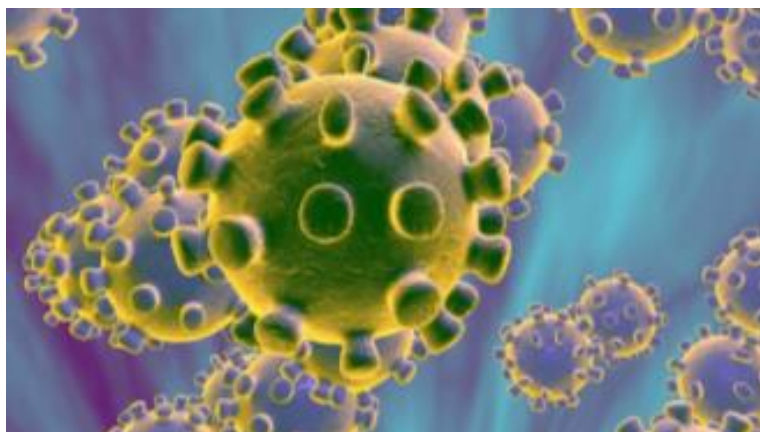




PLANO DE CONTINGÊNCIA

CORONAVÍRUS – COVID-19



Realizado por: *Tradsafety – Consultoria em Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho Lda.*

Empresa: *TRANSVIAGENS – TRANSPORTES EM AUTOCARROS LDA*

AGOSTO 2020



Índice

| | | |
|------|--|----|
| 1. | Enquadramento..... | 3 |
| 2. | Objetivos | 3 |
| 3. | Informações de Caráter Geral | 3 |
| 3.1. | O que é a infeção Coronavírus (Covid-19)?..... | 3 |
| 3.2. | Meios de transmissão | 3 |
| 3.3. | Principais sintomas..... | 4 |
| 4. | Medidas gerais de prevenção | 4 |
| 4.1. | Principais recomendações de higiene pessoal..... | 4 |
| 4.2. | Principais recomendações de conduta social | 4 |
| 4.3. | Principais recomendações a considerar no ambiente de trabalho..... | 5 |
| 5. | Operacionalização do Plano de Contingência | 6 |
| 5.1. | Competências..... | 6 |
| 5.2. | Responsabilidades..... | 6 |
| 5.3. | Identificação dos profissionais de saúde e seus contactos..... | 7 |
| 6. | Fases do Plano de Contingência..... | 7 |
| 7. | Procedimentos de Segurança Internos | 9 |
| 7.2. | Isolamento..... | 9 |
| 7.3. | Caso suspeito de Covid-19 | 10 |
| 7.4. | Contactos Próximos..... | 13 |
| 8. | Disposições Finais..... | 15 |
| 9. | Anexos..... | 15 |
| 9.1. | Folheto | 15 |
| 9.2. | Lavagem correta das mãos..... | 15 |

1. Enquadramento

O presente Plano de Contingência estabelece quais os procedimentos devem ser considerados no âmbito da infeção pelo novo Coronavírus SARS-CoV-22.

Este plano pode ser atualizado a qualquer momento, tendo em conta a evolução do quadro epidemiológico da COVID-19.

As situações não previstas neste plano devem ser avaliadas caso a caso.

2. Objetivos

O Plano de Contingência em questão tem como objetivos:

- Garantir a proteção dos trabalhadores, assegurando as suas condições de segurança e saúde de forma contínua e permanente.
- Assegurar o funcionamento dos serviços.
- Dar a conhecer as manifestações da doença, bem como as vias de transmissão.
- Garantir que sejam adotadas regras de higiene pessoal e de etiqueta respiratória.

3. Informações de Caráter Geral

3.1. O que é a infeção Coronavírus (Covid-19)?

Os Coronavírus são uma família de vírus que podem causar doença no ser humano, semelhante a uma gripe comum ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia.

3.2. Meios de transmissão

De acordo com a informação atualmente disponível, considera-se que a COVID-19 pode transmitir-se:

- Por 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.
- Pelo contacto direto com secreções infecciosas.

