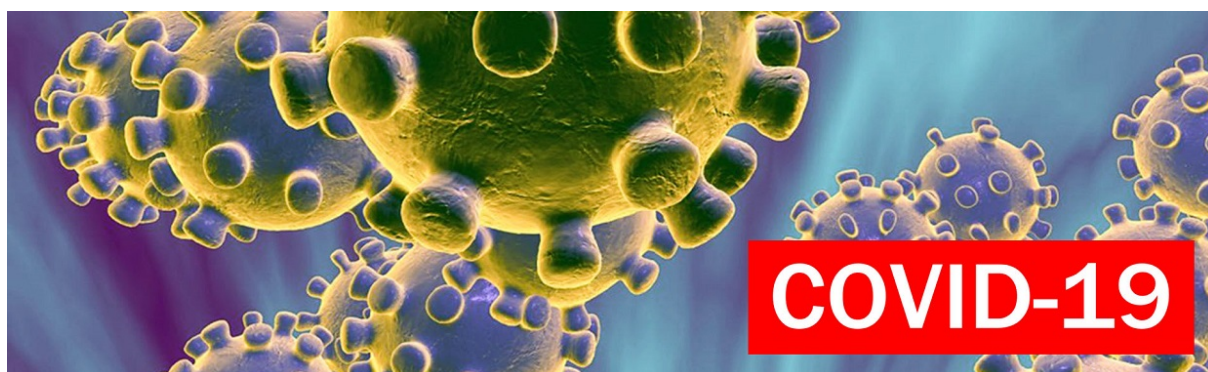




# Plano de Contingência

---

Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)



Versão 2  
13-03-2020

Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância

## Índice

[1. Introdução](#)

[2. Objetivos](#)

[3. Equipa de Contingência](#)

[4. Conhecimento da Infecção](#)

[4.1. O que são os Coronavírus](#)

[4.2. O que é o novo Coronavírus](#)

[4.3. Qual a origem do novo Coronavírus SARS-CoV-2 \(COVID-19\)](#)

[4.4. Existe uma vacina?](#)

[4.5. Quais são os principais sintomas](#)

[4.6. Qual o tempo de incubação](#)

[4.7. Quais os Grupos de Risco](#)

[4.8. Como se Transmite a doença](#)

[4.9. Tenho de usar máscara para me proteger?](#)

[5. Medidas Preventivas para os Trabalhadores](#)

[5.1. Higienização das mãos](#)

[5.2. Etiqueta Respiratória](#)

[5.3. Conduta Social](#)

[5.4. Regresso de viagem ou contato com Caso confirmado](#)

[6. Medidas preventivas adotadas pela Porminho](#)

[7. Atuação](#)

[7.1. Definição de Caso Suspeito](#)

[7.2. Estabelecer uma área de “isolamento”](#)

[8. Procedimentos face a um Caso Suspeito](#)

[9. Procedimentos perante um Caso Suspeito Validado](#)

[10. Procedimentos perante um Caso Suspeito Confirmado](#)

[11. Procedimentos de Vigilância de contactos próximos](#)

[Anexo I - Fluxograma de atuação face a um Caso Suspeito](#)

[Anexo II - Fluxograma de atuação face a um Caso Suspeito Validado](#)

[Anexo III - Fluxograma de Vigilância de contatos próximos de um Caso confirmado de COVID-19](#)

## 1. Introdução

A situação presente relativa ao novo Coronavírus SARS-CoV-2, intitulado COVID-19 levou o Comité de Emergência da Organização Mundial de Saúde a decretar situação de Emergência de Saúde Pública de Âmbito Internacional. O Centro Europeu de Prevenção de Controlo das Doenças considera o COVID-19 um vírus de impacto elevado e provável propagação mundial.

A ação da PORMINHO é importante para minimizar a velocidade de propagação e o impacto deste vírus. Neste contexto e considerando a necessidade de reforçar a proteção da saúde e segurança de todos os **trabalhadores** da empresa, foi elaborado o presente Plano, o qual se revela o mais adequado à realidade atual, podendo ser adaptado e atualizado a qualquer momento, tendo em conta a evolução do quadro epidemiológico do COVID-19.

