

MODATEX CENTRO DE FORMAÇÃO PROFISSIONAL
DA INDÚSTRIA TÊXTIL, VESTUÁRIO, CONFECÇÃO E LANIFÍCIOS

PLANO DE
CONTINGÊNCIA
CORONAVÍRUS
COVID19

EDIÇÃO 1, REVISÃO 2
SETEMBRO DE 2020



I - INFORMAÇÃO DE CARÁCTER GERAL

1. ENQUADRAMENTO

A COVID-19 foi declarada pela Organização Mundial de Saúde como pandemia internacional, no dia 11 de março de 2020.

O presente Plano de Plano de Contingência tem como objetivo informar, esclarecer e sensibilizar toda a comunidade MODATEX, para a adoção de comportamentos específicos para prevenir a transmissão da COVID-19 no MODATEX.

A sua aplicação é dinâmica e mutável de acordo com as novas informações e conhecimentos, os quais poderão levar a novas medidas e resultar na atualização do plano.

2. O QUE É A COVID-19 E QUAIS AS FORMAS DE TRANSMISSÃO?

A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2). A doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, odinofagia (dor de garganta), dores musculares generalizadas, perda transitória do paladar ou do olfato, diarreia, dor no peito e dor de cabeça, entre outros. A pessoa infetada pode não apresentar sinais ou sintomas (assintomática).

As crianças e jovens diagnosticados com COVID-19 têm habitualmente uma manifestação ligeira da doença, com menor risco de complicações e hospitalização.

Com base na evidência científica atual, este vírus transmite-se principalmente através de:

- i. **Contacto direto:** disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas;
- ii. **Contacto indireto:** contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado e, em seguida, o contacto com as mucosas oral, nasal ou ocular (boca, nariz ou olhos).

Existem ainda estudos que sugerem a acumulação de aerossóis potencialmente infetados em espaços fechados.

Atualmente, estima-se que o período de incubação da doença (tempo decorrido desde a exposição ao vírus até ao aparecimento de sintomas) seja entre 1 e 14 dias. A transmissão de SARS-CoV-2 pode ocorrer cerca de dois dias antes da manifestação de sintomas.

3. QUAIS AS MEDIDAS DE REDUÇÃO DO RISCO DE TRANSMISSÃO?

Para minimizar o risco de infeção por SARS-CoV-2, é fundamental adotar medidas de prevenção e controlo da transmissão da COVID-19.

- i. **Auto monitorização de sintomas**, não se deslocando para o MODATEX, pessoas com sintomas sugestivos de COVID-19;
- ii. **Higiene pessoal**, nomeadamente a lavagem das mãos e etiqueta respiratória;
- iii. **Distanciamento social**;
- iv. Utilização de equipamentos de **proteção individual** (Ex: máscaras/ viseiras);
- v. **Higiene ambiental**, como a limpeza, desinfeção e ventilação adequada dos espaços.

4. CASO SUSPEITO

- i. Os sinais e sintomas da COVID-19 variam em gravidade, podendo haver pessoas infetadas sem sintomas (assintomáticas), pessoas com sintomas ligeiros a moderados, como dor de garganta, cansaço e dores musculares, ou casos mais graves, com pneumonia grave, síndrome respiratória aguda grave, falência multiorgânica e eventual morte. A maioria das pessoas apresentam sintomas ligeiros a moderados e recuperam das sequelas.
- ii. Define-se **caso suspeito**, a pessoa que apresente os seguintes critérios clínicos:
 - Febre (temperatura = ou > a 38°C);
 - Quadro respiratório agudo com tosse (de novo ou agravamento da tosse habitual);
 - Dispneia/ dificuldade respiratória.

5. ABORDAGEM DO CASO SUSPEITO

- i. A pessoa com suspeita de COVID-19 deve ligar para a linha SNS 24 (808 24 24 24) ou, de forma complementar para as linhas telefónicas criadas especificamente para o efeito, pelas Administrações Regionais de Saúde em articulação com os Agrupamento de Centros de Saúde, Unidades de Saúde Familiar ou Unidades de Cuidados de Saúde Personalizados;
- ii. A avaliação por parte dessas linhas telefónicas permite o encaminhamento para uma das seguintes situações:
 - Autocuidados, em isolamento e vigilância no domicílio;
 - Avaliação clínica em áreas dedicadas COVID-19 nos cuidados de saúde primários;
 - Avaliação clínica em áreas dedicadas COVID-19 nos Serviços de Urgência do SNS;
 - CODU do INEM.
- iii. Os doentes com indicação de autocuidados devem permanecer em isolamento no domicílio, em cumprimento estrito das orientações da DGS; são avaliados e monitorizados telefonicamente pela equipa de saúde responsável da área de residência; são submetidos a teste laboratorial em regime de ambulatório; e são informados telefonicamente do resultado do teste e das recomendações a seguir.
- iv. Todos os outros doentes que tiverem necessidade de avaliação clínica presencial, têm de cumprir as orientações propostas pelos profissionais de saúde.

6. CASO POSITIVO ASSINTOMÁTICO

- i. Entende-se como caso positivo assintomático, uma pessoa cujo diagnóstico laboratorial foi positivo e que até à data não manifestou nenhum sinal ou sintoma compatível com COVID-19;
- ii. Estes casos passam a ser considerados como **doente com indicação para autocuidados** e:
 - São avaliados clinicamente e seguidos telefonicamente pela equipa de saúde das Unidades de Saúde Familiar ou Unidades de Cuidados de Saúde Personalizados do Agrupamento de Centros de Saúde que se encontram afetos;
 - São contactados pela Autoridade de Saúde territorialmente competente ou por profissional de saúde da Unidade de Saúde Pública que procede à investigação epidemiológica e à identificação e rastreio de contactos próximos;

- Permanecem em isolamento no domicílio em cumprimento estrito das orientações da DGS;
- Se o utente com resultado positivo não for contactado por um profissional de saúde nas primeiras 72 horas após a tomada de conhecimento do resultado do exame laboratorial positivo, deve contactar a equipa de saúde do seu centro de saúde, para início do seguimento clínico.