- O contacto das mãos com superfície ou objeto com o coronavírus e, em seguida, o contacto com as mucosas oral, nasal ou ocular pode conduzir à transmissão da infeção. O vírus consegue manter-se ativo até 24h nos objetos/superfícies.

3.3. Principais sintomas

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

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

4. Medidas gerais de prevenção

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

4.1. Principais recomendações de higiene pessoal

- Lavar frequentemente as mãos como regra geral de higiene.
- Lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos ou com uma solução antisséptica de base de álcool.
- Lavar as mãos sempre que tossir, espirrar, assoar o nariz, utilizar transportes públicos ou frequentar locais com grande afluência de público. Deve ainda lavar as mãos antes de comer, antes e depois de preparar as refeições, após utilizar a casa de banho, contactar com o lixo, terra, detritos ou dejetos de animais.
- Não se deve tocar com as mãos na boca, olhos ou nariz.

4.2. Principais recomendações de conduta social

- Deve evitar-se sempre que possível o contacto próximo com pessoas que apresentem sintomas idênticos ao do Covid-19.
- Deve guardar-se uma distância mínima de 1 metro, quando se contacta com outras pessoas.

- O cumprimento com beijos, abraços ou apertos de mãos deve ser evitado.
- Cobrir a boca e o nariz quando se tosse ou espirra com lenço, guardanapo ou toalhete de papel, colocando-o no caixote do lixo após cada utilização.
- Evitar tossir ou espirrar para as mãos. Deve-se tossir ou espirrar para o antebraço ou manga, com o antebraço fletido.
- Higienizar as mãos após o contacto com secreções respiratórias.
- Evitar as reuniões presenciais, viajar só o extremamente necessário – utilização de áudio/vídeo conferência como método preferencial.
- Evitar a partilha de bens pessoais, materiais e comida.

4.3. Principais recomendações a considerar no ambiente de trabalho

- Manter as superfícies e os objetos de trabalho limpos.
- Limpar frequentemente as superfícies das mesas de trabalho, e outros objetos com um desinfetante.
- Deve proceder-se, da mesma forma para as superfícies e objetos que entrem em contacto com as mãos (como por exemplo, ecrãs, teclados, rato, botões de elevador, puxadores das portas, corrimões, torneiras, botões de descarga de autoclismo, botões de impressoras, registo biométrico, interruptores, máquina do café, ...).
- Disponibilizar solução antisséptica de base alcoólica (SABA) em locais estratégicos (zona de refeições, registo biométrico, instalações sanitárias, área de “isolamento”), conjuntamente com informação sobre os procedimentos de higienização das mãos.
- Promover o arejamento das zonas fechadas, nomeadamente dos espaços de formação, gabinetes, refeitórios e casas de banho, mantendo as janelas abertas sempre que seja possível.
- Adquirir máscaras cirúrgicas para utilização do Trabalhador com sintomas (caso suspeito).
- Adquirir máscaras cirúrgicas e luvas descartáveis, a utilizar, enquanto medida de precaução, pelos trabalhadores que prestam assistência ao Trabalhador com sintomas (caso suspeito).
- Evitar multidões, locais fechados com muita gente.

5. Operacionalização do Plano de Contingência

5.1. Competências

Compete à Direção aprovar, ativar e desativar o Plano de Contingência e definir a composição e as atribuições do Grupo coordenador.

Para tal é criado um grupo, com responsabilidades de gestão de: coordenação, avaliação, implementação e monitorização do Plano e, após a crise, acompanhar a normalização da situação e elaborar um relatório sobre o impacto do COVID-19, com as ocorrências relevantes e propostas de melhoria.

