



CENTRALMED

INFEÇÃO POR SARS-CoV-2 (COVID-19)

ORIENTAÇÕES E RECOMENDAÇÕES

Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Orientações e Recomendações

A rápida evolução da doença Covid-19 para áreas geográficas fora da China levou as autoridades de saúde a emitir novas orientações, nomeadamente para as empresas (*Orientação 006/2020, DGS*).

A Centralmed aconselha a leitura atenta das informações que se seguem, para saber como deverá atuar e proteger a sua empresa e os seus colaboradores.

O que é o novo coronavírus?

O Coronavírus 2019-nCoV (atualmente designado SARS-CoV-2) é uma nova variante de vírus da família Coronavírus, detetado inicialmente no final de 2019, em doentes relacionados com um mercado de peixe na cidade de Wuhan (Província de Hubei, China).

É resultante de uma mutação aparentemente originária em animais e posteriormente transmitida ao Homem, não se conhecendo ao certo como tal sucedeu.

O SARS-CoV-2 é semelhante a outros Coronavírus, como o SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome, identificado na China) e o MERS-CoV (Middle East Respiratory Syndrome, identificado na Arábia Saudita e outros países do Médio Oriente).

Como se transmite?

Não é ainda conhecido o modo como o vírus foi transmitido ao Homem.

Contudo, considera-se que a COVID-19 possa transmitir-se:

- por gotículas respiratórias (partículas superiores a 5 micra);
- por contacto direto com secreções infecciosas;
- por contacto com superfícies ou objetos contaminados.

A transmissão ocorre entre pessoas antes mesmo do início de doença.

Existe ainda a possibilidade de transmissão por aerossóis (partículas aéreas de muito pequena dimensão, inferiores a 1 micron), essencialmente aquando da realização de determinados procedimentos nas unidades de saúde.

Como me posso proteger?

A principal medida de prevenção consiste em não se deslocar para áreas com infeção ativa – informação que pode ser consultado sempre de forma atualizada no site da [European Centre for Disease Prevention and Control](#).

Na presente data, essas áreas são:

- **Ásia:** China, Coreia do Sul, Japão, Singapura
- **Médio Oriente:** Irão
- **Europa:** Itália, Suíça, Espanha, Alemanha, França

Deste modo, são fortemente desaconselhadas todas as deslocações evitáveis para essas regiões.

Em caso de deslocações de lazer, as viagens para áreas com infeção ativa deverão ser comunicadas ao empregador antecipadamente.

Para além disso, é de extrema importância a prática de medidas de higiene, etiqueta respiratória, conduta social e práticas de segurança alimentar para reduzir a exposição e transmissão da doença:

- Evitar contato próximo com doentes com infeções respiratórias;
- Lavar frequentemente as mãos, especialmente após contato direto com pessoas doentes;
- Evitar contato desprotegido com animais selvagens ou de quinta;
- Adotar medidas de etiqueta respiratória: tapar o nariz e boca quando espirrar ou tossir (com lenço de papel ou com o braço, nunca com as mãos; deitar o lenço de papel no lixo);
- Lavar as mãos sempre que se assoar, espirrar ou tossir.
- Alterar a frequência e/ou a forma de contacto – evitar a aperto de mão/beijo.

Como proceder se regressar de uma área afetada?

- Ao regressar de uma área afetada e apresentar queixas respiratórias, antes de se deslocar aos serviços de saúde ou ao seu local de trabalho, deve entrar em contacto com o **808 24 24 24 (Linha SNS24) e seguir as instruções**. Deve colocar uma máscara facial em todas as deslocações em que contacte com outras pessoas.

- Mesmo que não apresente sintomas ao regressar de uma área afetada, mantenha o uso de máscara quando estiver em contacto com outras pessoas, nomeadamente em locais públicos, de forma a reduzir a possibilidade de transmissão de infeção.
- Não procure os hospitais apenas para efetuar testes confirmatórios de infeção por Coronavírus, dado que estes apenas são efetuados por indicação da Direção-Geral da Saúde quando devidamente justificado, o que obriga à transferência para um hospital de referência do Serviço Nacional de Saúde.

