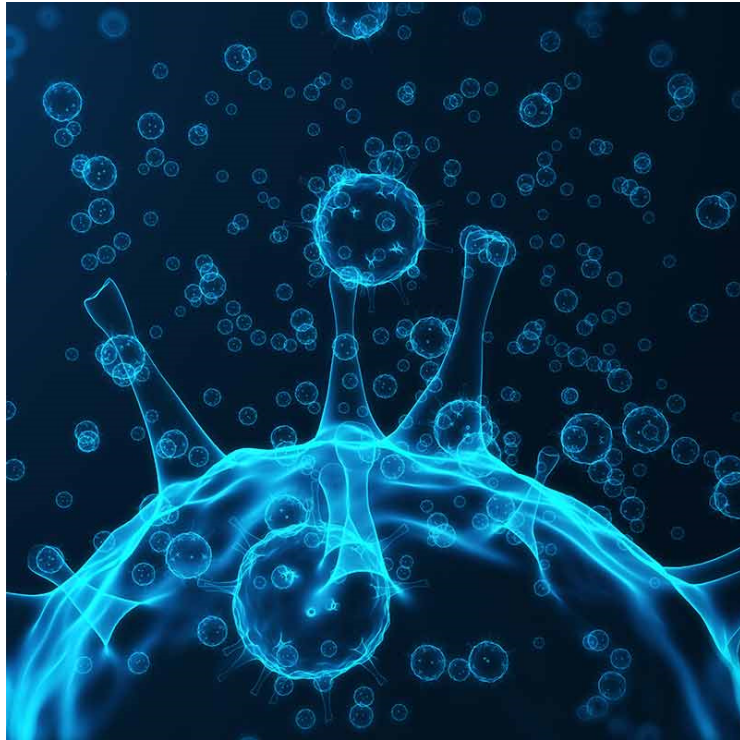


Centro Social Paroquial de St. Adrião – Creche Mãe



PLANO DE CONTINGÊNCIA PARA A COVID- 19

1. INTRODUÇÃO

A COVID-19 é uma doença infecciosa emergente, identificada pela primeira vez na cidade Chinesa de Wuhan, cujos casos iniciais datam de dezembro de 2019. Embora a fonte de infeção seja ainda desconhecida, a maior parte dos casos iniciais foram relacionados com um mercado alimentar e de animais vivos nessa cidade. Desde então, o surto adquiriu uma dimensão epidémica, com casos confirmados em mais de 60 países, incluindo Portugal. O Comité de Emergência da Organização Mundial de Saúde (OMS) decretou Emergência de Saúde Pública de Âmbito Internacional, no âmbito do Regulamento Sanitário Internacional. De acordo com o *Centro Europeu de Prevenção de Controlo das Doenças* (ECDC), o impacto potencial da COVID-19 é elevado, sendo provável a propagação continuada e global do vírus. A transmissão ocorre pessoa a pessoa, por contacto direto ou indireto através de gotículas. Após contacto com o vírus, a maioria das pessoas desenvolvem doença ligeira, sendo a probabilidade de complicações graves mais comum em pessoas de grupos etários mais velhos e na presença de outras doenças crónicas.

Neste âmbito, a preparação das instituições, organizações, serviços e sociedade é essencial para uma resposta efetiva e oportuna. As atividades a desenvolver devem ser proporcionais ao nível de risco definido pelas instituições de referência. A estratégia a seguir deve ter em conta o alinhamento com a Organização Mundial de Saúde (OMS) e com a Direção-Geral da Saúde (DGS). Os planos de contingência são instrumentos de referência para as medidas a adotar, de acordo com áreas de intervenção, o nível de risco e as especificidades das organizações onde são ativados.

A Creche Mãe, perante o risco atual e a sua responsabilidade perante a comunidade, elaborou o presente plano de contingência alinhado com as orientações nacionais. A sua aplicação é dinâmica e mutável de acordo com as novas informações e conhecimentos, os quais levam a novas medidas e resultam na atualização do plano.

