

---

# **PLANO DE CONTINGÊNCIA PARA A UNIVERSIDADE SÊNIOR DE MONFORTE**

---

**Doença por Coronavírus – COVID - 19**



SETEMBRO DE 2020, v3

## Índice

1. Introdução.....	3
2. Objetivos .....	4
3. Âmbito e aplicação.....	5
4. O que é o Coronavírus.....	6
4.1 Formas de Transmissão.....	7
4.2 Definição caso suspeito.....	7
5. Procedimentos a adotar .....	8
6.1 Procedimento em caso suspeito .....	9
6.2 Área de isolamento .....	10
6. Plano de Contingência Ativo .....	10
7.1 Espaços e normas de prevenção de risco de contaminação .....	11
7.2 Utilização das casas de banho.....	13
7. Atividades.....	13
8. Atendimento geral .....	14
9. PLANO DE COMUNICAÇÃO.....	15
10. Conclusão .....	15
11. Código de Conduta.....	16
12. Anexo I – Fluxograma – Atuação perante um caso suspeito com sintomas de infeção por SARS-CoV-2, doença COVID-19 .....	17
13. Anexo II – Lavagem das Mãos .....	18
14. Anexo III – Colocação e Remoção da Máscara .....	19
15. Anexo IV – Etiqueta Respiratória .....	20
16. Anexo V- Medidas Gerais .....	21
17. Anexo VI – Diferenças entre Gripe e COVID-19 .....	22
18. ANEXO VII – Registo individual em caso de isolamento profilático .....	23
19. ANEXO VIII – Planta do CEFUS .....	24
20. Bibliografia e autoria .....	25

  	<b>PLANO DE CONTINGÊNCIA SARS-CoV-2; COVID-19</b>	Revisão nº: Data: __/__/__
---	---	-------------------------------

## PLANO DE CONTINGÊNCIA para a Universidade Sénior de Monforte SARS-CoV-2; COVID-19

Autoria inicial: RUTIS

Data: 07 / 10 / 2020

**Aprovado por:**

Direção da Universidade Sénior

**Aprovação e registo de revisões:**

Revisão	Autoria	Aprovação
	Data: __/__/__ Nome:	Data: __/__/__ Delegado de Saúde
		Aprovado na reunião de Direção em: __/__/2020

  	<b>PLANO DE CONTINGÊNCIA SARS-CoV-2; COVID-19</b>	Revisão nº:  Data: __/__/__
---	---	-----------------------------------

## 1. Introdução

O seguinte documento apresenta o Plano de Contingência para o risco infeção por SARS-CoV-2 conhecida por doença Coronavírus (COVID - 19), estabelecido pela RUTIS (Associação Rede de Universidades da Terceira Idade) em parceria com a Escola Superior de Saúde de Bragança para as Universidades Seniores (US) e com a Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil.

A RUTIS é uma Instituição Particular de Solidariedade Social e de Utilidade Pública de apoio à comunidade e aos Seniores, de âmbito nacional e internacional. Tem como principal objetivo a promoção do envelhecimento ativo e a valorização das Universidades Seniores, sendo estas “a resposta social, que visa criar e dinamizar regularmente atividades sociais, culturais, educacionais e de convívio, preferencialmente para e pelos maiores de 50 anos. As atividades educativas serão em regime não formal, sem fins de certificação e no contexto da formação ao longo da vida”. A qual fornece neste documento a informação aos alunos e aos profissionais voluntários sobre esta doença. Expõe as medidas de prevenção e controlo desta infeção e sobre os procedimentos e medidas a adotar perante a identificação de casos suspeitos e/ou confirmados.

Este manual de contingência é aplicado na Universidade Sénior de Monforte.

Todos serão informados sobre a doença por coronavírus (COVID - 19) e como evitar a sua transmissão. A divulgação deve ser feita através de afixação de cartazes nos espaços comuns das Universidades Seniores bem como nas suas páginas oficiais nas redes sociais. Sendo os mais velhos a população alvo das US, considerados um dos grupos de maior risco de morte se contaminado com a novo Coronavírus, pelo que todas as mudanças nas Respostas Sociais, nomeadamente nas Universidades Seniores são em prol da sua segurança e bem-estar.

O plano que agora se apresenta é o que se considera de momento mais adequado à realidade atual, o qual deve ser adaptado às diversas instituições e atualizado consoante a evolução da doença COVID - 19 baseada nas orientações divulgadas pela DGS.

Deste modo, ao abrigo dos respetivos despachos, tendo sempre como princípio a autonomia das instituições e suas estruturas, devem assegurar o cumprimento das normas/ orientações abaixo descritas.

Estas medidas são elaboradas de acordo com a [Orientação 006/2020](#) e a [norma N.º 004/2020](#) atualizada a 25/04/2020 e pela [Orientação N.º 024/2020](#) atualizada a 20/07/2020 pela DGS.

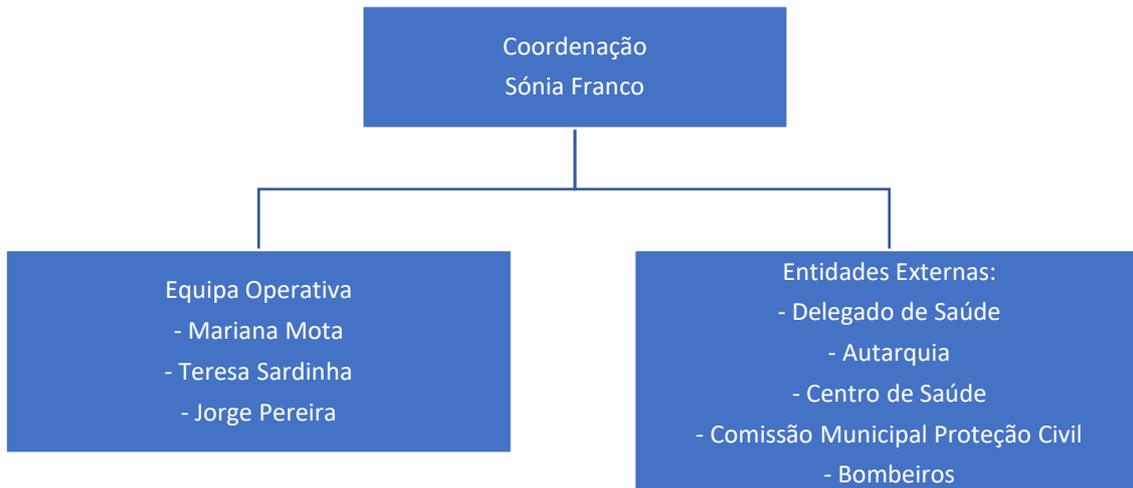
## 2. Objetivos

O principal objetivo deste plano é definir diretrizes de atuação de forma a mitigar os efeitos de uma possível infeção por SARS-CoV-2 na população que frequenta a US de Monforte.

