

Plano de Contingência

Conservatório Musical de Felgueiras

Revisão	Data	Alterações	Elaborado
01	20/07/2020	Primeira edição	Elisabete Bessa – TSST Medimarco-Serviços Médicos Lda

Índice

1. INTRODUÇÃO	4
2. OBJETIVO	5
3. ÂMBITO	5
4. CONCEITOS	6
5. MEDIDAS GERAIS DE PREVENÇÃO DE TRANSMISSÃO DO CORONAVÍRUS (COVID-19)	6
6. COORDENAÇÃO E EQUIPA OPERATIVA	7
7. MEDIDAS INTERNAS DE PREVENÇÃO DE TRANSMISSÃO DO CORONAVÍRUS (COVID-19) A ADOTAR NO CONSERVATÓRIO MUSICAL DE FELGUEIRAS	8
8. PROCEDIMENTOS PERANTE UM CASO SUSPEITO DE COVID-19 – MEDIDAS DE ISOLAMENTO E DISTANCIAMENTO SOCIAL	11
ANEXO I - ORIENTAÇÕES PARA FUNCIONÁRIOS	18
ANEXO II - ORIENTAÇÕES PARA OS PAIS E FAMILIARES.....	19
ANEXO III - COMO COLOCAR UMA MÁSCARA CIRÚRGICA	20
ANEXO IV – HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS.....	23
ANEXO VI – ETIQUETA RESPIRATÓRIA.....	25
ANEXO VII – SINALIZAÇÃO DO ESPAÇO DEFINIDO PARA ISOLAMENTO.....	26
ANEXO VIII – PROCEDIMENTO DE HIGIENIZAÇÃO DA ÁREA DE ISOLAMENTO BEM COMO DOS LOCAIS, MATERIAIS E EQUIPAMENTOS OCUPADOS/UTILIZADOS PELO CASO CONFIRMADO DE COVID-19.....	27
ANEXO XI – MATERIAIS DE LIMPEZA	32
ANEXO XII – SOLUÇÃO À BASE DE HIPOCLORITO DE SÓDIO	33

1. Introdução

A 11 de março de 2020, a COVID-19 foi considerada uma Pandemia pela Organização Mundial de Saúde. Em Portugal, as medidas de Saúde Pública têm sido implementadas de acordo com as várias fases de preparação e resposta a situações epidémicas, por forma a diminuir a transmissão do vírus, prestar os cuidados de saúde adequados a todos os doentes e proteger a Saúde Pública.

A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2). A doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, odinofagia (dor de garganta), e dores musculares generalizadas

É sabido que o risco de transmissão aumenta com a exposição a um número elevado de pessoas, especialmente em ambientes fechados. Por isso, medidas adicionais devem ser tomadas para assegurar a minimização da transmissão da doença nestes contextos.

O sucesso das medidas de Saúde Pública depende da colaboração de todos os cidadãos, das instituições e organizações, e da sociedade. Assim, neste plano de contingência constam pontos na prevenção e controlo da transmissão da COVID-19 em Jardins de Infância, assim como os procedimentos a adotar perante um caso suspeito.

Assim, nos termos da alínea a) do nº 2 do artigo 2º do Decreto Regulamentar nº 14/2012, de 26 de janeiro, cabe a Direção-Geral da Saúde emitir normas e orientações.

2. OBJETIVO

- Sensibilizar toda a comunidade escolar, no sentido de facilitar a implementação dos procedimentos definidos pela organização, na resposta à Pandemia COVID-19;
- Definir procedimentos e responsáveis que assegurem o cumprimento das funções por parte do Conservatório Musical de Felgueiras;
- Identificar as condições, os recursos e os meios para assegurar o funcionamento do Conservatório Musical de Felgueiras, minimizando a probabilidade do risco de contaminação;
- Preparar para enfrentar, de modo adequado, as possíveis consequências de uma pandemia de COVID-19, em estreita articulação com os encarregados de educação, os serviços de saúde e outras estruturas pertinentes da comunidade escolar;
- Detetar, precocemente, suspeitas clínicas de COVID-19;
- Desenvolver mecanismos de resposta a uma eventual situação de propagação de COVID-19;
- Dotar todo os profissionais existentes de conhecimentos e competências que lhes permitam lidar com um cenário de COVID-19.

3. ÂMBITO

O presente Plano é adaptado à realidade do Conservatório Musical de Felgueiras em consonância com as orientações da Direção Geral de Saúde. O Plano será revisto e atualizado sempre que se verificar necessidade, nomeadamente pela existência de novas recomendações ou imposições por parte das autoridades competentes.

A divulgação à comunidade escolar e a comunidade do entorno (pais e parceiros locais) das recomendações e procedimentos será realizada através da difusão deste documento via online (email, site, facebook) e informação presencial.

4. CONCEITOS

SARS-CoV-2: Novo tipo de vírus identificado pela primeira vez em seres humanos em dezembro de 2019 na China, na cidade de Wuhan. Pertence a uma grande família de vírus designada coronavírus, conhecidos por causar doença no ser humano.

COVID-19: Infecção pelo novo coronavírus SARS-CoV-2. As pessoas com esta doença podem apresentar sinais e sintomas de infecção respiratória aguda como febre, tosse e dificuldade respiratória. Em casos mais graves pode levar a pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência renal e de outros órgãos e eventual morte.

