

PROTOCOLO INTERNO / PLANO DE CONTINGÊNCIA



PEDRAS SALGADAS

spa & nature park

Clean ✓
& Safe

Establishment
complying
with Health Measures
Portugal

TURISMO DE
PORTUGAL



1. Introdução
2. Doença por coronavírus - Covid - 19
3. A transmissão do Covid-19
4. Critérios para a definição de caso de Covid-19
 - 4.1 Classificação do caso de Covid-19
5. Procedimentos de prevenção nas instalações
 - 5.1. Sinalização e informação
 - 5.2. Equipamentos de higiene
 - 5.3. Plano de higienização do hotel
 - 5.3.1. Limpeza dos quartos e mudança de roupa

6. Para colaboradores
 - 6.1. Formação
 - 6.2. Equipamento - Proteção individual
 - 6.3. Designação de responsáveis
 - 6.4. Conduta
 - 6.5. Stock de materiais de limpeza e higienização

7. Para clientes
 - 7.1. Conduta

8. Procedimentos em caso de infeção

9. Procedimentos na vigilância de contactos próximos

10. Registo de atos/incidentes

Anexo 1 - Fluxograma de situação de trabalhador com sintomas de Covid-19

Anexo 2 - Medidas de prevenção Covid-19

1. Introdução

A segurança e o bem-estar dos nossos clientes e da equipa do Pedras Salgadas Spa & Nature Park é desde sempre crucial, fazendo parte da nossa filosofia de trabalho e de acolhimento.

No sentido de irmos de encontro a todas as necessidades e normas de segurança atuais relativas ao surto de coronavírus COVID-19, aderimos ao selo Clean & Safe e para sua segurança investimos em todo o equipamento necessário e redigimos este protocolo interno/plano de contingência.

O presente documento dá a divulgar os pontos essenciais do Protocolo interno e Plano de Contingência do Pedras Salgadas Spa & Nature Park para a Doença por Coronavírus (COVID-19). Fornece informação aos colaboradores da empresa e clientes 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 do Pedras Salgadas Spa & Nature Park para a Doença por Coronavírus (COVID-19) foi desenvolvido com base nas orientações da Direção-Geral da Saúde (DGS) e na melhor evidência científica disponível até ao momento. Os colaboradores serão informados sobre a doença por coronavírus (COVID19) e sobre as formas de evitar a transmissão, através dos meios mais adequados: Boletim Informativo, afixação de cartazes nos espaços comuns, etc. De igual modo, a informação sobre as recomendações e procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência do Pedras Salgadas Spa & Nature Park para a Doença por Coronavírus (COVID-19) será amplamente divulgada, através dos meios mais adequados. O Pedras Salgadas Spa & Nature Park está comprometido com a proteção da saúde e a segurança dos seus colaboradores e clientes, tendo também um papel importante a desempenhar na limitação do impacto negativo deste surto na comunidade, face às valências de conhecimento que detêm em diversas áreas.

2. 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 novo coronavírus (SARS-CoV-2), agente causador da doença por coronavírus (COVID-19), foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, na Cidade de Wuhan (China). Embora o epicentro da epidemia tenha ocorrido em Wuhan, Província de Hubei (China), onde estão relatados a maior parte dos casos, o risco de infeção não se limita a Wuhan, mas a qualquer região com casos confirmados onde se verifique transmissão ativa e sustentada do vírus. O período de incubação do novo coronavírus é de 2 a 14 dias. Isto significa que se uma pessoa permanecer bem 14 dias após contactar com um caso confirmado de doença por coronavírus (COVID-19), é pouco provável que tenha sido contagiada. 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.

3. A transmissão do Covid-19

Pelo que é conhecido de outros coronavírus, a transmissão de COVID-19 acontece quando existe contacto próximo (perímetro até 2 metros) com uma pessoa infetada. O risco de transmissão aumenta quanto maior for o período de contacto com uma pessoa infetada. 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 (perímetro até 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.

