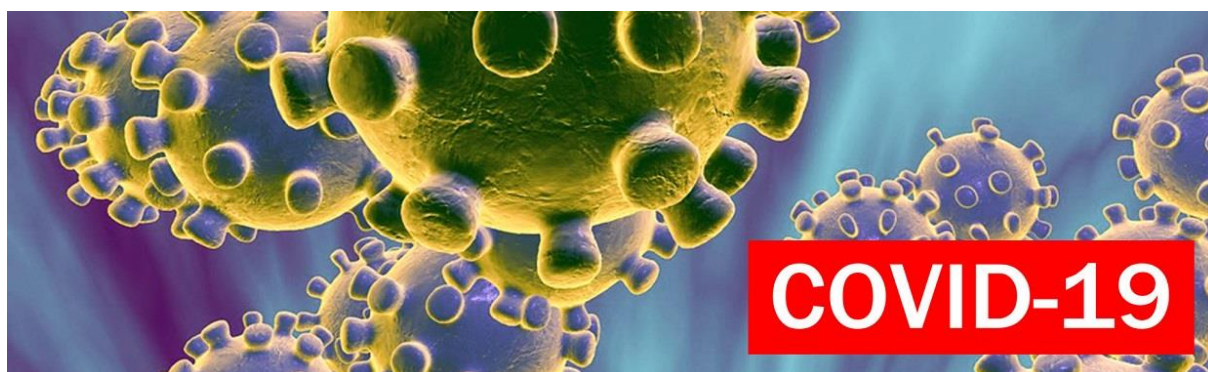




Plano de Contingência

Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)



Versão 3

04-05-2020

Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância

Índice

1. Introdução	2
2. Objetivos.....	2
3. Equipa de Contingência	2
4. Conhecimento da Infecção.....	3
4.1. O que são os Coronavírus?	3
4.2. O que é o novo Coronavírus?	3
4.3. Qual a origem do novo Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19)?	3
4.4. Existe uma vacina?	3
4.5. Quais os Grupos de Risco?.....	3
4.6. Quais são os principais sintomas?	4
4.7. Qual o tempo de incubação?.....	4
4.8. Como se Transmite a doença?	5
4.9. É obrigatório usar máscara?	5
4.10. A viseira substitui a máscara?	5
5. Medidas Preventivas a cumprir pelos TRABALHADORES	6
5.1. Lavar e Desinfetar as Mãos.....	6
5.2. Etiqueta Respiratória	7
5.3. Conduta Social	7
5.4. Contato com Caso confirmado	8
6. Medidas Preventivas implementadas pela PORMINHO.....	9
6.1. Estabelecimento de uma “Área de Isolamento”	10
7. Procedimentos face a um Caso Suspeito	11
7.1. Definição de Caso Suspeito	11
7.2. Procedimento de Atuação	11
8. Procedimentos perante um Caso Suspeito Validado	12
9. Procedimentos perante um Caso Suspeito Confirmado	12
10. Procedimentos de Vigilância de contactos próximos.....	13
ANEXO I – Fluxograma de Atuação face a um caso Suspeito	14
ANEXO II – Fluxograma de Atuação face a um Caso suspeito Validado.....	15
ANEXO III – Fluxograma de Vigilância de contactos próximos de um Caso confirmado de COVID-19.....	16
ANEXO IV – Dossier Informativo COVID-19	17

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 e 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. Objetivos

- 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 da Qualidade Segurança Alimentar e Ambiente 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

São deveres desta equipa fornecer a todos os trabalhadores informação precisa e clara sobre o vírus 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 Infecção

4.1. O que são os Coronavírus?

Os coronavírus são uma família de vírus que podem causar infecções nos humanos. Normalmente estas infecções 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 infecção 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 infecção 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 infecção 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 infecções 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, laboratórios por todo o mundo estão numa corrida contra o tempo para o seu desenvolvimento.