2. OBJETIVOS

O presente “Plano de Contingência” pretende antecipar e gerir o impacto duma eventual situação de gripe pandémica nos colaboradores e nas crianças, visando:

1. Preparar a resposta operacional para minimizar as condições de propagação da pandemia e manter os serviços essenciais em funcionamento;
2. Definir a estrutura de decisão e de coordenação na CRECHE MÃE;
3. Preparar resposta às necessidades de notificação e comunicação para o interior e para o exterior da CRECHE MÃE;
4. Preparar o restabelecimento da situação e atividades normais tão rápido e seguro quanto possível.

3. POPULAÇÃO ALVO

O presente plano de contingência aplica-se a toda a comunidade da Creche Mãe (utentes, educadores e auxiliares).

4. POLÍTICAS E PRINCIPIOS

O Plano de contingência CRECHE MÃE tem subjacentes os seguintes princípios enumerados por ordem decrescente:

1. Salvar a vida de pessoas (colaboradores e crianças), reduzindo o risco de contaminação nos locais de trabalho (por via de contacto ou por contacto com terceiros) e limitando a propagação no interior das instalações da CRECHE MÃE;
2. Preservar e proteger o património e a continuidade do serviço prestado, assegurando a mesma qualidade;
3. Envolver as entidades oficiais que possam garantir o apoio na resolução da situação de crise (Delegação de Saúde - Saúde escolar);
4. Gerir a informação, interna e externa, de modo a surgir na opinião pública como transparente, concisa, clara e verosímil;
5. O Plano de contingência CRECHE MÃE é aprovado pelo Diretor Pedagógico e pela Diretora Técnica.

5. TIPIFICAÇÃO

5.1 O QUE É COVID – 19?

O Coronavírus pertence a uma família de vírus que causam infeções respiratórias. Alguns coronavírus podem causar síndromes respiratórias mais complicadas, como a Síndrome Respiratória Aguda Grave que ficou conhecida pela sigla SARS, da síndrome em inglês “SevereAcuteRespiratorySyndrome”.

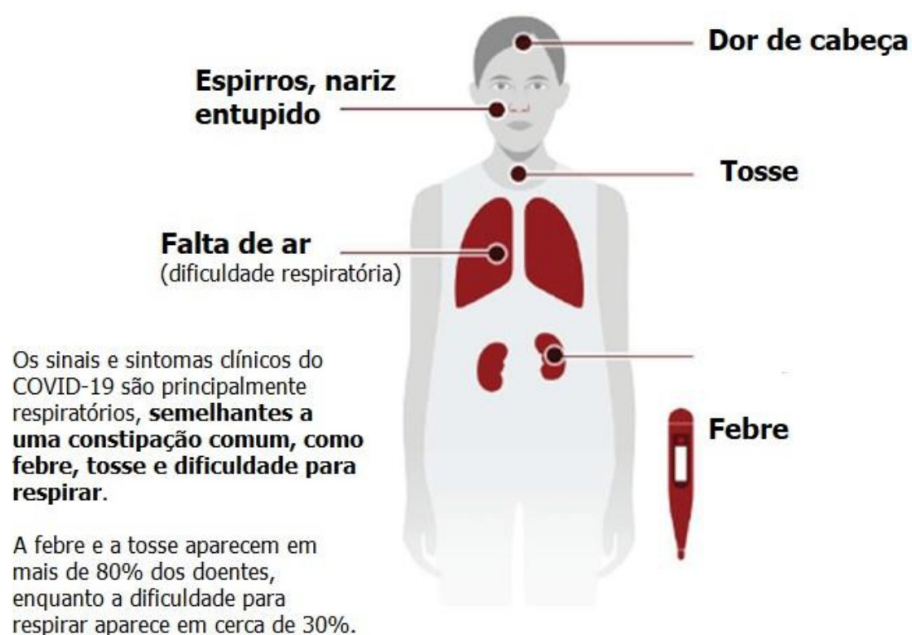
5.2 Sintomas

Atualmente são considerados suspeitos de COVID-19 todas as pessoas que desenvolvam sintomas como tosse (persistente ou agravamento de tosse habitual), ou febre (temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$), ou dispneia / dificuldade respiratória.