Período de incubação da COVID-19: Corresponde ao período de tempo entre o momento em que a pessoa é infetada e o aparecimento dos primeiros sintomas. No caso da COVID-19 o período de incubação estimado é de 2 a 12 dias. Como medida de precaução, as autoridades de saúde consideram um período de 14 dias desde a data da última exposição para vigilância do surgimento de sintomas.

Modo de transmissão da COVID-19: A transmissão da doença ocorre através de partículas que são emitidas pela boca e nariz da pessoa que está infetada quando esta tosse, espirra ou fala. Estas partículas são libertadas para o ar e podem contagiar pessoas que estejam próximas (até 2 metros) da pessoa doente. O contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminados e, em seguida, com a boca, o nariz ou os olhos, pode também conduzir à transmissão da infeção.

5. MEDIDAS GERAIS DE PREVENÇÃO DE TRANSMISSÃO DO CORONAVÍRUS (COVID-19)

- Lavar as mãos frequentemente (durante cerca de 20 segundos) – com sabão e água, ou esfregar as mãos com uma solução alcoólica de desinfeção, se não for possível lavar as mãos. (em anexo)
- Manter o distanciamento social, evitando o contacto físico (apertos de mão, beijos, etc).

- Evitar tocar na boca, nariz e olhos sem ter lavado as mãos.
- Praticar as regras de etiqueta respiratória, isto é, cobrir a boca e o nariz ao tossir ou espirrar fazendo uso de um lenço descartável ou da prega interna do cotovelo. Deitar fora imediatamente o lenço utilizado e lavar as mãos com água e sabão. (em anexo)
- As pessoas que sintam tosse, febre ou dificuldade respiratória devem permanecer em casa e não se deslocar para o seu local de trabalho, escolas dos filhos ou estabelecimentos de saúde.
- 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 deve deslocar-se diretamente para nenhum estabelecimento de saúde.
- Consultar regularmente informação em www.dgs.pt.

6. COORDENAÇÃO E EQUIPA OPERATIVA

A coordenação global do plano será assumida pelo Conservatório Musical de Felgueiras, bem como por toda a Equipa de Planeamento e por toda a Equipa Operacional.

Conservatório Musical de Felgueiras: Tem a responsabilidade de coordenar e aprovar o plano de contingência (Órgão executivo);

Equipa de Planeamento (EP): Tem a responsabilidade de colaborar na elaboração e no funcionamento do plano (Medimarco e Corpo Docente);

Equipa Operacional (EO): Equipa que aplica o plano. (Assistentes e Auxiliares do Conservatório).

7. MEDIDAS INTERNAS DE PREVENÇÃO DE TRANSMISSÃO DO CORONAVÍRUS (COVID-19) A ADOTAR NO CONSERVATÓRIO MUSICAL DE FELGUEIRAS

As medidas gerais adotadas no Conservatório Musical de Felgueiras são as seguintes:

1. Garantir uma redução do número de alunos por sala (de acordo com o número de cadeiras, colocadas na disposição diagonal) de forma a que, na maior parte das atividades, seja maximizado o distanciamento entre as mesmas, sem comprometer o normal funcionamento das atividades lúdico-pedagógicas.
2. Os alunos e professores devem ser organizados em salas fixas e os espaços definidos em função deste seccionamento de forma a evitar o contacto entre pessoas de grupos diferentes:
 - a. Os espaços que não sejam necessários para o alargamento dos grupos em virtude da sua divisão devem estar encerrados.
3. Dando cumprimento aos pontos anteriores, devem ser organizados horários e circuitos de forma a evitar o cruzamento entre pessoas:
 - a. Definir horários de entrada e de saída desfasados, para evitar o cruzamento de grupos de pessoas que não sejam da mesma sala;
 - b. Definir circuitos de entrada e saída da sala de atividades para cada grupo, evitando o cruzamento de pessoas;
 - c. O acesso à sala deve ser limitado apenas aos profissionais afetos à mesma.
4. Disponibilizar estruturas para a lavagem das mãos com água e sabão líquido, bem como toalhetes individuais de papel. Junto a estas estruturas, afixar as normas de higienização das mãos.
5. Disponibilizar dispensadores de solução alcoólica nos espaços comuns (salas, corredores, refeitório).

6. Os alunos, professores e funcionários devem lavar as mãos regularmente (durante pelo menos 20 segundos):
 - a. Entrada e à saída das instalações do Conservatório;
 - b. Após usar as instalações sanitárias;
 - c. Após intervalos e atividades;
 - d. Antes e após as refeições, incluindo lanches.
7. Renovar o ar das salas, garantindo a ventilação das mesmas (abertura de janelas), não permanecendo em salas não ventiladas por períodos superiores a 2h.
8. Realizar a medição de temperatura a todos os alunos e professores, 2 vezes ao dia (por termómetros de infravermelhos).
9. Os professores usarão equipamentos de proteção, incluindo máscara e viseira de proteção.
10. Irão existir corredores de circulação interna, livres de quais quer obstáculos, bem identificados, que facilitem a circulação de alunos e pessoas:
 - a. Corredor verde que será utilizado pelos grupos e os profissionais afetos aos mesmos para entradas;
 - b. Corredor vermelho que será para pessoas que transitem pelas instalações em direção à saída;
11. Durante o período de refeições as medidas de distanciamento e higiene devem ser mantidas.
 - a. A deslocação para a sala de refeições, caso aplicável, deve ser desfasada para diminuir o cruzamento de alunos, ou em alternativa deve considerar-se fazer as refeições na sala de atividades;
 - b. Antes do consumo das refeições, os alunos devem lavar as mãos e ajudadas para a sua realização de forma correta;