4. Critérios para a definição de caso de Covid-19

- a. Critérios clínicos: Qualquer pessoa que apresente, pelo menos, um dos seguintes critérios:
 - i. Tosse de novo ou agravamento do padrão habitual;
 - ii. Febre (temperatura corporal $\geq 38,0^{\circ}\text{C}$) sem outra causa atribuível;
 - iii. Dispneia / dificuldade respiratória sem outra causa atribuível;
 - iv. Anosmia de início súbito;
 - v. Disgeusia ou ageusia de início súbito.

b. Critérios epidemiológicos: Qualquer pessoa que apresente, pelo menos, um dos seguintes critérios nos 14 dias antes do início de sintomas:

- i. Contacto com um caso confirmado de COVID-19;
- ii. Residente ou trabalhador numa instituição onde se encontrem pessoas em situações vulneráveis (Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, Estabelecimento prisional, Abrigo, Casa de Acolhimento ou instituição equiparada) e onde existe transmissão documentada de COVID-19;
- iii. Exposição laboratorial não protegida a material biológico infetado/contendo com SARS-CoV-2.

c. Critérios imagiológicos:

- i. Na radiografia do tórax: hipotransparências difusas, de contornos irregulares, com distribuição bilateral periférica e/ou subpleural, com predomínio nos lobos inferiores, e/ou consolidação com distribuição periférica e basal.
- ii. Na tomografia computadorizada do tórax: hipodensidades em vidro despolido, com uma distribuição periférica e subpleural; consolidações segmentares multifocais, com distribuição predominante subpleural ou ao longo dos feixes broncovasculares; consolidação com sinal de halo invertido, sugerindo pneumonia organizativa.

d. Critérios laboratoriais:

- i. Detecção de ácido nucleico (RNA) de SARS-CoV-2 através de teste molecular de amplificação de ácidos nucleicos (TAAN) em pelo menos uma amostra respiratória;
- ii. Detecção de antígeno de SARS-CoV-2 através de Testes Rápidos de Antígeno (TRAg) em pelo menos uma amostra respiratória, realizados nos termos da Norma 019/2020 da DGS.

4.1 Classificação do Caso de COVID-19:

- a. Caso Possível: pessoa que preencha os critérios clínicos.
- b. Caso Provável: pessoa que preencha um dos seguintes critérios:
 - i. Critérios clínicos e critérios epidemiológicos;
 - ou
 - ii. Critérios clínicos e critérios imagiológicos.
- c. Caso Confirmado: pessoa que preencha os critérios laboratoriais.

5. Procedimentos de prevenção nas instalações

5.1 Sinalização e Informação

- Os clientes são informados da existência deste protocolo interno e poderão consultá-lo através do nosso site www.pedrassalgadaspark.com e na receção do hotel. Será também disponibilizado este documento a todos os colaboradores.
- Haverá informação de como cumprir as precauções básicas de prevenção e controlo de infeção relativamente ao surto de Coronavírus COVID-19, nas várias receções do hotel e no nosso site estarão todos o links necessário para que se possa consultar a informação online.

5.2 Equipamentos de higienização

- O estabelecimento dispõe de dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica na entrada/saída principal do hotel, nos pisos dos quartos, à entrada do restaurante, bar, receção de Spa, na entrada do centro de congressos, e instalações sanitárias comuns.
- Existe sabão líquido para lavagem de mãos e toalhetes de papel em todas as instalações sanitárias.

5.3 Plano de higienização do hotel

- São desinfetadas pelo menos seis vezes por dia, e com recurso a detergente/desinfetante D10.1 “Diversey”, todas as zonas de contacto frequente (maçanetas de portas, torneiras de lavatórios, mesas, bancadas, cadeiras, corrimãos, botões dos elevadores, entre outros).
- São desinfetados os equipamentos “críticos” mais utilizados após cada utilização com desinfetante à base de álcool D4.12 “Diversey”, tais como terminais de pagamento automático e ementas plastificadas.
- São higienizadas e desinfetadas pelo menos três vezes por dia as instalações sanitárias com os produtos recomendados, solução à base de cloro, R1 e D10.1 da “Diversey”, finalizando o processo de higienização com D4.12 também da “Diversey”.
- No restaurante as toalhas devem ser trocadas e as mesas higienizadas com desinfetante à base de álcool, D4.12 “Diversey” entre cada cliente.

