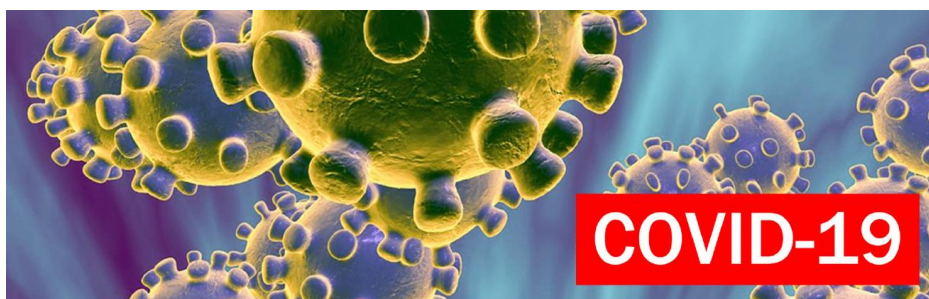




PLANO DE CONTINGÊNCIA



Maio 2020

	Plano de Contingência COVID-19	Versão:	01
		Revisão:	04

Atualizações ao Plano de Contingência COVID – 19

Versão	Revisão	Data	Atualizações
01	00	06/03/2020	Criação do Plano de Contingência e sua aprovação
01	01	19/03/2020	Alteração do ponto 1.1.2, em conformidade com a Orientação n.º 11/2020 da DGS, de 17/03/2020
			Introdução do ponto 1.1.5.1 - Medidas de prevenção da transmissão do COVID-19 nos locais de atendimento ao público, em conformidade com a Orientação n.º 11/2020 da DGS.
			Alteração do ponto 2.4 - Definição de Caso e de Contacto Próximo, em conformidade com a Orientação n.º 02A/2020 da DGS, atualizada em 09/03/2020.
01	02	25/03/2020	Alteração do ponto 1.1.2 em conformidade com a Orientação n.º 17/2020 da DGS, de 21/03/2020.
			Introdução do ponto 1.1.2.1 - Superfícies críticas na transmissão do COVID-19, em conformidade com a Orientação n.º 17/2020 da DGS
			Inserção no ponto 2.3 do seguinte parágrafo: No Anexo F pode consultar-se o plano de limpeza e higienização das instalações e no Anexo G, o respetivo registo da limpeza com identificação das pessoas responsáveis e a frequência com que é realizada.
			Inserção do Anexo F – Plano de Limpeza e Higienização das Instalações.
01	03	10/04/2020	Inserção do Anexo G - Registo da Limpeza e Higienização das Instalações.
			Introdução do ponto 2.3.1 - Medidas específicas para os trabalhadores envolvidos nas operações de recolha de resíduos, em conformidade com a Orientação n.º 19/2020 da DGS, de 03/04/2020 e da Recomendação da ERSAR/APA, de 09/04/2020.
01	04	30/04/2020	Inserção do Anexo H – Registo de Entrega de EPI aos/às trabalhadores/as no contexto da pandemia COVID-19.
			Introdução de novas medidas nos pontos 1.1.5.1 e 2.2, com base

	Plano de Contingência COVID-19	Versão:	01
		Revisão:	04

			na Resolução do Conselho de Ministros n.º 33-A/2020 de 30/04/2020.
		04/05/2020	Introdução de novas medidas nos pontos 2.3 e 2.3.1, conforme Decreto-Lei n.º 20/2020 de 01/05/2020.

	Plano de Contingência COVID-19	Versão:	01
		Revisão:	04

Índice

1. ENQUADRAMENTO.....	6
1.1 COVID-19	7
1.1.1 Conceito.....	7
1.1.2 A transmissão do COVID-19.....	7
1.1.2.1 Superfícies críticas na transmissão do COVID-19	8
1.1.3 Principais Sintomas.....	9
1.1.4 Tempo de incubação	9
1.1.5 Prevenir a transmissão do COVID-19.....	10
1.1.5.1 Medidas de prevenção da transmissão do COVID-19 nos locais de atendimento ao público	11
2. Plano de Contingência	12
2.1 Âmbito	12
2.2 Identificação dos Efeitos que o COVID-19 pode provocar na ADC – Águas da Covilhã	13
2.3 Adoção de Medidas Essências e Prioritárias	13
2.3.1 Medidas específicas para os trabalhadores envolvidos nas operações de recolha de resíduos	15
2.4 Definição de Caso e de Contacto Próximo	18
2.4.1 Caso suspeito.....	18
2.4.2 Caso provável.....	19
2.4.3 Caso confirmado.....	19
2.4.4 Classificação do tipo de contacto próximo.....	19
2.4.4.1 Alto risco de exposição	19
2.4.4.2 Baixo risco de exposição (contacto casual)	20
2.5 Adoção de medidas preventivas e de autoproteção.....	20
2.6 Definição da Área de Isolamento	22
2.7 Procedimentos específicos para o COVID-19	23
2.8 Procedimento na circunstância de haver um caso suspeito	24
2.9 Procedimento na circunstância de haver um caso suspeito validado.....	25

	Plano de Contingência COVID-19	Versão:	01
		Revisão:	04

2.10 Procedimento na circunstância de haver um caso confirmado	25
2.11 Higienização e Descontaminação da área de isolamento, material e equipamento	26
2.12 Formação e Sensibilização	27
3. Referências	28
4. Anexos ao Plano de Contingência	29
Anexo A	30
Planta de localização das áreas de isolamento e respetivos circuitos	30
1. Área de Isolamento – Sede da ADC – Águas da Covilhã	30
Anexo B	32
Lista de contactos dos elementos do Grupo de Gestão do Plano – GGEP	32
Anexo C	33
Fluxograma de Situação de Trabalhador com Sintomas de COVID-19	33
Anexo D	35
Fluxograma de monitorização dos contactos próximos (trabalhadores assintomáticos) de um caso confirmado de COVID-19 (trabalhador)	35
Anexo E	36
Cartazes de Divulgação e Sensibilização	36
Anexo F	39
Plano de Limpeza e Higienização das Instalações	39
Anexo G	45
Registo da Limpeza e Higienização das Instalações	45
Anexo H	46
Registo de Entrega de EPI(s) aos/às trabalhadores/as no contexto da Pandemia COVID-19	46

	Plano de Contingência COVID-19	Versão:	01
		Revisão:	04

1. ENQUADRAMENTO

Na sequência da publicitação do Despacho n.º 2836-A/2020, de 02/03/2020 e em alinhamento com a Orientação n.º 006/2020, de 26/02/2020 da Direção-Geral da Saúde (DGS), considerando a necessidade de todos os empregadores públicos procederem à elaboração dos respetivos Planos de Contingência no prazo de 5 dias úteis, a Direção-Geral da Administração e do Emprego Público (DGAEP), no âmbito do apoio institucional aos demais serviços públicos, disponibiliza a ADC – Águas da Covilhã, o Plano de Contingência que acompanha os requisitos enunciados na referida Orientação n.º 006/2020 da DGS.

O Plano de Contingência tem por objetivo preparar resposta operacional para minimizar as condições de propagação da pandemia e manter em funcionamento os serviços essenciais.

O presente documento dá a divulgar os pontos essenciais do Plano de Contingência da ADC – Águas da Covilhã para a Doença por Coronavírus (COVID-19) estabelecido pela ADC – Águas da Covilhã, fornece informação aos trabalhadores sobre esta nova doença, sobre as medidas de prevenção e controlo desta infeção, e sobre os procedimentos e medidas a adotar perante a identificação de casos suspeitos e/ou confirmados.

O Plano de Contingência contém medidas preventivas e o plano de ação, pelo que deverá ser cumprido por todos os trabalhadores da ADC – Águas da Covilhã.

O Plano de Contingência será ativado assim que se verifique a existência de um caso confirmado de doença pelo vírus COVI-19 num trabalhador da ADC – Águas da Covilhã.

A monitorização dos casos é efetuada diariamente.

A avaliação da eficiência das medidas referidas no atual Plano de Contingência terá lugar após a identificação do primeiro caso suspeito na ADC – Águas da Covilhã ou sempre que se julgar conveniente.

	Plano de Contingência COVID-19	Versão:	01
		Revisão:	04

1.1 COVID-19

1.1.1 Conceito

O COVID-19 é o nome oficial, atribuído pela Organização Mundial da Saúde, à doença provocada por um novo coronavírus, que pode causar infeção respiratória grave como a pneumonia. Este vírus foi identificado pela primeira vez em humanos, no final de 2019, na cidade chinesa de Wuhan, província de Hubei, tendo sido confirmados casos em outros países. Os coronavírus são um grupo de vírus que podem causar infeções nas pessoas. Normalmente estas infeções estão associadas ao sistema respiratório, podendo ser parecidas a uma gripe comum ou evoluir para uma doença mais grave, como pneumonia. A fonte da infeção é desconhecida e ainda pode estar ativa, segundo as informações publicadas pelas autoridades internacionais.

O novo Coronavírus 2019-nCoV, como agente causador de um cluster de pneumonias na China, é atualmente reconhecido como uma ameaça à Saúde Pública no contexto internacional. Antecedendo à declaração de “Situação de Emergência de Saúde Pública de âmbito Internacional” pela Organização Mundial da Saúde (OMS), ocorrida a 30 de janeiro de 2020, assinalam-se outros três eventos importantes.

- 31 de dezembro de 2019 foi notificado à OMS um cluster de pneumonias de etiologia desconhecida em trabalhadores e frequentadores do mercado de peixe, mariscos vivos e aves na cidade de Wuhan, província de Hubei, na China. Na sequência da investigação dos casos identificados;
- 7 de janeiro de 2020, as autoridades chinesas identificaram um novo Coronavírus - 2019-nCoV, como agente causador da doença. Com o objetivo de potenciar a investigação sobre o agente, a sequenciação genómica do novo vírus, foi divulgada no contexto internacional;
- 20 de janeiro, continuando ainda em curso investigação sobre este processo, assim como, sobre o reservatório e a história natural da doença.

1.1.2 A transmissão do COVID-19

De acordo com a Orientação n.º 11/2020 da Direção Geral de Saúde (DGS), de 17 de março de 2020, o novo Coronavírus (SARS-CoV-2) pode transmitir-se por contacto direto ou indireto.

	Plano de Contingência COVID-19	Versão:	01
		Revisão:	04

Via de contacto direto	Via de contacto indireto
Através de gotículas que uma pessoa infetada transmite pela boca ou nariz quando fala, tosse ou espirra (e não utiliza as regras de etiqueta respiratória) podendo estas entrar diretamente para a boca ou nariz de uma pessoa que está muito próxima.	Através das mãos, que tocam nas superfícies contaminadas com as gotículas expelidas pelas pessoas infetadas e que depois são levadas à cara, à boca ou ao nariz inadvertidamente, sem termos feito a higiene das mãos.