No desenvolvimento da sua ação, são consideradas as seguintes competências:

- Definir a estratégia de atuação face à evolução da situação.
- Coordenar a ação 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 OMS/DGS.
- Desenvolver, manter, implementar, rever e propor alterações ao Plano de Contingência.
- Coordenar as ações a desenvolver.
- Tratamento e posterior encaminhamento de toda a informação, comunicação diretrizes e orientações técnicas da DGS.
- Gerir o processo de comunicação interna e externa.
- Ativar o plano de contingência.
- Cabe ao grupo coordenador a ativação do Plano com base nas diretrizes da OMS/DGS ou outros dados indicadores.

5.2. Responsabilidades

A evolução relativa ao novo coronavírus, Covid-19 requer especial atenção para implementar as medidas adequadas de prevenção, vigilância e controlo da situação, em sintonia com as orientações veiculadas pela DGS.

5.3. Identificação dos profissionais de saúde e seus contactos

Ter disponível na empresa, em local acessível, os contactos do Serviço de Saúde do Trabalho.

6. Fases do Plano de Contingência

O Plano de Contingência em questão destina-se a todos os trabalhadores, clientes, visitantes e prestadores de serviços da Tradsafety.

Este Plano de Contingência desenvolve-se em três fases:

- 1ª Fase: Preparação e Implementação.
- 2ª Fase: Alerta.
- 3ª Fase: Recuperação.

6.1. 1ª Fase: Preparação e Implementação

Fase de implementação automática com a aprovação e difusão do Plano, que se manterá em execução permanente se outras não forem decididas e que cessará com a decisão de desativação.

Nesta fase não há registo de qualquer pessoa infetada por COVID-19 e são implementadas ações para que todos tomem conhecimento do Plano.

Pretende-se assim, implementar medidas de prevenção e de preparação para fazer face ao período crítico da 2.ª fase.

O Grupo Coordenador do Plano de Contingência deve:

- Preparar o Plano de Contingência adaptando as orientações emanadas interna ou externamente, de modo a serem definidas estratégias de atuação.
- Identificar as necessidades de meios para aplicação das medidas preventivas.
- Articular-se com a DGS para acompanhamento da evolução da situação.

- Divulgar o Plano a todos os colaboradores.
- Identificar os grupos de risco.
- Identificar e registar as tarefas prioritárias, bem como os colaboradores relevantes.
- Prever substituições.
- Registar os casos dos trabalhadores que se deslocam ao estrangeiro.
- Proceder à divulgação de informação necessária no que respeita a medidas preventivas e de autoproteção.
- Identificar as atividades a suspender temporariamente.
- Agilizar o plano de distribuição de equipamentos para assegurar o teletrabalho.
- Reduzir as deslocações de serviço ao estrangeiro, mantendo apenas as que forem consideradas essenciais.
- Reduzir a participação em grupos ou comissões de trabalho, mantendo apenas as que forem consideradas necessárias.
- Privilegiar os contactos via telefone, correio eletrónico, vídeo e teleconferência.
- Reforçar as medidas de higiene e limpeza (individuais e instalações).

6.2. 2ª Fase: Alerta

Esta fase é imediatamente acionada após o registo do primeiro caso, sendo, portanto, acionados os meios para a intervenção de forma a minimizar os efeitos do Covid-19.

Nesta fase, o Grupo Coordenador do Plano de Contingência deve:

- Registar o número de casos identificados e estabelecer contacto com a DGS para acompanhamento da situação.
- Assegurar a existência da reserva de bens e produtos cuja falta possa comprometer o exercício das atividades mínimas ou consideradas prioritárias durante o período crítico.
- Acompanhar a evolução da situação clínica dos trabalhadores infetados.
- Após a deteção de um caso suspeito, devem ser realizados procedimentos de limpeza e desinfeção, em especial nas zonas onde se verifica o maior fluxo/concentração de pessoas e no local habitual de trabalho dessa pessoa.

6.3. 3ª Fase: Recuperação

Esta fase caracteriza-se pelo término do aparecimento de novos casos e pela recuperação das pessoas doentes, com o regresso gradual às atividades profissionais.