7. GRUPO DE RISCO

- Considera-se grupo de risco e com dever especial de proteção:
 - Idade superior a 70 anos;
 - Grávidas;
 - Pessoas Imunodeprimidas;
- Portadores de doença crónica, designadamente, hipertensos, diabéticos, doentes cardiovasculares, portadores de doença respiratória crónica, doentes oncológicos e os portadores de insuficiência renal;
- As pessoas pertencentes a grupos de risco devem aconselhar-se com o seu médico assistente, sobre as medidas de proteção adequadas, nomeadamente no que concerne à tipologia das máscaras a utilizar;
- As pessoas imunodeprimidas e os portadores de doença crónica, que de acordo com as orientações da autoridade de saúde, devam ser considerados de risco, designadamente os hipertensos, os diabéticos, os doentes cardiovasculares, os portadores de doença respiratória crónica, os doentes oncológicos e os portadores de insuficiência renal, podem justificar a falta ao trabalho mediante declaração médica, desde que não possam desempenhar a sua atividade em regime de teletrabalho ou através de outras formas de prestação de atividade. A declaração médica deve atestar a condição de saúde da pessoa que justifica a sua especial proteção;

II - MEDIDAS GERAIS DE PREVENÇÃO

1. PRECAUÇÕES ANTES DO REGRESSO AO TRABALHO/ FORMAÇÃO

- Toda a comunidade MODATEX deve auto monitorizar diariamente a temperatura corporal e confirmar a ausência de qualquer sintoma associado à COVID-19 (febre, tosse persistente, dificuldade respiratória);
- A auto monitorização deve ser efetuada antes de sair de casa e **caso apresente algum sintoma não deve deslocar-se ao MODATEX**, sem antes confirmar que não existe risco para si e para os outros, devendo para o efeito contactar a linha SNS 24 (808 24 24 24) para obter essa confirmação;
- Se manteve contacto próximo com casos confirmados ou suspeitos de COVID-19, não deve regressar ao MODATEX sem antes contactar a linha SNS 24 (808 24 24 24), para obter a orientação adequada à sua situação concreta;
- Comunique sempre qualquer situação relevante à sua chefia ou responsável de curso.

2. AUTO MONITORIZAÇÃO DE SINTOMAS

- Ao longo do dia deve estar atento aos sintomas associados à COVID-19. O MODATEX dispõe de termómetros que permitem a medição da febre em caso de dúvida;

- ii. Se estiver no MODATEX e manifestar sintomas, deve dirigir-se à área de isolamento existente, contactar a linha SNS 24 (808 24 24 24) e cumprir com os procedimentos definidos no Plano de Contingência;
- iii. A ingestão de paracetamol, ibuprofeno ou aspirina e outros medicamentos, podem mascarar sintomas da infeção, pelo que deve ter especial atenção ao seu estado de saúde.

3. HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

- i. Higienizar frequentemente as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, ou utilização de solução desinfetante com álcool a 70%, nomeadamente nas seguintes situações:
 - Quando entra ou sai das instalações do MODATEX;
 - Antes de colocar e após retirar a máscara ou viseira;
 - Após tocar em maçanetas, corrimãos, ferramentas e outros locais e objetos de contacto frequente;
 - Após o contacto com objetos de outras pessoas, como telemóveis, canetas, dinheiro, revistas, entre outros;
 - Quando efetua pagamentos, em dinheiro ou cartão;
 - Antes, durante e após a receção e manuseamento de bens e mercadorias;
 - Antes, durante e após a receção e manuseamento de alimentos e confeção de bens alimentares;
 - Antes, durante e após a realização de manutenções internas a equipamentos.
 - Quando utiliza equipamentos de uso partilhado (fotocopiadoras, telefones, máquinas de venda automática, equipamentos ou utensílios);
 - Quando presta apoio a alguma pessoa “caso suspeito” de COVID-19;
 - Após o contacto com secreções respiratórias;
 - Antes e depois da utilização das máquinas de venda automática e, antes e depois do consumo dos alimentos;
- ii. A utilização de secadores que produzem jatos de ar não é recomendada. Privilegie a secagem das mãos através de toalhetes de papel.

4. ETIQUETA RESPIRATÓRIA

- i. Evitar tossir ou espirrar para as mãos e para o ar;
- ii. Tossir ou espirrar para um lenço de papel que deve ser imediatamente colocado no contentor de resíduos. Em alternativa pode utilizar a prega do cotovelo com o antebraço fletido;
- iii. Evitar tocar com as mãos, nos olhos, nariz e boca;
- iv. Higienizar as mãos após tossir e espirrar;
- v. Utilizar **máscara cirúrgica** sempre que tenha sinais ou sintomas respiratórios mesmo que leves (ex: constipação, tosse, espirros, obstrução nasal), ou quando tenha estado em contacto com caso suspeito ou confirmado.



