



loulé concelho

Global

PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19

LOULÉ CONCELHO GLOBAL, E.M., UNIPESSOAL, S.A.
PLANO DE CONTINGÊNCIA – COVID19

Versão 1.0

Mar. 2020

Conforme orientação n.º 006/2020, da Direção Geral de Saúde

ÍNDICE

1. Introdução	5
2. O que é o Corona Vírus (COVID-19)	5
2.1 Como se transmite	6
2.2 Quais são os sinais ou os sintomas	6
2.3 Definição de Caso Suspeito.....	7
3. Plano de Contingência	7
3.1 Efeitos que a infeção de trabalhadores pode causar na empresa	8
3.2 Preparação para fazer face a um possível caso de infeção por COVID-19 de trabalhador(es)	8
3.3 Área de isolamento profilático e circuito(s) até à mesma	9.
3.4 Procedimentos específicos	10
3.5 Disponibilização de equipamentos e produtos	11
3.6 Procedimentos preventivos.....	12
3.7 Plano de higienização das instalações e equipamentos de trabalho	13
4. Procedimentos a adotar num caso suspeito	13
4.1 Procedimentos perante a validação do caso suspeito	14
5. Procedimento de vigilância de contactos próximos	15
6. Informar e formar os trabalhadores	17
ANEXO I – Fluxograma de avaliação pelo SNS 24	18
ANEXO II – Registo interno de contactos com casos suspeitos	19

ENTIDADES RESPONSÁVEIS

SNS 24 808 24 24 24

INEM 112

KMED 210 537 620

1. INTRODUÇÃO

Devido ao crescente número de casos de pessoas infetadas com o COVID-19, e a sua recente propagação, a empresa Loulé Concelho Global adotou medidas preventivas para proteger os seus trabalhadores e visitantes.

Pelo exposto, serve o presente plano de contingência para informar e definir quais os procedimentos internos a considerar na prevenção do COVID-19.

O objetivo principal deste documento é a **proteção da saúde dos trabalhadores e da comunidade**. Para esse efeito, primeiro apresentam-se breves esclarecimentos sobre as vias de transmissão e medidas de prevenção a considerar nas rotinas diárias da empresa. Posteriormente apresentam-se os procedimentos a considerar caso surja um caso suspeito na empresa.

É obrigação da Loulé Concelho Global assegurar aos seus trabalhadores as condições de segurança e de saúde, de forma continuada e permanente, tendo em conta os princípios gerais de prevenção.

À Autoridade de Saúde compete intervir em situações de grave risco para a Saúde Pública, procedendo à vigilância da saúde dos cidadãos e do nível sanitário dos serviços e estabelecimentos e determinando quando necessário, medidas corretivas, incluindo a interrupção ou suspensão de atividades ou serviços e o encerramento dos estabelecimentos.

Para além do anteriormente exposto, **o presente Plano pretende:**

- 1) Assegurar o cumprimento das indicações, normas, diretivas e procedimentos estabelecidos, de forma a evitar a propagação da doença e minimizar o número de casos de baixa e de quarentena provocados pelo COVID-19;
- 2) Assegurar a manutenção da prestação dos serviços públicos essenciais;
- 3) Proceder às necessárias avaliações e propor as respetivas alterações de procedimentos em função do evoluir da situação e das orientações emanadas pelas autoridades de saúde;
- 4) Procurar orientar a execução de planos setoriais de forma a assegurar o funcionamento dos serviços mínimos;
- 5) Garantir o restabelecimento/melhoria das condições, após se verificar a manifestação da doença;
- 6) Contribuir para informar os trabalhadores mediante a transmissão de informação credível e baseada nas orientações técnicas das entidades com competência sobre esta matéria.

