



Plano de Contingência
CORONAVÍRUS (COVID19)

Promulgação

O Despacho n.º 2836-A/2020 - Diário da República n.º 43/2020, 2º Suplemento, Série II de 2020-03-02, ordena aos empregadores públicos a elaboração de um plano de contingência alinhado com as orientações emanadas pela Direção-Geral da Saúde, no âmbito da prevenção e controlo de infeção por novo Coronavírus (COVID-19), dando o prazo de 5 dias para a sua realização.

Por forma a promover adoção de medidas de autoproteção e de contenção da dispersão do COVID19, e no cumprimento do Decreto-Lei n.º 24/2020 de 25 de maio, solicitei ao Serviço de Turismo e Desenvolvimento Económico e Social Local a elaboração do Plano de Contingência da Praia Fluvial do Reconquinho, documento orientador, com procedimentos e modos atuação, que envolvam as diversas unidades orgânicas da Câmara Municipal.

Assim, na qualidade de entidade máxima de Proteção Civil ao nível do Município de Penacova, venho por este meio proceder à promulgação do Plano de Contingência do COVID19 da Praia Fluvial do Reconquinho, que pelo seu conteúdo de informação será distribuído pelos agentes de proteção civil, utentes da praia, colaboradores, prestadores de serviços e demais entidades previstas no Despacho n.º 2836-A/2020 - Diário da República n.º 43/2020, 2º Suplemento, Série II de 2020-03-02.

Penacova, 24 de junho 2020

O Presidente da Câmara Municipal de Penacova

Humberto José Batista Oliveira



Plano de Contingência
Infeção por SARS-CoV-2 (Covid-19)
Praia Fluvial do Reconquinho
Penacova

12 de junho de 2020

Controlo de Alterações

Revisão	Data	Alterações

Índice

Controlo de alterações	2
Introdução	4
A doença por Coronavírus (Covid-19) e sua transmissão	4
Definição de caso e contacto próximo	5
Designação de ponto focal	6
Procedimentos num caso suspeito	6
Procedimentos num caso confirmado	7
Procedimentos na vigilância de contactos próximos	7
Medidas de prevenção	8
Medidas de prevenção específicas	9
ANEXO I – Recomendações gerais	10
ANEXO II – Técnica de higiene das mãos com água e sabão	11
ANEXO III – Técnica de higiene das mãos com gel alcoólico	12
ANEXO IV – Como colocar corretamente a máscara cirúrgica	13

Introdução

O presente documento constitui-se na apresentação do Plano de Contingência COVID-19 da **Praia Fluvial do Reconquinho** localizada na Freguesia de Penacova, concelho de Penacova.

Os diferentes intervenientes (funcionários/colaboradores e utentes) deverão assim, estar preparados para adoção de medidas adequadas de prevenção e contenção da doença, em estreita articulação com as Autoridades de Saúde.

O Plano de Contingência COVID-19 da **Praia Fluvial do Reconquinho**, apresenta as orientações estratégicas que permitem, perante a perspetiva de ocorrência de um surto por infeção pelo novo coronavírus (COVID-19), preparar a resposta tendo em conta as atuais recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS) e da Direção Geral da Saúde (DGS).

A doença por Coronavírus (Covid-19) e sua transmissão

Os coronavírus são bastante comuns em todo o mundo. A infeção origina sintomas específicos como tosse, febre ou dificuldade respiratória, ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia. O novo coronavírus (SARS-CoV-2), agente causador da doença por coronavírus (COVID-19), foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, na cidade de Wuhan na China.

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 sintomas como dificuldade respiratória, tosse e febre.

De uma 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.

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:

1. 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;
2. 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.

Definição de caso e contacto próximo

Caso suspeito – Doente com infeção respiratória aguda (início súbito de febre ou tosse ou dificuldade respiratória), sem outra etiologia que explique o quadro + História de viagem ou residência em áreas com transmissão comunitária ativa, nos 14 dias antes do início de sintomas; OU – Doente com infeção respiratória aguda + Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2 ou COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas; OU – Doente com infeção respiratória aguda grave, requerendo hospitalização, sem outra etiologia.

Caso provável - Caso suspeito com teste para SARS-CoV-2 inconclusivo ou teste positivo para pan-coronavírus + sem outra etiologia que explique o quadro.

