

PLANO DE CONTINGÊNCIA

1. O Plano de Contingência, sua natureza e enquadramento

No seguimento das recomendações efetuadas pelas autoridades de saúde a QUINTA DAS CORES – Residência Sénior, procedeu à elaboração do plano interno de contingência, referente ao eventual surto de COVID-19.

Este plano tem como prazo de vigência JUNHO DE 2020 OU ATÉ NOVA ORIENTAÇÃO, e deve ser encarado como um conjunto de orientações passível de ser ajustado, não só face à intensidade e gravidade da epidemia, mas também de acordo com as orientações emanadas da OMS – Organização Mundial de Saúde e da DGS - Direção Geral de Saúde e do Ministério.

Este plano estará vigente na ERPI – Estrutura Residencial de Apoio a Idosos - QUINTA DAS CORES – Residência Sénior.

2. Objetivos

O objetivo do Plano de Contingência é manter a atividade da QUINTA DAS CORES – Residência Sénior, em face dos possíveis efeitos da epidemia, nomeadamente o absentismo dos profissionais e o aparecimento de doença nos idosos, e respetivas repercussões, quer nas pessoas que vivem e trabalham nesta ERPI, quer nos familiares dos clientes, quer na comunidade, em geral.

3. A natureza da ameaça

a) COVID-19

O que é a COVID-19 e o SARS

Os coronavírus são um grande grupo de vírus que podem causar infeções nos humanos. Existem diferentes tipos de coronavírus que causam diversos sintomas respiratórios e, por vezes, sintomas gastrointestinais. Os coronavírus, MERS-CoV e SARS-CoV, causam infeções respiratórias mais graves em humanos do que outros coronavírus.

No final de 2002 o SARS-CoV foi identificado como a causa de um surto mundial da Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS, do inglês Severe Acute Respiratory Syndrome), que terminou em meados de 2003. Entre 2004 e 2017 nenhum caso foi relatado a nível mundial, tendo-se considerado que a doença estava

PLANO DE CONTINGÊNCIA

erradicada, no entanto, o vírus causador da doença permaneceu. Em 2012, o coronavírus Mers-CoV foi identificado como a causa da Síndrome Respiratória do Oriente Médio (MERS, do inglês Middle East Respiratory Syndrome), na região da Arábia Saudita. O novo coronavírus, SARS-CoV-2 (Síndrome Respiratória Aguda Grave – coronavírus 2) foi detetado no final de 2019, na China, num grupo de pessoas com pneumonia. O SARS-CoV-2 é geneticamente semelhante ao SARS-CoV, identificado em 2002, no entanto esta forma de coronavírus é relativamente recente para a comunidade científica, não existindo ainda um total conhecimento sobre o mesmo.

A doença COVID-19 resulta da infeção pelo vírus SARS-COV-2 e afeta o nariz, a garganta e a árvore respiratória, é uma doença contagiosa e pode ser transmitida de pessoa a pessoa. É uma doença semelhante à gripe, provocada pelo vírus influenza, na medida em que provoca infeções associadas ao sistema respiratório, parecidas com as que ocorrem numa gripe comum. Esta nova doença pode, ocasionalmente, agravar-se, para uma insuficiência respiratória progressiva grave ou uma pneumonia.

O período de incubação estimado da COVID-19, até ao aparecimento de sintomas, é de 2 a 14 dias (segundo as últimas informações publicadas).

b) Transmissão

Considera-se que a 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).

O atual conhecimento sobre a transmissão do SARS-CoV-2 é suportado pelo estudo dos primeiros casos de COVID-19 e de outros coronavírus do mesmo subgénero. A transmissão de pessoa para pessoa foi confirmada e julga-se que esta ocorre durante uma exposição próxima a pessoas 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.

PLANO DE CONTINGÊNCIA

Até à data não existe vacina ou tratamento específico para esta infeção.

Podemos assim considerar dois modos de transmissão:

- Transmissão direta (via aérea e por contacto) - pessoa a pessoa, através da inalação de gotículas de saliva espalhadas através da tosse ou do espirro de indivíduos doentes.
- Transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados) - através das mãos, quando levadas à boca, ao nariz ou aos olhos, após contacto com objetos ou superfícies contaminadas com gotículas de saliva ou secreções nasais de pessoas doentes.