4.5. Quais os Grupos de Risco?

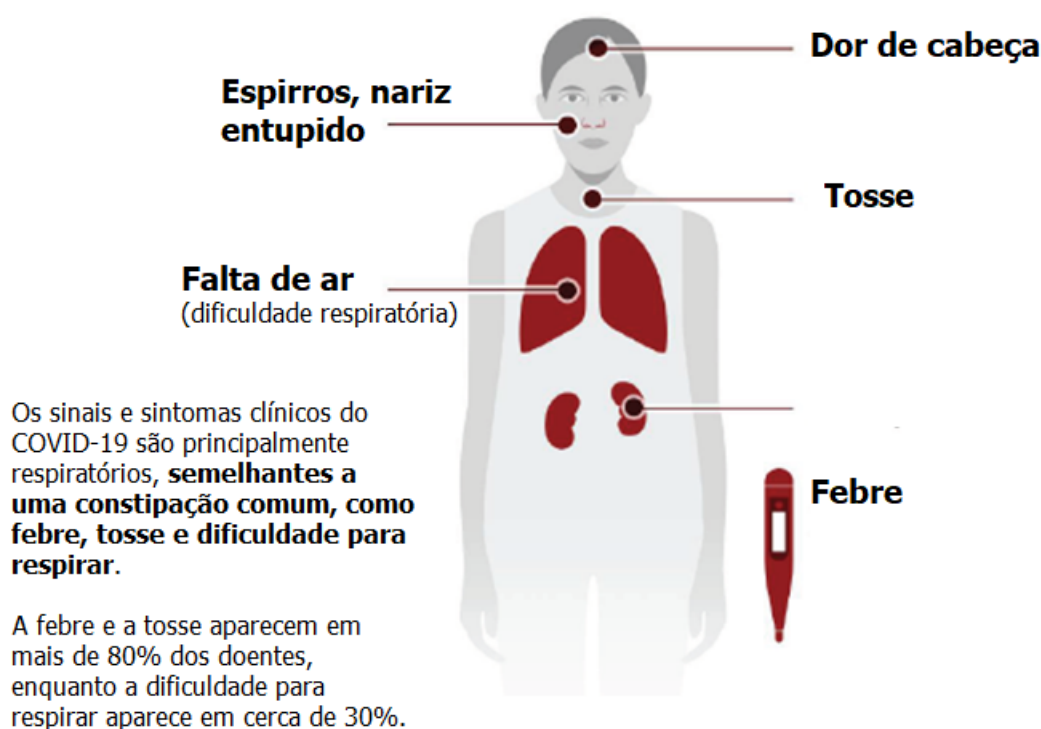
As pessoas com maior risco de doença grave por COVID-19 são pessoas com mais de 60 anos, pessoas com doenças crónicas (ex. diabetes, doenças cardíacas, doenças pulmonares, doenças oncológicas); pessoas com defesas imunitárias em baixo (ex. em tratamentos de quimioterapia, em tratamentos de doenças autoimunes, transplantados) e fumadores.

4.6. 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)
- ✓ Dores musculares e cansaço

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



4.7. 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.

4.8. 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 o vírus e, se em seguida a pessoa colocar as mãos na boca, nariz ou olhos pode provocar a infeção.
- **Pelo contacto direto com pessoas infetadas.**

4.9. É obrigatório usar máscara?

O Governo português, através do Decreto-Lei n.º 20/2020, decretou que a partir de 4 de Maio passa a ser **obrigatório** por lei o uso de máscaras por todas as pessoas que:

- Permaneçam ou acedam a locais fechados com um elevado número de pessoas, tais como:
 - ✦ Empresas;
 - ✦ estabelecimentos comerciais e de prestação de serviços;
 - ✦ serviços e edifícios de atendimento ao público;
 - ✦ estabelecimentos de ensino e creches.
- Utilizam os transportes públicos

A obrigatoriedade de uso de máscara é dispensada quando, em função da natureza das atividades, o seu uso seja impraticável.

O incumprimento do disposto no Decreto-Lei já referido constitui contraordenação, punida com coima de valor mínimo correspondente a €120 e valor máximo de €350.

É importante, no entanto, lembrar que o uso de máscara é uma medida de proteção adicional ao distanciamento social, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória.

4.10. A viseira substitui a máscara?

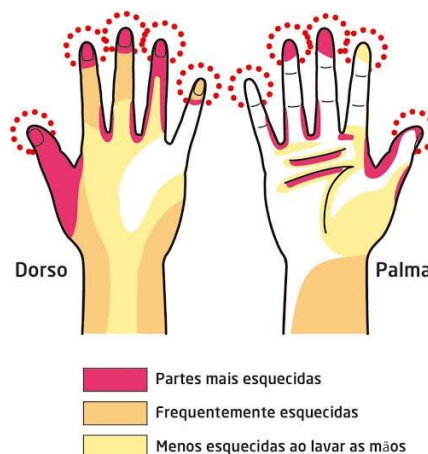
A máscara é o dispositivo que permite tapar a boca e o nariz (método de barreira) protegendo as gotículas que são expelidas através do espirro, tosse ou fala. **A viseira não substitui a máscara, podendo ser utilizada sempre como complemento à máscara.**

5. Medidas Preventivas a cumprir pelos 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. Lavar e Desinfetar as Mãos

- Lavar as mãos várias vezes ao longo do dia, 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 (contendo mais de 70% álcool) nas mãos limpas e secas, massajando-as bem até ficarem novamente secas.



