

X VERSÃO

Plano de contingência (COVID-19)

Portimão

IDEIAS DO LEVANTE

associação cultural de lagoa

1. CONTROLO DE ALTERAÇÕES

Revisão	Data	Alterações
01	10/03/2020	Primeira edição coincidindo com a suspensão de todas as aulas presenciais
02	13/03/2020	Encerramento do atendimento e de toda a actividade presencial não essencial
03	16/03/2020	Uso obrigatório de máscaras nos espaços da comunidade Ideias do Levante
04	11/05/2020	Medidas de prevenção específicas (adicionais) e reabertura condicionada
05	12/05/2020	Medidas de prevenção específicas (adicionais) e o retomar das aulas individuais
06	23/08/2020	Medidas de prevenção específicas (adicionais) para a sede social
07	24/08/2020	Medidas de prevenção específicas (adicionais) para o CEFLA – Setembro 2020
08	25/08/2020	Medidas de prevenção específicas (adicionais) para o Espaço Portas do Sol
09	10/01/2021	Medidas de prevenção (adicionais) para Sede, CEFLA e Espaço Portas do Sol
10	16/06/2021	Actualização do documento seguindo instruções/sugestões de entidades / Portimão

Conteúdo

1. CONTROLO DE ALTERAÇÕES	2
2. INTRODUÇÃO	4
3. A DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19)	4
4. A TRANSMISSÃO DO COVID-19	5
5. O QUE É UM CASO SUSPEITO	5
6. DEFINIÇÃO DA ÁREA DE ISOLAMENTO	6
7. DESIGNAÇÃO DO PONTO FOCAL	6
8. PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO	7
9. PROCEDIMENTOS NUM CASO CONFIRMADO	7
10. PROCEDIMENTOS NA VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS	8
11. MEDIDAS DE PREVENÇÃO	10
12. MEDIDAS DE PREVENÇÃO ESPECÍFICAS	10
Anexo I - FLUXOGRAMA DE SITUAÇÃO DE TRABALHADOR COM SINTOMAS DE COVID-19 NUMA EMPRESA	15
Anexo II - MEDIDAS DE PREVENÇÃO DA TRANSMISSÃO DO COVID-19	16
Anexo III - FLUXOGRAMA DE SITUAÇÃO DE TRABALHADOR COM SINTOMAS DE COVID-19 NUMA EMPRESA	18
Anexo IV – FOLHETO INFORMATIVO: RECOMENDAÇÕES GERAIS	19
Anexo V – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO	20
Anexo VI – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM GEL ALCOÓLICO	21
Anexo VII – FOLHETO INFORMATIVO: COMO COLOCAR CORRETAMENTE A MÁSCARA	22
Anexo VIII – SERVIÇOS NA LINHA TELEFÓNICA DO SNS 24	23

2. INTRODUÇÃO

O presente documento dá a divulgar os pontos essenciais do Plano de Contingência da Ideias do Levante - Associação Cultural de Lagoa para a Doença por Coronavírus (COVID-19) estabelecido pela Ideias do Levante - Associação Cultural de Lagoa, fornece informação 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 Ideias do Levante - Associação Cultural de Lagoa 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, indo por vezes além das orientações da DGS. Os sócios, colaboradores, alunos, formandos e visitantes da Ideias do Levante - Associação Cultural de Lagoa serão informados sobre a doença por coronavírus (COVID19) e sobre as formas de evitar a transmissão, através dos meios mais adequados: Boletim Informativo, por correio eletrónico, afixação de cartazes nos espaços comuns, etc. De igual modo, a informação sobre as recomendações e procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência da Ideias do Levante - Associação Cultural de Lagoa para a Doença por Coronavírus (COVID-19) será amplamente divulgada, através dos meios mais adequados. A Ideias do Levante - Associação Cultural de Lagoa está comprometida com a proteção da saúde e a segurança dos seus sócios, visitantes, alunos, formandos e colaboradores, tendo também um papel importante a desempenhar na limitação do impacto negativo deste surto na comunidade, face às valências de conhecimento que detêm em diversas áreas.

