



UNIÃO DAS FREGUESIAS DE ALTO DO  
SEIXALINHO, SANTO ANDRÉ E VERDERENA

# **PLANO DE CONTINGÊNCIA**

## **DOENÇA POR CORONAVÍRUS**

### **(COVID-19)**

**UNIÃO DAS FREGUESIAS**  
**ALTO DO SEIXALINHO, SANTO**  
**ANDRÉ E VERDERENA**

**6 de Março de 2020**



## INTRODUÇÃO

O presente documento dá a divulgar os pontos essenciais do Plano de Contingência da União das Freguesias do Alto do Seixalinho, Santo André e Verderena, para a Doença por Coronavírus (COVID-19), e fornece informação aos fregueses e colaboradores sobre:

- Esta nova doença;
- Medidas de prevenção e controlo desta infeção;
- Procedimentos e medidas a adotar perante a identificação de casos suspeitos e/ou confirmados.

O Plano de Contingência da União das Freguesias do Alto do Seixalinho, Santo André e Verderena, foi desenvolvido com base nas [orientações da Direção-Geral da Saúde \(DGS\)](#) e na melhor evidência científica disponível até ao momento, estando apensados diversos **Anexos no final do documento**.

Os fregueses e colaboradores da União de Freguesias, serão informados sobre a doença por coronavírus (COVID-19) e sobre as formas de evitar a transmissão, através dos meios mais adequados: circulares informativas por correio eletrónico dirigidas aos colaboradores, site e facebook da União de Freguesias ([www.jf-assav.pt](http://www.jf-assav.pt)) e (<https://www.facebook.com/ufseixalinho.sandre.verderena>) e afixação de cartazes nos espaços comuns e públicos.

De igual modo, a informação sobre as recomendações e procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência da União de Freguesias para a Doença por Coronavírus (COVID-19) está a ser amplamente divulgada, através dos meios mais adequados por toda a comunidade e colaboradores.

A União de Freguesias está comprometida com a proteção da saúde e a segurança de todos, tendo também um papel importante a desempenhar na limitação do impacto negativo deste surto na comunidade, face às valências e competências que detêm em diversas áreas da comunidade.



## 1. A DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19)

Segundo a evidência científica actual, o período de incubação do COVID-19 é de 2 a 14 dias. Isto significa que se uma pessoa permanecer assintomática 14 dias após contactar com alguém confirmadamente infetado por COVID-19, é pouco provável que tenha sido contagiada.

Após exposição a alguém infetado com COVID-19, podem surgir sinais e sintomas de infeção respiratória aguda como febre, tosse e dificuldade respiratória.

Em casos mais graves pode levar a pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência renal e de outros órgãos.

De forma geral, estas infeções podem causar sintomas mais graves em pessoas com sistemas imunitários mais fragilizados, pessoas geriátricas, e pessoas com doenças crónicas como diabetes, doenças oncológicas e doenças respiratórias.

## 2. A TRANSMISSÃO DO COVID-19

O risco de transmissão aumenta quando maior for o período de contacto com uma pessoa infetada.

A transmissão do COVID-19 acontece quando existe contacto próximo com uma pessoa infetada, sendo particularmente evidente através de gotículas produzidas quando uma pessoa infetada tosse ou espirra (secreções respiratórias que contêm o vírus).

Existem duas formas através das quais uma pessoa pode ficar infetada:

As secreções podem ser diretamente expelidas para a boca ou nariz das pessoas em redor (num raio de 2 metros) ou podem ser inaladas para os pulmões;

Uma pessoa também pode ficar infetada ao tocar em superfícies ou objetos que possam ter sido contaminados com secreções respiratórias e depois tocar na sua própria boca, nariz ou olhos.

---

## 3. PREVENIR A TRANSMISSÃO DO COVID-19

Existem princípios gerais que qualquer pessoa pode seguir para prevenir a transmissão de todos vírus respiratórios:

- Lavar as mãos com frequência – com sabão e água (durante 20 segundos).
- Esfregar as mãos com gel alcoólico se não for possível lavar as mãos.
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos.



- Evitar contacto próximo com pessoas com tosse, febre ou dificuldade respiratória.
- Limpar e desinfetar frequentemente objetos e superfícies de utilização comum.
- Tossir e espirrar para a prega do cotovelo, ou para um lenço de papel que deverá ser deitado fora. Não se deve tossir nem espirrar para o ar ou para as mãos.
- As pessoas que sintam tosse, febre ou dificuldade respiratória devem permanecer em casa e não se deslocar para o seu local de trabalho, escolas dos filhos ou estabelecimentos públicos.
- Se tiver sintomas ou dúvidas contactar a Linha SNS24: **808 24 24 24**.
- Consultar regularmente informação em [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt).