Caso suspeito

De acordo com a informação disponível à data, considera-se um caso suspeito:

Critério 1:

Critérios Clínicos	e	Critérios Epidemiológicos
Doente com infeção respiratória aguda (início súbito de febre ou tosse ou dificuldade respiratória), sem outra etiologia que explique o quadro		História de viagem ou residência em áreas com transmissão comunitária ativa, nos 14 dias antes do início de sintomas;

Critério 2:

Critérios Clínicos	e	Critérios Epidemiológicos
Doente com infeção respiratória aguda		Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2 ou COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas;

Critério 3:**Critérios Clínicos**

Doente com infeção respiratória aguda grave, requerendo hospitalização, sem outra etiologia

Tabela 1. Critérios de Caso suspeito

Considera-se também alto risco de exposição, viagens com caso confirmado de COVID19:

- **Numa aeronave:**

- Sentado até 2 lugares para qualquer direção em relação ao doente (2 lugares a toda a volta do doente);
- Companheiros de viagem do doente;
- Prestação direta de cuidados ao doente;
- Tripulantes de bordo que serviram a secção do doente;
- Se doente com sintomatologia grave ou com grande movimentação dentro da aeronave, todas as pessoas são contacto próximo;

- **Num navio:**

- Companheiros de viagem do doente;
- Partilha da mesma cabine com o doente;
- Prestação direta de cuidados ao doente;
- Tripulantes de bordo que serviram a cabine do doente;

A Autoridade de Saúde pode considerar como contacto próximo, outras pessoas não definidas nos pontos anteriores (avaliado caso a caso)

Plano de Contingência

As empresas devem ter um Plano de Contingência para responder a um possível cenário de epidemia pelo novo coronavírus (*Orientação nº 006/2020, DGS*)

- **1ª Etapa – Identificação dos efeitos que a infeção de trabalhadores por SARS-CoV-2 pode causar na empresa**

A empresa deve preparar-se para a eventualidade de parte (ou totalidade) dos seus trabalhadores não possa ir trabalhar, quer por doença, quer por suspensão de atividades públicas, nomeadamente transportes, encerramento de escolas, entre outros.

Nesse sentido, deve verificar-se quais as atividades que são imprescindíveis de continuar a trabalhar face a um cenário de epidemia e aquelas que podem recorrer a formas alternativas de trabalho, nomeadamente através do recurso a teletrabalho ou reuniões por videoconferência.

Nesta fase, devem também definir-se todas as pessoas responsáveis pela implementação do Plano de Contingência (PC), nomeadamente:

- Pela monitorização da sua implementação e permanente atualização;
- Por contactar o empregador na situação de existência de um caso suspeito;
- De prestar assistência ao Trabalhador com sintomas, nas situações necessárias.

- **2ª Etapa – Adquirir e disponibilizar equipamentos e produtos**

Recomenda-se a aquisição dos seguintes equipamentos/ produtos:

- Solução antisséptica de base alcoólica (SABA) e disponibilizar a mesma em sítios estratégicos (ex. zona de refeições, registo biométrico, “área de isolamento” da empresa), conjuntamente com informação sobre os procedimentos de higienização das mãos;
- Máscaras cirúrgicas para utilização do Trabalhador com sintomas (caso suspeito);
- Máscaras cirúrgicas e luvas descartáveis, a utilizar, enquanto medida de precaução, pelos trabalhadores que prestam assistência ao Trabalhador com sintomas (caso suspeito);
- Toalhetes de papel para secagem das mãos, nas instalações sanitárias e noutros locais onde seja possível a higienização das mãos;

- Contentor de resíduos com abertura não manual e saco plástico (com espessura de 50 ou 70 micra);
 - Equipamentos de limpeza;
 - Produtos de higiene e limpeza.
-
- **3ª Etapa – Estabelecer uma “área de isolamento” e os circuitos até à mesma, face a um possível caso de infeção por SARS-CoV-2**

A área de isolamento escolhida pela empresa (sala, gabinete, secção) deve ter:

- ventilação natural ou sistema de ventilação mecânica;
- possuir revestimentos lisos e laváveis.

É excluir qualquer área que possua alcatifas, tapetes ou cortinados.

Esta área deverá estar equipada de forma a possibilitar descanso e conforto ao trabalhador, enquanto aguarda validação do caso e ter disponível:

- um kit com água e alimentos não perecíveis;
- contentor de resíduos não manual e saco de plástico;
- solução antisséptica de base alcoólica;
- toalhetes de papel;
- luvas descartáveis;
- máscaras cirúrgicas;
- um termómetro).