Caso confirmado - Caso com confirmação laboratorial de SARS-CoV-2, independentemente dos sinais e sintomas.

Contacto próximo de alto risco de exposição - Pessoa com:

- Coabitação com caso confirmado de COVID-19;
- Exposição associada a cuidados de saúde, incluindo:
 - Prestação direta de cuidados a caso confirmado de COVID-19 (sem uso de EPI);
 - Contacto desprotegido em ambiente laboratorial com amostras de SARS-CoV-2;
 - Contato físico direto (aperto de mão) com caso confirmado de COVID-19 ou contato com secreções contaminadas com SARS-CoV-2;
 - Contacto em proximidade (frente a frente) ou em ambiente fechado com caso confirmado de COVID-19 (ex: gabinete, sala de aulas, sala de reuniões, sala de espera), a uma distância até 2 metros durante mais de 15 minutos;
- Viagem com caso confirmado de COVID-19:
 - Numa aeronave:
 - Sentado até 2 lugares para qualquer direção em relação ao doente (2 lugares a toda a volta do doente);
 - Companheiros de viagem do doente;
 - Prestação direta de cuidados ao doente;
 - Tripulantes de bordo que serviram a secção do doente;
 - Se doente com sintomatologia grave ou com grande movimentação dentro da aeronave, todas as pessoas são contacto próximo;
 - Num navio:
 - Companheiros de viagem do doente;
 - Partilha da mesma cabine com o doente;
 - Prestação direta de cuidados ao doente;
 - Tripulantes de bordo que serviram a cabine do doente;
- A Autoridade de Saúde pode considerar como contacto próximo, outras pessoas não definidas nos pontos anteriores (avaliado caso a caso).

Contacto próximo de baixo risco de exposição (contacto casual) - Pessoa com:

- Contacto esporádico (em movimento/circulação) com caso confirmado de COVID-19
- Contacto frente a frente a uma distância até 2 metros e durante menos de 15 minutos;
- Contacto em ambiente fechado com caso confirmado de COVID-19, a uma distância superior a 2 metros ou durante menos de 15 minutos.

Designação de ponto focal

O Município de Penacova designará um responsável (Ponto Focal) pela gestão de qualquer caso suspeito de COVID-19. Os colaboradores serão informados de quem é o responsável.

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

Sempre que for reportada uma situação de um colaborador ou utente com sintomas, o Ponto Focal deverá assegurar o cumprimento dos procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência da **Praia Fluvial do Reconquinho** para o 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.

Ponto focal	Nadador Salvador de Serviço	910069455
--------------------	-----------------------------	-----------

Procedimentos num caso suspeito

Na situação de um caso suspeito validado:

- O colaborador ou utente 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 ou utentes à área de isolamento fica interdito (exceto ao ponto focal);

- 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 ou utentes. Devem ser evitadas deslocações adicionais do caso suspeito validado nas instalações.

- 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:

- se o caso não for confirmado, 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 interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde Local.

Procedimentos num caso confirmado

Na situação de caso confirmado, o responsável deve:

- Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de isolamento;
- Providenciar o reforço da limpeza e desinfeção das áreas de utilização comum e com maior probabilidade de estarem contaminadas, dando especial atenção à limpeza e desinfeção das casas de banho, parque de merendas e corrimãos;
- Armazenar os resíduos do caso confirmado em saco de plástico.

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;
- Colaborador ou utente que esteve cara-a-cara com o caso confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
- Colaborador ou utente 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 ou utente que teve contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a 15 gotículas/secreções respiratórias através de conversa cara-a-cara superior a 15 minutos, tosse ou espirro);

- Colaborador ou utente 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 Responsável, 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 a 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. 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.	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 auto monitorização diária, feita pelo colaborador ou utente, 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 ou utente estiver no local de trabalho, devem-se iniciar os PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO;

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

Medidas de prevenção

A Câmara Municipal de Penacova deverá formar os seus colaboradores e sensibilizar os utentes que, ao longo da Época Balnear 2020, prestarão serviço/frequentarão a **Praia Fluvial do Reconquinho**, de acordo com o Decreto-Lei n.º 24/2020 de 25 de maio que estabelece o regime excecional e temporário aplicável à ocupação e utilização das praias, no contexto da pandemia COVID-19 para a época balnear de 2020, para cumprir:

- Procedimentos básicos de higienização das mãos (ex. lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos; ou, se estes não estiverem disponíveis, para a utilização de 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);
- 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);
- Procedimentos de conduta social (ex. alterar a frequência e/ou a forma de contacto entre os trabalhadores e entre estes e os utilizadores; assegurar o distanciamento físico de segurança nos acessos e na utilização da praia e das instalações e espaços comuns).