À luz do conhecimento atual, é mais provável que a transmissão do COVID-19 ocorra quando existe contato próximo (menos de 2 metros) com uma pessoa infetada. Este risco é tanto maior quanto mais tempo de contacto e proximidade as pessoas tiverem.

De acordo com Orientação n.º 14/2020 da Direção Geral de Saúde (DGS), de 21 de março de 2020, pensa-se que o COVID-19 pode permanecer nas superfícies durante pelo menos 48 horas. Se não houver uma limpeza e desinfeção adequada, e o aumento da sua frequência, as superfícies podem constituir-se como reservatórios de vírus e de outros microrganismos.

1.1.2.1 Superfícies críticas na transmissão do COVID-19

Todas as superfícies podem ser veículos de contágio, mas o risco deste contágio varia consoante a frequência de manipulação, de toque ou de utilização.

As superfícies com maior risco de transmissão são as de toque frequente, ou seja, as superfícies manipuladas ou tocadas, por muitas pessoas, e com muita frequência ao longo do dia.

São exemplos destas superfícies: maçanetas de portas, interruptores de luz, telefones, tablets e teclados de computadores principalmente quando usados por várias pessoas, botões de elevadores, torneiras de lavatórios, manípulos de autoclismos, mesas, bancadas, cadeiras, corrimãos, brinquedos em salas de diversão para crianças em espaços públicos, dinheiro, entre outros.

Algumas áreas de maior risco para a transmissão entre pessoas incluem:

	Plano de Contingência COVID-19	Versão:	01
		Revisão:	04

- Áreas de isolamento, quer o quarto da pessoa doente de COVID 19 que permanece no seu domicílio e a casa de banho que utiliza, quer a área(s) de isolamento em estabelecimentos públicos;
- Áreas de restauração onde as pessoas comem (nomeadamente em grandes superfícies, restaurantes, refeitórios) ou outros (tabuleiros, bancadas, cadeiras) podem aumentar o risco para as pessoas que as frequentam, se não forem desinfetadas frequentemente e entre clientes;
- Áreas de confeção de alimentos são críticos para evitar contaminação dos mesmos. Por isso, existem regras muito rigorosas de limpeza e desinfecção destas áreas;
- Instalações sanitárias públicas.

1.1.3 Principais Sintomas

Após exposição a um caso confirmado de COVID-19, podem surgir os seguintes sintomas:

- Dificuldade respiratória;
- Tosse;
- Febre.

De forma geral, estas infeções podem causar sintomas mais graves em pessoas com sistema imunitário mais fragilizado, pessoas mais velhas, e pessoas com doenças crónicas como diabetes, cancro e doenças respiratórias. Nesses casos mais graves pode levar a pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência renal e de outros órgãos e eventual morte.
















1.1.4 Tempo de incubação

O período de incubação estimado para o COVID-19, neste momento, é de 2 a 12 dias. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contatos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

	Plano de Contingência COVID-19	Versão:	01
		Revisão:	04

1.1.5 Prevenir a transmissão do COVID-19

Atualmente não existe vacina contra o COVID-19. A melhor maneira de prevenir a infeção é evitar a exposição ao vírus. Existem princípios gerais que qualquer pessoa, e neste caso particular, qualquer trabalhador ou visitante da ADC – Águas da Covilhã, deve seguir para prevenir a transmissão de vírus respiratórios:











-  Lavar as mãos com frequência – com sabão e água, ou esfregar as mãos com gel alcoólico se não for possível lavar as mãos. Se as mãos estiverem visivelmente sujas, devem ser usados preferencialmente sabão e água.
-  Cobrir a boca e o nariz com um lenço de papel descartável sempre que for necessário assoar, tossir ou espirrar. O lenço de papel deverá ser descartado num caixote de lixo e, em seguida, deverão ser lavadas as mãos. Na ausência de lenços de papel descartável, poder-se-á tossir ou espirrar para a prega do cotovelo. Nunca se deve tossir nem espirrar para o ar ou para as mãos.
-  As pessoas que sintam tosse, febre ou dificuldade respiratória devem permanecer em casa e não se deslocar para o seu local de trabalho, escolas dos filhos ou estabelecimentos de saúde.
-  Os trabalhadores e visitantes devem lavar as mãos:
 -  Antes de sair de casa;
 -  Ao chegar ao local trabalho;
 -  Após usar a casa de banho;
 -  Antes das refeições, incluindo lanches;
 -  Antes de sair do local de trabalho.
-  Utilizar um gel alcoólico que contenha pelo menos 70% de álcool se não for possível lavar as mãos com água e sabão.
-  Evitar tocar nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos.
-  Evitar contacto próximo com pessoas com tosse, febre ou dificuldade respiratória.
-  Limpar e desinfetar frequentemente objetos e superfícies de utilização comum.
-  Em caso de sintomas ou dúvidas contactar a Linha SNS24: 808 24 24 24. Não se deslocar diretamente para nenhum estabelecimento de saúde.
-  Consultar regularmente informação em www.dgs.pt.

	Plano de Contingência COVID-19	Versão:	01
		Revisão:	04





1.1.5.1 Medidas de prevenção da transmissão do COVID-19 nos locais de atendimento ao público

Nos locais de atendimento ao público, a ADC deve assegurar que qualquer trabalhador ou visitante está sensibilizado para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos, assim como as outras medidas de higienização e controlo ambiental.

Devem ainda ser estabelecidas medidas que assegurem a distância entre pessoas nas instalações, nomeadamente:

-  A afetação dos espaços acessíveis ao público deve observar regra de ocupação máxima indicativa de uma pessoa por vinte metros quadrados de área;
-  Garantir que o atendimento em balcão se faz com a distância mínima de 2 metros garantindo sinalização devida - nomeadamente através de marcas e sinalética no chão;
-  Garantir que o atendimento em balcão se faz através de barreiras físicas que limitem a proximidade entre os colaboradores e os utentes (ex.: colocação de barreira de acrílico que limite a exposição);
-  Assegurar-se que as pessoas permanecem dentro do estabelecimento apenas pelo tempo estritamente necessário à aquisição dos bens ou serviços;
-  Proibição de situações de espera para atendimento no interior dos estabelecimentos de prestação de serviços, devendo os operadores económicos recorrer, preferencialmente, a mecanismos de marcação prévia;
-  Definir, sempre que possível, circuitos específicos de entrada e saída nos estabelecimentos, utilizando portas separadas;
-  No caso de ser necessário proceder à entrega direta de materiais ou produtos, o responsável pela entrega deverá evitar, no limite das suas possibilidades, o contacto direto com o utente ou com quaisquer objetos pessoais do mesmo.
-  Rever os protocolos de limpeza e intensificar as rotinas de higienização, incluindo:
 -  A obrigatoriedade da limpeza e desinfeção diárias e periódicas dos espaços, equipamentos, objetos e superfícies, com os quais haja um contacto intenso;
 -  Deve-se promover a limpeza e desinfeção, após cada utilização ou interação, dos terminais de pagamento automático (TPA), equipamentos, objetos, superfícies, produtos e utensílios de contacto direto com os clientes, e com recurso a agentes adequados, todas as zonas (ex.: zonas de atendimento, balcões, gabinetes de atendimento, áreas de espera, teclados do computador, casas de banho, telefones, corrimãos, puxadores, etc.);

	Plano de Contingência COVID-19	Versão:	01
		Revisão:	04

-  Deve-se promover a contenção, tanto quanto possível, pelos trabalhadores ou pelos clientes, do toque em equipamentos, os quais devem preferencialmente ser manuseados e dispensados pelos trabalhadores.
-  Colocar solução antisséptica de base alcoólica - SABA – em locais como os dispensadores de senhas, e incentivar o seu uso (através, por exemplo, de pósteres), junto de todas as entradas e saídas dos estabelecimentos, assim como no seu interior, em localizações adequadas para desinfeção de acordo com a organização de cada espaço;
-  Identificar pessoas vulneráveis (por exemplo, idosos com mais de 65 anos e com limitações físicas ou mentais perceptíveis, as grávidas, os acompanhantes de criança de colo com idade igual ou inferior a 2 anos) e aplicar a legislação referente ao atendimento prioritário.;
-  Os serviços públicos retomam o atendimento presencial por marcação a partir do dia 4 de maio de 2020 (Serviços públicos essenciais e respetiva reparação e manutenção: água, serviços de recolha e tratamento de águas residuais, serviços de recolha e tratamento de efluentes, serviços de gestão de resíduos sólidos urbanos e de higiene urbana).

2. Plano de Contingência


2.1 Âmbito

O presente plano entrou em vigor a 9 de março de 2020 por deliberação do Conselho de Administração da ADC – Águas da Covilhã e cabe igualmente a este Conselho nomear os elementos que constituem o Grupo de Gestão do Plano – GGEP, bem como a sua substituição por incapacidade, de algum dos seus elementos, devida ao COVID-19.



Face ao desenvolvimento da situação e após validação do Grupo de Gestão do Plano – GGEP, serão iniciadas, em caso de necessidade, a execução das medidas de quarentena previstas.

O presente plano é desativado à ordem do Conselho de Administração da ADC – Águas da Covilhã.

Cada Direção da ADC – Águas da Covilhã deve determinar:

-  O potencial impacte da situação a nível interno, utilizando diversos cenários em função dos níveis de severidade, disponibilidades de recursos e abastecimentos para níveis de absentismo interno de 20%, 30% e 40%, considerando que este absentismo poderá resultar de doença do próprio, ou de assistência a familiares;








	Plano de Contingência COVID-19	Versão:	01
		Revisão:	04

-  Identificar as pessoas que poderão ter de permanecer em casa durante a situação (até 14 dias), caso as escolas e jardins-de-infância encerrem;
-  Antecipar vulnerabilidades das comunidades e prever medidas de minimização.

2.2 Identificação dos Efeitos que o COVID-19 pode provocar na ADC – Águas da Covilhã

A ADC – Águas da Covilhã deve estar preparada para a possibilidade de parte (ou a totalidade) dos seus trabalhadores não puderem trabalhar, devido a doença, suspensão de transportes públicos, encerramento de escolas, entre outras situações possíveis.

