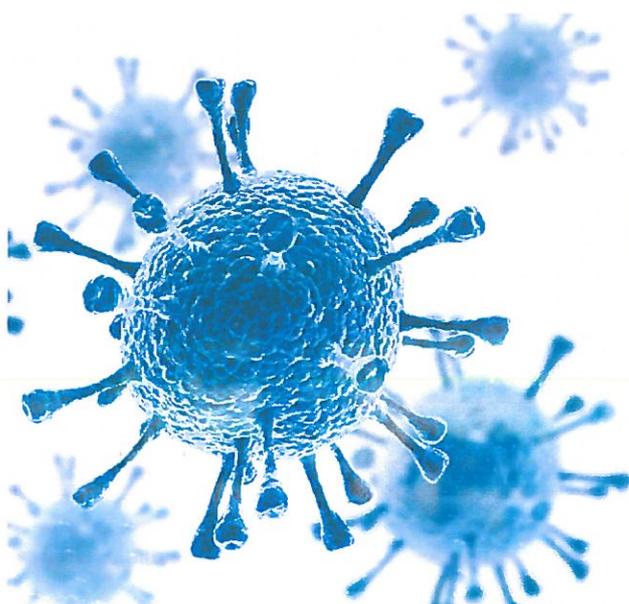


centro social de brito  
instituição particular de solidariedade social



**COVID-19**

**PLANO DE  
CONTINGÊNCIA  
INTERNO**

## Introdução

*fiis*

O Centro Social de Brito definiu um plano de contingência que vai permitir enfrentar, de modo adequado, as possíveis consequências de uma epidemia relacionada com o COVID-19, em estreita articulação com os colaboradores, as famílias, os serviços de saúde, a Segurança Social e outras entidades pertinentes da comunidade.

As organizações do setor social assumem um papel importante na prevenção de uma epidemia, pela possibilidade de contágio e rápida propagação da doença entre as crianças, jovens, idosos e colaboradores e que a informação dos sintomas da doença e das suas formas de transmissão constitui a melhor forma de adotar medidas adequadas à sua prevenção, daí que a elaboração deste plano de contingência assume uma importância especial.

O objetivo do Plano de Contingência é manter a atividade da organização, evitando o absentismo, bem como as respetivas repercussões nas atividades regulares, no ambiente familiar e social de toda a comunidade.

Este plano estará em constante atualização de acordo com as fases da epidemia e de acordo com as orientações recebidas pelas várias entidades reguladoras.

### O que é o Coronovírus?

Os coronavírus são um grupo de vírus que podem causar infeções, do qual faz parte o COVID19. Normalmente estas infeções estão associadas ao sistema respiratório, podendo ser semelhantes a uma gripe comum ou evoluir para uma doença mais grave, como pneumonia. 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 contém o vírus) são a via de transmissão mais importante.

### Como se transmite o COVID-19:

- Por gotículas respiratórias (partículas superiores a 5 micra);
- Pelo contacto direto com secreções infecciosas;
- Pelo contacto com superfícies infetadas;
- Por aerossóis em procedimentos terapêuticos que os produzem (inferiores a 1 micron).

A transmissão de pessoa para pessoa foi confirmada e julga-se que esta ocorre durante uma exposição próxima a pessoa com COVID-19, através da disseminação de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, as quais podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estado próximas e ainda através do contacto das mãos com uma superfície ou objeto com o novo coronavírus e, em seguida, o contacto com as mucosas oral, nasal ou ocular (boca, nariz ou olhos).

### Principais Sintomas:

Os sintomas são semelhantes a uma gripe, como por exemplo:

- febre;
- tosse;
- falta de ar (dificuldade respiratória);
- cansaço.

De forma geral, esta infeção pode causar sintomas mais graves em pessoas com sistema imunitário mais fragilizado, pessoas idosas, e pessoas com doenças crónicas como diabetes, cancro e doenças respiratórias.

### Tempo de Incubação e Formas de Manifestação

O período de **incubação** (até ao aparecimento de sintomas) situa-se entre **2 a 12 dias**, segundo as últimas informações publicadas pelas Autoridades de Saúde. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre **durante 14 dias** desde a data da última exposição a caso confirmado.

As medidas preventivas no âmbito do COVID-19 têm em conta as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados).

## Medidas de Prevenção e Controlo

Como me posso PROTEGER?

Nas áreas afetadas, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda medidas de higiene, etiqueta respiratória e práticas de segurança alimentar para reduzir o risco de exposição e transmissão da doença:

- Evitar contacto próximo com doente/s com infeção respiratória;
- Lavar frequentemente as mãos, especialmente, após contato direto com pessoa/s doente/s;
- 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 ao lixo);
- Lavar as mãos sempre que se assoar, espirrar ou tossir.

Como sei que estou INFETADO?

Se tem febre, tosse e dificuldade respiratória e se regressou recentemente da China/ Itália/ Outro País ou contactou com caso provável ou confirmado de COVID- 19, ligue para a **SNS 24 (808 24 24 24)** e siga as orientações dos profissionais de saúde.