O Plano estabelece, de forma sucinta, as medidas de contenção e os procedimentos de atuação em caso de infeção por COVID-19 na PORMINHO, seguindo a Orientação n.º 006/2020, emitida pela Direção Geral de Saúde, no dia 26 de fevereiro de 2020.

## 2. Objectivos

- Minimizar o impacto do COVID-19 nos trabalhadores, clientes, fornecedores e visitantes da empresa;
- Colocar em prática medidas de contenção adequadas face ao nível de risco;
- Assegurar a atempada monitorização da situação, bem como a recolha e comunicação de informação relativa ao COVID-19;
- Assegurar o funcionamento da PORMINHO de acordo e em função do nível de risco.

## 3. Equipa de Contingência

A Equipa de Contingência da COVID-19 da PORMINHO é composta pelos seguintes elementos:

**Tânia Freitas** - Administradora, Diretora QSAA e **Coordenadora de Contingência**

**Pedro Sousa** - Diretor de Produção e Desenvolvimento

**Sofia Cunha** - Gestora da Qualidade Segurança Alimentar e Ambiente

**Cátia Moreira** - Responsável de Recursos Humanos

**Ricardo Brandão** - Administrativo e Socorrista

Esta Equipa é responsável pela comunicação interna de qualquer aspeto inerente ao vírus e relacionado com a saúde dos trabalhadores da empresa.

São deveres desta equipa fornecer a todos os trabalhadores informação precisa e clara sobre a COVID-19, prestar informação sobre as medidas de prevenção que se devem instituir e informar os trabalhadores acerca dos procedimentos a cumprir perante um caso suspeito de infeção por COVID-19 na PORMINHO.

## 4. Conhecimento da Infeção

### 4.1. O que são os Coronavírus?

Os coronavírus são uma família de vírus que podem causar infeções nos humanos. Normalmente estas infeções afetam o sistema respiratório, podendo ser semelhantes a uma gripe comum ou evoluir para uma doença mais grave, como pneumonia.

### 4.2. O que é o novo Coronavírus?

O novo coronavírus, designado SARS-CoV-2, foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019 na China, na cidade de Wuhan. Este novo agente nunca tinha sido identificado anteriormente em seres humanos. A fonte da infeção é ainda desconhecida e a via de transmissão está em investigação.

SARS-CoV-2 significa Severe Respiratory Acute Syndrome (Síndrome Respiratória Aguda Grave) - Coronavírus - 2. A este novo Coronavírus (SARS-CoV-2) foi atribuído o número 2, uma vez que existe outro coronavírus que causa uma Síndrome Respiratória Aguda Grave, que foi identificado em 2002, intitulado “SARS-CoV”. O nome COVID-19 (Coronavirus Disease) é o nome da doença e significa Doença por Coronavírus - 2019, fazendo referência ao ano em que foi descoberta.

### 4.3. Qual a origem do novo Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)?

Segundo as informações publicadas pelas autoridades internacionais, a fonte da infeção é desconhecida e ainda pode estar ativa. A maioria dos casos está associada a um mercado em Wuhan (Wuhan’s Huanan Seafood Wholesale Market), específico para alimentos e animais vivos (peixe, mariscos e aves). O mercado foi encerrado a 1 de janeiro de 2020. Como os primeiros casos de infeção estão relacionados com pessoas que frequentaram este mercado, suspeita-se que o vírus seja de origem animal, mas não há certezas. Isto porque já foram confirmadas infeções em pessoas que não tinham visitado este mercado. A investigação prossegue.