Neste contexto é necessário avaliar:

-  As atividades desenvolvidas pela ADC – Águas da Covilhã que são imprescindíveis (que não podem parar) e aquelas que se podem reduzir ou encerrar/fechar/desativar.
-  Os recursos essenciais que são necessários manter em funcionamento e aqueles para satisfazer as necessidades dos trabalhadores.
-  As pessoas que são necessárias garantir, sobretudo para as atividades que são imprescindíveis para o funcionamento da ADC – Águas da Covilhã.
-  Deve equacionar-se a possibilidade de afetar pessoas adicionais (contratados, pessoas com outras tarefas, reformados) para desempenharem tarefas essenciais.
-  As pessoas que, pelas suas atividades e/ou tarefas, poderão ter um maior risco de infeção por COVID-19 (ex. pessoas que realizam atividades de atendimento ao público).
-  As atividades da ADC – Águas da Covilhã devem recorrer a adoção do regime de teletrabalho, independentemente do vínculo laboral, sempre que as funções em causa o permitam.
-  Deve-se ponderar o reforço das infraestruturas tecnológicas de comunicação e informação para este efeito, assim como a anulação dos postos de trabalho partilhados.

2.3 Adoção de Medidas Essências e Prioritárias

Considerando o estado atual de desenvolvimento do COVID-19, são adotadas pela ADC – Águas da Covilhã, as seguintes medidas:

	Plano de Contingência COVID-19	Versão:	01
		Revisão:	04

- 🌿 Registrar o número de casos assinalados na ADC – Águas da Covilhã, em estreita articulação com a Autoridades de Saúde;
- 🌿 Acompanhar da situação;
- 🌿 Implementar as novas medidas de limpeza e higienização, acordadas com a empresa contratada, com quem será articulado o Plano de Contingência;
- 🌿 O uso obrigatório de máscaras ou viseiras para o acesso ou permanência nos estabelecimentos de prestação de serviços e nos serviços e edifícios de atendimento ao público.
- 🌿 Incumbe aos colaboradores e ADC – Águas da Covilhã, EM que sejam responsáveis pelos respetivos espaços ou estabelecimentos, serviços e edifícios públicos a promoção do cumprimento do uso obrigatório de máscaras ou viseiras;
- 🌿 Em caso de incumprimento, os colaboradores ou a ADC – Águas da Covilhã, devem informar os utilizadores não portadores de máscara que não podem aceder, permanecer ou utilizar os espaços ou estabelecimento, e informar as autoridades e forças de segurança desse facto caso os utilizadores insistam em não cumprir aquela obrigatoriedade;








No Anexo F pode consultar-se o plano de limpeza e higienização das instalações e no Anexo G, o respetivo registo da limpeza com identificação das pessoas responsáveis e a frequência com que é realizada.

- 🌿 Colocar dispensadores de desinfetante próximos de locais de grande fluxo de pessoas e em particular onde seja difícil a lavagem de mãos;
- 🌿 Avaliar, em permanência, o funcionamento dos sistemas de ventilação e climatização;
- 🌿 Difusão de toda a informação pertinente junto de todos os trabalhadores, de modo a evitar alarmismos;
- 🌿 Promover o acompanhamento da situação clínica das pessoas afetadas;
- 🌿 Adquirir e preparar equipamentos de proteção individual para os distribuir caso se justifique;
- 🌿 Disponibilizar uma área de isolamento;
- 🌿 Disponibilizar na área de isolamento, equipamentos diversos de proteção individual, cujo uso se destina a casos suspeitos;
- 🌿 Avaliar, caso a caso, a necessidade de reuniões internas e externas;
- 🌿 Reduzir, sempre que se justifique, o número de trabalhadores em atendimento presencial, dando preferência à informação via telefone ou correio eletrónico;
- 🌿 Avaliar, regularmente a situação e o funcionamento dos serviços.










	Plano de Contingência COVID-19	Versão:	01
		Revisão:	04

2.3.1 Medidas específicas para os trabalhadores envolvidos nas operações de recolha de resíduos

Para garantir a proteção da saúde pública, prevenir a disseminação da doença e proteger os trabalhadores envolvidos nas operações de recolha e tratamento de resíduos, a ADC em conformidade com a Orientação n.º 19/2020 da Direção Geral de Saúde (DGS), de 21 de março de 2020, e com as recomendações da Entidade Reguladora de Águas e Resíduos (ERSAR) e da Agência Portuguesa do Ambiente (APA), de 09 de abril de 2020, são adotadas as seguintes medidas:










-  A gestão das equipas de recolha deve ser programada, sempre que possível, de forma a evitar aglomeração de equipas em espaços coletivos (através de desfasamento de turnos, saídas e entradas em locais diferenciados, previsão de equipas "espelho", de forma a se evitar qualquer contacto entre as diversas equipas de recolha, limitando pontos de contacto/intermediários entre equipas e assegurando, quando tal seja necessário, a higienização de materiais e equipamentos partilhados). Devem, ainda, ser garantidas soluções de substituição imediata de trabalhadores infetados ou em quarentena, como a deslocação de trabalhadores afetos a outros serviços menos prioritários (ex. manutenção de espaços verdes).
-  Efetuar o desfasamento dos horários dos trabalhadores para diminuir o número de pessoas nas instalações.
-  Implementar a rotatividade entre as equipas de trabalho, de forma a diminuir o risco de contágio dos trabalhadores.
-  Reduzir substancialmente as recolhas de resíduos volumosos e resíduos verdes, devendo, para o efeito, ser divulgado um aviso à população.
-  Efetuar a sensibilização diária dos trabalhadores para os cuidados de higiene e proteção e da importância do reforço das medidas de proteção para a execução do trabalho de recolha e limpeza.
-  Implementadas as ações de higienização, limpeza e desinfeção das instalações, em particular dos balneários.
-  Reforçar a desinfeção e higienização das viaturas, quer no seu interior, habitáculo, quer nas zonas de contacto exteriores, no final/início de cada turno de trabalho, com especial enfoque nas viaturas partilhadas por mais que uma equipa.

	Plano de Contingência COVID-19	Versão:	01
		Revisão:	04

-  Desinfetar após a sua utilização, entre turnos, os diversos elementos de contacto entre trabalhadores, como, por exemplo, as chaves das viaturas, os puxadores, os estribos, pegas e as botoneiras das mesmas, assim como os cartões, pastas e comandos das gruas.
-  Garantir a utilização de EPI pelos trabalhadores que, à semelhança do fardamento, devem ficar resguardados nas instalações da ADC, devidamente isolados, devendo ser higienizados regularmente.
-  Após o término das suas funções, os trabalhadores devem proceder à sua higienização nas instalações da ADC (balneários, que devem ser reforçados com o recurso a meios móveis, sempre que necessário, para garantir o devido distanciamento entre trabalhadores).
-  Dentro das instalações, os trabalhadores internos de apoio logístico e de coordenação, que não possam estar em teletrabalho, bem como as suas viaturas de trabalho, devem estar sempre higienizados e protegidos de forma a poderem prestar o devido apoio aos trabalhadores que venham do exterior, seja no início, seja no fim dos turnos, devendo ser promovido o mínimo contacto possível entre trabalhadores.
-  No atual contexto da doença COVID-19, e exclusivamente por motivos de proteção da saúde do próprio e de terceiros, podem ser realizadas medições de temperatura corporal a trabalhadores para efeitos de acesso e permanência no local de trabalho.
-  A medição de temperatura não prejudica o direito à proteção individual de dados, sendo expressamente proibido o registo da temperatura corporal associado à identidade da pessoa, salvo com expressa autorização da mesma.
-  Caso haja medições de temperatura superiores à normal temperatura corporal, pode ser impedido o acesso dessa pessoa ao local de trabalho.
-  A ADC e a Resiestrela devem garantir a colaboração e comunicação recíproca, nomeadamente nos horários, locais e regras de descarga, de modo a não pôr em causa a sua capacidade de resposta no cumprimento das orientações / recomendações relativas a esta matéria.
-  Segundo a Orientação n.º 19/2020 da DGS, de 03 de abril de 2020, a utilização de equipamentos de proteção individual (EPI) fora das instituições de saúde está aconselhada para os profissionais ou pessoas que possam contactar diretamente com doentes suspeitos ou confirmados de COVID-19 ou com material utilizado por estes doentes, nomeadamente os profissionais que executam a limpeza de ruas e a recolha de resíduos urbanos. Em função




	Plano de Contingência COVID-19	Versão:	01
		Revisão:	04

da disponibilidade, pode considerar-se assim, o fornecimento e utilização de EPI a este grupo de profissionais.

-  Devem ser registados os EPI entregues ao trabalhador, conforme modelo no anexo H.
-  Segundo as recomendações da ERSAR de 09 de abril de 2020, as máscaras do tipo cirúrgico não são adequadas para o serviço de recolha de resíduos urbanos. Nesse sentido, as máscaras FFP2 serão adequadas e garantem a devida proteção. As máscaras FFP3 também asseguram uma proteção adequada, sendo que a sua substituição dependerá da função e do tipo de serviço, entende-se, todavia, que, sempre que possível, deve ser diária ou, no máximo, a cada dois dias, dependendo da utilização, exposição e/ou grau de sujidade.
-  No que respeita às luvas, podem ser usadas as luvas normais de manuseamento dos resíduos. Chama-se, no entanto, a atenção para o modo de tirar e pôr as luvas, devendo ser retiradas após trabalho/exposição com resíduos, em consonância com a adoção de boas práticas de higiene e segurança. A limpeza de luvas reutilizáveis deve ser efetuada após o seu uso, com água e sabão e descontaminação com 0,5% de hipoclorito de sódio. Neste contexto, recomenda-se que cada trabalhador possua dois pares de luvas reutilizáveis, de modo a permitir um tempo de secagem das mesmas adequado. Se possível, deve ser usado um conjunto de luvas descartáveis em contato direto com a pele dos trabalhadores, por dentro das luvas de trabalho reutilizáveis.
-  Quanto aos fatos descartáveis devem ser usados os que cumprem os requisitos da Diretiva EPI, com utilização de materiais de Categoria III.
-  Para os materiais para higienização, recomenda-se o uso de:
 -  - Álcool etílico a 70% para desinfetar pequenas áreas, entre usos, como equipamento dedicado partilhado (exemplo: termómetros).
 -  - Hipoclorito de sódio a 0,5% (equivalente a 5000 ppm) para desinfecção de superfícies.
-  Existe ainda a possibilidade de utilização de outros produtos, tais como gel desinfetante e antivirais e toalhetes de limpeza utilizados em atos cirúrgicos (utilização nas zonas de trabalho, superfícies, portas, teclados, joystick, balneários). Nas zonas de tratamento e de deposição de resíduos, como contentores de deposição indiferenciada e seletiva, também pode ser utilizada lixívia de diluição a 0,1%, cujas instruções de uso se encontram no site da DGS.
-  Saliente-se ainda que, para qualquer dos produtos biocidas desinfetantes referidos (na forma de líquidos, gel ou toalhetes desinfetantes), para diferentes utilizações em diferentes áreas,

	Plano de Contingência COVID-19	Versão:	01
		Revisão:	04

importa que cada empresa, a cada aquisição de um destes produtos desinfetantes, solicite, ao fornecedor do produto em causa, uma cópia integral da notificação, obrigatória, desse produto submetida à DGS. A ausência da disponibilização dessa cópia da notificação submetida à DGS, significa que esse produto, mesmo que informem ser um desinfetante, não deve ser adquirido ou sequer utilizado em Portugal.