Além disso, pretende-se, também, diminuir do impacto social e económico nesta população, tornando possível manter a operacionalidade na prestação de serviços educacionais; assegurar o êxito do Plano de Contingência Nacional; promover a deteção precoce de focos de COVID-19 e acelerar a circulação da respetiva informação, de modo a prevenir possíveis contágios, dentro da US.

### Equipa Operativa:

A Coordenação global do Plano será assumida pela Direção da US devidamente apoiado por uma Equipa Operativa e em articulação com o Delegado de Saúde, Centro de Saúde de Monforte, Autarquia de Monforte, Comissão Municipal de Proteção Civil e Bombeiros de Voluntários de Monforte.



### Competências

- **Coordenadores do Plano de Contingência** - supervisionar todas as ações implícitas no Plano de Ação e as Equipas Operativas em articulação com Entidades Externas.

	<b>PLANO DE CONTINGÊNCIA SARS-CoV-2; COVID-19</b>	Revisão nº: Data: __/__/__
---	---	-------------------------------

- **Equipa Operativa** - organizar/controlar e executar, em articulação com a Coordenação e as Entidades Externas, todas as atividades previstas no Plano de Contingência.

### 3. Âmbito e Aplicação

O seguinte plano de contingência aplica-se a toda a população que frequenta, trabalha ou se encontra nas instalações da US.

#### Medidas de prevenção e controlo da COVID-19

Dado a especificidade dos associados/alunos/frequentadores/professores/dirigentes da US, viajarem com frequência de outros países, deverá ser adotado como medida obrigatória, **uma quarentena de duas semanas após a entrada em Portugal**, como reserva a frequentar a US.

Como forma de capacitar os associados para a adoção de comportamentos preventivos adequados que visam intervir no espaço da Instituição. Nesse sentido e para consciencializar os melhores comportamentos, a US de Monforte irá desenvolver várias ações.

#### Informação e capacitação

É fundamental garantir que os membros possuem informação sobre as medidas de prevenção – higiene pessoal e do ambiente que deverão ser adotadas. A informação e o envolvimento dos membros devem ser ativamente promovidas.

Nesse sentido, irão desenvolver-se ações de sensibilização para esclarecimento e formação, de acordo com o seguinte cronograma:

Informação e Capacitação		
A TODO O TEMPO	Difusão de informação escrita – cartazes, folhetos, documentos – Plano de contingência e Orientações Gerais.	Todos os locais de acesso
	<b>Sessões de sensibilização:</b> Divulgação do Plano de Contingência; Prevenção do vírus – COVID-19 (lavagem das mãos e as regras de etiqueta respiratória <b>OBRIGATÓRIO O USO DE MÁSCARA</b> ) Como lidar com situações associado que possam apresentar febre ou outros sinais de COVID-19, sendo importante manter uma adequada articulação com a Unidade de Saúde Pública local. Distribuição de informação – Cartazes e folhetos	Equipa Operativa

## Medidas de higiene e de ambiente

Espaço	Procedimentos e equipamentos
Salas de Aula e Salão Principal	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>lavagem das mãos obrigatória</b> antes de entrar na <b>sala de aulas</b> – essa lavagem será feita nos lavatórios que se encontram nas casas de banho</li> </ul> Materiais: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dispensadores de toalhete de papel;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dispensadores de gel desinfetante de mãos</li> <li>- Álcool etílico para desinfecção das mesas</li> <li>- Caixotes com pedal para lenços de papel;</li> </ul>
WCs	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sabão azul/ dispensadores de sabonete líquido nos lavatórios;</li> <li>- Dispensadores de toalhete de papel;</li> <li>- Caixotes com pedal para lenços de papel;</li> <li>- Dispensadores de papel higiénico;</li> </ul>
Outros espaços: Serviços Administrativos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dispensadores de gel desinfetante de mãos</li> <li>- Caixotes com pedal para lenços de papel;</li> <li>- Lenços de papel,</li> <li>- Toalhete de papel e frascos de álcool etílico - para desinfecção das mesas;</li> </ul>

## 4. O que é o Coronavírus

O Coronavírus pertence a uma das famílias de vírus que provocam infeções respiratórias. Alguns coronavírus podem originar síndromes respiratórias mais complicadas, como a Síndrome Respiratória Aguda Grave que ficou conhecida pela sigla SARS.

	<b>PLANO DE CONTINGÊNCIA SARS-CoV-2; COVID-19</b>	Revisão nº: Data: __/__/__
---	---	-------------------------------

A nova estirpe de coronavírus, foi descoberta em 31/12/19 após casos registados na China, na cidade de Wuhan; até à data, nunca tinha sido identificado em Humanos. Inicialmente designada de 2019-nCov, foi posteriormente titulada pelo Coronavírus Study Group, como SARS-CoV-2. Rapidamente demonstrou a sua capacidade de transmissão, sendo certa e inevitável a sua propagação global.

No dia 30 de janeiro de 2020 foi declarado pela OMS uma Emergência de saúde Pública Internacional e no dia 11 de Março de 2020 como Pandemia.

#### 4.1. Formas de Transmissão

A doença COVID-19 pode transmitir-se por:

- **Contacto direto:** disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas (< 2 metros).
- **Contacto indireto:** contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.

