

INTRODUÇÃO

1. Introdução
2. A doença por coronavírus (covid-19)52
3. A transmissão de covid-19
4. Prevenir a transmissão de covid-19
5. Medidas a adotar pela MAGJACOL
6. Medidas a adotar ao regressar de áreas com transmissão comunitária ativa
7. O que é um caso suspeito
8. Estabelecer uma área de isolamento
9. Designação de ponto focal
10. Procedimentos num caso suspeito
11. Procedimentos num caso suspeito validado
12. Procedimentos num caso confirmado
13. Procedimentos na vigilância de contactos próximos

1. INTRODUÇÃO

O presente documento dá a divulgar os pontos essenciais do Plano de Contingência da MAGJACOL para a Doença por Coronavírus (COVID-19), fornece informação aos colaboradores da MAGJACOL sobre esta nova doença, sobre as medidas de prevenção e controlo desta infeção, e sobre os procedimentos e medidas a adotar perante a identificação de casos suspeitos e/ou confirmados. O Plano de Contingência da MAGJACOL para a Doença por Coronavírus (COVID-19) foi desenvolvido com base nas orientações da Direção-Geral da Saúde (DGS) e na melhor evidência científica disponível até ao momento.

Os colaboradores da MAGJACOL 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 e de todas as suas unidades orgânicas na Internet, afixação de cartazes nos espaços comuns, etc. De igual modo, a informação sobre as recomendações e procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência da MAGJACOL para a Doença por Coronavírus (COVID-19) será divulgada a todos os colaboradores.

A MAGJACOL está comprometida com a proteção da saúde e a segurança dos seus colaboradores, tendo também um papel importante a desempenhar na limitação do impacto negativo deste surto na comunidade.

2. A DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19)

Os coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano e são bastante comuns em todo o mundo. A infeção origina sintomas inespecíficos como tosse, febre ou dificuldade respiratória, ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia. O novo coronavírus (SARS-CoV-2) [1], agente causador da doença por coronavírus (COVID-19), foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, na Cidade de Wuhan (China). Embora o epicentro da epidemia tenha ocorrido em Wuhan, Província de Hubei(China), onde estão relatados a maior parte dos casos, o risco de infeção não se limita Wuhan, mas a qualquer região com casos confirmados onde se verifique transmissão ativa e sustentada do vírus.

Atualmente o segundo país com o número de casos é o Irão (à data da elaboração do Plano de Contingência da MAGJACOL) seguido pela Itália. O período de incubação do novo coronavírus é de 2 a 14 dias. Isto significa que se uma pessoa permanecer bem 14 dias após contactar com um caso confirmado de doença por coronavírus (COVID-19), é pouco provável que tenha sido contagiada. Após exposição a um caso confirmado de COVID-19, podem surgir os seguintes sintomas:

- **Dificuldade respiratória**
- **Tosse**
- **Febre.**

De forma geral, estas infeções podem causar sintomas mais graves em pessoas com sistema imunitário mais fragilizado, pessoas mais velhas, e pessoas com doenças crónicas como diabetes, cancro e doenças respiratórias.

3. A TRANSMISSÃO DE COVID-19

Pelo que é conhecido de outros coronavírus, a transmissão de COVID-19 acontece quando existe contacto próximo (perímetro até 2 metros) com uma pessoa infetada. O risco de transmissão aumenta quanto maior for o período de contacto com uma pessoa infetada. As gotículas produzidas quando uma pessoa infetada tosse ou espirra (secreções respiratórias que contêm o vírus) são a via de transmissão mais importante. 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 (perímetro até 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. Este novo agente nunca tinha sido previamente identificado em seres humanos, tendo causado um surto na cidade de Wuhan, Província de Hubei (China), onde estão relatados a maior parte dos casos, o risco de infeção estende-se a qualquer área internacional com casos confirmados onde se verifique transmissão ativa e sustentada do vírus.

4. PREVENIR A TRANSMISSÃO DE COVID-19

Atualmente não existe vacina contra o COVID-19. A melhor maneira de prevenir a infeção é evitar a exposição ao vírus. Existem princípios gerais que qualquer pessoa pode seguir para prevenir a transmissão de vírus respiratórios:

- Lavar as mãos com frequência—com sabão e água, ou esfregar as mãos com gel alcoólico se não for possível lavar as mãos. Se as mãos estiverem visivelmente sujas, devem ser usados preferencialmente sabão e água.
- Cobrir a boca e o nariz com um lenço de papel descartável sempre que for necessário assoar, tossir ou espirrar. O lenço de papel deverá ser descartado num caixote de lixo e, em seguida, deverão ser lavadas as mãos. Na ausência de lenços de papel descartável, poder-se-á tossir ou espirrar para a prega do cotovelo. Nunca 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, os colaboradores devem lavar as mãos:

- **Antes de sair de casa**
 - **Ao chegar à Empresa**
 - **Após usar a casa de banho**
 - **Após intervalos e atividades/ funções**
 - **Antes das refeições, incluindo lanches**
 - **Antes de sair da Empresa**
-
- Utilizar um gel alcoólico que contenha pelo menos 60% de álcool se não for possível lavar as mãos com água e sabão.
 - 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.
- Em caso de sintomas ou dúvidas contactar a Linha SNS24: 808 24 24 24. Não se deslocar diretamente para nenhum estabelecimento de saúde.
- Consultar regularmente informação em www.dgs.pt, o uso de máscaras de proteção na população em geral / colaboradores não está recomendado, uma vez que não há qualquer evidência de benefício do seu uso fora de estabelecimentos de saúde. Porém, pelo risco mais elevado de contacto com pessoas doentes, deve ser fortemente recomendado aos colaboradores da MAGJACOL o uso do equipamento de proteção individual adequado no desempenho das suas atividades.

5. MEDIDAS A ADOTAR PELA MAGJACOL

A Magjacol implementou de imediato as seguintes medidas:

- Disponibilização de dispensadores de solução alcoólica nos espaços comuns e em cada posto de trabalho, condicionada à sua existência no mercado;
- Criação de área reservada à divulgação de informação atualizada sobre o COVID-19 no sítio da Internet em vários computadores e através dos meios de comunicação;
- Sessão de informação aos colaboradores.

6. MEDIDAS A ADOTAR AO REGRESSAR DE ÁREAS COM TRANSMISSÃO COMUNITÁRIA ATIVA

A MAGJACOL tem em conta as orientações da Direção-Geral da Saúde e da Organização Mundial da Saúde sobre o COVID-19. De acordo com o Plano de Contingência da MAGJACOL para a Doença por Coronavírus (COVID-19), todos os colaboradores que regressem de uma área com transmissão comunitária ativa do novo coronavírus, incluindo:

- Norte de Itália (regiões de Emilia-Romagna, Lombardia, Piemonte, Veneto)
- China
- Coreia do Sul
- Irão
- Japão
- Singapura

devem, por princípio de precaução de saúde pública, respeitar um período de isolamento profilático domiciliário de 14 dias após o seu regresso, durante o qual deverão vigiar o eventual aparecimento de sintomas (tosse, febre ou dificuldade respiratória). Os que se encontrem nestas circunstâncias deverão, durante esse período:

- Estar atentos ao aparecimento de febre, tosse ou dificuldade respiratória, no próprio ou nas pessoas com quem convive de perto;
- Medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar os valores;
- Lavar frequentemente as mãos, sobretudo antes das refeições e após uso da casa de banho;

- Telefonar para a Linha SNS24 (808 24 24 24) caso apareça algum dos sintomas referidos (no próprio ou nos seus conviventes), e seguir as orientações.

7. O QUE É UM CASO SUSPEITO

A classificação de um caso como suspeito de doença por coronavírus (COVID-19) deve obedecer a critérios clínicos e epidemiológicos. A definição seguinte é baseada na informação atualmente disponível no Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doença (ECDC). * Áreas com transmissão comunitária ativa: Norte de Itália (regiões de Emiglia-Romagna, Lombardia, Piemonte, Veneto), China, Coreia do Sul, Singapura, Japão e Irão.

8. ESTABELEECER UMA ÁREA DE ISOLAMENTO

É estabelecida área de isolamento na MAGJACOL. A colocação de um colaborador suspeito de infeção por COVID-19 numa área de isolamento visa impedir que outros colaboradores possam ser expostos e infetados.

Esta medida tem como principal objetivo evitar a propagação de uma doença transmissível na MAGJACOL. A área de isolamento (Cozinha), que no caso de uso ficará interdita ao uso a que se destina). Esta é uma zona com ventilação natural e possui revestimentos lisos e laváveis. Esta área deverá estar equipada com:

- **Telefone móvel**
- **Cadeira (para descanso e conforto do colaborador suspeito de infeção por COVID-19, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo INEM);**

- **Água e alguns alimentos não perecíveis**
- **Contentor de resíduos (saco de plástico);**
- **Solução antisséptica de base alcoólica –SABA (disponível no interior e à entrada desta área);**
- **Toalhetes de papel;**
- **Máscara(s) cirúrgica(s) de acordo com a disponibilidade luvas descartáveis;**
- **Termómetro.**

Nesta área, ou próxima dela, deve existir uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do caso suspeito. Os colaboradores de cada unidade orgânica deverão ser informados da localização da área de isolamento na sua instituição.

9. DESIGNAÇÃO DE PONTO FOCAL

A MAGJACOL designa um Ponto Focal responsável pela gestão de qualquer caso suspeito de COVID-19.

Os colaboradores serão informados de quem é o Ponto Focal da sua instituição.

É a este Ponto Focal que deverá ser reportada uma situação de doença enquadrada de um colaborador com sintomas e ligações epidemiológica compatíveis com a definição de caso possível de COVID-19.

Sempre que for reportada uma situação de colaborador com sintomas, o Ponto Focal deverá informar a Administração da MAGJACOL e ficar responsável por assegurar o cumprimento dos procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência da MAGJACOL para a Doença por Coronavírus (COVID-19).

