

# Plano de Contingência

## Coronavírus COVID-19

---

## Coronavírus COVID-19

### O que é o Coronavírus COVID-19?

O novo coronavírus, intitulado COVID-19, foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, na China, na Cidade de Wuhan. Este novo agente nunca tinha sido previamente identificado em seres humanos, tendo causado um surto na cidade de Wuhan. A fonte da infeção é ainda desconhecida.

Os Coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano. A infeção pode ser semelhante a uma gripe comum ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia, tendo como sintomas:

- Febre;
- Tosse;
- Dificuldade respiratória.

### Como se propaga o Coronavírus COVID-19?

Ainda está em investigação a via de transmissão. A transmissão pessoa a pessoa foi confirmada, embora não se conheçam ainda mais pormenores e existam explicações alternativas para a via de transmissão, período de incubação e de contágio.

Sabe-se, por agora, que a transmissão pode ocorrer através de gotículas quando uma pessoa infetada tosse ou espirra. O recetor das referidas gotículas, conduz o vírus ao organismo, através do contacto com os olhos, nariz ou boca, isto quando as mãos contactaram com os objetos ou superfícies contaminadas com gotículas de uma pessoa infetada.

### O que facilita o contágio?

- Deficiente higiene das mãos;
- Contacto com objetos ou materiais contaminados;
- Permanência em ambientes fechados e pouco arejados;
- Proximidade com pessoas infetadas.

## **Quais as orientações da Direção Geral de Saúde relativamente ao Coronavírus COVID-19?**

A DGS recomenda a implementação de medidas de prevenção ativa, nomeadamente:

- 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 e manuseamento de alimentos, antes das refeições, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos estiverem sujas;
- Usar, em alternativa, para a higiene das mãos, uma solução a base de álcool;
- Usar lenços de papel (de utilização única) para se assoar;
- Deitar os lenços usados num caixote de lixo e lavar as mãos de seguida;
- Utilizar a “Etiqueta de Tosse”, tossir ou espirrar cobrindo a boca com a parte interna do braço com o cotovelo fletido, não para as mãos;
- Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas, ou contaminadas com secreções respiratórias.

À data de elaboração do presente Plano de contingência, as áreas com transmissão comunitária ativa do novo coronavírus COVID-19 eram:

Norte de Itália;

China;

Coreia do Sul;

Singapura;

Japão.

Não havendo indicações por parte da Direção Geral de Saúde (DGS) para evicção escolar ou profissional, ou necessidade de isolamento.

No entanto, a DGS aconselha aos viajantes que estiveram nestas zonas que, durante os 14 dias após a viagem, possam:

- Aplicar as medidas de prevenção ativa, à semelhança da restante população;

- Promover o distanciamento social, nomeadamente não permanecendo em locais muito frequentados e fechados, sem absoluta necessidade (exceto atividades letivas e profissionais);
- Evitar cumprimento com contacto físico;
- Estar atentos 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 convivem 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 SNS24 (808 24 24 24) e seguir as suas orientações.

As instituições públicas, as empresas e as entidades escolares têm recebido, por parte da DGS, indicações específicas a seguir, em função da evolução da situação, aconselhando a DGS a elaboração de Planos de contingência para COVID-19, sempre que possível.

Toda a informação atualizada sobre o Coronavírus COVID-19 e as respetivas orientações podem ser consultadas no site da DGS: [www.dgs.pt/corona-virus.aspx](http://www.dgs.pt/corona-virus.aspx).

# **Plano de Contingência do Externato Luís de Camões (Coronavírus COVID-19)**

Considerando às orientações da Direção Geral de Saúde, Externato Luís de Camões elaborou o presente Plano de Contingência para o COVID-19, tendo como referência as recomendações recebidas por parte das autoridades de saúde pública.

O presente Plano de Contingência define, dessa forma, o nível de resposta e de ação do Externato Luís de Camões para minimizar os riscos de transmissão do COVID-19.