Neste sentido, deve considerar-se as seguintes medidas a implementar:

- O regresso ao local de trabalho deve ser feito em articulação com as orientações da DGS.
- Cada trabalhador deve proceder à limpeza diária do seu posto de trabalho (por exemplo no caso dos serviços administrativos o telefone, secretária de trabalho teclado e rato), nos termos recomendados pelas autoridades de saúde.
- As medidas de limpeza nas instalações devem ser reforçadas.
- Devem ser reavaliados os procedimentos implementados nas fases anteriores.
- Elaborar o relatório final.

7. Procedimentos de Segurança Internos

7.1. Informação aos trabalhadores

- Divulgar o Plano de Contingência.
- Esclarecer os trabalhadores, mediante informação precisa e clara, sobre a COVID-19 de forma a, por um lado, evitar o medo e a ansiedade e, por outro, estes terem conhecimento das medidas de prevenção que devem instituir.
- Disponibilizar informação por e-mail a todos os trabalhadores com as medidas a adotar caso apresente sintomas e ligação epidemiológica (compatíveis com a definição de caso suspeito de Covid-19).
- Afixar em todos as instalações sanitárias procedimentos para higienização das mãos.
- Afixar junto de todos os dispensadores de antissépticos procedimentos de desinfeção das mãos.

7.2. Isolamento

A colocação de um trabalhador numa área de “isolamento” visa impedir que outros trabalhadores possam ser expostos e infetados.

O isolamento tem como principal objetivo evitar a propagação da doença.

A área de “isolamento” tem como finalidade evitar ou restringir o contacto direto dos trabalhadores com o trabalhador doente com sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso suspeito, e permitir um distanciamento social deste, relativamente aos restantes trabalhadores.

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

Esta área deverá estar equipada com: telefone; cadeira ou marquesa (para descanso e conforto do trabalhador, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo INEM); kit com água e alguns alimentos não perecíveis; contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico); solução antisséptica de base alcoólica - SABA (disponível no interior e à entrada desta área); toalhetes de papel; máscara(s) cirúrgica(s); luvas descartáveis; termómetro.

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

Deve-se ainda, estabelecer o(s) circuito(s) a privilegiar quando um Trabalhador com sintomas se dirige para a área de “isolamento”. Na deslocação do Trabalhador com sintomas, devem ser evitados os locais de maior aglomeração de pessoas/trabalhadores nas instalações.

7.3. Caso suspeito de Covid-19

Qualquer trabalhador com sinais e sintomas de COVID-19 e ligação epidemiológica, ou que identifique um trabalhador na empresa com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito (ver tabela abaixo descrita), informa a chefia direta (preferencialmente por via telefónica) e dirige-se para a área de “isolamento”, definida no Plano de Contingência.

| Critérios Clínicos | | Critérios Epidemiológicos |
|---|----------|--|
| Infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória) requerendo ou não hospitalização. | E | 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. |

O(s) trabalhador(es) que acompanha(m)/presta(m) assistência ao Trabalhador com sintomas, deve(m) colocar, momentos antes de se iniciar esta assistência, uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis, para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção (PBCI) quanto à higiene das mãos, após contacto com o Trabalhador doente.

O Trabalhador doente (caso suspeito de COVID-19) já na área de “isolamento”, contacta o SNS 24 (808 24 24 24).

Este trabalhador deve usar uma máscara cirúrgica, se a sua condição clínica o permitir. A máscara deverá ser colocada pelo próprio trabalhador. Deve ser verificado se a máscara se encontra bem ajustada (ou seja: ajustamento da máscara à face, de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face. Em homens com barba, poderá ser feita uma adaptação a esta medida - máscara cirúrgica complementada com um lenço de papel). Sempre que a máscara estiver húmida, o trabalhador deve substituí-la por outra.

O profissional de saúde do SNS 24 questiona o Trabalhador doente quanto a sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de COVID-19.