2. O que é o Corona Vírus (COVID-19)?

O novo CORONAVÍRUS (designado 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 ocorrer pessoa-a-pessoa e o tempo de incubação do vírus pode normalmente durar até

14 dias. Os sintomas são semelhantes aos de uma gripe comum, ou podem, em alguns casos, evoluir para uma doença mais grave, como por exemplo a pneumonia.

Os principais grupos de risco são as pessoas idosas (particularmente acima dos 70 anos de idade), pessoas que padeçam de doenças respiratórias e cardíacas e ainda as pessoas com as defesas imunitárias comprometidas. Em alguns indivíduos infetados a doença pode cursar sem a apresentação de qualquer sintomatologia.

Em termos de contágio os estudos já realizados apontam no sentido de que o COVID-19 se possa transmitir pela proximidade a uma pessoa infetada através de gotículas respiratórias ou aerossóis que se espalham quando a pessoa infetada tosse, espirra ou fala, podendo em razão disso, infetar através das mucosas da boca, nariz ou olhos das pessoas que estão próximas, assim como o contacto das mãos com uma superfície ou objeto infetado com COVID-19 e se em seguida existir contacto com a boca, nariz ou olhos (podendo nestes casos provocar infeção). Todavia, note-se que **o vírus não sobrevive mais de 24 horas fora do organismo**, pelo que a propagação através do contacto com objetos embora sendo possível é muito menos provável.

2.1. Como se transmite?

Por norma o período de incubação (momento desde a infeção pelo vírus até ao aparecimento dos primeiros sintomas) varia entre os 2 e os 14 dias.

O COVID-19 pode transmitir-se:

Transmissão DIRETA

Pessoa-Pessoa através de:

- Gotículas respiratórias.
- Contacto direto com secreções infetadas.
- Aerossóis em procedimentos terapêuticos.

Transmissão INDIRETA

Pessoa-superfície-objetos

- Contato das mãos com uma superfície ou objeto com o novo coronavírus e, em seguida, o contato com boca, nariz ou olhos.

2.2 Quais são os sinais ou os sintomas?

Os principais sintomas da infeção pelo COVID-19 são muito semelhantes aos da gripe comum, que todos os anos, de forma sazonal, ocorre no nosso país e cujos seguintes sinais e sintomas podem aparecer de forma isolada ou em conjunto:

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

- **eventual cansaço**

O tempo de duração da infeção pelo COVID-19 no organismo humano é muito variável e por isso ainda não está cientificamente clarificada a sua duração. Em casos mais graves, sobretudo nos grupos de risco, pode evoluir para pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência renal e, podendo levar, nos casos mais graves, eventualmente, à morte.

Atendendo ao seu recente aparecimento, até ao momento, ainda não foi criada uma vacina eficaz, ou um tratamento específico para esta tipologia de infeção viral.

2.3 Definição de Caso Suspeito

De acordo com a informação disponível no Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doença Transmissíveis (ECDC), é um caso suspeito quando se verificam cumulativamente as seguintes situações:

CRITÉRIOS CLÍNICOS

- Infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldades respiratórias) requerendo ou não hospitalização

CRITÉRIOS EPIDEMIOLÓGICOS

- 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

e

Ou

- Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19

3. PLANO DE CONTINGÊNCIA

O presente Plano de Contingência define a estratégia para assegurar a continuidade da prestação de serviços essenciais à população, salvaguardando, em primeiro lugar, a saúde das pessoas, procurando reduzir o risco de contaminação nos locais de trabalho e antecipando as medidas necessárias para manter a presença de todos os trabalhadores da empresa, nas funções essenciais para a prossecução da atividade da Loulé Concelho Global.

3.1 Efeitos que a infeção de trabalhadores pode causar na empresa

Todas as atividades da empresa poderão vir a ser reduzidas e/ou encerradas. No que concerne às áreas de maior risco, sinaliza-se o Mercado Municipal de Loulé, pela função comercial e pelo número de clientes e visitantes que acedem a este espaço, bem como as quatro áreas principais de atendimento ao cliente: área administrativa do Mercado Municipal, Loja da Mobilidade, posto de atendimento do Parque de Estacionamento Municipal de Loulé e a área de acolhimento da empresa.