5. DISTANCIAMENTO FÍSICO:

- i. Evitar o cumprimento com abraço, beijo ou aperto de mão;
- ii. Manter uma distância segura entre pessoas, nomeadamente em locais de trabalho e formação, e em locais de acesso e utilização comuns, tais como, escadas, elevadores, casas de banho, refeitórios, espaços sociais;
- iii. Manter a distância de segurança na fila de acesso à máquina de venda automática, na fila de acesso ao bar e refeitório, ou durante o consumo dos produtos alimentares;
- iv. Evitar contacto próximo com pessoas com sintomas catarrais (nariz a pingar, congestão nasal ou conjuntival, tosse seca ou produtiva, lacrimejo, aspeto febril);
- v. Alterar a frequência e a forma de contacto entre as pessoas, reduzindo ao estritamente necessário, e sempre que possível privilegiando contactos telefónicos ou por videoconferência;
- vi. Evitar confraternizações sociais que suscitem aglomerados de pessoas;
- vii. Fazer pausas de trabalho desfasadas entre colegas, de forma a limitar a interação social nos espaços;
- viii. Respeitar a lotação e os horários definidos para os espaços sociais e outros, de forma a evitar aglomerados de pessoas;
- ix. Respeitar a disposição das mesas e cadeiras nos espaços sociais, salas de formação e outros, garantindo a distância de segurança necessária;
- x. Colaborar e participar na implementação de medidas internas que promovam o distanciamento social nas atividades e processos do MODATEX.

6. DESLOCAÇÕES DE E PARA O MODATEX

- i. Evitar, sempre que possível, o uso de transportes públicos, nomeadamente em horas de ponta;
- ii. Não sendo possível, deve dar prioridade às opções de mobilidade que permitam o distanciamento físico adequado (2 metros em espaço fechado);
- iii. Respeitar as normas de segurança e de higiene recomendadas em cada meio de transporte, nomeadamente as respeitantes à higienização das mãos, etiqueta respiratória, distanciamento social e utilização de máscara.

7. PROTEÇÃO INDIVIDUAL

- i. Serão distribuídas **máscaras comunitárias**, para uso diário nas instalações do MODATEX, a toda a comunidade do MODATEX;
- ii. A utilização de máscara permite que o utilizador proteja as pessoas que o rodeiam e o ambiente. Todavia, a sua utilização só é efetiva se for combinada com as restantes medidas de prevenção (higienização das mãos, etiqueta respiratória e distanciamento social);
- iii. O uso de viseira é recomendado em atividades que impliquem uma maior proximidade com as pessoas, nomeadamente, formadores de áreas técnicas (ex: laboratório, corte, confeção, modelação, e outros de natureza similar). As viseiras não conferem proteção respiratória, pelo que são complementares à utilização da máscara;
- iv. Sempre que necessário, serão colocadas divisórias ou barreiras e proteção em nos locais de atendimento do MODATEX;

v. Deverá ser utilizada máscara cirúrgica:

- Caso tenha infeção por COVID-19;
- Caso tenha sinais ou sintomas respiratórios (ex: constipação, febre, tosse, dificuldade respiratória);
- Caso seja necessário prestar assistência a uma pessoa com sintomas (caso suspeito). Neste caso será também necessário o uso de luvas descartáveis;

vi. Como forma de reduzir o risco de transmissão do vírus:

- Higienize as mãos antes e após colocar a máscara ou viseira;
- Certifique-se que a máscara ou viseira se encontram bem colocadas;
- Não retire a máscara ou viseira para falar, tossir ou espirrar;
- Não partilhe a sua máscara ou viseira com outras pessoas;
- Deve substituir a máscara sempre que estiver húmida. Idealmente não deve utilizar a máscara mais de 4 horas seguidas;
- As máscaras reutilizáveis devem ser higienizadas de acordo com as indicações do fabricante e guardadas separadamente do vestuário do dia a dia;
- As máscaras descartáveis devem ser colocadas em saco devidamente fechado e colocado no lixo comum, não devendo ser recicladas nos ecopontos;
- O vestuário de trabalho deve ser corretamente higienizado, preferencialmente em ciclos de lavagem de 60/90°C.

III - MEDIDAS ORGANIZACIONAIS DE PREVENÇÃO

1. (IN) FORMAÇÃO

- i. Informação de toda a comunidade formativa das boas práticas e das orientações da DGS em matéria de prevenção da COVID-19, através da afixação de cartazes ou divulgação de flyers:
 - Medidas gerais de controlo de infeção;
 - Procedimentos de lavagem das mãos e de utilização de solução asséptica;
 - Obrigatoriedade de uso de máscara e procedimentos de utilização de máscara;
 - Procedimentos de atuação perante situações de “caso suspeito”;
 - Riscos relacionados com o Teletrabalho e medidas preventivas;
 - Alteração de procedimentos, processos, reorganização dos espaços;
- ii. Divulgação da aplicação móvel para rastreio da doença – STAYAWAY COVID – enquanto ferramenta eficaz, voluntária, gratuita e anónima, que permite identificar potenciais exposições a pessoas infetadas com COVID-19 e desta forma funcionar como uma ferramenta complementar para conter a expansão da pandemia de Covid-19. (<https://stayawaycovid.pt/>)
- iii. Mantém-se em funcionamento o e-mail covid-19@modatex.pt, como meio privilegiado de comunicação com a Comunidade MODATEX, para toda a informação relacionada sobre o assunto.