Próximo desta área deve existir uma instalação sanitária com doseador de sabão e toalhetes de papel, para única utilização do caso suspeito.

Esta área de isolamento tem como finalidade evitar ou restringir o contacto direto de trabalhadores com o trabalhador do doente (critérios referidos na Tab.1) e permitir o distanciamento social deste, relativamente aos restantes trabalhadores. **Empresas de grande dimensão ou com vários estabelecimentos devem definir mais do que uma área de isolamento.**

- **4ª Etapa – Procedimentos num Caso Suspeito**

Qualquer trabalhador que apresente os sinais e sintomas de COVID-19, deve informar a sua chefia direta (**preferencialmente via telefone**) e dirigir-se para a área de “isolamento” definida pela empresa. A chefia direta deve, por sua vez, informar o empregador, pelas vias definidas pela empresa e previamente divulgadas a todos os trabalhadores

Sempre que se considere necessário, o trabalhador suspeito deve ser acompanhado pela pessoa responsável definida em PC pela empresa para prestar assistência ao caso suspeito. O trabalhador que presta auxílio, deve assegurar-se:

- De manter com o caso suspeito uma distância de segurança (superior a 1 metro);
- De colocar, momentos antes da assistência, uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis;
- De higienizar as mãos antes da colocação da máscara, após a sua remoção e depois do contacto com o caso suspeito;

O caso suspeito já na área de “isolamento”, deve contactar o SNS 24 (808 24 24 24).

Sempre que a situação clínica o permitir, o caso suspeito deve usar máscara, colocada pelo próprio.

A máscara deve encontrar-se bem ajustada (ajustamento da máscara à face, de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face). Sempre que esteja húmida, o trabalhador deverá substituí-la por outra.

Após avaliação, o SNS 24 informa o trabalhador (caso suspeito):

- **Se não se tratar de caso suspeito de COVID-19:** define os procedimentos adequados à situação clínica do trabalhador;
- **Se se tratar de caso suspeito de COVID-19:** o SNS 24 contacta 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 COVID-19. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do trabalhador. O trabalhador informa o empregador da não validação, e este último **deverá informar o médico do trabalho responsável**.

- **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 chefia direta do Trabalhador informa o empregador da existência de um caso suspeito validado na empresa.



Na situação de Caso suspeito validado:

- O Caso suspeito validado deverá permanecer na área de “isolamento” (com máscara cirúrgica, desde 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 testes laboratoriais;
- O acesso dos outros trabalhadores à área de “isolamento” fica interdito (exceto aos trabalhadores designados para prestar assistência);
- O empregador colabora com a Autoridade de Saúde Local na identificação dos contactos próximos do doente (Caso suspeito validado);
- O empregador informa o médico do trabalho responsável pela vigilância da saúde do trabalhador;
- O empregador informa os restantes trabalhadores da existência de Caso suspeito validado, a aguardar resultados de testes laboratoriais;
- O Caso suspeito validado deve 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 trabalhador com outro(s) trabalhador(es). Devem-se evitar deslocações adicionais do Caso suspeito validado nas instalações da empresa.
- 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.

- **5ª Etapa – Procedimentos de vigilância de contactos próximos**

Considera-se “contacto próximo” um trabalhador que não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto com um caso confirmado de COVID-19.

O contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de alto risco de exposição ou de baixo risco de exposição:

“Alto risco de exposição”	“Baixo risco de exposição”
Coabitação com caso confirmado de COVID-19	Pessoa com contacto esporádico (em movimento/circulação) com caso confirmado de COVID-19
Exposição associada a cuidados de saúde, incluindo: <ul style="list-style-type: none"> - Prestação direta de cuidados a caso confirmado de COVID-19 (sem uso de EPI); - Contacto desprotegido em ambiente laboratorial com amostras de SARS-CoV-2; 	Contato frente a frente a uma distância até 2 metros E durante menos de 15 minutos;
Contato físico direto (aperto de mão) com caso confirmado de COVID-19 ou contato com secreções contaminadas com SARS-CoV-2;	Contato em ambiente fechado com caso confirmado de COVID-19, a uma distância superior a 2 metros OU durante menos de 15 minutos
Contacto em proximidade (frente a frente) ou em ambiente fechado com caso confirmado de COVID-19 (ex: gabinete, sala de aulas, sala de reuniões, sala de espera), a uma distância até 2 metros durante mais de 15 minutos	---