A estruturação do nível de resposta foi definida atendendo ao atual conhecimento da propagação da doença e desencadeia-se a três níveis, a saber:

1. Divulgação de informação sobre o COVID-19;
2. Recomendações sobre cuidados de higiene e precauções de contágio;
3. Monitorização de eventuais casos suspeitos.

## **NÍVEL UM INFORMAÇÕES**

Com a entrada em vigor deste plano de contingência e ação, até que se justifiquem procedimentos complementares, estas são as medidas a implementar. Todas as informações adicionais que possam surgir serão tidas em conta e comunicadas. Desta forma será possível

acompanhar a evolução do Coronavírus COVID-19. Este documento encontra-se na posse de todas as Docentes, Alunos, Diretores de Turma e Secretaria.

Será ainda divulgado o plano de contingência aos funcionários do Externato Luís de Camões e será identificada a área de isolamento do Externato Luís de Camões, de acordo com o previsto no ponto 5.2.1. da Orientação 6/2020 da DGS.

Poderão ser feitas ações específicas de divulgação junto dos encarregados de educação ou nos meios públicos ao dispor do Externato Luís de Camões (site, Facebook, Instagram, afixação de materiais nas instalações, entre outras).

## NÍVEL DOIS

### RECOMENDAÇÕES SOBRE CUIDADOS DE HIGIENE E PRECAUÇÕES DE CONTÁGIO

#### Cuidados de desinfeção e higienização

Em pontos específicos das instalações do Externato Luís de Camões (entrada, e zonas de passagem) serão instalados dispensadores de produto de higienização antisséptico das mãos, a serem usados como alternativa à lavagem das mãos com água e sabão.

Adicionalmente, serão implementados e operacionalizados:

- Procedimentos de limpeza e desinfeção do edifício, nomeadamente através da desinfeção de superfícies de elevada utilização, puxadores, mesas e cadeiras. Bem como o arejamento de salas de aula e biblioteca;
- Procedimentos de limpeza e desinfeção do polivalente e espaços de higiene;
- Procedimentos de limpeza e desinfeção de máquinas der vending, mico ondas e balcões;
- Procedimentos de limpeza e desinfeção de panos, baldes e esfregonas;

### **Conduta social preventiva e precauções de contágio**

Sempre que possível, os funcionários Externato Luís de Camões, os utentes e os familiares dos mesmos, devem cumprir os procedimentos básicos para a higienização das mãos (lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as com toalha de papel descartável até ficarem secas; sabão e água devem ser usados, preferencialmente, se as mãos estiverem visivelmente sujas).

Sempre que qualquer pessoa tenha necessidade de espirrar ou de tossir, deverá cumprir os procedimentos de etiqueta respiratória, evitando tossir ou espirrar para as mãos, tossindo e/ou espirrando para o antebraço ou a manga, com o antebraço fletido, ou usar lenço de papel descartável e higienizar as mãos após o contacto com secreções respiratórias.

Deverão ser utilizados procedimentos de conduta social preventiva, evitando apertos de mão e contactos próximos com pessoas que apresentem sinais de infeções respiratórias.

No caso de identificação de qualquer um dos sintomas, será ativado o plano de contingência e providenciando-se o afastamento da pessoa sintomática, do Externato Luís de Camões e consequente isolamento aquando da identificação de casos suspeitos, somente sendo possível. regressar ao Externato Luís de Camões, com a apresentação de atestado médico que indique a ausência de doenças infectocontagiosas.

Os funcionários do Externato Luís de Camões e os encarregados de educação devem informar a secretaria do Externato Luís de Camões ([secretaria@ext-luiscamoes.net](mailto:secretaria@ext-luiscamoes.net) ou via telefónica 256575720), caso tenham estado numa zona de transmissão ativa do coronavírus ou caso tenham estado em contacto com casos suspeitos.

### **NÍVEL TRÊS**

#### **MONITORIZAÇÃO DE EVENTUAIS CASOS SUSPEITOS**

#### **Conceitos: Casos suspeitos, prováveis e confirmados**

De acordo com as mais recentes orientações da DGS, são definidos os conceitos de:

Casos suspeitos;

Casos prováveis;

Casos confirmados.