A utilização de máscaras de proteção na população em geral ou colaboradores, não está recomendada fora do contexto clínico uma vez que não há qualquer evidência de benefício do seu uso fora de estabelecimentos de saúde.

Ainda não há vacina contra o COVID-19, pelo que a melhor maneira de prevenir a infeção é evitar a exposição ao vírus.

## 4. MEDIDAS A ADOTAR

A União de Freguesias adotou as seguintes medidas:

- Disponibilização de dispensadores de solução alcoólica desinfetante nos espaços comuns e de atendimento.
- Criação de área reservada à divulgação de informação atualizada sobre o coronavírus (COVID-19) e sobre as formas de evitar a transmissão, através dos meios mais adequados: circulares informativas por correio eletrónico dirigidas aos colaboradores, site e facebook da União de Freguesias ([www.jf-assav.pt](http://www.jf-assav.pt)) e (<https://www.facebook.com/ufseixalinho.sandre.verderena>) e afixação de cartazes nos espaços comuns e públicos.



## 5. O QUE É UM CASO SUSPEITO?

A classificação de um caso como suspeito de doença por coronavírus deve obedecer a critérios clínicos e epidemiológicos, definidos pela DGS.

A definição seguinte é baseada na informação atualmente disponível no Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doença (ECDC):

Critérios Clínicos	Critérios epidemiológicos
Febre	História de viagem para áreas com <b>TRANSMISSÃO COMUNITÁRIA ATIVA</b>  Ou  Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19
Ou	
Tosse	
Ou	
Dificuldade Respiratória	

### Áreas com transmissão comunitária ativa:

- Wuhan - Província de Hubei (China)
- Irão
- Daegu, Cheongdo (Coreia do Sul)
- Bertonico, Castiglione d'Adda, Castelgerundo, Maleo, Codogno, San Fiorano,
- Fombio, Somaglia, Casalpusterlengo, Terranova dei Passereini - Região da
- Lombardia (Itália)
- Vo - Região do Veneto (Itália)



## 6. ÁREA DE ISOLAMENTO

A colocação de um freguês e ou colaborador numa “*Área de Isolamento*” visa impedir que outros colaboradores possam ser expostos e infetados. Esta medida tem como principal objetivo evitar a propagação desta doença transmissível na União de Freguesias e na comunidade.

A “*Área de Isolamento*”, de acordo com as normas da DGS, 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), 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 Caso Suspeito.

Na deslocação, sempre que possível devem ser evitados os locais de maior aglomeração de pessoas nas instalações.

Em consonância com características acima descritas, ficou definida como “*Área de Isolamento ASSAV*”, os seguintes gabinetes já equipados para o efeito: Gabinete 1. Auditório Alto do Seixalinho (sede), Gabinete 2 Área administrativa gabinete de atendimento personalizado (Santo André), Gabinete 3 sala de executivo (verderena), Gabinete 4 balneário (estaleiro Alto do Seixalinho), Gabinete 5 balneário (estaleiro Santo André)

## 7. COMO ATUAR PERANTE UM CASO SUSPEITO?

Um Caso Suspeito com sinais e sintomas de COVID-19 e ligação epidemiológica, ou um caso que identifique um freguês ou colaborador na União de Freguesias com critérios compatíveis com a definição de Caso Suspeito, deve informar a chefia direta (preferencialmente por via telefónica) e dirigir-se para a “*Área de Isolamento*”



ASSAV” definida no Plano de Contingência.

A chefia direta deve contactar de imediato o Presidente da União de Freguesias e/ou o responsável do Pelouro da Saúde, via telefónica. Caso seja necessário (ex. dificuldade de locomoção do colaborador) o Executivo (ou chefia direta), assegura que seja prestada a assistência adequada ao Caso Suspeito até à “Área de Isolamento ASSAV”.

Sempre que possível deve-se assegurar a distância de segurança (superior a 2 metros) do Caso Suspeito.

O(s) colaborador(es) que acompanha(m)/presta(m) assistência ao Caso Suspeito 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 Caso Suspeito.

No interior da “Área de Isolamento ASSAV”, o Caso Suspeito de COVID-19 deve contactar a Linha SNS 24 (808 24 24 24).

O Caso Suspeito deve usar uma máscara cirúrgica, se a sua condição clínica o permitir. A máscara deverá ser colocada pelo próprio e este deverá verificar se 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 Caso Suspeito deverá substituí-la por outra.