A transmissão de pessoa para pessoa foi confirmada. Pensa-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. Também ocorre aquando o contacto das mãos com uma superfície ou objeto em seguida, de contacto com as mucosas orais, nasal ou ocular (boca, nariz ou olhos).

As medidas preventivas no âmbito da COVID-19 a instituir na US, vão de encontro às diferentes vias de transmissão, ou seja, direta (via aérea e por contacto) ou indireta (superfícies/objetos contaminados).

#### 4.2. Definição caso suspeito

De acordo com a Orientação Nº 06/2020 da DGS.

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

Para além dos critérios definidos pela N.º 06/2020 da DGS, são pontos essenciais no diagnóstico de caso suspeito, a **ausência ou diminuição do paladar e/ou olfato; cefaleias; fraqueza; odinofagia (dor de garganta); e com menor frequência vômitos, náuseas e diarreias.**

**Seguindo as seguintes orientações:**

- Todos os alunos, voluntários, docentes e colaboradores devem fazer uso obrigatório de máscara (ver anexo III);
- Utilizar desinfetante para higienizar as mãos à entrada, saída e frequentemente durante as aulas (ver anexo II);
- Evitar tocar nos olhos, na boca e no nariz durante o dia, mesmo que as mãos estejam higienizadas e respeitar a etiqueta respiratória (ver anexo IV);
- Utilizar sempre proteções descartáveis e colocar no lixo após uso (seja lenços, luvas, máscaras);
- Explicar como deve ser feita a limpeza e higiene das instalações;
- Comunicar ao Coordenador e / ou às Autoridades de Saúde Local em caso de sintomas referenciados.

**5. Procedimentos a adotar**

Relembramos que toda e qualquer pessoa com sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 (ver anexo VI) ou com contacto com um caso suspeito ou confirmado de COVID-19 nos últimos 14 dias, não devem participar em atividades letivas, bem como, não estar presencialmente nas instalações.

	<b>PLANO DE CONTINGÊNCIA SARS-CoV-2; COVID-19</b>	Revisão nº:  Data: __/__/__
---	---	-----------------------------------

Uma vez que a maioria da população que frequenta a US viaja com frequência, é norma obrigatória fazer quarentena (14 dias) de forma preventiva após a viagem. Durante a viagem, todos os participantes devem usar máscara, manter o distanciamento social recomendado e desinfetar regularmente as mãos. Em caso de suspeita, o(s) frequentadore(s) não deve(m) realizar a viagem e, no regresso, caso surja algum sintoma, deve agir segundo o ponto “Procedimento em caso suspeito”, deste Plano de Contingência.

### **Medidas de isolamento e distanciamento físico**

- Devem ser **instituídas e divulgadas regras claras de não entrada na US de pessoas que manifestem febre ou outros sinais de COVID-19**, a fim de evitar o contágio de outras pessoas e a proteção/recuperação do doente.
- Em caso de dúvida, será de contactar a **Linha Saúde 24 – 808 24 24 24** ou o Delegado de Saúde.
- Será criada uma sala para o eventual isolamento dos frequentadores que evidenciem sinais de COVID-19, durante a permanência na US.
- Esta sala deve ser utilizada apenas para este fim.
- Idealmente, deve dispor de janela, a fim de poder ser ventilada para o exterior, mantendo a porta fechada, bem como de dispositivo dispensador de solução anti-séptica de base alcoólica para desinfecção das mãos. Deve ser limpa e arejada após a sua utilização por eventuais frequentadores doentes.

### **6.1. Procedimento em caso suspeito**

A comunicação deve ser feita ao Coordenador pela Equipa Delegada, de forma rigorosa, rápida e segura.

Deverá ser prestado ao suspeito a assistência necessária, incluindo se existirem dificuldades de locomoção. O caso suspeito é encaminhado para uma sala isolada (ver anexo I) e quem acompanha deve assegurar a distância de segurança (superior a 1 metro).

- De seguida o Coordenador da Instituição contata a Autoridade de Saúde Local ou SNS 24 (**808 24 24 24**) de modo a articular as medidas necessárias;

	<b>PLANO DE CONTINGÊNCIA SARS-CoV-2; COVID-19</b>	Revisão nº:  Data: __/__/__
---	---	-----------------------------------

- Após informar a Autoridade de Saúde devem ser fornecidos os dados (nome, data de nascimento, contato telefónico) das pessoas que integram o(s) respetivo(s) grupo(s) (alunos, pessoal docente e não docente) do caso suspeito, de forma a facilitar a aplicação de medidas de saúde pública aos contactos de alto risco;
- Em caso de Emergência, deve ligar para o 112;
- Se nas instalações existir ar condicionado, após identificação de um caso suspeito, este deve ser de imediato desligado;
- Aquando da saída do caso suspeito deve-se prosseguir à limpeza e desinfeção da área na qual o indivíduo passou com lixívia/ cloro, assim como da sala de isolamento;
- Fazer o arejamento durante pelo menos de 30 minutos.

### **6.1.2. Área de Isolamento**

Para evitar que a doença se propague em caso de infeção, deve existir, uma sala de isolamento (anexo VIII) para encaminhar o caso suspeito (ver anexo I) de forma a não infetar outros indivíduos que se encontrem presentes na instituição.

A sala de isolamento deve estar devidamente sinalizada e deve reunir as seguintes condições:

- Cadeira; Ventilação natural; Contentor de resíduos com abertura de pedal; Toalhetes de papel; Doseador de sabão; Máscaras; Luvas descartáveis; Termómetro; Registo individual de temperatura (ver anexo VII); Garrafa de água e alimentos (bolachas Maria);
- Acesso a instalação sanitária;
- O ideal seria, dispor de uma janela, para que haja uma ventilação para o exterior, mantendo a porta fechada;
- Esta sala deve ser criada apenas para este fim.

## **7. Plano de Contingência Ativo**

É fundamental que todos os alunos, voluntários, docentes e colaboradores da US possuam informação sobre as medidas que irão ser implementadas. O envolvimento de todos deve ser ativamente promovido por sessões de esclarecimento/ formação a toda a população envolvida.

