

montepio



**RESIDÊNCIAS
PARA ESTUDANTES**

Associação Mutualista Montepio

**PLANO DE CONTINGÊNCIA
PARA A INFEÇÃO DO COVID-19**

Plano de Contingência para a infeção do COVID-19

Índice

- 1. Introdução**
- 2. Objetivos**
- 3. Atividades essenciais**
- 4. Orientações e medidas de prevenção e proteção**
- 5. Medidas de limpeza e higiene nas instalações**
- 6. Medidas a adotar perante um caso suspeito**
- 7. Área de isolamento**
- 8. O que fazer perante um caso confirmado**
- 9. Limpeza e higienização da área de isolamento de um caso confirmado**
- 10. Limpeza e higienização da área de isolamento de um caso suspeito**
- 11. Medidas a adotar perante uma pessoa assintomática regressada, nos últimos 14 dias, de uma área com transmissão comunitária ativa**
- 12. Medidas a adotar perante uma pessoa assintomática com contacto com um caso confirmado**
- 13. Outras medidas**
- 14. Procedimentos de vigilância de contactos próximos**
- 15. Medidas de continuidade da atividade das residências**
- 16. Medidas de continuidade dos serviços administrativos**
- 17. Informação e divulgação**
- 18. Coordenação do Plano de Contingência e das ações**
- 19. Responsável pelo Plano de Contingência perante as Autoridades competentes**
- 20. Notas finais**

1. Introdução

O Governo emitiu orientações (Despachos n.ºs 2836-A/2020 de 2 de março, e 2875-A/2020 de 3 de março), para que os empregadores públicos desenvolvessem ações para o cumprimento de práticas de prevenção e controlo da infeção pelo novo coronavírus (COVID-19), nomeadamente, através da elaboração de Planos de Contingência, orientações acolhidas também por empresas de natureza social e privada.

O presente Plano de Contingência (adiante designado Plano) define um conjunto de medidas com o objetivo de salvaguardar e proteger a saúde dos residentes e dos colaboradores da sociedade Montepio, Residências para Estudantes, SA (adiante designada por Residências Montepio U Live), através da prevenção e controlo da infeção do coronavírus COVID-19, por forma a garantir o seu normal funcionamento.

Os procedimentos foram definidos com base nas linhas orientadoras da Organização Mundial de Saúde (OMS) e da Direção Geral da Saúde (DGS).

2. Objetivos

O Plano de Contingência tem como objetivo principal dar uma resposta operacional que minimize as condições de propagação do vírus, mantendo a normal atividade das Residências Montepio U Live face ao risco de transmissão do COVID-19.

Em caso de necessidade, o presente Plano contém as medidas necessárias para assegurar os serviços mínimos da empresa, bem como para, no limite, ponderar o encerramento de serviços ou das Residências Montepio U Live.

As Residências Montepio U Live providenciarão, em permanente articulação com os serviços de saúde pública competentes, a informação e o aconselhamento adequados à evolução da situação, podendo, em consequência, o Plano ser revisto e atualizado sempre que se entenda necessário.

3. Atividades essenciais

As Residências Montepio U Live procurarão garantir a manutenção e funcionamento das seguintes atividades:

- O funcionamento operacional das residências;
- Os serviços de apoio, de limpeza e segurança das instalações;
- O atendimento aos residentes e aos candidatos às residências;
- Todos os serviços necessários ao funcionamento da empresa.

4. Orientações e medidas de prevenção e proteção

Orientações

Como medida de contenção da propagação do COVID-19, são recomendadas as seguintes medidas, que se manterão ativas, previsivelmente, até o dia 30 de abril de 2020:

- O cancelamento ou o adiamento das deslocações, em especial às regiões onde exista transmissão ativa do COVID-19 na comunidade, sendo dada prioridade à utilização de meios de trabalho à distância. A lista das regiões onde se verifica transmissão ativa do novo coronavírus é objeto de atualização diária no site da DGS (<https://www.dgs.pt/corona-virus>);
- Os residentes e colaboradores das Residências Montepio U Live que tenham estado em locais onde se verifica transmissão ativa do novo coronavírus, devem comunicar essa circunstância ao responsável da residência em que estão alojados ou ao administrador executivo da empresa e respeitar um período de autovigilância de 14 dias, observando os seguintes procedimentos:

- Estar atentos ao aparecimento de febre, tosse ou dificuldade respiratória;
- Verificar se alguma das pessoas com quem conviveram de perto desenvolveu sintomas (febre, tosse ou dificuldade respiratória);
- Caso se manifeste algum dos sintomas referidos (no próprio ou nos seus conviventes), o residente ou colaborador não se deve deslocar aos serviços de saúde, mas ligar para a Linha SNS 24 (808 24 24 24), seguir as orientações que lhe forem transmitidas e informar as Residências Montepio U Live sobre essa circunstância, para que sejam desencadeados os contactos estabelecidos para o efeito;
- No início do período de quarentena devem ainda informar as Residências Montepio U Live da sua situação.

