casa de banho, para se secarem as mãos, todos devem usar toalhas de papel descartáveis e colocá-las no caixote do lixo após a sua utilização.
- o Os cartazes “Esquema do Plano de Contingência da Dona Sebenta” (Anexo I), “Sabes como te podes proteger?” (Anexo II) e “Lavagem das Mãos” (Anexo III) serão afixados em todas as salas e casas de banho.

4. Definição das Áreas de Isolamento

São estabelecidas duas áreas de isolamento, uma em cada um dos centros da Dona Sebenta. A colocação de um professor ou aluno suspeito de infeção por COVID-19 numa área de isolamento visa impedir que outras pessoas possam ser expostas e infetadas. Esta medida tem como principal objetivo evitar a propagação de uma doença transmissível.

No nosso centro de Lamações, a Área de Isolamento será a sala 4. Em S. Vicente será a sala 5. Estas áreas, quando utilizadas para este fim, deverão estar equipadas com:

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

Cerca destas áreas, existem instalações sanitárias devidamente equipadas, nomeadamente com doseadores de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do caso suspeito. Os professores deverão ser informados da localização das Áreas de Isolamento na Dona Sebenta.

5. Procedimentos num caso suspeito

Na situação de caso suspeito validado:

- o Caso esta pessoa se trate de um menor de idade, o Diretor ou uma das Responsáveis de Centro deve telefonar ao Encarregado de Educação para o informar da situação e pedir para que este se desloque imediatamente ao centro;
- o Esta pessoa deve ser encaminhada para a Área de Isolamento;
- o O professor ou aluno doente deverá permanecer na área de isolamento (com máscara cirúrgica desde que a sua condição clínica o permita), e seguir as indicações da Linha SNS 24;
- o O acesso dos outros professores ou alunos à área de isolamento fica interdito (exceto ao Diretor);
- o Caso seja essa a indicação da Linha SNS 24, o caso suspeito validado deverá permanecer na área de isolamento até à chegada da equipa do INEM ativada pela DGS, do Encarregado de Educação ou até à sua saída, de forma a restringir, ao mínimo indispensável, o contacto deste caso com outro(s) colaboradores ou visitantes. Devem ser evitadas deslocações adicionais do caso suspeito validado nas instalações.

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

- o Se o caso não for confirmado, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais da unidade orgânica, incluindo limpeza e desinfeção da área de isolamento.
- o 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 Local.

6. Procedimentos num caso confirmado

Na situação de caso confirmado, o Diretor deve:

- o Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de isolamento;
- o 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 da sala de reuniões, secretárias, incluindo materiais e equipamentos utilizados pelo caso confirmado;
- o Armazenar os resíduos do caso confirmado em saco de plástico.

7. Procedimentos na vigilância de contactos próximos

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

- o **Alto risco de exposição**, definido como:
 - o Professor do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros) do caso;
 - o Professor ou aluno que esteve cara-a-cara com o caso confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
 - o Professor ou aluno que partilhou com o caso confirmado objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expectoração, sangue, gotículas respiratórias.

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

- o Professor ou aluno que teve contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a 15 gotículas/secreções respiratórias através de conversa cara-a-cara superior a 15 minutos, tosse ou espirro);
- o Professor ou aluno que prestou(aram) assistência ao caso confirmado, desde que tenha(m) seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada da máscara e luvas; etiqueta respiratória; higiene das mãos).

Além do referido anteriormente, perante um caso confirmado por COVID-19, deverão ser ativados os procedimentos de vigilância ativa dos contactos próximos, relativamente ao início de sintomatologia. Para efeitos de gestão dos contactos a Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com o Diretor, deve:

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

A vigilância de contactos próximos deve ser a seguinte (anexo V):

Alto Risco de Exposição	Baixo Risco de Exposição
- o Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição. - o Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar. - o Restringir o contacto social ao indispensável. - o Evitar viajar. - o Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição.	- o Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar. - o Acompanhamento da situação pelo médico do trabalho.