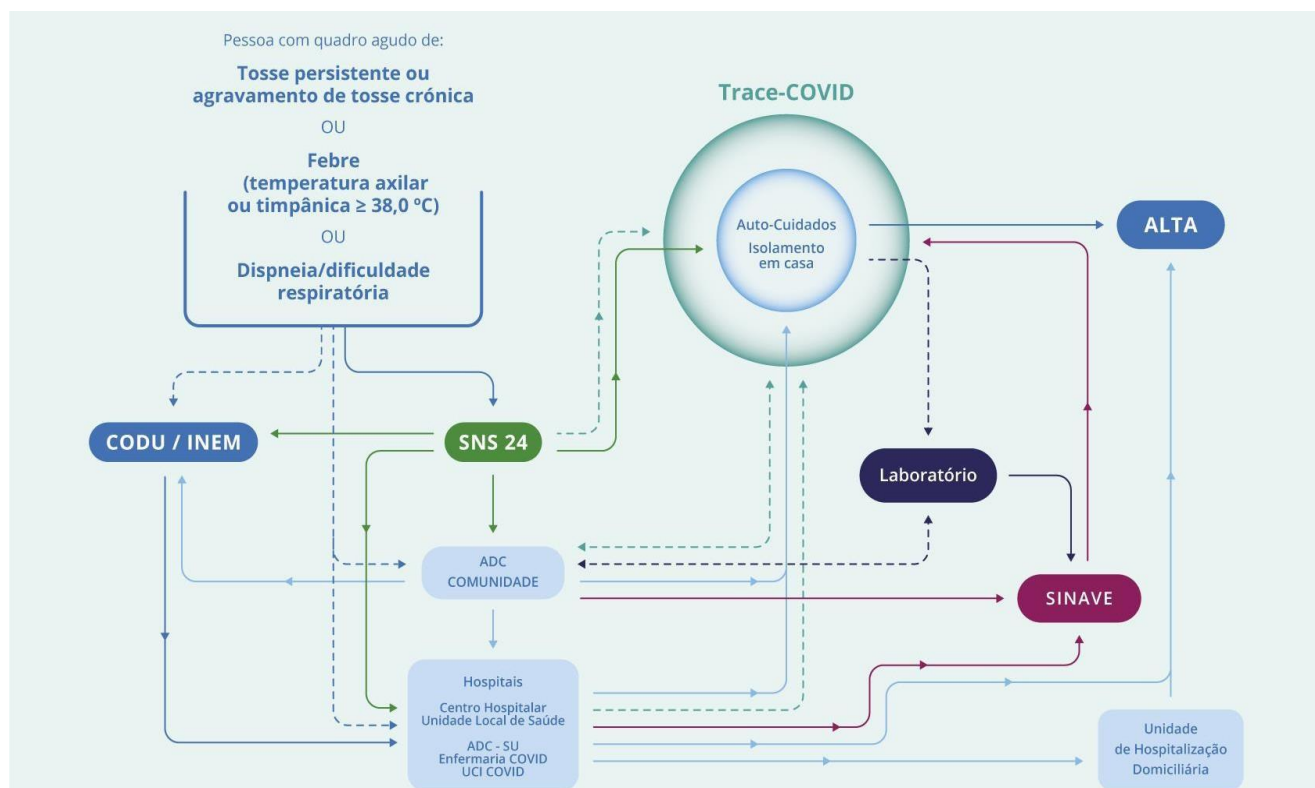
- c. Os lugares devem estar marcados, de forma a assegurar o máximo de distanciamento físico possível entre pessoas e crianças;
 - d. Deve ser realizada a adequada descontaminação das superfícies utilizadas entre trocas de turno (mesas, cadeiras de papa, entre outras).
- 12. Assegurar, sempre que possível, que os alunos não partilham objetos ou que os mesmos são devidamente desinfetados entre utilizações:
 - a. Garantir material individual necessário para cada atividade;
 - b. Os instrumentos devem ser lavados regularmente, pelo menos duas a três vezes ao dia;
 - c. Os instrumentos que não puderem ser lavados, devem ser removidos da sala, assim como todos os acessórios não essenciais para as atividades lúdico-pedagógicas;
- 13. Em relação as atividades lúdico-pedagógicas será dado preferência:
 - a. Atividades que visem trabalhar a etiqueta respiratória, a lavagem de mãos e braços e educar para a importância do distanciamento social;
- 14. Limpeza e desinfecção dos espaços e superfícies serão realizadas conforme o estabelecido nos **Planos de Higienização** - Todo o espaço deve ser higienizado de acordo com a Orientação 014/2020 da DGS, incluindo instrumentos, puxadores, corrimãos, botões e acessórios em instalações sanitárias, teclados de computador e mesas. A higienização deve ser especialmente rigorosa nas superfícies que estão à altura dos alunos. A limpeza com água e detergente será, na maioria dos casos, suficiente, mas em casos específicos pode ser decidido fazer igualmente a desinfecção.
- 15. Utilização de panos de uso único nas salas/refeitórios/cozinha/instalações sanitárias, conforme definido nos Planos de Higienização.
- 16. Utilização de esfregonas e baldes de diferentes cores, consoante as áreas: salas/refeitório/cozinha/instalações sanitárias.

