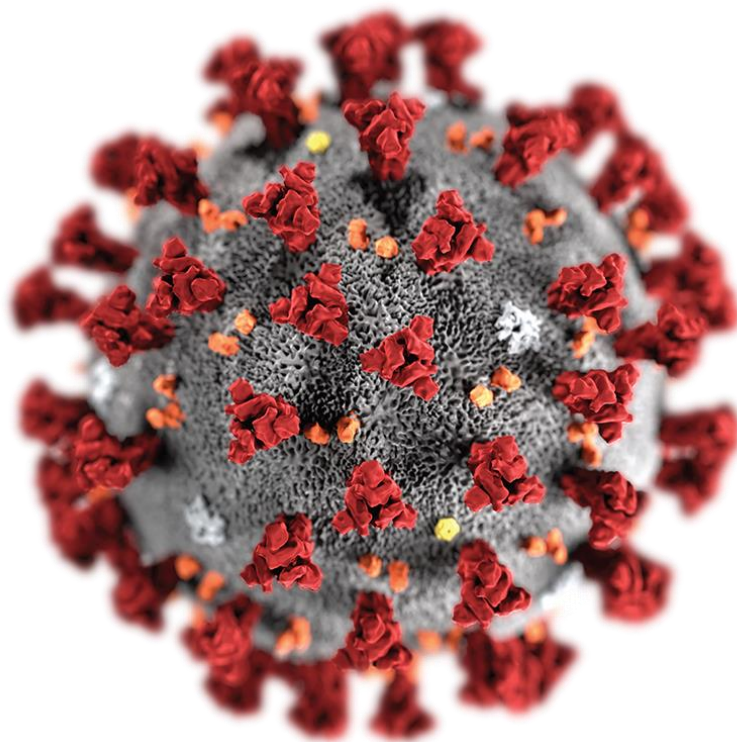




**FREGUESIA DE SINES**

**Plano de Contingência do Centro de Atividades de  
Tempos Livres “ A Gaivota”**

**Covid -19**





## ÍNDICE

Introdução.....	3
Coronavírus (covid-19) .....	4
Transmissão da infeção .....	4
Período de incubação .....	4
Principais sintomas .....	5
Prevenir a transmissão de Covid 19 .....	5
Medidas a adotar pelo ATL “A Gaivota” .....	6
Medidas a adotar a partir de 1 de Junho.....	6
O que é um caso suspeito.....	7
Área de isolamento .....	8



## INTRODUÇÃO

O presente documento tem como objetivo divulgar os pontos essenciais do Plano de Contingência do ATL “A Gaivota”, para a Doença por Coronavírus (COVID-19) estabelecido pela Junta de Freguesia de Sines e fornece informação aos utentes do ATL sobre esta nova doença, as medidas de prevenção e controlo da infeção e sobre os procedimentos e medidas a adotar perante a identificação de casos suspeitos e/ou confirmados, dando assim cumprimento às orientações da Direção-Geral da Saúde (DGS).

Os utentes e funcionários serão informados sobre a doença por coronavírus (COVID19) e sobre as formas de evitar a transmissão, através dos meios mais adequados: Cartazes e outros considerados adequados para o efeito, tal como este Plano que agora se apresenta, estando esta Junta de Freguesia comprometida com a proteção da saúde e a segurança dos seus utentes e funcionários.

A aplicação das medidas previstas neste plano de contingência, não prejudica a aplicação das recomendações e informações emitidas e a emitir pela DGS.



## **CORONAVÍRUS (COVID-19)**

O agente causador da doença por coronavírus (COVID-19) foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, na Cidade de Wuhan (China) mas o risco de infeção não se limita a esta cidade, mas a qualquer região e país.

O período de incubação do 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 sintomas: tosse, febre, falta de ar, associados ao sistema respiratório, podendo ser semelhantes a uma gripe comum ou evoluir para uma doença mais grave, como pneumonia. 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.

## **TRANSMISSÃO DA INFEÇÃO**

A COVID-19 pode transmitir-se:

- Por gotículas respiratórias;
- Pelo contacto direto com secreções infecciosas;

A transmissão de pessoa para pessoa foi confirmada e julga-se que esta ocorre durante uma exposição próxima a pessoa com COVID-19, através da disseminação de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, as quais podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas e ainda através do contacto das mãos com uma superfície ou objeto com o novo coronavírus e, em seguida, o contacto com as mucosas oral, nasal ou ocular (boca, nariz ou olhos).

## **PERÍODO DE INCUBAÇÃO**

O período de incubação (até ao aparecimento de sintomas) situa-se entre 2 a 12 dias, segundo as últimas informações publicadas pelas Autoridades de Saúde. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado. As medidas preventivas no âmbito da COVID-19 têm em conta as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados).



## PRINCIPAIS SINTOMAS

Os sintomas são semelhantes a uma gripe, como por exemplo:

- febre
- tosse
- falta de ar (dificuldade respiratória)
- cansaço

## PREVENIR A TRANSMISSÃO DE COVID-19

Atualmente não existe vacina contra a COVID-19, por isso, a melhor maneira de prevenir a infeção é evitar a exposição ao vírus.

