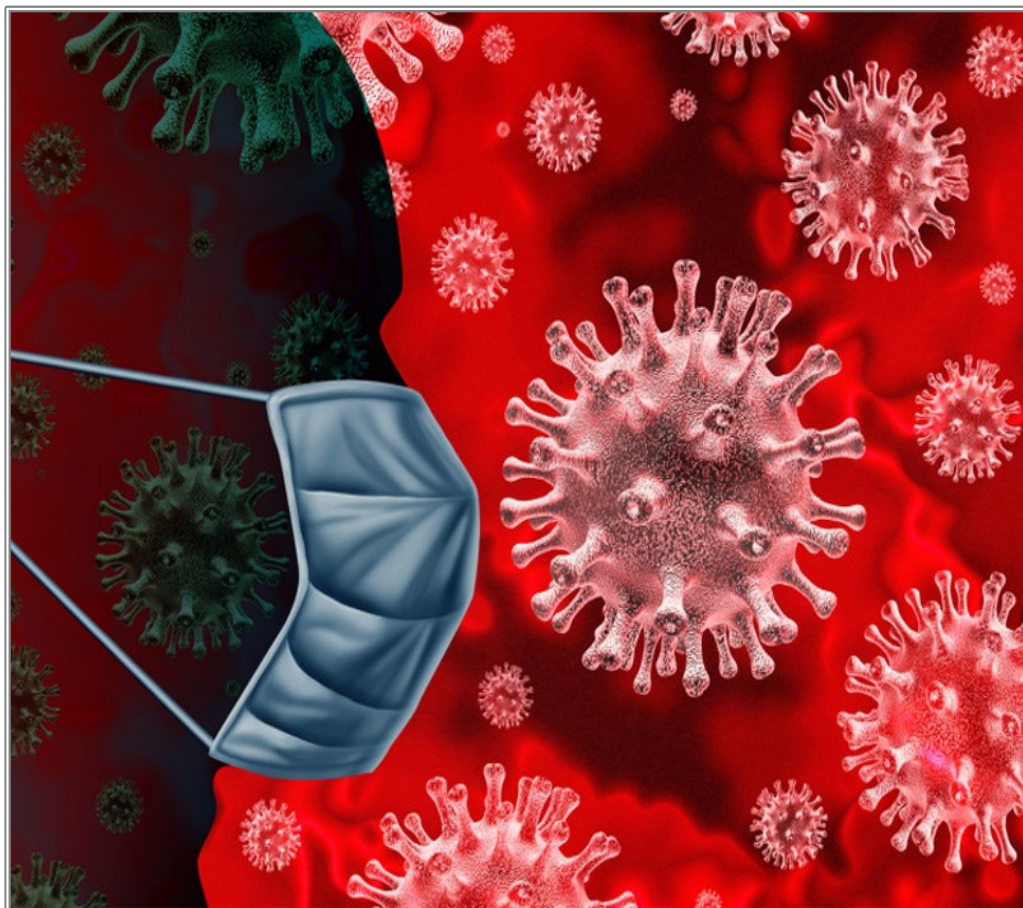




**GONDOMAR**  
*é D ouro*

MUNICÍPIO DE GONDOMAR



# **PLANO DE CONTINGÊNCIA**

**COVID-19**



**GONDOMAR**

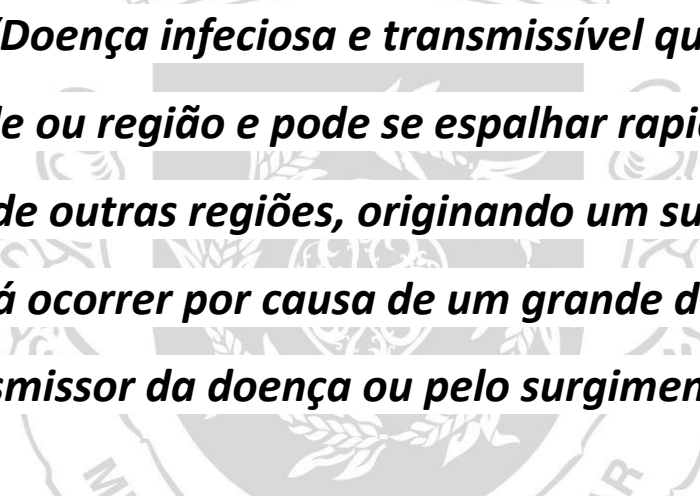
*é D'ouro*

MUNICÍPIO DE GONDOMAR

MUNICÍPIO DE GONDOMAR

Departamento Proteção Civil, Segurança e Fiscalização

## **EPIDEMIA**



***“Doença infecciosa e transmissível que ocorre numa comunidade ou região e pode se espalhar rapidamente entre as pessoas de outras regiões, originando um surto epidêmico. Isso poderá ocorrer por causa de um grande desequilíbrio do agente transmissor da doença ou pelo surgimento de um novo agente.”***



**GONDOMAR**

*é D'ouro*

MUNICÍPIO DE GONDOMAR

MUNICÍPIO DE GONDOMAR

Departamento Proteção Civil, Segurança e Fiscalização

**Homologo**  
**O Presidente da Câmara**

**Dr. Marco André Martins**

/ / 2020

## INDICE

<b>1 - INTRODUÇÃO</b>	<b>3</b>
<b>2 - OBJETIVO</b>	<b>4</b>
<b>3 - ÂMBITO DE APLICAÇÃO</b>	<b>5</b>
<b>4 - CORONOVÍRUS 2019-nCoV</b>	<b>6</b>
4.1 - Modo de Transmissão	6
4.2 - Sintomas	6
4.3 - Período de Incubação	7
<b>5 - OPERACIONALIZAÇÃO DO PLANO DE CONTINGÊNCIA</b>	<b>8</b>
5.1 - Grupo Coordenador do Plano (GCP)	8
5.2 - Competências do Grupo Coordenador do Plano	8
5.3 - Ativação do Plano	9
5.4 - Desativação do Plano	9
5.5 - Fases do Plano	9
5.5.1 - 1.ª Fase	9
5.5.2 - 2.ª Fase	11
5.5.3 - 3.ª Fase	13
5.6 - Procedimentos para os colaboradores	13



**GONDOMAR**

*é D'ouro*

MUNICÍPIO DE GONDOMAR

<b>6 - REFORÇO DE MEDIDAS DE PREVENÇÃO E PROTEÇÃO</b>	<b>14</b>
6.1 - Higienização das instalações	14
6.2 - Áreas de Isolamento e circuitos até às mesmas	21
6.3 - Equipamentos e produtos a adquirir	22
<b>7 - REALIZAÇÃO DE EVENTOS PÚBLICOS</b>	<b>23</b>
7.1 - Avaliação de Risco	23
<b>8 - COMUNICAÇÃO INTERNA</b>	<b>25</b>
<b>9 - ANEXOS</b>	<b>26</b>





## 1 - INTRODUÇÃO

O **Plano de Contingência** para o Coronavírus 2019 – nCoV da **Câmara Municipal de Gondomar**, doravante designado como Plano, apresenta as orientações técnicas sobre este assunto para a estrutura interna da Câmara Municipal de Gondomar.

Este documento pretende ser uma resposta às orientações emanadas pela Direção Geral de Saúde (DGS) no sentido de cada instituição pública ou privada, se preparar através do seu próprio Plano de Contingência, para enfrentar as ondas pandémicas do Coronavírus 2019 – nCoV.

O novo Coronavírus 2019 – nCoV, como agente causador de um cluster de pneumonias na China, é atualmente reconhecido como uma ameaça à Saúde Pública no contexto internacional. Antecedendo à declaração de “Situação de Emergência de Saúde Pública de âmbito Internacional” pela Organização Mundial da saúde (OMS), ocorrida a 30 de janeiro de 2020, assinalam-se outros três eventos importantes.