Para além da tosse e febre podem surgir outros sintomas como por exemplo:

- Mialgias
- Febrícula (temperatura $> 37,5^{\circ}\text{C}$)
- Falta de apetite
- Náuseas e vômitos
- Perda de olfato ou paladar
- Diarreia
- Fadiga
- Dores de cabeça
- Tonturas.



5.3 Transmissão

Esta doença transmite-se através de gotículas libertadas pelo nariz ou boca quando tossimos ou espirramos que, podem atingir diretamente a boca, nariz e olhos de quem estiver próximo.

As gotículas podem depositar-se nos objetos ou superfícies que rodeiam a pessoa infetada. Por sua vez, outras pessoas podem infetar-se ao tocar nestes objetos ou superfícies e depois tocar nos olhos, nariz ou boca com as mãos.

6. MEDIDAS PREVENTIVAS GERAIS

Cumprindo as recomendações das entidades de saúde (DGS e OMS) seguem-se os procedimentos que devem ser adotados pela população em geral da Creche Mãe.

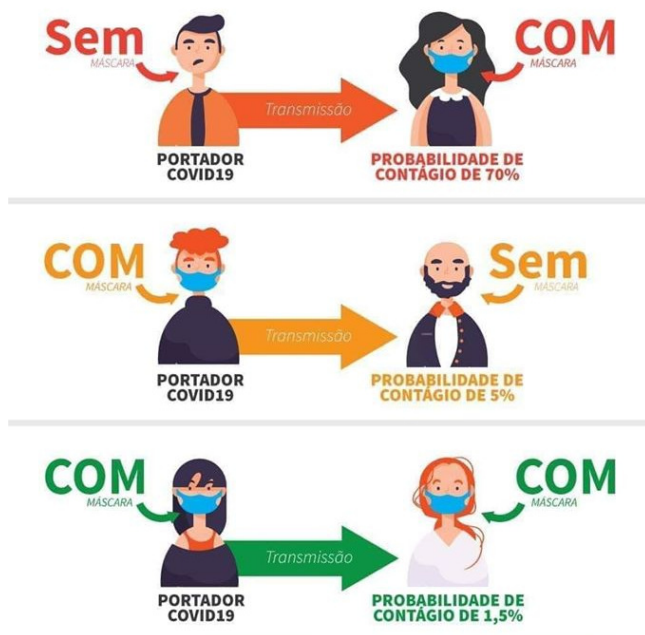
6.1 Etiqueta Respiratória

- Quando espirar ou tossir tape o nariz e a boca com o braço ou com lenço de papel;
- Depois de tossir ou espirrar deite o lenço no lixo;
- Lave as mãos frequentemente com água e sabão ou use solução à base de álcool;
- Evite tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos;

6.2 Distanciamento Social

- Evite o contacto com outras pessoas. Mantenha distância de segurança (2 metros)
- Evite o contacto físico com pessoas com infeção respiratória;
- Não partilhe objetos pessoais, talheres ou comida;
- Utilize equipamento de proteção individual adequado (Máscara).

6.3 Utilização de Máscara e Viseira



A utilização de EPI não dispensa o cumprimento das Precauções Básicas de Controlo de Infeção e de outras medidas entre as quais a etiqueta respiratória e o distanciamento social.

A máscaras destinam-se a cobrir a boca e o nariz, funcionando como uma barreira destinada a minimizar a transmissão.

NOVO | NEW | 新型冠状病毒

CORONAVÍRUS 2019-nCoV

RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS | 建议



EM CASO DE DÚVIDA LIGUE
IF IN DOUBT, CALL
若有任何疑问，请直接电话询问

SNS 24
808 24 24 24

6.4 Tipos de Máscaras

Segundo a DGS1 existem 3 tipos de máscaras, considerando a sua finalidade:

Nível 1

Respiradores (FFP2 ou 3): destinados a profissionais de saúde ou para tarefas que implicam exposição poeiras, trabalhos com madeira, pintura etc. Este tipo de máscara não é reutilizável.



