Aprovado
5/3/2020

Plano de Contingência COVID-19

Serviços Centrais do Politécnico de Coimbra

POLITÉCNICO
DE COIMBRA

Homologado em ___/____/___

Versão	Data	Alteração	Elaborador por:	Revisto por:	Aprovado por:
1.0	2020.03.04	Criação do Procedimento	Serviço de Saúde Ocupacional e Ambiental (sSOA): António Loureiro e Sílvia Seco	Responsável pelo sSOA: Ana Ferreira	Presidente do Politécnico de Coimbra: Jorge Conde

Índice

Promulgação 4
1. Introdução 5
2. Descrição 5
3. Âmbito 5
4. Objetivo 5
5. Cumprimento de Requisitos 5
6. Pressupostos 6
7. Definições 7
7.1. Caso suspeito 7
7.2. Caso provável 7
7.3. Caso confirmado 7
7.4. Contacto próximo: alto risco de exposição 7
7.5. Contacto próximo: baixo risco de exposição 8
8. Responsabilidades 8
8.1. Equipa de Coordenação 8
8.2. Equipa de Gestão Operativa 8
8.3. Equipa Operativa 12
9. Medidas de Manutenção da atividade do IPC em situação de crise 13
10. Medidas de Prevenção e Controlo da infeção por COVID-19 14
10.1. Informação e Capacitação 14
10.2. Medidas de Higiene Pessoal e dos Espaços 14
10.3. Medidas de Isolamento e Distanciamento Social 15
11. Recomendações 15
11.1. Viajantes do Politécnico de Coimbra 15
11.2. Pessoas regressadas de uma área com transmissão comunitária ativa do novo coronavírus 16
12. Elaboração e Divulgação do Plano 17
13. Avaliação 17
14. Contactos 17

Promulgação

O presente Plano de Contingência COVID-19, cumprido que seja o seu conteúdo, pode melhorar o desempenho da função da segurança, higiene e saúde da comunidade académica em situações de risco para a Saúde Pública, tendo em consideração que prepara e organiza os meios, materiais e humanos, com o objetivo de garantir e salvaguardar a saúde dos ocupantes das instalações dos Serviços Centrais do Politécnico de Coimbra (IPC).

O Plano deve ser mantido atualizado, por forma a refletir permanentemente práticas e procedimentos adequados à realidade da organização, garantindo o desejado nível de prevenção face à atual evolução do COVID-19.

A divulgação do presente Plano é condição essencial para que haja um envolvimento de toda a comunidade académica de forma a minimizar o impacte do COVID-19 com repercussões sociais e económicas para a comunidade académica e sociedade em geral.

O Plano é de aplicação obrigatória a todas as funções, independentemente dos seus departamentos, serviços e gabinetes, sendo as chefias/responsáveis encarregues de garantir que os procedimentos sejam entendidos e implementados em todos os níveis da organização.

O Presidente do Instituto Politécnico de Coimbra

1. Introdução

O presente documento constitui-se na apresentação do Plano de Contingência COVID-19 dos Serviços Centrais do Politécnico de Coimbra.

O Politécnico de Coimbra assume um papel muito importante na prevenção do COVID-19, pela possibilidade de contágio e rápida propagação da doença entre os seus estudantes e profissionais.

Os diferentes intervenientes deverão assim, estar preparados para adoção de medidas adequadas de prevenção e contenção desta doença, em estreita articulação com as Autoridades de Saúde.

O Plano de Contingência COVID-19, dos Serviços Centrais do Politécnico de Coimbra, apresenta as orientações estratégicas que permitem, perante a perspetiva de ocorrência de um surto por infeção pelo novo coronavírus (COVID-19), preparar a resposta tendo em conta as atuais recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS), do Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doenças (ECDC) e da Direção Geral da Saúde (DGS).

O grande objetivo do Plano de Contingência é manter a atividade, face a possíveis efeitos de surto, nomeadamente o absentismo dos profissionais e dos estudantes e respetivas repercussões em todas as atividades na comunidade académica.

2. Descrição

O presente documento, **Plano de Contingência COVID-19**, é um protocolo de atuação do Serviço de Saúde Ocupacional e Ambiental com vista à gestão da pessoa com suspeita de infeção por COVID-19 nos Serviços Centrais do IPC.

3. Âmbito

Prevenção da infeção por COVID-19.