Medidas de prevenção e proteção

Nos pontos de entrada dos apartamentos e dos escritórios deverá estar disponível produto de higienização antisséptico para mãos.

Recomendam-se a todos os residentes e colaboradores das Residências Montepio U Live, os seguintes procedimentos:

- Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos;
- Reforçar a lavagem das mãos antes e após a preparação de alimentos, antes das refeições, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos estejam sujas;
- Usar, em alternativa, para higiene das mãos, uma solução à base de álcool;
- Usar lenços de papel (de utilização única) para se assoar;
- Deitar os lenços usados num caixote do lixo e lavar as mãos de seguida;
- Tossir ou espirrar para o braço com o cotovelo fletido, e não para as mãos;
- Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias;
- Promover o distanciamento social, nomeadamente, não permanecendo em locais muito frequentados e fechados, sem absoluta necessidade (exceto atividades letivas e profissionais);
- Evitar cumprimentos com contacto físico;
- Limpar com frequência as superfícies e equipamentos de contacto (teclado, secretária, telemóvel);
- Caso apareça algum sintoma, como tosse, febre ou dificuldade respiratória, reduzir os contactos sociais, não se deslocar para os serviços de saúde e telefonar para a Linha SNS 24 (808 24 24 24).

5. Medidas de limpeza e higiene nas instalações

No quadro da limpeza e higiene das instalações será reforçada a prevenção e contenção da infeção, através das seguintes medidas:

- Disponibilização de produtos adequados à lavagem e desinfeção das mãos;
- Verificação das condições de ventilação das instalações e dos aparelhos de ar condicionado, promovendo o arejamento das zonas comuns;
- Limpeza das superfícies com um produto desinfetante adequado, principalmente o equipamento e objetos de uso comum, nomeadamente:
 - Maçanetas e puxadores das portas, de ambos os lados;
 - Interruptores;
 - Tampos das secretárias dos escritórios;
- Limpeza e desinfeção das instalações sanitárias de acordo com os procedimentos em vigor;

Os resíduos resultantes da limpeza e desinfeção corrente podem ser descartados como habitualmente.

Para a realização destas tarefas deverá ser considerado o seguinte:

A limpeza deverá ser efetuada utilizando luvas, nomeadamente na remoção do lixo.

A limpeza das maçanetas e puxadores deverá ser realizada tanto no interior do espaço como no exterior.

Os panos de limpeza deverão ser lavados com frequência.

6. Medidas a adotar perante um caso suspeito

As pessoas infetadas podem apresentar sinais e sintomas de infeção respiratória aguda como febre, tosse, dificuldade respiratória, dores de garganta, dores musculares, dores articulares, dores de cabeça, náuseas, vómitos ou diarreia.

Medidas de atuação no caso de identificação de um caso suspeito:

1. Ligar o número de emergência das Residências Montepio U Live 92 56 26 146;
2. Encaminhar-se para o seu quarto;
3. Colocar luvas e máscaras;
4. Contactar de imediato o número da Linha SNS 24 (808 24 24 24) e seguir as indicações que forem transmitidas;
5. Aguardar a chegada dos meios externos de Emergência Médica dentro do seu quarto com a porta fechada, evitando contacto com outras pessoas;
6. Interditar o acesso ao quarto a qualquer outra pessoa.

Em caso de suspeita de infeção por COVID-19, do próprio ou de terceiro, os residentes das Residências Montepio U Live devem contactar de imediato o coordenador do Plano.

7. Área de isolamento

Nos casos em que:

- a) algum residente comunique a um membro da equipa Montepio U Live que suspeita poder ter contraído o vírus COVID-19;

ou

- b) algum membro da equipa Montepio U Live considere haver fortes indícios de que determinado residente possa ter contraído o vírus COVID-19, por apresentar sintomas (tosse, febre, dificuldades respiratórias, dores de cabeça ou dores musculares) e por ter estado em contacto direto ou indireto com regiões de elevado risco de propagação da doença:

deverá o mesmo ser gentilmente encaminhado para o seu quarto e ser-lhe pedido para ligar de imediato para a linha de apoio SNS 24 (808 24 24 24). Até ao despiste da suspeita, os contactos com os membros da equipa Montepio U Live e com os restantes residentes deverão ser, preferencialmente, por telefone. O mesmo se aplica a um colaborador suspeito ter contraído o vírus COVID-19, que se deverá isolar num quarto vago ou no escritório da Residência e ligar de imediato para a linha de apoio SNS 24 (808 24 24 24).

