



INFORMAÇÃO SOBRE

# PLANO DE CONTINGÊNCIA





1	ENQUADRAMENTO .....	3
2	CASO SUSPEITO.....	3
3	TRANSMISSÃO .....	4
4	PREVENÇÃO DA TRANSMISSÃO .....	5
5	MEDIDAS A ADOTAR PELA FRESBEIRA.....	6
6	ÁREA DE ISOLAMENTO.....	7
7	PONTO FOCAL.....	7
8	PROCEDIMENTO NUM CASO SUSPEITO .....	7
9	PROCEDIMENTO NUM CASO SUSPEITO VALIDADO.....	8
10	PROCEDIMENTO NUM CASO CONFIRMADO .....	8
11	PROCEDIMENTO NA VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS.....	8



## 1 ENQUADRAMENTO

O presente documento dá a divulgar os pontos essenciais do Plano de Contingência, estabelecido pela Fresbeira, para a Doença por Coronavírus (COVID-19).

Fornecer informação aos colaboradores e parceiros de negócio 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.

Este Plano de Contingência foi desenvolvido com base nas orientações da Direção-Geral da Saúde (DGS) e na melhor evidência científica disponível até ao momento.

Os colaboradores e parceiros de negócio serão informados sobre a doença por coronavírus (COVID-19) e sobre as formas de evitar a transmissão, através dos meios mais adequados (e-mail, afixação de informação nos espaços comuns, etc).

A Fresbeira está comprometida com a proteção da saúde e a segurança dos seus colaboradores e parceiros de negócio.

## 2 CASO SUSPEITO

A infeção origina **sintomas inespecíficos** como tosse, febre ou dificuldade respiratória, ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia.

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**:

- **Dificuldade respiratória**
- **Tosse- Febre**

De forma geral, estas infeções podem causar **sintomas mais graves** em pessoas com:

- idade superior a **60 anos**;
- **sistema imunitário mais fragilizado**;
- pessoas com **doenças crónicas** como diabetes, cancro e doenças respiratórias e cardíacas.

A classificação de um caso como suspeito de doença por coronavírus (COVID-19) deve obedecer a critérios clínicos e epidemiológicos, de acordo com a definição disponível do Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doença (ECDC), apresentado na **Figura 1**.

Critérios clínicos	Critérios epidemiológicos
Febre	História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa* nos 14 dias anteriores ao início de sintomas
OU	
Tosse	E Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas
OU	
Dificuldade respiratória	Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19

Figura 1: Critérios clínicos e epidemiológicos para classificação de COVID-19



### 3 TRANSMISSÃO

Pelo que é conhecido de outros coronavírus, 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:

- 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**;
- 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.**

Como foi publicado pela OMS, pela EFSA, SNS e outros organismos **a transmissão da doença não se produz através dos alimentos consumidos.** Devendo contudo manusear com os devidos cuidados os produtos de origem animal para evitar a contaminação cruzada com alimentos não confeccionados, no cumprimento das regras de boas práticas de higiene alimentar.

#### 4 PREVENÇÃO DA TRANSMISSÃO

Atualmente não existe vacina contra o COVID-19. A **melhor maneira de prevenir a infeção é evitar a exposição ao vírus.**

- 1) 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.  
Os colaboradores e visitantes devem lavar as mãos:
    - Ø Antes de sair de casa
    - Ø Ao chegar à Fresbeira e sempre de acordo com as boas práticas de higiene definidas na empresa
    - Ø Após usar a casa de banho
    - Ø Após intervalos e pausas
    - Ø Antes das refeições, incluindo lanches
    - Ø Antes de sair da Fresbeira
  - **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 (**isolamento social**) e não se deslocar para o seu local de trabalho, escolas dos filhos ou estabelecimentos de saúde.
  - 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 deslocar-se diretamente para nenhum estabelecimento de saúde.
  - Consultar regularmente informação em [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)



**O uso de máscaras de proteção na população em geral, estudantes ou colaboradores não está recomendado, uma vez que não há qualquer evidência de benefício do seu uso fora de estabelecimentos de saúde.**

Porém, pelo risco mais elevado de contacto com pessoas doentes, deve ser fortemente recomendado o uso do equipamento de proteção individual adequado no desempenho das suas atividades em contexto de estabelecimento de saúde.