4. Objetivo

O Plano de Contingência COVID-19 pretende estabelecer estratégias de prevenção da infeção e medidas de atuação em caso de pessoa com suspeita de infeção por COVID-19. No Plano são apresentadas as orientações e procedimentos que visam preparar a resposta dos Serviços Centrais do IPC perante a propagação da infeção, tendo em conta as orientações da DGS. Uma vez que atualmente não se dispõe de toda a informação sobre o vírus, este plano é um documento em constante evolução e passível de alterações.

5. Cumprimento de Requisitos

A OMS decretou, a 30 de janeiro de 2020, o surto por COVID-19 como emergência de Saúde Pública Internacional, o que supõe a adoção de medidas de prevenção e coordenação à escala mundial.

Em Portugal a DGS emanou as seguintes orientações:

- Orientação nº 002/2020 de 25/01/2020 atualizada a 10/02/2020 - Infeção pelo novo Coronavírus (2019-nCoV);
- Orientação nº 002A/2020 de 25/01/2020 atualizada a 25/02/2020 - Doença pelo novo Coronavírus (COVID-19) - Nova definição de caso;
- Orientação nº 003/2020 de 30/01/2020 - Prevenção e Controlo de Infeção por novo Coronavírus (2019-nCoV);
- Orientação nº 004/2020 de 01/02/2020 - Infeção por novo Coronavírus (2019-nCoV). Procedimentos de vigilância de aeroportos e viajantes por via aérea;
- Orientação nº 005/2020 de 26/02/2020 - Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19). Procedimentos para portos e viajantes por via marítima;
- Orientação nº 006/2020 de 26/02/2020 - Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19). Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas.

6. Pressupostos

A 31 de dezembro de 2019, a China reportou à OMS um *cluster* de pneumonia de etiologia desconhecida na cidade de *Wuhan,* província de *Hubei,* na China.

A 7 de janeiro de 2020 as autoridades chinesas identificaram um novo coronavírus (COVID-19) como agente causador da doença. Este novo agente nunca tinha sido identificado em seres humanos e a fonte da infeção é, ainda, desconhecida.

Em Portugal, o primeiro caso confirmado de COVID-19 foi comunicado pela DGS em 02 de março de 2020.

Não se dispõe, até à data de elaboração deste documento, de todas as evidências para sustentar a infeção por novo Coronavírus (COVID-19). Até ao momento, sabe-se que os Coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano. A infeção por estes provocada pode ser semelhante à de uma gripe comum ou apresentar-se sob a forma de uma doença mais grave, da qual é exemplo a pneumonia.

Em relação à sua transmissão, sabe-se, apenas, de acordo com a literatura disponível até à data, que são transmitidos por gotículas respiratórias (partículas superiores a 5 mícrons), contacto direto com secreções infetadas e aerossóis em procedimentos terapêuticos que os produzem (inferiores a 1 mícron), ou seja, são transmitidos pessoa a pessoa.

O atual conhecimento sobre a transmissão do SARS-CoV-2 é suportado no conhecimento sobre os primeiros casos de COVID-19 e sobre outros coronavírus do mesmo subgénero. A transmissão de pessoa para pessoa foi confirmada e julga-se que 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 estão próximas. O 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), pode conduzir à transmissão da infeção. Até à data não existe vacina ou tratamento específico para esta infeção.

7. Definições

7.1. Caso suspeito

A definição que se apresenta de seguida é baseada na informação disponível, à data, no Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doenças Transmissíveis (ECDC) e que se encontra na Orientação nº 002A/2020 de 25/01/2020 atualizada a 25/02/2020 - Doença pelo novo Coronavírus (COVID-19) - Nova definição de caso, definida pela DGS.

Tabela 1 – Definição de caso suspeito

Critérios clínicos		Critérios epidemiológicos
Infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória) requerendo ou não hospitalização	**e**	História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa* nos 14 dias antes do início de sintomas **ou** Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2/COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas **ou** Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19

* Ásia (China, Coreia do Sul, Japão e Singapura), Médio Oriente (Irão) e Europa (Regiões de Itália: Emiglia-Romagna, Lombardia, Piemonte e Veneto)

7.2. Caso provável

Caso suspeito com teste para **SARS-CoV-2** inconclusivo ou teste positivo para **pan-coronavírus E** sem evidência laboratorial de outros agentes microbiológicos.

7.3. Caso confirmado

Caso com confirmação laboratorial de **COVID-19**, independentemente dos sinais e sintomas.

