Plano de Contingência

Março 2021

Amigos dos Pequeninos

Assembleia Geral Ordinária

AMIGOS DOS PEQUENINOS
IPSS DE UTILIDADE PÚBLICA SEM FINS LUCRATIVOS
Diário do Governo nº 297, 27-12-1951 | NIPC 501437010
Creche | Jardim-de-Infância | A.T.L. | Intervenção Precoce
Largo 1º de Maio | 8300-116 Silves | Tel:282440120 | Fax:282440129
www.amigosdospequeninos.com | secretaria@amigosdospequeninos.com

Índice

1.Enquadramento Geral 3
2.Circuito de circulação na área onde decorrerá o evento 4
3. Recomendações a adotar pelos participantes 5
Os participantes deverão: 5
4. Formas de Contágio 5
5. Caso Suspeito: sinais e sintomas 5
5.1. Automonitorização 6
6.Área de Isolamento 6
6.1 Identificação da área de isolamento 6
6.2 Circuitos a adotar na deslocação para a Área de Isolamento 7
6.3 Informação sobre a existência de um caso suspeito 7
7. Procedimento num caso suspeito 7
7.1 Como atuar quando se detetar um caso suspeito 7
8.Medidas de etiqueta respiratória As medidas de etiqueta respiratória a adotar constantemente incluem: 8
9.Procedimentos de conduta social Os procedimentos de conduta social que devem ser evitados incluem: 9
10.Distanciamento social 9
11.Higiene correta das mãos 9
12. Equipamentos de Proteção Facial 10
12.1 Utilização de máscaras 10
13. Sistemas de ventilação e ar condicionado 11
14. Considerações Finais 11
BIBLIOGRAFIA 12

Assembleia Geral Amigos dos Pequeninos

O presente Plano de Contingência, a ser aplicado no evento Assembleia Geral da instituição – Amigos dos Pequeninos, para eleição dos corpos sociais da IPSS - Amigos dos Pequeninos a decorrer em março de 2021 no dia 8 pelas 19:30.

1.Enquadramento Geral

A realização da referida Assembleia, a decorrer no Pavilhão Mário Jose no Silves Futebol Clube, visa a eleição dos novos órgãos sociais para o quadriénio 2021/ 2024.

O espaço que acolherá o evento dispõe de uma área total com cerca de 800 m^2, sendo a lotação do mesmo de 490 pessoas. Considera-se que a equipa de trabalho (staff) será de 5 elementos.

Por isso, é indispensável assegurar a saúde e segurança de todos os participantes. Assim, o risco de exposição ao SARS-CoV-2, vírus que origina a doença COVID-19, deve ser minimizado pela adoção de todas as recomendações de prevenção e controlo, incluindo o uso do equipamento de proteção, até porque, como se sabe, a infeção pelo novo coronavírus é muitas vezes assintomática e de evolução benigna. É também importante a identificação precoce dos sinais e sintomas associados ao COVID-19, onde a automonitorização assume um papel de especial relevância.

Neste Contexto, o Plano de Contingência tem por objetivo organizar o espaço físico de modo a proporcionar uma rápida implementação de medidas perante a ocorrência de um caso suspeito de COVID-19, que evitem ou limitem a possibilidade de transmissão da infeção no local onde decorrem as comemorações.

2. Circuito de circulação na área onde decorrerá o evento

A) A porta de entrada do recinto deve ser aberta antes do início do evento;

B) Devem ser comunicadas e implementadas medidas de distanciamento físico que garantam a separação de 2 metros entre pessoas nas zonas de deambulação;

C) As entradas e saídas deverão ter circuitos próprios independentes e separados, evitando o contacto entre pessoas;

D) A entrada no recinto deve ser feita de forma fluida e controlada por técnicos, sem dar azo a aglomerações de pessoas;

E) As primeiras pessoas a entrar devem ocupar os lugares mais distantes da porta ou canal de entrada;

F) Preferencialmente, a porta ou canal de saída deve ser diferente da porta ou canal de entrada;

G) As primeiras pessoas a sair devem ser as que estão mais próximas da porta ou canal de saída;

H) Os participantes devem ser encaminhados à entrada para os lugares adequados;

I) O acesso pela porta principal decorrerá e deverá ser apenas para os sócios com as quotas em dia. A sala/espaço onde decorrerá o evento também deverá ter circuitos independentes de entrada e de saída;

J) O período de entrada e saída dos sócios decorrerá entre 19:30 e 22:00;

K) A entrada de público deverá ser desfasada, cumprindo as regras de distanciamento;

L) Os Lugares sentados deverão ter distanciamento físico entre espectadores de 2 metros;

M) O evento não deverá ter intervalos, caso exista deve ser o mais breve possível;

N) Em relação a mesa da assembleia deve ser garantida uma distância mínima de pelo menos 2 metros;

O) Os membros da assembleia devem respeitar um distanciamento de 1,5 metros entre si;

P) Serão disponibilizados dispensadores de solução à base de álcool para a desinfeção das mãos, pelo menos, à entrada e à saída, bem como em pontos estratégicos;

3. Recomendações a adotar pelos participantes

Os participantes deverão:

A) Cumprir com as orientações de entrada e saída, referidas no ponto anterior;

B) Utilizar máscara de proteção facial;

C) Desinfetar as mãos com solução à base de álcool, pelo menos, à entrada e à saída;

D) Respeitar o dever especial de proteção evitando a aglomeração de pessoas antes e depois da realização do evento;

E) Cumprir com as medidas adequadas relativas aos procedimentos de: Conduta social (por exemplo, evitar o aperto de mão, abraços ou o beijo facial); - Distanciamento social de pelo menos 2 m, entre pessoas não-coabitantes; - Etiqueta respiratória (por exemplo, não tossir ou espirrar para as mãos); - Higienização das mãos;

F) Levar uma caneta.