O quarto que, eventualmente, venha a ser utilizado como área de isolamento cumpre os requisitos definido pela DGS pois tem as seguintes características:

- Ventilação natural;
- Proximidade de uma instalação sanitária, que será imediatamente interdita a outras pessoas (adiante considerada como pertencente à “área de isolamento”);
- Equipamento de repouso.

No momento em que o quarto venha a ser utilizado como sala de isolamento, passará a ter o seguinte equipamento:

- Máscaras cirúrgicas;
- Luvas descartáveis;
- Solução antisséptica de base alcoólica (v.g. gel desinfetante);
- Toalhetes de papel;
- Água engarrafada;
- Termómetro descartável;
- Telefone (o do residente suspeito de ter contraído o COVID-19);
- Contentor de lixo com pedal.

Uma vez chegado ao quarto de isolamento, o procedimento a adotar é o seguinte:

O doente deverá seguir as instruções que estão disponíveis:

- Verificar a temperatura;
- Usar as luvas e a máscara, verificando se a mesma se encontra bem ajustada (ajustar a máscara à face, de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face). Sempre que a máscara estiver húmida deverá ser substituída por uma nova;
- Sempre que substituir as luvas, máscaras e outros materiais que possam estar contaminados (lenços de papel descartáveis, toalhetes) deve depositá-las dentro de contentor de lixo com pedal. O contentor estará devidamente forrado com saco de cor branca e identificado;

A pessoa em isolamento deverá entrar em contacto de imediato com a Linha Saúde 24 (808 24 24 24), dando conta do seu estado de saúde. O profissional de saúde do SNS 24 questionará o doente quanto a sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de COVID-19;

O contacto entre a pessoa em isolamento e os responsáveis pelo Plano de Contingência deverá ser efetuado por via telefónica.

Após a avaliação, o SNS 24 informará o doente:

- Se não se tratar de caso suspeito de COVID-19: definirá os procedimentos adequados à situação clínica do doente.
- Se se tratar de caso suspeito de COVID-19: o SNS contactará a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da Direção Geral da Saúde, para validação da suspeição. Desta validação o resultado poderá ser:

– **Caso suspeito Não Validado**, este fica encerrado para o COVID-19.

O SNS 24 definirá os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do doente. O doente informará o responsável pelo Plano de Contingência da não validação, e este último deverá informar a administração;

– **Caso suspeito Validado**, a DGS ativa o INEM e a Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão dos contactos. Neste caso, o doente deverá permanecer na área de isolamento (com máscara, desde que a sua condição o permita), até à chegada da equipa do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), ativada pela DGS, que assegurará o transporte para o Hospital de referência, onde serão colhidas as amostras biológicas para testes laboratoriais.

Enquanto aguarda a chegada dos meios externos de emergência médica ou orientações do SNS 24, o doente deverá permanecer dentro do quarto, mantendo a porta fechada e evitando qualquer contacto com outras pessoas. Reforça-se que ficará interdito o acesso a este quarto por qualquer outra pessoa que não o doente.

8. O que fazer perante um caso confirmado

A DGS informará a Autoridade de Saúde Regional dos resultados laboratoriais, que por sua vez informará a Autoridade de Saúde Local.

A Autoridade de Saúde Local informará o Responsável pelo Plano de Contingência dos resultados dos testes laboratoriais e:

- **Se o caso for Não Confirmado**, este fica encerrado para o COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais em caso de doença, incluindo a limpeza e desinfeção, sendo neste caso, desativadas as medidas do Plano de Contingência;
- **Se o caso for Confirmado**, deverá a Equipa do Plano de Contingência providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de isolamento. Caso não venham a ser definidas outras orientações pela DGS, a área de isolamento deverá ficar interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local, cabendo à Autoridade de Saúde Local, comunicar à DGS informações sobre as medidas implementadas nas instalações/edifício, e sobre o estado de saúde dos contactos próximos do doente.