3. 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 infecção origina sintomas inespecíficos como tosse, febre ou dificuldade respiratória, ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia. Segundo alguns dados oficiais disponíveis no início do ano de 2020, 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 (China), embora este possa ter surgido antes, segundo outros estudos. 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 a Wuhan, mas a qualquer região com casos confirmados onde se verifique transmissão ativa e sustentada do vírus. O número de casos tem avançado um pouco por todo o planeta tendo, o epicentro, se deslocado da Ásia para a Europa e posteriormente para a América (à data da elaboração da presente versão do Plano de Contingência da Ideias do Levante - Associação Cultural de Lagoa). 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:

- Falta de ar (dificuldade respiratória - dispneia);
- Tosse seca;
- Espirros e/ou nariz escorrendo/entupido (coriza);
- Perda de olfato (anosmia);
- Alteração do paladar (ageusia) e/ou diminuição do apetite (hiporexia)
- Cansaço (astenia);
- Febre (temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$);
- Náuseas, vómitos e/ou diarreia (distúrbios gastrointestinais).

De forma geral, estas infecções podem causar sintomas mais graves em pessoas com sistema imunitário mais fragilizado, pessoas mais idosas, e pessoas com doenças crónicas como diabetes, cancro e doenças respiratórias. Em casos mais graves, pode levar a pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência renal e de outros órgãos, e eventual morte.

4. A TRANSMISSÃO DO COVID-19

Pelo que é conhecido de outros coronavírus, a transmissão de COVID-19 acontece quando existe contacto próximo (perímetro até 2 metros). O risco de transmissão aumenta quanto maior for o período de contacto com uma pessoa infectada. As gotículas produzidas quando uma pessoa infectada 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 infectada:

- ✓ As secreções podem ser diretamente expelidas para a boca, nariz ou olhos das pessoas em redor (perímetro até 2 metros) ou podem ser inaladas para os pulmões, através de gotículas respiratórias (partículas superiores a 5 micra) e por aerossóis em procedimentos terapêuticos que os produzem (inferiores a 1 micron). O perímetro aumenta em função da área e do arejamento do espaço (interior ou exterior);
- ✓ Uma pessoa também pode ficar infectada ao tocar em superfícies ou objetos que possam ter sido contaminados com secreções respiratórias e depois tocar na sua própria boca, nariz ou olhos.

O risco de infecção estende-se a qualquer área internacional com casos confirmados onde se verifique transmissão ativa e sustentada do vírus.

5. 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).

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

6. DEFINIÇÃO DA ÁREA DE ISOLAMENTO

É estabelecida uma área de isolamento na Ideias do Levante - Associação Cultural de Lagoa. A colocação de um colaborador ou visitante suspeito de infecção por COVID-19 numa área de isolamento visa impedir que outros colaboradores possam ser expostos e infectados. Esta medida tem como principal objetivo evitar a propagação de uma doença transmissível.

No Espaço Portas do Sol foi definida a seguinte área de isolamento: Área 0. Esta área corresponde à sala de arrecadação adjacente aos serviços sanitários (WC). Esta área é gerida pela própria associação..

Esta área de isolamento deverá estar equipada com:

- ✓ Cadeira (para descanso e conforto do suspeito de infecção por COVID-19)
- ✓ 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;
- ✓ KIT EPI para acompanhante:
- ✓ Luvas
- ✓ Máscara
- ✓ Viseira
- ✓ Avental descartável.

Os sócios, amigos, alunos, formandos e colaboradores deverão ser informados da localização das áreas de isolamento.

7. DESIGNAÇÃO DO PONTO FOCAL

A Ideias do Levante - Associação Cultural de Lagoa 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 visitante 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 visitante com sintomas, o Ponto Focal deverá assegurar o cumprimento dos procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência da Ideias do Levante 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.

Ponto focal	Roberto Estorninho, presidente da direção	965017845
(substituto)	Carla Pontes, tesoureiro da associação	963759768

8. PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO

Na situação de **caso suspeito validado**:

- O colaborador, aluno, formando ou visitante 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 nos laboratórios competentes (e.g., Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge: INSA, Laboratório Regional de Saúde Pública Dra. Laura Ayres, Algarve Biomedical Center, etc.);
- O acesso dos outros colaboradores, alunos, formandos ou visitantes 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, alunos, formandos ou visitantes. 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 e:

- 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.

9. PROCEDIMENTOS NUM CASO CONFIRMADO

Na situação de **caso confirmado**, o Responsável 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 da sala de reuniões, secretárias, incluindo materiais e equipamentos utilizados pelo caso confirmado;
- ✓ Armazenar os resíduos do caso confirmado em saco de plástico.