São considerados casos suspeitos todas as pessoas que apresentem sintomas de infeção respiratória aguda (febre, tosse ou dificuldades respiratórias) e que tenham, nos últimos 14 dias, histórico de viagens para áreas com transmissão ativa ou que tenham tido contacto confirmado ou provável com sujeitos infetados por COVID-19.

São considerados casos prováveis, os casos suspeitos com teste realizado inconclusivo ou positivo para COVID-19.

São considerados casos confirmados, todos aqueles que, independentemente dos sinais ou dos sintomas, tenham tido confirmação laboratorial de COVID-19.

### **Procedimentos perante caso suspeito**

Qualquer funcionário do Externato Luís de Camões com sinais e sintomas de COVID-19 e ligação epidemiológica ou que identifique um adulto ou jovem com sintomas de COVID-19 compatíveis com a definição do caso suspeito, deve informar a equipa de coordenação do COVID-19 e dirigir-se para a área de isolamento definida, evitando contacto com outras pessoas e usando o material de segurança disponível na sala (máscara e fato de proteção).

A equipa de coordenação deve informar, de imediato, a direção do Externato Luís de Camões e garantir que seja prestada a assistência adequada, assegurando-se, sempre que possível, a distância de segurança, e recorrendo à máscara descartável e luvas.



Deve ser realizada, com a maior brevidade possível, o contacto para a linha de saúde 24, de modo a que se sigam as indicações dadas pelos profissionais de saúde. Os espaços frequentados pelo caso suspeito devem ser evitados.

No caso de se tratar de um utente do Externato Luís de Camões, a equipa operacional informa, com a maior brevidade possível, os pais do jovem, que se deverão dirigir ao Externato Luís de Camões e aguardar as instruções das autoridades de saúde sobre o procedimento a adotar.

No caso de haver um caso confirmado, será realizada a limpeza e desinfeção da área de isolamento e será reforçada a limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas.

Os procedimentos de limpeza e desinfeção deverão ser implementados pela equipa operacional, recorrendo a meios de proteção adicionais, e armazenando os resíduos associados ao caso confirmado (ex. lenços, luvas, máscara) em saco de plástico grosso, devidamente fechado, que deverá ser depois segregado de forma específica devido ao risco biológico de contágio.

### **Contactos próximos e cuidados de vigilância**

Considera-se contacto próximo um funcionário ou utente que não apresenta sintomas, mas que teve ou pode ter tido contacto com um caso confirmado de COVID-19.

O contacto próximo pode ser de:

- Alto risco de exposição:
  - partilha de gabinete, sala, seção, área até 2 metros do caso confirmado;
  - contacto face-a-face com o caso confirmado ou partilha de espaço fechado;
  - partilha de loiça, copos, talheres, ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com secreções respiratórias ou sangue.

- Baixo risco de exposição:
  - contacto esporádico com o caso confirmado - em movimento ou circulação - durante o qual houve exposição a secreções respiratória através de conversa face-a-face superior a 15 minutos, tosse ou espirro.
  - assistência ao caso confirmado, desde que tenha seguido as medidas de prevenção - uso de máscara e luvas, etiqueta respiratória, higiene das mãos.

Os contactos próximos devem ser vigiados, e recomenda-se que os funcionários do Externato Luís de Camões que possam ter estado numa situação de contacto próximo com o caso confirmado, usem máscara cirúrgica e que, se apresentarem algum sintoma de infeção respiratória, contactem a SNS 24 - 808 24 24 24, e informem a direção.

Aconselha-se aos pais dos utentes que estiveram nesta situação, que evitem a frequência do Externato Luís de Camões durante 14 dias após este contacto.