É importante sublinhar que:

- o A auto monitorização diária, feita pelo professor ou aluno, 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;
- o Se se verificarem sintomas da COVID-19 e o professor ou aluno estiver na Dona Sebenta, devem-se iniciar os PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO;
- o Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para COVID-19.

8. Divulgação do Plano

A divulgação deste plano será feita junto dos professores por correio eletrónico e pela afixação na receção dos centros. Na primeira vez em que cada professor se dirige à Dona Sebenta, terá uma reunião com o Diretor ou com uma das Responsáveis de Centro para um melhor esclarecimento deste Plano. Será divulgado igualmente através do site e das redes sociais da Dona Sebenta.

9. Nota final

A implementação do plano fica sujeito à alteração decorrente da avaliação dos impactos das medidas na evolução da pandemia.

BIBLIOGRAFIA

- Informação e Recomendações para Escolas e Outros Estabelecimentos de Ensino, DGS.
- Infecção por SARS-CoV-2 (COVID-19): Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas.

O Diretor da Dona Sebenta,

(Daniel Rebelo)

ANEXOS

ANEXO I

NORMAS PRÁTICAS PARA EXPLICAÇÕES NA DONA SEBENTA EM TEMPOS DE COVID-19



BEM-VINDO!



USO OBRIGATÓRIO DE MÁSCARA OU VISEIRA.



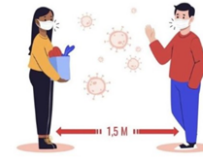
AO ENTRAR, LAVA OU DESINFETA AS MÃOS.



À ENTRADA, A TUA TEMPERATURA VAI SER MEDIDA.



EVITA TOCAR EM PORTAS OU OUTRAS SUPERFÍCIES.



AFASTA-TE DOS OUTROS 1,5m.

MAIS DO QUE NUNCA, É MUITO IMPORTANTE CUMPIRES O TEU HORÁRIO.



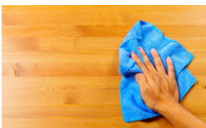
NÃO TROQUES MATERIAIS COM NINGUÉM.



ESPERA NO EXTERIOR PELA TUA VEZ DE ENTRAR.



INFORMAÇÕES E PAGAMENTOS, SÓ À DISTÂNCIA.



AS SALAS SERÃO HIGIENIZADAS NO FINAL DE CADA EXPLICAÇÃO.



SE O WC ESTIVER OCUPADO, VOLTA AO TEU LUGAR E ESPERA.



AO SAIR, LAVA OU DESINFETA AS MÃOS.

AO RESPEITARES ESTAS REGRAS, RESPEITAS-TE A TI E AOS OUTROS.
CADA UM FAZ A SUA PARTE!

Junho 2020

ANEXO II

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**

ANEXO III

Como Fazer a Fricção Anti-Séptica das Mãos com Preparações Alcoólicas?

Friccione as mãos com Preparações Alcoólicas! Higienize as mãos com água e sabonete apenas quando estiverem visivelmente sujas!

 Duração de todo o procedimento: 20 a 30 seg



Aplique uma quantidade suficiente de preparação alcoólica em uma mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies das mãos.

Friccione as palmas
das mãos entre si.



Fricção a palma direita contra o dorso da mão esquerda entrelaçando os dedos e vice-versa.

Friccione a palma das
mãos entre si com os
dedos entrelaçados.

Friccione o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando os dedos, com movimento de vai-e-vem e vice-versa.



Fricção o polegar esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita, utilizando-se de movimento circular e vice-versa

Fricção as polpas digitais e unhas da mão direita contra a palma da mão esquerda, fazendo um movimento circular e vice-versa.

Quando estiverem
secas, suas mãos
estarão seguras.

Como Higienizar as Mãos com Água e Sabonete?