17. Criação de uma sala de isolamento para esta situação específica. Limpeza e desinfecção da sala de isolamento, conforme o Procedimento de Higienização da área de isolamento (em anexo).
18. Inexistência de atividades diárias inter salas ou grupos, limitando a interação dos alunos de diferentes salas.
19. Inutilização de espaços comuns como, zonas de convívio, sala de refeições em simultâneo, fazendo-se por turnos, sempre após a desinfecção.

8. PROCEDIMENTOS PERANTE UM CASO SUSPEITO DE COVID-19 – MEDIDAS DE ISOLAMENTO E DISTANCIAMENTO SOCIAL

Caso suspeito de COVID-19: São considerados casos suspeitos os trabalhadores que apresentem critérios clínicos e pelo menos um critério epidemiológico.

De acordo com a fase atual de mitigação, o procedimento a adotar é o seguinte:



Abordagem de Pessoas com Suspeita de COVID-19. Definição de Caso e Critérios de Recuperação e Cura.

1. As pessoas que desenvolvam quadro respiratório agudo com tosse (de novo ou agravamento da tosse habitual), ou febre (temperatura $\geq 38,0^{\circ}\text{C}$), ou dispneia / dificuldade respiratória, são consideradas suspeitas de COVID-19.
2. As pessoas com suspeita de COVID-19 ligam para a Linha SNS24 (808 24 24 24) ou, de forma complementar, para linhas telefónicas criadas especificamente para o efeito, pelas Administrações Regionais de Saúde (ARS), em articulação com os Agrupamentos de Centros de Saúde (ACES), em Unidades de Saúde Familiares (USF) ou Unidades de Cuidados de Saúde Personalizados (UCSP), divulgadas com recurso aos parceiros regionais e locais.
3. A avaliação pela Linha SNS24, ou pelas linhas telefónicas criadas para o efeito nas USF / UCSP, permite o encaminhamento do doente suspeito de COVID-19, de acordo com o esquema acima representado.

4. Todos os doentes com suspeita de COVID-19, nos termos do ponto 1, são notificados no SINAVE (área médicos).
5. Os doentes com suspeita de COVID-19 devem ser submetidos a teste laboratorial (rRT-PCR) para SARS-CoV-2, em amostras do trato respiratório (superior e/ou inferior), nos termos da Orientação n.º 015/2020 e da Norma 007/2020 da DGS.

As medidas preventivas no âmbito da COVID-19 a instituir pela instituição deverão ter em conta as vias de transmissão direta (via aérea e por contato) e as vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados).

ALERTA: Não serão admitidos nas instalações crianças, adultos ou profissionais que manifestem febre ou outros sintomas, a fim de evitar o contágio de outras pessoas. Em caso de dúvida a Equipa Operativa contactará a Linha de Saúde 24 (808 24 24 24) e serão seguidas as instruções transmitidas.

Sempre que um aluno ou funcionário apresente sintomas enquadráveis nos critérios clínicos ou epidemiológicos é acionado o Plano de Contingência:

1. Encaminhamento para a sala de isolamento, tratando-se de uma criança, o acompanhamento é efetuado pelo Professor designado para a função. Tratando-se de um colaborador, o mesmo permanecerá sozinho, fazendo-se acompanhar pelo telemóvel.
2. A sala de isolamento cumpre todos os requisitos recomendados pela DGS, equipada com um kit de utilização com água e alguns alimentos não perecíveis, um contentor de resíduos, um dispositivo doseador de solução antisséptica de base alcoólica para a desinfecção das mãos, 1 termómetro, máscaras, luvas descartáveis, lenços de papel. Nesta área, ou próxima desta, haverá uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do caso suspeito.

3. O responsável por acompanhar o isolamento e prestar assistência ao aluno ou funcionário com sintomas, deve colocar de imediato 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.
4. No caso de um adulto ou de criança com idade superior a 6 anos deve usar uma máscara cirúrgica, se a sua condição o permitir. A máscara deverá ser colocada pelo próprio e este deverá verificar se a máscara se encontra bem ajustada (ou seja: ajustamento da máscara à face, de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face). Sempre que a máscara estiver húmida, o caso suspeito deverá substituí-la por outra.
5. Nas situações de identificação de casos suspeitos, a Direção designada contacta a Linha de SNS 24 (808 24 24 24) e aguarda as indicações da equipa de saúde deste serviço, seguindo rigorosamente as orientações fornecidas.
6. O Encarregado de Educação do caso suspeito é informado pelo Conservatório Musical de Felgueiras, não se devendo deslocar à instituição, sem orientação e solicitação da Autoridade de Saúde.
7. Sempre que surgir um caso suspeito numa sala, nenhum aluno sai da instituição sem orientação da Autoridade de Saúde. Caso seja um caso confirmado, a instituição procederá à desinfeção dos espaços de acordo com as orientações que forem deliberadas pela Autoridade de Saúde.

Compete à **Linha SNS 24** confirmar o caso suspeito de COVID-19, pelo que se deverá proceder em função da validação ou não do mesmo:

1. **CASO SUSPEITO NÃO VALIDADO:** o caso fica encerrado para COVID-19.
 - a. A instituição adota os procedimentos adequados à sua situação clínica recomendados pela Linha SNS 24 ou Autoridade de Saúde.

2. **CASO SUSPEITO VALIDADO:** são ativadas as entidades competentes para investigação epidemiológica e gestão de contactos.