Manter um elo de ligação local com as Entidades da Saúde (Saúde USr e Unidades de Saúde Pública), as Autarquias, a Proteção Civil e os Bombeiros Sapadores,

	<b>PLANO DE CONTINGÊNCIA SARS-CoV-2; COVID-19</b>	Revisão nº:  Data: __/__/__
---	---	-----------------------------------

salvaguardando a necessidade de apoios ou recursos que estas Entidades possam disponibilizar.

### **Medidas de organização geral:**

- Reforçar as reservas de água engarrafada e aumentar as reservas de produtos de higiene e limpeza;
- Desinfeção obrigatória das mãos com solução à base de álcool à entrada e saída da USV;
- Garantir o cumprimento da obrigatoriedade de utilização de máscaras cirúrgicas ou comunitárias para acesso e permanência nos estabelecimentos de ensino, pelos funcionários docentes e não docentes e pelos alunos, de acordo com a legislação vigente;
- Os alunos que integrem grupos de risco devem ser previamente submetidos a uma avaliação pelo médico assistente, ponderando risco e benefícios;
- Deve ser garantido o distanciamento físico de cerca de 2 metros entre os alunos, sempre que possível;
- Sempre que possível, devem ser promovidas atividades no espaço exterior privativo do equipamento;
- Sempre que a instituição disponha de zonas que não estão a ser utilizadas, poderá ser viável a expansão da US para esses espaços, desde que cumpram as regras de higiene, segurança e salubridade;
- Preparação e sinalização visível dos espaços, criando espaços “sujos” (junto à entrada, onde se devem deixar os objetos que vêm do exterior) e espaços “limpos” e estabelecer diferentes circuitos de entrada e de saída evitando o cruzamento, se possível;
- As roupas devem ser lavadas de acordo com a [Orientação nº 009/2020](#) na sua versão atualizada;
- Os docentes, voluntários e os alunos devem ter, preferencialmente, calçado confortável para uso exclusivo no interior do estabelecimento. O calçado usado no exterior permanecerá na “zona suja”;

### **7.1. Espaços e normas de prevenção de risco de contaminação**

- Devem existir circuitos pré-definidos desde a entrada até aos espaços, salas, sempre que possível com marcação visível e diferenciada de outras respostas sociais quando estas se desenvolvem no mesmo equipamento. A circulação deve ser feita em grupos

	<b>PLANO DE CONTINGÊNCIA SARS-CoV-2; COVID-19</b>	Revisão nº:  Data: __/__/__
---	---	-----------------------------------

reduzidos com o distanciamento físico preconizado de cerca 2 metros, de forma a impedir que se cruzem, e com utilização de máscara. Se na instituição a entrada e saída for pela mesma zona deve providenciar um tapete à entrada com desinfetante para calçado.

- Quando não seja possível definir circuitos de entrada e de saída diferentes deve garantir-se que os horários de entrada e de saída não são coincidentes;
- Deve estar afixado em todas as instalações as regras básicas de desinfeção de mãos, etiqueta respiratória e distanciamento físico e colocação da máscara;
- Devem disponibilizar-se dispensadores de solução à base de álcool, com as características identificadas pela DGS, em todas as entradas, salas e em locais em que se justifique;
- Deve disponibilizar-se sabonete líquido, toalhetes de papel de uso único nas casas de banho e caixotes do lixo;
- Deve ser elaborado plano específico de limpeza diária e desinfeção de espaços, com indicação expressa de responsáveis, tempos e tipo de intervenção;
- Higienização dos espaços, em conformidade com a [Orientação 014/2020](#), de 21/03/2020, da DGS;
- Deve ser assegurada a limpeza e desinfeção frequente dos locais mais suscetíveis de contaminação (como corrimãos, interruptores e maçanetas de portas e janelas; tablets e computadores);
- Os alunos devem ser organizados em grupos e manter esta organização ao longo de todo período que permanecem na US. Este grupo deve ter, na medida do possível, horários de aulas, intervalos e refeições organizados de forma a evitar o contacto com outros grupos;
- A utilização dos equipamentos/materiais é individual, devendo ser garantida a desinfeção dos mesmos pelos alunos, voluntários e docentes entre utilizações;
- O pessoal docente e não docente e os alunos devem respeitar as regras de segurança e de distanciamento físico de 2 metros;
- A cada grupo deve ser atribuído, na medida do possível, uma zona da US;
- O distanciamento físico deve ser mantido durante os intervalos.

	<b>PLANO DE CONTINGÊNCIA SARS-CoV-2; COVID-19</b>	Revisão nº:  Data: __/__/__
---	---	-----------------------------------

### **Organização da Disposição da Sala:**

- Cada sala de aula deve ser, sempre que possível, utilizada pelo mesmo grupo de alunos, de acordo com a dimensão e características da US;
- Estabelecer horários desfasados entre turmas, sempre que possível, de forma a evitar aglomeração de pessoas à entrada e à saída do recinto da US;
- A sala de aula deve garantir uma maximização do espaço entre alunos e alunos/docentes, por forma a garantir o distanciamento físico de 1,5-2 metros;
- As mesas devem ser dispostas o mais possível junto das paredes e janelas, de acordo com a estrutura física das salas de aula;
- As mesas devem estar dispostas com a mesma orientação, evitando uma disposição que implique alunos virados de frente uns para os outros;
- Devem ser disponibilizados lenços de papel descartáveis e um caixote do lixo nas salas;
  - Devem manter-se as janelas e portas abertas, de modo a permitir uma melhor circulação do ar dentro do espaço, mantendo os locais ventilados, acautelando as devidas condições de segurança;
- Os sistemas de ventilação e ar condicionado devem ser sujeitos, de forma periódica, a limpeza e desinfeção;
- As aulas práticas serão por grupos nas salas ou recintos em horários desfasados por exemplo: (manhã e tarde);
- As aulas virtuais podem ser gravadas, mas preferencialmente são lecionadas em direto;
- Deve-se reforçar o ato de lavagem/desinfeção frequente das mãos, por parte de todos os profissionais e voluntários, bem como dos alunos, devidamente apoiados pelos profissionais;

### **7.2. Utilização das casas de banhos**

- A limpeza e desinfeção das sanitas, interruptores e torneiras devem ser feitas após cada utilização;
- Os alunos e docentes da US e os colaboradores de outras respostas sociais não devem partilhar as mesmas instalações sanitárias;
- Sempre que possível, os alunos, docentes e colaboradores devem utilizar instalações sanitárias distintas.