A lavagem das mãos deve ser feita nas seguintes situações:

- 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 descartável, que após usar deve deitar de imediato ao lixo, lavando as mãos de seguida. **Nunca usar as mãos!**
- Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos contaminadas com secreções respiratórias ou após tocar em superfícies muito manuseadas.



5.3. Conduta Social

- Usar máscara de proteção;
- Não partilhar comida nem objetos pessoais (ex.: canetas, telemóveis);
- Eliminar todas as formas de contato físico (apertos de mão, beijos e abraços)
- Evitar abrir portas com as mãos, sempre que possível, usar o braço, o ombro ou a cintura;
- Manter as superfícies, equipamentos e objetos de trabalho limpos e desinfetados;
- Praticar o distanciamento social de 2 mts;
- Evitar espaços com muita gente (cafés, restaurantes, mercados, igrejas, etc.);
- Evitar viajar, apenas em casos estritamente necessários;
- Evitar contato próximo com doentes com infeções respiratórias;
- Permanecer em casa se apresentar algum dos sintomas da COVID-19 ou se tiver contactado com um doente COM ou SUSPEITO da COVID-19.

5.4. Contato com Caso confirmado

Os trabalhadores que tenham contato com caso confirmado ou provável de infecção 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 várias vezes por dia e registrar 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 infecção por coronavírus (COVID19) é da responsabilidade de todos.

6. Medidas Preventivas implementadas pela PORMINHO

- ✓ Uso obrigatório máscara de proteção dentro das instalações da empresa, cumprindo com o procedimento afixado em vários locais estratégicos da empresa;
- ✓ Medição diária da temperatura corporal dos trabalhadores, à entrada das instalações;
- ✓ 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 e intervalos 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;
- ✓ Disponibilização de máscaras e luvas a todos os trabalhadores;
- ✓ Reforço na limpeza e desinfecção diária das instalações da empresa, com especial atenção para as superfícies muito manuseadas tais como:
 - ⊖ Maçanetas ou puxadores de portas;
 - ⊖ Corrimões;
 - ⊖ Interruptores da luz;
 - ⊖ Telefones;
 - ⊖ Painéis de comando manual;
 - ⊖ Computadores/ teclados/ rato/ secretárias/ mesas/ cadeiras, etc
- ✓ Verificação diária da existência e necessidade de reposição de consumíveis e equipamentos relacionados com a higienização das mãos:
 - ⊖ Sabonete líquido bactericida;
 - ⊖ Solução antisséptica de base alcoólica e/ou dispensadores para a mesma;
 - ⊖ Toalhetes de papel para secagem das mãos;
 - ⊖ Luvas descartáveis;
- ✓ Reforço na limpeza e desinfecção diária das viaturas de transporte de mercadorias e de animais vivos (suínos), com especial atenção para a cabine;
- ✓ Colocação de kits contendo luvas e solução antisséptica de base alcoólica para desinfecção das mãos, nas viaturas de transporte de mercadorias e de animais vivos;
- ✓ Redução das reuniões presenciais para o mínimo indispensável, utilizando vias alternativas como o telefone, e-mail ou Skype;
- ✓ Comunicação formal a todos os fornecedores e prestadores de serviços de transporte para a obrigatoriedade de permanência dos motoristas dentro do camião aquando da carga/ descarga e uso de máscara de proteção, quando no diálogo com os colaboradores da Porminho.

- ✓ Disponibilização de máscaras de proteção, luvas e solução antisséptica de base alcoólica, para os Inspetores Veterinários;
- ✓ Informação e formação dos trabalhadores mediante:
 - Divulgação do Plano de Contingência;
 - Afixação das medidas preventivas obrigatórias a cumprir pelos colaboradores;
 - 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.

6.1. Estabelecimento de 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 e 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;
- 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 “área de isolamento” na empresa.

7. Procedimentos face a um Caso Suspeito

7.1. Definição de Caso Suspeito

A definição apresentada, baseada no ECDC, é decorrente da informação disponível à data.

