

PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19

CONTROLO DE ALTERAÇÕES

Revisão	Data	Alterações

Conteúdo

1. INTRODUÇÃO	5
2. A DOENÇA POR CORONAVÍRUS (SARS-COV-2) – COVID-19.....	6
3. A TRANSMISSÃO DO COVID-19	7
4. O QUE É UM CASO SUSPEITO	8
5. ÁREA DE ISOLAMENTO	9
6. EQUIPA INTERVENÇÃO COVID-19 DO SBC.....	11
7. PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO – ANEXO VII	13
7.1 Nas instalações do SBC - Associado/Beneficiário/Utente (ANEXO II):	13
7.2 Nas instalações do SBC - Trabalhador/Prestador de Serviços (ANEXO IV):.....	14
7.3 Fora das instalações do SBC - Trabalhador/Prestador de Serviços (ANEXO III):.....	16
8. PROCEDIMENTOS NUM CASO CONFIRMADO (ANEXO VII)	17
8.1 Nas instalações do SBC - Associado/Beneficiário/Utente:.....	17
8.2 Nas instalações do SBC - Trabalhador/Prestador de Serviços:	18
8.3 Fora das instalações do SBC - Trabalhador/Prestador de Serviços:	19
9. PROCEDIMENTOS NA VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS DOS TRABALHADORES E PRESTADORES DE SERVIÇOS.....	20
10. USO DE MÁSCARAS NA COMUNIDADE	23
11. MEDIDAS DE PREVENÇÃO.....	24
12. MEDIDAS DE PREVENÇÃO ESPECÍFICAS.....	25
13. PROCEDIMENTOS E REGRAS DE SEGURANÇA.....	26
ANEXO I.....	29
• QUESTIONÁRIO DE APOIO À DECISÃO CLÍNICA - SINTOMATOLOGIA.....	29
ANEXO II.....	30
• FLUXOGRAMA ASSOCIADOS/BENEFICIARIOS/UTENTES.....	30
ANEXO III	31
• FLUXOGRAMA TRABALHADORES E PRESTADORES DE SERVIÇOS	31
ANEXO IV	32
• FLUXOGRAMA TRABALHADORES E PRESTADORES DE SERVIÇOS DENTRO DAS INSTALAÇÕES.....	32
ANEXO V.....	33
• QUESTIONÁRIO DE IDENTIFICAÇÃO DAS ÁREAS A ABRANGER.....	33
ANEXO VI.....	34
• EMPRESA DE LIMPEZA E DESINFEÇÃO	34
34	
ANEXO VII.....	35
SINDICATO DOS BANCÁRIOS DO CENTRO	

• PROCESSO COVID-19	35
35	
ANEXO VIII	36
• CARTAZ INFORMATIVO DGS: MEDIDAS GERAIS	36
ANEXO IX.....	37
• CARTAZ INFORMATIVO DGS: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO	37
ANEXO X.....	38
• CARTAZ INFORMATIVO DGS: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM GEL ALCOÓLICO	38
ANEXO XI.....	39
• CARTAZ INFORMATIVO DGS: COLOCAÇÃO, USO E REMOÇÃO CORRETA DE MÁSCARAS.....	39
ANEXO XII	40
• PLANO DE HIGIENIZAÇÃO.....	40

1. INTRODUÇÃO

O Sindicato dos Bancários do Centro assume neste documento a responsabilidade da salvaguarda do normal funcionamento da instituição.

Assumindo claramente todas as acções de mitigação de risco na prevenção e contenção da doença por coronavírus – SARS-COV-2, (COVID-19).

O presente documento pretende ser um instrumento transversal de comunicação permanente, assumindo uma capacidade evolutiva, proactiva e em estreita parceria com a Direcção Geral de Saúde (DGS).

Pretende-se a clarificação da responsabilidade interna, assegurando de forma preventiva o não atropelo do plano de Saúde Pública da DGS, de forma a que, qualquer um dos agentes cumpra de forma eficiente a sua missão.

Nesse sentido devem os serviços estar preparados para a adoção de medidas adequadas de prevenção e contenção da doença – COVID-19.

Pretende assim, antecipar e gerir o impacto de uma eventual situação de infeção por novo Coronavírus, elaborando um Plano de Contingência com o objetivo de proteger a saúde e segurança de todos aqueles que acedem as nossas instalações.

O presente documento contempla o Plano de Contingência do Sindicato dos Bancários do Centro (SBC) para a Doença por Coronavírus.