- **31 de dezembro de 2019** – notificação à OMS de um cluster de pneumonias de etiologia desconhecida em trabalhadores e frequentadores do mercado de peixe, mariscos vivos e aves na cidade de Wuhan, província de Hubei, na China;
- **7 de janeiro de 2020** – autoridades chinesas identificam um novo Coronavírus – 2019 – nCov, como agente causador da doença;
- **20 de janeiro de 2020** – confirmação da transmissão pessoa-a-pessoa.

Convém de referir que a investigação sobre este processo, assim como sobre o reservatório e a história natural da doença continua ainda em curso.

O presente documento descreve como a Câmara Municipal de Gondomar prepara e irá gerir a resposta à emergência de saúde pública associada a infeção por Coronavírus 2019 – nCov.



**GONDOMAR**

*é D'ouro*

MUNICÍPIO DE GONDOMAR

## 2 - OBJETIVO

Com o presente Plano pretende-se acompanhar a evolução da situação, antecipar e gerir o impacto do novo Coronavírus 2019-nCoV na atividade da CMG, contemplando a redução dos riscos para a saúde dos trabalhadores e assegurando a continuidade das atividades essenciais da CMG. Para tal definem-se os seguintes objetivos operacionais:

- Definir um Grupo Coordenador do Plano;
- Definir a estrutura de decisão, comando e acompanhamento;
- Definir a resposta nas diferentes fases do plano como objetivo de manter os serviços essenciais em funcionamento;
- Identificar as atividades essenciais e prioritárias da CMG;
- Identificar o risco de exposição ao vírus nos vários locais de trabalho e reduzir o risco de contaminação nos locais de trabalho;
- Definir os recursos humanos mínimos para cada uma das áreas prioritárias e assegurar linhas de substituição;
- Garantir a correta e adequada informação (nível interno e externo);
- Preparar o restabelecimento da normalidade da situação tão rápido quanto possível;
- Assegurar a existência de uma “reserva estratégica” de bens ou produtos cuja falta possa comprometer o exercício das atividades essenciais e prioritárias (durante o período crítico da pandemia).

Este Plano **não prevê ações de tratamento médico na CMG**, das pessoas que venham a ficar infetadas com o vírus. Nesta situação os colaboradores deverão recorrer às entidades de prestação de cuidados de saúde que regularmente utilizam, dando prioridade ao contacto com a linha **SNS 24 (808 24 24 24)**, cumprindo as recomendações formuladas pela Direção-Geral da Saúde (DGS) e cooperando sempre com as autoridades de saúde.



**GONDOMAR**

*é D'ouro*

MUNICÍPIO DE GONDOMAR

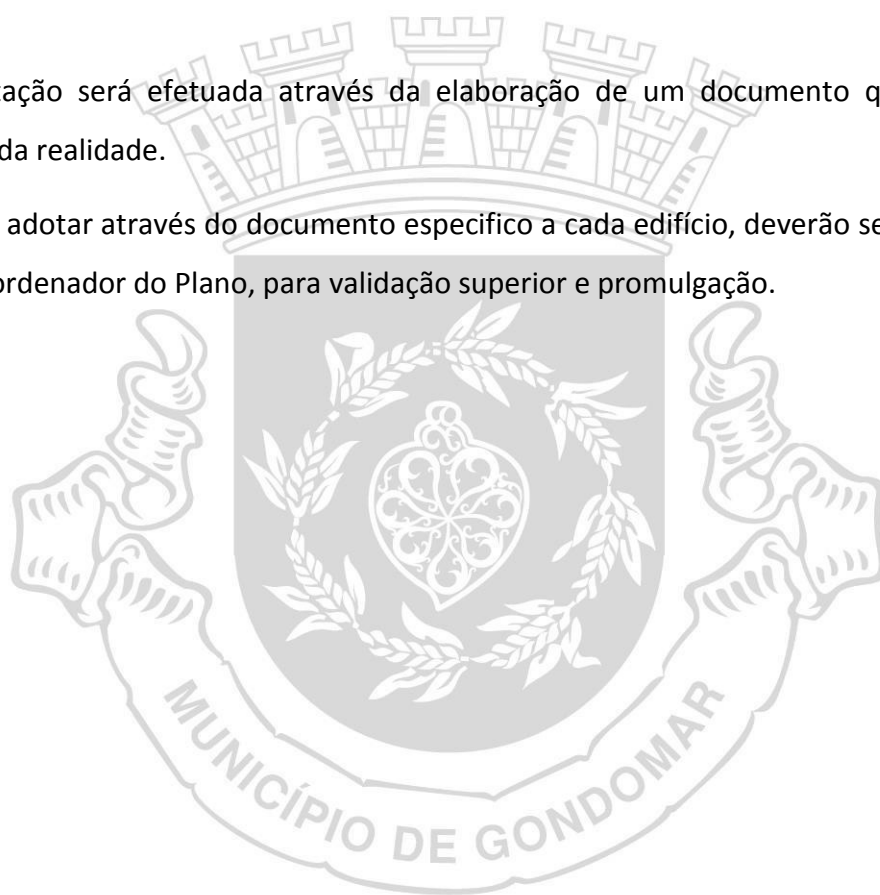
### **3 - ÂMBITO DE APLICAÇÃO**

O Plano estabelece e documenta os procedimentos de decisão e coordenação das ações ao nível da CMG, processo de comunicação, interno e externo.

Desta forma, a distribuição deste plano deverá ser efetuada a todos os edifícios e espaços de reunião pública ao ar livre da autarquia, devendo cada responsável adotar e implementar todas as medidas previstas no presente plano e adota as mesmas ao edificado do qual é responsável.

A implementação será efetuada através da elaboração de um documento que deverá ser ajustado a cada realidade.

As medidas a adotar através do documento específico a cada edifício, deverão ser submentidas ao Grupo Coordenador do Plano, para validação superior e promulgação.





**GONDOMAR**

*é D'ouro*

MUNICÍPIO DE GONDOMAR

#### **4 - CORONOVÍRUS 2019-nCoV**

Assim como a vigilância, as estratégias de prevenção e controlo baseiam-se na evidência científica disponível à data sobre o 2019-nCoV e a doença decorrente, e são ativadas tendo em conta o princípio da proporcionalidade, por forma a garantir a adequação das medidas, sem causar disfunções sociais ou o pânico evitável.

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 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 a mucosa oral, nasal ou ocular (boca, nariz ou olhos), pode conduzir à transmissão da infeção. Até à data não existe vacina ou tratamento específico para esta infeção.

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

##### **4.1 – Modo de Transmissão** (com base na evidencia disponível até ao momento)

- Gotículas respiratórias (partículas superiores a 5 microns);
- Contacto direto com secreções infecciosas;
- Por aerossóis em procedimentos terapêuticos que os produzem.

##### **4.2 – Sintomas** (os sintomas são semelhantes a uma gripe)

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





**GONDOMAR**

*é D'ouro*

MUNICÍPIO DE GONDOMAR

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

#### **4.3 – Período de Incubação (até ao aparecimento de sintomas)**

- Entre 2 a 14 dias, segundo as últimas informações publicadas.