Não se sabe exatamente quanto tempo o SARS-CoV-2 pode sobreviver, permanecendo ativo em superfícies, com o potencial de infetar pessoas.

c) Sintomatologia

A COVID-19 tem atingido predominantemente os adultos e idosos, doentes crónicos e debilitados de ambos os sexos, o que nos leva a tomar estas medidas extraordinárias de prevenção.

As pessoas infetadas com o SARS-CoV-2 podem apresentar sinais e sintomas de infeção respiratória aguda, tais como:

- Febre;
- Tosse;
- Cansaço extremo inexplicável;
- Dificuldade respiratória.

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

4. Medidas Individuais de Prevenção da COVID-19 – Higiene pessoal

a) Regras de Etiqueta Respiratória

- Evitar tossir ou espirrar para as mãos;
- Tossir ou espirrar para o braço ou manga com cotovelo fletido ou cobrir com um lenço de papel descartável;

PLANO DE CONTINGÊNCIA

- Usar lenços de papel descartáveis para assoar, depositar de imediato no contentor de resíduos e lavar as mãos;
- Se usar as mãos inadvertidamente para cobrir a boca ou o nariz, lavá-las ou desinfetá-las de imediato;
- Não cuspir nem expetorar para o chão. Se houver necessidade de remover secreções existentes na boca, deve ser utilizado um lenço descartável, diretamente da boca para o lenço, e colocar imediatamente no lixo após ser usado.

b) Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão ou com uma solução de base alcoólica, durante pelo menos, **40 a 60 segundos**, em especial:

- Após ter tossido, espirrado ou assoado o nariz.
- Após ter utilizado espaços públicos.
- Antes de comer.
- Antes e depois de preparar refeições.
- Sempre que se utilize a casa de banho.
- Sempre que se tiver de servir comida.
- Antes e após preparar, manipular ou servir alimentos e alimentar os clientes.
- Sempre que mexer em objetos de utilização partilhada.
- Antes de entrar e antes de sair da instituição.
- Antes e depois de contactar com os clientes.
- Quando mexer em lixo, terra, detritos ou dejetos de animais.
- Depois de contactar com urina, fezes, sangue, vómito ou com objetos potencialmente contaminados.
- Depois de fazer as camas e de tratar da roupa.
- Depois de retirar as luvas.
- Sempre que as mãos parecerem sujas ou contaminadas.

Evitar não tocar com as mãos sujas na boca, olhos ou nariz (zona T).

O cumprimento com beijos, apertos de mão ou abraços deve ser evitado, e suspenso, se necessário for.

PLANO DE CONTINGÊNCIA

d) Evitar o contacto com outras pessoas quando se tem sintomas de COVID-19

- Quando se tem sintomas, deve guardar-se uma distância mínima de 2 metros.
- Quando se tem sintomas, deve utilizar-se uma máscara.

5. Identificação do Coordenador e da Equipa Operativa

A coordenação do Plano é da responsabilidade da Gerência, da QUINTA DAS CORES – Residência Sénior, que é apoiado pelo Diretor Clínico e Diretora Técnica. Estes articulam-se de forma estreita com a Autoridade de Saúde Pública, a Proteção Civil e as demais entidades do concelho.

6. Definição da cadeia de “comando e controlo”

A Gerência é responsável pelo “comando e controlo”, sendo na sua falta, substituída pela Diretora Técnica.

Do Grupo Operativo fazem parte a Diretora Técnica; o Diretor Clínico; a Enfermeira/ Fisioterapeuta/ Terapeuta da Fala; a Animadora Social; e todos os elementos – Auxiliares de Apoio a Idosos.

Este Grupo tem uma intervenção sistemática de diagnóstico e avaliação, no decurso deste processo, e tem uma dupla função, designadamente:

- antecipar e preparar respostas a uma eventual situação de crise decorrente da disseminação na QUINTA DAS CORES – Residência Sénior, do COVID-19 (função de planeamento de risco);
- aconselhar e apoiar tecnicamente a Gerência em situação de crise real (função de gestão).

Toda a informação emanada pela QUINTA DAS CORES – Residência Sénior, relativa à COVID-19, é da exclusiva responsabilidade dos responsáveis pelo Plano de Contingência.

8. Identificação das atividades essenciais e consideradas prioritárias:

- Assegurar a prestação de cuidados imprescindíveis aos idosos.
- Fornecimento de refeições e administração de medicação prescrita.
- Presença de auxiliares de apoio a idosos que assegurem os serviços básicos e a manutenção dos espaços.
- Funcionamento do Gabinete de Saúde.
- Restrição do horário das visitas e do número de familiares/ amigos/ conhecidos/ visitantes.

