



PLANO DE CONTINGÊNCIA

Centro Social da Juventude de Mar

DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19)

01 de setembro de 2021

INTRODUÇÃO

- O presente documento dá a divulgar o Plano de Contingência do Centro Social da Juventude de Mar para a Doença por Coronavírus (COVID-19). Fornece informação aos encarregados de educação, docentes e não docentes sobre este novo vírus, 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, tendo como principal preocupação a adoção de um conjunto de medidas preventivas a nível de regras de higiene bem definidas e tendo como principal objetivo o cumprimento das mesmas.

O Plano de Contingência foi desenvolvido com base nas orientações da Direção-Geral da Saúde (DGS) e na melhor evidência científica disponível até ao momento.

Os encarregados de educação, docentes e não docentes serão informados sobre a doença por coronavírus (COVID-19) e sobre as formas de evitar a transmissão, através dos meios mais adequados.

O CSJM está empenhado na proteção da saúde e a segurança dos seus utentes e colaboradores, tendo também um papel importante a desempenhar na limitação do impacto negativo deste surto na comunidade.

- **A DOENÇA POR CORONAVÍRUS(COVID-19)**

Os coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano e são bastante comuns em todo o mundo. A infeção origina sintomas inespecíficos como tosse, febre ou dificuldade respiratória, ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia.

O período de incubação do COVID-19 é de 2 a 14 dias. Isto significa que se uma pessoa permanecer bem 14 dias após contactar com alguém confirmadamente infetado por COVID-19, é pouco provável que tenha sido contagiada.

Após exposição a alguém infetado com COVID-19, podem surgir os seguintes sintomas:

- Tosse
- Dificuldade respiratória
- Febre
- Dor de garganta
- Dores musculares
- Dores articulares
- Dores de cabeça
- Perdas de olfato
- Náuseas, vómitos e/ou diarreia

De forma geral, estas infeções podem causar sintomas mais graves em pessoas com sistemas

imunitários mais fragilizados, pessoas mais velhas, e pessoas com doenças crónicas como diabetes, cancro e doenças respiratórias.

Uma vez que este vírus apresenta constantes mutações, dificulta fortemente o seu combate, bem como minimizar os seus riscos. Torna-se assim importante criar medidas de prevenção na propagação do contágio. Estão definidos os seguintes colaboradores da instituição como pontos focais:

- Sofia Sá (Vice-Presidente e docente)
- Sofia Castilho (coordenadora pedagógica Pré-Escolar)
- Carla Manuela Gomes (diretora técnica da creche)

● **A TRANSMISSÃO DO COVID-19**

Pelo que é conhecido, a transmissão do COVID-19 acontece quando existe contacto próximo (num raio de 2 metros) com uma pessoa infetada e transmissão por contacto com ambientes contaminados. O risco de transmissão aumenta quando maior for o período de contacto com essa pessoa.

As gotículas produzidas quando uma pessoa infetada tosse ou espirra (secreções respiratórias que contêm o vírus) são a via de transmissão mais importante.

Existem duas formas através das quais uma pessoa pode ficar infetada:

- As secreções podem ser diretamente expelidas para a boca ou nariz das pessoas em redor (num raio de 2 metros) ou podem ser inaladas para os pulmões;
- Uma pessoa também pode ficar infetada ao tocar em superfícies ou objetos que possam ter sido contaminados com secreções respiratórias e depois tocar na sua própria boca, nariz ou olhos.

● **PREVENIR A TRANSMISSÃO DO COVID-19**

Apesar de já existirem vacinas para combater os malefícios da Covid-19 a melhor maneira de prevenir a infeção é evitar a exposição ao vírus, através da implementação de medidas que reduzam os riscos de transmissibilidade.