7.4. Contacto próximo: alto risco de exposição

Pessoa com:

- Exposição associada a cuidados de saúde, incluindo:
  - Prestação de cuidados diretos a pessoa infetada com COVID-19;
  - Trabalho com profissionais de saúde a pessoa infetada com COVID-19;
  - Permanência no mesmo ambiente com pessoa infetada com COVID-19;
  - Trabalho em contacto próximo, ou partilha da mesma sala de aula ou gabinete de trabalho, com contacto pessoa a pessoa infetada por COVID-19 (área até 2m);
  - Viagem com a pessoa infetada com COVID-19;
  - Coabitação com a pessoa infetada com COVID-19;

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

7.5. Contacto próximo: baixo risco de exposição

Pessoa com contacto esporádico (momentâneo) com a pessoa infetada com COVID-19 (ex. em movimento/circulação com exposição a gotículas/secreções respiratórias).

Pessoa(as) que prestou(aram) assistência ao Caso Confirmado, desde que tenha(m) seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada da máscara e luvas; etiqueta respiratória; higiene das mãos).

8. Responsabilidades

8.1. Equipa de Coordenação

- Jorge Conde – Presidente do IPC
- Ana Ferreira – Vice-Presidente do IPC

Responsabilidades atribuídas à equipa de coordenação do plano de contingência:

- Ativar e desativar o Plano;
- Garantir que o Plano de Contingência é cumprido, revisto e atualizado;
- Assegurar que são disponibilizados os meios de prevenção e controle de infeção;
- Garantir que é disponibilizada informação à comunidade académica e formação aos intervenientes na implementação do presente Plano de Contingência;
- Informar toda a comunidade académica sobre eventuais novas tomadas de decisão;
- Cooperar com as restantes Unidades Orgânicas, Serviços e Gabinetes do Politécnico de Coimbra;
- Elaborar um relatório, terminada a fase pandémica, que evidencie os aspetos que correram bem e os que necessitam de algum reajustamento, ouvidos os gestores da equipa operativa.

8.2. Equipa de Gestão Operativa

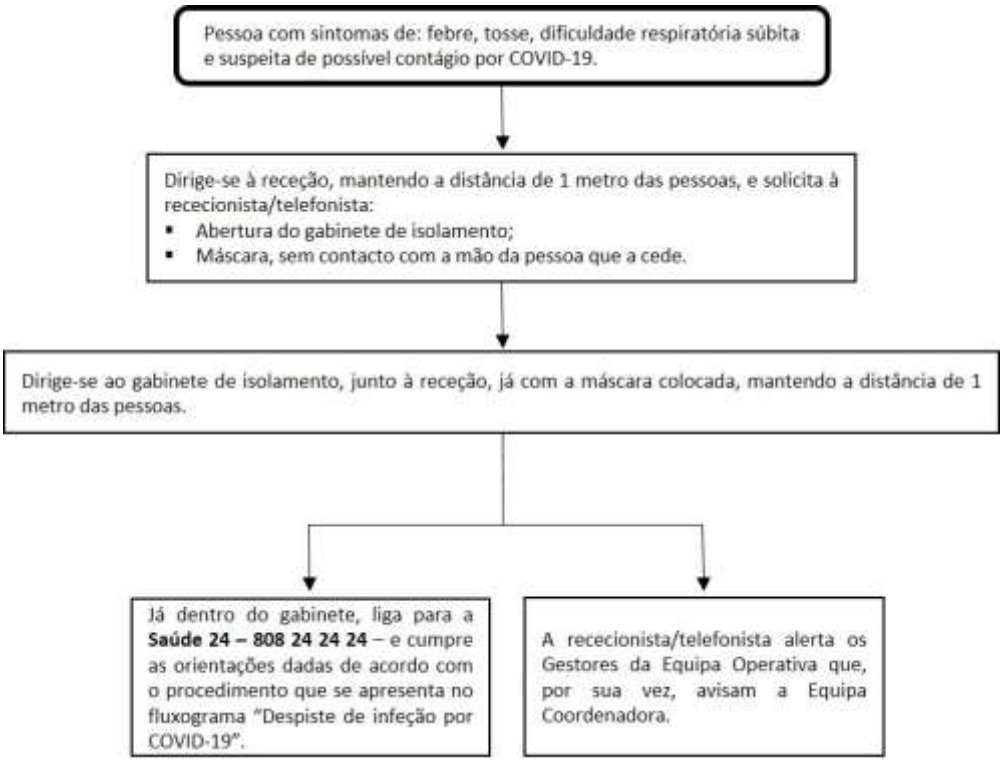
- António Loureiro – elemento da equipa do serviço de Saúde Ocupacional e Ambiental (sSOA) do IPC
- Sílvia Seco – elemento da equipa sSOA IPC