Fornecer informação aos seus Associados/Beneficiários/Utentes ou Trabalhadores/Prestadores de Serviços sobre esta nova doença – COVID-19.

2. A DOENÇA POR CORONAVÍRUS (SARS-COV-2) – COVID-19

A Organização Mundial da Saúde atribuiu o nome, COVID-19, à doença causada pelo novo coronavírus SARS-COV-2, que resulta das palavras “Corona”, “Vírus” e “Doença” com indicação do ano em que surgiu (2019).

O SARS-COV-2, pode causar infeções na população, normalmente estas infeções estão associadas ao sistema respiratório, podendo ser parecidas a uma gripe comum ou evoluir para uma doença mais grave, como pneumonia.

Este vírus foi identificado pela primeira vez em humanos, no final de 2019, na cidade chinesa de Wuhan, província de Hubei, tendo-se disseminado por todo o globo.

O período de incubação do novo coronavírus é compreendido entre 2 a 14 dias. Isto significa que se uma pessoa permanecer bem 14 dias após contactar com um caso confirmado de COVID-19, é pouco provável que tenha sido contagiada. Após exposição a um caso confirmado de COVID-19, os sintomas mais comuns que podem surgir são:

- Febre;
- Tosse persistente / Agravamento de tosse habitual;
- Dificuldade respiratória.

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.

3. A TRANSMISSÃO DO COVID-19

A COVID-19 transmite-se de duas formas:

- Pessoa-a-pessoa por contacto próximo com pessoas infetadas pelo SARS-CoV-2 (transmissão direta);
- Através do contacto com superfícies e objetos contaminados (transmissão indireta).

A transmissão por contacto próximo ocorre principalmente através de gotículas que contêm partículas virais que são libertadas pelo nariz ou boca de pessoas infetadas, quando falam, tosse ou espirram, e que podem atingir diretamente a boca, nariz e olhos das outras pessoas, num raio inferior a 2 metros.

As gotículas podem depositar-se nos objetos ou superfícies que rodeiam a pessoa infetada e, desta forma, infetar outras pessoas quando estas tocam com as mãos nestes objetos ou superfícies, tocando depois nos seus olhos, nariz ou boca.

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

Neste momento já existem evidências que sugerem que a transmissão pode ocorrer de uma pessoa infetada cerca de dois dias antes de manifestar sintomas.

O risco de infeção estende-se a qualquer área internacional com casos confirmados onde se verifique transmissão ativa e sustentada do vírus, como é o caso de Portugal à data de elaboração deste documento.

4. O QUE É UM CASO SUSPEITO

A classificação de um caso como suspeito de 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).

Critérios clínicos	Critérios epidemiológicos
<p style="text-align: center;">Febre OU Tosse OU Dificuldade respiratória</p>	<p style="text-align: center;">História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias anteriores ao início de sintomas OU Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas OU Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19</p>

E

5. ÁREA DE ISOLAMENTO

A deslocação de um Associado/Beneficiário/Utente ou Trabalhador/Prestador de Serviços do SBC, para uma área de isolamento, visa diminuir a possibilidade de outras pessoas serem expostas e infetadas com o novo SARS-COV-2.

Esta medida tem como principal objetivo evitar a propagação de uma doença transmissível.

Em todos os postos clínicos foram definidas áreas/salas de isolamento devidamente identificadas:

SALAS DE ISOLAMENTO	
Posto Clinico de Coimbra:	R/C – Gabinete 29
Posto Clinico da Guarda:	Gabinete 5
Posto Clinico de Viseu:	Sala da Secção Regional de Viseu
Posto Clinico de Leiria:	Sala 2
Posto Clinico das Caldas da Rainha:	Gabinete 1
Posto Clínico da Figueira da Foz:	Gabinete 2

Esta área encontra-se equipada com:

- ✓ Telefone;
- ✓ Cadeira ou marquesa (para descanso e conforto da pessoa suspeita de infecção por COVID-19, 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;
- ✓ Toalhetes de papel;
- ✓ Máscara(s) cirúrgica(s);
- ✓ Luvas descartáveis;
- ✓ Termómetro;
- ✓ Medicamentos para baixar a temperatura corporal (Ben-U-Ron; Brufen).

Nesta zona, existe nas proximidades uma instalação sanitária, externa à sala de isolamento, devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do caso suspeito, e que obrigatoriamente estará sinalizada para o efeito a partir do momento em que este é identificado.