Existem princípios gerais que qualquer pessoa pode seguir para prevenir a transmissão de vírus respiratórios:

- Lavar as mãos com frequência – com sabão e água, ou esfregar as mãos com gel alcoólico a 70% se não for possível lavar as mãos.
- Tossir e espirrar para a prega do cotovelo, ou para um lenço de papel que deverá ser deitado fora. Não se deve tossir nem espirrar para o ar ou para as mãos.

- Sempre que as crianças apresentem tosse, febre ou dificuldade respiratória devem permanecer em casa e não se deslocar para a instituição;
- Os encarregados de educação, crianças, docentes e não docentes devem lavar as mãos:
 - Antes de sair de casa
 - Ao chegar à instituição
 - Após usar a casa de banho
 - Após realização de atividades desportivas, lúdicas e pedagógicas
 - Antes das refeições, incluindo lanches
 - Antes de sair da instituição
- Utilizar um gel alcoólico que contenha pelo menos 70% de álcool se não for possível lavar as mãos com água e sabão.
- Todos os colaboradores afetos à instituição devem ensinar e incentivar todas as crianças a evitar tocar nos olhos, nariz e boca sem terem lavado as mãos.
- Evitar contacto próximo com pessoas com tosse, febre ou dificuldade respiratória.
- Limpar e desinfetar frequentemente objetos e superfícies de utilização comum.
- Se tiver sintomas ou dúvidas contactar a Linha SNS24: **808 24 24 24**. Ao mesmo tempo deve contactar a coordenadora da instituição. Não deve deslocar-se diretamente para nenhum estabelecimento de saúde.
- Consultar regularmente informação em www.dgs.pt

O uso de máscaras de proteção por parte de todos os utentes do 1º ciclo e colaboradores é obrigatório, uma vez que há evidências de segurança e prevenção do seu uso sempre que estejam em contacto com outras pessoas, bem como cumprir o que está decretado pelas instâncias superiores.

- **MEDIDAS A ADOTAR**

O CSJM tem implementadas as seguintes medidas:

- Disponibilizar sabão nos espaços apropriados;
- Disponibilização de dispensadores de solução alcoólica nos espaços onde não haja acesso fácil a água e sabão.
- Divulgação de informação sempre que for atualizada sobre o COVID-19.
- Reforço e aumento de número de vezes na necessidade em efetuar a higienização em todos os espaços. Tendo como princípio cumprir todas as normas estabelecidas nas boas práticas para a higienização dos mesmos perante a situação de Pandemia Covid19.
- Sempre que necessário, todos os colaboradores que estão afetos a todas as tarefas de higienização irão receber formação específica para tal facto.

- Uma vez que CSJMAR dá assistência à 1ª infância, sempre que seja possível e salvaguardando todas as medidas de segurança os espaços deverão ser devidamente ventilados, tanto a nível mecânico como natural.
- Sempre que seja necessário estabelecer algum tipo de contacto físico com os familiares ou encarregados de educação, estes deverão ser efetuados após o agendamento que será marcado, e em zona onde não exista qualquer tipo de contacto com os utentes.

- **O QUE É UM CASO SUSPEITO**

A classificação de um caso como suspeito de doença por coronavírus deve obedecer a critérios clínicos e epidemiológicos. A definição seguinte é baseada na informação atualmente disponível no Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doença (ECDC).

Critérios clínicos	Critérios epidemiológicos
<p>Febre</p> <p>OU</p>	<p>História de viagem para áreas com transmissão comunitária* nos 14 dias antes do início de sintomas</p> <p>OU</p>
<p>Tosse</p> <p>OU</p>	<p>E</p> <p>Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas</p> <p>OU</p>
<p>Dificuldade respiratória</p>	<p>Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19</p>

- **ESTABELEECER UMA ÁREA DE ISOLAMENTO**

É instituída como área de isolamento no Centro Social da Juventude de Mar uma sala

adjacente ao Gabinete da Diretora

. A colocação de um utente ou colaborador numa área de isolamento visa impedir que outros utentes e/ou colaboradores possam ser expostos e infetados. Esta medida tem como principal objetivo evitar a propagação de uma doença transmissível.

