

# RESIDÊNCIA SÊNIOR EGAS MONIZ

## PLANO DE CONTINGÊNCIA

### Doença por Coronavírus (COVID-19)

#### INTRODUÇÃO

O presente documento dá a divulgar os pontos essenciais do Plano de Contingência da Residência Sênior Egas Moniz para a Doença por Coronavírus (COVID-19), e fornece informação sobre:

- Esta nova doença;
- Medidas de prevenção e controlo desta infeção;
- Procedimentos e medidas a adotar perante a identificação de casos suspeitos e/ou confirmados.

O Plano de Contingência da Residência Sênior Egas Moniz (doravante RSEM) foi desenvolvido com base nas [orientações da Direção-Geral da Saúde \(DGS\)](#) e na melhor evidência científica disponível até ao momento, estando apensados diversos **Anexos no final do documento**.

Os residentes, visitas e colaboradores da RSEM serão informados sobre a doença por coronavírus (COVID-19) e sobre as formas de evitar a transmissão.

A RSEM está comprometida com a proteção da saúde e a segurança de todos 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.

#### 1. A DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19)

Segundo a evidência científica actual, o período de incubação do COVID-19 é de 2 a 14 dias. Isto significa que se uma pessoa permanecer assintomática 14 dias após contactar com alguém confirmadamente infetado por COVID-19, é pouco provável que tenha sido contagiada.

Após exposição a alguém infetado com COVID-19, podem surgir sinais e sintomas de infeção respiratória aguda como febre, tosse e dificuldade respiratória.

Em casos mais graves pode levar a pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência renal e de outros órgãos.

De forma geral, estas infeções podem causar sintomas mais graves em pessoas com sistemas imunitários mais fragilizados, pessoas geriátricas, e pessoas com doenças crónicas como diabetes, doenças oncológicas e doenças respiratórias.

#### 2. A TRANSMISSÃO DO COVID-19

O risco de transmissão aumenta quando maior for o período de contacto com uma pessoa infetada.

A transmissão do COVID-19 acontece quando existe contacto próximo com uma pessoa infetada, sendo particularmente evidente através de gotículas produzidas quando uma pessoa infetada tosse ou espirra (secreções respiratórias que contêm o vírus).

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 (num raio de 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.

### 3. PREVENIR A TRANSMISSÃO DO COVID-19

Existem princípios gerais que qualquer pessoa pode seguir para prevenir a transmissão de todos os vírus respiratórios:

- Lavar as mãos com frequência – com sabão e água (durante 20 segundos).
- Esfregar as mãos com gel alcoólico se não for possível lavar as mãos.
- 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.
- Tossir e espirrar para a prega do cotovelo, ou para um lenço de papel que deverá ser deitado fora. Não se deve tossir nem espirrar para o ar ou para as mãos.
- As pessoas que sintam tosse, febre ou dificuldade respiratória devem permanecer em casa e não se deslocar para o seu local de trabalho, escolas dos filhos ou estabelecimentos públicos.
- Se tiver sintomas ou dúvidas contactar a Linha SNS24: **808 24 24 24**.
- Consultar regularmente informação em [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt).

A utilização de máscaras de proteção na população em geral, não está recomendada fora do contexto clínico uma vez que não há qualquer evidência de benefício do seu uso fora de estabelecimentos de saúde.

Ainda não há vacina contra o COVID-19, pelo que a melhor maneira de prevenir a infeção é evitar a exposição ao vírus.

### 4. MEDIDAS A ADOTAR

A RSEM tem vindo a reforçar as medidas habituais:

- Disponibilização de dispensadores de solução alcoólica nos espaços comuns, condicionada à existência no mercado.

### 5. O QUE É UM CASO SUSPEITO?

A classificação de um caso como suspeito de doença por coronavírus deve obedecer a critérios clínicos e epidemiológicos, definidos pela DGS.