PLANO DE CONTINGÊNCIA

- Suspensão de saídas de clientes ao exterior, à exceção de emergência, para Unidades Hospitalares, e/ou situações de idas a consultas urgentes ou inadiáveis.

ATUALIZAÇÃO: a partir de dia 12-03-2020 e até nova ordem:

- Apenas é permitida a entrada nas instalações da QUINTA DAS CORES, a funcionários indispensáveis ao serviço, com equipamento de proteção.
- Estão suspensas todas as visitas de familiares a clientes; para minorar os efeitos adversos do distanciamento social, entre os idosos e os seus familiares, recorrer-se-á ao uso do contacto telefónico e/ ou da videochamada.
- Suspensão de reuniões presenciais; restringindo-se aos contactos essenciais, por mail; por telefone, rede móvel; ou por videochamada.
- Suspensão da entrada de Técnicos de entidades parceiras; restringindo-se aos contactos essenciais, por mail; por telefone, rede móvel; ou por videochamada.
- Receção de mercadorias de fornecedores pela porta de serviço, na fachada secundária.
- Exceção à regra, de entrada terceiros nas instalações, única e exclusivamente, para pessoal de emergência médica, com equipamento de proteção.

9. Identificação das medidas de manutenção da atividade em situação de crise

Perante um cenário de absentismo de profissionais, é fundamental a manutenção da atividade, através da substituição desses funcionários, sempre que possível, bem como, através do alargamento do horário de trabalho, dos funcionários ao serviço.

Em caso de redução drástica de funcionárias, não havendo possibilidade de proceder à sua substituição, os profissionais ao serviço serão canalizados para as tarefas de apoio a idosos e os serviços de limpeza, serão assegurados com recurso a empresas exteriores.

Os profissionais ao serviço serão obrigados a utilizarem material de proteção individual, designadamente, máscaras, toucas, viseiras, batas/ aventais, luvas, protetores de sapatos, desinfetantes e outros que se manifestarem por necessários, para proteção individual dos profissionais e dos clientes.

Os funcionários, entram e saem da ERPI, e podem estar sujeitos a contrair a doença, podendo ser portadores da mesma, de forma assintomática; por conseguinte, atendendo a que não é possível, prestarem os cuidados diretos aos clientes, nomeadamente, a higiene pessoal, alimentação, a

PLANO DE CONTINGÊNCIA

administração de medicação, e outros, preservando a distância de segurança de 1-2 metros, estão os funcionários obrigados a usar o equipamento individual de proteção, como forma de prevenção do contágio. De salientar, que esta medida de prevenção, é absolutamente necessária, pois o surgimento de um surto, na ERPI, teria consequências calamitosas, quer para os funcionários, quer para os clientes.

Serão desenvolvidas ações de desinfeção, ainda mais regulares, com intervalos inferiores, aos já praticados, por forma, a garantir a higienização das instalações.

Caso não seja possível manter a cozinha a funcionar, estão previstas medidas que passam por recorrer a empresas exteriores, que possam garantir a confeção das refeições.

A QUINTA DAS CORES – Residência Sénior, dispõe atualmente de 2 a 3 fornecedores, para cada tipo de produto, consoante o produto, reforçando desta forma, o fornecimento de bens. Em caso de extrema necessidade, serão feitas aquisições em grandes superfícies grossistas / retalhistas.

Dispomos também de uma “reserva estratégica” de bens/produtos que garante o funcionamento da mesma, num período de 8 dias.

Dispomos ainda de reservas de sabão, soluções alcoólicas, toalhetes e detergentes desinfetantes, em armazém.

10. Funcionamento do gabinete de Saúde

O funcionamento do Gabinete de Saúde é considerado essencial, pelo que teremos pessoas supervisionadas por um profissional de saúde, para orientar e prestar os primeiros cuidados de saúde, em casos suspeitos de COVID-19.

11. Regras e horários de visitas a clientes pelos seus familiares e amigos

Será reduzido o acesso de visitas de familiares aos nossos clientes, sendo apenas permitida uma visita de um familiar/ responsável, por cada cliente.

Será também restringido, o horário dessas visitas, que decorrerá, entre as 17:00 e as 18:00 horas.

Em agravamento da situação, serão suspensas as visitas a clientes; devendo o familiar/ responsável do cliente, contactar telefonicamente, em horário a acordar, para obter informações dos seus familiares.