Esta área deve estar equipada com:

- cadeira ou marquesa (para descanso e conforto do estudante ou colaborador suspeito de infeção por COVID-19, 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);
- toalhete de papel;
- máscara(s) cirúrgica(s);
- luvas descartáveis;
- termómetro.

Os colaboradores de cada resposta social deverão ser informados da localização da área de isolamento na instituição.

- **DESIGNAÇÃO DE PONTO FOCAL**

O Ponto Focal será o elemento que acompanhará o caso suspeito até à área de isolamento designada, prestará o apoio necessário e desencadeará os contactos estabelecidos no Plano de Contingência.

Sempre que for reportada uma situação de utente ou colaborador com sintomas, o Ponto Focal fica responsável por assegurar o cumprimento dos procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência para a Doença por Coronavírus (COVID-19).

- **COMO ATUAR PERANTE UM CASO SUSPEITO**

Qualquer utente ou colaborador com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito de doença por COVID-19, ou alguém que identifique um utente ou colaborador nestas circunstâncias, deverá informar imediatamente o ponto focal e dirigir-se para a área de isolamento definida para aquele efeito.

Deverá ser prestada ao utente ou colaborador doente toda a assistência necessária, incluindo se existirem dificuldades de locomoção. O Ponto Focal deverá certificar-se que o caso suspeito se desloca para a área de isolamento ou acompanhá-lo até à mesma. Sempre que possível deve-se assegurar a distância de segurança (superior a 2 metros) do doente.

O ponto focal que acompanha e presta assistência ao utente ou colaborador com sintomas deve colocar, 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 o caso suspeito.

No interior da área de isolamento, o caso suspeito de COVID-19 ou o ponto focal no caso de ser necessário (utente ou colaborador) deve contactar a Linha SNS 24 (**808 24 24 24**).

O caso suspeito deve usar uma máscara cirúrgica (sendo uma criança com mais de 6 anos ou um colaborador), se a sua condição clínica o permitir. A máscara deverá ser colocada pelo próprio (quando possível) e este deverá verificar se a máscara se encontra bem ajustada (ou seja: ajustamento da máscara à face, de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face. Sempre que a máscara estiver húmida, o caso suspeito deverá substituí-la por outra.

Após avaliação, a Linha SNS 24 informa o caso suspeito ou ponto focal:

- Se não se tratar de facto de um caso suspeito de COVID-19: define os procedimentos adequados à situação clínica do utente ou colaborador;
- Se se tratar de facto de um caso suspeito de COVID-19: o SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da Direção-Geral da Saúde (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 utente ou colaborador. O encarregado de educação ou colaborador informa o Ponto Focal da não validação, e este último deverá informar a direção.
 - 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.

- **PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO COM CARÁTER VALIDADO**

Na situação de Caso suspeito validado:

- O utente ou colaborador doente deverá permanecer na área de isolamento (com máscara cirúrgica, se se tratar de uma criança com mais de 6 anos ou um colaborador, e sempre 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 realização de exames laboratoriais no INSA;
- O acesso dos outros utentes ou colaboradores à área de isolamento fica interdito (exceto ao ponto focal da unidade orgânica);

O caso suspeito validado deverá permanecer na área de isolamento até à chegada da equipa do INEM ativada pela DGS, de forma a restringir, ao mínimo indispensável, o contacto

deste caso com outro(s) utentes ou colaboradores. Devem ser evitadas deslocações adicionais do caso suspeito validado nas instalações da instituição.