- Nas zonas de restauração e bebidas será reforçada a higienização de utensílios, equipamentos e superfícies e evitada ao máximo a manipulação direta dos alimentos por clientes e colaboradores. Será aumentada a frequência de limpeza com D2.3 e D1.2, e a desinfecção será feita com D10, todos os produtos da “Diversey”.
- Desinfecção da piscina exterior, interior e vitality pool de acordo com os procedimentos internos.
- A desinfecção das espreguiçadeiras do Spa será feita com desinfetante D10, da “Diversey”, entre cada utilizador.
- Em todo o hotel será dada preferência à limpeza húmida, em detrimento da limpeza a seco e de uso do aspirador de pó.
- Renovação de ar das salas e espaços fechados feita com regularidade.
- Limpeza e desinfecção do balde e esfregona após cada utilização e estes equipamentos são distintos por áreas. Por exemplo: O equipamento utilizado para restaurante e quartos não é o mesmo que se utiliza nos restaurantes e bares, ou outros espaços comuns.
- Para o chão a lavagem deve ser realizada com água quente e detergente comum, seguido da desinfecção com solução à base de cloro diluída em água. Com a frequência de 2 vezes ao dia.

5.3.1 Limpeza dos quartos e mudança de roupa

- A limpeza dos quartos é feita em dois momentos diferentes, por duas equipas diferentes, uma em cada momento. A primeira equipa faz a recolha da roupa, e cerca de duas horas depois a segunda equipa faz a limpeza e desinfecção do quarto.
- Não agitar a roupa da cama e retirá-la sem sacudir, enrolando-a no sentido de fora para dentro, sem encostar a roupa ao corpo.
- Transportar as roupas e colocá-las diretamente no saco para esse efeito e enviar logo para a lavandaria.
- Após a recolha da roupa, limpar o mobiliário do quarto com D4.12 da “Diversey”. As cortinas, sofás e alcatifas são desinfetadas com o mesmo produto através de vaporização.
- Lavagem em separado à máquina e a temperaturas elevadas da roupa de cama/atoalhados (acima dos 60°C).

- Lavar a casa de banho, começando pelas torneiras, lavatórios e ralos destes, seguindo-se o mobiliário, a banheira e chuveiro, sanita e bidé que devem ser limpos com detergente desengordurante, R1, D10.1 e solução à base de álcool D4.12 da “Diversey”.
- Na sanita aplicar o produto que tem a função de detergente e desinfetante em simultâneo, D10.1 da “Diversey”, no interior e exterior e deixar atuar durante 10 minutos para que faça o efeito desejado. Esfregar bem por dentro com o piaçaba e descarregar a água com o piaçaba ainda dentro para que este também fique limpo. Por o piaçaba a escorrer e lavar e desinfetar o seu suporte.
- Com outro pano limpo de uso único, lavar a parte externa da sanita, começando pelo tampo, seguindo-se a parte de cima da sanita e todas as partes exteriores com o mesmo desinfetante. Passar depois só com água quente e deixar secar.
- Lavar o chão das instalações, abrir as janelas da área e deixar secar ao ar.
- Lavar e desinfetar as almofadas sempre que mude o cliente.
- Desinfetar os comandos de TV e todos os manípulos, interruptores e tomadas com solução à base de álcool D4.12, da “Diversey”.

Sugestão de registo:

Área	Prioridade da limpeza	Produto	Método de utilização	Frequência	Responsável	Obs.

6. Para Colaboradores

6.1 Formação

- Os colaboradores receberam formação e/ou informação 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 seguintes 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 70% 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 deitado imediatamente para o lixo e 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 nos estabelecimentos.

6.2 Equipamento - Proteção individual

- É recomendada a utilização de máscara a todos os funcionários, respeitando todas as regras de higiene e segurança durante a sua colocação, utilização e remoção.
- Existe equipamento de proteção individual para todos os colaboradores, ajustados à sua função, tais como: máscara, luvas, viseira, óculos, bata ou avental, touca e cobre-sapatos. Todos devem respeitar a necessidade de substituição do material sempre que necessário, adotando as boas práticas de utilização do mesmo,

não descurando as restantes medidas de segurança, tal como a distância de segurança, durante o seu uso.

