



**PLANO DE CONTINGÊNCIA E AÇÃO PARA
PREVENÇÃO DE TRANSMISSÃO DA
INFEÇÃO HUMANA PELO NOVO
CORONAVÍRUS COVID-19**

Nota Introdutória:

Tendo em consideração o atual estado de emergência de saúde pública declarado pela Organização Mundial de Saúde (OMS), vimos apresentar o presente plano de contingência em vigor na Casa de Infância e Juventude de Castelo Branco, que foi estruturado e alinhado com as principais orientações nacionais da Direção Geral de Saúde e define os cuidados e procedimentos a adotar perante a situação de um funcionário(a), acolhida, ou elemento externo à comunidade institucional apresentar sintomas de infeção pelo COVID-19.

Como se transmite o COVID-19?

Considera-se que o COVID-19 pode transmitir-se pelas seguintes formas:

- Por gotículas respiratórias
- Pelo contacto direto com secreções infecciosas
- Utilização de aerossóis infetados

O vírus é **transmitido entre pessoas**, durante uma exposição próxima a uma pessoa com COVID-19, através da disseminação de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, as quais podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas. O contacto das mãos com uma superfície ou objeto com o vírus e conseqüente contacto com as mucosas oral, nasal ou ocular (boca, nariz ou olhos), podem conduzir à transmissão da infeção.

Estima-se que o **período de incubação** (entre a exposição e o aparecimento de sintomas) seja entre **2 a 14 dias**.

Quais os sintomas do COVID-19?

Na maioria dos casos apresenta sintomas respiratórios ligeiros a moderados, semelhantes à gripe sazonal, nomeadamente, **tosse, febre e dificuldade respiratória**. Em casos mais graves pode levar a pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência renal e de outros órgãos e eventual morte. **A maioria dos casos recupera sem sequelas**.

Quando considerar um caso suspeito?

Critérios clínicos: Infecção respiratória aguda grave, apresentando febre, tosse ou dificuldade respiratória.

Critérios epidemiológicos: Nos 14 dias anteriores ao aparecimento de sintomas apresenta história de viagem a áreas com transmissão comunitária ativa OU contacto com caso confirmado ou provável de doente com COVID-19.

O que fazer numa situação em que existe um elemento suspeito de infeção por COVID-19 nas instalações da CIJE?

1. Em primeiro lugar, deverá ser realizado um contacto (telefónico) com a Dr.^a Sara Ribeiro, Diretora Técnica da CIJE.

2. Serão indicadas duas funcionárias pela Dr.^a Sara Ribeiro, para dois turnos diários, que devidamente protegidas (com luvas e máscara), deverão deslocar-se até ao local onde se encontra o elemento suspeito, disponibilizando-lhe os meios de proteção necessários (luvas e máscara).

3. De seguida, a funcionária acompanhará o elemento suspeito até ao **espaço de isolamento** definido, que se situa na Casa Teresinha Sanches, localizada na Rua dos Chões, nº 31 a 33, 6000-203 Castelo Branco, e que é constituído por **uma sala, três quartos, um wc e uma cozinha**. Esta área de isolamento tem como finalidade evitar ou restringir o contacto direto dos casos suspeitos com os restantes funcionários e acolhidas da CIJE.

A área de isolamento deve ter:

- Ventilação natural ou sistema de ventilação mecânica;
- Revestimentos lisos e laváveis (ex. não deve possuir tapetes, alcatifa ou cortinados);
- Telefone ou telemóvel (no caso de o próprio não ter o seu consigo);
- Local para repouso;

- Água e alguns alimentos não perecíveis;
- Contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico);
- Toalhetes de papel;
- Máscaras cirúrgicas;
- Luvas descartáveis;
- Termómetro.

4. De seguida deverá ser realizado contacto com a linha SNS24 (808 24 24 24) e seguir as instruções indicadas.

5. Se o caso for validado como tendo critérios de caso suspeito pela Linha SNS24, será encaminhado ao hospital.

6. Se o caso não for validado pela Linha SNS24 devem ser aplicados os procedimentos habituais de limpeza e desinfeção na área de isolamento.