Nível 2

Cirúrgicas, destinada a:

-Pessoas com doença respiratória (ex.: asma, bronquite etc.);

-Pessoas com infeção por COVID-19 e cuidadores (formais e informais);

-Pessoas no interior de instituições de saúde;

-Pessoas com mais de 65 anos, doentes crónicos (diabetes, insuficiência cardíaca, doença hepática crónica, doença renal crónica) imunidade comprometida (por doença oncológica ou doença autoimune) sempre que saiam de casa!

-Forças de segurança, bombeiros, distribuidores de bens essenciais ao domicílio, atendimento ao público, ou outros, quando expostos a contacto com um elevado número de indivíduos onde não esteja garantido o distanciamento social/barreiras físicas.



Nível 3

Não cirúrgicas, comunitárias ou sociais: feitas de material têxtil, destinados utilização por indivíduos no contexto da sua atividade profissional, utilização por indivíduos que contactam com outros indivíduos portadores de qualquer tipo de máscara e à população geral quando em espaços interiores fechados (supermercados, farmácias, lojas ou estabelecimentos comerciais, transportes públicos, etc.). Este tipo de máscara poderá ser reutilizável.



O uso destas máscaras não implica qualquer alteração:

- às medidas de distanciamento social;
- à higiene das mãos;
- à etiqueta respiratória.

6.5 Como utilizar a Máscara



a) Lavar as mãos, antes de colocar a máscara;

b) Colocar o elástico por detrás das orelhas

c) Ajuste a parte rígida da máscara ao nariz, e ajudar toda a máscara cobrindo a boca, o nariz e o queixo;



d) Não se deve tocar na máscara, caso tal aconteça, deve lavar mãos de seguida;

e) A máscara deve ser substituída quando estiver húmida e não devem ser reutilizadas máscaras de uso único;

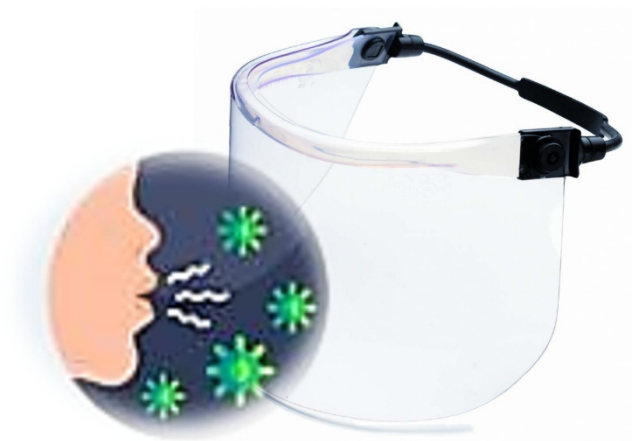
g) A remoção da máscara deve ser feita a partir da parte de trás segurando apenas nos elásticos;



h) deve ser descartada a máscara para um contentor de resíduos e lavar mãos de seguida.

6.6 Viseiras

As viseiras evitam que as gotículas expelidas atinjam o rosto podendo funcionar como um complemento de proteção à máscara especialmente, quando não é possível garantir a distância de segurança ou a aplicação de uma barreira física de proteção.



6.7 Utilização de Luvas

Segundo a DGS deve-se usar luvas quando:

- Limpamos as superfícies ou utensílios que possam estar contaminados;
- Quando prestamos cuidados a um doente com COVID-19

Sempre que seja indicada a utilização de luvas, deve:

- Lavar as mãos antes de as calçar;
- Lembre-se que usando as luvas as suas mãos poderão estar protegidas mas, estas poderão ficar contaminadas ao longo do tempo. O uso incorreto de luvas pode ser um veículo de transmissão de infeção;
- **Ao retirar faça-o do seguinte modo:**



O mais importante para evitar a transmissão do vírus é lavar as mãos com frequência