Ovar, 3 de março de 2020

A Direção,



*Isabel Pinheiro*  
Direção Pedagógica



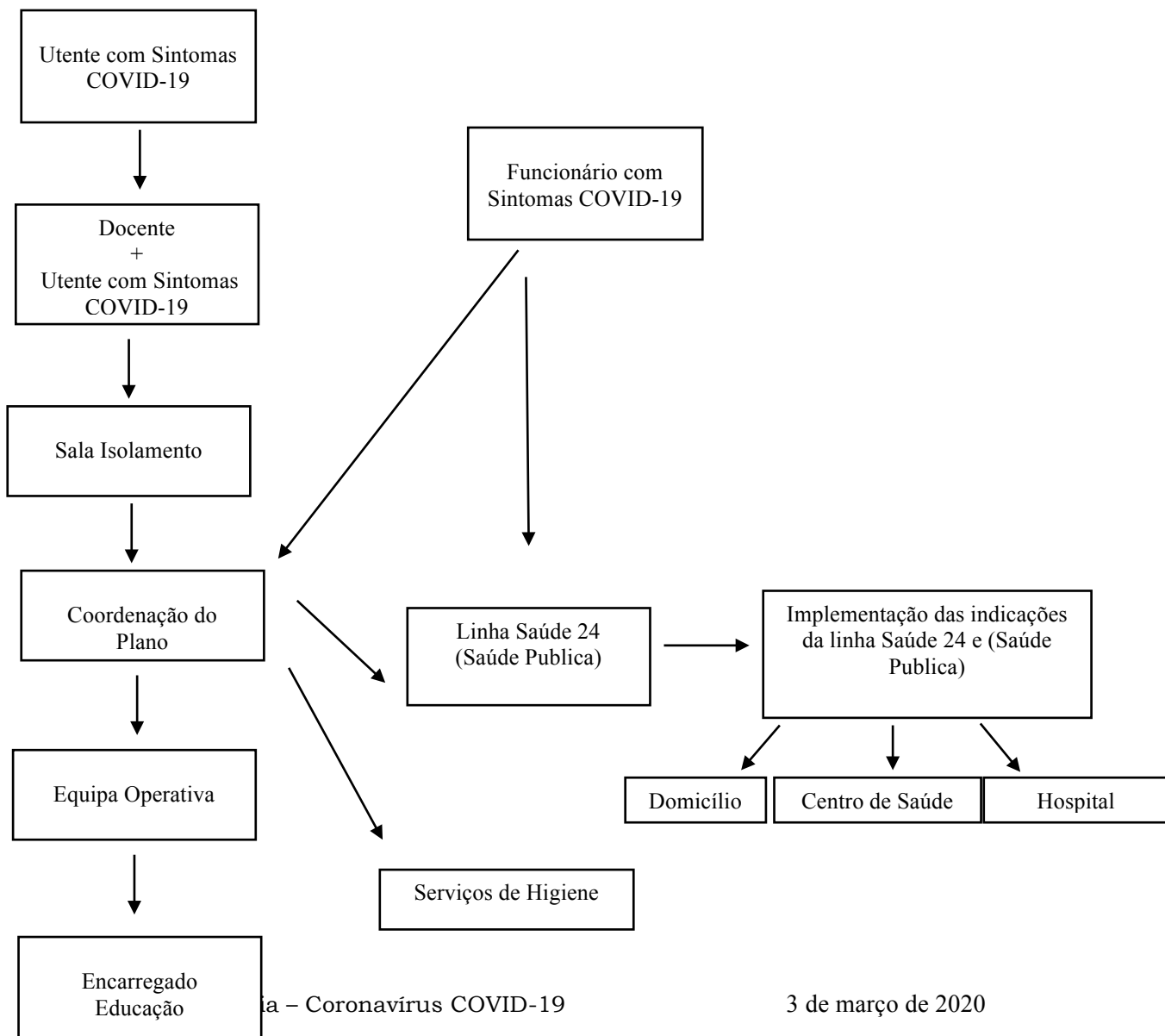
Externato  
Luís de Camões

Av. Dr. Nunes da Silva, 225  
3880-113 Ovar  
Tel: 256 575 720  
Flm: 963 706 396

[www.ext-luiscamoes.net](http://www.ext-luiscamoes.net)  
[direccao@ext-luiscamoes.net](mailto:direccao@ext-luiscamoes.net)

 <https://www.facebook.com/externato.luiscamoes/>  
 <https://www.instagram.com/externatoluiscamoes>

### Fluxograma operacional





Externato Luís de Camões

