



## PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19

Setembro 2020

## ÍNDICE

1. Introdução.....	2
2. Objetivos.....	2
3. Regras a adotar .....	3
4. Procedimentos em caso suspeito .....	4
Anexo I. Informação Geral .....	6
Anexo II. Locais de Isolamento .....	9

## 1. Introdução

O presente documento, designado por Plano de Contingência COVID – USCQAL, apresenta as regras e procedimentos a adotar na Universidade Sénior de Carnaxide e Queijas, Aprendizagem e Lazer tendo em conta os riscos associados à infeção por SARS-CoV-2 de que resulta a doença conhecida por COVID-19.

As regras e procedimentos aqui apresentados são as que se consideram, de momento, as mais adequadas à realidade atual, e foram elaboradas com base nas normas e orientações definidas pelas autoridades de saúde e publicamente conhecidas, nomeadamente Orientação N° 006/2020, norma N° 004/2020 atualizada a 25/04/2020 e Orientação N° 024/2020 atualizada a 20/07/2020 pela DGS.

No Anexo I apresenta-se alguma informação de carácter geral relacionada com a doença COVID-19.

## 2. Objetivos

Com este plano pretende-se garantir a operacionalidade da USCQAL em condições de segurança, contribuindo para a diminuição do impacto social causado pela pandemia entre a população alvo da USCQAL.

Os seus objetivos são:

- definir as regras de funcionamento da USCQAL que minimizem o risco de contágio de infeção por SARS-CoV-2 no seio de quem frequenta a USCQAL, nomeadamente alunos e professores;
- definir os procedimentos a adotar em caso de suspeita de infeção por SARS-CoV-2 em qualquer pessoa (aluno, professor, funcionário da Junta, prestador de serviço ou outros) nas instalações da USCQAL.

### 3. Regras a adotar

A Comissão Executiva da USCQAL deverá promover a disseminação de toda a informação que em cada momento assuma relevância por entre a comunidade da USCQAL, alunos e professores.

Para o efeito deverá recorrer aos meios de comunicação habituais, nomeadamente site Internet da USCQAL, mensagens de correio eletrónico e painéis de informação disponíveis nas instalações.

Sem prejuízo da definição de regras específicas que venham a ser definidas em contextos particulares, devem ser observadas nas instalações da USCQAL as seguintes regras de carácter geral no âmbito da pandemia COVID-19:

- a) Todas as pessoas, alunos, professores, prestadores de serviços, convidados ou outros, que circulem em qualquer área das instalações da USCQAL devem fazer uso obrigatório de máscara;
- b) A entrada de qualquer pessoa nas instalações da USCQAL deve ser precedida de medição de temperatura;
- c) À entrada das instalações deverá ser disponibilizado gel desinfetante e todas as pessoas deverão proceder à desinfeção das mãos sempre que entrem ou saiam das instalações;
- d) Deverá ser também disponibilizado gel desinfetante noutros locais em que se justifique e deverá ser incentivado a desinfeção das mãos com regularidade;
- e) Em todos os locais das instalações da USCQAL deverá ser observado o distanciamento social de pelo menos um metro;
- f) Nas salas de aulas o mobiliário, nomeadamente mesas e cadeiras, deverá ser disposto de modo a ser observado o distanciamento. Poderá, quando se revelar conveniente, manter o mobiliário existente devendo nesse caso assinalar-se de forma inequívoca e, tanto quanto possível irremovível, os lugares que não devam ser utilizados;
- g) No final de cada aula ou de cada atividade deverá ser efetuada a desinfeção do mobiliário e outro equipamento que tenha sido utilizado;
- h) Deverão ser definidos circuitos de entrada e saída nas instalações da USCQAL e em cada uma das salas de aula de modo a evitar, sempre que possível, cruzamento de fluxos,

#### 4. Procedimentos em caso suspeito

De acordo com as orientações da Direção Geral de Saúde, considera-se um caso suspeito quando sejam verificados cumulativamente dois tipos de critérios, um de natureza clínica e outro de natureza epidemiológica.