A definição seguinte é baseada na informação atualmente disponível no Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doença (ECDC):

Critérios Clínicos	Critérios epidemiológicos
<b>Febre</b>	História de viagem para áreas com <b>TRANSMISSÃO COMUNITÁRIA ATIVA</b>
Ou	Ou
<b>Tosse</b>	História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa
Ou	Ou
<b>Dificuldade Respiratória</b>	Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19

Áreas com transmissão comunitária ativa:

- Wuhan - Província de Hubei (**China**)
- Irão
- Daegu, Cheongdo (**Coreia do Sul**)
- Bertinico, Castiglione d'Adda, Castelgerundo, Maleo, Codogno, San Fiorano,
- Fombio, Somaglia, Casalpusterlengo, Terranova dei Passereini - Região da
- Lombardia (**Itália**)
- Vo - Região do Veneto (**Itália**)

## 6. ÁREA DE ISOLAMENTO

A colocação de um caso suspeito numa “Área de Isolamento” visa impedir que outros possam ser expostos e infetados. Esta medida tem como principal objetivo evitar a propagação desta doença transmissível na RSEM e na comunidade.

A “Área de Isolamento”, de acordo com as normas da DGS, deve ter ventilação natural, ou sistema de ventilação mecânica, e possuir revestimentos lisos e laváveis (ex. não deve possuir tapetes, alcatifa ou cortinados).

Esta área deverá estar equipada com:

- Cadeira ou marquesa (para descanso e conforto), 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 (disponível no interior e à entrada desta área);
- Toalhetes de papel;
- Máscara(s) cirúrgica(s);
- Luvas descartáveis;
- Termómetro.

Nesta área, ou próxima desta, deve existir uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do Caso Suspeito.

Na deslocação, sempre que possível devem ser evitados os locais de maior aglomeração de pessoas nas instalações.

Em consonância com características acima descritas, ficou definida como “Área de Isolamento RSEM”, o quarto 07 já equipado para o efeito

## 7. COMO ATUAR PERANTE UM CASO SUSPEITO?

Um Caso Suspeito com sinais e sintomas de COVID-19 e ligação epidemiológica, ou com critérios compatíveis com a definição de Caso Suspeito, deve informar a equipa de enfermagem/ Direcção Técnica (preferencialmente por via telefónica) e dirigir-se para a “Área de Isolamento RSEM” definida no Plano de Contingência.

Nas situações necessárias (ex. dificuldade de locomoção) a enfermagem ou Direcção Técnica, assegura que seja prestada a assistência adequada ao Caso Suspeito até à “Área de Isolamento RSEM”.

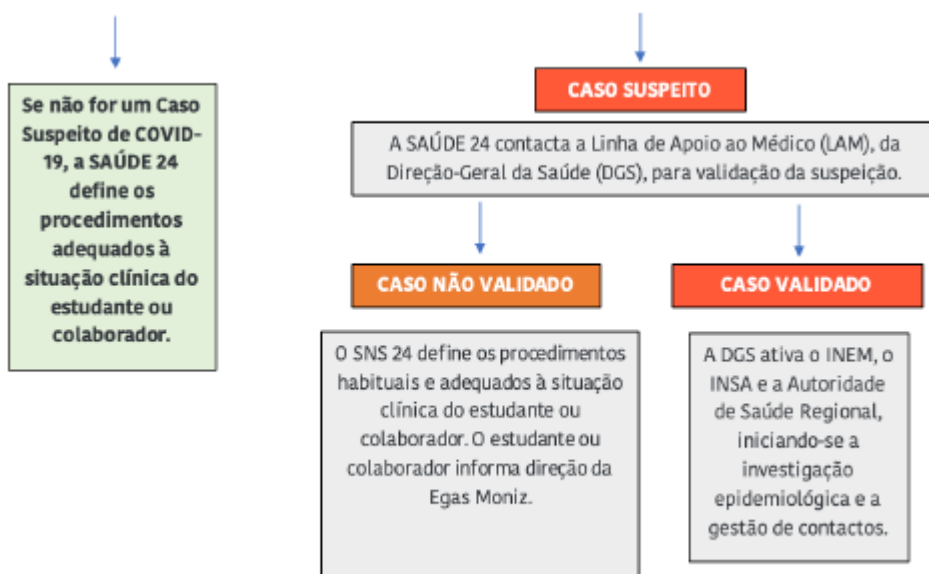
Sempre que possível deve-se assegurar a distância de segurança (superior a 2 metros) do Caso Suspeito. O(s) colaborador(es) que acompanha(m)/presta(m) assistência ao Caso Suspeito com sintomas, deve(m) colocar, momentos antes de se iniciar esta assistência, uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis, para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção (PBCI) quanto à higiene das mãos, após contacto com o Caso Suspeito.