6. EQUIPA INTERVENÇÃO COVID-19 DO SBC

O SBC designou o Diretor Clínico dos Postos como o responsável pela gestão de qualquer caso suspeito de COVID-19, dentro das instalações do SBC.

É ao Diretor Clínico do Posto que deverá ser reportada uma situação de doença enquadrada de um Associado/Beneficiário/Utente (dentro das instalações do SBC) ou Trabalhador/Prestador de Serviços com sintomas (ANEXO I) e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso suspeito de COVID-19, por via telefónica e por via e-mail: covid19sibace.pt, por forma a formalizar a situação.

Na impossibilidade de contacto com o Director Clínico do Posto de Coimbra, o processo desencadeia-se da mesma forma sobre a alçada do Responsável de Medicina no Trabalho sempre que se relacione com Trabalhadores/Prestadores de Serviços.

Sempre que for reportada uma situação clínica suspeita, a Equipa Intervenção COVID-19 do SBC, deverá assegurar o cumprimento dos procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência do SBC para a COVID-19 e acompanhar o caso suspeito em todo o processo (ANEXO II, III, IV, V, VI, VII).

EQUIPA DE INTERVENÇÃO COVID – 19 DO SBC	
Diretor Clínico - Geral	Dr. José Fava Abreu – Diretor Clínico do Posto Clínico de Coimbra
Diretor Clínico - Postos	Dr. João Cardoso - Diretor Clínico do Posto Clínico de Guarda Dr. Alexandre Ribeiro - Diretor Clínico do Posto Clínico de Viseu Dra. Isabel Gouveia- Diretora Clínico do Posto Clínico de Caldas da Rainha Dr. Celso Santos- Diretor Clínico do Posto Clínico de Leiria Dra. Maria Isabel Carvalho- Diretora Clínico do Posto Clínico da Figueira da Foz
Responsável de Medicina no Trabalho - Geral	Dr. Alberto Rio – Responsável de Medicina no Trabalho do Posto Clínico de Coimbra
Assessora Clínica - Geral	Dra. Joana Coelho – Assessora Clínica do Posto Clínico de Coimbra
Equipa de Enfermagem	Enf ^a Raquel Borges/ Enf ^a Daniela Ferreira – Posto Clínico de Coimbra* Enf ^o Francisco Marta/ Enf ^a Palmira Gonçalves – Posto Clínico da Guarda** Enf ^a Ana Dias/ Enf ^a Flávia Teixeira – Posto Clínico de Viseu** Enf ^a – Posto Clínico de Leiria Enf ^o Rui Silva – Posto Clínico das Caldas da Rainha** Enf ^a Daniela Ferreira – Posto Clínico da Figueira da Foz**

*Na ausência da equipa de Enfermagem de Coimbra, a Enf^a Maria José Caetano assume as funções da mesma, na Equipa de Intervenção de COVID-19 do SBC em Coimbra.

** Na ausência da equipa de Enfermagem dos restantes Postos Clínicos, o processo deve ser encaminhado para a equipa de Enfermagem de Coimbra.

7. PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO – ANEXO VII

7.1 Nas instalações do SBC - Associado/Beneficiário/Utente (ANEXO II):

- O Associado/Beneficiário/Utente, deverá ser encaminhado pela Equipa de Enfermagem e Médico Assistente à área de isolamento (com 2 máscaras cirúrgicas e permanecer no local até à chegada da equipa do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM) de forma a restringir, ao mínimo indispensável, o contacto deste caso com outras pessoas;
- O acesso à área de isolamento fica restrito, exceto à Equipa Intervenção COVID-19, do SBC;
- Se o **caso não for confirmado**, é encerrado o processo para a COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais da instituição SBC que inclui a limpeza e desinfeção da área de isolamento;

Nota: Solicitar ao caso suspeito o contacto telefónico e proceder ao acompanhamento do caso e deste modo agir em conformidade. Se a pessoa em questão recusar ou não atender o Diretor Clínico deve ligar ao Delegado de Saúde.