Critérios Clínicos	Critérios Epidemiológicos
<p>Infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória) requerendo ou não hospitalização</p>	<p>História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias antes do início de sintomas</p>
	<p><b>OU</b></p>
	<p>Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2/COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas</p>
<p><b>E</b></p>	<p><b>OU</b></p>
	<p>Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19</p>

No âmbito da Junta de Freguesia da União de Freguesias de Carnaxide e Queijas deve ser definido um *focal point* que em presença de um caso suspeito assegurará todos os contactos com entidades externas previstos nos procedimentos a seguir indicados.

Deverá ser criado um espaço de isolamento em cada uma das instalações da USCQAL (Sede e Polo de Queijas) devidamente sinalizados e que cumpram os requisitos constantes do Anexo II.

Perante um caso suspeito deverão ser adotados os seguintes procedimentos:

1. Acompanhar o suspeito para o espaço de isolamento. Esse acompanhamento deverá ser feito pelo professor presente aquando da identificação ou por um aluno. O acompanhante deverá manter o distanciamento de pelo menos um metro e adotar as medidas de proteção adequadas;

2. Uma vez no espaço de isolamento, o acompanhante deverá comunicar o facto ao *focal point* indicando, entre outras informações, o nome, idade e contacto telefónico do caso suspeito;
3. O *focal point* deverá comunicar de imediato com a Autoridade de Saúde ou com o SNS 24 prestando todas as informações solicitadas e disponíveis;
4. O focal point deverá também prestar informação do sucedido à Comissão Executiva que fará deslocar para o local um dos seus membros para coordenar todas as ações necessárias.
5. O caso suspeito ou o acompanhante deverá estabelecer contacto com um dos contactos de emergência fornecidos aquando da inscrição, caso exista;
6. No local onde o caso suspeito foi identificado, o professor presente ou alguém em que este delegue deverá recolher a identificação de todos os presentes e entregá-la ao membro da Comissão Executiva que se apresentar no local. Essa informação será disponibilizada às Autoridades de Saúde sempre que solicitada.
7. O encaminhamento do caso suspeito será feito de acordo com as instruções recebidas das Autoridades de Saúde;
8. Depois do encaminhamento do caso suspeito o espaço de isolamento bem como outros espaços onde ele tenha passado devem ser objeto de desinfeção cuidada;
9. Caberá ao Coordenador da USCQAL definir as medidas complementares que considere adequadas.

## Anexo I. Informação Geral

### O que é a COVID-19

COVID-19 é uma doença respiratória causada pelo vírus SARS-CoV-2, pertencente à família dos coronavírus. Nessa família estão presentes vírus que podem causar doenças em animais, inclusive no homem. A COVID-19 é uma infecção que se inicia com um quadro semelhante ao da gripe e constipação, mas os sintomas podem agravar-se, podendo levar a óbito.

Os primeiros casos de COVID-19 surgiram na cidade de Wuhan, na China, em dezembro de 2019, apresentando quadros de pneumonia de causa desconhecida. O grande aumento de número de pessoas doentes fez com que o governo daquela cidade determinasse um período de quarentena, a partir do dia 23 de janeiro de 2020.

Como a doença apresenta uma grande transmissibilidade, começaram a surgir casos em outros países. No dia 11 de março de 2020, a Organização Mundial de Saúde (OMS) decretou estado de pandemia.

A COVID-19 apresenta um período de incubação (período entre o contágio e o surgimento dos sintomas) de cerca de 14 dias. Os principais sintomas da doença são febre, tosse seca e dificuldade respiratória. Além disso, alguns pacientes podem apresentar também dores no corpo, fadiga, dor de garganta e diarreia.

### Sintomas da COVID-19

Os sintomas surgem, geralmente, de forma leve e gradual, e muitos doentes podem curar-se sem a necessidade de tratamento especial. No entanto, algumas pessoas podem apresentar agravamento da doença, desenvolvendo dificuldade respiratória e podendo, inclusive, morrer. As pessoas idosas e indivíduos que apresentam certos problemas de saúde, como tensão arterial alta, problemas cardíacos e diabetes, estão mais propensas ao agravamento da doença.