A propagação desta doença poderá causar consequências no funcionamento da empresa, impedindo uma parte ou a totalidade dos trabalhadores de comparecer ao trabalho, devido à própria doença, ao encerramento de creches e escolas, à suspensão dos transportes públicos, entre outras situações possíveis.

Para garantir o cumprimento dos serviços mínimos e considerando a empresa assegurar a prestação de serviços essenciais à população, serão necessários quatro trabalhadores para manter o regular funcionamento do Mercado Municipal e do Parque de Estacionamento Municipal de Loulé. Uma vez que a limpeza e a higienização de ambos os espaços é assegurada por um prestador de serviços externo, deverá o mesmo adotar medidas de contingência equivalentes, para garantir o estrito cumprimento do plano de limpeza e desinfeção das instalações.

Sendo a rede de transportes públicos urbanos do concelho igualmente assegurada por um prestador de serviços externo e considerando o papel fundamental dos transportes na estrutura social, económica e ambiental existente, deverá também este adotar medidas especiais de contingência, de forma a garantir que a prestação do serviço público de transporte não é de modo nenhum afetada.

As restantes atividades poderão, consoante os casos, recorrer a formas alternativas de trabalho, designadamente, ao teletrabalho, à realização de reuniões por vídeo e teleconferência, e a outros meios ao dispor dos trabalhadores.

3.2 Preparação para fazer face a um possível caso de infeção por COVID-19 de trabalhador(es)

No ambiente de trabalho e nos restantes locais públicos, sugere-se a alteração da frequência e/ou a forma de contacto em entre as pessoas, evitando o aperto de mão, as reuniões presenciais, a partilha de objetos e a permanência em espaços partilhados, uma vez que a transmissão deste vírus é feita via direta (via aérea e por contacto) e via indireta (superfícies/objetos contaminados)

3.3 Área de isolamento profilático e circuito(s) até à mesma

Na eventualidade de estarmos perante um caso suspeito é importante ter presente os critérios de validação constantes da Orientação n.º 006/2020, da DGS, a qual considera casos suspeitos, aqueles indivíduos que **cumulativamente reúnam os critérios clínicos e epidemiológicos** enunciados anteriormente (ponto 2.3).

O isolamento profilático do caso suspeito tem como finalidade impedir que outros trabalhadores sejam expostos e infetados, impedindo, desse modo, a propagação da doença.

Na Loulé Concelho Global foram definidas duas salas para o “isolamento”: no Mercado Municipal de Loulé a Loja 20 e, no edifício da sede, a sala de reuniões do piso 1 (imagens 1 e 2). Ambos os espaços de isolamento profilático estão dotados de:

- **Ventilação natural**
- **Revestimentos lisos e laváveis**
- **Telefone**
- **Cadeira**
- **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**

Se a pessoa suspeita de estar infetada precisar de ser acompanhada, o trabalhador que der assistência deverá colocar máscara e luvas descartáveis.

Em ambas as salas existem, no interior ou na sua proximidade, uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do trabalhador com sintomas.

Estão disponíveis máscaras na área administrativa do Mercado Municipal e nos Serviços de Recursos Humanos da empresa, para serem utilizadas de forma responsável e nos casos absolutamente necessários, para que seja possível assegurar a sua disponibilidade sempre que tal for exigido.

Na saída da área de isolamento levou-se em consideração o acesso mais fácil e mais curto para o exterior, de modo a evitar o mais possível os contactos com os restantes trabalhadores.

No sentido de reforçar a aplicação dos procedimentos preventivos por parte dos trabalhadores e visitantes, será afixada sinalética de sensibilização, que será mantida devidamente atualizada, durante a crise epidémica.