2. MEDIDAS DE ACESSO E CIRCULAÇÃO NAS INSTALAÇÕES:

- i. É obrigatório o uso de máscara por parte de todos os colaboradores, formadores, formandos, fornecedores, cliente e visitantes, para aceder, permanecer ou utilizar os espaços (internos e externos) do MODATEX;
- ii. Aquando a entrada, é obrigatória a desinfeção das mãos com solução alcoólica disponibilizada para o efeito;
- iii. Devem ser respeitadas as regras de distanciamento social, nos espaços interiores e exteriores;
- iv. Devem ser respeitadas as zonas de acesso e as zonas interditas ao público, bem como os circuitos de entrada e saída;
- v. A circulação nos corredores e escadas deve fazer-se pela direita de forma a evitar o cruzamento entre pessoas;
- vi. Não são permitidas zonas de espera para atendimento no interior das instalações do MODATEX;
- vii. Não é permitida a permanência de formandos e formadores nos corredores do MODATEX, ou em qualquer espaço interior, fora do horário das aulas;
- viii. As pessoas devem permanecer nos espaços apenas pelo tempo estritamente necessário;
- ix. O atendimento presencial, só poderá ser realizado com marcação prévia, para evitar fluxo de pessoas dentro as instalações, devendo privilegiar-se os contactos através de email, telefone ou videoconferência.

3. MEDIDAS DE VENTILAÇÃO E HIGIENE DOS LOCAIS DE TRABALHO/ FORMAÇÃO

- i. Promoção ao longo do dia uma ventilação adequada dos espaços, através da abertura de portas e/ou janelas;
- ii. Os sistemas AVAC (Aquecimento, ventilação e ar condicionado) podem ser utilizados, desde que sejam cumpridas as seguintes regras:
 - a. Reforço da limpeza e manutenção de acordo com as indicações do fabricante, por empresa certificada para serviços de instalação e manutenção de sistemas AVAC;
 - b. Direcionamento do ar para cima, de forma a não incidir diretamente sobre os ocupantes do espaço;
 - c. Renovação frequente do ar, de forma a assegurar, sempre que possível, uma boa ventilação dos espaços;
- iii. Garantir a disponibilidade de:
 - a. Estruturas para a lavagem e secagem das mãos (doseador de sabão líquido e toalhetes de papel) e sua reposição frequente;
 - b. Dispensadores de solução desinfetante com álcool a 70%, em locais estratégicos do MODATEX, tais como: zonas de entrada, junto ao sistema biométrico, locais de atendimento ao público, bar, cantina, salas de refeição, salas de reuniões, viaturas, armazém, locais com TPA, entre outros. Poderá em alguns casos ser equacionada a distribuição de toalhetes para desinfeção das mãos;
- iv. Contentores para a colocação de lixo e restantes resíduos;
- v. Definir um plano de higienização e desinfeção de acordo com a Orientação 014/2020 da DGS;

- vi. Reforço do plano de higienização e desinfecção, principalmente nas **zonas de maior risco de transmissão por serem de toque frequente**, tais como: maçanetas de portas, interruptores de luz, comandos dos projetores e do ar condicionado, telefones, teclados de computadores principalmente quando usados por várias pessoas, botões de elevadores, torneiras de lavatórios, manípulos de autoclismos, mesas, móveis, bancadas, cadeiras, corrimãos, casas de banho, pavimentos, áreas de confeção de alimentos, entre outros;
- vii. Realização de limpeza e desinfecção de salas de formação, mobiliário e equipamentos, no final de cada sessão de formação;
- viii. Realização de limpeza húmida, em detrimento do recurso a aspiradores;
- ix. Utilização de produtos devidamente rotulados, nas doses corretas e de acordo com as recomendações do fabricante, que sejam eficazes no combate à propagação da COVID-19;
- x. O MODATEX assegura que as pessoas que efetuam os serviços de limpeza, dispõem de medidas preventivas, dos equipamentos de proteção individual necessários, bem como dos produtos adequados para o efeito;
- xi. O MODATEX monitoriza e mantém o registo da higienização e desinfecção das várias áreas da empresa.

Em complemento ao plano geral de higienização e desinfecção existente, recomendamos as seguintes medidas/ cuidados individuais, por parte de toda a comunidade MODATEX:

- i. Promover, ao longo do dia, e na medida do possível, a ventilação dos seus locais de trabalho e de formação, através de abertura de portas ou janelas;
- ii. Evitar sempre que possível, a partilha de instrumentos de trabalho/ formação (mesa, telefone, teclado, material de escritório, ferramentas, equipamentos, veículos, máquinas, entre outros);
- iii. Quando tal não for possível, recomenda-se que cada pessoa promova a sua limpeza e desinfecção:
 - No início e no termo da sua utilização (Ex: no caso de pessoas que partilham um telefone no mesmo horário), ou,
 - No início e termo do horário de trabalho (Ex: no caso de trabalhadores que partilhem um telefone, mas em horários desfasados);
- iv. Desinfecção, após cada utilização ou interação, dos terminais de pagamento automático (TPA), equipamentos, objetos, superfícies e utensílios de contacto direto com o cliente;
- v. O referido no ponto anterior, aplica-se também quando são realizadas reuniões, atendimentos, ou utilizados os espaços sociais do MODATEX;
- vi. Esta desinfecção pode ser realizada com toalhetes humedecidos em desinfetante ou álcool, ou com produto de limpeza e desinfecção apropriado;

4. VIAGENS DE TRABALHO E TRABALHO PRESTADO EM VEÍCULOS

Para evitar a transmissão do vírus através da utilização de viaturas, recomenda-se:

- i. Evitar viagens de trabalho não essenciais;
- ii. Evitar sempre que possível, a partilha de viatura, em simultâneo ou consecutivamente;

- iii. Quando os veículos forem utilizados por mais do que uma pessoa, em simultâneo ou consecutivamente:
 - Deve ser observado o distanciamento e a lotação do n.º de ocupantes. Recomenda-se que o banco dianteiro seja utilizado apenas pelo condutor, e o(s) banco(s) traseiros não ultrapassem 2/3 da lotação (normalmente, 2 pessoas);
 - Todos os ocupantes do veículo devem utilizar máscara;
- iv. No fim de cada viagem, os ocupantes do veículo devem higienizar os principais locais de contacto, tais como, puxadores, volante, caixa de velocidades, tablier entre outros, utilizando os materiais existentes na viatura para o efeito.