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

- ✓ **Baixo risco de exposição (casual)**, definido como colaborador, aluno, formando ou visitante:
 - 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);
 - 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 (Centro de Saúde de Portimão, 282 420 160, em 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
<ul style="list-style-type: none">✓ 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 sair de casa✓ 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 pelo médico do trabalho.✓ Uso de máscara por precaução.

É importante sublinhar que:

- ❖ A auto monitorização diária, feita pelo colaborador, aluno, formando ou visitante, 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, aluno, formando ou visitante 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.

11.USO DE MÁSCARAS NA COMUNIDADE

De acordo com a Informação n.º 009/2020 emitida pela DGS deve ser considerada a utilização de máscara de proteção na comunidade, de forma a limitar a propagação do COVID-19.

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 aconselhada a utilização de máscara nos seguintes casos:

- Todos os profissionais de saúde, pessoas com sintomas respiratórios e pessoas que entram e circulam em instituições de saúde.
- Alguns grupos profissionais que durante o exercício de determinadas funções não consigam manter uma distância de segurança entre pessoas, ou seja, onde não esteja garantido o distanciamento social (ex.: profissionais das forças de segurança e militares, bombeiros, distribuidores de bens essenciais ao domicílio, trabalhadores nas instituições de solidariedade social, lares e rede de cuidados continuados integrados, agentes funerários e profissionais que façam atendimento ao público).
- Todas as pessoas que permaneçam em espaços interiores fechados com múltiplas pessoas (ex.: supermercados, farmácias, lojas ou estabelecimentos comerciais, transportes públicos, etc.), como medida de proteção adicional ao distanciamento social, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória.
- No caso da Ideias do Levante – Associação Cultural de Lagoa, todos os colaboradores, alunos, formandos e visitantes que entrem nos edifícios da sede social e/ou outros edifícios (i.e., CEFLA) onde decorrem actividades da dita associação

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.

No Anexo VII estão descritas as técnicas para correta colocação, uso e remoção da máscara de proteção.

12. MEDIDAS DE PREVENÇÃO

A Ideias do Levante - Associação Cultural de Lagoa deverá adotar as seguintes medidas:

- Aplicar os procedimentos de triagem da associação descritos no anexo 1.
- Alertar o colaborador, aluno, formando ou visitante com sintomas e ligação epidemiológica (compatíveis com a definição de caso suspeito de COVID-19), procedendo de forma célere à comunicação interna entre estes e a chefia ou coordenador (ou alguém por este designado).
- Formar e sensibilizar os colaboradores, alunos, formandos e visitante para:
 - Procedimentos básicos para higienização das mãos (e.g., 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 aos colaboradores, alunos, formandos ou visitantes solução antisséptica em dispositivo doseador.
 - 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 clientes - evitar o aperto de mão, as reuniões presenciais, os postos de trabalho partilhados).

13. MEDIDAS DE PREVENÇÃO ESPECÍFICAS

A Ideias do Levante - Associação Cultural de Lagoa implementará de imediato as seguintes medidas:

- ✓ Disponibilização de dispensadores de solução alcoólica aquando da utilização das salas de aula por parte desta associação e nos espaços comuns da sede social e do Espaço Portas do Sol, condicionada à sua existência no mercado.
- ✓ Divulgação de informação aos colaboradores, alunos, formandos ou eventuais visitantes (quando necessário).
- ✓ Definição de uma área de isolamento na sede social. As áreas de isolamento nos edifícios exteriores à sede social da associação (i.e., CEFLA) deverão ser definidas pelos proprietários ou gestores destes edifícios e comunicadas à direção da Ideias do Levante – Associação Cultural para conhecimento e divulgação.
- ✓ Distribuição de Equipamentos de Proteção Individual: máscaras e luvas descartáveis.
- ✓ Implementação de um Plano de Higienização, tendo como base a higienização diária e frequente do equipamento e material utilizado e das superfícies de contacto na sede social, nas salas cedidas à Ideias do Levante – Associação Cultural no CEFLA, assim como o incentivar e monitorizar os processos de higienização dos seus colaboradores, alunos, formandos e visitantes, através de comunicações frequentes e de sinalética informativa/educativa, alertando para a necessidade da higienização no combate a propagação, não só do vírus SARS-CoV-2, como também de outros vírus e bactérias nocivas.