No interior da “Área de Isolamento”, o Caso Suspeito de COVID-19 deve contactar, a partir do seu telemóvel, a Linha SNS 24 (**808 24 24 24**).

O Caso Suspeito deve usar uma máscara cirúrgica, se a sua condição clínica o permitir.

A máscara deverá ser colocada pelo próprio e este deverá verificar se se encontra bem ajustada, ou seja, ajustamento da máscara à face, de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face. Em homens com barba, poderá ser feita uma adaptação a esta medida - máscara cirúrgica complementada com um lenço de papel. Sempre que a máscara estiver húmida, o Caso Suspeito deverá substituí-la por outra.

Após avaliação, a Linha SNS 24 informa o Caso Suspeito:



## 8. PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO VALIDADO

Na situação de Caso Suspeito validado:

- O doente 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 realização de exames laboratoriais no INSA;
- O acesso a outros à “Área de Isolamento” fica interditado;
- O Caso Suspeito validado deverá 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 caso com outro(s). Devem ser evitadas deslocações adicionais do Caso Suspeito validado nas instalações. A Autoridade de Saúde Local informa a equipa de enfermagem dos resultados dos testes laboratoriais e:
  - Se o caso não for confirmado, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais na RSEM, incluindo limpeza e desinfeção da “Área de Isolamento” .
  - Se o caso for confirmado, a “Área de Isolamento RSEM ” deve ficar interditada até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local. A interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde.

## 9. PROCEDIMENTOS NUM CASO CONFIRMADO PARA COVID-19

Na situação de caso confirmado, a equipa de enfermagem da RSEM deve:

- Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da “Área de Isolamento”;
- Reforçar a limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo Caso Confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas. Dar especial atenção à limpeza e desinfeção de todos os outros espaços onde o caso confirmado possa ter estado e materiais e equipamentos utilizados;
- Armazenar os resíduos do Caso Confirmado em saco de plástico nos termos regulamentares comunicados internamente.

## 10. PROCEDIMENTOS NA VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS

Considera-se Contacto Próximo alguém 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:

1. **Alto risco de exposição**, definido como:

- Todos aqueles que possam ter tido contacto directo com um caso confirmado

2. **Baixo Risco de Exposição** (casual), definido como:

- Todos aqueles que possam ter tido contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a gotículas/secreções respiratórias através de conversa cara-a-cara superior a 15 minutos, tosse ou espirro);

A vigilância de contactos próximos deve ser a seguinte:

Alto Risco de Exposição	Baixo Risco de Exposição
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição.</li> <li>● Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar.</li> <li>● Restringir o contacto social ao indispensável.               <ul style="list-style-type: none"> <li>● Evitar viajar.</li> </ul> </li> <li>● Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar.</li> <li>● Acompanhamento da situação pelo médico do trabalho.</li> </ul>

## 11. Pessoas recém-chegadas de outros países

A DGS sublinha que não há restrições para quem regresse de área com TRANSMISSÃO COMUNITÁRIA ATIVA do novo coronavírus (como o Norte de Itália, China, Coreia do Sul Singapura, Japão ou Irão). Porém, todas as pessoas que regressem destas áreas, devem estar durante 14 dias atentas ao aparecimento de febre, tosse ou dificuldade respiratória, devendo medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar os valores.