5. MEDIDAS TÉCNICAS E ORGANIZATIVAS

- i. As atividades devem ser organizadas de forma a permitir um distanciamento físico de pelo menos 2 metros entre pessoas;
- ii. Alterar a frequência e a forma de contacto entre a comunidade MODATEX e entre esta e o público em geral, reduzindo ao estritamente necessário, e sempre que possível privilegiando contactos telefónicos ou por videoconferência;
- iii. Definir a capacidade máxima de pessoas em cada local de uso comum, tais como, salas de reuniões, refeitórios, salas de convívio, elevadores, entre outros. Afixar em documento próprio visível por todos;
- iv. Evitar reuniões presenciais, dando preferência a chamadas telefónicas, e-mail, ou reuniões virtuais. Caso não seja possível, deve ser reduzido ao mínimo indispensável o número de pessoas em cada reunião, e utilizar as salas de maior dimensão e que possuam ventilação natural;
- v. Evitar sempre que possível, os postos de trabalho e equipamentos partilhados, em simultâneo ou consecutivamente; caso não seja possível deverá ser reforçada a limpeza e desinfeção dos espaços e equipamentos;
- vi. Evitar dentro do possível, postos de trabalhos com distâncias inferiores a 2 metros. Caso não seja possível, deverão ser pensadas, em articulação com os colaboradores, medidas adicionais de proteção, tais como:
 - Recurso ao teletrabalho;
 - Adoção de escalas de rotatividade entre regime de teletrabalho e o trabalho prestado no local de trabalho habitual, diárias ou semanais;
 - Horários diferenciados de entrada e saída e de pausas de refeições;
 - Reorganização dos espaços de trabalho, alterando a sua disposição se necessário;
 - Minimizar o contacto direto entre pessoas: trabalhar lado-a-lado, de costas ou na diagonal, em vez de frente-a-frente;
 - Redução do n.º de pessoas por gabinete/ sala;
 - Desfasamento de horários de trabalho e de pausas;
 - Ajustamento de horários principalmente para colaboradores que se deslocam em transportes públicos, para evitar deslocações em hora de ponta;
 - Utilização de máscaras, viseiras e barreias físicas (ex: acrílicos, divisórias);
 - Reforçar a higienização e ventilação dos espaços

- vii. **Assegurar que as empresas recetoras de projetos formativos e/ou estágios têm plano de contingência** definido e garantem os cumprimentos básicos de prevenção da transmissão de COVID-19, aos colaboradores e formandos do MODATEX;
- viii. Retirar das áreas comuns revistas, flyers, brochuras ou outros que possam ser manuseados por várias pessoas e serem um potencial foco de infeção;
- ix. Eliminar dentro do possível a circulação de documentos, privilegiando a receção e utilização de documentos em suporte digital, em vez de suporte físico.

6. REGISTO BIOMÉTRICO

- i. Junto a cada terminal de registo biométrico existe um dispensador com solução desinfetante que permite higienizar as mãos dos colaboradores, após o registo da sua marcação de ponto;
- ii. Todavia, durante o período em que vigorar o estado epidemiológico resultante da doença COVID-19, existe um meio alternativo para registo de assiduidade sem utilização do sistema biométrico, a utilizar pelos colaboradores que assim o pretendam.

7. SERVIÇOS DE ARMAZÉM, MANUTENÇÃO INTERNA DE EQUIPAMENTOS, BAR/ CANTINA

- i. Higienização das mãos antes, durante e após a atividades de manuseamento de bens, equipamentos e produtos alimentares;
- ii. As empresas fornecedoras de bens, equipamentos e produtos alimentares não devem entrar nas instalações do MODATEX, ou se o fizeram, deverão ser confinados a uma área restrita;
- iii. O manuseamento de bens, equipamentos e produtos alimentares deve ser efetuado com luvas descartáveis, que serão imediatamente eliminadas após o seu uso;
- iv. Higienização/ desinfeção dos bens e mercadorias, dos produtos alimentares e dos utensílios utilizados na realização das atividades.

8. ESPAÇOS DE FORMAÇÃO/ CENTRO DE DOCUMENTAÇÃO

- i. Promover, ao longo do dia, e na medida do possível, a ventilação dos espaços de formação e Centro de Documentação, através de abertura de portas ou janelas;
- ii. Promover a higienização das mãos dos formandos e formadores à entrada dos espaços de formação e do centro de documentação.
- iii. Definir circuitos de entrada e saída nos espaços de formação e centro de documentação, de forma a impedir um maior cruzamento de pessoas;
- iv. Reduzir a capacidade dos espaços de formação e Centro de Documentação de forma a garantir as distâncias mínimas recomendadas pela DGS (pelo menos 1 metro entre pessoas);
- v. Organizar os formandos em grupos e manter esta organização ao longo de todo o período formativo. A cada grupo deve ser atribuído, sempre que possível, uma zona do MODATEX;
- vi. Reorganizar os horários de aulas e de pausas, com recurso a horários por turnos, ou com horas desfasadas de entrada e saída, para evitar ou reduzir o contacto entre grupos de formação e a aglomeração de pessoas no interior e exterior das instalações, nomeadamente nos espaços comuns e bar/refeitório; os intervalos em aulas devem ter a menor duração possível;
- vii. Promover o distanciamento físico nos intervalos, em todos os espaços interiores e exteriores;
- viii. Dispor as mesas com a mesma orientação, evitando uma disposição que implique formandos virados de frente uns para os outros;