Imagem 1

Planta de emergência (Sala de isolamento profilático no Mercado Municipal)

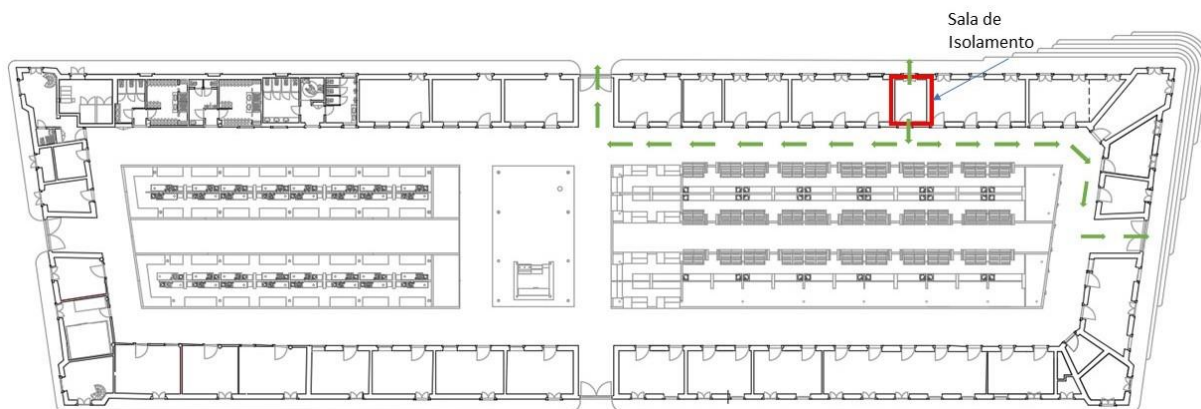
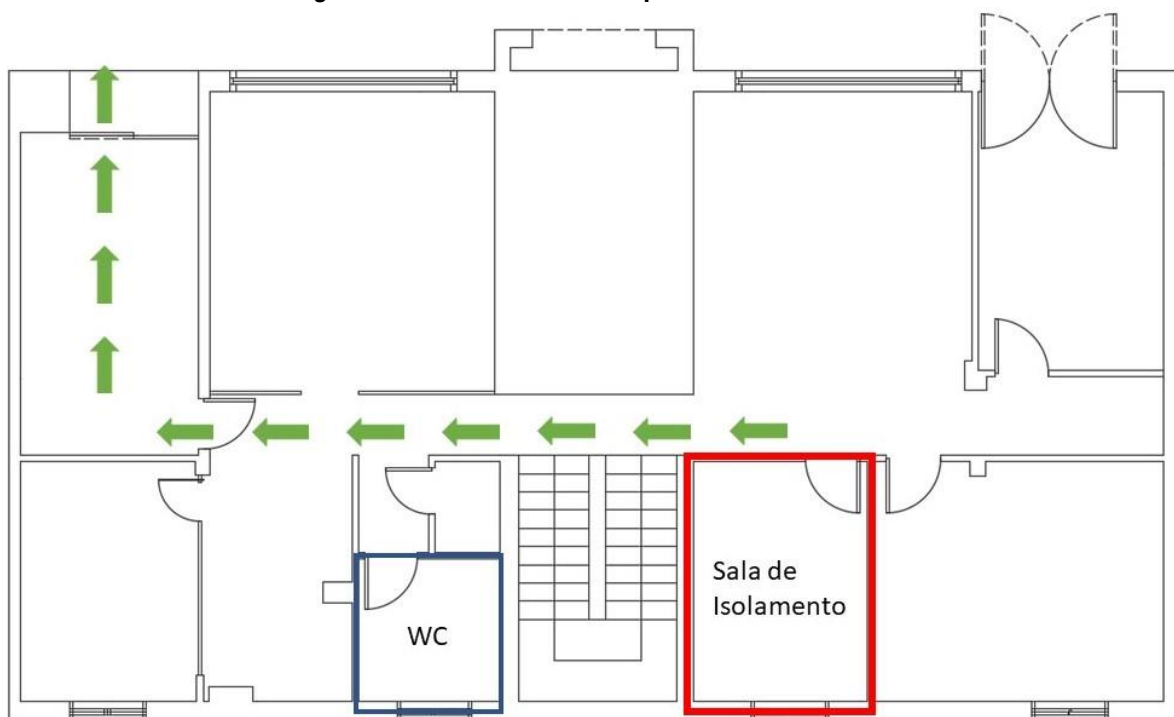