-  As tampas dos contentores de resíduos devem ser sempre mantidas fechadas, pois uma eventual tampa aberta incorporaria inúmeros riscos de proliferação dos resíduos, nomeadamente riscos para a saúde e salubridade pública, a que acresce a exposição indevida dos resíduos à chuva. Importa notar que quando o contentor estiver equipado com pedal se deve privilegiar a abertura da tampa com o mesmo.
-  Os cantoneiros devem sempre usar equipamento de proteção individual durante a abertura e manuseamento dos contentores. Quanto aos utilizadores, recomenda-se o uso de algo que impeça o contacto direto com a tampa dos contentores (Recomendação fundamental para os utilizadores do serviço: Lavar sempre as mãos, com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, após qualquer manuseamento de caixotes do lixo ou contentores de resíduos. Na impossibilidade deste procedimento usar solução desinfetante de base alcoólica).
-  Informar, formar e treinar os trabalhadores quanto aos EPI a utilizarem, devendo estes ser os mais adequados à atividade que executam e ao risco profissional a que estão expostos.

2.4 Definição de Caso e de Contacto Próximo

Segundo a Orientação n.º 02A/2020 da DGS, atualizada a 09 de março de 2020, e decorrente da informação disponível à data, no Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doença Transmissíveis (ECDC), são apresentadas as seguintes definições:

2.4.1 Caso suspeito

– 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

	Plano de Contingência COVID-19	Versão:	01
		Revisão:	04

– Doente com infeção respiratória aguda + Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2 ou COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas;

OU

– Doente com infeção respiratória aguda grave, requerendo hospitalização, sem outra etiologia.

2.4.2 Caso provável

Caso suspeito com teste para SARS-CoV-2 inconclusivo ou teste positivo para pan-coronavírus + sem outra etiologia que explique o quadro.

2.4.3 Caso confirmado

Caso com confirmação laboratorial de SARS-CoV-2, independentemente dos sinais e sintomas

2.4.4 Classificação do tipo de contacto próximo

2.4.4.1 Alto risco de exposição

Pessoa com:

- Coabitação com caso confirmado de COVID-19;
- Exposição associada a cuidados de saúde, incluindo:
 - Prestação direta de cuidados a caso confirmado de COVID-19 (sem uso de EPI);
 - Contacto desprotegido em ambiente laboratorial com amostras de SARS-CoV-2;
- Contato físico direto (aperto de mão) com caso confirmado de COVID-19 ou contato com secreções contaminadas com SARS-CoV-2;
- Contacto em proximidade (frente a frente) ou em ambiente fechado com caso confirmado de COVID-19 (exemplo: gabinete, sala de aulas, sala de reuniões, sala de espera), a uma distância até 2 metros durante mais de 15 minutos;
- Viagem com caso confirmado de COVID-19:
 - Numa aeronave:

	Plano de Contingência COVID-19	Versão:	01
		Revisão:	04

- Sentado até 2 lugares para qualquer direção em relação ao doente (2 lugares a toda a volta do doente);
- Companheiros de viagem do doente;
- Prestação direta de cuidados ao doente;
- Tripulantes de bordo que serviram a secção do doente;
- Se doente com sintomatologia grave ou com grande movimentação dentro da aeronave, todas as pessoas são contacto próximo;
- Num navio:
 - Companheiros de viagem do doente;
 - Partilha da mesma cabine com o doente;
 - Prestação direta de cuidados ao doente;
 - Tripulantes de bordo que serviram a cabine do doente;
 - A Autoridade de Saúde pode considerar como contacto próximo, outras pessoas não definidas nos pontos anteriores (avaliado caso a caso).

2.4.4.2 Baixo risco de exposição (contacto casual)


Pessoa com:

- Contacto esporádico (em movimento/circulação) com caso confirmado de COVID-19
- contato frente a frente a uma distância até 2 metros **E** durante menos de 15 minutos;
- contato em ambiente fechado com caso confirmado de COVID-19, a uma distância superior a 2 metros **OU** durante menos de 15 minutos.




2.5 Adoção de medidas preventivas e de autoproteção

Serão escrupulosamente observadas as medidas preventivas e de autoproteção permanentemente enunciadas pela autoridade de saúde, nomeadamente:











Coletivas:

-  Estar atento às diretivas e recomendações emanadas da DGS, inseridas com regularidade no seu sítio eletrónico (www.dgs.pt);

	Plano de Contingência COVID-19	Versão:	01
		Revisão:	04

-  Afixar em espaços visíveis os folhetos distribuídos pela DGS contendo informação detalhada sobre os sintomas do COVID-19 e sobre as respetivas medidas de autoproteção;
-  Difusão pelos trabalhadores das medidas de prevenção sobre o COVID-19;
-  Aumentar a periodicidade e o cuidado na lavagem dos espaços de utilização comum dentro das instalações, nomeadamente, salas de reunião, salas de estar, refeitórios, cozinhas e zonas sanitárias.

 **Individuais:**

-  Lavar as mãos regularmente de preferência de 2 em 2 horas e sempre antes das refeições;
-  Nunca espirrar para as mãos nem para o ar, sempre que possível fazê-lo para um lenço de papel deitando-o de seguida para o lixo, ou para a manga de uma peça de roupa;
-  Evitar o contacto das mãos com a face, nariz e boca;
-  Evitar as saudações com abraços, beijos ou cumprimentos de mão;
-  Utilizar nos locais de trabalho, a limpeza regular ou o isolamento de equipamentos de utilização coletiva, como teclados de computador, ratos, telefones, comandos de aparelhos eletrónicos, etc.;
-  Todos os trabalhadores ou visitantes que tenham viajado para áreas com transmissão comunitária ativa ou tenham estado em contacto com caso confirmado ou provável de infeção por COVID-19, devem:
 -  Estar atentos ao aparecimento de febre, tosse ou dificuldade respiratória;
 -  Medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar os valores;
-  Promover o distanciamento social responsável e tranquilo, nomeadamente, não permanecendo em locais muito frequentados e fechados, sem necessidade;
-  Verificar se alguma das pessoas com quem convive de perto, desenvolvem sintomas (febre, tosse ou dificuldade respiratória).

Todos os trabalhadores que apresentem sintomas (febre, tosse ou dificuldade respiratória) e tenham, nos 14 dias antes do início dos sintomas, viajado para áreas com transmissão comunitária ativa ou tenham estado em contacto com caso confirmado ou provável de infeção por COVID-19, devem:

	Plano de Contingência COVID-19	Versão:	01
		Revisão:	04


1. Manter-se em casa ou, caso se encontrem no local de trabalho, promover o isolamento deslocando-se para a área de isolamento designada;
2. Ligar de imediato para a ADC – Águas da Covilhã, para o n.º de contacto 96 1043928, informando sobre o seu estado de saúde ou qualquer alteração ao mesmo (deve manter-se contactável);
3. Telefonar para a Linha Saúde 24 (808 24 24 24) e seguir as orientações recebidas;
4. Colocar uma máscara cirúrgica quando apresentem sintomas (caso suspeito). A máscara deverá ser colocada pelo próprio. Sempre que possível deve-se assegurar a distância de segurança superior a 1 metro do doente;
5. O trabalhador doente deverá permanecer na área de isolamento (com máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita), até à chegada da equipa do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), ativada pela DGS, que assegura o transporte para o Hospital de referência, onde serão colhidas as amostras biológicas para testes laboratoriais;
6. Nas situações em que o trabalhador com sintomas necessita de acompanhamento (ex. dificuldade de locomoção), para a zona de isolamento, a(s) pessoa(s) que o acompanha(m) ou que lhe presta(m) assistência, devem colocar, momentos antes de iniciar essa assistência, uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis, para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção quanto à higiene das mãos, após contacto com o doente.

2.6 Definição da Área de Isolamento











Nos edifícios da ADC – Águas da Covilhã existem duas áreas de isolamento e cuja localização é a seguinte (plantas no Anexo A):

1. Sede da ADC – Águas da Covilhã: sala de reuniões do piso 2
2. Parque Industrial do Canhoso: sala de apoio ao EcoCentro

As áreas de isolamento supramencionadas, cujo acesso deverá ser, preferencialmente, através de trajeto curto e com permanência/circulação de um menor número de pessoas, deverão ter as seguintes características:

-  Acesso pelo exterior do edifício;

	Plano de Contingência COVID-19	Versão:	01
		Revisão:	04

-  Ventilação natural, ou sistema de ventilação mecânica;
-  Telefone;
-  Cadeira para descanso e conforto do trabalhador, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo INEM);
-  Kit com água e alguns alimentos não perecíveis;
-  Contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico);
-  Solução antisséptica de base alcoólica - SABA (disponível no interior e à entrada desta área);
-  Toalhetes de papel;
-  Máscara (s) cirúrgica (s);
-  Luvas descartáveis;
-  Termómetro.



Nesta área, ou próxima desta, deve existir uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do trabalhador com sintomas/caso suspeito.

A ADC – Águas da Covilhã estabeleceu o(s) circuito(s) a privilegiar quando um trabalhador com sintomas se dirige para a área de isolamento, conforme definido no Anexo A deste plano.




Na deslocação do trabalhador com sintomas, devem ser evitados os locais de maior aglomeração de pessoas/trabalhadores nas instalações.

2.7 Procedimentos específicos para o COVID-19

A ADC – Águas da Covilhã define e recomenda que sejam adotados os seguintes procedimentos:

-  Em cada espaço pertença da ADC – Águas da Covilhã devem estar disponíveis os contactos do Grupo de Gestão do Plano – GGEP, conforme definido no Anexo B, deste plano de contingência.
-  A ADC – Águas da Covilhã disponibiliza uma solução antisséptica de base alcoólica (SABA) em locais estratégicos (ex. zona de refeições, registo biométrico, área(s) de isolamento, secretaria, corredores dos edifícios, etc.), conjuntamente com informação sobre os procedimentos de higienização das mãos;

	Plano de Contingência COVID-19	Versão:	01
		Revisão:	04

-  Todas as pessoas devem lavar as mãos regularmente com água e sabão, durante pelo menos 30 segundos, se estes não estiverem disponíveis utilizar um desinfetante para as mãos que tenha pelo menos 70% de álcool, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas;
-  Evitar tossir ou espirrar para as mãos, tossir ou espirrar para o antebraço ou manga, com o antebraço fletido ou usar lenço de papel, higienizar as mãos após o contacto com secreções respiratórias.
-  Alterar a frequência e/ou a forma de contacto interpessoal evitando apertos de mão, abraços, beijos, reuniões presenciais ou a presença em eventos com elevado número de pessoas.