- As **funcionárias dos andares e limpezas** devem usar máscara, preferencialmente nível 1 FFP2. Recomenda-se a colocação de viseira ou óculos de proteção, luvas e bata (sempre que seja feita recolha de roupa).
- Os **funcionários do restaurante e bar** devem utilizar máscara durante todo o período de trabalho respeitando todas as regras de segurança durante a sua colocação, utilização e remoção.
- Aos **funcionários da cozinha** recomenda-se a utilização de máscara durante todo o período de trabalho respeitando todas as regras de segurança durante a sua colocação, utilização e remoção.
- Aos **rececionistas** recomenda-se a utilização de máscara nos momentos de atendimento ao cliente de forma presencial. Devem usar máscara e recomenda-se a utilização de luvas, viseira ou óculos de proteção quando levarem os clientes às casas, respeitando todas as regras de higiene e segurança durante a sua colocação, utilização e remoção;
- Os funcionários do **Spa** devem utilizar máscara nível 1 FFP2, bata de proteção e viseira ou óculos durante os tratamentos, respeitando todas as regras de higiene e segurança durante a sua colocação, utilização e remoção, respeitando a orientação da **DGS 030/2020**, atualizada a **01/10/2021**.
- Aos funcionários da **Manutenção** é recomendada a utilização de máscara. Torna-se obrigatória a colocação da máscara e recomenda-se a proteção suplementar com óculos ou viseira sempre que necessária uma intervenção em quartos ocupados, com ou sem a presença do hóspede. Após intervenção informar o Housekeeping ou a receção, para que seja feita a desinfeção do quarto.

6.3 Designação dos responsáveis

- **Coordenador Geral do Plano de Contingência:** Maria José David (Manager).
Contactos: mariajose.david@superbockgroup.com / Tel: 276990999

Equipa de Suporte Central:

Receção - Junior Silva
Sala - David Sousa
Spa - Carla Teixeira
Manutenção - João Caldeira

Responsável por acompanhamento de caso suspeito: Carla Teixeira (Enfermeira), ou na sua ausência, o diretor de serviço. No período noturno será o segurança.

6.4 Conduta

- Auto monitorização diária para avaliação de febre, existência de tosse ou dificuldade em respirar. Existe um termómetro disponível que pode ser solicitado na portaria do pessoal.
- Comportamentos a adotar pelo Staff:
 - ✓ Manter distância entre colaboradores e clientes de acordo com as recomendações da DGS;
 - ✓ Higienizar corretamente as mãos antes da entrada ao serviço, várias vezes ao dia e sempre que necessário, seguindo todas as indicações da DGS;
 - ✓ Antes de entrar ao serviço o colaborador pode fazer a auto monitorização de febre junto da portaria do hotel;
 - ✓ O colaborador deve utilizar corretamente o equipamento de proteção individual de acordo com o definido no protocolo interno;
 - ✓ Desinfetar todos os equipamentos partilhados em cada troca de turno;
 - ✓ É desaconselhado o uso excessivo de adornos pessoais (pulseiras, fios, anéis);
 - ✓ Haverá um caixote do lixo apenas para colocação de máscaras e luvas usadas, com abertura não manual;
 - ✓ Cada pessoa pode permanecer 15 minutos no máximo no local de pausa e **30 minutos** no refeitório, sendo que a ocupação máxima nunca poderá ser superior a **4 pessoas**;

6.5 Stock de materiais de limpeza e higienização

- Existe um stock de materiais de limpeza de uso único proporcional às dimensões do empreendimento, incluindo toalhetes de limpeza humedecidos em desinfetante, solução à base de cloro e álcool a 70% ou superior.
- Existem dispensadores ou recargas de solução antisséptica de base alcoólica ou solução à base de álcool.
- Existem contentores de resíduos com abertura não manual e saco plástico.
- Existem recargas para lavagem de mãos com sabão líquido e toalhetes de papel.

7 Para Clientes

- Existe equipamento de proteção individual (luvas e máscaras), disponíveis para os clientes poderem adquirir, com custo adicional.
- É medida a temperatura a todos os clientes aquando a chegada ao parque e é entregue um questionário por quarto, com as seguintes questões:
 - Esteve nos últimos 14 dias com algum caso suspeito ou caso confirmado de Coronavírus, Covid-19?
 - Apresenta algum dos seguintes sintomas:
 - Tosse intensa e contínua;
 - Dificuldade respiratória;
 - Febre
 - Tem alguma pessoa próxima ou de família que apresente algum destes sintomas e com quem tenha estado recentemente?