## 5 MEDIDAS A ADOTAR PELA FRESBEIRA

Neste contexto é importante avaliar as seguintes premissas:

- As atividades desenvolvidas pela empresa que são imprescindíveis de dar continuidade (que não podem parar) e aquelas que se podem reduzir ou encerrar ou reagendar.
- Os recursos essenciais (matérias-primas, fornecedores, prestadores de serviços e logística) que são necessários manter em funcionamento para a empresa e para satisfazer as necessidades básicas dos clientes.

### **Medidas de âmbito geral:**

- Restringir a entrada de pessoas externas;
- Disponibilização de dispensadores de solução alcoólica nas áreas sociais;
- Reforço de informação relativa à transmissão; e
- Reforço do procedimento relativo à Prevenção de contaminação cruzada – Lavagem de mãos;

### **Perímetro externo**

- Manter portões fechados
- Limitar reuniões presenciais;
- Efetuar contactos comerciais sempre que possível por telefone, e-mail, videochamada, ...

### Colaboradores da Fresbeira afetos à distribuição:

- todos os veículos de transporte de mercadorias estão equipados com equipamento de proteção (luvas e máscaras descartáveis e solução desinfetante);
- o motorista deve fazer-se anunciar, por contacto telefónico, com o cliente e aguardar no veículo as suas instruções relativas à descarga;
- equipar-se com o material de proteção previamente à descarga;
- limitar o contacto ao essencial;
- aguardar a documentação e, no retorno ao veículo de distribuição, descartar o equipamento de proteção e proceder a desinfeção com a solução disponibilizada

### **Perímetro interno**

- Atendimento ao balcão: Apenas é permitida a presença de 3 pessoas. As restantes aguardam no exterior do edifício;
- Acesso à zona produtiva: Restringir acessos a pessoas externa à empresa;
- Reforçar o procedimento relativo à abertura higiénica de portas (com o tronco, cotovelo);
- Alteração das rotinas de Higienização/desinfeção
  - Espaços comuns (receção/refeitório) com solução alcoólica/virucida: 2 vezes/dia
  - Zonas de contacto (manípulos de portas, interruptores; vãos de escadas): 2vezes/dia;
  - Material informático: pelo utilizador, ao iniciar;

### Relativamente a Fornecedores:

#### 1. Fornecedores de Animais - Transportadores:

- evitar contacto;
- comunicar com transportadores por chamada/mensagem;
- não entrar nos veículos dos fornecedores;

#### 2. Fornecedores/transportadores de Matérias subsidiárias:

- o acesso à instalação é efetuado mediante contacto telefónico com a receção, mantendo o veículo fora do perímetro externo;
- todos os motoristas devem manter-se no interior da viatura até terem indicação do cais de descarga;
- após a indicação do cais, o motorista sem se dirigir a ninguém, terá de abrir as portas e preparar a mercadoria a descarregar, acostar e dirigir-se ao interior da sua viatura;





- finda a descarga, deve voltar a sair para desacostar, fechar as portas e aguardar a troca da documentação;
- todos os motoristas devem fazer-se acompanhar de equipamento de proteção (luvas e máscara descartável e solução desinfetante).

### 3. Fornecedores de Serviços:

Solicitar o reagendamento do serviço a prestar.

## 6 ÁREA DE ISOLAMENTO

Caso seja detetado um caso suspeito COVID-19 este deve ser encaminhado para a área de isolamento definida por forma a limitar tanto quanto possível a exposição de outros colaboradores. A área de isolamento definida pela Fresbeira é a sala destinada à Portaria.

Esta sala, com ventilação natural, é equipada com os seguintes: meio de contacto, cadeira/estrutura de apoio que permita descanso e conforto enquanto aguarda validação e transporte, kit de alimentos composto por água e alimentos não perecíveis, contentor de resíduos, solução desinfetante, equipamentos de proteção individual e de secagem higiénica, bem como com termómetro.

## 7 PONTO FOCAL

O Ponto focal é a entidade à qual é reportada uma situação de doença ou de sintomas e ligação epidemiológica. Enquadrada na Estrutura interna de segurança, será o elemento que acompanhará o caso suspeito até à área de isolamento e prestará o apoio necessário e desencadeará os contactos necessários.