2.8 Procedimento na circunstância de haver um caso suspeito

O alerta de uma pessoa com sintomas e ligação epidemiológica (compatíveis com a definição de um caso suspeito de COVID-19), deve ser de imediato comunicado ao serviço de Higiene, Segurança e Saúde no Trabalho (SHST), através do n.º telemóvel 961043928, que lhe dará as orientações de como proceder.

Nas situações em que a pessoa com sintomas necessita de acompanhamento (ex. dificuldade de locomoção), para a zona de isolamento, a(s) pessoa(s) que acompanha(m) ou presta(m) assistência ao doente devem colocar, momentos antes de se iniciar esta assistência, uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis, para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção quanto à higiene das mãos, após contacto com a pessoa doente. Deve ser colocado uma máscara cirúrgica na pessoa com sintomas (caso suspeito). Sempre que possível deve-se assegurar a distância de segurança superior a 1 metro do doente. A pessoa doente (caso suspeito de COVID-19) já na área de isolamento, contacta o SNS 24 (808 24 24 24).

Esta pessoa deve usar uma máscara cirúrgica, se a sua condição clínica o permitir. A máscara deverá ser colocada pela própria pessoa.

Se o Caso Suspeito não for validado, este fica encerrado para COVID-19.

O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica da pessoa.

A pessoa informa a ADC – Águas da Covilhã da não validação.

	Plano de Contingência COVID-19	Versão:	01
		Revisão:	04

2.9 Procedimento na circunstância de haver um caso suspeito validado

No caso de um caso suspeito validado, a DGS ativa o INEM e a Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos.

A pessoa doente deverá permanecer na área de isolamento (com máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita), até à chegada da equipa do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), ativada pela DGS, que assegura o transporte para o Hospital de referência, onde serão colhidas as amostras biológicas para testes laboratoriais;

O acesso das outras pessoas à área de isolamento fica interdito (exceto as pessoas designados para prestar assistência);

A área de isolamento fica interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde.

A ADC – Águas da Covilhã colabora com a Autoridade de Saúde Local na identificação dos contactos próximos do doente (caso suspeito validado);

A ADC – Águas da Covilhã informa o médico do trabalho responsável pela vigilância da saúde da pessoa;

A ADC – Águas da Covilhã informa as restantes pessoas da existência de Caso suspeito validado, a aguardar resultados de testes laboratoriais, através do Grupo de Gestão do Plano – GGEP;

A Autoridade de Saúde Local informa a ADC – Águas da Covilhã dos resultados dos testes laboratoriais, se o caso for invalidado, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais incluindo de limpeza e desinfeção.

2.10 Procedimento na circunstância de haver um caso confirmado

Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de isolamento;

Reforçar a limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas. Dar especial

	Plano de Contingência COVID-19	Versão:	01
		Revisão:	04

atenção à limpeza e desinfecção do posto de trabalho do doente confirmado (incluindo materiais e equipamentos utilizados por este);

Armazenar os resíduos do Caso Confirmado em saco de plástico (com espessura de 50 ou 70 micron) que, após ser fechado (ex. com abraçadeira), deve ser segregado e enviado para um operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.



A Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com os Serviços de Segurança e Higiene no Trabalho, comunica à DGS informações sobre as medidas implementadas pela ADC – Águas da Covilhã, e sobre o estado de saúde dos contatos próximos do doente.

2.11 Higiene e Descontaminação da área de isolamento, material e equipamento

Após ser informado da necessidade de limpeza e desinfecção da área de isolamento, o profissional responsável deve:

- 👉 Equipar-se com EPI (bata impermeável descartável; máscara FFP2; óculos de proteção descartáveis; luvas descartáveis).
- 👉 Realizar a limpeza e desinfecção de acordo com os seguintes procedimentos:
 - A limpeza e desinfecção da sala de isolamento deve ser efetuada depois da restante área de serviço, com material e equipamento de uso único ou exclusivo daquele espaço (descontaminado após cada utilização (baldes e cabos) ou descartado após cada utilização);
 - Reforçar a limpeza e desinfecção de todas as superfícies nas áreas de atendimento ao doente (superfícies frequentemente manuseadas e especialmente aquelas mais próximas do doente, com maior probabilidade de serem contaminadas (cadeiras, maçanetas, superfícies e equipamentos);
 - A limpeza e desinfecção das superfícies podem ser realizadas com o detergente comumente usado, seguido de desinfetante;
 - Os resíduos produzidos durante a prestação de cuidados ao caso suspeito são considerados resíduos hospitalares do grupo III e descartados de acordo com os procedimentos previstos para esta tipologia de resíduos;
- 👉 Sair da sala e retirar o EPI, tendo o cuidado de não se contaminar;

	Plano de Contingência COVID-19	Versão:	01
		Revisão:	04

-  Colocar o EPI no saco de resíduos grupo III;
-  Higienizar as mãos com SABA.

2.12 Formação e Sensibilização

Todos os trabalhadores devem ter informação e treino em prevenção e controlo de infeção por COVID-19. A ADC – Águas da Covilhã irá promover ações de sensibilização e divulgação.

	Plano de Contingência COVID-19	Versão:	01
		Revisão:	04

3. Referências

- Autoridade para as Condições do Trabalho - www.act.gov.pt
- Diário da República Eletrónico - www.dre.pt
- Direção Geral da Administração Pública - www.dgaep.gov.pt
- Direção Geral da Saúde - www.dgs.pt
- Entidade Reguladora dos Serviços de Água e Resíduos - www.ersar.pt

	Plano de Contingência COVID-19	Versão:	01
		Revisão:	04

4. Anexos ao Plano de Contingência

Anexo A. Planta de localização das áreas de isolamento e respetivos caminhos de evacuação;

Anexo B. Lista de contactos dos elementos do Grupo de Gestão do Plano – GGEP;

Anexo C. Fluxograma de Situação de Trabalhador com Sintomas de COVID-19;

Anexo D. Fluxograma de monitorização dos contactos próximos (trabalhadores assintomáticos) de um caso confirmado de COVID-19 (trabalhador);

Anexo E. Cartazes de Divulgação e Sensibilização.

Anexo F. Plano de Limpeza e Higienização das Instalações.

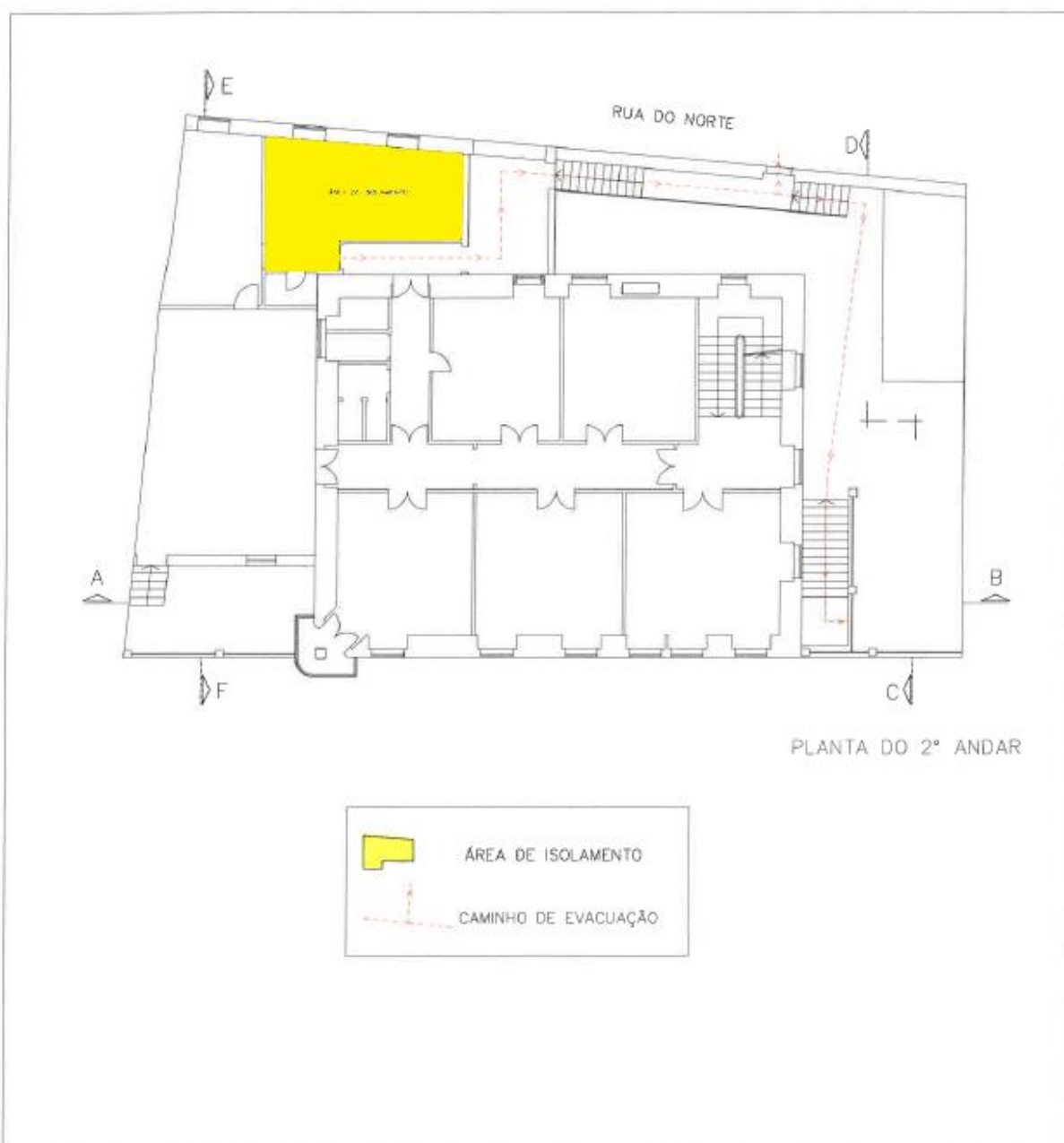
Anexo G. Registo da Limpeza e Higienização das Instalações.