Quais as medidas básicas de higiene recomendadas?

- Lavar frequentemente as mãos, com água e sabonete líquido/sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos ou solução à base de álcool;
- Reforçar a lavagem das mãos antes e após o contacto com alimentos, após o uso das instalações sanitárias e após o contacto com superfícies em locais públicos (maçanetas das portas, botões de elevador, transportes públicos, etc.);
- Usar lenços de papel (de utilização única) para se assoar;
- Tossir ou espirrar protegendo o nariz e a boca com um lenço de papel de utilização única ou com o antebraço. Deitar o lenço de papel no lixo e lavar as mãos de seguida;
- Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca;
- Promover o distanciamento social;
- Evitar o contacto físico com pessoas com infeção respiratória;
- Evitar o uso desnecessário de máscaras cirúrgicas, que podem conferir uma falsa sensação de proteção.

Quais as medidas recomendadas no caso de viajar para áreas afetadas?

- Seguir as recomendações gerais, como lavar as mãos e evitar contacto próximo com pessoas doentes;
- Adotar medidas de etiqueta respiratória e utilizar máscara apenas se apresentar sintomas;
- Evitar contacto com animais e não consumir alimentos de origem animal crus ou mal cozinhados.

Quais as medidas recomendadas no caso de regressar de áreas afetadas?

Sem sintomas:

- Nos 14 dias seguintes deve ficar sob vigilância sendo contactado diariamente pela Autoridade de Saúde Local;
- Deve registar a temperatura corporal duas vezes por dia;
- Restringir os contactos sociais e não viajar;
- Estar contactável e contactar ASL se surgirem sintomas.

Com sintomas:

- Permanecer em casa e evitar contacto próximo com outras pessoas;
- Não se deslocar de imediato aos serviços de saúde e contactar a SNS 24, referindo histórico de viagem;
- Evitar partilhar utensílios e utilizar máscara cirúrgica, se possível.

Quais as medidas de higiene ambiental?

Além das medidas de higiene já implementadas na CIJE, deve realizar-se o reforço de sabão nos wc's e distribuição de loção antisséptica de base alcoólica nos acessos de entrada/saída da instituição. Será ainda reforçada a limpeza diária de salas e outros espaços comuns e wc's.

Medidas relacionadas com os contactos externos a serem realizados:

Caso se confirmem os casos suspeitos, todas as pessoas que tiveram contacto com as jovens da CIJE nos últimos 15 dias deverão ser informadas, nomeadamente, escolas, serviços de saúde e outros serviços ou pessoas com quem tenham contactado.

Medidas preventivas de relacionamento com a comunidade, de acordo com as recomendações da OMS e DGS:

- Encontra-se temporariamente indisponível a receção de todo o tipo de donativos por questões de segurança, relacionadas com a prevenção da disseminação do vírus COVID-19.
- Encontra-se temporariamente indisponível a colaboração de voluntários com a instituição, por questões de segurança relacionadas com a prevenção da disseminação do vírus COVID-19.
- As deslocações das acolhidas para zonas em que sejam identificados casos suspeitos ou positivos de COVID-19 serão suspensas, a partir do momento em que se tenha conhecimento de tal facto, durante o tempo que for necessário, por questões de segurança relacionadas com a prevenção da disseminação do vírus COVID-19.
- As visitas de familiares ou amigos das acolhidas na CIJE serão suspensas a partir do dia 10/03/2020, durante o tempo que for necessário, por questões de segurança relacionadas com a prevenção da disseminação do vírus COVID-19.
- Todas as pessoas externas à instituição, que tenham obrigatoriamente de entrar, por motivos relacionados com o seu funcionamento logístico, deverão agir de acordo com a informação disponibilizada, respeitando as medidas básicas de higiene recomendadas pela OMS e DGS.
- Serão tomadas todas as medidas consideradas necessárias e que ainda não se encontram definidas no Plano de Contingência da CIJE, de acordo com a evolução

da situação e possíveis novas recomendações da OMS, DGS ou Unidade Local de Saúde.

A Direção

A Direção Técnica

10/03/2020