Após avaliação, o SNS 24 informa o Trabalhador:

- Se não se tratar de caso suspeito de COVID-19: define os procedimentos adequados à situação clínica do trabalhador.
- Se se tratar de caso suspeito de COVID-19: o SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da Direção-Geral da Saúde, para validação da suspeição. Desta validação o resultado poderá ser:
 - **Caso Suspeito Não Validado**, este fica encerrado para COVID-19. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do trabalhador. O trabalhador informa o empregador da não validação.
 - **Caso Suspeito Validado**, a DGS ativa o INEM, o INSA e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos. A chefia direta do Trabalhador informa o empregador da existência de um caso suspeito validado na empresa.

Na situação de Caso suspeito validado:

- O trabalhador doente deverá permanecer na área de “isolamento” (com máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita), até à chegada da equipa do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), ativada pela DGS, que assegura o transporte para o Hospital de referência, onde serão colhidas as amostras biológicas para testes laboratoriais.
- O acesso dos outros trabalhadores à área de “isolamento” fica interdito (exceto aos trabalhadores designados para prestar assistência).
- O empregador colabora com a Autoridade de Saúde Local na identificação dos contactos próximos do doente (Caso suspeito validado).
- O empregador 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.

O Caso suspeito validado deve permanecer na área de “isolamento” até à chegada da equipa do INEM ativada pela DGS, de forma a restringir, ao mínimo indispensável, o

contacto deste trabalhador com outro(s) trabalhador(es). Devem-se evitar deslocações adicionais do Caso suspeito validado nas instalações da empresa.

7.4. 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”:**
 - Trabalhador do mesmo posto de trabalho do caso.
 - Trabalhador que esteve face-a-face com o caso confirmado.
 - Trabalhador que esteve com o caso confirmado em espaço fechado.
 - Trabalhador que tenha partilhado com o caso confirmado loiça, toalhas ou outros objetos ou equipamentos.

- **“Baixo risco de exposição” (casual):**
 - Trabalhador que teve contacto esporádico com o caso confirmado.
 - Aqueles que tenham prestado assistência ao caso confirmado, desde que tenham seguido as medidas de prevenção.

A vigilância de contactos próximos deve ser efetuada da seguinte forma:

| Vigilância de contactos próximos | |
|---|--|
| “Alto risco de exposição” | “Baixo risco de exposição” |
| <ul style="list-style-type: none">• 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. | <ul style="list-style-type: none">• 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 e a verificação de tosse ou dificuldade em respirar.
- Se se verificarem sintomas da COVID-19 e o trabalhador estiver na empresa, devem-se iniciar os “Procedimentos num Caso Suspeito.
- Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para COVID-19.

8. Disposições Finais

As empresas têm um papel fulcral a desempenhar na proteção da saúde e segurança dos seus trabalhadores, assim como são cruciais na limitação do impacto negativo sobre a economia e a sociedade.

Assim, é muito importante que os Planos de Contingência sejam desenvolvidos e atualizados com a informação disponibilizada pela Direção-Geral da Saúde (DGS), de forma a que sejam cumpridas as recomendações no âmbito da prevenção e controlo de infeção.

Os Serviços de SST (também denominados por Serviços de Saúde Ocupacional) das empresas devem assumir um papel relevante na elaboração e aplicação do Plano de Contingência das empresas para a COVID-19, nomeadamente na informação e formação dos trabalhadores e dirigentes sobre esta nova ameaça, na definição de medidas de prevenção, na vigilância médica e na identificação de eventuais Casos.

A decisão de encerramento do Serviço é definida pela Direção, após adequada avaliação epidemiológica do risco de transmissão da doença.

Todos os trabalhadores que não estejam doentes, não tenham familiares doentes e desconheçam que tenham estado em contacto com o vírus deverão apresentar-se ao serviço devendo, contudo, tomar precauções e adotar comportamentos recomendados em matéria de autoproteção.

Os trabalhadores que, por qualquer motivo se tenham deslocado ao estrangeiro deverão comunicar ao superior hierárquico, com especial cuidado na prevenção do contágio, nos 14 dias seguintes ao seu regresso.

9. Anexos

9.1. Folheto

9.2. Lavagem correta das mãos

Rio Tinto, 20 de agosto de 2020

A Gerência,