Aconselha-se também a verificarem se algumas das pessoas com quem convivem de perto desenvolvem sintomas (febre, tosse ou dificuldade respiratória) e caso apareça algum dos sintomas referidos (no próprio ou nos seus conviventes), **não devem deslocar-se de imediato aos serviços de saúde**. A DGS recomenda também o contacto para o número da **Linha SNS Saúde 24 (800 24 24 24)** e a seguir as orientações indicadas.

## ANEXO 1

### O QUE DEVE SABER SOBRE O VÍRUS E MEDIDAS DE PROTEÇÃO

O NOVO CORONAVÍRUS (COVID-19) foi identificado pela primeira vez em humanos em dezembro de 2019, na cidade de Wuhan, na província de Hubei, na China. A transmissão pode ser feita de pessoa-a-pessoa e o tempo de incubação do vírus pode durar até 14 dias. Os sintomas são semelhantes a uma gripe ou podem evoluir para uma doença mais grave, como pneumonia.

A comunidade educativa deve procurar manter-se informada e atualizada (informação validada - [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)), e mostrar-se disponível para esclarecer as dúvidas que as crianças, jovens e encarregados de educação possam ter.

#### PRINCIPAIS SINTOMAS:

FEBRE

TOSSE

DIFICULDADE RESPIRATÓRIA

#### PRINCIPAIS RECOMENDAÇÕES GERAIS:

Quando espirrar ou tossir tapar o nariz e a boca com o antebraço ou com lenço de papel.

Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão ou usar solução à base de álcool.

Se regressou de uma área afetada, evite contacto próximo com outras pessoas

#### MEDIDAS DE PREVENÇÃO

- > Caso alguém esteja doente deve ficar em casa
- > Ensinar os alunos a lavar frequentemente as mãos com água e sabão
- > Evitar tocar nos olhos, nariz e boca
- > Ao espirrar e tossir, tapar o nariz e boca com o braço ou lenço de papel que deverá ser colocado de imediato no lixo
- > Evitar partilhar material escolar ou brinquedos (lápiz, borracha...)
- > Evitar partilhar comida e outros bens pessoais (troca de chuchas, copos, telemóveis...)
- > Caso sejam identificados alguns dos sintomas referidos, deve ligar para **SNS24 - 808 24 24 24** e seguir as recomendações



ANEXO 2

# CORONAVÍRUS (COVID-19)



TOSSE  
COUGH



FEBRE  
FEVER



DIFICULDADE RESPIRATÓRIA  
SHORTNESS OF BREATH



REGRESSOU DE ALGUMA DAS  
ÁREAS AFETADAS?  
HAVE YOU RETURNED FROM ANY  
AFFECTED AREAS?

OU  
OR



CONTACTOU COM UM DOENTE INFETADO  
HAVE YOU BEEN IN CONTACT WITH  
AN INFECTED PATIENT

**Avise de imediato o segurança ou o administrativo**

**Immediately contact the staff at the entry**





# ANEXO 3

## LEIA ATENTAMENTE O FOLHETO E SE PRECISAR

## CORONAVÍRUS (COVID-19)

Se regressou de alguma área afetada, por favor fique alerta nos próximos 14 dias:

### POR FAVOR LIGUE

SMS 24 ℃  
**808 24 24 24**


E INFORME SOBRE A SUA RECENTE VIAGEM E SE CONTACTOU COM ALGUMA PESSOA INFETADA

**PODEMOS AJUDAR!**


EVITE CONTACTO COM OUTRAS PESSOAS

AVALIE E REGISTE A TEMPERATURA CORPORAL 2 VEZES POR DIA

e se desenvolver algum dos seguintes sintomas:



TOSSE



FEBRE

DIFICULDADE RESPIRATÓRIA

## PROTEJA-SE A SI E AOS OUTROS

LIGUE SMS24 ℃ **808 24 24 24**

Quando espirrar ou tossir tape a boca e nariz com o cotovelo ou com um lenço de papel que deverá colocar imediatamente no lixo



Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use solução à base de álcool



Lave e desinfete as maçanetas das portas, corrimãos e as superfícies em que se toque com frequência



LIGUE SMS24 ℃ **808 24 24 24**

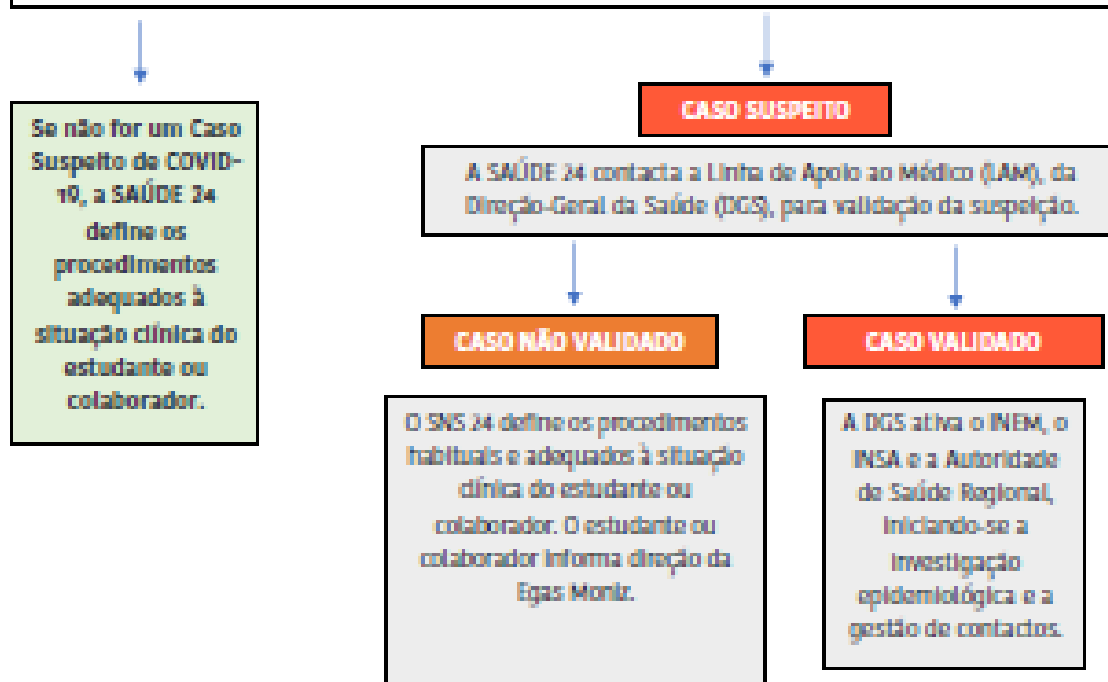
REPUBLICA PORTUGUESA **40** | SMS 24 ℃ | **20** | DGS

REPUBLICA PORTUGUESA **40** | SMS 24 ℃ | **20** | DGS

## ANEXO 4




- + Aguardar na cadeira ou marquesa (para estudante ou colaborador suspeito de infeção por COVID-19, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pela SAÚDE 24);
- + Kit com água e alguns alimentos não perecíveis;
- + Contedor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico);
- + Solução antisséptica de base alcoólica – SABA (disponível no interior e à entrada desta área);
- + Toalhetas de papel;
- + Máscara(s) cirúrgica(s);
- + Luvas descartáveis;
- + Termómetro.



ANEXO 5

# Lavagem das mãos

 Duração total do procedimento: 40-60 seg.



Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



Palma com palma com os dedos entrelaçados



Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



Enxague as mãos com água



Seque as mãos com toalhete descartável



Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual



Agora as suas mãos estão seguras.