7.2 Nas instalações do SBC - Trabalhador/Prestador de Serviços (ANEXO IV):

- O Trabalhador/Prestador de Serviços (ANEXO III e IV) deverá informar a Chefia Direta, que por sua vez irá direccionar o Trabalhador/Prestador de Serviços, para a comunicação telefónica com a Equipa de Enfermagem do Posto Clínico;
- A Enfermeira/o do Posto Clínico, efectua uma 1ª Triagem com auxílio do ANEXO I e ANEXO V;
- A Enfermeira/o do Posto Clínico informa o Director Clínico do Posto;
- Director Clínico do Posto, contacta com o caso suspeito, procede a uma avaliação da situação e informa a Equipa de Enfermagem do Posto se deve ou não iniciar Processo COVID-19;
- Director Clínico do Posto deve informar por telefone e por escrito o Director Clínico do Posto de Coimbra e a Equipa de Enfermagem do Posto Clínico de Coimbra, através do e-mail covid19@sibace.pt;
- Se o **caso não for validado**, é encerrado o processo para a COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais da instituição SBC, incluindo limpeza e desinfeção da área.
- Se o **caso suspeito for validado**:
 - 1ª Situação – Pessoa com sintomas evidentes - deverá colocar uma 2ª máscara cirúrgica, por cima da máscara já colocada no rosto, desinfetar as mãos e dirigir-se o mais rapidamente possível para casa, restringido o contacto social ao indispensável;
 - 2ª Situação – Pessoa sem sintomas, mas que tem conhecimento de ter estado em contacto com caso positivo, deverá colocar uma 2ª máscara cirúrgica, por cima da máscara já colocada no rosto, desinfetar as mãos e dirigir-se o mais rapidamente possível para casa, restringido o contacto social ao indispensável;
- Director Clínico do Posto deve informar por telefone e por escrito o Director Clínico do Posto de Coimbra e a Equipa de Enfermagem do Posto Clínico de Coimbra, através do e-mail covid19@sibace.pt;

- Director Clínico do Posto deve contactar com o Delegado de Saúde para reportar a situação;
- Director Clínico do Posto deve prescrever testes COVID-19 aos casos suspeitos validados e/ou dar indicação para quarentena aos trabalhadores sem sintomas e colegas de sector (Estas situações devem ser avaliadas, caso a caso, com o Director Clínico de Coimbra).
- Sempre que houver um caso suspeito/confirmado/contacto directo com um caso positivo, após o encaminhamento para a sala de isolamento ou para o domicílio, a pessoa deve ligar para o SNS 24 – 808 24 24 24, expor a situação a fim de obter uma segunda opinião. Deve comunicar à equipa de Enfermagem que por sua vez deve informar o Diretor Clínico.

7.3 Fora das instalações do SBC - Trabalhador/Prestador de Serviços (ANEXO III):

- O Trabalhador/Prestador de Serviços deverá contactar o SNS 24;
- O Trabalhador/Prestador de Serviços deverá informar a Chefia Direta, que por sua vez irá direccionar o Trabalhador/Prestador de Serviços, para a comunicação telefónica com a Equipa de Enfermagem do Posto Clínico;
- A Enfermeira/o do Posto Clínico informa o Director Clínico do Posto e aguardam-se indicações do SNS 24;
- Director Clínico do Posto Clínico deve informar por telefone e por escrito o Director Clínico do Posto de Coimbra e a Equipa de Enfermagem do Posto Clínico de Coimbra através do e-mail covid19@sibace.pt;
- Trabalhador reporta à Enfermeira/o do Posto Clínico as indicações do SNS 24;
- Enfermeira/o do Posto Clínico reporta ao Director Clínico do Posto as indicações do SNS 24;
- Director Clínico do Posto Clínico deve contactar com o Delegado de Saúde para reportar a situação;
- Director Clínico do Posto Clínico aguarda indicações por parte do SNS 24 sobre quais os procedimentos aplicar na instituição;
- Director Clínico informa a equipa de Enfermagem dos procedimentos a aplicar.

8. PROCEDIMENTOS NUM CASO CONFIRMADO (ANEXO VII)

8.1 Nas instalações do SBC - Associado/Beneficiário/Utente:

- Iniciar o processo de igual forma ao descrito no ponto 7.1 (ANEXO II);
- A equipa de Enfermagem deve solicitar o armazenamento dos resíduos utilizados pelo caso confirmado em saco de plástico próprio;
- A equipa de Enfermagem deve 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 dos espaços e equipamentos, incluindo materiais e equipamentos utilizados pelo caso confirmado;
- A área de isolamento deve ficar interdita até que a Autoridade de Saúde Local proceda à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção), por parte de uma empresa contratada pelo SBC. Salvaguardando que este último ponto só é exequível se a entidade for informada da confirmação do caso (ANEXO VI).