- a. O caso suspeito validado permanece na **sala definida para isolamento** de forma a restringir, ao mínimo indispensável, o contacto deste caso com outr(s) alunos ou funcionários. O caso suspeito, caso tenha mais de 6 anos, deve ter colocada a máscara cirúrgica, até à chegada da equipa do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), que assegura o transporte para o hospital de referência.
- b. A Direção informa a comunidade escolar da existência de caso suspeito validado, sempre seguindo as orientações da Autoridade de Saúde Local.
- c. A Direção colabora com a Autoridade de Saúde Local na identificação dos contactos próximos do caso suspeito validado.
- d. O acesso à instituição fica interdito até total desinfeção e orientações da Autoridade de Saúde.

Compete à **Autoridade de Saúde Local** informar o Conservatório Musical de Felgueiras dos resultados dos testes laboratoriais, pelo que se deverá proceder em função destes:

1. **CASO INFIRMADO (ANULADO):** o caso fica encerrado para COVID-19.
 - a. O Conservatório Musical de Felgueiras desativa o Plano de contingência da instituição.
 - b. A Conservatório Musical de Felgueiras garante a limpeza e desinfeção de toda a instituição, de acordo com os métodos habituais da instituição, a remoção dos resíduos e a reposição dos materiais utilizados (sabão, papel, máscaras, etc.)

2. CASO CONFIRMADO

- a A **sala de isolamento** fica interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local.
- b O Conservatório Musical de Felgueiras providencia a limpeza e desinfeção de todos os locais, materiais e equipamentos.
- c O Conservatório Musical de Felgueiras garante a utilização dos EPI's necessários como bata, máscara, luvas e proteção ocular do funcionário que efetua a limpeza e desinfeção dos locais potencialmente contaminados, bem como o cumprimento das boas práticas de trabalho nestas tarefas, no caso de assegurar a desinfeção internamente.
- d O Conservatório Musical de Felgueiras garante o acondicionamento e descarte dos resíduos para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.
- e O Conservatório Musical de Felgueiras colabora com a Autoridade de Saúde Local, no controlo da situação.

Será recomendado pelo Conservatório Musical de Felgueiras que permaneçam em isolamento profilático durante 14 dias, as seguintes situações:

- Caso confirmado na instituição;
- Pessoas em contacto com o indivíduo infetado;

Nas situações acima descritas, o Corpo Docente define um plano de trabalho para as crianças de modo a diminuir o impacto da ausência dos mesmos. Esse plano de trabalho é enviado ao Encarregado de Educação, via e-mail.

O encerramento total ou parcial do Conservatório Musical de Felgueiras pode ainda ocorrer por indicação da DGS.

A contenção da propagação do vírus depende de todos.

Felgueiras, 20 de Julho de 2020

Conservatório Musical de Felgueiras

Anexo I – Orientações para funcionários

Anexo II – Orientações para os pais e familiares

Anexo III – Procedimento de uso de máscara

Anexo IV – Procedimento de Higienização das mãos

Anexo V – Procedimento de desinfeção das mãos

Anexo VI – Procedimento de Etiqueta Respiratória

Anexo VII – Sinalização do espaço definido para isolamento

Anexo VIII – Procedimento de Higienização do espaço de isolamento

Anexo X – Plano de Higienização Geral

Anexo XI – Materiais de limpeza

Anexo XII – Solução à base do Hipoclorito de Sódio

ANEXO I - ORIENTAÇÕES PARA FUNCIONÁRIOS

1. Em caso de suspeita ou sintomas, **não devem dirigir-se ao local de trabalho**, devendo informar o **Conservatório Musical de Felgueiras**.
2. Na **entrada do Conservatório** devem proceder imediatamente à **desinfecção das mãos**.
3. Medição da temperatura **2 vezes ao dia**, através de termómetro de infravermelhos.
4. Uso **obrigatório** de **máscara e viseira**.
5. Lavagem e desinfecção de mãos, pulsos e braços com **frequência**.
6. Na **saída da instituição** devem proceder imediatamente à **desinfecção das mãos**.

ANEXO II - ORIENTAÇÕES PARA OS PAIS E FAMILIARES

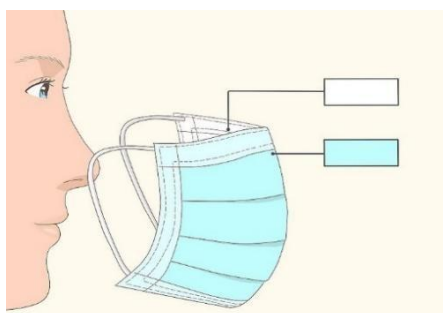
1. Não é permitido o cruzamento entre pais. Sempre que existam pais a aguardar pelo educando à porta das instalações, os restantes devem aguardar no interior das suas viaturas ou com espaçamento superior a 2 metros.
2. **Uso obrigatório de máscara** sempre que se **dirigir às instalações do Conservatório Musical de Felgueiras**.
3. Reforçar junto dos alunos, a **importância da higienização das mãos**, ensinando a sua **correta lavagem**.
4. **Remover** quaisquer artefactos, como **anéis e pulseiras**, antes da lavagem das mãos.
5. Informar toda a comunidade, em particular as crianças, da necessidade de **“esconder” o espirro** colocando o **braço ou um lenço de papel** na frente da boca e nariz sempre que espirram ou tosem.
6. **Evitar** tocar nos olhos, nariz ou boca com as mãos.
7. **Evitar** partilhar comida, objetos ou outros bens pessoais material escolar, copos, talheres, telemóveis...);
8. Se apresentar **sintomas de infeção respiratória** (tosse, febre ou dificuldade respiratória), deve:
 - a. **Ficar em casa**
 - b. **Ligar para SNS24 – 808 24 24 24 e seguir as recomendações**
 - c.
 - d. **Não vá diretamente ao seu médico ou às urgências**