**GONDOMAR**

*é D'ouro*

MUNICÍPIO DE GONDOMAR

## 5 – OPERACIONALIZAÇÃO DO PLANO DE CONTINGÊNCIA

### 5.1 – Grupo Coordenador do Plano (GCP)

<b>Coordenador do Plano</b>	<b>Dr. Marco Martins</b> Presidente Câmara Municipal, de Gondomar
<b>Coordenador Municipal de Proteção Civil</b>	<b>Dr. Artur Teixeira</b> Diretor Departamento de Proteção Civil, Segurança e Fiscalização
<b>Adjuntos Coordenador Plano</b>	<b>Dr. Paulo Guedes</b> Coordenador Núcleo de Proteção Civil <b>Paulo Pinto</b> Coordenador Núcleo de Segurança, Operações e Informações <b>Dr.ª. Carlota Teixeira</b> Chefe de Divisão dos Recursos Humanos <b>Engº Castelo Grande</b> Diretor Departamento de Planeamento Estratégico e Equipamentos <b>Dr.ª Antónia Ferreira</b> Coordenadora Núcleo de Saúde

### 5.2 – Competências do Grupo Coordenador do Plano

- Definir a estratégia de atuação face ao evoluir da situação;
- Coordenar a atuação global;
- Avaliar a evolução da situação, propor a ativação das diferentes fases do Plano e definir a duração temporal das mesmas, tendo como base as orientações da DGS;



**GONDOMAR**

*é D'ouro*

MUNICÍPIO DE GONDOMAR

- Gerir o processo de comunicação interna e externa;
- Obter e divulgar informação atualizada;
- Designar os interlocutores de cada unidade orgânica e ações a implementar;
- Desenvolver, manter, implementar, rever e propor alterações ao Plano.

### 5.3 – Ativação do Plano

A ativação das diferentes fases do Plano é determinada pelo Presidente da Câmara Municipal de Gondomar (Coordenador do Plano), tendo como bases as seguintes situações:

- Se confirme o primeiro caso de coronavírus 2019-nCoV na estrutura da CMG;
- O nível da fase de pandemia definido pela Organização Mundial de Saúde (OMS) seja revisto e recomendado a sua implementação nacional pela DGS;
- Se verifique um ambiente de transmissão secundária generalizada e sem controlo a nível nacional.

### 5.4 – Desativação do Plano

O Plano é desativado por determinação do Presidente da Câmara Municipal de Gondomar (Coordenador do Plano), com base nas orientações da DGS.

### 5.5 – Fases do Plano

O Plano é constituído por três fases:

- 1.ª Fase – Fase de Monitorização (antes da onda epidémica)
- 2.ª Fase – Fase de Alerta (durante a onda epidémica)
- 3.ª Fase – Fase de Recuperação (após a onda epidémica)

#### 5.5.1 – 1.ª Fase – Fase de Monitorização

A 1.ª fase corresponde à implementação do Plano com a respetiva aprovação e divulgação. Nesta fase ainda não existe registo de colaboradores da CMG infetados com Coronavírus 2019-nCoV.



**GONDOMAR**

*é D'ouro*

MUNICÍPIO DE GONDOMAR

- Procedimentos e medidas a implementar:
  - Articular-se com a DGS para acompanhamento do evoluir da situação por forma a manter-se informado sobre a eventual Pandemia;
  - Divulgar o Plano a toda a estrutura da CMG;
  - Identificar grupos de risco dentro da estrutura da CMG;
  - Registar os casos de colaboradores que se deslocam ao estrangeiro a título particular e em serviço, sendo que, relativamente a este último caso, só deverão acontecer em caso de extrema necessidade;
  - Proceder à divulgação de informação fidedigna e atualizada junto dos seus colaboradores, nomeadamente referente às medidas de autoproteção e preventivas;
  - Identificar lista de atividades essenciais e prioritárias;
  - Definir recursos humanos mínimos para cada uma das áreas prioritárias e assegurar linhas de substituição;
  - Elaborar estratégia de comunicação interna e externa;
  - Reforçar o plano de limpeza e de higienização dos edifícios municipais, de forma a tornar exequíveis as medidas aconselhadas (limpeza profunda de áreas físicas expostas ao contacto humano, lavagem das mãos, etc.);
  - Assegurar a existência de uma “reserva estratégica” de bens ou produtos cuja falta possa comprometer o exercício das atividades prioritárias;
  - Identificar e adquirir produtos de higienização e equipamentos de proteção individual;
  - Definir estratégias e procedimentos para os colaboradores que tenham sido expostos a um caso de coronavírus 2019-nCoV, que se suspeite estarem doentes ou que adoeçam no local de trabalho;
  - Identificar o acesso a antivirais e vacinas;
  - Identificar possíveis situações de usufruto da tipologia de horário em teletrabalho ou por turnos.



**GONDOMAR**

*é D'ouro*

MUNICÍPIO DE GONDOMAR

### 5.5.2 – 2.ª Fase – Fase de Alerta

A 2.ª fase divide-se em duas subfases:

#### **A. Fase Controlada**

A **fase controlada** caracteriza-se pelo registo do primeiro caso de colaborador/trabalhador com coronavírus 2019-nCoV na CMG e pela evolução do número de casos numa percentagem reduzida.

- Procedimentos e medidas que o GCP deve tomar na fase controlada:
  - Identificar e encaminhar os colaboradores/funcionários que se suspeite estarem doentes ou adoçam no local de trabalho para a sala de isolamento – fazendo cumprir as orientações técnicas da DGS OT2;
  - Registrar o número de casos assinalados na CMG e articular-se com a DGS para acompanhamento do evoluir da situação;
  - Proceder à divulgação de informação fidedigna e atualizada junto dos seus colaboradores;
  - Proceder à implementação do horário de trabalho, se possível, em períodos desfasados para evitar contágio entre os colaboradores (por exemplo: turno da manhã, turno da tarde);
  - Proceder, sempre que possível, ao teletrabalho;
  - Implementar medidas de limpeza reforçadas e definir horários e tipologia da limpeza das instalações;
  - Acompanhar a evolução da situação clínica dos colaboradores doentes;
  - Acompanhar a situação de saúde dos colaboradores que tendo tido contacto conhecido com o vírus, ainda não apresentam sintomas de infeção.

#### **B. Fase Crítica**

A **fase crítica** caracteriza-se pela rápida evolução do número de casos e em que a curva evolui rapidamente para o pico da pandemia, onde a mesma é confirmada pela DGS e obriga à



**GONDOMAR**

*é D'ouro*

MUNICÍPIO DE GONDOMAR

tomada de medidas excecionais tendo como finalidade assegurar o funcionamento dos serviços essenciais.

- Procedimentos e medidas que o GCP deve tomar na fase crítica:
  - Identificar e encaminhar os colaboradores/visitantes que se suspeite estarem doentes ou adoecem no local de trabalho para a sala de isolamento – fazendo cumprir as orientações técnicas da DGS OT2;
  - Registrar o número de casos assinalados na CMG e articular-se com a DGS para acompanhamento do evoluir da situação;
  - Proceder à divulgação de informação fidedigna e atualizada junto dos seus colaboradores;
  - Acompanhar a evolução da situação clínica dos colaboradores doentes;
  - Acompanhar a situação de saúde dos colaboradores que tendo tido contacto conhecido com o vírus, ainda não apresentam sintomas de infeção;
  - Implementar horários de trabalho, onde possível, em períodos desfasados a fim de evitar o contágio entre colaboradores;
  - Suspender atividades que não sejam absolutamente necessárias.
- Medidas preventivas a implementar eventualmente:
  - Deslocações de serviço deverão ser reduzidas às que forem consideradas essenciais;
  - Participações em grupos de trabalho, reuniões e comissões de trabalho serão canceladas;
  - As reuniões ou briefings essenciais deverão ser reduzidas aos que forem consideradas essenciais, devendo ser sempre realizados via audioconferência ou videoconferência. Caso não seja possível, os intervenientes enviam “inputs” via telefónica ou correio eletrónico;
  - Redução ao mínimo do número de reuniões internas;
  - Cancelamento de eventos e visitas à CMG;



**GONDOMAR**

*é D'ouro*

MUNICÍPIO DE GONDOMAR

- As vistorias técnicas deverão efetuar-se apenas quando apresentarem carácter urgente;
- Todas as ações formativas deverão ser adiadas para o período pós pico;
- Recomendação aos colaboradores que reduzam ao mínimo a permanência em locais públicos e de grande concentração de pessoas;
- Aumento do teletrabalho, reduzir a presença de colaboradores nas instalações. Todos os colaboradores a quem esteja atribuído computadores portáteis e que possuam condições para ligação a partir da sua residência, deverão privilegiar este modo de trabalho;
- Suspensão da aplicação de métodos de seleção que impliquem a presença dos candidatos, no âmbito de procedimentos concursais;
- Suspensão do funcionamento de bares, cantinas, refeitórios e utilização de outros espaços comuns.