Imagem 2

Planta de emergência (Sala de isolamento profilático no Edifício Sede – Piso 1)



3.4 Procedimentos Específicos

Todos os trabalhadores devem reportar diretamente à chefia direta uma situação de doença enquadrada como trabalhador com sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso possível de COVID-19. Sempre que for reportada uma situação de trabalhador com sintomas, a chefia direta do trabalhador informa, de imediato, os serviços de recursos humanos, para que estes desencadeiem os procedimentos estabelecidos.

As comunicações devem ser realizadas através de telefone (extensão interna ou telemóvel), com a maior brevidade possível.

Nos casos em que o trabalhador com sintomas necessita de acompanhamento por dificuldades de locomoção ou debilidade física, os trabalhadores que deverão prestar assistência imediata são os seguintes:

Acompanhamento e prestação de assistência		
Administração	David Pimentel	962 820 705
Administrativo e Financeiro	Joaquim Marcelo	925 915 405
Mercados Municipal	Silvia Neves	926 605 437
Mobilidade e Transportes	Élia Silva	927 244 420
Projetos e Manutenção	Jorge Farinha	910 016 297
Agentes de Fiscalização	Carlos Pereira	927 244 421

Entidades responsáveis	
SNS 24	808 24 24 24
INEM	112
KMED (entidade responsável pela Medicina no trabalho)	210 537 620

3.5 Disponibilização de equipamentos e produtos

Locais de disponibilização de solução antisséptica de base alcoólica e afixação dos procedimentos de higienização das mãos:

- **Por sala/gabinete de trabalho**
- **Junto aos registos biométricos**
- **Acolhimento da empresa**
- **Zonas sociais (copa) e instalações sanitárias**

Locais de disponibilização de máscaras e luvas descartáveis:

- **Por sala/gabinete de trabalho**
- **Receção da empresa**

Locais de disponibilização de contentores de resíduos com abertura não manual e saco de plástico (espessura de 50 a 70 micra):

- **Corredores de acesso salas/gabinetes de trabalho**
- **Receção da empresa**
- **Instalações sanitárias**

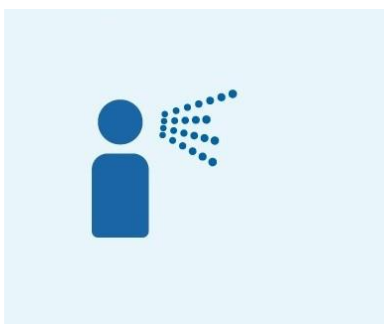
3.6 Procedimentos Preventivos

Durante a crise epidémica todos os trabalhadores devem adotar as seguintes medidas preventivas:



Higienização das mãos:

lavar regularmente as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, caso não tenha água e sabão disponível, utilizar um desinfetante para as mãos contendo pelo menos 70% de álcool, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando até ficarem secas (sabão e água devem ser usados preferencialmente se as mãos estiverem visivelmente sujas)



Etiqueta respiratória:

evitar tossir ou espirrar para as mãos. Podem tossir ou espirrar para o antebraço ou manga, com o antebraço fletido ou usar lenço de papel. Higienizar as mãos após o contacto com secreções respiratórias



Conduta social:

alterar a frequência e/ou a forma de contacto entre os trabalhadores e entre estes e os clientes; evitar o aperto de mãos, evitar as reuniões presenciais, evitar os postos de trabalho partilhados.