9. Limpeza e higienização da área de isolamento de um caso confirmado

Sempre que seja dada a indicação para que se proceda à higienização de uma área de isolamento, devido à presença de doente infetado com COVID-19, deverão ser realizadas as seguintes tarefas:

- Limpar e desinfetar todo o mobiliário, equipamento e restantes superfícies da área de isolamento;
- 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 operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico;
- Abrir as janelas, fechando a porta, para promover a ventilação natural;
- A limpeza deve ser efetuada utilizando luvas, máscara de proteção e bata descartável;
- Os panos de limpeza deverão ser descartados após a utilização.

10. Limpeza e higienização da área de isolamento de um caso suspeito

Sempre que seja dada a indicação para que se proceda à higienização de uma área de isolamento, devido à presença de presumível infetado com COVID-19, deverão ser realizadas as seguintes tarefas:

- Proceder à abertura das janelas do espaço em causa, fechando a porta (sempre que possível) para promover a ventilação natural;
- Proceder à limpeza geral do espaço, incluindo as maçanetas e puxadores das portas e janelas, as mesas, braços e costas das cadeiras e os computadores (monitores, teclados, ratos), caso existam;
- Trocar o saco do caixote do lixo;
- Proceder à lavagem do chão;
- Para a realização destas tarefas deverá ser considerado o seguinte:
 - A limpeza deverá ser efetuada utilizando luvas, máscara de proteção e bata descartável;
 - O pano de limpeza utilizado destina-se apenas a este procedimento;
 - Para esta limpeza será utilizado o líquido desinfetante.

11. Medidas a adotar perante uma pessoa assintomática regressada, nos últimos 14 dias, de uma área com transmissão comunitária ativa

A DGS recomenda nestes casos:

- Estar atento ao aparecimento de febre, tosse ou dificuldade respiratória;
- Medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar os valores;

Verificar se alguma das pessoas com quem convive de perto, desenvolve sintomas (febre, tosse ou dificuldade respiratória);

Caso apareça algum dos sintomas referidos (no próprio ou nos seus conviventes):

- não se deslocar de imediato aos serviços de saúde;
- Telefonar antes para o SNS 24 (808 24 24 24) e seguir as suas orientações;
- Promover o distanciamento social, nomeadamente, não permanecendo em locais muito frequentados e fechados, sem absoluta necessidade;
- Evitar cumprimentos com contacto físico.

12. Medidas a adotar perante uma pessoa assintomática com contacto com um caso confirmado

A DGS recomenda nestes casos:

- Estar atento ao aparecimento de febre, tosse ou dificuldade respiratória;
- Medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar os valores;
- Ficar em isolamento profilático certificado pela Autoridade de Saúde durante 14 dias, informando o responsável definido pela entidade;
- Ligar para a Linha SNS 24 (808 24 24 24) informando do contacto com o caso confirmado, caso desenvolva sintomas. A ida aos serviços de saúde só deve ser feita se aconselhada pelo SNS 24;

As restantes pessoas (assintomáticas ou não) que não tenham regressado de uma área com transmissão comunitária ativa ou que não tenham tido contacto com um caso confirmado, devem cumprir as medidas básicas de higiene.

13. Outras medidas

Não obstante a aplicação das normas entretanto propostas pela Direcção-Geral da Saúde, considera-se que, a partir do momento em que ocorram casos notificados com COVID-19 nas Residências Montepio U Live, será necessário equacionar as seguintes medidas:

- O responsável pelo Plano de Contingência dará indicação para aqueles que se encontrem a desempenhar funções com maior risco de contágio passem a utilizar máscaras;
- Poderá ser dada indicação para que sejam aplicadas as medidas de desinfeção das mãos à entrada dos apartamentos/escritórios;
- Poderão ser dadas indicações no sentido de, nos postos de trabalho em que isso seja possível, as funções e tarefas associadas serem executadas através de teletrabalho;
- Dependendo da evolução da situação, poderão ser dadas indicações para a suspensão de todas as atividades não essenciais ao funcionamento da empresa, como forma de diminuir os riscos de contágio;
- No limite, poderão ser dadas indicações para o encerramento das Residências Montepio U Live ou de um serviço por um período a determinar.

14. Procedimentos de vigilância de contactos próximos

Considera-se “contacto próximo”, um residente ou colaborador das Residências Montepio U Live 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**, e é definido como:
 - Residente ou colaborador que partilhe instalações até 2 metros do caso confirmado;

- Residente ou colaborador que tenha estado face-a-face com o caso confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
- Residente ou colaborador que tenha partilhado com o caso confirmado loiça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos (telefones, computadores) que possam estar contaminados com gotículas respiratórias.
- **Baixo risco de exposição**, e é definido como:
 - Residente ou colaborador que teve contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (ex. cumprimento em movimento/circulação);
 - Residente ou colaborador que prestou assistência ao caso confirmado, desde que tenha seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada de máscara e luvas, etiqueta respiratória, higiene das mãos).