### 4.4. Existe uma vacina?

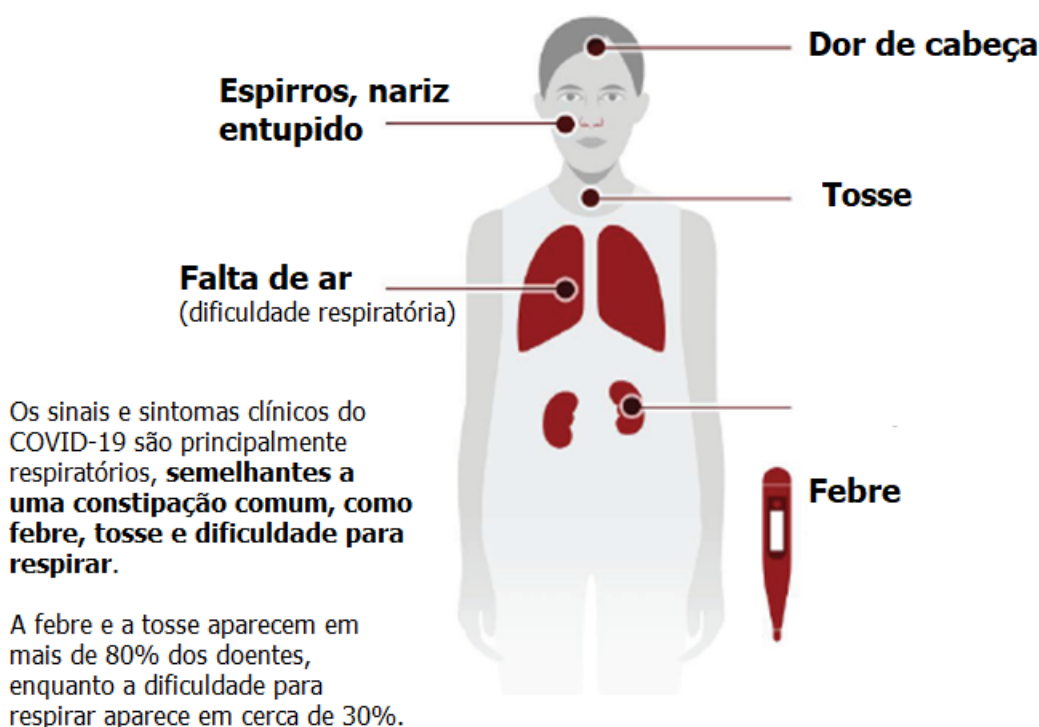
Atualmente não existe vacina contra o COVID-19. Sendo um vírus recentemente identificado, estão em curso as investigações para o seu desenvolvimento.

#### 4.5. Quais são os principais sintomas?

As pessoas infetadas podem apresentar sinais e sintomas de infeção respiratória tais como:

- ✓ Febre (mais que 37,8°C)
- ✓ Tosse
- ✓ Falta de ar (dificuldade respiratória)
- ✓ Cansaço

Em casos mais graves pode levar a pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência renal e de outros órgãos e eventual morte.



#### 4.6. Qual o tempo 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 um caso confirmado. Isto significa que se uma pessoa permanecer bem/saudável 14 dias após contactar com um caso confirmado de doença por COVID-19, é pouco provável que tenha sido contagiada.

A transmissão por pessoas assintomáticas (sem sintomas) ainda está a ser investigada.

## 4.7. Quais os Grupos de Risco?

As pessoas que correm maior risco de doença grave por COVID-19 são pessoas com idade superior a 60 anos, pessoas com doenças crónicas (ex. diabetes, doenças oncológicas, doenças cardíacas e doenças pulmonares) e pessoas com distúrbios respiratórios (ex. asma, bronquite e hábitos tabágicos - fumadores).

## 4.8. Como se Transmite a doença?

Considera-se que a COVID-19 pode transmitir-se:

- **Por gotículas respiratórias** que se espalham quando a pessoa infetada com COVID-19 tosse, espirra ou fala, podendo ser inaladas ou pousarem na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas.



- **Pelo contacto direto das mãos com superfícies ou objetos** contendo secreções infecciosas com COVID-19 e, se em seguida a pessoa colocar as mãos na boca, nariz ou olhos pode provocar a infeção.



- **Por aerossóis** utilizados em alguns procedimentos terapêuticos que os produzem, como por exemplo as nebulizações.

## 4.9. Tenho de usar máscara para me proteger?

De acordo com a situação atual em Portugal, não está indicado o uso de máscara para proteção individual, **exceto** nas seguintes situações:

- Suspeitos de infeção por COVID-19;
- Pessoas que prestem cuidados a suspeitos de infeção por COVID-19;
- Pessoas com sintomas de infeção respiratória (tosse ou espirro);
- Quando presentes em ambientes com grande concentração de pessoas;

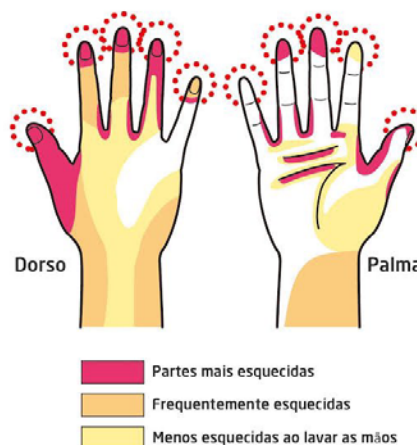
O uso de máscara de forma incorreta pode aumentar o risco de infeção, por estar mal colocada ou devido ao permanente contacto das mãos com a cara.