# PLANO DE CONTINGÊNCIA NA INSTITUIÇÃO

## Atividades essenciais e prioritárias:

- Atividades de vida diária das ERPI,s e LR;
- Limpeza e desinfecção dos espaços;
- Segurança e manutenção do edifício;
- Serviços administrativos;
- Contactos com exterior (serviços de saúde, pais e encarregados de educação, familiares e fornecedores...).

## Atividades Não prioritárias (passíveis de eliminação temporária):

- Serão suspensas e adiadas todas as atividades extra: piscina, reuniões, visitas, atividades institucionais coletivas e outras, por tempo indeterminado.
- Atividades regulares serão mantidas e a situação será avaliada frequentemente.

## Medidas de manutenção da atividade instituição em situação de crise:

- No caso de eventual encerramento da organização, comunicaremos aos pais e Encarregados de Educação e às famílias. As informações referentes ao período de encerramento e a medidas de vigilância a adotar serão comunicadas, sobretudo através de site do Centro Social de Brito e por e-mail.

## Medidas Gerais de Higiene Pessoal

- Evitar contacto próximo com doente/s com infeção respiratória;
- Lavar frequentemente as mãos, especialmente, após contacto direto com pessoas doentes;
- Adotar medidas de etiqueta respiratória, nomeadamente 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 ao lixo);
- Lavar as mãos sempre que se assoar, espirrar ou tossir.

## Medidas de Higiene do Ambiente institucional

- Manter as superfícies e os objetos de trabalho limpos;
- Promover o arejamento dos espaços;

- Serão colocados cartazes, ilustrativos de uma boa higienização das mãos em todos os locais onde esta possa ser feita;
- Os colaboradores, em contexto de sala e de atividades, deverão promover atividades para a aquisição de bons hábitos de higiene nomeadamente em relação à lavagem das mãos e às regras de etiqueta respiratória;
- A instituição disponibilizará os necessários dispensadores com solução antisséptica de base alcoólica e sabão em todos os espaços das suas instalações que achar necessário.
- Haverá, de fácil acesso, toalhetes de papel descartáveis e caixotes de lixo com tampa de fácil abertura para depósito dos resíduos. Estes deverão ser esvaziados e desinfetados com muita regularidade, usando sempre luvas descartáveis;
- A limpeza e arejamento de todos os espaços utilizados por todos será feita diariamente, como já é prática na organização.
- A equipa de limpeza será responsável por deixar as janelas abertas, nos períodos em que tal seja possível; efetuar a Limpeza/higienização regular e intensa com detergente apropriado, assim como solução antisséptica de base alcoólica de:
  - Maçanetas e puxadores de portas;
  - Portas de WC;
  - Armários;
  - Torneiras e autoclismos;
  - Telefones;
  - Teclados e ratos de computador;
  - Interruptores;
  - Outros acessórios regularmente manipuláveis.

### Medidas Específicas tomadas em cada uma das respostas sociais

Os colaboradores, crianças e jovens, idosos, pais e encarregados de educação e outros devem apresentar-se de boa saúde nas instalações da instituição.

Em caso de dúvida os responsáveis de cada uma das respostas sociais contactarão o médico da instituição, ou o **SNS 24 (808 24 24 24)**, o Delegado de Saúde e/ou o Centro de Saúde.

#### Creche:

- Se o utente está a tomar um antipirético ou está sobre o seu efeito não pode frequentar a instituição;
- A entrada e saída deve ser breve e apenas um adulto deve acompanhar a criança;
- Proibido o contacto físico ou próximo com outras crianças que não as da sua relação familiar;
- Apelamos para o cumprimento do horário de entrada até as 09h30 (para facilitar as medidas de contenção e higiene adotadas);
- Em situações que sejam necessário alterar os horários de referência, devem solicitar na receção o contacto com as responsáveis de sala;
- Apelamos à consciência de cada um para que nos transmitam informações relevantes.

#### Jardim de Infância e Sala 6:

- Se o utente está a tomar um antipirético ou está sobre o seu efeito não pode frequentar a instituição;
- Proibida a passagem pelo Hall de Entrada;
- A entrada e saída deve ser realizada pela porta lateral (em frente ao parque);
- Proibido o contacto físico ou próximo com outras crianças que não as da sua relação familiar;
- Apelamos para o cumprimento dos horários de entrada até as 09h30 (para facilitar as medidas de contenção e higiene adotadas);
- Em situações que sejam necessário alterar os horários de referência, devem solicitar na receção o contacto com as responsáveis de sala;
- Apelamos à consciência de cada um para que nos transmitam informações relevantes.