Os familiares/ responsáveis dos nossos clientes devem zelar pelo cumprimento das orientações que vão sendo emanadas, pela QUINTA DAS CORES – Residência Sénior; certos, de apenas com a colaboração de todos poderemos ser bem-sucedidos, na prevenção desta pandemia.

PLANO DE CONTINGÊNCIA

12. Medidas de Prevenção e Controlo da COVID-19 – na Residência Sénior

a) Informação e Capacitação

- Ações de formação com a Equipa Operativa.
- Esclarecimento de todos os clientes.
- Afixação e envio de informações, por mensagem e/ou e-mail, ao familiar/ responsável do cliente.
- Afixação do Plano de Contingência da QUINTA DAS CORES – Residência Sénior.
- Realização de Simulacros.
- Afixação de folhetos com informações específicas de lavagem de mãos, em todas as instalações sanitárias.

b) Medidas de Higiene e Controlo Ambiental

- Arejamento de todos os espaços com maior regularidade, do que a já praticada.
- Recolha do lixo, com carácter de maior regularidade, do que a já praticada.
- Desinfeção com carácter de maior regularidade, do que a já praticada, nomeadamente, chão, tampos de mesas, sofás, maçanetas, interruptores, puxadores das janelas, casas de banho, botões de autoclismo e torneiras.
- Existência em todas as casas de banho de dispositivos de fornecimento de toalhetes de papel, como habitual, bem como, dispositivos de parede com soluções de limpeza das mãos (sabonete líquido ou solução alcoólica).
- Limpeza dos equipamentos reutilizáveis, que deverão ser adequadamente limpos e desinfetados.
- A roupa utilizada pelos clientes e funcionários será lavada, num programa de lavagem da roupa que compreenda pré-lavagem, lavagem a quente (roupa termorresistente) a temperatura de 70 a 90°C; não será utilizada roupa termosensível nesta época, por não permitir lavagens a altas temperaturas.
- Toda a loiça utilizada pelos clientes e funcionários será lavada na máquina de lavar, com um detergente adequado e as mãos devem ser lavadas após a colocação da loiça na máquina.
- Lavagem das mãos dos clientes, com carácter de maior regularidade (2–2 horas).
- Exigir que as visitas aos clientes, familiar/ responsável, lavem as mãos antes de efetuar a visita, e em caso, de terem tossido ou espirrado, bem como, evitem contacto físico com os clientes.

PLANO DE CONTINGÊNCIA

c) Medidas de Isolamento e distanciamento social

Não serão admitidos na QUINTA DAS CORES – Residência Sénior, clientes, familiares ou profissionais, com febre ou outros sinais de COVID-19, a fim de evitar o contágio de outras pessoas.

13. Admissão de novos clientes/ residentes e reintegração de clientes pós alta-hospitalar

A admissão de novos clientes na QUINTA DAS CORES – Residência Sénior e a reintegração de clientes, na sequência de internamento e pós alta-hospitalar, reveste-se de especiais cuidados, atendendo à conjuntura atual. A saber:

- Os clientes/ novos clientes têm de realizar o teste laboratorial para SARS-CoV-2; sendo que os mesmos só serão reintegrados/ admitidos, após confirmação do resultado negativo, do referido teste;
- Independentemente da avaliação clínica ou do resultado laboratorial, após a reintegração dos clientes/ admissão dos novos clientes, estes terão cumprir um período de quarentena, mínimo de 14 dias;
- Compete aos profissionais de saúde, designadamente médico e/ou enfermeira, a vigilância, acompanhamento e identificação de sintomatologia sugestiva de infeção COVID-19.

14. Atuação em caso de suspeita de COVID-19

- Considera-se um caso suspeito de COVID-19, se a pessoa apresentar alterações de temperatura e/ou outros sintomas, tais como tosse, cansaço extremo e/ou dificuldade respiratória.
- O encaminhamento das pessoas com suspeita de COVID-19, será sempre feito para a Sala de Isolamento respetiva.
- Nas instalações da QUINTA DAS CORES – Residência Sénior, a sala de isolamento será a Sala da Reuniões da Equipa Técnica. Esta sala de possui ventilação natural e revestimentos lisos e laváveis. Está equipada com telefone, cadeira (para descanso e conforto da pessoa, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo INEM), kit com água e alguns alimentos não perecíveis, contentor de resíduos, solução antisséptica de base alcoólica, toalhetes de papel, máscara(s) cirúrgica(s), luvas descartáveis, termómetro e os demais materiais, que se vierem a revelar importantes, na prestação dos primeiros cuidados aos indivíduos suspeitos de COVID-19.
- O circuito interno, desde o local onde a pessoa se encontra, até à sala de isolamento, deve ser o mais curto possível e percorrido já com o material de proteção individual colocado, na pessoa e no funcionário responsável. Ambos deverão desinfetar as mãos antes de colocar a máscara de proteção.