## 8 PROCEDIMENTO NUM CASO SUSPEITO

Sempre que for reportada uma situação de estudante ou colaborador com sintomas, o Ponto Focal deverá informar a Gerência e ficar responsável por assegurar o cumprimento dos procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência.

Qualquer colaborador com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito de doença por COVID-19, ou alguém que identifique um estudante ou colaborador nestas circunstâncias, deverá informar imediatamente o ponto focal do Grupo de Gestão do COVID-19 designado na respetiva unidade orgânica e dirigir-se para a área de isolamento definida para aquele efeito.

Deverá ser prestada ao colaborador doente toda a assistência necessária, incluindo se existirem dificuldades de locomoção. O ponto focal deverá certificar-se que o caso suspeito se desloca para a área de isolamento ou acompanhá-lo até à mesma. Sempre que possível deve-se assegurar a distância de segurança (superior a 1 metro) do doente.

O ponto focal que acompanha e presta assistência ao colaborador com sintomas, deve colocar, antes de se iniciar esta assistência, uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis, para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção quanto à higiene das mãos, após contacto com o caso suspeito.

No interior da área de isolamento, o caso suspeito de COVID-19 ou o ponto focal no caso de ser necessário deve contactar a **Linha SNS 24 (808 24 24 24)**.

O caso suspeito deve usar uma máscara cirúrgica, se a sua condição clínica o permitir. A máscara deverá ser colocada pelo próprio e este deverá verificar se a máscara se encontra bem ajustada.

Após avaliação, a Linha SNS 24 informa o caso suspeito ou ponto focal:

- Se não se tratar de facto de um caso suspeito de COVID-19: define os procedimentos adequados à situação clínica do colaborador;
- Se se tratar de facto de um caso suspeito de COVID-19: a Linha SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da Direção-Geral da Saúde (DGS), para validação da suspeição.



Desta validação o resultado poderá ser:

Ø Caso Suspeito Não Validado: fica encerrado para COVID-19. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do colaborador. O colaborador informa o ponto focal da não validação, e este último deverá informar a direção da unidade orgânica.

Ø Caso Suspeito Validado, a DGS ativa o INEM, o INSA e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos. O ponto focal informa a direção da unidade orgânica da existência na instituição de um caso suspeito de COVID-19 validado.

## 9 PROCEDIMENTO NUM CASO SUSPEITO VALIDADO

Na situação de caso suspeito validado:

- O colaborador 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 estudantes ou colaboradores à área de isolamento fica interdito (exceto ao ponto focal da unidade orgânica);
- 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) estudantes ou colaboradores. Devem ser evitadas deslocações adicionais do caso suspeito validado nas instalações da Fresbeira.

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:

Ø Se o caso for infirmado, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais da unidade orgânica, incluindo limpeza e desinfeção da área de isolamento.

Ø 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.

## 10 PROCEDIMENTO NUM CASO CONFIRMADO

Na situação de caso confirmado, a Gerência da Fresbeira 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 superfícies e utensílios do posto de trabalho, mesas de refeição, secretárias, incluindo materiais e equipamentos utilizados pelo caso confirmado;
- Armazenar os resíduos do caso confirmado em saco de plástico nos termos regulamentares comunicados internamente.

## 11 PROCEDIMENTO 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 (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros) do caso;
- Colaborador que esteve cara-a-cara com o caso confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;



- Colaborador 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 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 cara-a-cara superior a 15 minutos, tosse ou espirro);
- Colaborador(es) 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 empresa, 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 descrita na **Figura 2**.

Alto risco de exposição	Baixo risco de exposição
<ul style="list-style-type: none"><li>• Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição.</li><li>• Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar.</li><li>• Restringir o contacto social ao indispensável.</li><li>• Evitar viajar.</li><li>• Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar.</li><li>• Acompanhamento da situação pelo médico do trabalho.</li></ul>

**Figura 2:** Procedimento de vigilância de acordo com o risco de exposição

É importante sublinhar que:

- A auto monitorização diária, feita pelo próprio colaborador, 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 estudante ou colaborador estiver na Fresbeira, 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.

### Pedimos

- a colaboração e compreensão de todos para o cumprimento efetivo de todas as regras implementadas, com vista à segurança e saúde de todos os intervenientes
- que nos informem qualquer situação que possa existir para que possamos agir em conformidade