Procedimentos e Regras de Segurança

Espaços interiores da associação – notas gerais

- Em espaços fechados é obrigatório o uso de máscaras. (Ex. escritório, salas de aula, receção, ou qualquer outro espaço interior de edifícios);
- Em espaços abertos/exteriores é obrigatório o uso de máscara quando se realizam atividades de grupo (com mais de duas pessoas inclusive) sendo necessária uma distância mínima de 2,5m entre os participantes e a disposição será sempre cruzada e nunca frente-a-frente.
- Utilização de barreiras físicas (ex. janelas de vidro, acrílico, postigo) entre o(a) rececionista e os colaboradores, alunos, sócios e/ou visitantes. Somente aplicável se houver rececionista.
- Gestão e monitorização equilibrada do acesso de colaboradores, alunos, sócios e/ou visitantes ao interior dos espaços que a Ideias do Levante – Associação Cultural de Lagoa dinamiza;
- Limitação do tempo presencial (permanência) de colaboradores, alunos, sócios e/ou visitantes nos espaços e horários que a Ideias do Levante – Associação Cultural de Lagoa dinamiza;
- Restrição do acesso de colaboradores, alunos, sócios e/ou visitantes a áreas dinamizadas pela Ideias do Levante – Associação Cultural de Lagoa. Não é permitido, a presença de acompanhantes (amigos, familiares, etc) dos colaboradores, alunos e/ou formandos, no interior dos edifícios onde a associação dinamiza a sua actividade ou que realiza a sua gestão;
- Marcação prévia para a participação nas reuniões, aulas, formações e outras actividades dinamizadas pela Ideias do Levante – Associação Cultural de Lagoa;
- Implementação de circuitos/fluxos específicos de atendimento aos colaboradores, alunos, sócios e/ou visitantes. Disponibilização de máscaras sociais/comunitárias a colaboradores, alunos, sócios e/ou visitantes, ou instituição da obrigatoriedade do seu uso quando visitam, utilizam ou se deslocam às instalações da Ideias do Levante – Associação Cultural de Lagoa;
- Ao final do seu trabalho, cada colaborador deve proceder à higienização do seu posto de trabalho nomeadamente, ferramentas, instrumentos, mesa de trabalho, teclado e demais superfícies do seu posto;
- 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 (janelas, portas) e não promover a recirculação do ar.

Salas de aulas e formação da associação em espaços interiores ou fechados

- Os professores, formadores, facilitadores, alunos e formandos deverão higienizar as suas mãos e material/equipamento de trabalho antes e depois de sair da sala;
- Estipula-se um máximo duas pessoas na mesma sala para as aulas individuais em espaços até 25m² e para as aulas de grupo, um máximo de 10 pessoas para espaços entre 60 a 100m².
- As janelas e as portas deverão estar abertas para promover uma boa circulação do ar;
- Deverá haver um intervalo de 15 minutos entre as aulas individuais e de 30 minutos entre as aulas de grupo, para que seja possível arejar e higienizar as salas.

Transportes

Plano de contingência (COVID-19) Versão 10 - Portimão

- A Ideias do Levante - Associação Cultural de Lagoa não dispõe de serviço de transporte, sendo que todos colaboradores, alunos, sócios e/ou visitantes fazem-se transportar por meios próprios, sempre que assim for permitido e/ou justificado.

Espaço Portas do Sol

- O circuito a seguir pelos colaboradores, alunos, sócios e/ou visitantes, no complexo, seja este no exterior ou no interior, será estipulado pela Ideias do Levante – Associação Cultural de Lagoa ou por quem esta entidade designou como responsável;
- O espaço dispõe de instalações sanitárias sendo que gestão e manutenção das mesmas estão a cargo da Ideias do Levante – Associação Cultural de Lagoa ou por quem esta entidade designou como responsável;
- A disponibilização de gel desinfectante à entrada do edifício e de sabão líquido nas instalações sanitárias é da Ideias do Levante – Associação Cultural de Lagoa ou por quem esta entidade designou como responsável.

Balance Café

- O circuito a seguir pelos colaboradores, alunos, sócios e/ou visitantes, no complexo, seja exterior ou interior, deverá ser estipulado pela entidade exploradora do espaço café ou por quem esta entidade designou como responsável;
- O Balance Café dispõe de instalações sanitárias sendo que gestão e manutenção das mesmas estão da entidade exploradora do espaço café ou por quem esta entidade designou como responsável;
- A disponibilização de gel desinfectante à entrada do edifício e de sabão líquido nas instalações sanitárias é da responsabilidade entidade exploradora do espaço café;
- O limite de indivíduos e a utilização de cada sala e/ou edifício poderá ser estipulado/alterado pela Câmara Municipal de Portimão, ou por outras autoridades competentes, a qualquer momento, sendo que a Ideias do Levante – Associação Cultural de Lagoa irá ajustar o presente plano em conformidade.