Responsabilidades atribuídas aos gestores da equipa operativa:

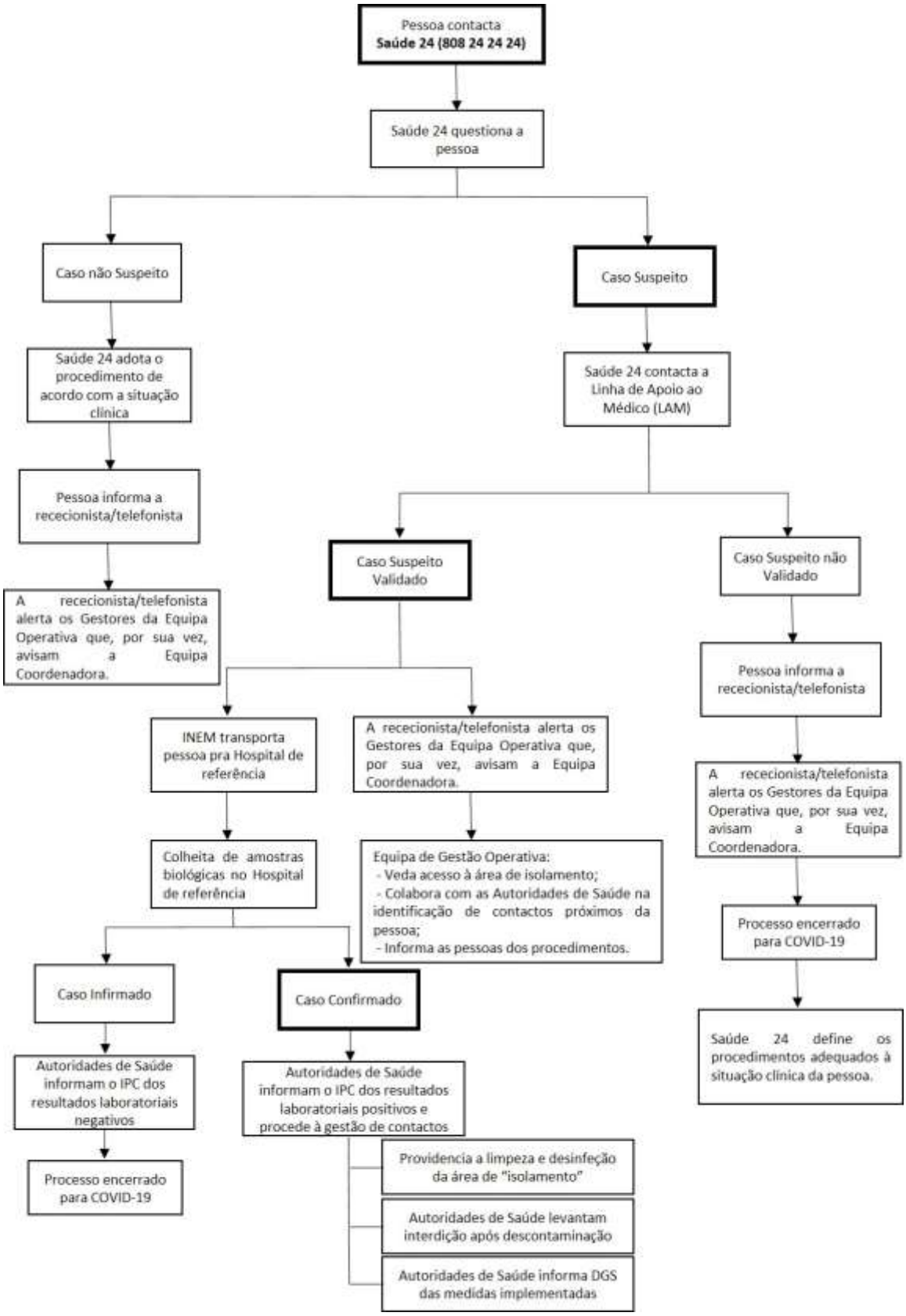
- Implementar, avaliar e atualizar o Plano de Contingência em articulação com as orientações técnicas da DGS;
- Organizar, regular e acompanhar ações entre os diversos intervenientes na gestão da prevenção da infeção por COVID-19;
- Praticar a simulação do Plano de Contingência e ajustá-lo de acordo com os resultados;
- Acompanhar, rever e atualizar o Plano de Contingência;

