



# PLANO DE CONTINGÊNCIA

COVID -19



2021

## Plano de Contingência COVID-19

### Selo “Clean & Safe” 2021

O presente Plano e as medidas internas de prevenção e controlo da SARS-CoV-2 (COVID-19) aplicam-se a todos os colaboradores e clientes, bem como a todos aqueles que, por algum motivo, se desloquem ao estabelecimento/contactem com a empresa.

#### Formação / Informação / Comunicação

- Todos os colaboradores recebem por correio eletrónico o Plano de contingência.
- Os colaboradores recebem formação, presencial, sempre que possível, onde são abordadas todas as matérias do Plano.
- A informação é atualizada em função das diretrizes da Direção-Geral da Saúde (DGS) e do perfil de risco determinado.
- Divulgação de informação sobre a aplicação Governamental de *contact tracing* - *StayAway* COVID.

#### Identificação do coordenador geral do Plano

Tiago Figueiredo

#### Informação e formação aos colaboradores

- Colaboradores que possam vir a participar nas atividades serão dotados de formação específica sobre:
  - **Protocolo interno relativo ao surto de coronavírus COVID-19.** Como cumprir as precauções básicas de prevenção e controlo de infeção relativamente ao surto de coronavírus COVID-19, incluindo os procedimentos:
    - **higienização das mãos:** lavar as mãos frequentemente com água e sabão, durante pelo menos 20 segundos ou usar desinfetante para as mãos que tenha pelo menos 70º de álcool, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas.
    - **etiqueta respiratória:** tossir ou espirrar para o antebraço fletido ou usar lenço de papel, que depois deve ser imediatamente deitado ao lixo; higienizar as mãos sempre após tossir ou espirrar e depois de se assoar; evitar tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos.
    - **conduta social:** alterar a frequência e a forma de contacto entre os trabalhadores e entre estes e os clientes, evitando (quando possível) o contacto próximo, apertos de mão, beijos, postos de trabalho partilhados, reuniões presenciais e partilha de comida, utensílios, copos e toalhas.
  - Como cumprir a auto monitorização diária para avaliação da febre, verificação de tosse ou dificuldade em respirar.
  - Como cumprir as orientações da Direção-Geral da Saúde para limpeza de superfícies e tratamento de roupa.

### Informação aos clientes: conteúdos, e forma de disponibilização

- Por forma a garantir que os clientes têm conhecimento e acesso a este Protocolo Interno relativo ao surto de coronavírus COVID-19 o mesmo estará disponível no nosso website para consulta, em [www.terra-oculta.com](http://www.terra-oculta.com)
- No mesmo website, bem como nos locais das atividades estarão disponíveis os posters informativos sobre como cumprir as precauções básicas de prevenção e controlo de infeção relativamente ao surto de coronavírus COVID-19.
  - Equipamento de proteção individual
    - O cliente será responsável por trazer máscara para a sua proteção individual e deverá fazer uso da mesma assim que chegar ao local da atividade.
    - A Terra Oculta assegura o fornecimento de solução higienizante de mãos à base de álcool à chegada à atividade e sempre que se justifique, aos participantes nas atividades.
    - Conforme a atividade, poderão ser fornecidos alguns outros equipamentos de proteção individual que se revelem necessários para a execução da mesma.
  - Conduta
    - As regras de utilização de equipamento e de meios de transporte a aplicar são em concordância com as orientações para o distanciamento social recomendadas pela Direção-Geral da Saúde.

### Lista de contactos relevantes

SNS24: 808 24 24 24

Número Nacional de Emergência Médica – 112

Bombeiros Voluntários de Ferreira do Zêzere 249 361 170 / 180

## Medidas básicas de prevenção e controlo

### Medidas preventivas



### Colaboradores

- Disponibilidade de equipamentos de proteção individual em número suficiente para todos os colaboradores e de acordo com as suas funções
- Todos os colaboradores estão informados sobre as principais etapas de lavagem e secagem das mãos, bem como os momentos em que é indispensável higienizar as mãos.
- Todos os colaboradores estão informados sobre a necessidade de automonitorização de sintomas.

## Plano de Contingência Terra Oculta

- Existem dispensadores com SABA (solução à base de álcool) em todos os locais estratégicos dos locais de trabalho e entrada de colaboradores.
- Estão afixados posters informativos de promoção da higienização das mãos junto às várias zonas de lavagem.
  - Os colaboradores presentes na atividade têm o dever de fazer a auto monitorização diária para avaliação da febre, existência de tosse ou dificuldade em respirar.
  - Os colaboradores presentes na atividade asseguram que perante os clientes:
    - Será mantida a distância entre funcionários, evitados os contactos físicos, incluindo os apertos de mão
  - Os colaboradores presentes na atividade têm conhecimento acerca dos produtos a utilizar (detergentes e desinfetantes), as precauções a ter com o seu manuseamento, diluição e aplicação em condições de segurança, como se proteger durante os procedimentos de limpeza dos equipamentos.