7. PROCEDIMENTOS ESPECIFICOS CRECHE

7.1 Funcionários

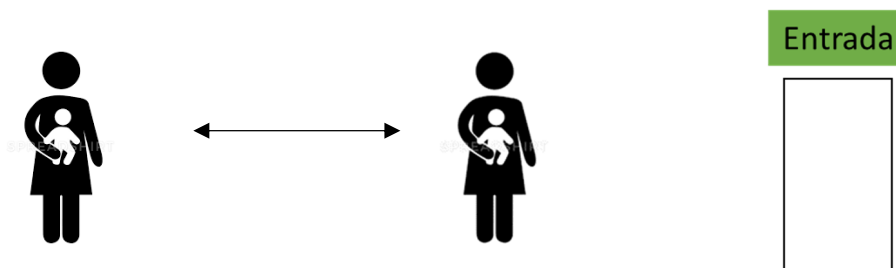
- No sentido de evitar a aglomeração de pessoas a entrada de funcionários deve ser faseada e de forma ordenada;
- Deve ser garantida a distância de segurança de 2 metros;
- Ao entrar no estabelecimento, todos os funcionários devem realizar a desinfeção das mãos;
- Definir alternativas ao registo manual de entrada/saída. Caso de existir registo de ponto por impressão digital, o mesmo deve suspenso;
- Os funcionários devem utilizar vestuário e calçado de utilização exclusiva nas instalações;
- Os funcionários devem colocar o EPI necessário de acordo a recomendações da DGS (máscara cirúrgica e luvas quando necessário).
- Funcionários que apresentem sintomas suspeitos ou coabitam com pessoas infetadas por COVID-19 ou em quarentena profilática, não se devem apresentar ao trabalho (devendo informar o seu superior hierárquico e seguindo o procedimento interno na instituição).



7.2 Pais e Crianças

- No sentido de evitar a aglomeração de pessoas a entrada de crianças deve ser faseada e de forma ordenada;
- Dependendo a área da instituição criar diferentes locais de entrada/saída (ex.: separar por salas ou em horários faseados);

- Deve ser a distância de segurança de 2 metros pelos pais à entrada na instituição;



- Os pais não podem entrar na instituição;
- Definir alternativas ao registo manual de entrada/saída de crianças (ex.: o registo poderá ser feito apenas pela educadora);
- Delineação de circuito de entrada (usando sinalização, marcações no chão, fitas de separação);
- Considerar também a possibilidade de estabelecer, no interior do estabelecimento, algumas barreiras físicas que limitem a proximidade entre os funcionários e as crianças de diferentes salas.
- As crianças têm que trazer calçado próprio para utilização na creche;
- Crianças que apresentem sintomas ou cujo, os pais encontram-se infetados por COVID-19 ou em quarentena profilática, não devem frequentar a instituição;
- Sensibilizar pais e crianças para as boas práticas;
- Manter os pais informados de qualquer alteração no funcionamento da instituição;



7.3 Estabelecimento

7.3.1 Receção de Encomendas

Uma vez que o vírus pode sobreviver durante algumas horas até dias em superfícies de papel, plástico etc. é aconselhado o isolamento de todo o material recebido, antes do início da sua manipulação ou limpeza do mesmo aquando a sua receção e armazenamento.

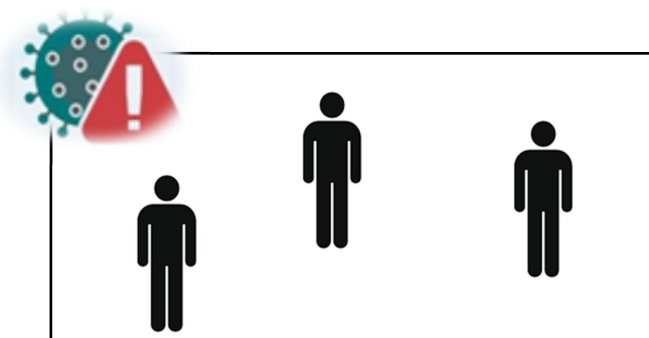
Deverá pedir ao fornecedor que deixe a encomenda à entrada ou em local determinado evitando, a entrada do mesmo nas instalações.