Após avaliação, a Linha SNS 24 informa o Caso Suspeito:





## 8. PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO VALIDADO

Na situação de Caso Suspeito validado:

- O freguês ou colaborador doente deverá permanecer na “*Área de Isolamento ASSAV*” (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 realização de exames laboratoriais no INSA;
- O acesso dos outros fregueses ou colaboradores à “*Área de Isolamento ASSAV*” fica interdito;
- O Caso Suspeito validado deverá permanecer na “*Área de Isolamento ASSAV*” até à chegada da equipa do INEM ativada pela DGS, de forma a restringir, ao mínimo indispensável, o contacto deste caso com outro(s) fregueses ou colaboradores. Devem ser evitadas deslocações adicionais do Caso Suspeito validado nas instalações.

A Autoridade de Saúde Local informa o Presidente da União de Freguesias dos resultados dos testes laboratoriais e:

- Se o caso não for informado, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos de limpeza e desinfeção da “*Área de Isolamento ASSAV*”.
- Se o caso for confirmado, a “*Área de Isolamento ASSAV*” deve ficar interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção), pela Autoridade de Saúde Local. A interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde.

## 9. PROCEDIMENTOS NUM CASO CONFIRMADO PARA COVID-19

Na situação de caso confirmado, o Presidente da União de Freguesias deve:

- Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da “*Área de Isolamento ASSAV*”;
- Reforçar a limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo Caso Confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas. Dar especial atenção à limpeza e desinfeção das zonas de trabalho, mesas de refeição, secretárias, incluindo materiais e equipamentos utilizados pelo caso confirmado;
- Acondicionar e armazenar os resíduos do Caso Confirmado em saco de plástico cor branca, nos termos regulamentares.





## 10. PROCEDIMENTOS NA VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS

Considera-se Contacto Próximo um freguês ou colaborador 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:

1. **Alto risco de exposição**, definido como:

- Colaborador do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros) do caso;
- Freguês ou colaborador que esteve cara-a-cara com o caso confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
- Freguês ou colaborador que partilhou com o Caso Confirmado louça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos de escritório ou equipamentos (maquinas corta relva, etc) que possam estar contaminados com expetoração ou gotículas respiratórias).

2. **Baixo Risco de Exposição** (casual), definido como:

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

A vigilância de contactos próximos deve ser a seguinte:

Alto Risco de Exposição	Baixo Risco de Exposição
<ul style="list-style-type: none"><li>• Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição.</li><li>• Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar.<ul style="list-style-type: none"><li>• Restringir o contacto social ao indispensável.<ul style="list-style-type: none"><li>• Evitar viajar.</li></ul></li></ul></li><li>• Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar.</li><li>• Acompanhamento da situação pelo médico do trabalho.</li></ul>



## 11. Pessoas recém-chegadas de outros países (Ex.: ERASMUS, etc)

A DGS sublinha que não há restrições para quem regresse de área com TRANSMISSÃO COMUNITÁRIA ATIVA do novo coronavírus (como o Norte de Itália, China, Coreia do Sul, Singapura, Japão ou Irão). Porém, todas as pessoas que regressem destas áreas,

# CORONAVÍRUS (COVID-19)

INFORMAÇÃO À COMUNIDADE ESCOLAR

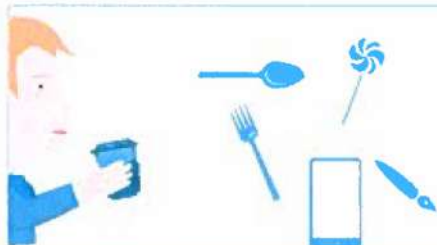
## SABES COMO TE PODES PROTEGER?



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





## UNIÃO DAS FREGUESIAS DO ALTO DO SEIXALINHO, SANTO ANDRÉ E VERDERENA



devem estar durante 14 dias atentas ao aparecimento de febre, tosse ou dificuldade respiratória, devendo medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar os valores.

Aconselha-se também a verificarem se algumas das pessoas com quem convivem de perto desenvolvem sintomas (febre, tosse ou dificuldade respiratória) e caso apareça algum dos sintomas referidos (no próprio ou nos seus conviventes), **não devem deslocar-se de imediato aos serviços de saúde**. A DGS recomenda também o contacto para o número da **Linha SNS Saúde 24 (800 24 24 24)** e a seguir as orientações indicadas.