Tabela de risco das actividades da Ideias do Levante

Actividade	Baixo risco	Médio risco	Alto risco
Teatro	x		
Dança	x		
Música	x		
Yoga, Pilate e Tai Chi	x		
Terapias	x		
Espaço Café		x	

Registo de participantes

A direção da associação, em colaboração com as diversas coordenações das actividades da associação, elaborará semanalmente um registo de participantes por atividade desenvolvida com nome, morada e contacto telefónico. Este registo será disponibilizado unicamente a pedido da Autoridade de Saúde Pública local.

Autoridade de Saúde Pública Local

A autoridade de saúde pública local é o Centro de Saúde de Portimão sendo o contacto possível através do +351 282 420 160.

Algumas considerações

A Ideias do Levante – Associação Cultural de Lagoa criou a primeira versão do presente plano de contingência a 10 de Março de 2020, tendo esta antecipado algumas orientações da DGS e das autoridades locais por uma questão de segurança e proteção dos seus colaboradores, alunos, formandos e visitantes, perante um cenário de grande incerteza e complexidade;

Ao longo dos meses, com mais informação estruturada disponível, a Ideias do Levante – Associação Cultural de Lagoa, foi adaptando o presente plano de acordo com as orientações das autoridades competentes locais, regionais, nacionais e internacionais (e.g., DGS, Organização Mundial de Saúde e Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doenças). Assim continuará a fazer adaptando as mesmas à sua realidade, sempre atenta e com o foco na segurança e proteção dos seus sócios, amigos, colaboradores, alunos, formandos e visitantes;

Todo o atendimento da Ideias do Levante – Associação Cultural de Lagoa é realizado via Internet ou via telefónica;

Algumas das actividades da Ideias do Levante - Associação Cultural de Lagoa não pararam, sendo que a via online foi a escolhida para dar continuidade e segurança ao trabalho que a associação desenvolve;

A atividade presencial ocorre, pausa ou cessa em função das orientações das autoridades competentes locais, regionais e nacionais.

Este plano poderá ser alterado, actualizado, desactivado e/ou reativado em função do desenvolvimento da pandemia em torno do vírus SARS-CoV-2 que provoca a doença COVID-19;

Mais informações e actualizações em torno da pandemia poderão ser obtidas através do endereço <https://covid19.min-saude.pt>;