Medidas de prevenção específicas

A Câmara Municipal de Penacova, de acordo com o Decreto-Lei n.º 24/2020 de 25 de maio e com a Orientação n.º 014/2020 da DGS implementará na **Praia Fluvial do Reconquinho**, durante a Época Balnear 2020, fixada pela Portaria n.º 136/2020 de 4 de junho, as seguintes medidas:

- Definição de uma área de isolamento;
- Divulgação de informação aos colaboradores e utentes;
- Distribuição de EPIs, nomeadamente máscaras e luvas;
- Disponibilização de dispensadores de solução desinfetante cutânea nos espaços comuns, condicionada à sua existência no mercado.

Procedimentos e Regras de Segurança

Nos acessos – introdução de sinalética informativa:

- Obrigatoriedade de uso de calçado;
- Reforço das recomendações para os procedimentos de higienização/desinfecção das mãos;

- Circulação pela direita nos espaços comuns e corredores de circulação;
- Distanciamento físico de segurança de um metro e meio (1,5 m), evitando paragens;
- Delimitação nas passadeiras da distância de segurança a manter entre utentes (1,5 m).

Na praia – introdução de sinalética informativa:

- Distanciamento de três metros entre colmos contados a partir do limite exterior;
- O n.º de utentes por colmo não deve ultrapassar os cinco utentes, devendo o espaço envolvente ser utilizado de forma a garantir a distância de segurança para os ocupantes do colmo seguinte;
- Os chapéus de sol dos utentes que se encontrem sozinhos ou em grupo devem estar afastados, no mínimo, três metros, contados do limite exterior, de outros chapéus de sol;
- Cumprimento da distância física de segurança (1,5 metros) entre cada utente, sendo que o mesmo não é exigível aos utentes que integrem o mesmo grupo;
- Interdição de utilização de equipamentos de uso coletivo como gaivotas ou escorregas;
- Interdição da utilização do bebedouro público;
- Reforço, ao longo do dia, da limpeza e higienização do chuveiro exterior, com obrigatoriedade de uso de calçado, quando da sua utilização pelos utentes;
- Marcação prévia para acompanhamento de pessoas com mobilidade reduzida no Banho Assistido, com obrigatoriedade de utilização de viseira pelo utilizador e acompanhante; após cada utilização lavagem da cadeira anfíbia com mangueira;
- Interdição de atividades desportivas que envolvam duas ou mais pessoas;
- Reforço da limpeza e higienização de pontos de grande contacto: contentores para deposição de resíduos, torneira(s), corrimão, cinzeiros de praia;
- Reforço da informação de que máscaras, viseiras, luvas e outros equipamentos de proteção individual devem ser colocados em contentor de fração de resíduos de fração indiferenciada.

Nas instalações sanitárias – introdução de sinalética informativa:

- Higienização definida de acordo com a Orientação n.º 014/2020 da DGS;
- Reforço da limpeza e higienização de pontos de grande contacto;
- Disponibilização de dispensadores de solução desinfetante cutânea das mãos e/ou sabão líquido para lavagem das mãos;
- Obrigatoriedade de utilização de calçado;
- Obrigatoriedade de utilização de máscara;
- Limite máximo de três utentes a utilizar, em simultâneo, as instalações sanitárias (masculino e feminino);
- Interdição de utilização de chuveiros interiores;
- Obrigatoriedade de cumprimento da distância física de segurança (1,5 metros) entre cada utente no acesso às instalações sanitárias;
- Disponibilização, no exterior das instalações sanitárias, de informação sobre as regras de acesso às mesmas.