	<b>PLANO DE CONTINGÊNCIA SARS-CoV-2; COVID-19</b>	Revisão nº: Data: __/__/__
---	---	-------------------------------

## 8. Atividades

- Nesta fase deverão ser evitadas atividades que envolvam maior concentração de pessoas. No planeamento de atividades exterior (pátios/jardins/logradouros) e com as devidas adaptações deve ser considerada a [Orientação n.º 030/2020](#) de 29/05/2020 da DGS, sobre Procedimentos 10 de Prevenção e Controlo para Espaços de Lazer, Atividade Física e Desporto e Outras Instalações Desportivas;

- As atividades devem privilegiar tarefas individuais ou desenvolvidas em pequenos grupos e apoiadas pelos docentes, cumprindo as recomendações gerais da DGS, nomeadamente:

**1) Distanciamento físico:** É importante que a organização das atividades preconize a garantia do distanciamento de cerca de 2 metros entre pessoas (sempre que possível), em todos os momentos (antes, durante e após a atividade, em lugares sentados, em pé, e pessoas em circulação), para o cálculo da lotação máxima do espaço;

**2) Uso obrigatório de máscara** (no caso do aluno, se a sua condição clínica o permitir): Recomenda-se o uso correto e permanente de máscara por todas as pessoas em ambiente interior e exterior;

**3) Circulação de pessoas:** Recomenda-se que sejam cumpridos circuitos de sentido único, sempre que possível, por forma a evitar o cruzamento entre pessoas;

**4) Higienização de superfícies:** O SARS-CoV-2 pode sobreviver nas superfícies e objetos durante tempos variáveis, que vão de horas a dias. É essencial serem garantidas medidas de higiene das superfícies de uso comum e toque frequente, de forma a diminuir a transmissão do vírus;

**5) Desinfeção e lavagem das mãos:** Garantir a possibilidade de lavagem frequente das mãos com água e sabão ou com solução antisséptica de base alcoólica (SABA).

## 9. Atendimento Geral

Deve ser privilegiado, sempre que possível, o atendimento não presencial, mediante a utilização de meios de comunicação digitais.

- Quando necessário o atendimento presencial, este deverá ser efetuado mediante o cumprimento das seguintes regras:

**a)** Sempre que possível, o atendimento deve ser realizado mediante agendamento prévio;

	<b>PLANO DE CONTINGÊNCIA SARS-CoV-2; COVID-19</b>	Revisão nº: Data: __/__/__
---	---	-------------------------------

- b)** Devem ser implementadas medidas de atendimento individual, com reserva de espaço de espera que cumpra o distanciamento físico de cerca de 2 metros;
- c)** Disponibilização de solução alcoólica acessível ao público nos espaços de atendimento;
- d)** Utilização de máscara pelo docente, voluntário, colaborador e pelo aluno;
- e)** No caso de eventual encerramento das US, todas as informações relativamente ao período de encerramento e diligências a adotar serão divulgadas na página da US e do Município.

## PLANO DE COMUNICAÇÃO

### PARCEIROS TELEFONE

- Linha de Saúde 24 - 808 24 24 24
- Centro de Saúde de Monforte – 245 578 210
- Bombeiros Voluntários de Monforte – 245 578 180
- Hospital Distrital de Portalegre – 245 301 000
- Câmara Municipal de Monforte – 245 578 060
- Comissão Municipal de Proteção Civil – 245 578 060



### Avaliação

O plano deve ser reavaliado e atualizado sempre que necessário.

Terminada a fase pandémica, sugere-se que a equipa de coordenação proceda à elaboração de um breve relatório que evidencie os aspetos que correram bem e os que devam merecer algum ajustamento.

	<b>PLANO DE CONTINGÊNCIA SARS-CoV-2; COVID-19</b>	Revisão nº:  Data: __/__/__
---	---	-----------------------------------

Esta análise permitirá melhorar o Plano de Contingência e a capacidade de resposta a situações de crise que possam vir a ocorrer no futuro.

Este plano foi aprovado pela Direção da US de Monforte.

## **Conclusão**

É fundamental a consulta permanente das normas emanadas pela DGS, que estão sujeitas a atualização constante. A sua divulgação deverá ser rigorosa e explícita acerca dos procedimentos a tomar num determinado momento e circunstância.

Para garantir uma maior segurança, será necessário a articulação entre os serviços e as Autoridades de Saúde Pública.

A implementação deste plano de contingência tem como objetivo principal minimizar o impacto da pandemia na nossa população alvo, idosos + 50 anos, colaboradores e restante comunidade.

Verificando-se o término do período Pandémico, é sugerido que se elabore um relatório, no qual irão ser reportados todos os aspetos (positivos e negativos), para a elaboração de um Plano com diretrizes mais eficazes em futuras situações semelhantes.