- Informar a equipa coordenadora da evolução epidemiológica da infeção por COVID-19;
- Articular com toda a comunidade académica do IPC a disseminação de boas práticas de prevenção e controlo do COVID-19;
- Incentivar os estudantes e trabalhadores docentes e não docentes a permanecerem em casa, no caso de apresentarem sintomas de COVID-19, e comunicarem ao Chefe de Divisão do Departamento de Gestão de Recursos Humanos essa situação e evolução;
- Divulgar a aplicação dos fluxogramas de ações a implementar em caso de suspeita de infeção por COVID-19, a seguir apresentados:

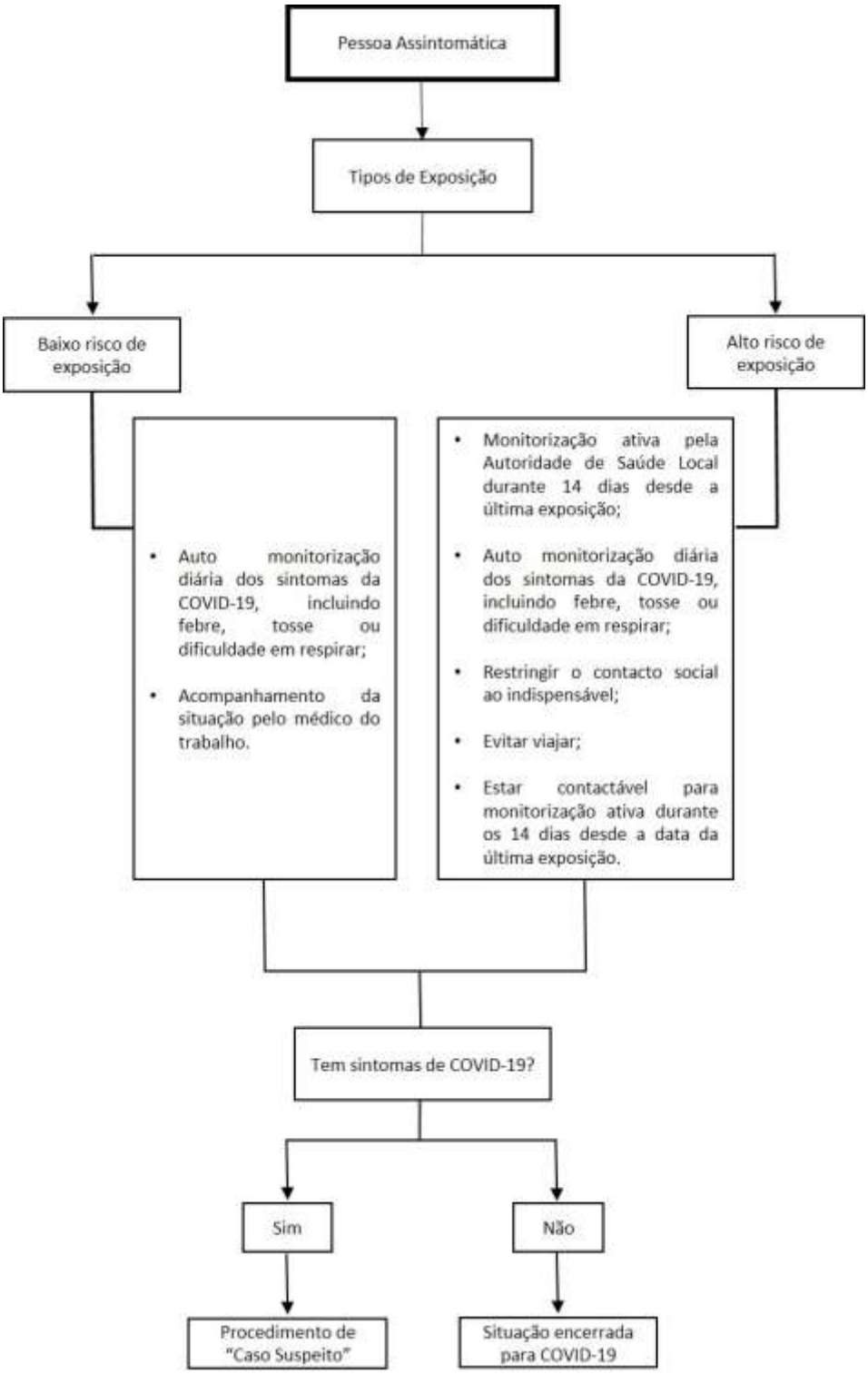
Fluxograma 1 – Ações a implementar em caso de suspeita de infeção por COVID-19