## 5. Medidas Preventivas para os Trabalhadores

A melhor forma de prevenir é cumprir medidas gerais seguidamente enunciadas, os quais são de **carater obrigatório** para todos os **trabalhadores** da PORMINHO.

### 5.1. Higienização das mãos

- Lavar as mãos frequentemente com água e sabonete bactericida, cumprindo o **Procedimento para Lavagem de Mãos**, afixado em todos os lavatórios;
- Secar bem as mãos com papel descartável, de modo a remover toda a humidade;
- De seguida aplicar o gel desinfetante (com mais de 70% álcool) nas mãos limpas e secas, massajando-as bem até ficarem novamente secas.



A lavagem das mãos deve ser feita com grande frequência e nas seguintes situações:

- Antes de entrar nas instalações da PORMINHO;
- Antes de iniciar o trabalho;
- Antes e após as refeições;
- Antes de colocar luvas;
- Após utilizar as casas de banho (WC's);
- Antes e após tocar em feridas ou cortes;
- Após tocar nos olhos, nariz, boca e ouvidos,
- Após assoar o nariz;
- Após manipular sacos, caixotes do lixo e seus resíduos;
- Sempre que as mãos estiverem visivelmente sujas;
- Após contacto com superfícies muito manuseadas (ex. maçanetas das portas; botões de comando manual, interruptores, etc.).

## 5.2. Etiqueta Respiratória

- Quando tossir ou espirrar, tapar a boca e o nariz com o antebraço fletido ou com um lenço de papel, nunca com as mãos;
- Usar lenços de papel descartáveis para se assoar e, de seguida, deita-los no lixo;
- Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias;



## 5.3. Conduta Social

- Não partilhar objetos pessoais (ex.: canetas, telemóveis) nem comida;
- Evitar o aperto de mão ou o beijo;
- Evitar as reuniões presenciais;
- Evitar abrir portas com as mãos, sempre que possível, usar o braço, o ombro ou a cintura;
- Evitar espaços pouco arejados ou com muita gente (cafés, restaurantes, mercados, igrejas etc.), sobretudo se tiverem sintomas respiratórios;
- Restringir as deslocações aos departamentos públicos;
- Evitar contato próximo com doentes com infeções respiratórias;
- Promover a cultura de higienização diária da própria área de trabalho, equipamentos partilhados (ex. fotocopiadora, agrafadores, etc.) e superfícies partilhadas (ex.: mesa do bar, maçanetas das portas);
- Permanecer em casa se apresentar algum dos sintomas da COVID-19 (febre, tosse, ou dificuldade em respirar) ou se tiver tido contacto com um doente com COVID-19.



#### 5.4. Regresso de viagem ou Contato com Caso confirmado

Os trabalhadores que tenham regressado de viagem de áreas com transmissão ativa OU contato com caso confirmado ou provável de infeção por COVID-19, nos últimos 14 dias POR FAVOR:

- Informar o Departamento de Recursos Humanos, e por precaução de saúde pública, respeitar um período de isolamento profilático domiciliário de 14 dias;
- Estar atentos ao aparecimento de febre, tosse ou dificuldade respiratória, no próprio ou nas pessoas com quem convive de perto;
- Medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar os valores;
- Lavar frequentemente as mãos, sobretudo antes das refeições e após uso do WC;
- Telefonar para a Linha SNS24 (808 24 24 24) caso apareça algum dos sintomas já referidos (no próprio ou nos seus conviventes), e seguir as orientações dadas.

**Não será autorizado a entrar na PORMINHO qualquer pessoa (trabalhador, cliente, visitante ou outro) que manifeste sintomas de febre, tosse ou dificuldade respiratória.**

A prevenção, atuação e contenção da infeção por coronavírus (COVID19) é da responsabilidade de todos.