### **5.5.3 – 3.ª Fase – Fase de Recuperação**

A 3.ª fase caracteriza-se pelo fim de aparecimento de novos casos e pelo regresso gradual às atividades profissionais.

- Procedimentos e medidas que se deverão tomar na 3.ª fase:
  - Redimensionamento do plano de limpeza às instalações;
  - Reavaliação dos procedimentos implementados nas fases anteriores;
  - Regresso aos locais de trabalho em articulação com as orientações da DGS.

## **5.6 – Procedimentos para os colaboradores**

### **1.ª Fase – Fase de Monitorização**

- Todos os trabalhadores devem ter conhecimento do modo de transmissão, manifestações da doença e medidas de autoproteção;
- Elaboração de uma lista (reservada) de contactos dos colaboradores, para eventual utilização em situação de emergência;



**GONDOMAR**

*é D'ouro*

MUNICÍPIO DE GONDOMAR

- Colaboradores que não estão doentes, não têm familiares doentes e desconhecem que tenham estado em contacto com o vírus;
  - Podem deslocar-se às instalações da CMG;
  - Devem pôr em prática as medidas de autoproteção recomendadas.
- Colaboradores que tenham efetuado deslocações ao estrangeiro / zona afetada;
  - Comunicar aos Diretores de Departamento/ Chefes de Divisão / Coordenadores (e estes comunicarão ao Serviço Municipal de Proteção Civil), para efeitos de acompanhamento;
- Cadeia de substituição;
  - Elaboração de lista de substitutos dos Diretores de Departamento, Chefes de Divisão e Coordenadores.
- Elaboração de listagem de atividades prioritárias, bem como dos trabalhadores que as executam e quais os eventuais substitutos.

## **2.ª Fase – Fase de Alerta**

- Colaboradores que não estão doentes, mas têm familiares doentes ou que estiveram em contacto com pessoas que adoeceram:
  - Devem adotar as medidas indicadas pelas entidades de saúde (Linha Saúde 24 – 808 24 24 24 e Médico do Centro de Saúde) por forma a limitar a propagação da doença;
  - Devem informar os recursos humanos da sua situação clínica (e estes por sua vez transmitem a informação ao respetivo Diretor de Departamento/ Chefe de Divisão/ Coordenador do funcionário, bem como ao Serviço Municipal de Proteção Civil);
- Colaboradores que não estão doentes, mas são os cuidadores de familiares infetados:
  - Devem informar os recursos humanos (e estes por sua vez transmitem a informação ao respetivo Diretor de Departamento/ Chefe de Divisão/ Coordenador do funcionário, bem como ao Serviço Municipal de Proteção Civil);