Fluxograma 2 – Ações a implementar para despiste de infeção por COVID-19



Fluxograma 3 – Ações a implementar para vigilância de contactos próximos de pessoas com infeção por COVID-19



8.3. Equipa Operativa

8.3.1. Serviços Centrais

- Ana Paula Monteiro – rececionista/telefonista dos Serviços Centrais do IPC
- Catarina Machado – rececionista/telefonista dos Serviços Centrais do IPC

Funções atribuídas à equipa operativa:

- Comunicar aos gestores da equipa operativa os casos suspeitos de infeção por COVID-19, entre docentes, não-docentes e estudantes;
- Na situação de alerta de um caso suspeito de infeção por COVID-19 nos Serviços Centrais do IPC, proceder ao seu encaminhamento para o gabinete de isolamento, cumprindo as medidas de prevenção e controle de infeção e informando posteriormente os gestores da equipa operativa.

8.3.2. Equipa de Prevenção e Controlo de Infeção

- Trabalhadoras da limpeza destacadas pela empresa responsável pela higienização e limpeza das instalações dos Serviços Centrais do IPC.

Funções atribuídas à equipa Prevenção e Controlo de Infeção:

- Instituir medidas de prevenção e controle de infeção, nomeadamente de desinfeção frequente das superfícies de contacto com as mãos (corrimãos, mesas, cadeiras, maçanetas/puxadores, ratos e teclados de computador) e de arejamento natural dos espaços dos Serviços Centrais do IPC, entre outros;
- Verificar e repor toalhetes individuais descartáveis, desinfetantes e recolher os resíduos de lenços de papel usados;
- Intensificar as ações relativas a medidas de prevenção, higienização e controle de infeção (higiene das instalações).

8.3.3. Equipa de Instalações e Equipamentos

- Daniel Gomes – Administrador do IPC;
- Carla Tomé – Coordenadora do Serviço de Compras e Aprovisionamento do IPC;

Funções atribuídas à equipa Prevenção e Controlo de Infeção:

- Solicitar aos fornecedores de bens ou serviços o respetivo plano de contingência;
- Assegurar a existência de uma “reserva estratégica” de bens ou produtos cuja falta possa comprometer o exercício das atividades mínimas ou consideradas prioritárias;
- Prever fornecimento alternativos no caso de incapacidade de algum fornecedor em manter o abastecimento;

- Perspetivar as medidas necessárias para o caso de encerramento de serviços essenciais nos Serviços Centrais do IPC.

8.3.4. Questões Legais

- Sandra Simões – Técnica Superior do Serviço de Compras e Aprovisionamento

  Compete:

  - Discutir e implementar as bases legais e éticas para as medidas que venham a ser tomadas no âmbito do plano de contingência, nomeadamente as relacionadas com encerramento dos serviços; isolamento ou quarentena de pessoas infetadas, ou pessoas com suspeita de estarem infetadas, entre outras;
  - Será aplicada a legislação vigente e os casos omissos serão decididos no âmbito das competências do Presidente do IPC, ouvidas as Autoridades de Saúde.

8.3.5. Informação/Comunicação

- António Loureiro e Sílvia Seco – elementos da equipa sSOA IPC
- Cristina Matos – Comunicação Institucional

  Funções a desempenhar:

  - Desenvolver um plano de comunicação e garantir a sua divulgação a toda a comunidade académica através dos veículos de informação existentes ou outros que porventura possam vir a ser criados especificamente para a prevenção do COVID-19;
  - Definir as estruturas e vias de comunicação interna e externa e manter uma atualização da informação da situação nacional e internacional;
  - Atualizar a informação patente no *site* https://www.ipc.pt/;
  - Articular a comunicação com a informação proveniente das entidades responsáveis, utilizando uma linguagem semelhante.