PLANO DE CONTINGÊNCIA

- Já na sala de isolamento a funcionária procederá à medição da temperatura da pessoa.
- Após confirmação de febre, a funcionária comunica à Diretora Técnica do estabelecimento, que por sua vez, contacta a Autoridade de Saúde local para a implementação das medidas necessárias, articuladas, nível local; em caso de emergência, liga para o 112, e só depois liga para o familiar/ responsável, por forma, a comunicar a situação. Por fim, informará os responsáveis pelo plano de contingência.
- As pessoas que estejam na sala de isolamento utilizam a casa de banho específica para o efeito, a mais próxima, que será devidamente desinfetada após a sua utilização.
- Após avaliação do caso suspeito, se não se justificar o transporte pelo INEM, a QUINTA DAS CORES – Residência Sénior, seguirá as diretrizes da autoridade de saúde, providenciando o respetivo isolamento, articulando com a família/ responsável do cliente.
- Quando a pessoa abandonar a sala de isolamento, esta será desinfetada convenientemente e todo o material de proteção individual utilizado será colocado e devidamente fechado, em recipiente próprio, de forma a ser encaminhado para os contentores o mais rapidamente possível.
- No caso de confirmação de COVID-19, pela Unidade Hospitalar, o familiar/ responsável do cliente terá a obrigação de informar a QUINTA DAS CORES – Residência Sénior.

15. Atuação em caso de suspeita de qualquer funcionário

- Dirige-se para a sala de isolamento.
- Autocoloca a máscara cirúrgica.
- Verifica a temperatura corporal, e confirma a febre e/ ou outros sintomas.
- Informa, de imediato, a Diretora Técnica ou chama a funcionária mais próxima, para que possa ser substituído.
- A Diretora Técnica do estabelecimento contacta a Autoridade de Saúde local para a implementação das medidas necessárias, articuladas, nível local.
- Em caso de emergência, deve liga para o 112.

16. Procedimento de vigilância de contactos próximos

Considera-se “contacto próximo” um individuo que não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto com um caso confirmado de COVID-19. Perante um caso confirmado, por COVID-19, além do referido anteriormente, deverão ser identificados, listados e avisados os contactos próximos, de modo a intensificar-se os procedimentos de vigilância ativa dos mesmos, relativamente ao

PLANO DE CONTINGÊNCIA

início de sintomatologia. O período de incubação deste novo vírus está ainda sob investigação. Como medida de precaução a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias, desde a data da última exposição, ao caso confirmado.

17. Plano de comunicação

Como foi referido anteriormente estão delineadas todas as estratégias de atuação e contacto com os diferentes parceiros definidos, no ponto 5, deste Plano de Contingência.

18. Divulgação do Plano de Contingência

O Plano de Contingência será afixado em local bem visível, e enviado, via email, ao familiar/ responsável do cliente, ao qual será pedido, que divulgue o mesmo, junto dos demais familiares, amigos, conhecidos do cliente.

19. Reavaliação do Plano de Contingência

O Plano será reavaliado e atualizado sempre que necessário.

20. Entidades Parceiras a nível Local:

Autoridade de Saúde: 962 141 741 (Delegada de Saúde);

Proteção Civil: 261 942 900;

Centro de Saúde: 261 940 230;

Bombeiros Voluntários: 261 941 122.

Para obter informação sobre as medidas a adotar, aconselha-se consulta ao microsite COVID-19:

- Na página da internet da Direção-Geral de Saúde: <https://www.dgs.pt/corona-virus.aspx>
- Na página da internet da Segurança Social: <http://www.seg-social.pt/covid-19>

As questões e/ou orientações específicas devem ser dirigidas às estruturas regionais ou locais de saúde pública.

Documento elaborado e publicado, em 06-03-2020.

Atualizado, em 12-03-2020; em 27-03-2020; última atualização, em 01-04-2020.