**GONDOMAR**

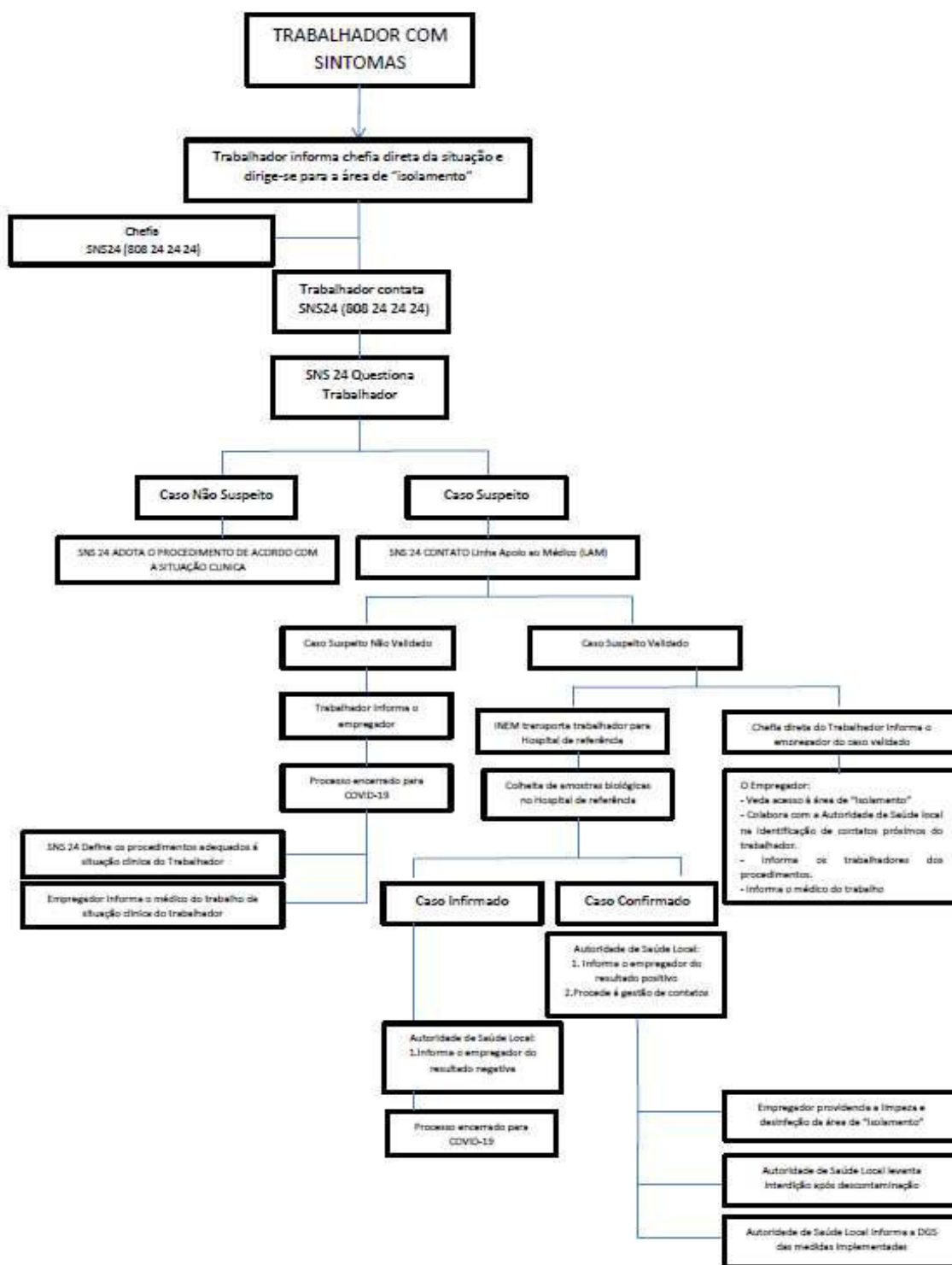
*é D'ouro*

MUNICÍPIO DE GONDOMAR

- O documento comprovativo da prestação de cuidados a familiares infetados poderá ser entregue até ao 8.º dia após declaração da doença.
- Ações a tomar se existir um caso suspeito nas instalações da CMG:
  - Devem informar o Diretor de Departamento/ Chefe de Divisão/ Coordenador do respetivo serviço onde se encontre o caso suspeito;
  - Devem ser encaminhados para a sala de isolamento e aguardar instruções a recolher pelo respetivo Diretor de Departamento/ Chefe de Divisão/ Coordenador junto da Linha Saúde 24 – 808 24 24 24;
  - Promover o isolamento e limpeza das instalações.
- Colaboradores doentes;
  - Não podem deslocar-se para as instalações onde desempenham a sua atividade profissional;
  - Devem adotar medidas de isolamento de acordo com as orientações das entidades de saúde (Linha Saúde 24 – 808 24 24 24 e Médico do Centro de Saúde) por forma a limitar a propagação da doença;
  - Devem informar os recursos humanos da sua situação clínica (e estes por sua vez transmitem a informação ao respetivo Diretor de Departamento/ Chefe de Divisão/ Coordenador e Serviço Municipal de Proteção Civil);
  - Só podem regressar após cura clínica;
  - O documento comprovativo da baixa médica poderá ser entregue até ao 8.º dia após declaração da doença.
- Poderá ser aconselhado a implementar horário de trabalho em períodos desfasados a fim de evitar o contágio entre colaboradores e teletrabalho;
- Poderá ser aconselhado a suspender atividades que não sejam absolutamente necessárias, medida tomada como forma de diminuir os riscos de contágio.



**Fluxograma De Situação De Trabalhadores Com Sintomas De Covid-19 na CMG:**





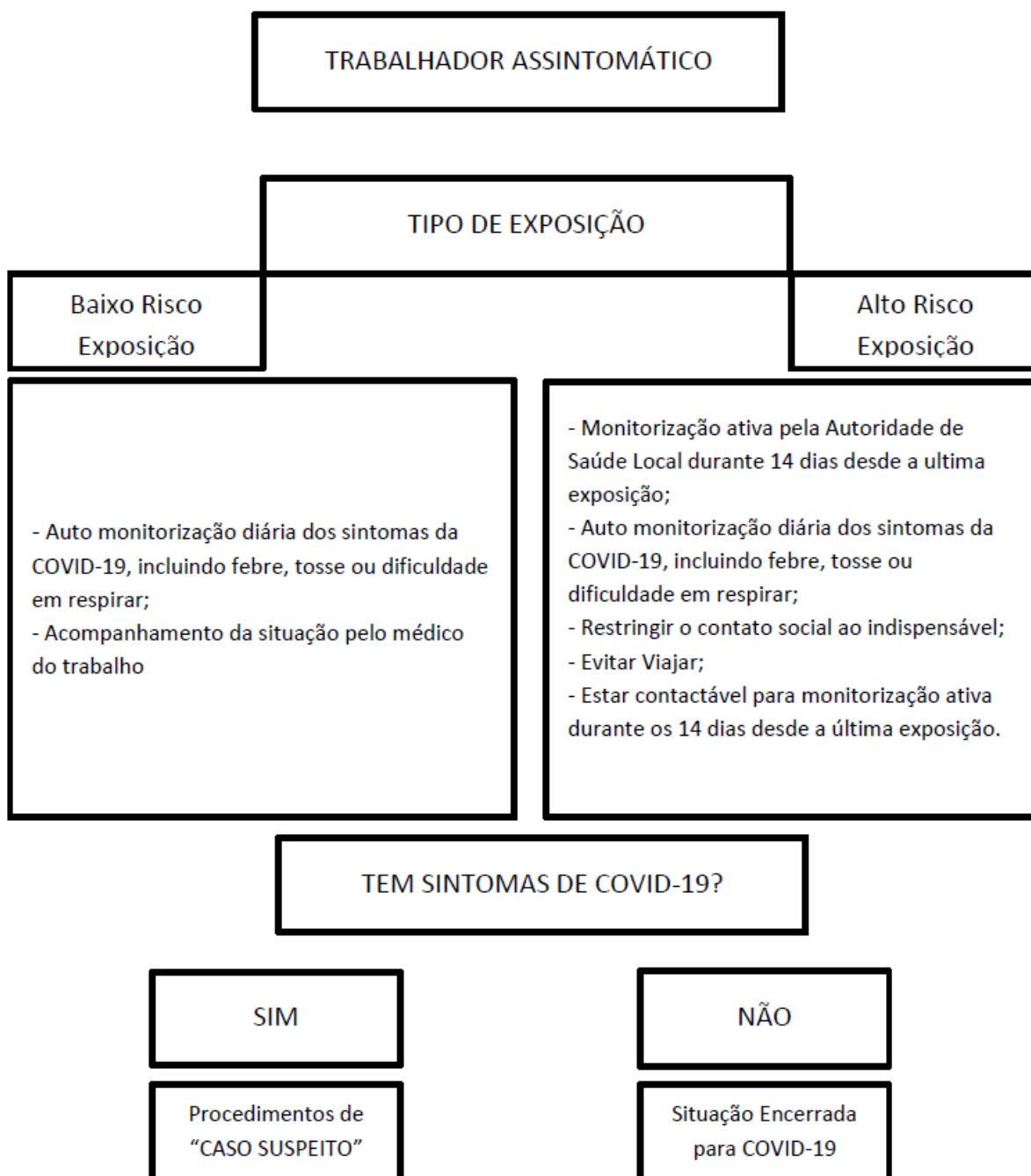
**GONDOMAR**

*é D'ouro*

MUNICÍPIO DE GONDOMAR

### **Procedimento de vigilância de contatos próximos**

Considera-se contato próximo, um trabalhador que não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contato com um caso confirmado de COVID-19. O tipo de exposição do contato próximo, determinará o tipo de vigilância, conforme fluxograma seguinte:





**GONDOMAR**  
*é D'ouro*

MUNICÍPIO DE GONDOMAR

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 na CMG, devem-se iniciar de imediato os Procedimentos descritos no presente;
- Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para COVID-19.





**GONDOMAR**

*é D'ouro*

MUNICÍPIO DE GONDOMAR

## 6 – REFORÇO DE MEDIDAS DE PREVENÇÃO E PROTEÇÃO

As medidas gerais de higiene, pessoais e do ambiente da CMG, constituem as medidas mais importantes para evitar a propagação da doença.

- Evitar o contacto próximo com pessoas com o vírus. Guarde uma distância de, pelo menos, um metro, quando falar com outras pessoas. Evite cumprimentar com abraços, beijos ou apertos de mão.
- Se ficar doente, permaneça em casa. Se tiver sintomas, ligue para a **Linha Saúde 24: 808 24 24 24**.
- Evite locais com muitas pessoas.
- Evite 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 contato com secreções respiratórias.
- Lave as mãos com frequência com água e sabão durante pelo menos 20 segundos; se estes não estiverem disponíveis utilize um desinfetante para as mãos que tenha pelo menos 70% de álcool, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas; sabão e água devem ser usados preferencialmente se as mãos estiverem visivelmente sujas.
- Se não tiver as mãos lavadas, evite mexer nos olhos, nariz e boca.
- A utilização de equipamentos de proteção individual deverá ser indicada pelo coordenador do Plano em articulação com as diretrizes da DGS.

### 6.1 – Higienização das instalações

Durante as diferentes fases do Plano, deve ser articulado o plano de limpeza com o pessoal especializado. A limpeza e higienização dos espaços e superfícies de trabalho assumem particular importância no âmbito das medidas de proteção a adotar para minimizar os riscos de contágio pelo vírus. O pessoal especializado da limpeza deve adotar como medidas de autoproteção a utilização de luvas nas operações de limpeza e a lavagem frequente das mãos.