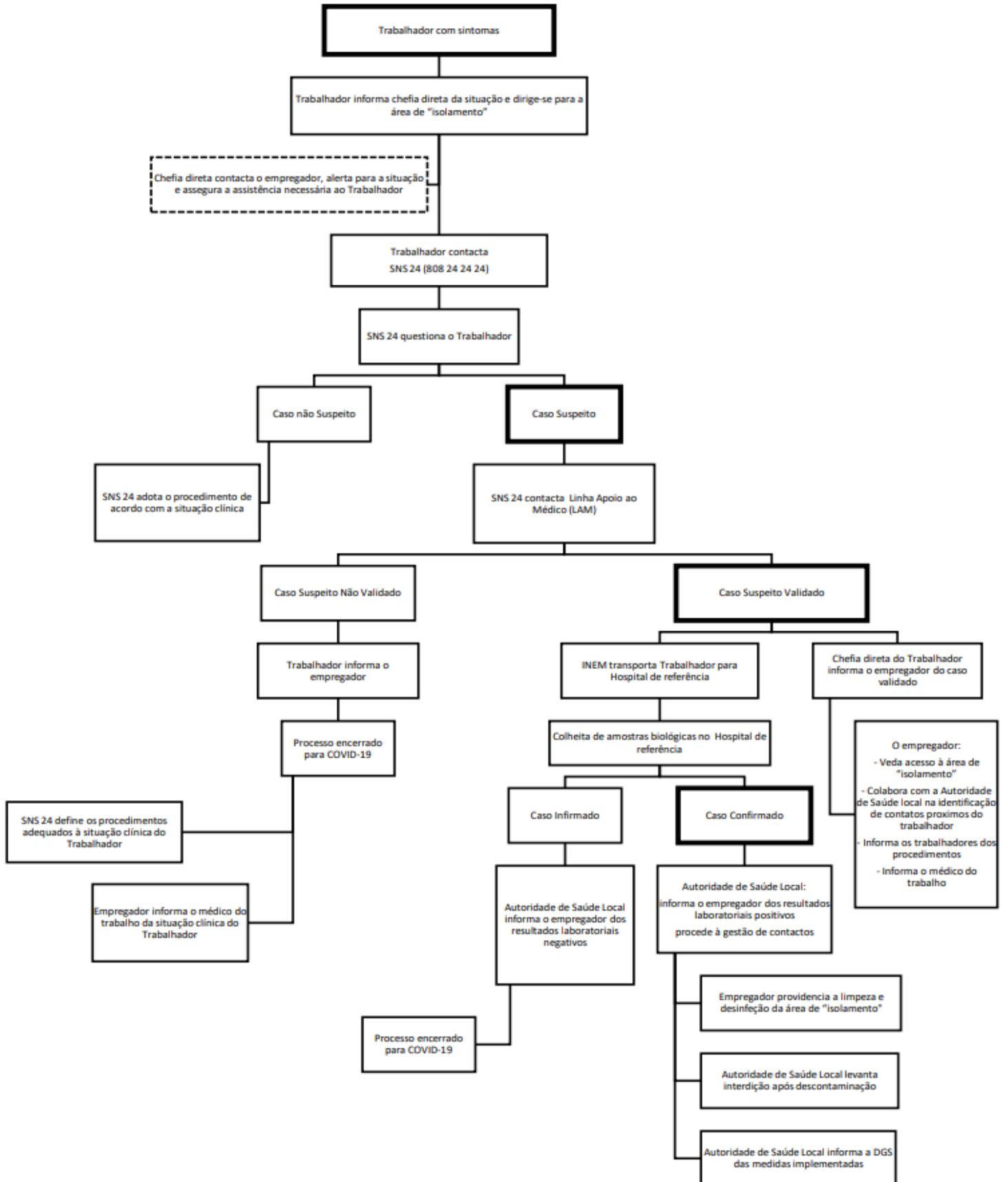
Mais informações e esclarecimentos sobre o presente plano poderão ser obtidas através da secção de contactos do site oficial da Ideias do Levante – Associação Cultural de Lagoa através do endereço: <https://www.ideiasdolevante.info>.



Roberto Estorninho - presidente da direção
primeiro registo 2020/03/10 | última revisão 2021/06/16

Anexos

Anexo I - FLUXOGRAMA DE SITUAÇÃO DE TRABALHADOR COM SINTOMAS DE COVID-19 NUMA EMPRESA



Anexo II - MEDIDAS DE PREVENÇÃO DA TRANSMISSÃO DO 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.



Plano de contingência (COVID-19) Versão 10 - Portimão

- ✓ As pessoas que **sintam tosse, febre ou dificuldade respiratória** devem **contactar** telefonicamente a pessoa responsável para avaliar a situação e aconselhar quais as medidas a tomar.
- ✓ Os colaboradores e eventuais visitantes devem **lavar as mãos**:
 - Antes de sair de casa
 - Ao chegar ao local de trabalho
 - Após usar a casa de banho
 - Após as pausas
 - Antes das refeições, incluindo lanches
 - Antes de sair do local de trabalho
- ✓ 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 afixada e em <http://www.dgs.pt>