### Formas de transmissão da COVID-19

A principal forma de transmissão da COVID-19 é por contato com o doente, que, ao falar, tossir ou espirrar, projeta gotículas respiratórias que podem contaminar outras pessoas. Além disso, ao falar, tossir ou espirrar, o doente pode contaminar objetos. Uma pessoa sadia, ao tocar um

objeto contaminado e levar a mão à boca, nariz ou olhos, sem antes higienizá-la, pode também ficar contaminada.

Existe ainda a transmissão pelo designado efeito aerossol que consiste na acumulação no ar de um ambiente fechado e com muitas pessoas a falarem ou a cantarem de milhares de partículas minúsculas (inferiores a um micron); algumas dessas partículas podem ser portadoras do vírus durante um período estimado de três horas e podem atingir pessoas saudáveis contaminando-as.

É importante destacar que, em alguns casos, um indivíduo contaminado pode transmitir a doença, mesmo antes de apresentar sintomas.

### Diagnóstico e tratamento da COVID-19

O diagnóstico da COVID-19 é feito pela realização de exames laboratoriais utilizando material respiratório coletado do paciente.

Até o momento não existe um tratamento específico para a COVID-19, sendo realizado apenas o tratamento dos sintomas. No entanto, é recomendado que os casos graves sejam encaminhados para hospitais de referência para que haja o isolamento do paciente e o seu tratamento, que consiste basicamente na manutenção do funcionamento do organismo, incluindo o suporte respiratório.

### Prevenção e controle da COVID-19

Para se prevenir e também evitar a disseminação da COVID-19, devem ser tomados alguns cuidados, como:

- Lavar as mãos frequentemente com água e sabão e, na ausência desses, higienizá-las utilizando álcool gel a 70%;
- Ao tossir e espirrar, cobrir o nariz e a boca utilizando um lenço, que deve ser descartado em seguida, ou então a parte interna do cotovelo;
- Evitar cumprimentar com apertos de mão, beijos e abraços;
- Manter os ambientes arejados;
- Evitar tocar nos olhos, boca e nariz com as mãos sem a devida higienização;
- Não compartilhar objetos de uso pessoal, como copos e talheres;
- Higienizar objetos que são manuseados com frequência, como telemóveis;

- Manter o distanciamento social de, pelo menos, um metro;
- Usar máscara em locais públicos fechados e nos abertos quando existir grande aglomeração de pessoas;
- Evitar aglomerações;

## Anexo II. Locais de Isolamento

Os locais de isolamento a disponibilizar nas instalações da USCQAL (Sede e Polo de Queijas) servirão exclusivamente para isolar, quando surja, um caso suspeito do resto das pessoas presentes nas instalações.

Esses locais deverão satisfazer o seguinte conjunto de requisitos:

- a) Garantir um eficaz isolamento do resto das instalações devendo, sempre que possível, estar localizados em pontos extremos das instalações e que não sejam locais de passagem natural;
- b) Estar claramente identificados e sinalizados os caminhos para os alcançar;
- c) Ser arejados e, sempre que possível, terem acesso a instalações sanitárias autónomas;
- d) Disporem de mobiliário que permita que os casos suspeitos e seus acompanhantes lá permaneçam o tempo necessário em condições de comodidade aceitáveis;
- e) Disporem de telefone que deverá ter memorizado, quando possível, o contacto do focal point.
- f) Disporem de contentor para resíduos com tampa acionada por pedal;
- g) Disporem de um termómetro de medição de temperatura corporal por infravermelhos;
- h) Disporem de dispensador de gel desinfetante
- i) Disporem permanentemente de um stock de máscaras e luvas descartáveis e de toalhetes;
- j) Disporem de garrafas de água de utilização individual (capacidade inferior a 33 cc.) e de alguns alimentos de conservação fácil, como embalagens individuais de bolachas e compotas;
- k) Terem afixada a informação necessária para apoio das tarefas a serem levadas a cabo pelo acompanhante.

Após a sua utilização este local deve ser adequadamente higienizado, verificado o funcionamento de todo o seu equipamento e repostos stock de consumíveis e mantimentos.