## 6. Medidas Preventivas adotadas pela PORMINHO

A PORMINHO implementará de imediato as seguintes medidas de prevenção:

- Colocação de dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica em todas as casas de banho e nos diversos espaços comuns da empresa;
- Separação dos trabalhadores por turnos independentes, com horários distintos, de modo a evitar cruzamentos e o aglomerado de pessoas;
- Alteração da picagem de ponto para cartão, substituindo a impressão digital;
- Desbloqueamento da impressão digital das portas de acesso aos balneários;
- Verificação sistemática da existência e necessidade de reposição de consumíveis e equipamentos relacionados com a higienização das mãos:
  - Sabonete líquido bactericida;
  - Solução antisséptica de base alcoólica;
  - Toalhetes de papel para secagem das mãos;
  - Luvas descartáveis;
  - Recipientes de lixo com pedal;
  - Dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica.
- Limpeza e desinfecção diária de todas as zonas sujeitas a contacto manual mais frequentes tais como:
  - Maçanetas ou puxadores de portas;
  - Corrimões;
  - Interruptores da luz;
  - Telefones;
  - Painéis de comando manual;
  - Computadores/ teclados/ rato/ secretárias/ mesas/ cadeiras, etc
- Limpeza e desinfecção das casas de banho duas vezes ao dia;
- Reforço na limpeza e desinfecção diária das instalações;
- Reforço na limpeza e desinfecção diária das viaturas de transporte de mercadorias e transporte de animais vivos (suínos), com incidência permanente da cabine;
- Colocação de kits, contendo máscara, luvas e solução antisséptica de base alcoólica para desinfecção das mãos, em todas as viaturas de transporte de mercadorias e transporte de animais vivos (suínos),

- Disponibilização de um kit, com máscaras, luvas e solução antisséptica de base alcoólica, para os Inspetores Veterinários;
- Redução das reuniões presenciais para o mínimo indispensável, utilizando vias alternativas como o telefone, e-mail ou Skype;
- Medição diária da temperatura corporal de colaboradores e motoristas externos, à entrada das instalações, com respetivo registo dos valores;
- Permanência dos motoristas externos dentro do camião aquando da carga/ descarga e uso de equipamento de proteção individual (máscara e luvas);
- Informação e formação dos trabalhadores mediante:
  - ⇒ Divulgação do Plano de Contingência;
  - ⇒ Esclarecimento dos trabalhadores, mediante informação precisa e clara, sobre a COVID-19 de forma a, por um lado, evitar o medo e a ansiedade e, por outro, estes terem conhecimento das medidas de prevenção que devem instituir;
  - ⇒ Formação dos trabalhadores quanto aos procedimentos específicos adotar perante um caso suspeito na empresa.

## 7. Atuação

### 7.1. Definição de Caso Suspeito

Define-se como caso suspeito, com base na informação disponível, à data, no Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doença Transmissíveis (ECDC).

#### Critérios clínicos:

Apresentar infeção respiratória aguda (tosse, febre ou falta de ar/dificuldade respiratória), necessitando ou não de hospitalização.

#### Critérios epidemiológicos:

- ♦ **Tenha viajado para zonas** onde está a existir transmissão entre pessoas na comunidade (ou seja, áreas com **transmissão comunitária ativa**), nos 14 dias antes do início dos sintomas.  
OU
- E ♦ **ou tenha estado em contacto** com um doente com COVID-19 ou provável de infeção por SARS-CoV-2/COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas.  
OU
- ♦ e/ou é um profissional de saúde ou outra pessoa que tenha estado numa instituição de saúde (por exemplo hospital) onde são tratados doentes com COVID-19.

## 7.2. Estabelecer uma área de “isolamento”

A colocação de um trabalhador com sintomas numa área de “isolamento” visa impedir que outros trabalhadores possam ser expostos e infetados. Tem como principal objetivo evitar a propagação do vírus pela empresa e na comunidade.

A PORMINHO estabeleceu como área de “isolamento”, o antigo balneário de Motoristas e Ajudantes, o qual se apresenta devidamente identificado e equipado com:

- Telemóvel com respetivo carregador;
- Cadeira (para descanso e conforto do trabalhador, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo INEM);
- Kit com água e alimentos não perecíveis;
- Contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico);
- Solução antisséptica de base alcoólica (disponível no interior e à entrada desta área);
- Toalhetes de papel;
- Máscaras;
- Luvas descartáveis;
- Termómetro;
- Instalação sanitária própria, devidamente equipada para a correta higiene das mãos.