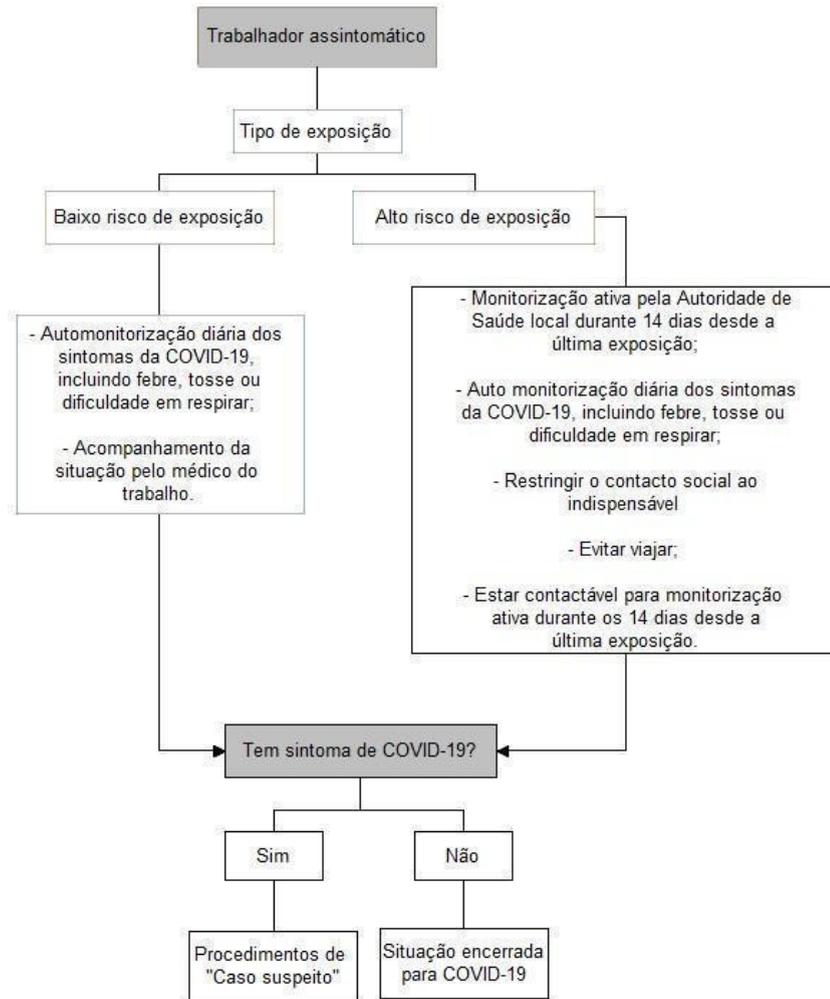
O Governo decretou obrigatório ([link](#)) o uso de máscaras por todas as pessoas que:

- ✓ Permaneçam ou acedam a espaços interiores fechados com várias pessoas:
 - estabelecimentos comerciais e de prestação de serviços;
 - serviços e edifícios de atendimento ao público;
 - estabelecimentos de ensino e creches;
 - utilizem os transportes públicos
- ✓ Utilizem os transportes públicos.
- ✓ Circulem ou permaneçam nos espaços e vias públicas e sempre que o distanciamento físico recomendado pelas autoridades de saúde não possa ser garantido. Esta regra aplica-se a pessoas com idade a partir dos 10 anos

Consultar actualizações em relação ao tema “prevenção” através do seguinte link:
<https://www.sns24.gov.pt/tema/doencas-infecciosas/covid-19/prevencao/>

Anexo III - FLUXOGRAMA DE SITUAÇÃO DE TRABALHADOR COM SINTOMAS DE COVID-19 NUMA EMPRESA

Plano de contingência (COVID-19) Versão 10 - Portimão



Anexo IV – FOLHETO INFORMATIVO: RECOMENDAÇÕES GERAIS

CORONAVÍRUS (COVID-19)

RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS



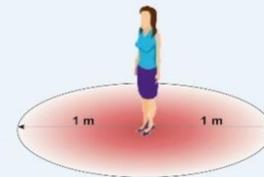
Quando espirrar ou tossir tape o nariz e a boca com o braço ou com lenço de papel que deverá ser colocado imediatamente no lixo

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 V – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO

Lavagem das mãos

 Duração total do procedimento: 40-60 seg.



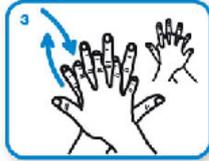
Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



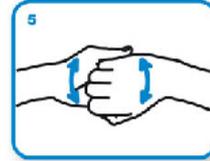
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



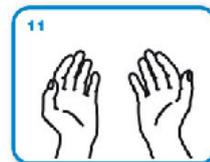
Enxague as mãos com água



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 VI – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM GEL ALCOÓLICO

Fricção Anti-séptica das mãos



Duração total do procedimento: 20-30 seg.