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.
- As pessoas que sintam tosse, febre ou dificuldade respiratória devem permanecer em casa e não se deslocar para o seu local de trabalho, escolas ou estabelecimentos de saúde e contactar a linha SNS24.
- Os utentes e funcionários devem lavar as mãos:
  - Antes de sair de casa
  - Ao chegar ao ATL
  - Após usar a casa de banho
  - Após atividades no exterior
  - Antes das refeições, incluindo lanches
  - Antes de sair do ATL



- 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** e não se deslocar para nenhum estabelecimento de saúde.
- Consultar regularmente informação em [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)

#### **MEDIDAS A ADOTAR PELO ATL “A GAIVOTA”**

- Disponibilização de dispensadores de solução alcoólica à entrada de cada edifício;
- Reforçar a higienização das mãos com água e sabão;
- Limpeza frequente dos espaços comuns:
  - Casas de banho serão limpas 4 vezes ao dia, as salas serão limpas (mesas, bancadas e cadeiras) sempre que o grupo saia para o recreio;
  - Os objetos de cada sala serão desinfetados diariamente;
- Abertura das portas e janelas dos espaços comuns;
- Sempre que possível realizar as atividades em espaços abertos;
- Todos os funcionários foram sujeitos ao teste da Covid – 19;
- As funcionárias terão que obrigatoriamente usar bata, máscara e cabelo apanhado;
- O horário de funcionamento do ATL “A Gaivota”, de acordo com o nº 1 do artº 5º do Regulamento do Centro de Atividades e Tempos Livres “A Gaivota”:  
Em tempo letivo: das 7,45 h às 12,00 h e das 13,00 h às 19,30 h  
Em tempo não letivo: das 7,45 h às 19,30 h.
- Os encarregados de educação ou outro elemento que vá levar e buscar a criança ao ATL, não pode entrar dentro do perímetro do mesmo, devendo tocar à campainha e esperar que a funcionária venha ao seu encontro;
- Os encarregados de educação ou outro elemento que vá levar e buscar a criança ao ATL deverá ser portador de máscara;
- Os utentes com idade superior a 10 anos terão que ser portadores de máscara nos espaços fechados do ATL, sendo que no espaço exterior essa obrigação já não existe;
- À chegada das instalações, as crianças, obrigatoriamente, terão de higienizar o calçado no tapete com desinfetante colocado à entrada de cada edifício, bem como, higienizar as mãos;



- Os utentes não podem trazer de casa qualquer brinquedo ou equipamento para as instalações, com exceção da lancheira, que deve vir identificada no exterior de forma bem legível, e da água;
- Nas salas do ATL, os utentes deverão etiquetar a sua própria cadeira, sendo esta apenas para uso pessoal, uma vez que irá haver rotatividade semanal de salas;
- A sala de estudo terá a lotação máxima de 25 utentes respeitando as orientações da DGS;
- Dá-se prioridade à utilização do espaço exterior sempre que as condições climatéricas o permitam.

### O QUE É UM CASO SUSPEITO

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 da DGS.

Critérios clínicos	Critérios epidemiológicos
<b>Febre</b>	História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias anteriores ao início de sintomas
<b>ou</b>	Ou
<b>Tosse</b>	Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas
<b>ou</b>	
<b>Dificuldade respiratória</b>	

Detetado um caso suspeito ou com sinais e sintomas de COVID-19, a responsável acompanha o utente ou funcionário até à área de “isolamento” e informa a Junta de Freguesia de Sines e a Delegada de Saúde (preferencialmente por via telefónica) e, caso se encontre no ATL, dirige-se para a área de “isolamento”, definida no plano de contingência.

Se o caso suspeito for um utente deverá ser contactado em primeiro lugar, o Encarregado de Educação do mesmo.

Já na área de “isolamento”, o funcionário que acompanha o utente contacta a linha SNS 24 (808 24 24 24) e aguarda indicações/orientações.

Quem acompanhe o utente ou funcionário com sintomas, deve cumprir as precauções básicas de controlo de infeção quanto à higiene das mãos.

O profissional de saúde do SNS 24 questiona o doente (ou acompanhante) quanto a sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de COVID-19.



## ÁREA DE ISOLAMENTO

No ATL foi estabelecida uma área de isolamento (sala com WC junto à cozinha) para a colocação de um utente e ou funcionário suspeito de infeção por COVID-19, de modo a impedir que outros possam ser expostos, de forma a evitar a propagação de uma doença transmissível nas instalações do ATL.

Esta área está equipada com:

- telefone;
- cadeira (para descanso e conforto do suspeito de infeção 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 de pé e saco de plástico);
- solução antisséptica de base alcoólica;
- toalhetes de papel;
- máscara(s) cirúrgica(s);
- luvas descartáveis;
- termómetro.

Nesta área, ou próxima dela, deve existir uma casa de banho, devidamente equipada com:

- doseador de sabão;
- toalhetes de papel

para a **utilização exclusiva** do suspeito.

Os utentes e funcionários devem ser informados da localização da área de isolamento.

Sines, março 2020

O Presidente da Junta,

Joaquim António Lopes Serrão

1ª Atualização maio de 2020

2ª Atualização setembro de 2020