ANEXO I – Recomendações gerais

CORONAVÍRUS (COVID-19)

RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS



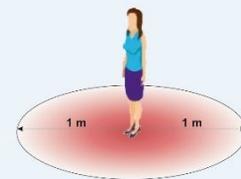
Quando espirrar ou tossir tape o nariz e a boca com o braço ou com lenço de papel que deverá ser colocado imediatamente no lixo

When coughing or sneezing cover your mouth and nose with your forearm or with tissue paper that should be placed immediately in the trash



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

Wash your hands frequently with soap and water or an alcohol-based solution



Se regressou de uma área afetada, evite contacto próximo com outras pessoas

If you returned from an affected area, avoid contact close with people

EM CASO DE DÚVIDA LIGUE
IF IN DOUBT, CALL

SNS 24

808 24 24 24



ANEXO II – Técnica de higiene das mãos com água e sabão

Lavagem das mãos

 Duração total do procedimento: 40-60 seg.



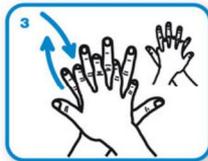
Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



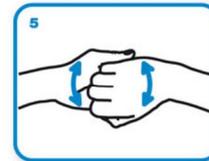
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



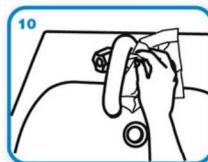
Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



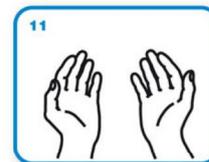
Enxague as mãos com água



Seque as mãos com toalhete descartável



Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual



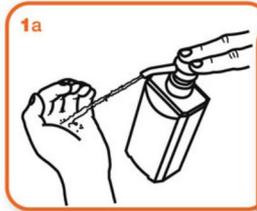
Agora as suas mãos estão seguras.

ANEXO III – Técnica de higiene das mãos com gel alcoólico

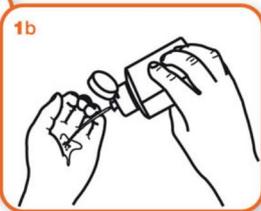
Fricção Anti-séptica das mãos



Duração total do procedimento: 20-30 seg.



1a



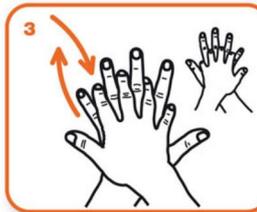
1b

Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



2

Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



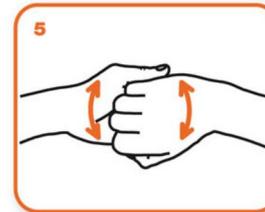
3

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



4

As palmas das mãos com dedos entrelaçados



5

Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



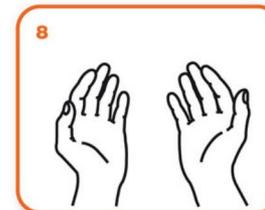
6

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



7

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



8

Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

ANEXO IV – Como colocar corretamente a máscara cirúrgica

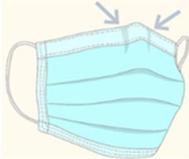
Para Colocar a Máscara

1. Higienize as mãos



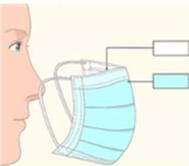
2. Coloque a máscara na posição correta

A extremidade superior da máscara é a que tem um encaixe que assenta e molda-se ao nariz.



3. Coloque a máscara do lado correto

A parte interna das máscaras é branca, enquanto a externa tem outra cor. Antes de colocar a máscara verifique se está do lado correto.



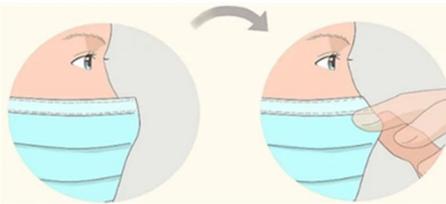
4. Coloque a máscara no rosto

Existem diversos tipos de máscaras médicas no mercado, cada um com um método próprio de aplicação.

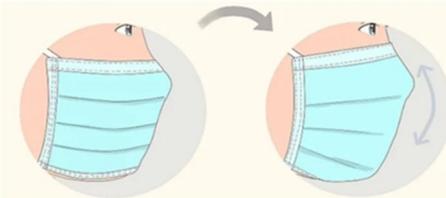
- ✓ Com alças para as orelhas
- ✓ De amarrar
- ✓ Com faixas



5. Ajuste a máscara no nariz



6. Se necessário, amarre a tira inferior da máscara



7. Ajuste a máscara no rosto e debaixo do queixo