O Ponto Focal será o elemento que acompanhará o caso suspeito até à área de isolamento designada, prestará o apoio necessário e desencadeará os contactos estabelecidos no Plano de Contingência da MAGJACOL

10. PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO

Qualquer colaborador com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito de doença por COVID-19, ou alguém que identifique um colaborador nestas circunstâncias, deverá informar imediatamente o ponto focal do Grupo de Gestão do COVID-19 designado na respetiva unidade orgânica e dirigir-se para a área de isolamento definida para aquele efeito.

Deverá ser prestada ao colaborador doente toda a assistência necessária, incluindo se existirem dificuldades de locomoção. O ponto focal deverá certificar-se que o caso suspeito se desloca para a área de isolamento ou acompanhá-lo até à mesma.

Sempre que possível deve-se assegurar a distância de segurança (superior a 1 metro) do doente.

O percurso estabelecido até à área de isolamento deverá evitar o uso de ascensores, de forma a evitar contaminação de superfícies. Deverão preferencialmente ser utilizadas escadas, não devendo idealmente ser usados os corrimãos como apoio.

O ponto focal que acompanha e presta assistência o colaborador com sintomas, deve colocar, antes de se iniciar esta assistência, uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis, para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção quanto à higiene das mãos, após contacto com o caso suspeito.

No interior da área de isolamento, o caso suspeito de COVID-19 ou o ponto focal no caso de ser necessário (colaborador não falantes de português) 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 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).

a máscara estiver húmida, o caso suspeito deverá substituí-la por outra. Após avaliação, a **Linha SNS 24** informa o caso suspeito ou ponto focal:

- Se não se tratar de facto de um caso suspeito de COVID-19:
 - Define os procedimentos adequados à situação clínica do colaborador;
 - Se se tratar de facto de um caso suspeito de COVID-19:
 - A Linha SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da Direção-Geral da Saúde (DGS), para validação da suspeição. Desta validação o resultado poderá ser:
 - Caso Suspeito Não Validado: fica encerrado para COVID-19. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do colaborador.
 - O colaborador informa o ponto focal da não validação, e este último deverá informar a direção da unidade orgânica.
 - 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. O ponto focal informa a direção da unidade orgânica da existência na instituição de um caso suspeito de COVID-19 validado.

11. PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO VALIDADO

Na situação de caso suspeito validado:

- O colaborador 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 realização de exames laboratoriais no INSA;
- O acesso dos outros colaboradores à área de isolamento fica interdito (exceto ao ponto focal da unidade orgânica);
- O caso suspeito validado deverá 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 caso com outro(s) colaboradores. Devem ser evitadas deslocações adicionais do caso suspeito validado nas instalações da unidade orgânica;
- A DGS informa a Autoridade de Saúde Regional dos resultados laboratoriais, que por sua vez informa a Autoridade de Saúde Local. A Autoridade de Saúde Local informa a direção da unidade orgânica dos resultados dos testes laboratoriais e:

- Se o caso for infirmado, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais da unidade orgânica, incluindo limpeza e desinfeção da área de isolamento.
- Se o caso for confirmado, a área de isolamento deve ficar interditada até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só pode ser levantada pela Autoridade de Saúde local.

12. PROCEDIMENTOS NUM CASO CONFIRMADO

Na situação de caso confirmado, a direção da unidade orgânica deve:

- Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de isolamento;
- Reforçar a limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas. Dar especial atenção à limpeza e desinfeção das mesas de refeição, secretárias, incluindo materiais e equipamentos utilizados pelo caso confirmado;
- Armazenar os resíduos do caso confirmado em saco de plástico nos termos regulamentares comunicados internamente.

13. PROCEDIMENTOS NA VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS

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

Alto risco de exposição, definido como:

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

Baixo risco de exposição(casual), definido como:

- 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);
- 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). Além do referido anteriormente, perante um caso confirmado por COVID-19, deverão ser ativados os procedimentos de vigilância ativa dos contactos próximos, relativamente ao início

- de sintomatologia. Para efeitos de gestão dos contactos a Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com o a unidade orgânica, deve:
- Identificar, listar e classificar os contactos próximos (incluindo os casuais);
- Proceder ao necessário acompanhamento dos contactos (telefonar diariamente, informar, aconselhar e referenciar, se necessário). O período de incubação estimado da COVID-19 é de 2 a 14 dias. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contatos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição caso confirmado.
- A vigilância de contactos próximos deve ser a seguinte: Alto risco de exposição Baixo risco de exposição
- Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição;
- Automonitorização 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;
- Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar;
- Acompanhamento da situação pelo médico do trabalho. É importante sublinhar que:
- A automonitorização diária, feita pelo próprio colaborador, 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 colaborador estiver na unidade orgânica, devem-se iniciados PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO;



- Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para COVID-19.

Pinhal Novo 06 de Março de 2020

A Gerência