- ix. Proteger os teclados de informática com manga plástica para mais fácil desinfecção;
- x. Em laboratórios ou salas em que os equipamentos são manuseados por várias pessoas em simultâneo, promover a higienização prévia das mãos e a utilização de luvas descartáveis;
- xi. Promover a desinfecção de todos os equipamentos de apoio à formação (portáteis, projetores e outros) antes e após a sua utilização;
- xii. Deverá ser atribuído um cacifo fixo a cada formando, evitando assim a partilha dos espaços;

9. BARES E REFEITÓRIOS

- i. A organização e utilização dos bares e refeitórios deve acautelar o respeito pelas regras de distanciamento físico entre todos os utilizadores;
- ii. Os períodos de almoço devem ser desfasados, de forma a respeitar o distanciamento entre pessoas;
- iii. Higienização das mãos à entrada e saída do espaço de bar/ refeitório, por parte dos utilizadores;
- iv. Cumprimento das medidas de higiene das mãos e etiqueta respiratória por parte das pessoas que manipulam os alimentos;
- v. Utilização de máscara obrigatória durante todo o período de trabalho, respeitando as condições de higiene e segurança durante a sua colocação, utilização ou remoção;
- vi. Utilização de máscara obrigatória por parte dos utentes, exceto no período de refeição;
- vii. O uso de luvas não substitui uma correta higienização das mãos e a correta manipulação dos alimentos, exigida pelas normas da segurança alimentar;
- viii. Desinfecção, pelo menos, duas vezes por dia, e com recurso a detergentes adequados, de todas as zonas de contato frequente (ex.: zonas de atendimento, balcões, etc.);
- ix. Higienização com produtos recomendados e após cada utilização, das mesas e cadeiras, equipamentos e utensílios de trabalho;
- x. Garantir que a disposição de mesas e cadeiras permitem uma distância de pelo menos 2 metros entre cada pessoa;
- xi. Os lugares em pé são desaconselhados pela dificuldade em manter a distância de segurança;
- xii. Talheres e guardanapos devem ser fornecidos dentro de embalagem;
- xiii. A loiça utilizada pelos clientes deve ser lavada na máquina de lavar com detergente e temperatura elevada.

10. UTILIZAÇÃO DE ESPAÇOS SOCIAIS

- i. Respeitar a regras definidas para cada espaço (lotação e horário);
- ii. Manter uma distância segura entre pessoas de cerca 2 metros;
- iii. Assegurar uma correta ventilação dos espaços sociais;
- iv. Evitar a partilha de alimentos, equipamentos, objetos ou outros bens pessoais (copos, talheres, ...);
- v. Em complemento ao plano geral de higienização e desinfecção existente, recomendamos que toda a comunidade MODATEX efetue a limpeza e a desinfecção da mesa onde efetuou a sua refeição, antes e após a sua utilização;
- vi. Esta desinfecção pode ser realizada com toalhetes humedecidos em desinfetante ou álcool, ou produto de limpeza e desinfecção apropriado.

IV - PLANO DE CONTINGÊNCIA

1. ÁREAS DE ISOLAMENTO

A definição de áreas de isolamento no MODATEX, tem como objetivo evitar a propagação da doença transmissível na empresa e na comunidade reduzindo o contacto direto com casos suspeitos, enquanto se aguarda a validação de caso.

O MODATEX tem uma área de isolamento em cada estabelecimento, e segue as regras definidas na Orientação Clínica nº 006/2020 publicada pela DGS:

- ventilação natural, ou sistema de ventilação mecânica; revestimentos lisos e laváveis; telefone; cadeira ou marquesa; kit com água e alguns alimentos não perecíveis; contentor de resíduos; solução antisséptica de base alcoólica - SABA (disponível no interior e à entrada desta área); toa- lhetes de papel; máscara(s) cirúrgica(s); luvas descartáveis; termómetro.
- Nesta área, ou próxima desta, existe uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeada- mente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva da pessoa com sintomas/caso suspeito.

A partir do momento em que um elemento da comunidade do MODATEX é identificado como um caso suspeito devem ser iniciados todos os procedimentos para isolar o mesmo, informar as autori- dades de saúde e os serviços de saúde e segurança do trabalho e proceder de acordo com as orienta- ções indicadas.

O circuito a privilegiar em caso de necessidade de fazer chegar a pessoa com sintomas à área de iso- lamento é definido por cada Unidade Local, devendo sempre ser utilizado o percurso mais rápido e direto, evitando os locais de maior aglomeração de pessoas nas instalações.

Na área de isolamento deve constar o fluxo de atuação perante um caso suspeito de COVID-19.

O acesso à área de isolamento é restrito a pessoas/ casos suspeitos, e respetivos encarregados de educação, e colaboradores designados para prestar a assistência, que devem fazê-lo sempre protegi- dos com máscaras cirúrgicas e luvas descartáveis.

No caso de existir um caso confirmado de COVID-19, a área de isolamento deve ficar interdita até à validação da descontaminação, pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levan- tada pela Autoridade de Saúde.

A sala de isolamento não pode ser utilizada por mais do que um caso suspeito em simultâneo, salvo se forem coabitantes.

2. O QUE FAZER NUMA SITUAÇÃO DE CASO SUSPEITO DE INFEÇÃO POR COVID-19?

Se os sintomas se manifestarem fora do MODATEX:

- Na presença de sintomas, a pessoa/ caso suspeito, não deve dirigir-se ao MODATEX. Deve ligar para o SNS 24 (808 24 24 24), seguir as orientações transmitidas e informar imediatamente o MO- DATEX da situação ocorrida e das recomendações recebidas;
- Nas situações em que a pessoa não apresente sintomas, mas tenha obtido confirmação de infeção por COVID-19, deve informar imediatamente o MODATEX da situação ocorrida e das recomenda- ções recebidas;
- Nas situações referidas nos pontos anteriores, o MODATEX deverá contactar a Autoridade de Saú- de Local/Unidade de Saúde Pública Local, a informar a situação;

- iv. De acordo com a avaliação de risco efetuada, a Autoridade de Saúde Local informa o MODATEX e se necessário, os contactos de alto e de baixo risco, sobre quais as medidas individuais e coletivas a implementar.