O período de incubação estimado da COVID-19 é de 2 a 12 dias. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição.

A vigilância de contactos próximos com “**Alto risco de exposição**” implica:

- Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição;
- Não se deslocar às Residências Montepio U Live nesses 14 dias;
- Realizar a autovigilância diariamente dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar;
- Restringir o contacto social ao indispensável;
- Não viajar;
- Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição.

A vigilância de contactos próximos com “**Baixo risco de exposição**” implica:

- Realizar a autovigilância diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar;

Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para efeitos de prevenção e combate ao COVID-19.

15. Medidas de continuidade da atividade das Residências Montepio U Live

A manutenção da atividade das Residências Montepio U Live na situação de contingência de infeção pelo COVID-19, implica assegurar aos residentes e colaboradores condições de segurança e de saúde de forma continuada e permanente, de acordo com os princípios gerais de prevenção.

No âmbito do presente Plano, os responsáveis pela continuidade da atividade da empresa devem promover, na medida do possível, à substituição dos colaboradores afetados pelo COVID-19.

16. Medidas de continuidade dos serviços administrativos

No âmbito do presente Plano, o atendimento aos residentes e aos candidatos às residências deverá ser efetuado, preferencialmente, por meios telemáticos, nomeadamente email, telefone e videochamada.

Em casos excecionais, poderá ser equacionada a redução do período de atendimento dos residentes e, sempre que estritamente necessário e possível, face à natureza do posto de trabalho, poderão ser adotados procedimentos de flexibilização de horários e de regime de trabalho à distância (teletrabalho).

No âmbito dos serviços de limpeza e de segurança das instalações, deverão ser contactadas as empresas fornecedoras daqueles serviços no sentido de serem cumpridas todas as medidas do presente Plano nomeadamente as referentes à higienização das áreas de isolamento ou outras áreas das instalações.

17. Informação e divulgação

Afixação de cartazes informativos em locais bem visíveis:

- Entradas dos apartamentos das residências;
- Escritórios das Residências Montepio U Live.

Divulgação no sítio:

- <https://www.montepioulive.org>

Esclarecimento de dúvidas deverão ser reportadas para o endereço eletrónico:

- montepioulive@montepio.pt

Contacto de emergência das Residências Montepio U Live:

- 92 56 26 146

18. Coordenação do Plano de Contingência e das ações

A coordenação do Plano de Contingência é da responsabilidade de Isabel Cidrais Guimarães, que poderá ser contactada em qualquer momento para 92 56 26 146 e/ou icguimaraes@montepio.pt

Qualquer ação no âmbito do Plano deverá ser prontamente comunicada ao coordenador, que fará a articulação que se mostrar necessária com as autoridades.

Qualquer dúvida quanto ao Plano de Contingência por parte de qualquer residente ou colaborador deverá ser esclarecida junto do coordenador.

19. Responsável pelo Plano de Contingência perante as Autoridades competentes

O Responsável pelo Plano de Contingência das Residências Montepio U Live perante as entidades competentes é a Administradora Isabel Cidrais Guimarães, com a responsabilidade pela manutenção dos procedimentos definidos no Plano de Contingência para o COVID-19, bem como, pelo acompanhamento das recomendações da DGS.

20. Notas finais

Os residentes e os colaboradores das Residências Montepio U Live são responsáveis por cumprir as orientações do presente Plano de Contingência, bem como as medidas estabelecidas pela DGS, pelo Ministério da Saúde e pela Organização Mundial de Saúde.

Considera-se que o Plano, agora aprovado, se revela o mais adequado à situação vivida neste momento, mas poderá sofrer as devidas adaptações de acordo com o evoluir da situação e em função das orientações que vão sendo divulgadas pela DGS.

A aplicação das medidas previstas neste Plano de Contingência não prejudica a aplicação das recomendações e informações emitidas e a emitir pela DGS. Assim, é fundamental a leitura atenta das Orientações, Informações e Notas da DGS, a consultar na página da DGS disponível no link: <https://www.dgs.pt/> que, como referido, vão sendo atualizadas sempre que exista evolução da situação.

Lisboa, 11 de março de 2020