ANEXO III - COMO COLOCAR UMA MÁSCARA CIRÚRGICA

1. Lave as mãos conforme o Anexo IV ou higienize conforme o Anexo V
2. Pegue na máscara, certificando-se que a faixa mais dura (com peça moldável) fica para cima e molde-a de forma a ajustar-se à “cana” do nariz



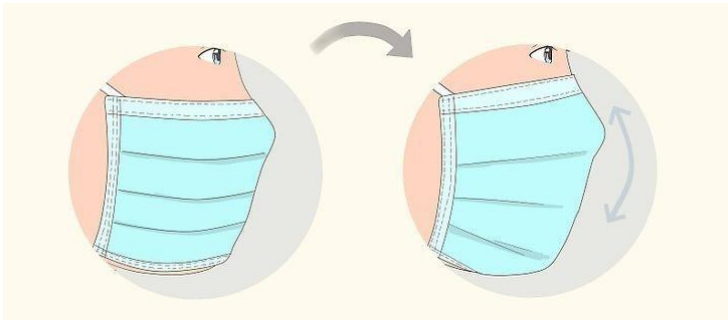
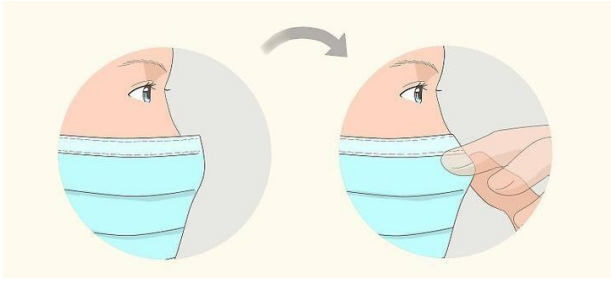
3. A face branca da máscara deverá ficar junto à face, ao passo que a face verde/azul fica virada para o exterior



4. Coloque a máscara, certificando-se que os elásticos passam por cima e por debaixo das suas orelhas conforme a imagem



5. Ajuste a máscara de modo a tapar completamente o nariz, a boca e áreas laterais da face.



6. Lave, novamente, as mãos conforme o procedimento

Como retirar uma máscara cirúrgica

Pode ser necessário retirar ou substituir a máscara cirúrgica porque esta se danificou ou ficou húmida.

1. Lave as mãos conforme o procedimento constante do Anexo IV
2. Ao retirar a máscara, remova-a segurando-a sempre pelos atilhos/elásticos evitando o contacto com a parte da máscara que tapa a sua face



3. Coloque a máscara no contentor próprio



4. Lave novamente as mãos conforme o procedimento constante do Anexo IV

ANEXO IV – HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

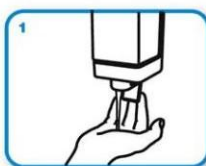
Lavagem das mãos



Duração total do procedimento: 40-60 seg.



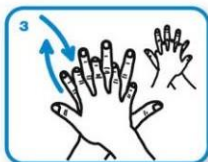
Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



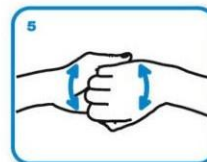
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



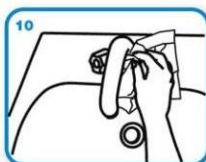
Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



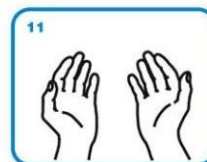
Enxague as mãos com água



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.

Fricção Anti-séptica das mãos



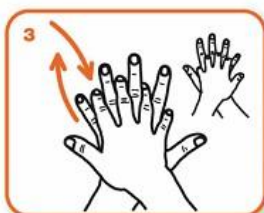
Duração total do procedimento: 20-30 seg.



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



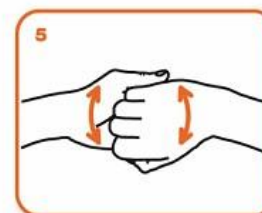
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



As palmas das mãos com dedos entrelaçados



Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com 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



Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

ANEXO VI – ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Cubrase quando tossir



ANEXO VII – SINALIZAÇÃO DO ESPAÇO DEFINIDO PARA ISOLAMENTO

ACESSO INTERDITO		
AVISO	PROIBIÇÃO	USO OBRIGATÓRIO
		
Risco Biológico	Proibida a entrada a pessoas não autorizadas	Entrada apenas por pessoas autorizadas com uso obrigatório: Luvas, Máscara, Bata impermeável e Óculos

ANEXO VIII – PROCEDIMENTO DE HIGIENIZAÇÃO DA ÁREA DE ISOLAMENTO BEM COMO DOS LOCAIS, MATERIAIS E EQUIPAMENTOS OCUPADOS/UTILIZADOS PELO CASO CONFIRMADO DE COVID-19

A área de isolamento, bem como todos os locais materiais e equipamentos ocupados/utilizados pelo caso confirmado de COVID-19 devem ser considerados como áreas críticas

IMPORTANTE:

- Antes de se iniciar a limpeza e desinfecção das superfícies de áreas sujas (isolamento de suspeito ou doente confirmado), deve esperar pelo **menos 20 minutos depois de a pessoa doente sair da área de isolamento/quarentena.**
 - **Preparar antes de entrar, uma solução de lixívia (hipoclorito de sódio) em concentração original de 5% ou mais de cloro livre.** A solução diluída deve ser de 0,1% na proporção de 1 parte de lixívia para 49 partes iguais de água.
 - O profissional deve entrar no local a limpar já **totalmente equipado com os equipamentos de proteção individual.** Ao entrar na zona "suja", deve **abrir as janelas e arejar a área,** sempre que possível.
-
1. Começar a limpar, com água e detergente, de alto para baixo e das zonas mais distantes da porta de entrada para a porta de entrada/saída;
 2. Espalhar de seguida a solução de lixívia nas superfícies;
 3. Deixar atuar a lixívia nas superfícies durante 10 minutos. Esta etapa é fundamental;
 4. Enxaguar as superfícies;
 5. Deixar secar ao ar;
 6. Limpar os frascos e produtos de limpeza antes de sair;
 7. Limpar as luvas e calçado por fora sem os retirar;
 8. Sair da área e fechar a porta, sempre que possível;
 9. Terminadas as limpezas, colocar os EPI reutilizáveis, em embalagem própria hermeticamente fechada, para os transportar até à zona de desinfecção/lavagem de material e os EPI descartáveis nos sacos de resíduos.

Equipamentos de proteção individual: Bata impermeável ou avental impermeável por cima da farda; máscara; luvas resistentes a desinfetantes de usar e deitar fora/; protetor ocular e calçado próprio.

Equipamentos de limpeza: Todos os panos e esfregonas usados devem ser inutilizados e descartados para sacos apropriados (de cor diferente dos habituais, ou devidamente identificados), tendo cuidado em não contaminar o exterior do saco.

Resíduos: Os sacos dos resíduos devem ser colocados em balde do lixo com tampa movida a pedal, resíduos indiferenciados. Estes resíduos não devem, em caso algum, ser colocados no contentor de recolha seletiva, nem depositados no ecoponto. Nunca deixar os sacos dos resíduos em espaços públicos, ou em zonas onde possam ser mexidos.

ANEXO X – PLANO DE HIGIENIZAÇÃO ESPAÇOS, SUPERFÍCIES E UTENSÍLIOS

SETOR/ ÁREA A HIGIENIZAR	PRODUTO	EQUIPAMENTOS DE LIMPEZA	FREQUÊNCIA	METODOLOGIA DE DESINFEÇÃO	EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL E FARDAMENTO DE TRABALHO
INTERRUPTORES DE LUZ	Desinfetante à base de hipoclorito de sódio com 7,5% de cloro ativo	- Pulverizadores de interior;	No mínimo 2 x Manhã/ 2 x Tarde	- Desinfetar os objetos, com um desinfetante à base de hipoclorito de sódio com 7,5% de cloro ativo.	- Bata impermeável ou avental impermeável por cima da farda (não usar roupa que traz de casa) - Máscara - Protetor ocular - Luvas resistentes a desinfetantes de usar e deitar fora
TELEFONES, TABLETES E TECLADOS DE COMPUTADORES		- Pulverizadores de exterior;			
TORNEIRAS DE LAVATÓRIOS		- Dispensadores de gel;			
PUXADORES DE PORTA		- Toalhetes humedecidos com álcool ou produto desinfetante;			
MANÍPULOS DE AUTOCOLISMO		Panos de uso único: Pano azul - Bancadas, mesas, cadeiras, entre Outros; Pano verde - Mesas de refeição e áreas de preparação de alimentos.			
MOBILIÁRIO (CADEIRAS, MESAS, BANCADAS, OUTROS OBJETOS)					
PARTES METÁLICAS DAS SUPERFÍCIES OU AS QUE NÃO SÃO COMPATÍVEIS COM LIXÍVIA	Álcool no mínimo 70%	Compressas descartáveis			Uso de farda limpa todos os dias e calçado próprio só para as limpezas (lavar farda no local de trabalho em programa >70°C)
PAVIMENTO (ÚLTIMO A LIMPAR)	Lavar com detergente comum, seguido de Desinfetante à base de hipoclorito de sódio com 7,5% de cloro ativo	Balde e esfregonas diferentes para as instalações sanitárias das restantes instalações. Lavar e desinfetar balde e esfregona diariamente	No mínimo 2x ao dia	- Lavar as superfícies com água e detergente; - Espalhar uniformemente a solução de desinfetante nas superfícies; - Deixar atuar o desinfetante nas superfícies durante pelo menos 10 minutos; - Enxaguar as superfícies só com água quente; - Deixar secar ao ar (ventilar o espaço);	
SUPERFÍCIES					
SALAS DE AULA					
SALAS DE PROFESSORES					
REFEITÓRIOS					