Anexo H. Registo de Entrega de EPI aos trabalhadores de limpeza urbana e recolha de resíduos, no contexto da pandemia COVID-19.

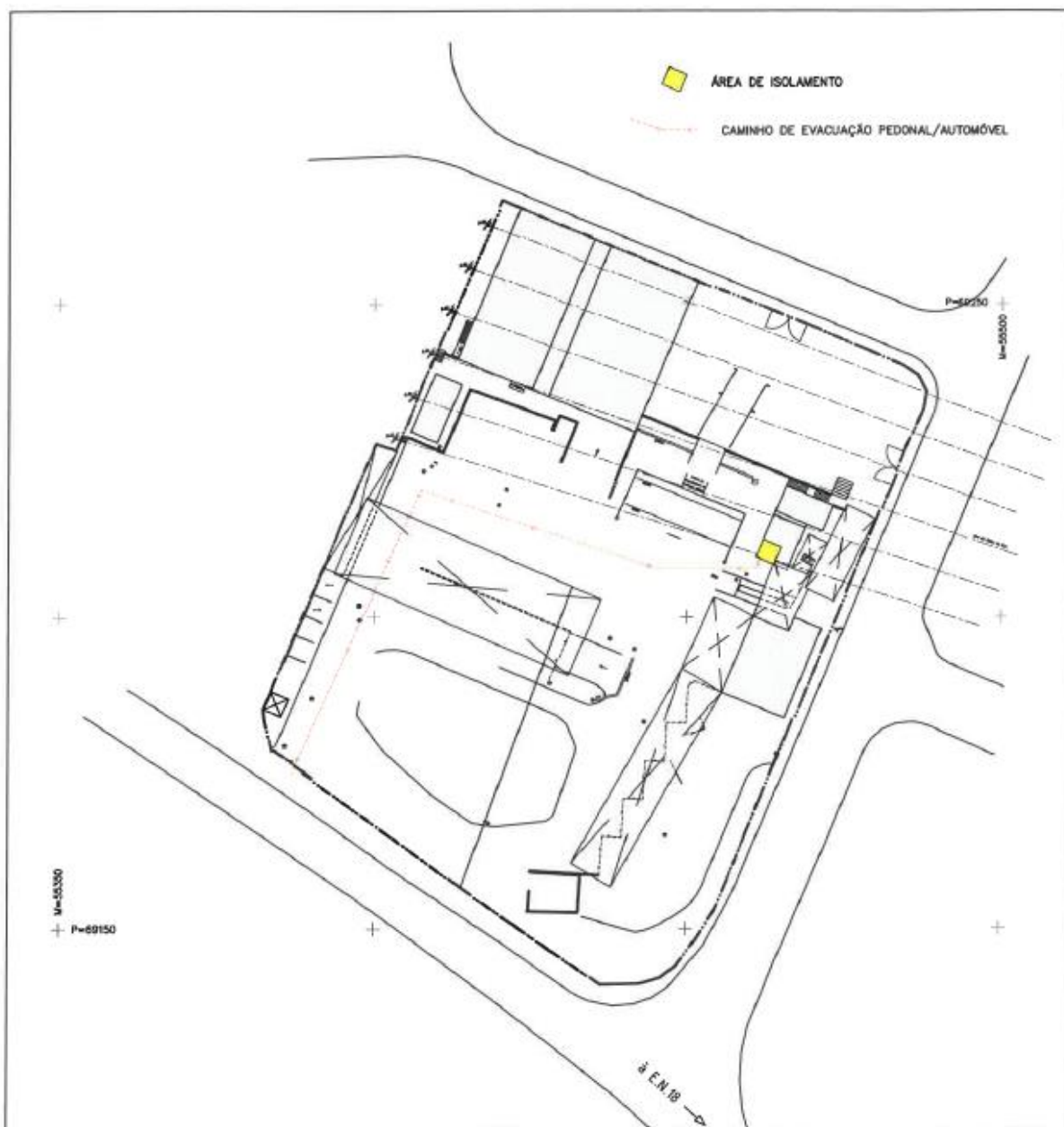
Anexo A

Planta de localização das áreas de isolamento e respectivos circuitos

1. Área de Isolamento - Sede da ADC - Águas da Covilhã



2. Área de Isolamento – Parque Industrial do Canhoso - sala de apoio ao EcoCentro



	Plano de Contingência COVID-19	Versão:	01
		Revisão:	04

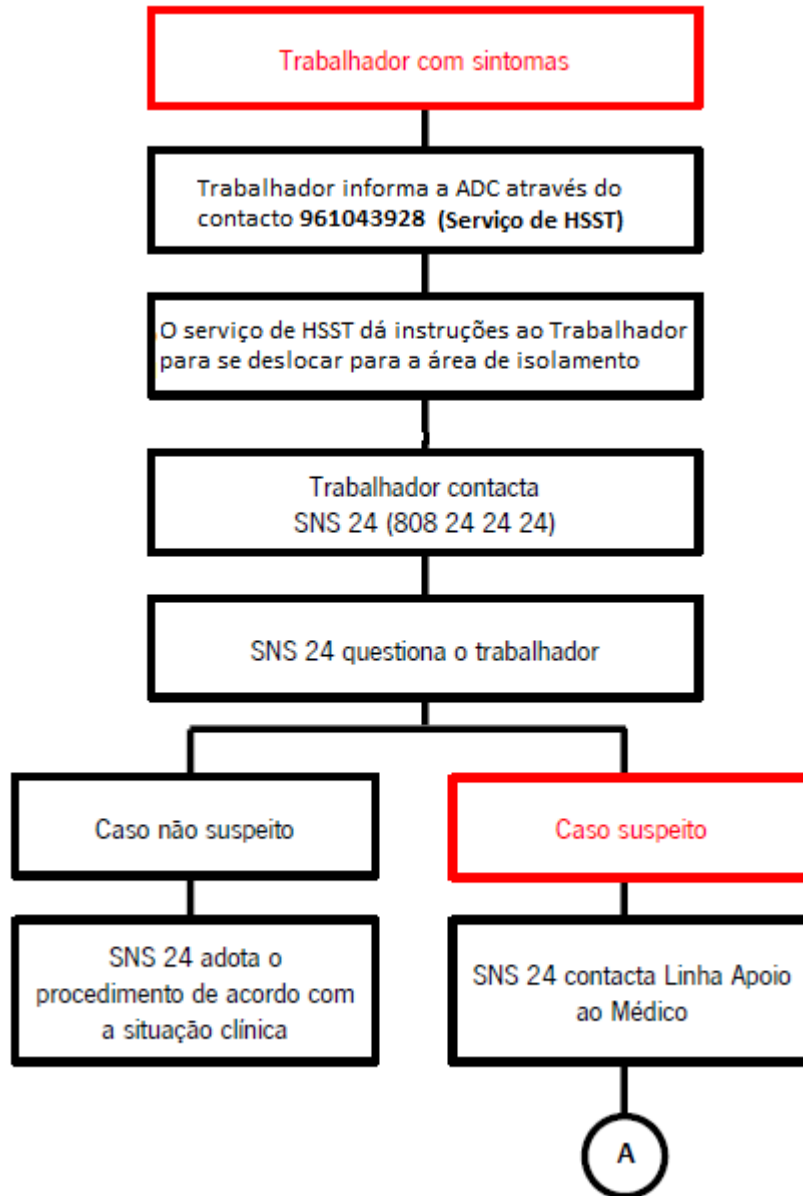
Anexo B

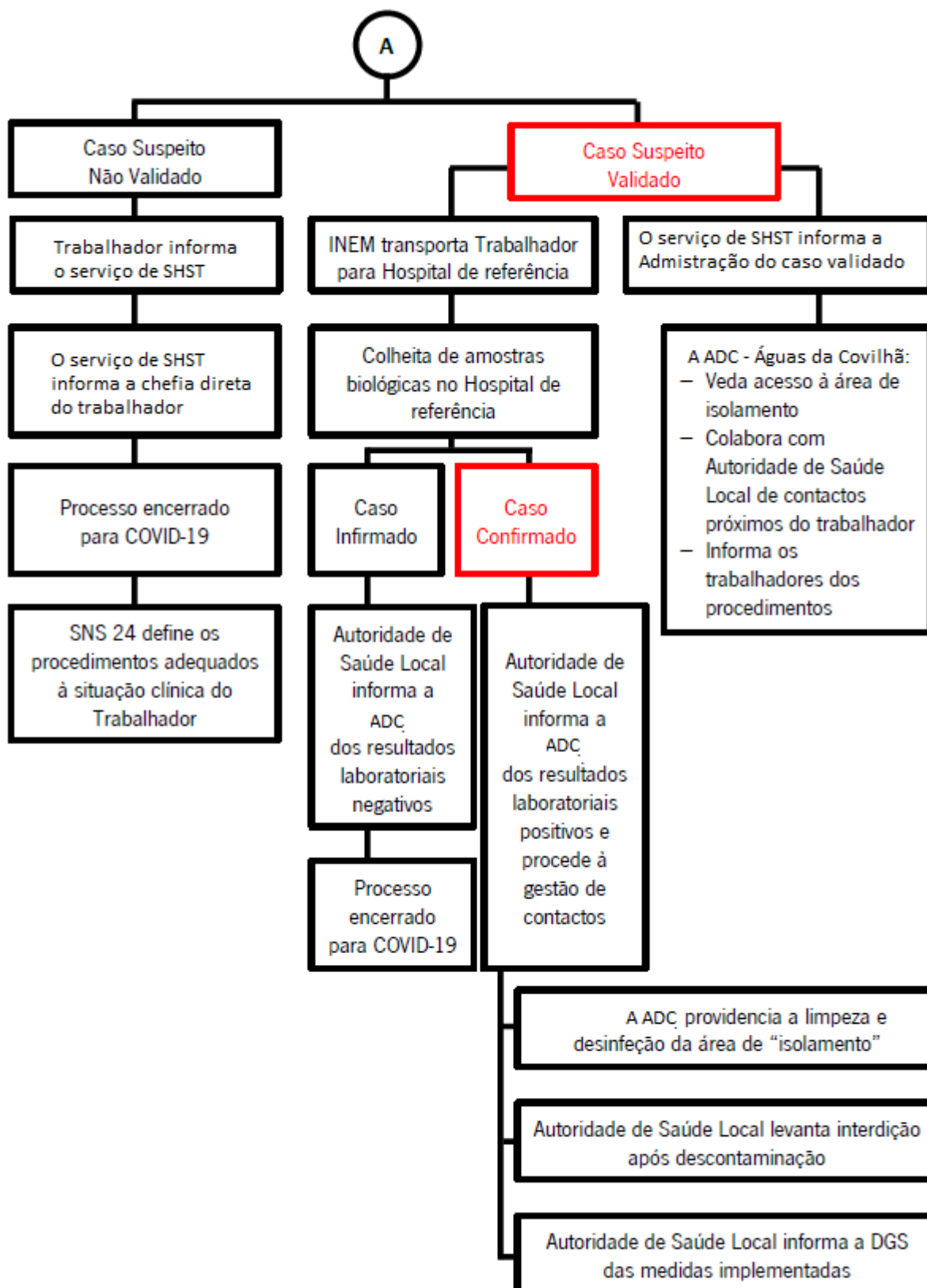
Lista de contactos dos elementos do Grupo de Gestão do Plano - GGEP