- Uma vez que são crianças com idade inferior a 18 anos, os familiares ou encarregados de educação deverão ser sempre informados.
- Se o caso não for confirmado, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais da unidade orgânica, incluindo limpeza e desinfeção da área de isolamento.
- Se o caso for confirmado, a área de isolamento deve ficar interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde.
- **PROCEDIMENTOS NUM CASO CONFIRMADO PARA COVID-19**

Na situação de caso confirmado, a coordenadora deve:

- 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 atenção à limpeza e desinfeção das salas de atividades, mesas de refeição, mesas de atividades, incluindo materiais e equipamentos utilizados pelo caso confirmado;
- Armazenar os resíduos do caso Confirmado em 2 sacos de plástico bem fechados.

- **PROCEDIMENTOS NA VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS**

Considera-se Contacto Próximo um utente ou colaborador 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.

O Contacto Próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de: Alto

risco de exposição, definido como:

- Uteute do mesmo grupo;
- Colaboradores afetos ao posto de trabalho (até 2 metros) do caso;
- Uteute ou colaborador que esteve cara-a-cara com o caso confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
- Uteute ou colaborador que partilhou com o caso confirmado louça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias).

Baixo risco de exposição (casual), definido como:

- Uteute ou colaborador que teve contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a

gotículas/secreções respiratórias através de conversa cara-a-cara superior a 15 minutos, tosse ou espirro);

- Utente(s) ou colaborador(as) que prestou(aram) assistência ao caso confirmado, desde que tenha(m) seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada da máscara e luvas; etiqueta respiratória; higiene das mãos).

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

A vigilância de contactos próximos deve ser a 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 da 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.

É importante sublinhar que:

- A auto monitorização diária, feita pelo próprio utente/encarregado de educação ou colaborador, visa a avaliação da febre (medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar o valor e a hora de medição) e a verificação de tosse ou dificuldade em respirar;
- Se se verificarem sintomas da COVID-19 e o utente ou colaborador estiver na unidade orgânica, devem-se iniciar os Procedimentos num Caso Suspeito;
- Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para COVID-19.

- **IDENTIFICAÇÃO DAS ACTIVIDADES ESSENCIAIS E PRIORITÁRIAS E DAS MEDIDAS DE MANUTENÇÃO DA ACTIVIDADE INSTITUCIONAL EM SITUAÇÃO DE CRISE PANDÉMICA**

No decorrer desta fase é previsível que surjam casos de profissionais ou utentes

doentes, com possível comprometimento da vida da instituição devido ao absentismo daí decorrente. Esse absentismo poderá afetar diretamente as diferentes respostas sociais da instituição. Como tal o CSJMAR cumpre as orientações para poder lidar com esse disfuncionamento.

Creche, Pré-Escolar e CATL

12.1 Atividades Essenciais e Prioritárias

Constituem atividades essenciais e prioritárias aquelas que, em primeiro lugar, assegurem às crianças as condições básicas de higiene, segurança e saúde dentro do espaço escolar e, em segundo lugar permitam um adequado funcionamento das atividades pedagógicas, dentro das limitações impostas por uma situação de pandemia.

Assim sendo, é fundamental definir respostas em cada uma das estruturas em que se divide a organização:

Limpeza: esta função é extremamente importante na medida em que assegurará as condições de higiene e saúde indispensáveis ao funcionamento. Na ausência da Auxiliar de Serviços Gerais estas funções serão asseguradas pelas Ajudantes de Ação Educativa. Assim, para além das atividades diárias de higiene e limpeza das instalações, consideram-se atividades essenciais e prioritárias as seguintes:

- Desinfecção e limpeza frequente dos espaços e superfícies de trabalho (várias vezes ao dia), bem como das maçanetas das portas (várias vezes ao dia);
- Os brinquedos e materiais de uso partilhado deverão ser higienizados, com um detergente doméstico e passados por água limpa no final da sua utilização;
- Arejamento permanente de todas as salas (as janelas das salas deverão ter sempre uma abertura que permita o seu arejamento e circulação de ar. Sempre que as salas se encontrem desocupadas, as janelas deverão estar completamente abertas.);
- Supervisão e eventual substituição dos toalhetes de papel nas casas de banho, sabonete líquido e das soluções de limpeza das mãos, à base de álcool, instaladas nas salas (2 vezes ao dia, no entanto sempre que se constatar a existência de falha de material, este será repostos).