Quando o trabalhador apresentar sintomatologia respiratória (tosse, espirros e obstrução nasal), ou quando esteve contacto com caso suspeito confirmado **deve proceder à colocação de máscara cirúrgica.**

A utilização de **máscara cirúrgica** requer a higienização das mãos antes de colocar e depois de remover a máscara.

3.7 Plano de higienização das instalações e equipamentos de trabalho

A limpeza e desinfeção de todos os revestimentos, equipamentos e utensílios, assim como dos objetos e superfícies que são mais manuseadas (ex. corrimãos, maçanetas de portas, auscultadores de telefones, registos biométricos, interruptores, teclados e ratos, superfícies de trabalho) será realizada diariamente, de forma a aumentar o nível de higiene das instalações. A limpeza e desinfeção das superfícies deve ser realizada com detergente desengordurante, seguido de desinfetante.

4. Procedimentos a adotar num caso suspeito

Processo de alerta de trabalhador com sintomas e ligação epidemiológica (compatíveis com a definição de caso suspeito de COVID-19), como se procede à comunicação interna entre: o trabalhador com sintomas, ou o trabalhador que identifique um trabalhador com sintomas na empresa e, a chefia direta e/ou o empregador (ou alguém por este designado).

Qualquer trabalhador com sinais e sintomas de COVID-19 e ligação epidemiológica, ou que identifique um trabalhador da empresa com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito, informa a chefia direta e os serviços de recursos humanos (preferencialmente por via telefónica) e dirige-se para a área de “isolamento”, definida no presente Plano de Contingência.

Nas situações em que o trabalhador tenha dificuldade de locomoção ou demonstre sinais de fraqueza física, a chefia direta assegura que seja prestada a assistência adequada ao trabalhador até à área de “isolamento”, garantindo, sempre que possível, uma distância de segurança (superior a 1 metro) do doente.

Antes de se iniciar a assistência ao trabalhador com sintomas, todos os intervenientes devem colocar uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis, garantindo o cumprimento escrupuloso das precauções básicas de controlo de infeção (PBCI), no que respeita à higiene das mãos, após o contacto com o trabalhador doente.

O trabalhador doente (caso suspeito de COVID-19) deve, assim que entrar na área de “isolamento”, **contactar o SNS 24 (808 24 24 24)**.

O trabalhador deve permanecer com a máscara cirúrgica colocada, a não ser que a sua situação clínica não o permita. A máscara deve ser colocada pelo próprio trabalhador, garantindo que se encontra corretamente colocada e ajustada à face, de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face. No caso de 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 trabalhador deve substituí-la por outra.

O profissional de saúde do SNS 24 (Anexo I) questiona o trabalhador doente quanto aos sinais, sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de COVID-19. Após avaliação, o SNS 24 informa o trabalhador:

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:

- 1) **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.
- 2) **Caso Suspeito Validado**, a DGS ativa o INEM, o INSA e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos. Os serviços de recursos humanos informam o empregador da existência de um caso suspeito validado na empresa.

Na situação de Caso Suspeito Validado:

- 1) O trabalhador 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 testes laboratoriais;
- 2) O acesso dos restantes trabalhadores à área de “isolamento” fica interdito (exceto aos trabalhadores designados para prestar assistência);
- 3) A Loulé Concelho Global colabora com a Autoridade de Saúde Local na identificação dos contactos próximos do doente (Caso Suspeito Validado) e informa o médico do trabalho responsável pela vigilância da saúde do trabalhador;
- 4) A Loulé Concelho Global informa os restantes trabalhadores da existência de Caso Suspeito Validado, a aguardar resultados de testes laboratoriais, mediante os procedimentos de comunicação estabelecidos no Plano de Contingência.

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 os restantes trabalhadores. Devem-se evitar quaisquer deslocações do Caso Suspeito Validado nas instalações da empresa, para além das estritamente necessárias.