Nome	Departamento	Contacto de Serviço
João Marques	Administração	275 310 810
José Pina Simão	Gabinete Jurídico	275 310 810
Sandra Almeida	Qualidade, Ambiente e Segurança	961 043 928
Gilberto Pires	Recursos humanos	926 576 159
Ana Carinhas	Serviço de Saneamento, Recolha Limpeza e Jardins	963 817 013

Anexo C

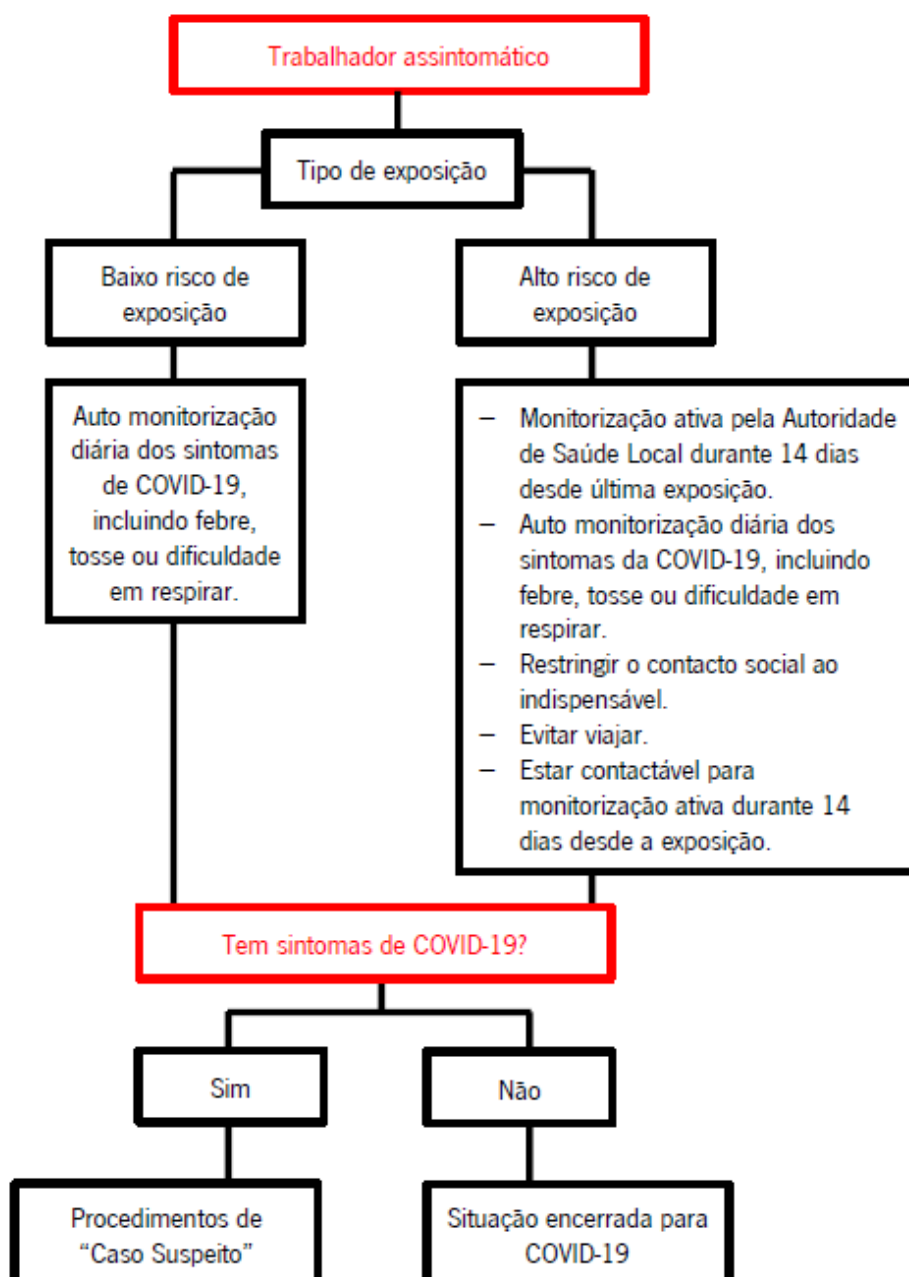
Fluxograma de Situação de Trabalhador/a com Sintomas de COVID-19





Anexo D

Fluxograma de monitorização dos contactos próximos (trabalhadores/as assintomáticos/as) de um caso confirmado de COVID-19 (trabalhador/a)



Anexo E

Cartazes de Divulgação e Sensibilização

CORONAVIRUS COVID-19



COMO LAVAR AS MÃOS CORRETAMENTE

LAVAR AS MÃOS COM FREQUÊNCIA É UMA MANEIRA SIMPLES DE PREVENÇÃO !

DURAÇÃO TOTAL DO PROCEDIMENTO - 40 - 60 SEG.



0
LAVE AS MÃOS COM ÁGUA



1
APLIQUE UMA QUANTIDADE
SUFICIENTE DE SABÃO PARA
COBRIR TODA A SUPERFÍCIE
DAS MÃOS



2
ESFREGUE A PALMA DAS MÃOS



3
A PALMA DIREITA SOBRE O
DORSO ESQUERDO COM OS
DEDOS ENTRELAÇADOS



4
PALMA COM PALMA COM OS
DEDOS ENTRELAÇADOS



5
O DORSO DOS DEDOS COM AS
PALMAS OPOSTAS COM OS
DEDOS ENTRELAÇADOS



6
FRICÇÃO ROTACIONAL DO
POLEGAR ESQUERDO
PRESSIONADO NA PALMA DA
MÃO DIREITA E VICE VERSA



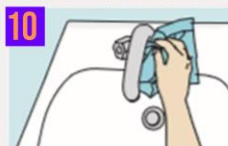
7
FRICÇÃO ROTACIONAL, PARA FRENTE
E PARA TRÁS COM OS DEDOS DA
MÃO DIREITA PRESIONADOS NA
PALMA ESQUERDA E VICE-VERSA



8
ENXAGUE AS MÃOS COM ÁGUA



9
SEQUE BEM AS MÃOS COM
UMA TOALHA DESCARTÁVEL



10
USE UMA TOALHA PARA FECHAR
A TORNEIRA



11
AGORA AS SUAS MÃOS ESTÃO
LIMPAS

**CORONAVIRUS
COVID-19**



**CORONAVIRUS
COVID-19**

PRECAUÇÕES



**EVITE
CUMPRIMENTOS**



**LAVE BEM AS MÃOS
DURANTE 30 SEG.**



**TAPE A BOCA E O
NARIZ QUANDO TOSSIR
OU ESPIRRAR**



**DEITE FORA OS LENÇOS
APÓS A SUA UTILIZAÇÃO**

SINTOMAS



TOSSE



FEBRE



**DIFICULDADE
EM RESPIRAR**

CASO SINTA ALGUM DESTES SINTOMAS LIGUE 808 24 24 24

CORONAVIRUS COVID-19



CORONAVIRUS COVID-19

PRECAUÇÕES



**EVITE
CUMPRIMENTOS**



**LAVE BEM AS MÃOS
DURANTE 30 SEG.**



**TAPE A BOCA E O
NARIZ QUANDO TOSSIR
OU ESPIRRAR**



**DEITE FORA OS LENÇOS
APÓS A SUA UTILIZAÇÃO**

SINTOMAS



TOSSE



FEBRE



**DIFICULDADE
EM RESPIRAR**

CASO SINTA ALGUM DESTES SINTOMAS, LIGUE PARA O 961043928, DIRIJA-SE PARA A SALA DE ISOLAMENTO MAIS PRÓXIMA DE SI, DESINFETE BEM AS MÃOS, COLOQUE A MÁSCARA E LIGUE 808 24 24 24

	Plano de Contingência COVID-19	Versão:	01
		Revisão:	04

Anexo F

Plano de Limpeza e Higienização das Instalações

1. Técnicas de limpeza

Deve assegurar-se que a limpeza segue a seguinte técnica:

- A limpeza deve ser sempre húmida não usar aspiradores a seco em zonas públicas, salvo se forem aspiradores com tanque de água que recolhe a sujidade na água; este depósito deve ser despejado e lavado entre cada uma das áreas a aspirar;
- Deve ser realizada sempre no sentido de cima para baixo e, das áreas mais limpas, para as mais sujas:
 - i. Paredes e teto (se aplicável);
 - ii. Superfícies acima do chão (bancadas, mesas, cadeiras, corrimãos, outros);
 - iii. Equipamentos existentes nas áreas;
 - iv. Instalações sanitárias;
 - v. Chão – é o último a limpar.

2. Materiais de limpeza

Em relação aos materiais de limpeza, devem assegurar-se que:

- Devem existir materiais de limpeza distintos (de uso exclusivo) de acordo com o nível de risco das áreas a limpar;
- Os panos de limpeza devem ser, preferencialmente, de uso único e descartáveis (usar e deitar fora), diferenciados por um código de cores, para cada uma das áreas, de acordo com o nível de risco. São exemplos:
 - Bancadas, mesas, cadeiras, cadeirões de gabinetes, entre outros: **azul**;
 - Mesas de refeição e áreas de preparação de alimentos: **verde**;
 - Casas de banho: pano só para limpar o lavatório **amarelo**; pano para as sanitas (exterior) **vermelho**;
 - A parte interior da sanita não precisa de pano. Deve ser esfregada com o próprio piaçaba e com detergente de base desinfetante;

	Plano de Contingência COVID-19	Versão:	01
		Revisão:	04

- 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. O balde e esfregona devem ser diferentes, para as áreas atrás referidas. Por exemplo: o balde e esfregona usados nas casas de banho não devem ser usados nas áreas de alimentação ou em outros espaços públicos.