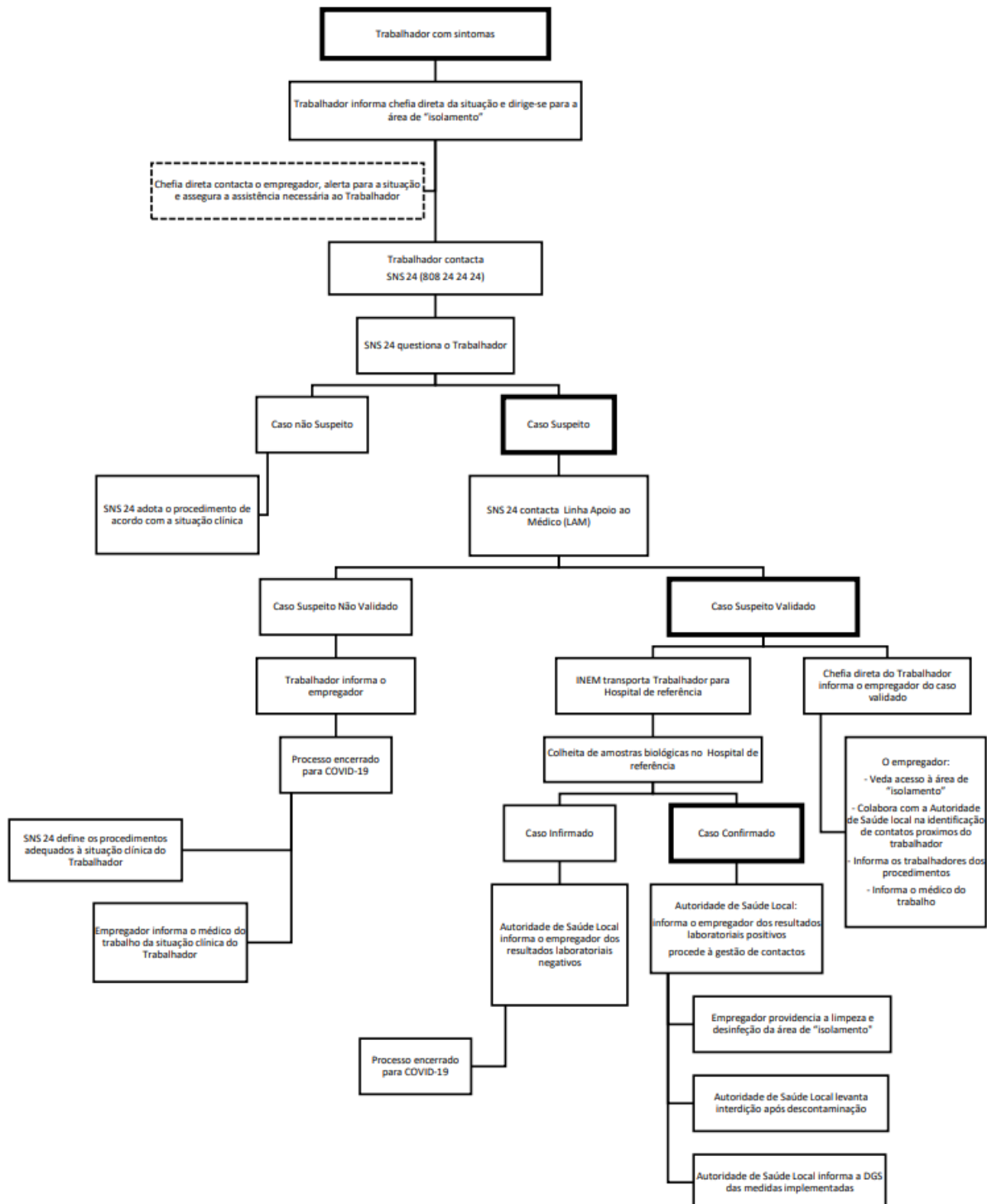
Higienize as mãos com água e sabonete apenas quando estiverem visivelmente sujas! Senão, fricção as mãos com preparações alcoólicas!

 Duração de todo o procedimento: 40 a 60 seg



ANEXO IV

FLUXOGRAMA GERAL DE SITUAÇÃO DE TRABALHADOR COM SINTOMAS DE COVID-19 NUMA EMPRESA



ANEXO V