### **Código de condutas para os frequentadores da US de Monforte**

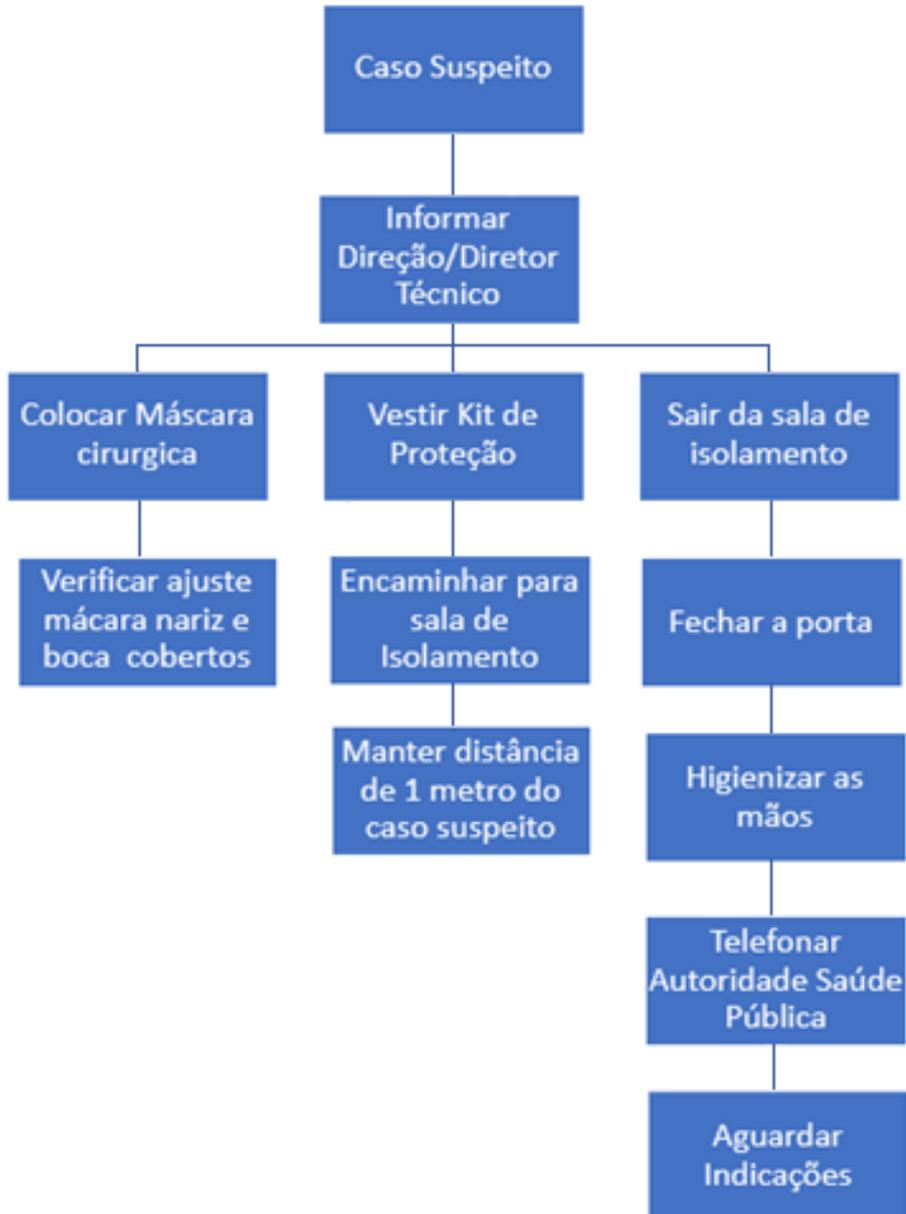
Todos os utentes estão obrigados ao cumprimento das seguintes disposições de segurança sanitária, sempre que se estejam no interior das suas instalações:

- 1.** Usar máscara (do tipo cirúrgico, FFP ou sociais) no interior das instalações – obrigatório.
- 2.** Desinfetar as mãos à entrada e à saída das instalações – obrigatório,
- 3.** Cumprir e fazer cumprir a lotação máxima definida para cada sala ou espaço, mantendo o afastamento físico de, pelo menos, 2 m relativamente a outras pessoas– obrigatório.
- 4.** Abster-se de frequentar as aulas ou outras atividades da Universidade Sénior sempre que tenha sintomas gripais, mesmo ligeiros. Também deverão sujeitar-se à medição da temperatura corporal através de termómetro de infravermelhos de testa sem contato, sempre que a isso seja solicitado(a)s.

  	<b>PLANO DE CONTINGÊNCIA SARS-CoV-2; COVID-19</b>	Revisão nº: Data: __/__/__
---	---	-------------------------------

5. Lavar frequente e cuidadosamente as mãos com água e sabão, esfregando-as bem durante, pelo menos 20 segundos, reforçando essa lavagem antes e depois das refeições e após o uso das instalações sanitárias.
6. Evitar tocar com as mãos nos olhos, no nariz ou na boca, bem como na máscara.
7. À entrada na Universidade Sénior deverá dirigir-se de imediato para a respetiva sala de aula/ atividade, aguardando aí pelo seu início, não permanecendo nos corredores e nas zonas de passagem.
8. Colaborar na desinfeção do seu espaço/ equipamento (cadeira, mesa, objeto manuseado, etc.) utilizando os meios de desinfeção, nomeadamente toalhetes desinfetantes à base de álcool etílico, colocados à sua disposição na sala/ espaço.
9. Tomar conhecimento e cumprir as diretivas do Plano de Contingência contra a Covid-19, incluindo o presente Código de Conduta.
10. Cumprir qualquer instrução de segurança sanitária que lhe for transmitida por um dirigente da US.

**Anexo I – Fluxograma – Atuação perante um caso suspeito com sintomas de infecção por SARS-CoV**





## Anexo II – Lavagem das Mãos

COVID-19

# LAVAGEM DAS MÃOS



Duração total do procedimento: **20 segundos**



Molhe as mãos



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma com palma 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



Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa



Enxague as mãos com água



Seque as mãos com um toalhete descartável

#SEJAUMAGENTEDESUADEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODAGS

### Anexo III – Colocação e remoção da máscara

COVID-19


COVID-19



## MÁSCARAS

### COMO COLOCAR

- 1º**  
LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR


- 2º**  
VER A POSIÇÃO CORRETA

Face interna (branca) virada para a cara e face externa (cor) virada para fora; a parte ajustável com arame corresponde à extremidade superior.


- 3º**  
COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS


- 4º**  
AJUSTAR AO ROSTO

Do nariz até abaixo do queixo


- 5º**  
NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS



### DURANTE O USO

- 1º**  
TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA


- 2º**  
NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR


- 3º**  
NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA

Se o fizer, lavar as mãos de seguida



### COMO REMOVER

- 1º**  
LAVAR AS MÃOS


- 2º**  
RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS


- 3º**  
DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA


- 4º**  
LAVAR AS MÃOS



### TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

- Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco
- Se a máscara tiver um filtro descartável, deve ser removido e descartado
- Lavar a máscara após cada utilização:
  - pode ser à mão ou à máquina, pelo menos a 60°C durante 30 minutos ou a 90°C durante 10 minutos;
  - não usar álcool
- Deve estar completamente seca antes de uma nova utilização
- As máscaras certificadas são acompanhadas por recomendações do fabricante. Deve-se respeitar:
  - as condições para uma adequada lavagem e secagem;
  - o número máximo de utilizações.