#### ATL 1º CICLO:

- Se o utente está a tomar um antipirético ou está sobre o seu efeito não pode frequentar a instituição;
- A entrada da parte da manhã deve ser realizada pelo polivalente;

- A saída da parte da tarde deve ser realizada pela porta ao lado do polivalente até as 19h00;
- A partir das 19h00 mantem-se a rotina habitual;
- Proibido o contacto físico ou próximo com outras crianças que não as da sua relação familiar;
- Apelamos à consciência de cada um para que nos transmitam informações relevantes;
- Proibida a passagem pelo Hall de Entrada.

#### ATL 2º, 3º Ciclos e Centro de Estudo:

- Se o utente está a tomar um antipirético ou está sobre o seu efeito não pode frequentar a instituição;
- A entrada e saída deve ser realizada pelo pátio;
- Proibido o contacto físico ou próximo com outras crianças que não as da sua relação familiar;
- Apelamos à consciência de cada um para que nos transmitam informações relevantes;
- É proibida a passagem pelo Hall de Entrada.

#### Estrutura Residencial para Pessoas Idosas: Sede Brito

- **Proibida a entrada de visitas**, caso pretenda entregar pertences deve deixar na receção;
- Os utentes autónomos que circulam para o exterior devem desinfetar as mãos à entrada e à saída da Instituição;
- A entrada e saída de utentes para consultas será feita pelo refeitório dos idosos.

#### Centro de Dia:

- Se o utente está a tomar um antipirético ou está sobre o seu efeito não pode frequentar a instituição;
- A entrada e a saída é feita pelo refeitório dos idosos;
- Apelamos à consciência de cada um para que nos transmitam informações relevantes;
- É proibida a passagem pelo Hall de Entrada;

- Entrada e saída de utentes para consultas será feita pelo refeitório dos idosos.

#### Serviço de Apoio Domiciliário:

- Apelamos à consciência de cada um para que nos transmitam informações relevantes.

#### Estrutura Residencial para Pessoas Idosas: Pólo do Paraíso

- **Proibida a entrada de visitas**, caso pretenda entregar pertences deve deixar na receção;
- Os utentes autónomos que circulam para o exterior devem desinfetar as mãos à entrada e à saída da Instituição;

#### Lar Residencial:

- **Proibida a entrada de visitas**, caso pretenda entregar pertences deve deixar na receção;
- Os utentes autónomos que circulam para o exterior devem desinfetar as mãos à entrada e à saída da instituição.

#### Centro de Atividades Ocupacionais:

- Se o utente está a tomar um antipirético ou está sobre o seu efeito não pode frequentar a instituição;
- Apelamos à consciência de cada um para que nos transmitam informações relevantes;
- A entrada e saída deve ser breve e apenas um familiar deve acompanhar o utente;
- Proibido o contacto físico ou próximo com outros utentes que não os da sua relação familiar.

#### SALAS DE ISOLAMENTO:

Foram definidos os seguintes espaços do CSB para salas de isolamento:

**Sede Brito** – Gabinete de atendimento piso 0, para a área da infância e para as áreas dos idosos no gabinete médico.

**Pólo do Paraíso** – Gabinete técnico de E.R.P.I. no piso 1, e no piso 0 gabinete técnico do Lar Residencial e C.A.O.

**ACOMPANHAMENTO DE PESSOAS INFETADAS NA SALA DE ISOLAMENTO:**

O **acompanhamento** deverá seguir as indicações para evitar o contágio:

- A pessoa suspeita será acompanhada por um dos responsáveis deste plano.
- Sempre que seja identificada uma situação suspeita de doença, será contactada a **SNS 24 (808 24 24 24)** e serão seguidas as instruções transmitidas;
- No caso de uma situação de doença de um colaborador, será feita a evacuação da sala onde este se encontrava aplicando-se os procedimentos de higienização e desinfeção previstos.



## DIVULGAÇÃO DO PLANO DE CONTIGÊNCIA

O plano será publicado no site do Centro Social de Brito e afixado em diferentes locais da instituição.

Este plano foi elaborado de acordo com as orientações emanadas pela Direção Geral de saúde e pela Segurança Social. Este será reavaliado e atualizado sempre que necessário, em articulação com as entidades competentes e de acordo com novas orientações emanadas. Quaisquer comportamentos contrários às medidas e regras estabelecidas neste Plano de Contingência que potenciem o contágio serão sujeitos a procedimento disciplinar.

### RESPONSÁVEIS DO COMANDO E CONTROLO DO PLANO DE CONTIGÊNCIA

**Presidente do Centro Social de Brito:** José Dias

**Diretora Técnica Geral:** Emília Silva

**Médico do CSB:** António Miguelote

**Coordenação das Equipas Operativas Sede:** Marta Campos, Susana Campos, Maria José Melo, Ana Luísa Dias, Rita Sampaio e Catarina Xavier.

**Coordenação das Equipas Operativas no Pólo Paraíso:** Ângela Dias, Adelaide Silva e Ana Luísa Oliveira.

Brito, 09 de março de 2020

  
  
centro social de brito  
Rua de Estrela, 111  
8120-102 Brito