Todos os trabalhadores da PORMINHO foram informados da localização da respetiva área de “isolamento” na empresa.

## 8. Procedimentos face a um Caso Suspeito

1. Qualquer **trabalhador** com sinais e sintomas de COVID-19 e ligação epidemiológica, ou que identifique um trabalhador na empresa com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito, tem a obrigação de informar a sua **Chefia direta**.
2. A **Chefia direta** tem a responsabilidade de contactar, de imediato, o Coordenador de Contingência. Caso este contacto não esteja disponível no momento, deverá ser contactado o Diretor de Produção ou a Gestora da Qualidade SAA.
3. Verificada a relevância da suspeita, o Coordenador do Plano dá ordem imediata à **Chefia direta** para que o trabalhador seja encaminhado para a área de isolamento.
4. Compete à **Chefia direta** e, assegurando a distância de segurança (superior a 1 metro), garantir que o trabalhador realiza o percurso mais curto até à área de isolamento e que não toca em quaisquer superfícies nem interage com terceiros.
5. Já na área de isolamento, é da responsabilidade do trabalhador colocar a máscara disponível no local, desde que a sua condição clínica permita, e seguir as instruções afixadas, nomeadamente, contactar a Linha SNS24 (808 24 24 24).
6. O profissional de saúde do SNS 24 questiona o trabalhador doente quanto a sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de COVID-19. Após avaliação, o SNS 24 informa o trabalhador:
  - ➔ Se não se tratar de caso suspeito de COVID-19: define os procedimentos adequados à situação clínica do trabalhador;
  - ➔ Se se tratar de caso suspeito de COVID-19: o SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico, da DGS, para validação da suspeição. Desta validação o resultado poderá ser:
    - **Caso Suspeito Não Validado:** fica encerrado para COVID-19. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do trabalhador. Por sua vez, o trabalhador informa o Coordenador de Contingência da não validação, e este último informa a Administração.
    - **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 Coordenador do Plano informa a Administração da existência na empresa de um caso suspeito de COVID-19 validado.

## 9. Procedimentos perante um Caso Suspeito Validado

Na situação de Caso suspeito validado:

1. O trabalhador suspeito deverá permanecer na área de isolamento até à chegada da equipa do 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;
2. O acesso à área de isolamento fica interdito, exceto para os elementos da Equipa de Contingência.
3. O Departamento de Recursos Humanos informa o médico do trabalho;
4. Os elementos da Equipa de Contingência informam os restantes trabalhadores da existência de Caso suspeito validado, a aguardar resultados de testes laboratoriais.

## 10. Procedimentos perante um Caso Suspeito Confirmado

Na situação de um caso confirmado a PORMINHO desencadeia todas as medidas definidas pelas autoridades de saúde, nomeadamente:

1. O Coordenador do Plano de Contingência colabora com a Autoridade de Saúde Local na identificação e gestão dos contactos próximos do doente;
2. Providencia a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de isolamento;
3. Reforça a limpeza e desinfeção das superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo trabalhador doente confirmado e com maior probabilidade de estarem contaminadas.
4. Procede à recolha e acondicionamento dos resíduos, do trabalhador doente confirmado, em saco de plástico que, após devidamente fechado, será segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.

Após a implementação de todas as medidas definidas pelas autoridades de saúde, a PORMINHO aguardará o levantamento da interdição, caso esta se tenha verificado.

## 11. Procedimentos de Vigilância de contactos próximos

Considera-se “contacto próximo” um trabalhador 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 e pode ser:

► **Alto risco de exposição**, definido como:

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

► **Baixo risco de exposição (casual)**, definido como:

- Trabalhador que teve contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (ex. em movimento durante o qual houve exposição a gotículas ou secreções respiratórias através de conversa cara-a-cara superior a 15 minutos, tosse ou espirro);
- Trabalhador que prestou assistência ao caso confirmado e seguiu todas as medidas de prevenção (ex. utilização adequada da máscara; etiqueta respiratória; higiene das mãos).