12.2 Medidas de Manutenção de Atividade

As medidas para assegurar a manutenção da atividade pedagógica assumem-se como determinantes no cumprimento das funções da instituição.

Interessa assim considerar:

Na ausência da Educadora as Ajudantes de Ação Educativa da sala, mediante orientações da Educadora ou da Diretora Técnica das respostas sociais do CSJMAR, desenvolverão as atividades definidas nas planificações já elaboradas.

Na ausência de algumas Ajudantes de Ação Educativa, a Educadora, em concordância com a Direção Técnica, deverá:

- Proceder à reorganização de horários;
- Ativar mecanismos substituição de funcionários, caso se verifiquem situações moderadas de absentismo por parte dos funcionários. (Nestas circunstâncias, os funcionários ausentes deverão comunicar ao coordenador do Plano, preferencialmente por telefone, todas as atividades que os utentes deverão desenvolver ao longo do seu período de ausência.).

12.3.Distribuição de Informação

Serão afixados materiais informativos, disponíveis no site da DGS, para sensibilidade de toda a comunidade institucional. Estes materiais centram a sua temática nas rotinas de lavagem das mãos e nas regras de etiqueta respiratória.

12.4.Sistemas de Isolamento e Distanciamento Social

Sempre que se apresentarem sintomas de COVID 19 serão tomadas as devidas medidas já acima referenciadas, a fim de se tentar minimizar todos e qualquer risco de contágio.

Uma vez que todos os utentes da instituição são crianças de baixa faixa etária, o distanciamento social será sempre na medida do possível efetuado, de acordo com as orientações dadas pelos organismos competentes.

• COZINHA/REFEIÇÕES

A confeção de alimentos é assegurada pela cozinheira e ajudante de cozinha que distribuem funções entre si. A ausência de uma não impede o funcionamento da cozinha, contudo no caso de ausência de mais elementos o CSJMAR não tem condições para assegurar este serviço. A solução passará por recorrer a uma entidade externa de fornecimento de refeições.

- Interessa considerar:
Redução dos serviços da cozinha, em situações inesperadas;
Limitação da entrada de pessoal nos espaços de confeção e armazenamento de alimentos;

Reforço de reservas de alimentos não perecíveis, de modo a minimizar o impacto de eventuais falhas de fornecimento.

- **TRANSPORTES**

- A instituição deverá assegurar as condições necessárias para a sua prestação. No caso de impossibilidade das mesmas, serão encontradas soluções alternativas em articulação com os familiares dos utentes.

Os funcionários responsáveis pelo transporte dos utentes deverão vigiar sinais e sintomas de COVID-19 e atuar em conformidade com o fluxograma elaborado.

- O transporte deverá ser efetuado de acordo com as normas vigentes.
- Higienização das mãos com solução alcoólica sempre que um utente entre no autocarro da instituição, bem como a medição da temperatura corporal.
- Higienizar e desinfetar os bancos e todo o habitáculo do autocarro após cada viagem.

- **OUTRAS ACTIVIDADES**

15.1. Aumentar as reservas de produtos de higiene e limpeza (produtos de desinfeção de chão, móveis e equipamentos, higienização das mãos, toalhetes de higiene para as mãos, mascaras e ainda de desinfetantes de base alcoólica para as mãos.);

15.2. No caso de impossibilidade de resposta por parte dos fornecedores habituais, a reposição de stocks de bens alimentares e de produtos de higiene deverá ser feita com fornecedores alternativos previamente identificados;

15.3. Recolha e divulgação, em formato impresso e virtual, de informação sobre o COVID-19.



Fluxograma

Atuação perante identificação de caso suspeito por COV 19 - Utentes, Pessoal Docente e Não Docente