Nota: Solicitar ao caso confirmado o contacto telefónico e proceder ao acompanhamento do caso e deste modo agir em conformidade. Se a pessoa em questão recusar ou não atender o Diretor Clínico deve ligar ao Delegado de Saúde.

8.2 Nas instalações do SBC - Trabalhador/Prestador de Serviços:

- Iniciar o processo de igual forma ao descrito no ponto 7.2 (ANEXO IV);
- A equipa de Enfermagem após decisão do Director Clínico do Posto, deve encaminhar os contactos de alto risco a uma quarentena obrigatória (Prescrita pelo Director Clínico do posto) que culmina na realização de testes à COVID-19, 5 dias após o contacto com o caso confirmado prescritos pelo Director Clínico do Posto (ANEXO III, IV).
- A equipa de Enfermagem deve solicitar o armazenamento dos resíduos utilizados pelo caso confirmado em saco de plástico próprio;
- A equipa de Enfermagem deve 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 dos espaços e equipamentos, incluindo materiais e equipamentos utilizados pelo caso confirmado;
- A área de trabalho do Trabalhador/Prestador de Serviços deve ficar interdita até que a Autoridade de Saúde Local proceda à validação da descontaminação, por parte de uma empresa contratada pela instituição. Assim a limpeza e desinfeção devem ser realizadas em concordância com as respostas ao questionário de identificação das áreas a abranger (ANEXO V e VI);
- O Director Clínico do Posto Clínico deve estabelecer contacto com Autoridade de Saúde Local a fim de comunicar da descontaminação e abreviar o processo de validação da mesma.

8.3 Fora das instalações do SBC - Trabalhador/Prestador de Serviços:

- ✓ Iniciar o processo de igual forma ao descrito no ponto 7.3 (ANEXO III);
- ✓ A equipa de Enfermagem deve Rastrear os contactos de Alto Risco (ANEXO V), comunica-los ao Director Clínico do Posto;
- ✓ Director Clínico do Posto informa o Delegado de Saúde dos contactos de alto risco e aguarda indicações do mesmo.
- ✓ Director Clínico informa a equipa de Enfermagem dos procedimentos a aplicar estipulados pelo Delegado de Saúde.
- ✓ A equipa de Enfermagem deve 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 dos espaços e equipamentos, incluindo materiais e equipamentos utilizados pelo caso confirmado;
- ✓ A área de trabalho do Trabalhador/Prestador de Serviços deve ficar interdita até que a Autoridade de Saúde Local proceda à validação da descontaminação, por parte de uma empresa contratada pela instituição. Assim a limpeza e desinfeção devem ser realizadas em concordância com as respostas ao questionário de identificação das áreas a abranger (ANEXO V e VI);
- ✓ O Director Clínico do Posto Clínico deve estabelecer contacto com Autoridade de Saúde Local a fim de comunicar da descontaminação e abreviar o processo de validação da mesma.

9. PROCEDIMENTOS NA VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS DOS TRABALHADORES E PRESTADORES DE SERVIÇOS

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:
 - Trabalhadores do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros) do caso;
 - Associado/Beneficiário/Trabalhador/Utente ou Prestador de Serviços que esteve em contato direto com o caso confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
 - Associado/Beneficiário/Trabalhador/Utente ou Prestador de Serviços 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:
 - Associado/Beneficiário/Trabalhador/Utente ou Prestador de Serviços 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 superior a 15 minutos;
 - Associado/Beneficiário/Trabalhador/Utente ou Prestador de Serviços 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 a Direção Clínica, 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 contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

A vigilância de contactos próximos deve ser a seguinte:

Alto Risco de Exposição	Baixo Risco de Exposição
<ul style="list-style-type: none">✓ Monitorização ativa pela equipa interna de intervenção COVID-19 pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição.✓ Auto monitorização 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.	<ul style="list-style-type: none">✓ Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar.✓ Acompanhamento da situação pela Equipa de Intervenção COVID-19

No fim de todo o processo preencher ANEXO VII.