9. Medidas de Manutenção da atividade do IPC em situação de crise

Num cenário de elevado absentismo dos funcionários dos Serviços Centrais do IPC serão diligenciadas medidas de trabalho à distância (teletrabalho), através de VPN. Esta articulação passará pelos Chefes de Divisão ou Coordenadores de Serviço, conforme aplicável, que agirão em consonância com a situação.

No caso de um cenário de elevado absentismo dos funcionários, no que concerne aos serviços de *outsourcing*, será realizado um reforço através dos adjudicatários de forma a minimizar os impactes do COVID-19 nestes serviços. Os restantes serviços serão mantidos de acordo com as opções internas, privilegiando os meios informáticos ou telefónicos. Será garantido um reforço dos produtos de higiene e limpeza.

No caso de encerramento dos Serviços Centrais do IPC, o veículo de informação privilegiado como interface de comunicação será o site do Instituto: https://www.ipc.pt/.

10. Medidas de Prevenção e Controlo da infeção por COVID-19

O Politécnico de Coimbra, enquanto Instituição de Ensino Superior altamente qualificada, nomeadamente, na área das Ciências Aplicadas na Saúde, tem responsabilidades acrescidas na prevenção e controlo da infeção por COVID-19. Nesse sentido, salientam-se, de seguida, as medidas que visam capacitar trabalhadores dos Serviços Centrais do IPC para a adoção de comportamentos preventivos adequados e as medidas que visam intervir no ambiente laboral, no sentido de facilitar esses mesmos comportamentos.

10.1. Informação e Capacitação

O IPC considera fundamental a informação e formação de toda a comunidade académica, pelo que serão realizadas ações de sensibilização e formação baseada nas orientações da DGS, além das ações seguidamente descritas:

- Disponibilização do Plano de Contingência dos Serviços Centrais do Politécnico de Coimbra, através do seu *site*: https://www.ipc.pt/;
- Disponibilização de informação sobre o COVID-19 nos diversos veículos de informação internos;
- Distribuição pelos Serviços Centrais do IPC, especialmente nas zonas comuns, de cartazes da DGS sobre o COVID-19;
- Afixação, nas instalações sanitárias, de indicações sobre a correta lavagem das mãos;
- Promoção de rotinas de lavagem das mãos ou desinfeção em locais estratégicos (os trabalhadores que se encontram a atender ao público terão que desinfetar as mãos regularmente);
- Entrega de um panfleto sobre a existência de um Plano de Contingência e as medidas preventivas a adotar;
- Realização de ações de formação aos intervenientes na implementação do presente Plano de Contingência sobre as medidas de prevenção e atuação em caso de suspeita de infeção por COVID-19.

10.2. Medidas de Higiene Pessoal e dos Espaços

O IPC compromete-se a sensibilizar toda a comunidade académica para a necessidade de adoção de boas práticas de higiene pessoal e adaptar as suas instalações de modo a garantir a operacionalização do presente Plano de Contingência, nomeadamente:

- Colocação, em diversos locais estratégicos, de soluções antisséticas de base alcoólica para higienização das mãos;
- Disponibilização de máscaras de proteção para casos de suspeita de infeção por COVID-19;

- Promoção de condições de higiene e limpeza dentro das instalações, tais como, limpeza frequente das superfícies de trabalho e outros objetos que entrem em contacto com as mãos (por exemplo: torneiras, telefones, teclados, ratos de computadores, puxadores/maçanetas, balcões, corrimãos, entre outros);
- Promoção do arejamento de todos os locais, mantendo as janelas abertas sempre que possível.

10.3. Medidas de Isolamento e Distanciamento Social

- A fim de evitar o contágio de terceiros, são instituídas e divulgadas regras claras de não permanência de pessoas que manifestem sintomas compatíveis com a infeção por COVID-19;
- Caso alguém tenha os sintomas da infeção por COVID-19 fora das instalações do IPC, não se deve deslocar às mesmas, devendo ligar para a Saúde 24 (808 24 24 24) e aguardar por instruções destes profissionais, informando, à *posteriori*, os Gestores da Equipa Operativa sobre a sua situação e eventual evolução;
- Será designado um gabinete junto à receção dos Serviços Centrais do IPC para isolamento de pessoas que evidenciem sinais de infeção por COVID-19, devidamente dotada com telefone, toalhetes descartáveis, soluções antissépticas de base alcoólica, contentores com tampa acionada por comando não manual e máscaras;
- Será, ainda, facultada a instalação sanitária imediatamente próxima (para senhoras) para utilização restrita de pessoas com sintomas suspeitos de infeção por COVID-19;
- No caso de suspeita de infeção por COVID-19, a rececionista/telefonista que atende a pessoa em questão, mantendo sempre a distância mínima de 1 metro, disponibilizará uma máscara de proteção a essa mesma pessoa e encaminhá-la-á, imediatamente, para o gabinete de isolamento, cuja porta deve ser mantida fechada;
- No gabinete de isolamento será estabelecido, pelo suspeito de infeção por COVID-19, o contacto com a Saúde 24 (808 24 24 24) e serão aguardadas indicações fornecidas pelos profissionais de saúde;
- O gabinete de isolamento e a instalação sanitária serão higienizadas e arejadas após a sua utilização por casos suspeitos.

