

**PLANO DE CONTINGÊNCIA  
CORONA VIRUS – covid 19  
Versão 1.0**

**Outubro 2020**

## **ENQUADRAMENTO**

Na sequência das orientações emanadas pela Direção Geral da Saúde, no âmbito da prevenção e controlo de infeção por novo Coronavírus (COVID-19) é elaborado o presente Plano de Contingência da Paróquia da Senhora do Porto, centrando-se nas questões operacionais a acautelar, de forma a proteger a saúde dos catequizandos, catequistas e pais, assegurando a continuidade da atividade.

Este plano poderá sofrer alterações face a novas orientações ou acontecimentos.

A aplicação das medidas previstas no plano de contingência não prejudica a aplicação das recomendações e informações emitidas e a emitir pela DGS.

Os coronavírus são um grupo de vírus que podem causar infeções, do qual faz parte o COVID-19. Normalmente estas infeções estão associadas ao sistema respiratório, podendo ser semelhantes a uma gripe comum ou evoluir para uma doença mais grave, como pneumonia.

### **TRANSMISSÃO DA INFEÇÃO**

Considera-se que o COVID-19 pode transmitir-se:

- Por gotículas respiratórias (partículas superiores a 5 micra);
- Pelo contacto direto com secreções infecciosas;
- 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 estão 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).

### **PERÍODO DE INCUBAÇÃO**

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).

### **PRINCIPAIS SINTOMAS**

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

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

## PLANO DE CONTINGÊNCIA A. Coordenação do plano

### Contactos com famílias

Coordenador de Catequese, Catequistas

### Medidas de prevenção diária

Criar trajetos que permitam o distanciamento físico quando se circula dentro das instalações da paróquia;

Providenciar afastamento físico das cadeiras onde se sentam os catequizandos;

Higienizar frequentemente as mãos, com água e sabão e/ou solução desinfetante, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos;

Reforçar a lavagem das mãos após o uso da casa de banho e sempre que as mãos estejam sujas;

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.

### Medidas de Isolamento

A colocação numa área de “isolamento” visa impedir que outros possam ser expostos e infetados. Tem como principal objetivo evitar a propagação da doença transmissível no serviço e na comunidade

### Salas de Isolamento

A sala de isolamento é a sala de catequese B.

### Acompanhamento de casos suspeitos

- a. De acordo com a DGS, define-se como caso suspeito quem apresente como critérios clínicos infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória), associados a critérios epidemiológicos
- b. O(a) acompanhamento de caso(s) suspeito(s) é efetuado pelo catequista.

### Procedimentos perante um Caso suspeito

Quem apresente critérios compatíveis com a definição de caso suspeito ou com sinais e sintomas de COVID-19, informa o pároco (preferencialmente por via telefónica) e dirige-se para a área de “isolamento”, definida no plano de contingência. Já na área de “isolamento” contacta a linha SNS 24 (808 24 24 24).

- a. Nas situações necessárias, O catequizando é acompanhado até à sala de “isolamento”
- b. O acompanhante do caso suspeito deve colocar máscara cirúrgica e luvas descartáveis.
- c. O caso suspeito coloca a sua própria máscara e ajusta-a à face, de modo a permitir oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face.
- d. Contactar o encarregado de educação para acompanhar a situação.
- e. Contactar o SNS24 – 808242424 e seguir as instruções fornecidas pelo SNS24
  - a. O profissional de saúde do SNS 24 questiona o doente (ou acompanhante) quanto a sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de COVID-19.
  - b. Após avaliação, o SNS 24 informa o seguinte:
    - i. Se não se tratar de caso suspeito de COVID-19: define os procedimentos adequados à situação clínica;
    - ii. Se se tratar de caso suspeito de COVID-19: o SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da DGS, para validação da suspeição.
  - c. Desta validação o resultado poderá ser:
    - i. Caso Suspeito Não Validado: este fica encerrado para COVID-19. O SNS24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do catequizando, catequista ou pai/mãe.
    - ii. Caso Suspeito Validado: a DGS ativa o Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), o Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA) e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos.
      1. O pároco informa de imediato o delegado regional de educação da respetiva área de circunscrição sobre a existência do caso suspeito validado.

- d. Procedimentos perante um caso suspeito validado
  - i. A DGS informa a Autoridade de Saúde Regional dos resultados laboratoriais, que por sua vez informa a Autoridade de Saúde Local.
  - ii. A Autoridade de Saúde Local informa dos resultados dos testes laboratoriais e:
    - 1. Se o caso for não confirmado: este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais de limpeza e desinfeção. Nesta situação são desativadas as medidas do plano de contingência;
    - 2. Se o caso for confirmado: 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.
    - 3. Na situação de caso confirmado, a Paróquia deve:
      - a. Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de “isolamento”;
      - b. Reforçar a limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas;
      - c. Dar especial atenção à limpeza e desinfeção do local onde se encontrava o doente confirmado (incluindo materiais e equipamentos utilizados por este);
      - d. Armazenar os resíduos do caso confirmado em saco de plástico (com espessura de 50 ou 70 microns) que, após ser fechado (ex. com abraçadeira), deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.
- f. O catequizando permanecerá na sala de isolamento até novas instruções
- g. O acesso de qualquer outra pessoa à área de isolamento fica interdito (exceto à pessoa designada para acompanhamento do caso)

## PROCEDIMENTO DE VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS

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

O contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

1. “Alto risco de exposição”:

- Quem partilhou os mesmos espaços (sala, gabinete, secção, zona até 2 metros) do caso;
- Quem esteve face-a-face com o caso confirmado ou em espaço fechado com o mesmo;
- Quem partilhou com o caso confirmado loiça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias.

2. “Baixo risco de exposição” (casual), é definido como:

- Quem teve contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a gotículas/secreções respiratórias através de conversa face-a-face superior a 15 minutos, tosse ou espirro);
- Quem prestou assistência ao caso confirmado, desde que tenha seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada de meios de contenção respiratória; etiqueta respiratória; higiene das mãos).
- Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

## Outras medidas gerais a adotar

- a. Colocação de cartazes, de fácil compreensão a toda a comunidade, ilustrativos de uma boa higienização das mãos em todos os locais onde esta possa ser feita (WC, entradas)
- b. Sensibilização pelos catequistas, em contexto de sala, para as regras de lavagem das mãos e às regras de etiqueta respiratória
- c. Limpeza e arejamento de todos os espaços utilizados pela comunidade será feita diariamente.
- d. Os catequistas, catequizandos e pais que tenham regressado ou que tenham estado em contacto próximo e direto com quem tenha regressado de país ou zona de risco para a infeção pelo COVID-19, identificados pela DGS, devem, nos 14 dias subsequentes, monitorizar o seu estado de saúde, medindo a temperatura corporal duas vezes ao dia, registando os valores e estar atentos a tosse ou a dificuldades respiratórias. Devem ainda evitar cumprimentos sociais com contacto físico.