10. USO DE MÁSCARAS NA COMUNIDADE

Existem 3 tipos de máscaras:

1. **Respiradores (Filtering Face Piece, FFP):** equipamento de proteção individual destinado aos profissionais de saúde, de acordo com a Norma 007/2020 da DGS;
2. **Máscaras cirúrgicas:** dispositivo que previne a transmissão de agentes infecciosos das pessoas que utilizam a máscara para as restantes;
3. **Máscaras não-cirúrgicas, comunitárias** ou de **uso social:** dispositivos de diferentes materiais têxteis, destinados à população geral, não certificados.

É obrigatório a utilização de máscara em todas as instalações do SBC.

- Máscara cirúrgica nos Postos Clínicos – SAMS como medida de proteção adicional ao distanciamento social, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória.
- Máscaras cirúrgicas/comunitárias – Restantes instalações do SBC como medida de proteção adicional ao distanciamento social, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória.

O uso de máscara implica o conhecimento das técnicas de colocação, uso e remoção e não anula as medidas fundamentais como o distanciamento social e a higiene das mãos.

11. MEDIDAS DE PREVENÇÃO

O SBC deverá adotar as seguintes medidas:

- Sensibilizar os Associados/Beneficiários/Utentes ou Trabalhadores/Prestadores de Serviços (ANEXO VIII):
 - Procedimentos básicos de higienização das mãos (ANEXO – IX e X) (ex. lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, se estes não estiverem disponíveis utilize um desinfetante para as mãos que tenha pelo menos 70% de álcool, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas, sabão e água devem ser usados preferencialmente se as mãos estiverem visivelmente sujas);
 - É disponibilizado a todos os Associados/Beneficiários/Trabalhadores/Utentes ou Prestadores de Serviços solução anticética em dispositivo doseador individual;
 - Procedimentos de etiqueta respiratória (ex. evitar tossir ou espirrar para as mãos, tossir ou espirrar para o antebraço ou manga, com o antebraço fletido ou usar lenço de papel, higienizar as mãos após o contacto com secreções respiratórias);
 - Procedimentos de colocação de máscara cirúrgica (incluindo a higienização das mãos antes de colocar e após remover a máscara (ANEXO XI));
 - Procedimentos de conduta social (ex. alterar a frequência e/ou a forma de contacto entre os Associados/Beneficiários/Trabalhadores/Utentes ou Prestadores de Serviços entre estes evitar o aperto de mão, as reuniões presenciais, os objetos partilhados).

12. MEDIDAS DE PREVENÇÃO ESPECÍFICAS

O SBC implementará de imediato as seguintes medidas:

- ✓ Disponibilização de dispensadores de solução alcoólica nos espaços comuns, condicionada à sua existência no mercado;
- ✓ Divulgação de informação aos associados e eventuais visitantes (quando necessário);
- ✓ Definição de uma área de isolamento;
- ✓ Distribuição de EPI's: máscaras e luvas;
- ✓ Implementação de Plano de Higienização – Deve ser adaptado a cada Posto Clínico – Respeitando a regra da Higienização de no mínimo de 2 em duas horas. O Plano em anexo constitui-se como um exemplo, no qual a periodicidade deve ser adaptada (ANEXOS XII).

13. PROCEDIMENTOS E REGRAS DE SEGURANÇA

Espaços interiores

- Obrigatoriedade de avaliação da Temperatura Corporal à entrada das Instalações do SBC.:
 - ✓ Se apresentar 37°C - Solicitar que a pessoa aguarde no exterior por 5 minutos e voltar a avaliar;
 - ✓ Se apresentar 37.5 °C não está autorizado a entrar nas instalações do SBC, deve ser encaminhado a ligar para o SNS 24 - 808 24 24 24.
- Obrigatoriedade do uso de máscaras cirúrgicas nos Postos Clínicos e no mínimo máscara comunitária em espaços administrativos;
- Utilização de barreiras físicas (ex. acrílicos) entre quem presta atendimento e Associados/Beneficiários/Trabalhadores/Utentes ou Prestadores de Serviços;
- Gestão e monitorização equilibrada do acesso de pessoas ao interior do SBC;
- Limitação do tempo presencial (permanência) de pessoas no SBC;
- Restrição do acesso de Associados/Beneficiários/Utentes/Fornecedores a determinadas áreas do SBC;
- Marcação prévia para o atendimento;
- Implementação de circuitos/fluxos específicos de atendimento e circulação;
- Reforço da limpeza e higienização de pontos de grande contacto: telefones, teclados, ferramentas, maçanetas das portas, corrimãos, interruptores de luz, botões de máquinas, etc.;
- Ventilar o mais possível os espaços.