7.3.2 Entrada de Terceiros

- Reduzir ao mínimo necessário a entrada de terceiros nas instalações (ex.: eletricista, fornecedor etc.);
- Aquando a sua entrada estes devem utilizar protetores de calçado descartáveis e máscaras;
- Delineação e limitação de circuito de entrada (usando sinalização, marcações no chão, fitas de separação);

7.3.3 Locais de Trabalho

- Deve ser diminuída a concentração de funcionários/crianças por sala;
- Evitar concentração de pessoas nos corredores;



- Os funcionários, a desempenhar funções nas instalações, devem distribuir-se pelas diferentes salas existentes ao longo do edifício;
- Deve ser promovido o arejamento das salas de trabalho;
- Este arejamento deve ser realizado na pausa de almoço e final do dia;

7.3.4 Mobiliário e Brinquedos

- Os brinquedos de plástico ou de borracha que entrem na boca de uma criança devem ser lavados com água e detergente e se possível passar com álcool a 70°;
- Os brinquedos que possam ser lavados e desinfetados em máquina, devem sê-lo preferencialmente; os que não suportem a temperatura elevada, mas possam ser lavados em máquina de lavar roupa, devem ser lavados a temperatura baixa (fria ou morna) e depois submetidos a um ciclo final de desinfecção com produto compatível com os brinquedos; verificar as instruções do fabricante para ter a certeza de que a máquina atinge a temperatura certa;
- Os brinquedos que não podem ser lavados em máquina, mas podem ser imersos, devem ser lavados num recipiente específico para o efeito, com uma solução detergente e desinfetante compatível; deixar atuar durante 5 minutos; enxaguar apenas com água e por a secar de preferência em máquina se tolerarem o calor;
- Os brinquedos que não podem ser imersos e têm de ser limpos manualmente devem ser evitados em espaços públicos. Neste caso, se existirem, passar com um toalhete humedecido em desinfetante sobre todas as partes do brinquedo. Pode também humedecer um pano apenas em álcool a 70% ou um pano bem torcido humedecido em solução de lixívia na diluição de uma medida de lixívia em 200 medidas iguais de água. Passar com um pano só com água de seguida e deixar secar ao ar;
- Os brinquedos que aguentem a secagem em máquina de secar devem ser secos por este método preferencialmente

7.3.5 Equipamentos e Utensílios

- Não devem ser partilhados utensílios/ equipamentos/ ferramentas de trabalho entre salas;
- Proceder à limpeza/desinfecção utensílios/ equipamentos/superfícies de trabalho após utilização;
- Sempre que possível, privilegiar o uso de material descartável;
- A empresa deve, preferencialmente, privilegiar pagamentos por meios eletrónicos, cartões contactless, plataformas Mb way;
- Desinfetar o terminal multibanco, a cada utilização;

- Desinfetar todas as horas, os equipamentos críticos (tais como locais dispensadores de senhas etc.);
- Quando contactar com dinheiro, os colaboradores devem higienizar/desinfetar as mãos;

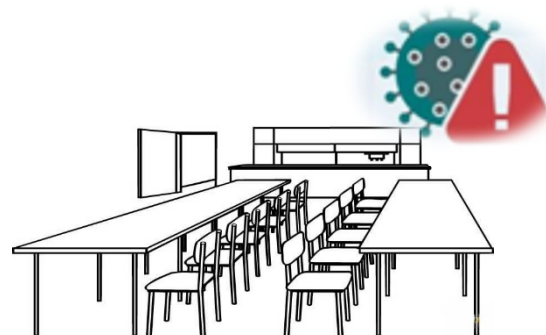
7.3.6 Elevadores

- Desinfete as mãos antes de premir as teclas do elevador;
- **Não é permitida a utilização partilhada do elevador;**



7.3.7 Copa / Refeitório

- A utilização de refeitório deve ser realizada em grupos de pequena dimensão, de preferência por sala, devendo salvaguardar sempre o distanciamento de segurança e evitar a concentração de funcionários/crianças;
- A organização dos grupos deve ser realizada de modo a evitar a presença de crianças de diferentes salas;
- Proceder à limpeza/desinfecção utensílios/ equipamentos/superfícies de trabalho após utilização (ex.: cadeiras, mesas etc.);



7.3.8 Limpeza e Desinfecção

Áreas de preparação e confeção de alimentos:

- Os materiais de limpeza são específicos para estas áreas e seguem as regras definidas pela legislação em vigor;
- Deve haver panos diferentes de limpeza para as bancadas e utensílios destas; as mesas, cadeiras e outro mobiliário; material específico para o chão;
- Os produtos a utilizar (detergentes e desinfetantes devem ser produtos que não contaminem eventualmente os alimentos);
- Não borrifar com desinfetante em spray nas áreas onde há alimentos em confeção ou em exposição.