⇒ Doente com infeção respiratória aguda (início súbito de febre ou tosse ou dificuldade respiratória), sem outra etiologia que explique o quadro + História de viagem ou residência em áreas com transmissão comunitária ativa, nos 14 dias antes do início de sintomas;

OU

⇒ Doente com infeção respiratória aguda + Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas;

OU

⇒ Doente com infeção respiratória aguda grave, necessitando de hospitalização, sem outra causa de doença.

7.2. Procedimento de Atuação

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. Compete à **Chefia direta** 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 Segurança Alimentar e Ambiente.
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. É da responsabilidade da **Chefia direta**, assegurando a distância de segurança superior a 2 metros, 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, compete ao trabalhador contactar a Linha SNS24 (808 24 24 24) e seguir as instruções afixadas.
6. Mediante a avaliação do profissional de saúde do SNS24, o trabalhador será informado da sua situação clínica e como procedes:
 - a) NÃO se trata de um caso suspeito de COVID-19: são definidos os procedimentos adequados à situação clínica do trabalhador;
 - b) Trata-se de um CASO SUSPEITO de COVID-19: face a esta situação 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.

8. 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.

9. 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.

10. 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 expetoração, 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).

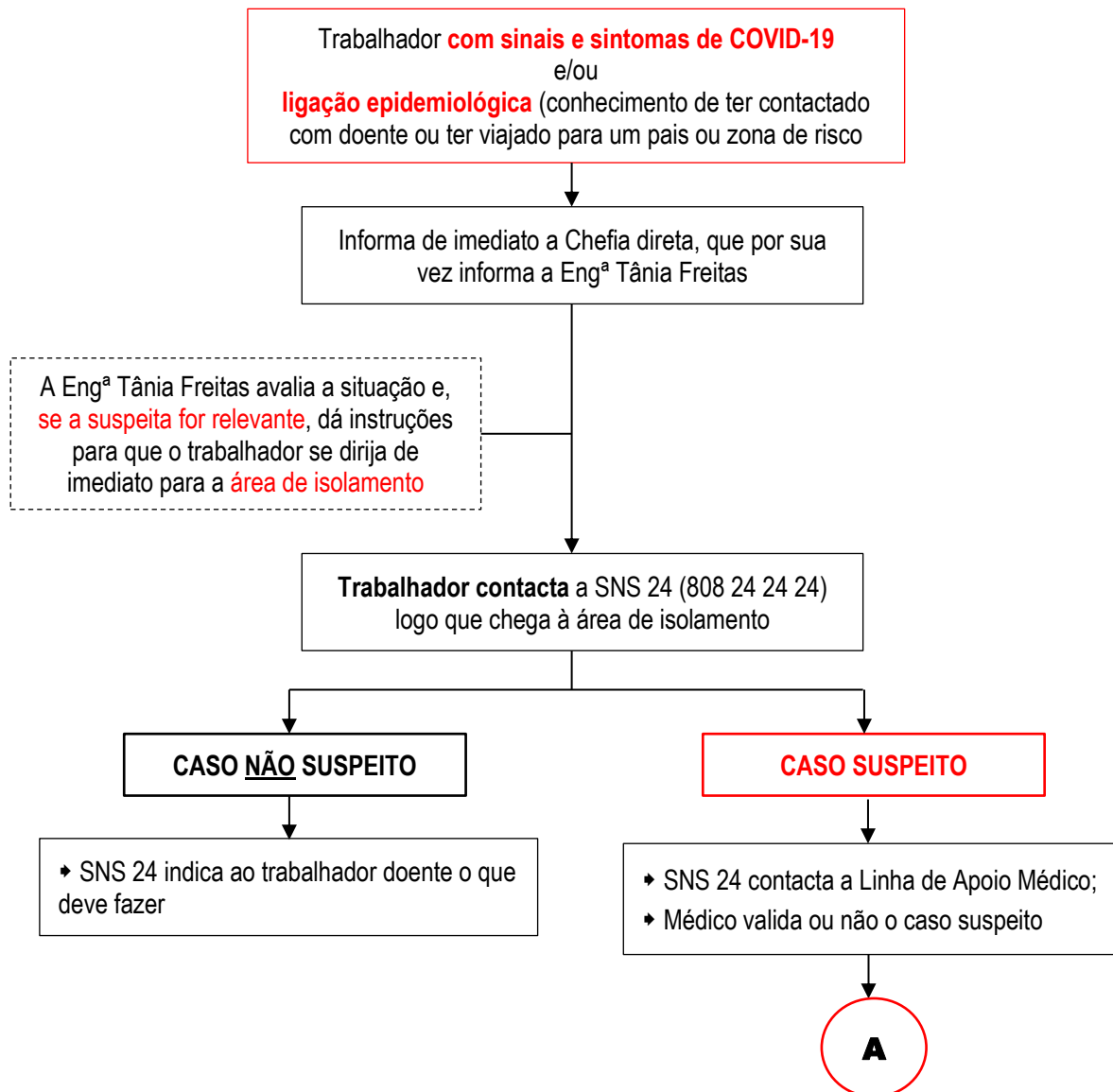
Ainda, perante um caso confirmado por COVID-19, serão ativados os procedimentos de vigilância ativa dos contactos próximos, relativamente ao início de sintomatologia. Para efeitos de gestão dos contactos a Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com a PORMINHO:

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

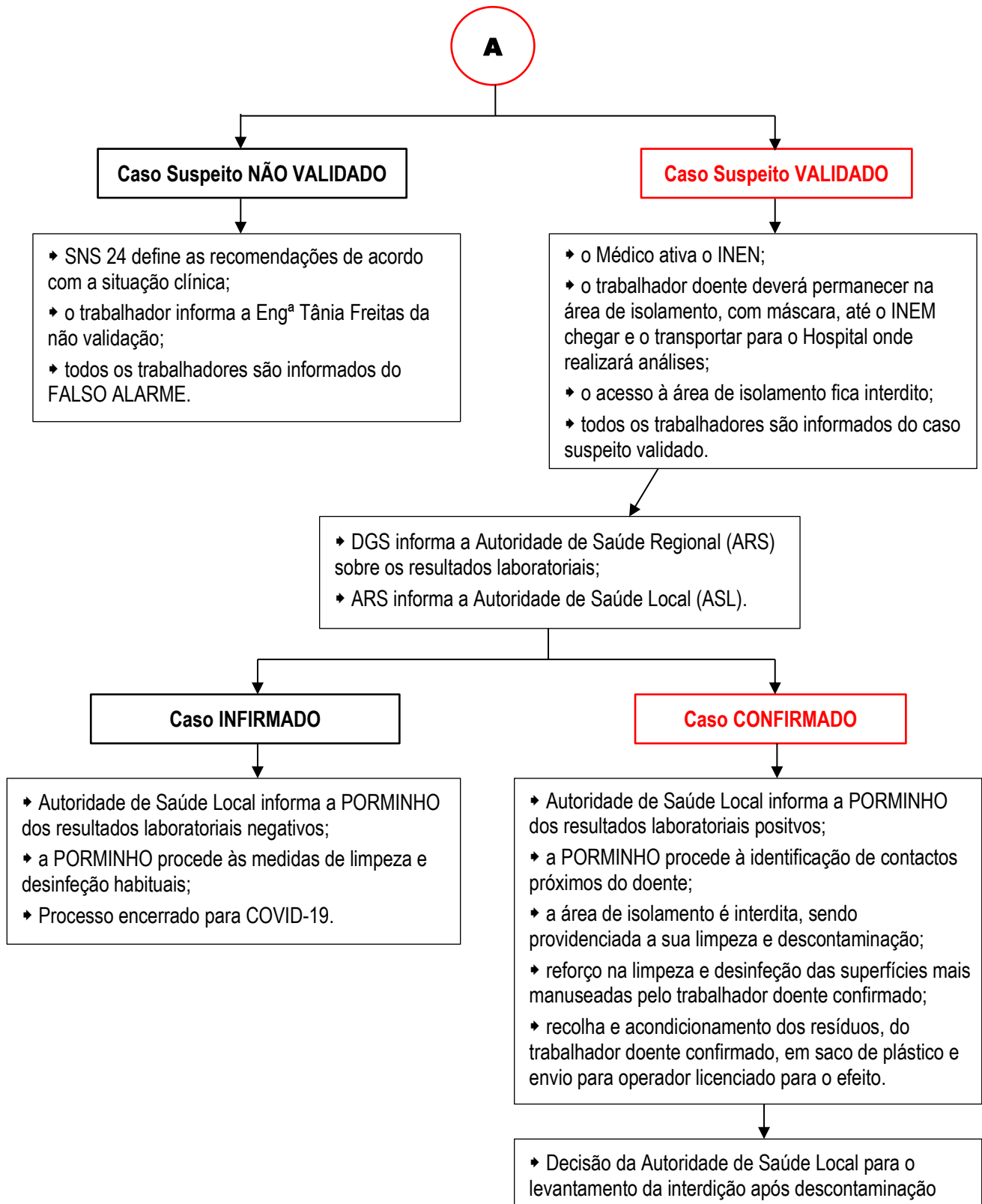
A vigilância de contactos próximos apresenta-se na tabela seguinte.