Se os sintomas se manifestarem dentro do MODATEX:

- i. A pessoa/ caso suspeito deve dirigir-se sozinho para a **sala de isolamento**, através dos circuitos definidos, e informar o vigilante ou a receção de cada Unidade Local, que informará o responsável de curso ou superior hierárquico (preferencialmente por via telefónica);
- ii. O responsável de curso ou superior hierárquico deve reportar imediatamente o caso à equipa que está a acompanhar a implementação do Plano de Contingência (RH ou UG, Delegada/ Responsável de Pólo);
- iii. A pessoa/ caso suspeito de COVID-19, **quando se trate de um menor**, é acompanhado por um adulto, no trajeto para a **área de isolamento**. Neste caso, o coordenador do curso ou o responsável de cada Unidade Local contacta de imediato o encarregado de educação, de modo a informá-lo sobre o estado de saúde do menor. O encarregado de educação deve dirigir-se ao MODATEX, preferencialmente em veículo próprio;
- iv. Já na área de isolamento, a pessoa/ caso suspeito, ou o respetivo encarregado de educação, deve **contactar o SNS 24 (808 24 24 24)**, ou outras linhas criadas para o efeito, e seguir as orientações transmitidas. Se a pessoa/ caso suspeito, ou o respetivo encarregado de educação não contactar o SNS 24 ou outras linhas criadas para o efeito, o MODATEX deve comunicar o caso à **Autoridade de Saúde Local**;
- v. Dentro da sala de isolamento, a pessoa/ caso suspeito e respetivo encarregado de educação, deverão manter a máscara devidamente colocada (disponível na sala);
- vi. O profissional de saúde do SNS 24, questiona a pessoa com sintomas e após avaliação válida ou não o caso suspeito;
- vii. **Se o caso for considerado suspeito de COVID-19** pela triagem telefónica:
 - a. A pessoa será encaminhada de uma das seguintes formas:
 - Autocuidado: isolamento em casa;
 - Avaliação Clínica nas Áreas Dedicadas COVID-19 nos Cuidados de Saúde Primários;
 - Avaliação Clínica em Serviço de Urgência;
 - CODU do INEM.
 - b. Deve ser estabelecido contacto **imediato com a Autoridade de Saúde Local/Unidade de Saúde Pública Local**, cujos contactos telefónicos devem constar num documento visível na área de isolamento, e estar facilmente acessíveis pelas pessoas responsáveis pela implementação do plano de contingência;
- viii. **A Autoridade de Saúde Local:**
 - a. **Prescreve** o teste para SARS-CoV-2 e encaminha para a sua realização;
 - b. **Esclarece o caso suspeito**, se for um adulto, ou o encarregado de educação, caso se trate de um menor, sobre os cuidados a adotar enquanto aguarda confirmação laboratorial e sobre os procedimentos seguintes;

- ix. A deslocação para casa, para os serviços de saúde ou para o local de realização de teste deve ser feita em viatura própria, ou em viatura própria dos encarregados de educação, caso seja menor de idade. Se tal não for possível, deve ser utilizada uma viatura de transporte individual, não devendo recorrer-se a transporte público coletivo. Durante todo o percurso, o caso suspeito e o(s) respetivo(s) acompanhante(s) devem manter a máscara devidamente colocada;
- x. **A Autoridade de Saúde Local**, no primeiro contacto com o MODATEX, procede a uma rápida avaliação da situação/risco, para decidir a celeridade e amplitude das medidas a adotar. Caso considere necessário, pode implementar medidas de proteção, **enquanto aguarda confirmação laboratorial**;
- xi. **Após confirmação laboratorial de infeção por COVID-19**, a Autoridade de Saúde Local deve prosseguir com a investigação epidemiológica (*in loco*, se necessário):
 - a. Inquérito epidemiológico;
 - b. Rastreio de contactos;
 - c. Avaliação ambiental.
- xii. A Autoridade de Saúde informa a pessoa, os contactos de alto e baixo risco e o MODATEX sobre as medidas individuais e coletivas a implementar, de acordo com a avaliação da situação/risco efetuada, nomeadamente:
 - a. Isolamento de casos/ suspeitos e contactos, encerramento da turma, de áreas ou, no limite, de toda a entidade;
 - b. Limpeza e desinfecção das superfícies e ventilação dos espaços mais utilizados pelo caso suspeito, bem como da área de isolamento;
 - c. Acondicionamento dos resíduos produzidos pelo caso suspeito em dois sacos de plástico, resistentes, com dois nós apertados, preferencialmente com um adesivo/atilho e colocação dos mesmos em contentores de resíduos coletivos após 24 horas da sua produção (nunca em ecopontos).