11. Recomendações

11.1. Viajantes do Politécnico de Coimbra

Qualquer estudante, trabalhador docente ou não docente da comunidade académica do Politécnico de Coimbra deve informar por *e-mail* o sSOA IPC (saudeocupacional@ipc.pt) **da sua ausência do país, quais os países a visitar e qual a duração da sua ausência**.

Os viajantes que forem **para uma área afetada devem:**

- Seguir as recomendações das autoridades de saúde do país destinatário;
- Lavar frequentemente as mãos, especialmente após contacto direto com pessoas doentes, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos;

- Reforçar a lavagem das mãos antes e após a preparação de alimentos, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos parecerem sujas;
- Pode também usar-se em alternativa uma solução à base de álcool;
- Evitar contacto próximo com pessoas com sinais e sintomas de infeções respiratórias agudas;
- Lavar frequentemente as mãos, especialmente após contacto direto com pessoas doentes;
- Evitar contacto com animais;
- Adotar medidas de etiqueta respiratória:
  - Lave frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos;
  - Reforce a lavagem das mãos antes e após a preparação de alimentos, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos lhe pareçam sujas;
  - Pode também usar em alternativa, para higiene das mãos, uma solução à base de álcool;
  - Use lenços de papel (de utilização única) para se assoar;
  - Deite os lenços usados num caixote do lixo e lave de seguida as mãos;
  - Tussa ou espirre para o braço com o cotovelo fletido, e não para as mãos;
  - Evite tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias.

Os viajantes que regressem de áreas afetadas e que apresentem sinais e sintomas de febre, tosse ou dificuldade respiratória súbita e nenhuma outra causa que explique a sintomatologia devem seguir o Plano de Contingência COVID-19.

11.2. Pessoas regressadas de uma área com transmissão comunitária ativa do novo coronavírus

Aos estudantes, trabalhadores docentes ou não docentes que regressem de uma área com transmissão comunitária ativa do novo coronavírus, como o Norte de Itália, China, Coreia do Sul, Singapura, Japão ou Irão, a DGS aconselha que nos próximos 14 dias (consultar informação em https://www.dgs.pt/pagina-de-entrada3/corona-virus/organizacoes-internacionais.aspx):

- 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, desenvolvem 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 nem para o local de trabalho;
- Telefonar antes para a Saúde 24 (808 24 24 24) e seguir as suas orientações.

Recomenda-se também:

- 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;
- Nos 14 dias após o regresso:
  - promover o distanciamento social, nomeadamente, não permanecendo em locais muito frequentados e fechados, sem absoluta necessidade (exceto atividades letivas e profissionais);
  - o evitar cumprimentos com contacto físico.

12. Elaboração e Divulgação do Plano

A elaboração do presente Plano de Contingência teve sob a responsabilidade do Serviço de Saúde Ocupacional e Ambiental do IPC e foi baseado nas recomendações da OMS, do ECDC e das orientações divulgadas pela DGS.

O Plano deve ser amplamente divulgado.

13. Avaliação

O plano será reavaliado e atualizado sempre que necessário. Terminada a fase pandémica, após informação veiculada pelo Presidente do IPC, ouvido o Delegado de Saúde da respetiva Unidade de Saúde Pública, será elaborado um breve relatório que evidencie o real impacte da Epidemia nos Serviços Centrais do IPC realçando os aspetos que correram bem e os que necessitam de algum reajustamento. Esta análise permitirá melhorar o Plano de Contingência e a capacidade de resposta a situações de crise que possam vir a ocorrer no futuro.

14. Contactos

Gestores da Equipa Operativa (sSOA)

e-mail: saudeocupacional@ipc.pt

Telef.: 239 791 250 / Ext.: 30 10 56