Os serviços de limpeza devem adotar as seguintes medidas suplementares:

- Aprofundar a limpeza das superfícies das mesas de trabalho e dos objetos que entrem em contacto com as mãos, como torneiras, puxadores de portas, autoclismos, corrimãos, bocais dos telefones, teclados, etc.;
- Na 2.ª e 3.ª fases (alerta e recuperação) esses procedimentos devem ser diários;
- Deve haver um aumento do número de operações de limpeza dos sanitários;
- Os resíduos recolhidos nas instalações sanitárias devem ser acondicionados em recipientes próprios;
- Após a deteção de um caso suspeito nas instalações da CMG, devem ser realizados os procedimentos de limpeza e desinfeção, especialmente nas zonas onde se verifica maior fluxo/concentração de pessoas e no local habitual de trabalho desse colaborador;
- Durante a 2.ª e 3.ª fases (alerta e recuperação) os aparelhos de ar condicionado poderão ser desligados;
- Deve proceder-se à renovação do ar interior dos locais de trabalho e espaços comuns, sempre que possível em detrimento da utilização do sistema de ar condicionado.
- Deve ser distribuído aos diversos serviços da CMG, material específico de limpeza e desinfeção para que cada colaborador possa limpar a sua área de trabalho (superfícies das mesas de trabalho, bocais dos telefones, etc.);
- Os trabalhadores que desempenham funções no bar da CMG deverão ser incentivados a lavar as mãos sempre que possível e ter, também, à sua disposição solução de base alcoólica para lavagem de mãos quando não for possível ou conveniente usar água e sabão. O recurso a solução de base alcoólica só é aceitável quando as mãos se encontrem limpas e sem restos de alimentos ou outras substâncias;
- Os trabalhadores deverão ser treinados na forma correta de lavar as mãos, tanto com água e sabão como com a solução alcoólica.



**GONDOMAR**

*é D'ouro*

MUNICÍPIO DE GONDOMAR

Salienta-se que, mais do que nunca, é importante observar boas práticas na manipulação de alimentos, uma vez que assim sendo contribui-se para minimizar a propagação de agentes biológicos.

## **6.2 – Áreas de Isolamento e circuitos até às mesmas**

A finalidade da deslocação do trabalhador para a área de “isolamento” é impedir ou restringir o contacto direto dos trabalhadores com o caso suspeito, evitando a exposição e infeção de outros trabalhadores.

O principal objetivo é criar um distanciamento social para que a doença transmissível não se propague na organização e na comunidade.

No cumprimento das recomendações supra identificadas foram definidas algumas áreas de “isolamento”. Procurando-se garantir as características que uma área de isolamento deve preferencialmente apresentar:

- Ventilação natural, ou sistema de ventilação mecânica;
- Revestimentos lisos e laváveis;
- Telefone;
- Cadeira ou marquesa de material lavável;
- Água e alguns alimentos não perecíveis;
- Contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico);
- Solução antisséptica de base alcoólica (disponível no interior e à entrada desta área);
- Toalhetes de papel;
- Máscara(s) cirúrgica(s);
- Luvas descartáveis;
- Termómetro.

Na área de isolamento ou nas proximidades preferencialmente deve existir uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com:

- Doseador de sabão;



- Toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do Trabalhador com Sintomas/Caso Suspeito

Serão definidos os circuitos a privilegiar no caso de um trabalhador com sintomas que se desloca para a área de “isolamento”, garantindo o menor contacto possível com outras pessoas. Os edifícios municipais serão identificados as áreas de isolamento, os coordenadores das Unidades Orgânicas e os circuitos para as áreas de isolamento.

### **6.3 – Equipamentos e produtos a adquirir**

A CMG providencia a aquisição e disponibilização de equipamentos e produtos:

- Solução antisséptica de base alcoólica, nos registos de biométrico, zonas de refeições e áreas de “isolamento” e portarias;
- Procedimento de higienização das mãos, junto de instalações sanitárias e locais com solução antisséptica de base alcoólica;
- Kits com máscaras cirúrgicas e luvas descartáveis para disponibilizar ao coordenador no local de trabalho;
- Toalhetes de papel para secagem das mãos, nas instalações sanitárias e noutros locais onde seja possível a higienização das mãos;
- Contentor de resíduos com abertura não manual e saco plástico (com espessura de 50 ou 70 micra);
- Reforço junto da empresa de limpeza dos cuidados a ter na limpeza e desinfeção dos equipamentos após a utilização e a possibilidade de usar o material exclusivamente, se existir algum caso suspeito que se confirme. Indicação para a não utilização de ar comprimido na limpeza, pelo risco de recirculação de aerossóis;

Indicação para que o plano de higienização e limpeza relativo aos revestimentos, aos equipamentos e utensílios, assim como aos objetos e superfícies que mais manuseadas, contemple a utilização de detergente desengordurante, seguido de desinfetante.





**GONDOMAR**

*é D'ouro*

MUNICÍPIO DE GONDOMAR

## **7 – REALIZAÇÃO DE EVENTOS PÚBLICOS**

As recomendações referentes á realização de eventos públicos e eventos de massa serão orientadoras a protocolar neste espaço.

Assim sendo será da responsabilidade da Câmara enquanto responsável pela estrutura:

- Assegurar a existência de equipamentos e/ou instalações adequadas para a adoção de boas práticas de higiene (agua, sabão, toalhetes de papel, lenços de papel, solução á base de álcool e contentores de recolha de resíduos);
- Adotar soluções que privilegiem equipamentos de uso não manual (portas automáticas, torneiras com sensores, etc.);
- Reforçar as recomendações sobre higienização e de etiqueta respiratória, colocando cartazes na entrada do evento, casas de banho e nas áreas de preparação de alimentos.;
- Identificar um ponto focal, que articulará com as autoridades competentes a implementação e quaisquer medidas que se afiguram necessárias;
- Prever um stock de máscaras cirúrgicas para eventual aparecimento de uma pessoa com febre ou sintomas respiratórios.;
- Limitar bem os espaços a utilizar;
- Articular com organizador do evento uma avaliação de risco;

### **7.1 - Avaliação de Risco**

Antes de decidir organizar, prosseguir, restringir, modificar, adiar ou cancelar evento, recomenda-se a avaliação de risco com as autoridades competentes e envolvidas, deve ser considerado:

- As recomendações mais recentes da DGS sobre o COVID 19;
- Características do evento (nº pessoas; nacionalidades; países envolvidos);
- Terem um plano de contingência específico do evento.;
- Obter aconselhamento á Autoridade de Saúde Local.



**GONDOMAR**  
*é D ouro*

MUNICÍPIO DE GONDOMAR

Salientar que mediante o evento e evolução do risco poderá o Sr. Presidente de Camara anular a realização do evento.





**GONDOMAR**

*é D'ouro*

MUNICÍPIO DE GONDOMAR

## 8 – COMUNICAÇÃO INTERNA

- A CMG divulgará internamente toda a informação técnica produzida pela DGS no que diz respeito às medidas preventivas e de autoproteção.
- Serão privilegiadas as comunicações eletrónicas, via e-mail e telefone.
- Nos vários edifícios incluídos no âmbito deste Plano exibir-se-ão cartazes e folhetos.
- O Plano, na sua vertente não reservada, encontrar-se-á disponível para consulta na intranet e será feita a sua difusão por todos os trabalhadores por e-mail e através dos chefes de divisão/coordenadores.
- Os destinatários da informação divulgada pela CMG são todos os dirigentes, trabalhadores e colaboradores da CMG.
- Disponibilização de link para o site da DGS (<https://www.dgs.pt/corona-virus>) no Portal do Município.
- Deve ser dada informação atempada a todos os funcionários sobre os casos existentes na CMG e a sua evolução.
- Os procedimentos de informação pública para a população em geral serão desencadeados através da utilização de diversos meios, nomeadamente instruções difundidas no Portal do Município, distribuição de folhetos, afixação de cartazes e eventualmente radiodifusão de comunicados por estações de rádios locais.