Tab. 2 – Contactos próximos

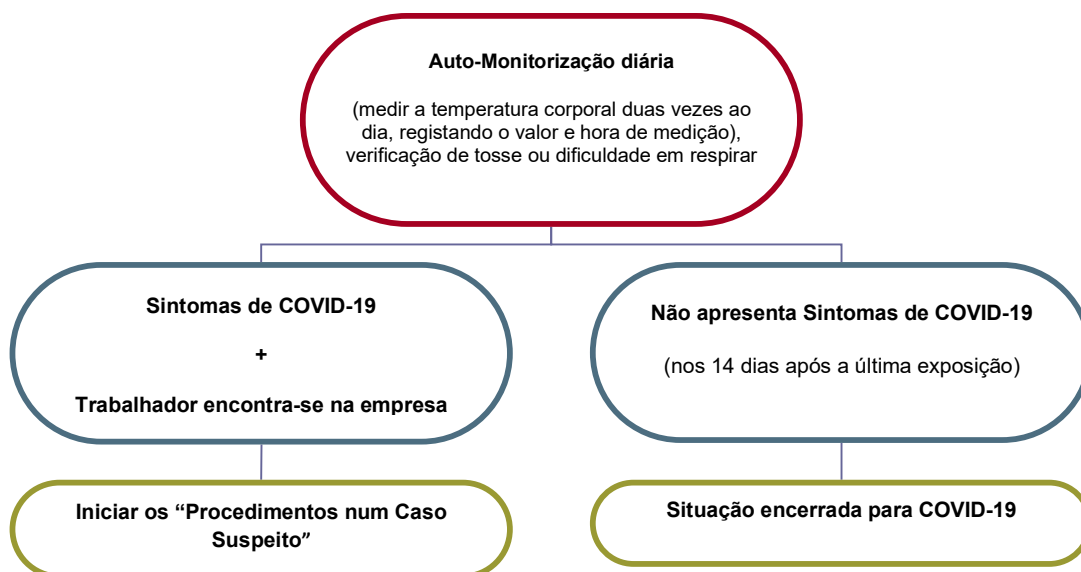
A vigilância dos contactos próximos será efetuada da seguinte forma:

Alto risco de exposição

- Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição;
- Auto-monitorização diária dos sintomas de COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar; evitar viajar; estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição;

Baixo risco de exposição

- Auto-monitorização diária dos sintomas de COVID-19, incluindo febre, tosse, ou dificuldade em respirar;
- Acompanhamento da situação pela equipa de saúde do trabalho.



Como proceder à limpeza e desinfecção da área de “isolamento”, na situação de Caso Confirmado

Após levantamento de interdição pela Autoridade de Saúde, o empregador deve:

- Providenciar a limpeza e desinfecção da área de “isolamento”;
- Reforçar a limpeza e desinfecção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo caso confirmado. Dar especial atenção à limpeza e desinfecção do posto de trabalho do caso confirmado, incluindo materiais e equipamentos usados por este;
- 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.

Como proceder à limpeza e desinfecção diária das várias áreas da empresa

- Devem ser utilizados equipamentos de limpeza de uso único, que devem ser eliminados ou descartados após utilização.

Quando a utilização única não for possível, deve estar prevista a limpeza e desinfecção após a sua utilização (ex. baldes e cabos); não deve ser utilizado equipamento de ar comprimido na limpeza, pelo risco de recirculação de aerossóis;

O planeamento de higienização e limpeza deve ser relativo aos revestimentos, aos equipamentos e utensílios, assim como aos objetos e superfícies que são mais manuseadas (ex. corrimãos, maçanetas de portas, botões de elevador).

A limpeza e desinfecção das superfícies deve ser realizada com detergente desengordurante, seguido de desinfetante.

Como se poderá a empresa articular com os Serviços de Saúde do Trabalho da Centralmed

A Centralmed seguirá atentamente os desenvolvimentos e as atualizações dos organismos nacionais e internacionais, de forma a informar todos os seus clientes em tempo útil sobre as recomendações no âmbito da prevenção e controlo da infeção.

O empregador deverá comunicar com a Centralmed sempre que tenha um caso suspeito, de forma a que sejam cumpridas todas as etapas e procedimentos de atuação.

Da mesma forma, deverá o empregador comunicar à Centralmed sempre que o caso suspeito for confirmado, de forma a que, sempre que possível, se estabeleça o contato com a Autoridade de Saúde Local.