Ainda, perante um caso confirmado por COVID-19, serão 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 PORMINHO:

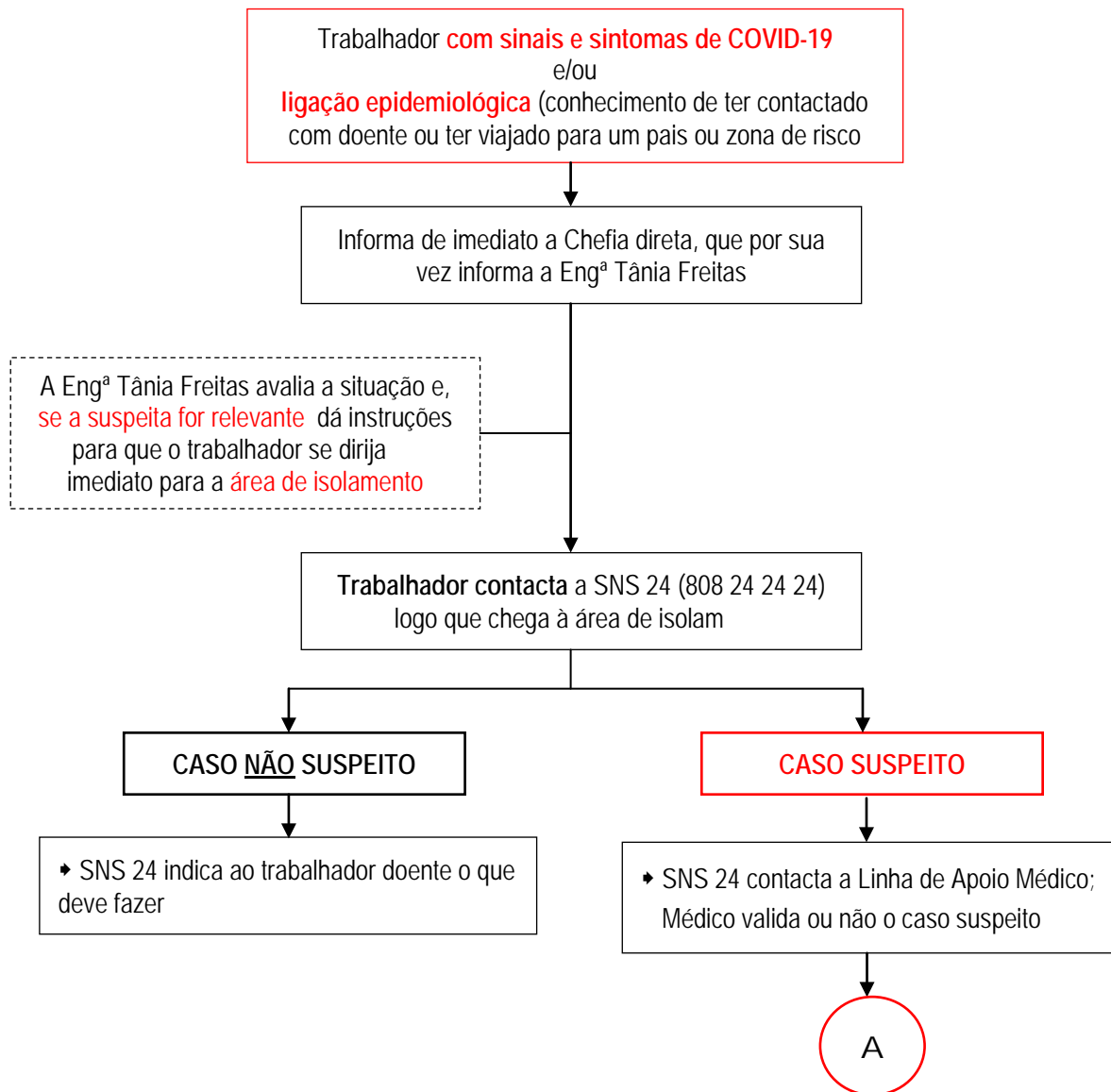
- Identifica, lista e classifica os contactos próximos (incluindo os casuais);
- Procede ao necessário acompanhamento dos contactos (telefonar diariamente, informar, aconselhar e referenciar, se necessário).

A vigilância de contactos próximos apresenta-se na tabela seguinte.