ROUPAS E CHAPÉUS	Detergente de lavagem de roupa	Temperatura $\geq 60^{\circ}\text{C}$ e se possível, com adição de hipoclorito	Sempre que utilizados	Lavar em máquina de lavar roupa com TEMPERATURA $\geq 60^{\circ}\text{C}$ E SE POSSIVEL, COM ADIÇÃO DE HIPOCLORITO	--
INSTALAÇÕES SANITÁRIAS	HIPOCLORITO DE SÓDIO	PANOS DE USO ÚNICO E ESFREGONA E BALDE PRÓPRIO: Pano amarelo: só para limpar lavatório; Pano vermelho: exteriores sanitas Balde e esfregona exclusivos das instalações sanitárias	MEIO DA MANHÃ APÓS ALMOÇO APÓS LANCHE FINAL DO DIA	- Iniciar a limpeza pelos lavatórios (1º as torneiras e só depois o lavatório): pano amarelo; - Limpar as sanitas: limpar o interior da sanita apenas com piaçaba; aplicar produto detergente com base desinfetante deixando atuar pelo menos 5 minutos; Esfregar com a piaçaba. Limpeza do exterior da sanita: espalhar o detergente/desinfetante na parte de cima da sanita e sobre os tampos; esfregar com pano vermelho primeiro os tampos e depois a parte exterior da sanita; - Passar com pano só com água; - Deixar secar ao ar; - Limpar e desinfetar bem o botão do autoclismo; - No final da limpeza passar com pano humedecido em desinfetante todas as torneiras e maçanetas das portas.	- Bata impermeável ou avental impermeável por cima da farda (não usar roupa que traz de casa) - Máscara - Protetor ocular - Luvas resistentes a desinfetantes de usar e deitar fora Uso de farda limpa todos os dias e calçado próprio só para as limpezas (lavar farda no local de trabalho em programa $>70^{\circ}\text{C}$)
UTENSÍLIOS DE LIMPEZA		Água corrente e desinfetante para desinfecção de baldes, esfregonas e dispensadores	Após utilização	- Lavar com água corrente e desinfetar com hipoclorito de sódio	

OUTROS REQUISITOS IMPLEMENTADOS:

1. EXISTÊNCIA DE ÁLCOOL GEL PARA DESINFECÇÃO FREQUENTE DE MÃOS, PULSOS E BRAÇOS.
2. EXISTÊNCIA DE TOALHETES DESCARTÁVEIS PARA SECAGEM DE MÃOS.
3. EXISTÊNCIA DE LENÇOS DE PAPEL DESCARTÁVEIS PARA USO DAS CRIANÇAS E COLABORADORES.
4. EM CASO DE VÔMITOS OU DERRAMES ACIDENTAIS DE FLUIDOS BIOLÓGICOS, TODOS OS UTENTES DEVEM SER IMEDIATAMENTE RETIRADOS DO LOCAL, PROCEDENDO-SE À LIMPEZA E DESINFECÇÃO DO ESPAÇO.
5. A INSTITUIÇÃO DISPONIBILIZA TODOS OS EPI'S NECESSÁRIOS À EXECUÇÃO DAS TAREFAS DE LIMPEZA E DESINFECÇÃO, SEMPRE DE ACORDO COM AS RECOMENDAÇÕES DO FABRICANTE.
6. TODAS AS TAREFAS DEFINIDAS COM PERIODICIDADE PODEM SER ALTERADAS EM SOS.
7. TODAS AS TAREFAS DEVEM CUMPRIR COM AS NORMAS DE SEGURANÇA.
8. AS INSTRUÇÕES FORNECIDAS ESTÃO DE ACORDO COM A INFORMAÇÃO DA DIREÇÃO GERAL DOS ESTABELECIMENTOS ESCOLARES COM A ORIENTAÇÃO N.º 14/2020 DE 21/03/2020 DA DIREÇÃO GERAL DA SAÚDE E EM COLABORAÇÃO DAS FORÇAS ARMADAS.

ANEXO XI – MATERIAIS DE LIMPEZA

Devem existir materiais de limpeza distintos (de uso exclusivo), de acordo com o nível de risco das áreas a limpar.

MATERIAIS LIMPEZA	IMAGEM	COMENTÁRIOS
Pulverizador manual (bem rotulado)		Não usar pulverizadores nas áreas de exposição e preparação de alimentos
Panos de limpeza		Os panos de limpeza devem ser, preferencialmente, de uso único e descartável; Se forem panos reutilizáveis, devem ser de microfibras e que aguentem a lavagem e desinfeção pelo calor em máquina de lavar.
Balde		O balde e esfregona para o chão são habitualmente reutilizáveis, pelo que se deve garantir uma limpeza e desinfeção destes equipamentos no final de cada utilização;
Esfregona		

ANEXO XII – SOLUÇÃO À BASE DE HIPOCLORITO DE SÓDIO

Preparação da solução à base do hipoclorito de sódio (diluição de 1/100)

Concentração original do hipoclorito de sódio de 5% de cloro ativo	Quantidade final de solução pretendida 1000ppm	Volume de hipoclorito de sódio	Volume de água
	1 Litro	10 mililitros	990 mililitros
	5 litros	50 mililitros	4,950 litros
	10 litros	100 mililitros	9,900 litros

Notas:

- 1 - Preferir sempre a solução de hipoclorito de sódio adquirida no mercado, já **pronta a usar**, sem ter de fazer diluições.
- 2 - **Diluição:** deitar primeiro no balde a quantidade de água que se pretende e adicionar, de seguida, a quantidade do desinfetante, para evitar acidentes por salpicos. Seguir sempre as instruções do fabricante inscritas nos rótulos dos produtos para as diluições.
- 3 - **Segurança no uso de desinfetantes e seu acondicionamento:** rotular bem os frascos dos desinfetantes; não colocar desinfetantes em garrafas de água; manter os desinfetantes em local inacessível a crianças.