**GONDOMAR**

*é D'ouro*

MUNICÍPIO DE GONDOMAR

## **9 - ANEXOS**

**ANEXO A - Documentação da Direção Geral de Saúde (DGS)**

**ANEXO B - Registo de Ações e Ocorrências**

**ANEXO C - Contactos do Grupo Coordenador do Plano (GCP)**

**ANEXO D - Guia de Boas Práticas**

**ANEXO E - Guia de Boas Práticas**





**GONDOMAR**

*é D ouro*

MUNICÍPIO DE GONDOMAR

MUNICÍPIO DE GONDOMAR

Departamento Proteção Civil, Segurança e Fiscalização





**GONDOMAR**  
*é Dourado*

MUNICÍPIO DE GONDOMAR

# CORONAVÍRUS (COVID-19)



TOSSE

COUGH



FEBRE

FEVER



DIFICULDADE RESPIRATÓRIA

SHORTNESS OF BREATH



REGRESSOU DE ALGUMA DAS  
ÁREAS AFETADAS?  
HAVE YOU RETURNED FROM ANY  
AFFECTED AREAS?

OU  
OR



CONTACTOU COM UM DOENTE INFETADO  
HAVE YOU BEEN IN CONTACT WITH  
AN INFECTED PATIENT

LIGUE PARA  
PLEASE CALL

SNS 24 ☎  
**808 24 24 24**

E INFORME SOBRE A SUA VIAGEM RECENTE  
AND REPORT YOUR RECENT TRIP



SNS  
SERVIÇO NACIONAL  
DE SAÚDE



DGS  
desde 1899  
Direção-Geral da Saúde





**GONDOMAR**  
*é Dour*

MUNICÍPIO DE GONDOMAR

MUNICÍPIO DE GONDOMAR

Departamento Proteção Civil, Segurança e Fiscalização

# CORONAVÍRUS (COVID-19)

INFORMAÇÃO À COMUNIDADE ESCOLAR

## SABES COMO TE PODES PROTEGER?



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



LAVA AS MÃOS MUITO BEM E MUITAS VEZES  
O TEU PROFESSOR ENSINA-TE



NÃO PARTILHES OS TEUS  
OBJETOS NEM A COMIDA

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



EDUCAÇÃO





# CORONAVÍRUS (COVID-19)

## INFORMAÇÃO À COMUNIDADE ESCOLAR

### O QUE DEVE SABER SOBRE O VÍRUS E MEDIDAS DE PROTEÇÃO

O NOVO CORONAVÍRUS (COVID-19) foi identificado pela primeira vez em humanos em dezembro de 2019, na cidade de Wuhan, na província de Hubei, na China. A transmissão pode ser feita de pessoa-a-pessoa e o tempo de incubação do vírus pode durar até 14 dias. Os sintomas são semelhantes a uma gripe ou podem evoluir para uma doença mais grave, como pneumonia.

A comunidade educativa deve procurar manter-se informada e atualizada (informação validada - [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)), e mostrar-se disponível para esclarecer as dúvidas que as crianças, jovens e encarregados de educação possam ter.

PRINCIPAIS SINTOMAS:

FEBRE

TOSSE

DIFICULDADE RESPIRATÓRIA

PRINCIPAIS RECOMENDAÇÕES GERAIS:

Quando espirrar ou tossir tapar o nariz e a boca com o antebraço ou com lenço de papel.

Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão ou usar solução à base de álcool.

Se regressou de uma área afetada, evite contacto próximo com outras pessoas

#### MEDIDAS DE PREVENÇÃO

- > Caso alguém esteja doente deve ficar em casa
- > Ensinar os alunos a lavar frequentemente as mãos com água e sabão
- > Evitar tocar nos olhos, nariz e boca
- > Ao espirrar e tossir, tapar o nariz e boca com o braço ou lenço de papel que deverá ser colocado de imediato no lixo
- > Evitar partilhar material escolar ou brinquedos (lápis, borracha...)
- > Evitar partilhar comida e outros bens pessoais (troca de chuchas, copos, telemóveis...)
- > Caso sejam identificados alguns dos sintomas referidos, deve ligar para **SNS24 - 808 24 24 24** e seguir as recomendações

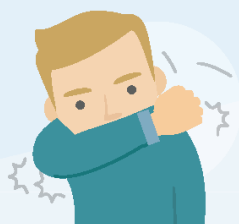






# CORONAVÍRUS (COVID-19)

## RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS



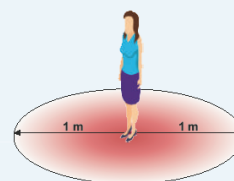
Quando espirrar ou tossir tape o nariz e a boca com o braço ou com lenço de papel que deverá ser colocado imediatamente no lixo

When coughing or sneezing cover your mouth and nose with your forearm or with tissue paper that should be placed immediately in the trash



Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use solução à base de álcool

Wash your hands frequently with soap and water or an alcohol-based solution



Se regressou de uma área afetada, evite contacto próximo com outras pessoas

If you returned from an affected area, avoid contact close with people

EM CASO DE DÚVIDA LIGUE  
IF IN DOUBT, CALL

SNS 24

**808 24 24 24**





GONDOMAR

*é D'ouro*

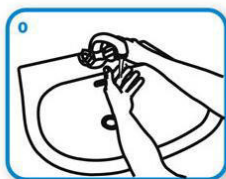
MUNICÍPIO DE GONDOMAR



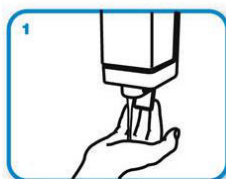
# Lavagem das mãos



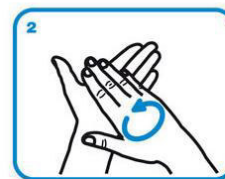
Duração total do procedimento: 40-60 seg.



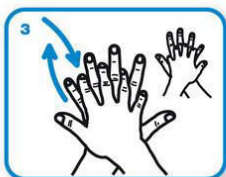
Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



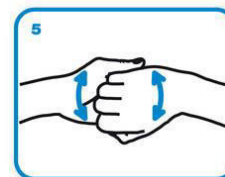
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



Palma com palma com os dedos entrelaçados



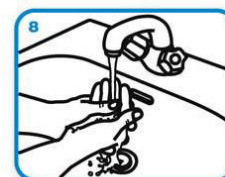
Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



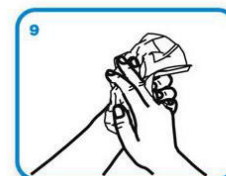
Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



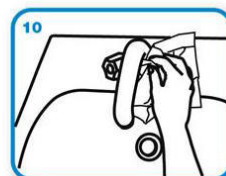
Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



Enxague as mãos com água



Seque as mãos com toalhete descartável



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



Agora as suas mãos estão seguras.



GONDOMAR

*é D'ouro*

MUNICÍPIO DE GONDOMAR

# Fricção Anti-séptica das mãos



Duração total do procedimento: 20-30 seg.



1a



1b

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



2

Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



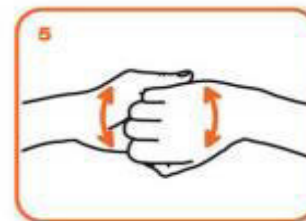
3

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



4

As palmas das mãos com dedos entrelaçados



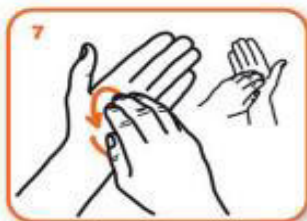
5

Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



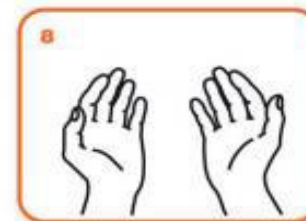
6

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



7

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



8

Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.