<b>“Alto risco de exposição”</b>	<b>“Baixo risco de exposição”</b>
<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 de 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>

## ANEXO I

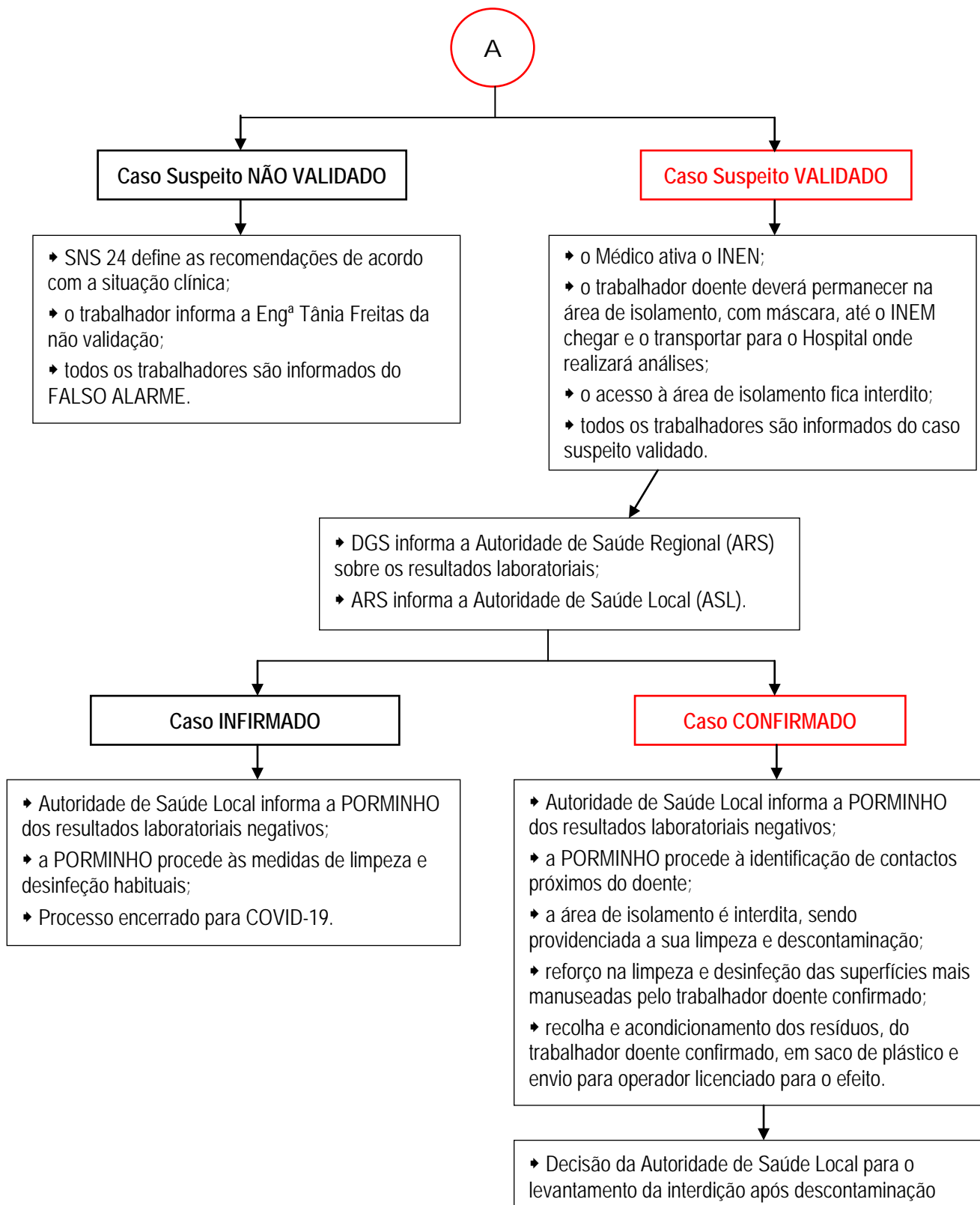
### Fluxograma de Atuação face a um Caso Suspeito





## ANEXO II

### Fluxograma de Atuação face a um Caso Suspeito Validado



## ANEXO III

### Fluxograma de Vigilância de contactos próximos de um Caso Confirmado de COVID-19