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

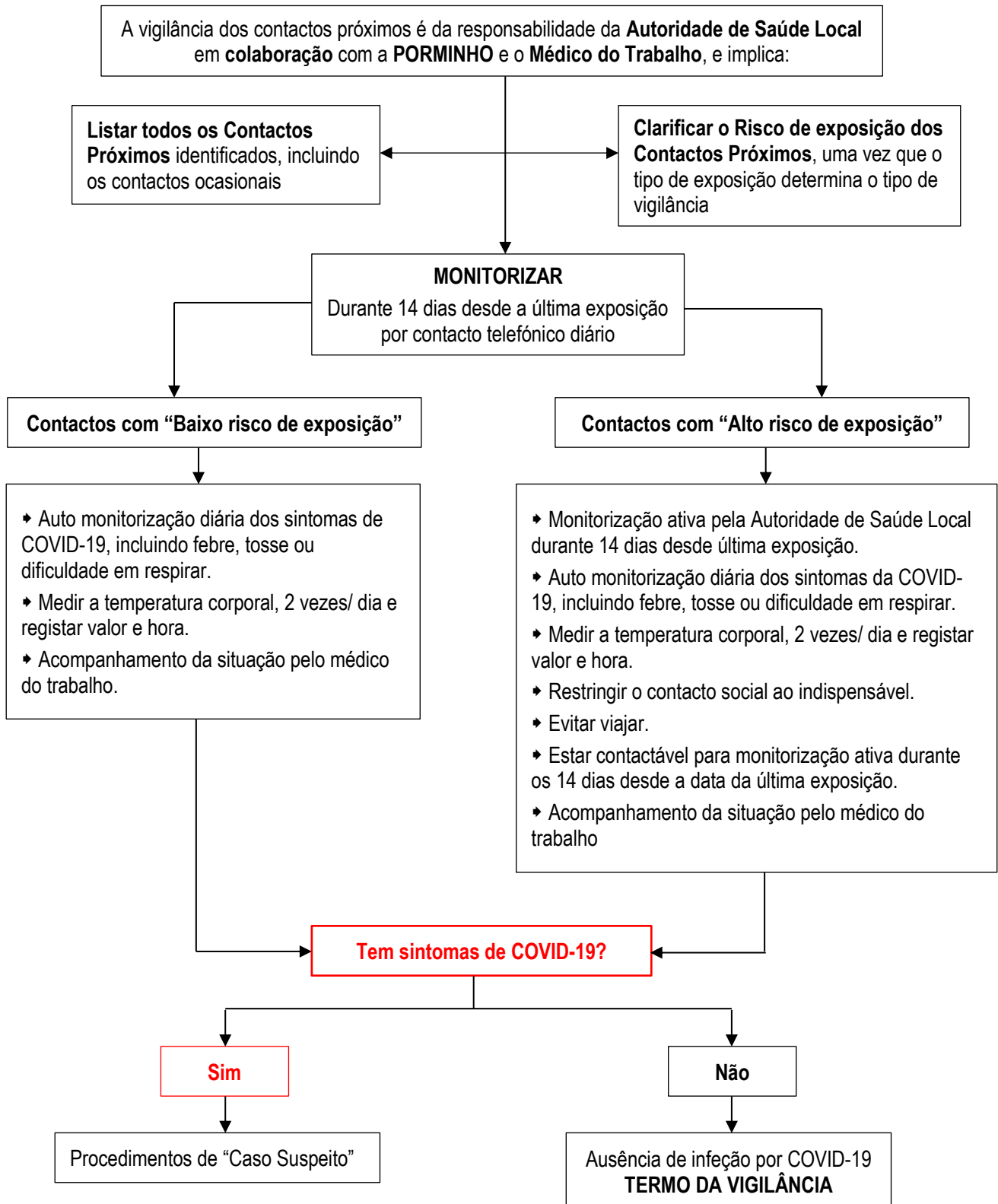
ANEXO I – Fluxograma de Atuação face a um caso Suspeito



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





ANEXO IV – Dossier Informativo COVID-19