4.1 Procedimentos perante a validação do caso suspeito

A DGS informa a Autoridade de Saúde Regional dos resultados laboratoriais, que por sua vez informa a Autoridade de Saúde Local. A Autoridade de Saúde Local informa a Loulé Concelho Global dos resultados dos testes laboratoriais e:

Se o Caso for negativo, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais da empresa, incluindo de limpeza e desinfeção. Nesta situação são desativadas as medidas do Plano de Contingência da empresa;

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.**

Na situação de Caso confirmado:

A Loulé Concelho Global deve:

Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de “isolamento”, após o levantamento da interdição pela Autoridade de Saúde;

Reforçar a limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas. Dar especial atenção à limpeza e desinfeção do posto de trabalho do doente confirmado (incluindo materiais e equipamentos utilizados por este);

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.

A Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com o médico do trabalho, comunica à DGS informações sobre as medidas implementadas na empresa, e sobre o estado de saúde dos contactos próximos do doente.

5. Procedimento 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 tipo de exposição do contacto próximo, determinará o tipo de vigilância.

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

Elevado risco de exposição, sendo definido como:

- 1) Trabalhador do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros) do Caso;
- 2) Trabalhador que esteve face-a-face com o Caso Confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
- 3) Trabalhador que partilhou com o Caso Confirmado loiça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expectoração, sangue, gotículas respiratórias.

Baixo risco de exposição (casual), sendo definido como:

- 1) Trabalhador que 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).

- 2) Trabalhador(es) 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).

Perante um Caso Confirmado por COVID-19, além do referido anteriormente, **deverão ser ativados os procedimentos de vigilância ativa dos contactos próximos** (Anexo II), relativamente ao início de sintomatologia. Para efeitos de gestão dos contactos a Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com a Loulé Concelho Global e o médico do trabalho, deve:

Identificar, listar e classificar os contactos próximos (incluindo os casuais);

Proceder ao necessário **acompanhamento dos contactos** (telefonar diariamente, informar, aconselhar e referenciar, se necessário).

O **período de incubação** estimado do COVID-19 é de **2 a 12 dias**. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante **14 dias** desde a data da última exposição ao caso confirmado.

Vigilância de contactos próximos:

ELEVADO RISCO DE EXPOSIÇÃO

- Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição;
- Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar;
- Restringir o contacto social ao indispensável;
- Evitar viajar;
- Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição.

e

BAIXO RISCO DE EXPOSIÇÃO

- Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar;
- Acompanhamento da situação pelo médico do trabalho.

De referir ainda que:

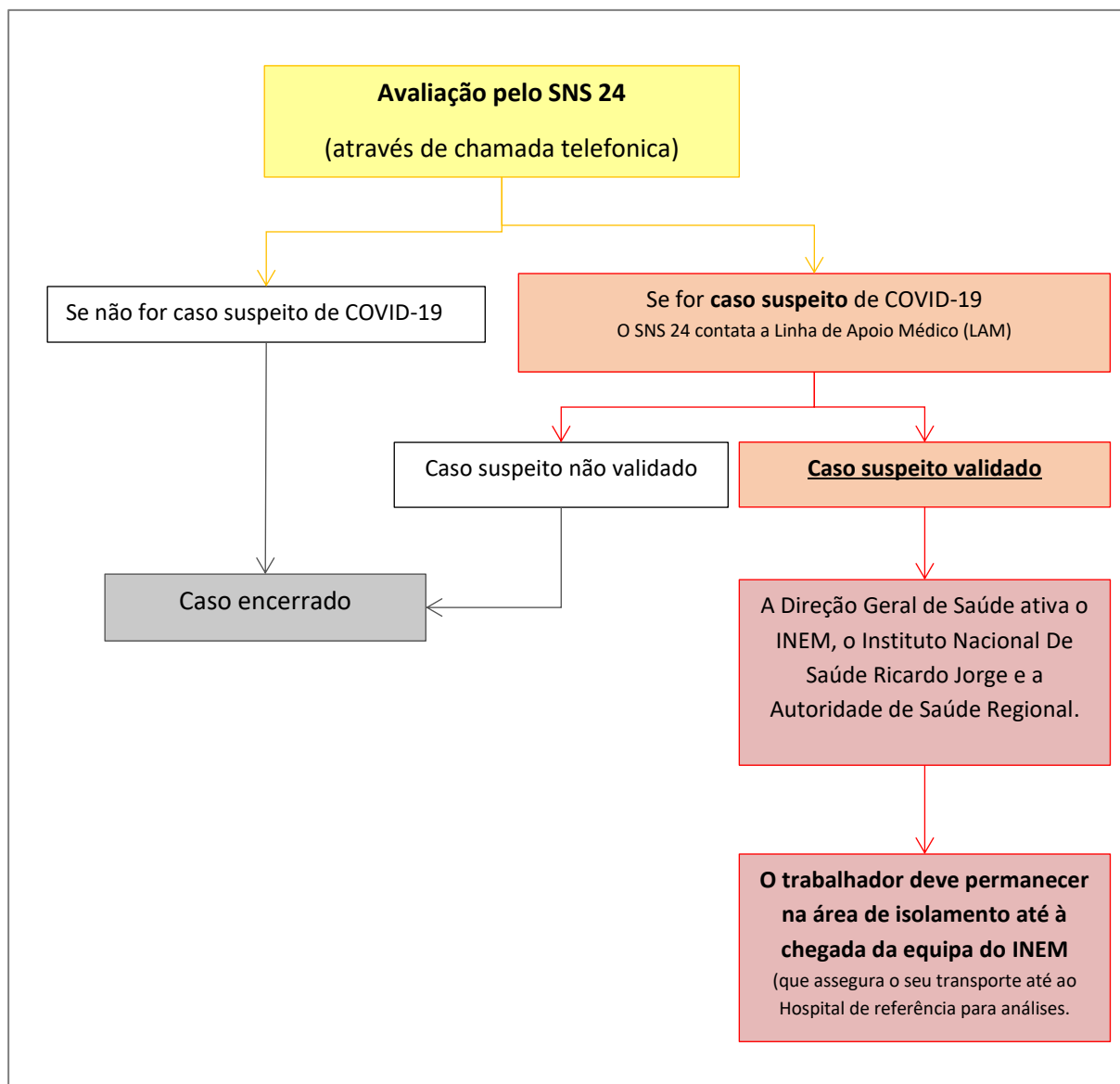
- 1) A **auto monitorização diária**, feita pelo próprio trabalhador, visa a avaliação da febre (medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar o valor e a hora de medição) e a verificação de tosse ou dificuldade em respirar;
- 2) No caso de se **verificarem os sintomas do COVID-19** e o trabalhador estiver na empresa, devem-se iniciar os “Procedimentos num Caso Suspeito”, estabelecidos no ponto 4;
- 3) Se **nenhum sintoma surgir** nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para COVID-19.

6. Informar e formar os trabalhadores

O presente Plano de Contingência será divulgado a todos os trabalhadores da empresa. Durante a ativação do Plano, a empresa procurará manter esclarecidos todos os trabalhadores, mediante a disponibilização de informação precisa e clara sobre o COVID-19, de forma a evitar a instalação do medo e a generalização da ansiedade e, sobretudo, para que todos apreendam os procedimentos a adotar, quer no âmbito da prevenção, quer perante a existência de um caso suspeito na empresa.

ANEXO I

Fluxograma de avaliação pelo SNS 24



ANEXO II

Registo interno de contactos com casos suspeitos

Nome do trabalhador com caso suspeito	Data da comunicação	Posto Trab. / local na empresa	Quem teve contacto (nome)	Data do contacto	Observações