#SEJAUMAGENTEDESALUDEPUBLICA  
#ESTAMOSJON  
#UMCONSELHODADGS



## Anexo IV – Etiqueta Respiratória



# NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

## Medidas de etiqueta respiratória



Ao TOSSIR ou ESPIRRAR não use as mãos, elas são um dos principais veículos de transmissão da doença. Use um **LENÇO DE PAPEL** ou o **ANTEBRAÇO**.



**DEITE O LENÇO AO LIXO** e **LAVE** sempre as mãos a seguir a tossir ou espirrar.

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE  **SNS 24** **808 24 24 24**

## Anexo V - Medidas Gerais

# COVID-19 MEDIDAS GERAIS

### HIGIENE DAS MÃOS

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

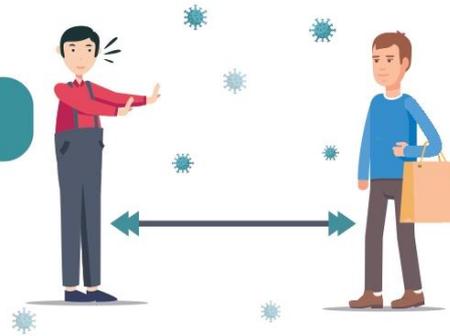


### ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Quando espirrar ou tossir, tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o braço. Deite o lenço no lixo

### DISTANCIAMENTO SOCIAL

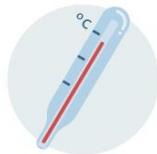
Mantenha a distância de segurança das outras pessoas de 1,5 - 2 metros



**SE TIVER ALGUM DOS  
SEGUINTE SINTOMAS:**



TOSSE



FEBRE



DIFICULDADE  
RESPIRATÓRIA

**LIGUE  
SNS 24**

**808 24 24 24**

#SEJAMAGENTEDESAPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODGGS

REPÚBLICA  
PORTUGUESA  
SAÚDE

SNS  
SERVIÇO NACIONAL  
DE SAÚDE

DGS  
Direção-Geral da Saúde

**ANEXO VI – Diferenças entre Gripe e COVID-19**

## Coronavírus, constipação, gripe: três doenças diferentes

<b>SINTOMAS</b>	<b>CORONAVÍRUS</b>	<b>CONSTIPAÇÃO</b>	<b>GRIFE</b>
	(Sintomas vão de ligeiros a severos)	(Surgimento gradual dos sintomas)	(abrupta manifestação dos sintomas)
 <b>Febre</b>	<b>Habitual</b>	<b>Raro</b>	<b>Habitual</b>
 <b>Fadiga</b>	<b>Às vezes</b>	<b>Às vezes</b>	<b>Habitual</b>
 <b>Tosse</b>	<b>Habitual (normalmente seca)</b>	<b>Moderado</b>	<b>Habitual (normalmente seca)</b>
 <b>Espirros</b>	<b>Não</b>	<b>Habitual</b>	<b>Não</b>
 <b>Dores no corpo</b>	<b>Às vezes</b>	<b>Habitual</b>	<b>Habitual</b>
 <b>Nariz entupido</b>	<b>Raro</b>	<b>Habitual</b>	<b>Às vezes</b>
 <b>Dor de garganta</b>	<b>Às vezes</b>	<b>Habitual</b>	<b>Às vezes</b>
 <b>Diarreia</b>	<b>Raro</b>	<b>Não</b>	<b>Às vezes (nas crianças)</b>
 <b>Dor de cabeça</b>	<b>Às vezes</b>	<b>Raro</b>	<b>Habitual</b>
 <b>Falta de ar</b>	<b>Às vezes</b>	<b>Não</b>	<b>Não</b>

Fonte: Organização Mundial da Saúde

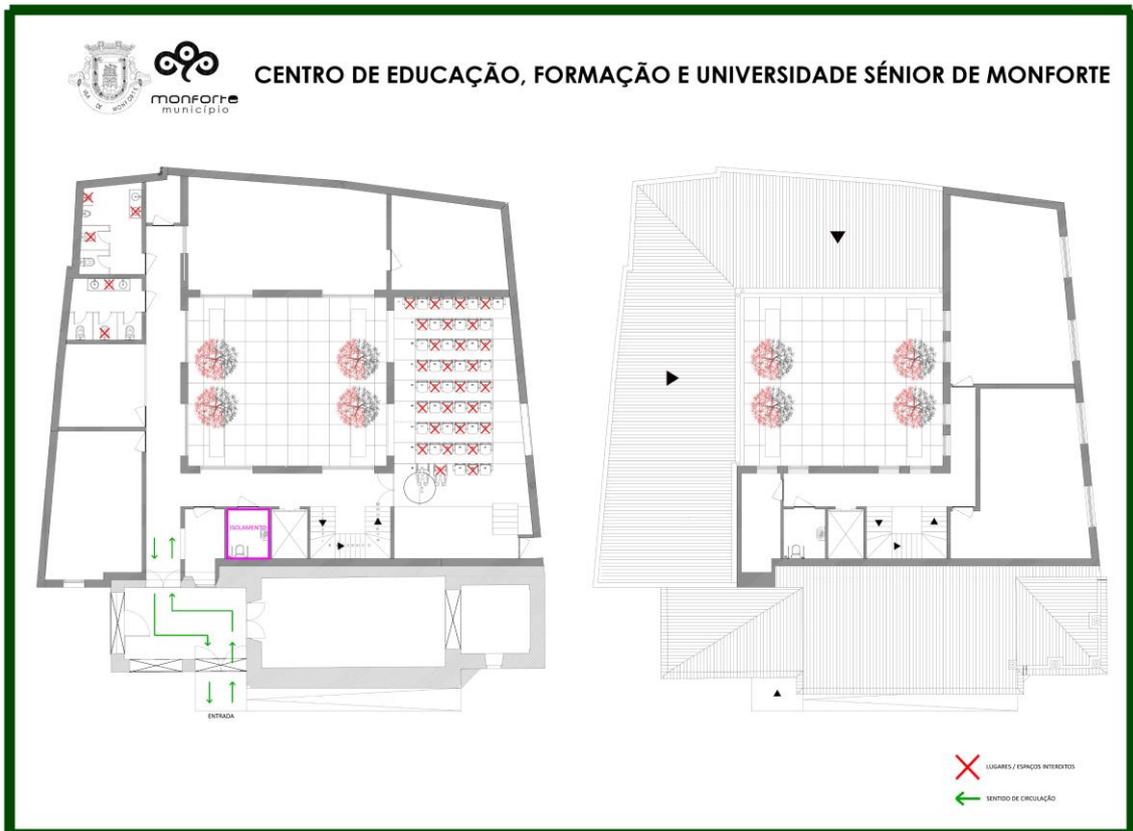
### ANEXO VII – Registo individual em caso de isolamento profilático