A vigilância de contactos próximos com baixo risco de exposição será acompanhada pela equipa de saúde no trabalho, nomeadamente nos contactos diários, informação, aconselhamento ou referenciação, se necessário.

Sugere-se a divulgação do presente documento a todos os departamentos da empresa, assim como do Plano de Contingência elaborado.

Recomendamos igualmente a utilização dos diversos aterias de divulgação também disponibilizados.

Serviços Clínicos

15.março.2020|2ª Atualização

PLANO DE CONTINGÊNCIA - MINUTA

O presente Plano de Contingência não exclui a leitura integral do documento Centralmed_ **Infecção por SARS-CoV-2 (COVID-19) - Orientações e Recomendações**, por todos os colaboradores da empresa

Empresa: _____

Estabelecimento: _____

Empregador responsável pelo contacto com as Autoridades de Saúde/Serviço de Saúde do Trabalho: _____

Trabalhadores responsáveis pelo acompanhamento /assistência ao Trabalhador com sintomas: _____

1ª Etapa: Identificação dos efeitos que a infeção de trabalhadores por SARS-CoV-2 pode causar na empresa

(deverão ser identificadas pela Gestão de Topo da empresa, em caso de epidemia, que atividades são imprescindíveis de dar continuidade e aquelas que podem reduzir/encerrar/fechar/desativar, que recursos essenciais são necessários manter em funcionamento, que trabalhadores são necessários garantir, que atividades na empresa podem recorrer a formas alternativas de trabalho designadamente teletrabalho, reuniões por vídeo e teleconferências e o acesso remoto dos clientes, quais são os trabalhadores que, pelas funções desempenhadas, pode ter um maior risco de infeção).

2ª Etapa: Disponibilização de equipamentos e produtos

(deverão ser identificados os locais estratégicos dentro da empresa onde serão disponibilizados os equipamentos e produtos, conjuntamente com a informação sobre os procedimentos de higienização das mãos).

Local	Produtos/Equipamentos disponibilizados

3ª Etapa: Estabelecer uma área de “isolamento” e os circuitos até à mesma, face a um possível caso de infeção por SARS-CoV-2

(de acordo com as dimensões da empresa, deverá ser estabelecida uma ou mais áreas de isolamento e disponibilizada uma ou mais instalações sanitárias de uso exclusivo do caso suspeito).

Área de Isolamento	Materiais/Equipamentos disponíveis	WC de acesso	Circuito a utilizar até ao WC e regresso à área de isolamento

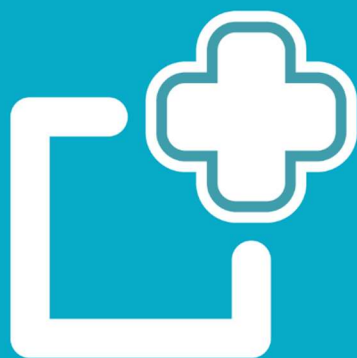
4ª Etapa – Procedimentos num Caso Suspeito

(todos s trabalhadores devem reportar à sua chefia direta uma situação de doença enquadrada como Trabalhador com sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso possível de COVID-19; A chefia direta do trabalhador informa de imediato o empregador, ou alguém por este designado; nas situações em que o Trabalhador com sintomas necessita de acompanhamento (ex. locomoção), deverão ser acompanhados pelos trabalhadores definidos)

Ativação da área de "isolamento" e cumprimento total do item *Procedimentos num Caso Suspeito*, presente no doc. Centralmed_ **Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19)- Orientações e Recomendações**.

- **5ª Etapa – Procedimentos de vigilância de contactos próximos**

(a vigilância dos casos próximos será efetuada diferentemente caso se trate de trabalhadores com "alto risco de exposição" ou de "baixo risco de exposição"). Em ambas as situações devem-se identificar, listar e classificar os contactos próximos (incluindo os casuais).



CENTRALMED



SAÚDE
DO TRABALHO



SEGURANÇA
NO TRABALHO



SEGURANÇA
ALIMENTAR



FORMAÇÃO

geral@centralmed.pt | 213 193 730 | Av. das Forças Armadas, 4 5LJ | 1600-082 Lisboa

www.centralmed.pt



[/company/grupo-centralmed](https://www.linkedin.com/company/grupo-centralmed)



[/Centralmed.pt](https://www.facebook.com/Centralmed.pt)