7.1 Conduta:

- ✓ Higienizar as mãos com solução à base de álcool à entrada e saída do hotel;
- ✓ Respeitar a distância de pelo menos 2 metros entre pessoas (exceto coabitantes);
- ✓ Cumprir medidas de etiqueta respiratória;
- ✓ É recomendado o uso de máscara dentro do estabelecimento, utilizando o adereço sempre de forma adequada e de acordo com as recomendações da DGS;
- ✓ Caso apresente sinais ou sintomas de COVID-19 deve imediatamente informar a receção do hotel privilegiando o contacto telefónico;

8 Procedimentos em caso de infeção

- Em caso suspeito de infeção o responsável acompanha a pessoa à área de isolamento e solicita que este contacte a saúde 24, ou então ele próprio faz o contacto. A área de isolamento será a **sala de reuniões do museu**, com ventilação natural, revestimentos lisos e laváveis onde a pessoa pode descansar enquanto se aguarda a confirmação do caso e eventual transporte pelo INEM.
- Esta área está equipada com:
 - ✓ Telefone;
 - ✓ Sofá (para descanso e conforto do colaborador e/ou cliente 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;
 - ✓ Toalhetes de papel;
 - ✓ Máscaras cirúrgicas;
 - ✓ Luvas descartáveis;
 - ✓ Termómetro.
-
- Existe uma instalação sanitária neste espaço apenas para uso dessa pessoa.
 - O hotel definirá um percurso a privilegiar, no sentido de a pessoa com sintomas evitar por passar por outras pessoas aquando da ocorrência de um caso suspeito.
 - Aquando de um caso suspeito validado, a DGS ativa o INEM, O INSA e a Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos.
 - A pessoa deverá permanecer no quarto até à chegada do INEM e o acesso de outras pessoas à área de isolamento ficará interditado (exceto as pessoas designadas 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.
 - O Hotel colaborará com a Autoridade de Saúde local na identificação dos contactos próximos da pessoa (caso suspeito validado).
 - O Hotel informa as restantes pessoas deste caso suspeito validado, a aguardar resultados de testes laboratoriais.
 - A Autoridade de saúde local informa o hotel dos resultados dos testes laboratoriais.
 - Se o caso for inválido, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais incluindo de limpeza e desinfeção.
 - Descontaminação do local de isolamento:
 - ✓ Providenciar a limpeza e desinfeção 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 do posto de trabalho do caso confirmado (caso seja colaborador), ou do quarto (caso seja cliente), incluindo materiais e equipamentos utilizados por este.

- ✓ Armazenar os resíduos do caso confirmado em saco de plástico (com espessura de 50 ou 70 microns) que, após ser fechado (por ex. com abraçadeira), será recolhido por um operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.
- ✓ A autoridade de saúde local, em estreita articulação com a Direção, comunica à DGS informações sobre as medidas implementadas no hotel, e sobre o estado de saúde dos contactos próximos do doente.

9 Procedimentos na vigilância de contactos próximos

Considera-se contacto próximo uma pessoa 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:
 - Colaborador do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros) do caso;
 - Colaborador ou visitante que esteve cara-a-cara com o caso confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
 - Colaborador ou visitante que partilhou com o caso confirmado louça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expectoração, sangue, gotículas respiratórias).
- ✓ **Baixo risco de exposição (casual)**, definido como:
 - Colaborador ou visitante que teve contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a 15 gotículas/secreções respiratórias através de conversa cara-a-cara superior a 15 minutos, tosse ou espirro);
 - Colaborador ou visitante 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).

Além do referido anteriormente, perante um **caso confirmado** por COVID-19, deverão ser ativados os procedimentos de vigilância ativa dos contactos próximos, relativamente ao início de sintomatologia. Para efeitos de gestão dos contactos a Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com o Responsável, deve:

- ✓ Identificar, listar e classificar os contactos próximos (incluindo os casuais);
- ✓ Proceder ao necessário acompanhamento dos contactos (telefonar diariamente, informar, aconselhar e referenciar, se necessário).
- ✓ 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:

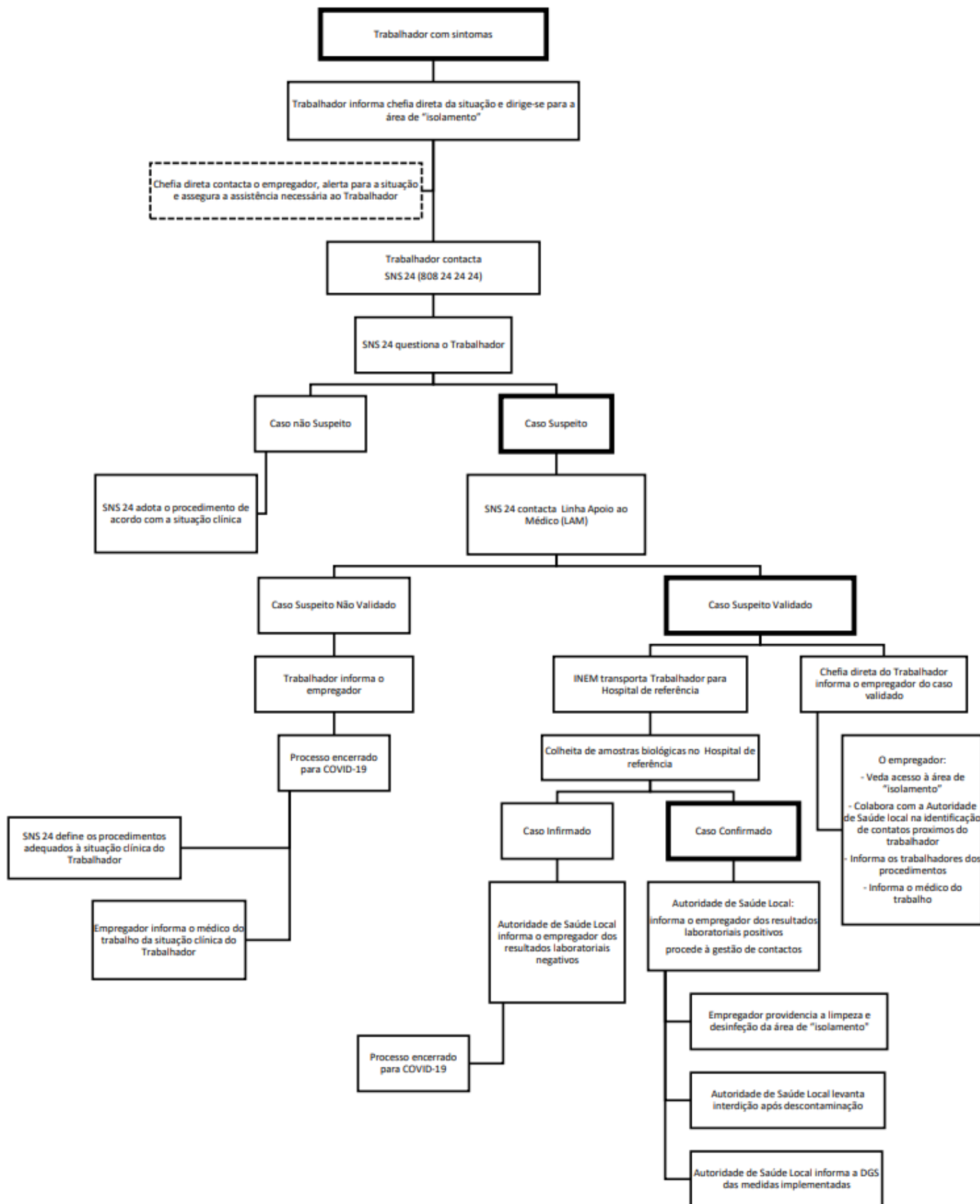
- ❖ Para além da monitorização diária da temperatura feita pelo segurança, o colaborador pode e deve fazer a auto monitorização da sua temperatura, podendo solicitar o termómetro sempre que necessário;
- ❖ Se se verificarem sintomas da COVID-19 e o colaborador ou visitante estiver no local de trabalho, 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.

10 Registo de atos/ incidentes

Sugestão de registo de ocorrências:

Data da ocorrência	Descrição de Ocorrência	Medidas de atuação	Obs.

Anexo 1 – Fluxograma de situação de trabalhador com sintomas de Covid-19





- ✓ **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 **contactar** telefonicamente a pessoa responsável para avaliar a situação e aconselhar quais as medidas a tomar.
- ✓ Os colaboradores e eventuais visitantes devem **lavar as mãos**:
 - Antes de sair de casa
 - Ao chegar ao local de trabalho
 - Após usar a casa de banho
 - Após as pausas
 - 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.
- ✓ Existe uma lista atualizada de todos os contactos pertinentes (colaboradores, médico do trabalho e entidades oficiais);
- ✓ Consultar regularmente informação afixada e em <http://www.dgs.pt>