**GONDOMAR**

*é D'ouro*

MUNICÍPIO DE GONDOMAR

MUNICÍPIO DE GONDOMAR

Departamento Proteção Civil, Segurança e Fiscalização





# GONDOMAR

*é D ouro*

MUNICÍPIO DE GONDOMAR

DATA	LOCAL	OCORRÊNCIA	AÇÃO



**GONDOMAR**

*é D'ouro*

MUNICÍPIO DE GONDOMAR

MUNICÍPIO DE GONDOMAR

Departamento Proteção Civil, Segurança e Fiscalização





**GONDOMAR**  
*é D'ouro*

MUNICÍPIO DE GONDOMAR

MUNICÍPIO DE GONDOMAR

Departamento Proteção Civil, Segurança e Fiscalização





**GONDOMAR**

*é D'ouro*

MUNICÍPIO DE GONDOMAR

## **Procedimentos a adotar em caso de ativação do Plano de Contingência por infeção com SARS-CoV-2:**

- Lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos;
  - Se não tiver possibilidade de usar água e sabão, utilize um desinfetante para as mãos, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas;
  - Água e sabão devem ser usados de preferência se as mãos estiverem visivelmente sujas;
- Procedimentos de etiqueta respiratória:
- Evitar tossir ou espirrar para as mãos;
  - Tossir ou espirrar para o antebraço ou manga, com o antebraço fletido ou usar lenço de papel;
  - Higienizar as mãos após o contacto com secreções respiratórias; Procedimentos de colocação de máscara cirúrgica:
  - O trabalhador com sintomas, se a sua condição clínica o permitir, deve usar uma máscara cirúrgica;
  - Deverá ser o próprio trabalhador a colocar a máscara;
  - É importante que a máscara esteja bem ajustada à face, de forma proporcionar a oclusão completa do nariz, da boca e das áreas laterais da face. Nos homens com barba a máscara cirúrgica poderá ser complementada com um lenço de papel para uma melhor adaptação;
  - Deve proceder-se à higienização das mãos antes de colocar e após remover a máscara.
- Procedimentos de conduta social:
- Modificar a frequência e a forma de contactar com outros trabalhadores e clientes, evitar:
    - Apertos de mão; – Reuniões presenciais; – Postos de trabalho partilhados.





**GONDOMAR**

*é D ouro*

MUNICÍPIO DE GONDOMAR

MUNICÍPIO DE GONDOMAR

Departamento Proteção Civil, Segurança e Fiscalização



SÓ HÁ UMA COISA  
QUE PRECISA DE PERCEBER  
SOBRE COMO O CORONAVÍRUS  
SE ESPALHA?



# O VÍRUS ESPALHA-SE QUANDO



SE VIR ALGUÉM QUE ESTÁ  
VISIVELMENTE A  
TOSSIR/ESPIRRAR/DOENTE, PODE  
ESCOLHER:



- ① **MANTER A SUA DISTÂNCIA.  
2 METROS VÃO DEIXÁ-LO EM  
SEGURANÇA DE GOTÍCULAS GRANDES**

OU,



- ② DAR-LHES UMA MÁSCARA.  
PODERÃO TOSSIR/ESPIRRAR À VONTADE E  
PROTEGER TODOS OS QUE ESTÃO PERTO

E NO GERAL, É UMA BOA IDEIA  
EVITAR MULTIDÕES, PORQUE NÃO  
SE SABE QUEM PODERÁ ESTAR  
DOENTE.



PESSOAS QUE ESTÃO  
INFETADAS PODEM  
NÃO DEMONSTRAR  
SINTOMAS, MAS SÃO  
CONTAGIOSAS.

TALVEZ ELA NÃO ESTEJA DOENTE,  
PODE ESTAR APENAS A  
PROTEGER-SE.

CONTUDO, POR VEZES A SALIVA DE UMA  
PESSOA DOENTE PODE CHEGAR A OUTRAS  
COISAS...



**E SE TOCAR EM ALGUMA DESTAS  
COISAS ACIDENTALMENTE, E  
DEPOIS TOCAR NA SUA CARA,**



**PODEM TODOS FICAR DOENTES.**



OS VÍRUS CONSEGUEM DURAR UMAS  
BOAS HORAS NOS OBJETOS,



E A ÚNICA MANEIRA EFICIENTE DE SE  
LIVRAR DELES É LAVÁ-LOS BEM COM  
SABÃO, LIXÍVIA OU ALCÓOL (90%).

E É POR ISSO QUE É MUITO  
IMPORTANTE SEGUIR ESTAS

5

PRECAUÇÕES

1

NÃO TOQUE NA SUA CARA.  
(OU NA CARA DE ALGUÉM.)

SE TIVER DE, LAVE BEM AS SUAS  
MÃOS COM SABÃO PRIMEIRO.



# O QUE É LAVAR BEM?

LAVAR A PARTE  
DETRÁS DAS SUAS  
MÃOS

ENTRE OS  
DEDOS

DEBAIXO  
DAS UNHAS



DURANTE 20  
SEGUNDOS

O SUFICIENTE PARA  
CANTAR OS "PARABÉNS"  
DUAS VEZES



**2** DEITE FORA AS MÁSCARAS A PARTIR DO MOMENTO QUE SENTE QUE ESTÃO POUCO ASSEADAS, NÃO AS USE MAIS QUE 1 DIA!

\*AS BACTÉRIAS CONSEGUEM CRESCER NO LADO INTERIOR DA SUA MÁSCARA SE A USAR DEMASIADO TEMPO



TAMBÉM NÃO TOQUE NO LADO EXTERIOR DA SUA MÁSCARA SE CONSEGUIR

MAS SE TOCAR, NÃO PREOCUPE, LAVE AS SUAS MÃOS COM SABÃO A SEGUIR

# 3 NÃO PARTILHE COMIDA, UTENSÍLIOS, COPOS, TOALHAS.



4

SE TIVER ACABADO DE LAVAR AS MÃOS, NÃO TOQUE DIRETAMENTE NA MAÇANETA DA PORTA

USE O COTOVELO, OU UMA TOALHA DE PAPEL PARA ABRIR A PORTA



E FINALMENTE,

**5** LAVE SEMPRE AS SUAS  
MÃOS COM SABÃO ...

- ANTES DE  
COMER



- E DEPOIS DE  
ESTAR EM  
PÚBLICO



**FIQUEM  
TODOS EM  
SEGURANÇA!**



PRINCIPAIS REFERÊNCIAS PARA INFORMAÇÃO  
MÉDICA:

1. DIREÇÃO GERAL DE SAÚDE  
([WWW.DGS.PT](http://WWW.DGS.PT))

2. "NOVEL CORONAVIRUS  
(2019-NCOV), DA ORGANIZAÇÃO  
MUNDIAL DE SAÚDE  
([HTTPS://YOUTU.BE/MOVIABVYKGA](https://youtu.be/moviabvykga))

LEIA ESTES MATERIAIS PARA MAIS DICAS!

**CRIADO POR:**

**ARTISTA:**

**WEIMANKOW**

**TRADUÇÃO E COMPOSIÇÃO DA  
VERSÃO PORTUGUESA:**



**TRADUZIDO DO ORIGINAL EM INGLÊS COM  
AUTORIZAÇÃO DA AUTORA**

**12 DE FEVEREIRO 2020**