Plano de Higienização:

- O plano de higienização deve estar afixado em local visível;
- Deve existir um sistema de registo da limpeza com identificação das pessoas responsáveis e a frequência com que é realizada;
- Nesta fase, a frequência de limpeza deve ser aumentada não bastando cumprir os horários habituais de limpeza estipulados anteriormente;

Os profissionais de limpeza devem conhecer bem os produtos a utilizar (detergentes e desinfetantes), as precauções a ter com o seu manuseamento, diluição e aplicação em condições de segurança, como se proteger durante os procedimentos de limpeza dos espaços e como garantir uma boa ventilação dos mesmos durante a limpeza e desinfecção.

Deve ser realizada sempre no sentido de cima para baixo e, das áreas mais limpas, para as mais sujas:

- Paredes e teto (se aplicável)
- Superfícies acima do chão (bancadas, mesas, cadeiras, corrimãos, outros);
- Equipamentos existentes nas áreas;

- Instalações sanitárias;
- Chão – é o último a limpar.

7.3.9 Instalações Sanitárias

- Garantir que as instalações sanitárias, são utilizados toalhetes papel descartáveis e dispensador de sabão e contentor de resíduos com abertura não manual4;
- Garantir a desinfeção da instalação sanitária após cada utilização (toalhitas de desinfeção);



8. MEDIDAS A ADOPTAR, NO CASO DE EXISTIR UMA SUSPEITA DE INFECÇÃO PELO VÍRUS COVID - 19 NUM COLABORADOR OU NUMA CRIANÇA

Sempre que uma criança apresente febre superior a 38 °c, dificuldades respiratórias, tosse e dor de garganta deve promover-se o seu afastamento das restantes crianças e contactados os pais, no sentido de se promover a observação da criança por um profissional de saúde.

Sempre que a Educadora identifique uma situação de suspeita de doença deve informar o (a) Director(a) Pedagógico(a) para que este através do contacto com a Linha Saúde 24 (808 24 24 24) siga as instruções que lhe forem transmitidas. Este procedimento é também aplicável aos colaboradores.

Deverá ser promovido o isolamento em casa de colaboradores ou crianças, que manifestem febre superior a 38C e outros sintomas do covid - 19, até que a situação seja devidamente esclarecida pelos serviços de saúde.

A pessoa afetada (colaborador ou criança) que manifeste febre superior a 38°C, ou sintomas de gripe não pode frequentar a CRECHE MÃE, até que a situação fique completamente esclarecida, devendo, para o efeito, telefonar para a linha Saúde 24 (808 24 24 24) e seguir as indicações que lhe forem transmitidas.

No caso de se confirmar a doença num colaborador, estes não podem frequentar a escola, até que lhe seja dada alta clínica.

Devem permanecer em casa sempre que possível, a fim de evitar contagiar outras pessoas. Sempre que tiverem de se deslocar fora da residência, ou contactar outras pessoas, devem utilizar uma máscara protetora da boca e nariz e lavar frequentemente as mãos.

As pessoas que tratem dos doentes, em casa, devem seguir as regras de higiene acima enumeradas. Devem lavar frequentemente as mãos após contacto com o doente, ou com objetos ou roupas potencialmente contaminados por saliva ou secreções nasais.

O encerramento da CRECHE MÃE poderá ser indicado, se existir algum risco de propagação da doença, devido à existência de diagnósticos confirmados entre colaboradores ou crianças.

Esta decisão, no entanto, só será tomada após uma adequada avaliação epidemiológica, por parte dos serviços de saúde locais, do risco de transmissão da doença à comunidade educativa.

9. ANEXOS (DOCUMENTOS EMITIDOS PELA DGS):

- Informação e recomendações para escolas
- Gripe como se proteger a si e aos outros;
- Linha de apoio – SNS - 808242424
- Orientação nº 0020/2020 de 25/01/2020 e atualização a 25/02/2020
- Gripe gestos de protecção;
- Lavagem antisséptica das mãos.