# 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

Avise de imediato o segurança ou o administrativo

Immediately contact the staff at the entry





# UNIÃO DAS FREGUESIAS DO ALTO DO SEIXALINHO, SANTO ANDRÉ E VERDERENA

2

**LEIA ATENTAMENTE  
O FOLHETO E  
SE PRECISAR**

**CORONAVÍRUS (COVID-19)**

Se regressou de alguma área afetada,  
por favor **fique alerta** nos próximos **14 dias**:



**EVITE CONTACTO  
COM OUTRAS PESSOAS**



**AVALIE E REGISTE A  
TEMPERATURA CORPORAL  
2 VEZES POR DIA**

e se desenvolver algum dos seguintes  
sintomas:



**TOSSE**



**FEBRE**



**DIFICULDADE RESPIRATÓRIA**

**POR FAVOR LIGUE**

SNS 24 ☎

**808 24 24 24**

**E INFORME SOBRE A  
SUA RECENTE VIAGEM  
E SE CONTACTOU COM  
ALGUMA  
PESSOA INFETADA**

**PODEMOS AJUDAR!**



**PROTEJA-SE A SI E  
AOS OUTROS**



Quando espirrar ou tossir  
tape a boca e nariz com o  
cotovelo ou com um lenço  
de papel que deverá colocar  
imediatamente no lixo

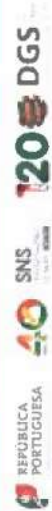


Lave frequentemente as  
mãos com água e sabão  
ou use solução à base de  
álcool



Lave e desinfecte as maçanetas  
das portas, corrimãos e as  
superfícies em que se toque  
com frequência

**LIGUE SNS 24 ☎ 808 24 24 24**





# 1 CASO SUSPEITO DE COVID-19

Informar a chefia direta

# 2

LIGAR



E



SNS 24  
808 24 24 24

- Aguardar na cadeira ou marquês (para freguês ou colaborador suspeito de infeção por COVID-19, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pela SAÚDE 24);
- 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.

Se não for um Caso Suspeito de COVID-19, a SAÚDE 24 define os procedimentos adequados à situação clínica do freguês ou colaborador.

## CASO SUSPEITO

A SAÚDE 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da Direção-Geral da Saúde (DGS), para validação da suspeição.

## CASO NÃO VALIDADO

OSNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do freguês ou colaborador. O freguês ou colaborador informa o Presidente de Junta de Freguesia.

## CASO VALIDADO

A DGS ativa o INEM, o INSA e a Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos.



新型冠状病毒 CORONAVÍRUS (COVID-19)

É seguro encomendar produtos da China?



OS CORONAVÍRUS NÃO SOBREVIVEM POR LONGOS PERÍODOS EM OBJETOS. AS PESSOAS QUE RECEBEM ENCOMENDAS OU CARTAS DA CHINA NÃO ESTÃO EM RISCO DE SER INFETADAS PELO NOVO CORONAVÍRUS (2019-NCOV)

EM CASO DE DÚVIDA LIGUE SMS 24 ☎ 808 24 24 24






Critérios Clínicos	Critérios epidemiológicos
Febre  Ou  Tosse  Ou  Dificuldade Respiratória	História de viagem para áreas com <b>TRANSMISSÃO COMUNITÁRIA ATIVA</b>  <b>Ou</b>  Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19

Áreas com transmissão comunitária ativa:

- Wuhan - Província de Hubei (**China**)
- Irão
- Daegu, Cheongdo (**Coreia do Sul**)
- Bertónico, Castiglione d'Adda, Castelgerundo, Maleo, Codogno, San Fiorano,
- Fombio, Somaglia, Casalpusterlengo, Terranova dei Passereini - Região da
- Lombardia (**Itália**)
- Vo - Região do Veneto (**Itália**)



# Lavagem das mãos

 Duração total do procedimento: 40-60 seg.



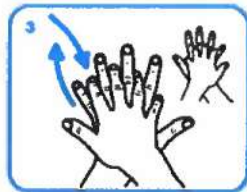
Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



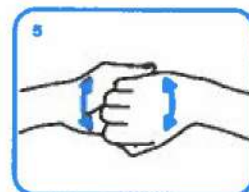
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



Palma com palma com os dedos entrelaçados



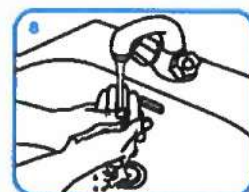
Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



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



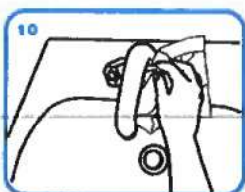
Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



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.