3. MEDIDAS A ADOTAR PELO CASO CONFIRMADO DE INFEÇÃO POR COVID-19

- i. Perante um caso com teste laboratorial (rRT-PCR) positivo para COVID-19, o mesmo deve permanecer em isolamento, seguindo as indicações da Autoridade de Saúde, até cumprir com os critérios de cura;
- ii. A definição do local de isolamento dependerá da gravidade do quadro clínico e das condições de habitabilidade de cada pessoa;
- iii. As pessoas com COVID-19, são consideradas **curadas** quando:
 - a. Apresentam **ausência completa da febre** (sem recurso a medicação) e melhoria significativa dos sintomas durante **3 dias consecutivos**, e
 - b. Apresentam **teste laboratorial (rRT-PCR) negativo**, realizado, no mínimo, 14 dias após o início dos sintomas (nos doentes sem internamento hospitalar por COVID-19) ou dois testes laboratoriais (rRT-PCR) negativos, com pelo menos 24 horas de diferença, realizados, no mínimo, 14 dias após o início dos sintomas (nos doentes com internamento hospitalar por COVID-19);
- iv. **Após determinação de cura e indicação da Autoridade de Saúde Local, a pessoa pode regressar ao MODATEX.**

4. RASTREIO DE CONTACTOS

- i. O rastreio de contactos é uma **medida de saúde pública** cujo objetivo é a rápida identificação de pessoas que estiveram em **contacto com um caso confirmado de COVID-19**, garantindo a identificação de possíveis casos secundários, com vista à interrupção da transmissão da doença;
- ii. O rastreio de contactos deve ser iniciado imediatamente após a confirmação de um caso de COVID-19, **preferencialmente nas 12 horas seguintes à identificação do caso**, incluindo os contactos no MODATEX (formandos, formadores, colaboradores), os coabitantes e contactos de outros contextos que possam ser relevantes;
- iii. A Autoridade de Saúde Local, após identificação e classificação do nível de risco dos contactos do caso suspeito de COVID-19, e de acordo com a avaliação de risco efetuada, implementa um conjunto de **medidas individuais e coletivas**;

CONTACTO COM ALTO RISCO DE EXPOSIÇÃO

Definição

- Contacto frente a frente com o caso confirmado a uma distância inferior a 2 metros e durante 15 minutos ou mais;
- Contacto físico direto com um caso de COVID-19;
- Contacto direto desprotegido com secreções contaminadas de um caso COVID-19;
- Contacto em ambiente fechado com um caso de COVID-19;

Vigilância

- Isolamento profilático no domicílio ou noutro local definido pela Autoridade de Saúde, até ao final do período de vigilância ativa;
- Teste laboratorial para deteção de SARS-CoV-2 (por norma entre o 7.º e 8.º dia após a última exposição a caso confirmado);
- Vigilância ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a data da última exposição;

(Nota: a realização de teste laboratorial com resultado negativo não invalida a necessidade do cumprimento do período de isolamento profilático e vigilância ativa de 14 dias. Se o resultado for positivo, a autoridade de saúde local determina as medidas a adotar e informa todos os intervenientes).

CONTACTO COM BAIXO RISCO DE EXPOSIÇÃO

Definição

- Contacto frente a frente com o caso confirmado a uma distância inferior a 2 metros e durante menos de 15 minutos;
- Contacto em ambiente fechado com um caso de COVID-19 durante menos de 15 minutos ou contacto protegido durante 15 minutos ou mais;
- Contacto esporádico (em movimento/circulação) com o caso confirmado;

Vigilância

- Vigilância passiva, com monitorização de sintomatologia pelo próprio, ou pelos encarregados de educação, durante 14 dias desde a data da última exposição.

5. DISPOSIÇÕES FINAIS

- i. Após notificação de um caso validado e/ou confirmado com COVID-19 por parte da Autoridade de Saúde Local/Unidade de Saúde Pública, em determinada Unidade Local, o MODATEX deverá aplicar as medidas de prevenção e mitigação que forem recomendadas, com vista à diminuição do risco de contágio;
- ii. Perante um surto, após indicação da Autoridade de Saúde Local/Unidade de Saúde Pública, o MODATEX informa toda a comunidade MODATEX, e se for caso disso, os respetivos encarregados de educação, das medidas que foram tomadas e das que deverão ser adotadas. Esta comunicação deve ser detalhada, preservando a confidencialidade e anonimato dos envolvidos;
- iii. A decisão de encerramento parcial ou total de uma Unidade Local pode ser proposta pela Direção do Centro, após adequada avaliação epidemiológica dos riscos de transmissão da doença por parte das autoridades de saúde locais, com a verificação da existência de diagnósticos confirmados.

Bibliografia:

<https://www.dgs.pt/>

www.interprev.pt

DGS: Saúde e Trabalho: Medidas de prevenção da COVID nas empresas

OIT: Prevenção e Mitigação da COVID-19 no Trabalho

ACT: Adaptar os Locais de Trabalho/ Proteger os Trabalhadores

Referencial Escolas – Controlo da Transmissão de Covid-19 em contexto escolar



FLUXOGRAMA DE ATUAÇÃO PERANTE UM CASO SUSPEITO

CASO SUSPEITO

Sintomas: **febre, tosse ou dificuldade respiratória**

O caso suspeito dirige-se sozinho para a área de isolamento

O caso suspeito informa o **vigilante/recepção** ou responsável de curso

Na sala de isolamento:
Higienizar as mãos
Colocar máscara cirúrgica
Contactar SNS 24 (808 24 24 24)
Seguir as orientações

Vigilante/recepção ou responsável de curso informa **equipa responsável** (RH ou UG/ Delegada/ Coordenadora de Pólo)

Se SNS 24 **confirmar suspeita** de COVID-19

ENCAMINHA

Autocuidado (isolamento)

Avaliação em Serviços de urgência

Avaliação em áreas dedicadas (cuidados de saúde primários)

Equipa contacta **Autoridade de Saúde Local**

Autoridade de Saúde Local determina as medidas individuais e coletivas a implementar

Transporte em veículo próprio

OU

INEM



SEJA UM AGENTE
DE SAÚDE PÚBLICA
PROTEJA-SE A SI
E AOS OUTROS