3. Frequência de limpeza

Em relação à frequência de limpeza, deve assegurar-se que:

- A limpeza de superfícies de toque frequente pode ser realizada com detergente de base desinfetante, para conseguir um procedimento mais rápido, isto é, um produto que contém na sua composição, detergente e desinfetante em simultâneo (2 em 1), compatíveis. Podem ter várias apresentações: líquida, gel, espuma ou spray;
- A frequência de limpeza das superfícies de toque frequente deve ser no mínimo 6 vezes ao dia, mas pode ser necessário aumentar essa frequência;
- Os puxadores de portas devem ser limpos com mais frequência;
- Chão: lavar com água quente e detergente comum, seguido da desinfeção com solução de lixívia diluída em água. A frequência de limpeza deve ser no mínimo 2 vezes ao dia;
- Instalações sanitárias (casas de banho): lavar preferencialmente com produto que contenha na composição detergente e desinfetante porque é de mais fácil aplicação e desinfeção. A frequência de limpeza do chão deve ser no mínimo, 3 vezes ao dia.

4. Produtos de limpeza e desinfeção

Em relação aos produtos de limpeza e desinfeção, devem assegurar-se que:

- De forma a serem tomadas as medidas necessárias para proteger a saúde e o ambiente e garantir a segurança nos locais de trabalho, é necessário ter as fichas de dados de segurança dos produtos (vulgarmente designadas por fichas técnicas) que constam no plano de higienização;
- Devem ser cumpridas as indicações do fabricante e instruções nos rótulos dos produtos e nas fichas de segurança;

	Plano de Contingência COVID-19	Versão:	01
		Revisão:	04

- Os produtos químicos devem estar devidamente rotulados, fechados e conservados nas suas embalagens de origem, de modo a evitar o risco de contaminação de alimentos, por exemplo;
- Os produtos químicos devem ser armazenados fora das áreas onde são manuseados os alimentos, em local fechado e devidamente identificado e fora do alcance de crianças ou pessoas com necessidades especiais;
- Os detergentes a usar são os comuns ou de uso doméstico;
- Os desinfetantes mais utilizados são: a vulgar lixívia (hipoclorito de sódio) com pelo menos 5% de cloro livre na forma original e o álcool a 70%;
- Podem ser ainda utilizados produtos de desinfeção rápida sob a forma de toalhetes humedecidos no desinfetante e fornecidos em dispensador próprio (facilitando tirar 1 a 1 sem os contaminar). Estes são produtos que juntam habitualmente na sua composição, detergente e desinfetante compatíveis. Estes toalhetes são para usar numa superfície e não devem ser reutilizados em várias superfícies, porque favorece a disseminação dos agentes contaminantes. Usar um toalhete para cada superfície e descartar para o caixote do lixo. Não secar a superfície depois de usar o toalhete desinfetante, porque é necessário que a superfície fique molhada durante uns minutos até secar ao ar, para ser eficaz;
- As partes metálicas das superfícies ou as que não são compatíveis com a lixívia, devem ser desinfetadas com álcool a 70% ou outro produto compatível, para evitar a corrosão ou danificação;
- Ao aplicar lixívia ou outro produto semelhante, abrir as janelas para arejar e renovar o ar, ajudando também a secar mais rapidamente as superfícies.

5. Uso de equipamentos de proteção individual pelos funcionários de limpeza

Em relação a equipamentos de proteção individual, devem assegurar-se que:

- Os funcionários que limpam as áreas de alimentação não são os mesmos que limpam as casas de banho;
- Nesta fase de possível disseminação do vírus, aconselha-se a que os profissionais de limpeza usem:
- Bata impermeável, embora possa também ser usado um avental impermeável por cima da farda (não usar a roupa que traz de casa);

	Plano de Contingência COVID-19	Versão:	01
		Revisão:	04

- Uma máscara comum bem ajustada à face. A máscara deve ser mudada sempre que estiver húmida (mínimo de 4-6 horas);
- Luvas resistentes aos desinfetantes (de usar e deitar fora);
- Utilizar uma farda limpa todos os dias e um calçado próprio só para as limpezas; a farda deve ser lavada nos locais de trabalho e preferencialmente em máquina com ciclo de lavagem e desinfecção pelo calor. Não deve ser levada para casa, para ser lavada pelos funcionários;
- Na desinfecção de áreas de isolamento onde se supõe que possam ter ocorrido casos de COVID 19 ou eventual disseminação, pode recorrer-se ao método de desinfecção por vapor de peróxido de hidrogénio através da aquisição de uma máquina e produto próprio. Esta desinfecção é feita depois da limpeza prévia e só pode ser realizada com a área vazia (sem ninguém presente). Cumprir as instruções do fabricante/fornecedor para a utilização deste desinfetante em segurança.

6. Limpeza e desinfecção das superfícies de áreas comuns

Na limpeza e desinfecção das superfícies de áreas comuns devem seguir-se as seguintes indicações:

- Preparar a solução de lixívia (hipoclorito de sódio) com concentração original de 5% ou mais de cloro livre. A lixívia deve ser diluída na altura de utilizar. A solução diluída deve ser a 0,1%, na proporção de 1 parte de lixívia para 99 partes iguais de água (Consulte o Anexo I).
- Lavar primeiro as superfícies com água e detergente.
- Em seguida, espalhar uniformemente a solução de lixívia nas superfícies.
- Deixar atuar a lixívia nas superfícies durante pelo menos 10 minutos – ler as instruções do fabricante/fornecedor. Essa etapa é fundamental.
- De seguida enxaguar as superfícies só com água quente.
- Deixar secar ao ar.

6.1. Instalações sanitárias

- Utilizar panos diferentes para os lavatórios e as áreas à volta destes e para o exterior das sanitas.

	Plano de Contingência COVID-19	Versão:	01
		Revisão:	04

- Seguir a sequência:
 - ✓ Iniciar a limpeza pelos lavatórios (1.º as torneiras e só depois o lavatório) e superfícies à volta destes;
 - ✓ Limpar as sanitas;
 - ✓ Limpar o chão.

Limpeza da sanita:

Parte interior da sanita:

- ✓ limpar o interior da sanita apenas com o piaçaba;
- ✓ Se houver urina ou fezes, descarregar primeiro o autoclismo;
- ✓ Não deitar lixívia ou produto com amoníaco sobre a urina, porque provoca uma reação gasosa nociva para a saúde;
- ✓ Aplicar o produto detergente com base desinfetante; deixar atuar durante pelo menos 5 minutos;
- ✓ Esfregar bem por dentro com o piaçaba;
- ✓ Puxar o autoclismo com o piaçaba ainda dentro da sanita para que este também fique limpo;
- ✓ Volte a puxar a água.

Parte exterior da sanita:

- ✓ Espalhar o detergente/desinfetante na parte de cima da sanita e sobre os tampos;
 - ✓ Esfregar com o pano: primeiro os tampos e só depois, a parte exterior da sanita (em cima e nos lados);
 - ✓ Passar com pano só com água;
 - ✓ Deixar secar ao ar;
 - ✓ Limpar e desinfetar bem o botão do autoclismo. Pode desinfetar também com álcool a 70º-80º.
- No final da limpeza, deve voltar a passar um pano humedecido em desinfetante em todas as torneiras.
 - Não esquecer de limpar frequentemente as maçanetas das portas das casas de banho.

	Plano de Contingência COVID-19	Versão:	01
		Revisão:	04

7. Limpeza e desinfeção de superfícies da área de isolamento onde esteve uma pessoa suspeita ou confirmada de COVID-19

Na limpeza e desinfeção das superfícies de áreas de quarentena ou isolamento, de suspeito ou doente confirmado, deve seguir as seguintes indicações:

- Esperar pelo menos 20 minutos depois de a pessoa doente, ou suspeita de estar doente sair da área de isolamento/quarentena e, só depois, iniciar os procedimentos de limpeza em segurança;
- Preparar a solução de lixívia (hipoclorito de sódio) com concentração original de 5% ou mais de cloro livre. A lixívia deve ser diluída na altura de utilizar. A solução diluída deve ser a 0,1%, na proporção de 1 parte de lixívia para 49 partes iguais de água;
- Lavar primeiro as superfícies com água e detergente;
- Em seguida, espalhar uniformemente a solução de lixívia nas superfícies;
- Deixar atuar a lixívia nas superfícies durante pelo menos 10 minutos – ler as instruções do fabricante/fornecedor. Esta etapa é fundamental;
- De seguida enxaguar as superfícies só com água quente;
- Deixar secar ao ar.

8. Limpeza e desinfeção de superfícies que contenham sangue ou outros produtos orgânicos


Na limpeza e desinfeção das superfícies de áreas que contenham sangue ou outros produtos orgânicos (urina, fezes), deve seguir as seguintes indicações:

- Utilizando luvas resistentes, avental impermeável e óculos de proteção, absorver o mais possível o derrame com papel absorvente para não espalhar os líquidos;
- Aplicar de seguida a solução de lixívia na diluição de 1 parte de lixívia em 9 partes iguais de água;
- Deixar atuar durante pelo menos 10 minutos; tapar a zona afetada com toalhetes para que as pessoas não pisem e colocar o dispositivo de alerta para zona em limpeza de manutenção;
- Lavar a área suja com água e detergente comum; enxaguar só com água e deixar secar ao ar.

	Plano de Contingência COVID-19	Versão:	01
		Revisão:	04

Anexo G

Registo da Limpeza e Higienização das Instalações


	Registo da Limpeza e Higienização das Instalações
	Local:

Data	Hora	Assinatura do(a) funcionário(a)
__/__/__	__h__min	
__/__/__	__h__min	
__/__/__	__h__min	
__/__/__	__h__min	
__/__/__	__h__min	
__/__/__	__h__min	
__/__/__	__h__min	
__/__/__	__h__min	
__/__/__	__h__min	
__/__/__	__h__min	
__/__/__	__h__min	
__/__/__	__h__min	

	Plano de Contingência COVID-19	Versão:	01
		Revisão:	04

Anexo H

Registo de Entrega de EPI(s) aos/às trabalhadores/as no contexto da Pandemia COVID-19

	Entrega de EPI ao/á trabalhador/a, no contexto da pandemia COVID-19	
	Nome:	N.º

Declaro que recebi os Equipamentos de Proteção Individual (EPI) abaixo mencionados e que fui informado dos respetivos riscos que pretendem proteger, comprometendo-me a utilizá-los corretamente de acordo com as instruções recebidas, bem como a colocá-los após a sua utilização, nos recipientes adequados para o efeito, devidamente assinalados pela ADC.

Data	Quantidade	EPI distribuído	Assinatura do/a trabalhador/a
__/__/__			
__/__/__			
__/__/__			
__/__/__			
__/__/__			
__/__/__			
__/__/__			
__/__/__			
__/__/__			
__/__/__			
__/__/__			
__/__/__			