## Materiais e equipamentos de proteção e higiene

- Toalhetes de limpeza com solução de base alcoólica (pelo menos com 70% de etanol)
- Dispensadores de desinfetante para as mãos à base de álcool - SABA (pelo menos com 70% de etanol)
- Máscaras adequadas, de acordo com as orientações da DGS
- Luvas descartáveis resistentes (nitrilo)
- Termómetro(s), idealmente descartáveis ou alternativamente de infravermelhos *touchless*
- Produtos de limpeza e desinfeção
- Sacos para resíduos
- Viseira facial e proteção ocular, se necessário

## Conduta geral dos colaboradores

- Diminuição da frequência e do modo de contacto entre os colaboradores, quando possível do ponto de vista operacional e de acordo com as instalações.
- Promoção de frequente e adequada higienização das mãos, etiqueta respiratória e conduta social
- Automonitorização proativa do estado de saúde (incluindo registo de temperatura, sempre que pertinente).

## Cientes

- Informação disponibilizada sobre procedimentos de higienização individual, da responsabilidade da empresa, e de conduta de segurança sanitária da responsabilidade dos clientes, em vários formatos.
- Política sobre disponibilização e utilização dos equipamentos de proteção individual.
- Existem dispensadores com SABA para os clientes em todos os locais estratégicos (entrada de instalações, balcão de atendimento, instalações sanitárias, ...)

### Protocolos de higienização

- Sempre que possível, as superfícies são primeiramente limpas com água e detergente para remoção da sujidade, seguindo-se a sua desinfecção. A limpeza começa pela zona menos suja (mais limpa) para a zona mais suja, para evitar que se propague a sujidade. No interior dos edifícios, os desinfetantes são aplicados com um pano ou toalhete, uma vez que não é recomendada a pulverização destes produtos.
- Todos os procedimentos de higienização estão de acordo o plano estabelecido pelo fornecedor de produtos químicos.
- A higienização de superfícies e equipamentos de toque frequente é reforçada várias vezes ao dia com materiais adequados.
- Os equipamentos, incluindo veículos de transportes, utilizados pelos clientes são desinfetados após a sua utilização.
- Existe um sistema de registo de limpeza com identificação das pessoas responsáveis e a frequência com que esta é realizada

### Limpeza e desinfecção de instalações e equipamentos

- Lavagem a temperaturas elevadas do vestuário usado nas atividades e outros acessórios disponibilizados, por parte dos colaboradores e dos clientes (cerca de 60°C).
- Higienização ou desinfecção dos equipamentos utilizados, após cada atividade, de acordo com as regras aplicáveis a cada tipo de equipamento.
- Higienização ou desinfecção dos meios de transporte utilizados, após cada atividade, de acordo com as regras aplicáveis a cada tipo de transporte (quando aplicável).
- Preenchimento do respetivo plano de higienização.

### Material de limpeza e desinfecção / Stock de materiais

- Toalhetes de limpeza com solução de base alcoólica com pelo menos 70% etanol
- Produtos de limpeza e desinfecção
- Sacos para resíduos

### Gestão de casos possíveis, prováveis ou confirmados de COVID-19

- Os procedimentos de acompanhamento destes são conhecidos por todos os colaboradores
- Deve ser o mais célere e expedito possível, simultaneamente preservando o bem-estar e privacidade do mesmo, existindo sempre ao serviço um colaborador responsável para acionar os respetivos procedimentos
- Identificar a área de isolamento, que mesmo que tenha funções diversas, possa ser rapidamente transformada durante o período de existência de situações suspeitas.
- A área de isolamento dispõe de iluminação e ventilação e é servida por instalação sanitária (para utilização exclusiva da pessoa) e deverá ser objeto de procedimentos específicos de higienização, limpeza e de rejeição de resíduos.
- É assegurada a condução imediata da pessoa à Área de Isolamento.
- Em atividades em espaços exteriores e caso não exista área de isolamento, a pessoa é afastada do restante grupo.
- É contactada de forma imediata a Linha SNS24: 808 24 24 24 e/ou o Número Nacional de Emergência Médica – 112.
- É acionado o Protocolo de Higienização da Área de Isolamento e espaços ocupados pelo mesmo, de acordo com as orientações da DGS.

- O colaborador responsável - Tiago Figueiredo - prestará a assistência necessária ao suspeito de infeção e irá entrar em contacto com o Serviço Nacional de Saúde.

### Gestão de resíduos

- Todos os resíduos genéricos são depositados em caixotes de lixo com tampa, de abertura não manual.
- Os resíduos nunca são calcados, nem os sacos apertados para sair o ar.
- Todos os resíduos gerados por caso suspeito ou confirmado e pessoa que lhe presta assistência são identificados e devem ser encaminhados para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.
- O lixo gerado por casos não suspeitos deve ser tratado como lixo indiferenciado ou para reciclagem dependendo da tipologia.
  - O armazenamento dos resíduos produzidos pelos suspeitos de infeção será em saco de plástico que, após fechado (ex. com abraçadeira) deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.

### Espaços de atividades

- Respeitar a limitação máxima de pessoas.
- Privilegiar a pré-reserva de atividades.
- Promover a frequente renovação de ar.
- Promover a lavagem e desinfeção frequente das mãos das pessoas.
- Reforçar o plano higienização.
- Sala de reunião
  - A configuração da sala assegura o distanciamento social, intercalando os lugares ocupados (2 metros) e a ocupação aconselhada.
  - As águas e os copos devem sempre ser individuais (águas de litro promovem a contaminação entre mãos).

Nota final: O Plano de Contingência é revisto sempre que necessário, quer devido a atualizações resultantes de orientações da DGS sobre medidas relativas ao combate à pandemia COVID-19, quer devido a alterações para melhoramento dos procedimentos adotados internamente.