<b>Nome</b>			
<b>Data de Nascimento</b>			
<b>Entidade empregadora</b>		<b>Categoria profissional</b>	
<b>Posto de trabalho</b>		<b>Atividade profissional</b>	
<b>Distrito</b>	<b>Localidade</b>	<b>Freguesia</b>	

<b>Dia 1</b>	<b>Registo de temperatura</b>	<b>Fez a toma de alguma medicação como Brufen® ou Ben-u-ron®? Pf, registre.</b>
	Medição 1: ____° C (Hora: __h__); Medição 2: ____° C (Hora: __h__) Medição 3: ____° C (Hora: __h__); Medição 4: ____° C (Hora: __h__)	
		Medição nr. ____ Medição nr. ____ Medição nr. ____ Medição nr. ____
<b>Sintomas/Queixas</b> (tosse, expetoração, falta de ar, ...):		
<b>Dia 2</b>	<b>Registo de temperatura</b>	<b>Fez a toma de alguma medicação como Brufen® ou Ben-u-ron®? Pf, registre.</b>
	Medição 1: ____° C (Hora: __h__); Medição 2: ____° C (Hora: __h__) Medição 3: ____° C (Hora: __h__); Medição 4: ____° C (Hora: __h__)	
		Medição nr. ____ Medição nr. ____ Medição nr. ____ Medição nr. ____
<b>Sintomas/Queixas</b> (tosse, expetoração, falta de ar, ...):		
<b>Dia 3</b>	<b>Registo de temperatura</b>	<b>Fez a toma de alguma medicação como Brufen® ou Ben-u-ron®? Pf, registre.</b>
	Medição 1: ____° C (Hora: __h__); Medição 2: ____° C (Hora: __h__) Medição 3: ____° C (Hora: __h__); Medição 4: ____° C (Hora: __h__)	
		Medição nr. ____ Medição nr. ____ Medição nr. ____ Medição nr. ____
<b>Sintomas/Queixas</b> (tosse, expetoração, falta de ar, ...):		
<b>Dia ...</b>	<b>Registo de temperatura</b>	<b>Fez a toma de alguma medicação como Brufen® ou Ben-u-ron®? Pf, registre.</b>
	Medição 1: ____° C (Hora: __h__); Medição 2: ____° C (Hora: __h__) Medição 3: ____° C (Hora: __h__); Medição 4: ____° C (Hora: __h__)	
		Medição nr. ____ Medição nr. ____ Medição nr. ____ Medição nr. ____
<b>Sintomas/Queixas</b> (tosse, expetoração, falta de ar, ...):		

**ANEXO VIII**

**Planta do CEFUS**



	<b>PLANO DE CONTINGÊNCIA SARS-CoV-2; COVID-19</b>	Revisão nº:  Data: __/__/__
--	---	-----------------------------------

## BIBLIOGRAFIA

- DGS - Direção Geral da Saúde. (2020). GUIÃO ORIENTADOR PARA A REABERTURA DA RESPOSTA SOCIAL CENTRO DE DIA. Retirado de <https://www.portugal.gov.pt/download-ficheiros/ficheiro.aspx?v=ffa41d6f-9cfd-43b5-8200-46e378c18179>
- DGS - Direção Geral da Saúde. (2020). ORIENTAÇÃO 006/2020 Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas. *Direção Geral Da Saúde.*
- DGS - Direção Geral da Saúde. (2020). ORIENTAÇÃO 009/2020 COVID-19: Fase de Mitigação Procedimentos para Estruturas Residenciais para Idosos (ERPI), Unidades de Cuidados Continuados Integrados (UCCI) da Rede Nacional de Cuidados Continuados (RNCCI) e outras respostas dedicadas a pessoas idosas; instituições de acolhimento de crianças e jovens em risco. *Direção Geral Da Saúde.*
- DGS - Direção Geral da Saúde. (2020). ORIENTAÇÃO 014/2020 Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares. *Direção Geral Da Saúde.*
- DGS - Direção Geral da Saúde. (2020). ORIENTAÇÃO 024/2020 COVID-19 Regresso ao Regime Presencial dos 11.º e 12.º Anos de escolaridade e dos 2.º e 3.º Anos dos Cursos de Dupla Certificação do Ensino Secundário. *Direção Geral Da Saúde.*
- DGS - Direção Geral da Saúde. (2020). ORIENTAÇÃO 030/2020 COVID-19: Atividade Física e Desporto Espaços de Prática de Exercício Físico e Desporto, e Competições Desportivas de Modalidades Individuais sem Contacto. *Direção Geral Da Saúde.*
- Direção Geral de Saúde (DGS). (2020). Covid-19: FASE DE MITIGAÇÃO Abordagem do Doente com Suspeita ou Infeção por SARS-CoV-2.
- Manual de Conduta da Universidade Sénior de Mafra
- Plano de contingência da Academia Sénior de Tavira

**Autoria:** Trabalho realizado por Mónica Agostinho (Finalista de Gerontologia da Escola Superior de Saúde de Bragança) e Luís Jacob (Docente do IPB e Presidente da RUTIS).