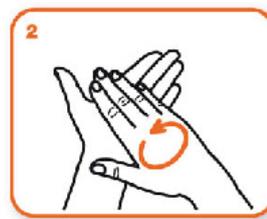


1a



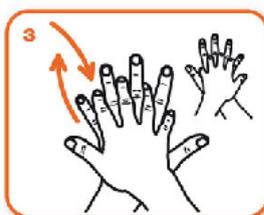
1b

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



2

Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



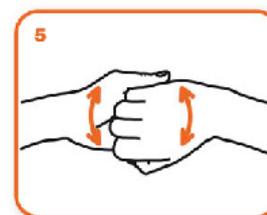
3

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 VII – COMO COLOCAR CORRETAMENTE A MÁSCARA CIRÚRGICA

Para Colocar a Máscara

1. Higienize as mãos



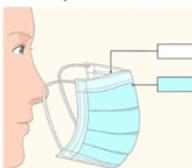
2. Coloque a máscara na posição correta

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

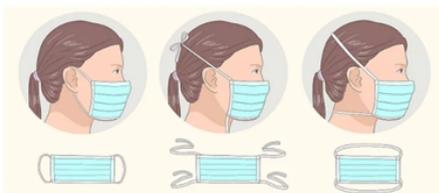
A parte interna das máscaras é branca, enquanto a externa tem outra cor. Antes de colocar a máscara verifique se está do lado correto.



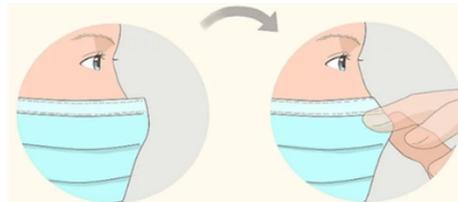
4. Coloque a máscara no rosto

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

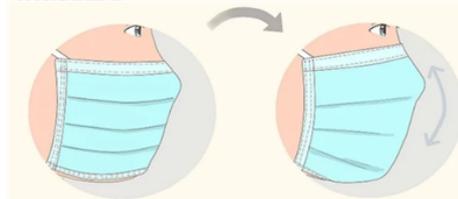
- ✓ Com alças para as orelhas
- ✓ De amarrar
- ✓ Com faixas



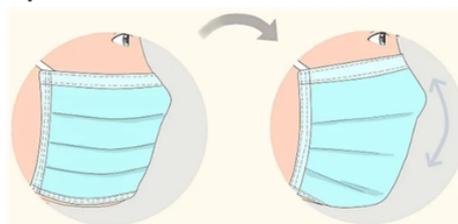
5. Ajuste a máscara no nariz



6. Se necessário, amarre a tira inferior da máscara



7. Ajuste a máscara no rosto e debaixo do queixo



Anexo VIII – SERVIÇOS NA LINHA TELEFÓNICA DO SNS 24

O SNS 24 reforçou a sua capacidade de resposta a diferentes níveis:

Serviço de triagem

Os algoritmos de triagem clínica são continuamente atualizados para assegurar um despiste adequado dos casos suspeitos de infeção por este novo coronavírus

Se caso suspeito, são seguidas as orientações emitidas pela Direção-Geral da Saúde, nomeadamente, ao nível do transporte, isolamento e diagnóstico

Serviço informativo clínico

O SNS 24 (808 24 24 24) tem disponível conteúdos informativos, validados por fontes credíveis, com o objetivo de esclarecer e informar o cidadão

Serviço administrativo e informativo

O SNS 24 disponibiliza vários serviços administrativos como: marcação de consultas nos centros de saúde (cuidados de saúde primários); informações e esclarecimentos sobre o pedido de isenção de taxas moderadoras por insuficiência económica e questões relacionadas com a Área do Cidadão.

O que acontece quando ligo para o SNS 24?

Ao ligar para o SNS 24 terá várias opções e deve escolher a que mais se adequa ao seu caso:

Opção Mensagem

- 0 Se não tem febre, nem tosse, nem qualquer outro sintoma, mas esteve perto de uma pessoa que tem COVID-19 ou que fez recentemente o teste, marque 0*
- 1 Se tem febre ou tosse, marque 1
- 2 Se apresentar outros sintomas sem ser febre ou tosse, marque 2
- 3 Se pretende esclarecimentos sobre COVID-19, marque 3
- 4 Se pretende aconselhamento psicológico, marque 4
- 5 Para informações sobre subsídio de doença ou assistência à família contacte o centro de contacto da Segurança Social, através do 300 502 502. Para assuntos administrativos e informativos marque 5
- 9 “For english press 9” (atendimento clínico em inglês)

*Nesta opção é recolhido o número de utente para que seja possível transferir a informação para o médico da unidade de saúde e respetivo delegado de saúde. Estes farão o acompanhamento da situação clínica e só em caso de necessidade/avaliação médica contactam o utente.