Os aspetos aludidos nesta alínea estão referidos de forma mais pormenorizada a partir do ponto 6 e seguintes deste Plano de Contingência.

4. Formas de Contágio

Com base na evidência científica atual, este vírus transmite-se principalmente através de:

- **Contacto direto**: disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infetada, que não utilize as regras da etiqueta respiratória, tosse, espirra ou fala. Estas gotículas 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 o SARS-CoV-2 e, em seguida, as mãos já contaminadas são levadas à boca, nariz ou olhos inadvertidamente, sem termos feito a higiene das mãos. Aconselha-se a não partilha de objectos pessoais como o telemóvel, o *tablet*, entre outros.

5. Caso Suspeito: sinais e sintomas

Todas as pessoas que desenvolvam um quadro respiratório agudo de tosse (persistente ou agravamento de tosse habitual), ou febre (temperatura ≥ 38.0ºC), ou dispneia (dificuldade respiratória), são considerados casos suspeitos de COVID-19 podendo

também existir outros sintomas, entre os quais, odinofagia (dor de garganta), dores musculares generalizadas, cefaleias (dores de cabeça), fraqueza e, com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia.

5.1. Automonitorização

Para evitar o contágio pelo SARS-CoV-2, é primordial que todos os participantes no evento efetuem a automonitorização dos sinais e sintomas da COVID-19 descritos no parágrafo anterior. Se a pessoa apresentar sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 não deverá aceder ao evento. Deve contactar o SNS 24 (808 24 24 24), iniciando os procedimentos adequados.

Perante o surgimento de sinais e sintomas sugestivos do COVID-19 no decorrer do evento, o caso suspeito deverá dirigir-se, imediatamente, para a área de isolamento e adotar os procedimentos prescritos neste Plano de Contingência.

6.Área de Isolamento

A colocação de um caso suspeito numa área de isolamento visa impedir que as outras pessoas possam ser expostas e infetadas. Tem como principal finalidade evitar a propagação da doença no espaço onde decorre o evento e na comunidade através da implementação do distanciamento social adequado a situações desta natureza.

6.1 Identificação da área de isolamento

A área de isolamento está situada por debaixo da bancada do pavilhão gimnodesportivo, na extremidade sul e encontra-se identificada com um cartaz identificativo colocado na respetiva porta.

A Área de Isolamento está equipada com um kit composto por: água e alguns alimentos não perecíveis; contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico); solução antisséptica de base alcoólica-SABA (disponível no interior e à entrada desta área); toalhetes de papel; máscara (s) cirúrgica (s) ou FFP2; luvas descartáveis e termómetro. Próxima desta área de isolamento há uma instalação sanitária devidamente

equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do caso suspeito.

6.2 Circuitos a adotar na deslocação para a Área de Isolamento

O objetivo fundamental é que o caso suspeito se desloque para a Área de Isolamento de modo a serem evitados os locais de maior aglomeração de pessoas **de modo a evitar o contágio**.

Regra geral, o circuito ideal será aquele que for mais perto da Área de Isolamento. Todavia, poder-se-á adotar um circuito mais longo, se este for aquele onde existam menos pessoas.

6.3 Informação sobre a existência de um caso suspeito

Se o caso suspeito for trabalhador dos Amigos dos Pequeninos, a identificação de caso suspeito deve ser efetuada, sempre que possível, perante o responsável hierárquico imediato do trabalhador, preferencialmente por via telefónica.

A chefia direta/ responsável ou o trabalhador que tiver conhecimento da existência de um caso suspeito deve contactar, o mais brevemente possível, as autoridades com competência na matéria.

7. Procedimento em caso suspeito

7.1 Como atuar quando se detetar um caso suspeito

Quando um caso suspeito for detetado, pelo próprio ou por outra pessoa, este caso suspeito deve continuar com a máscara de proteção colocada, se a sua condição clínica o permitir e, de imediato, deve ser encaminhado por um trabalhador/responsável do evento, para a área de isolamento, utilizando o percurso que melhor se adeque.

Neste percurso, o caso suspeito tem de adotar os preceitos referentes à etiqueta respiratória e ao distanciamento social 1,5 m.

Nas situações necessárias (ex. dificuldade de locomoção do caso suspeito) o(s)

trabalhador(es) que acompanhar(em)/prestar(em) assistência ao caso suspeito até à área de isolamento, deve(m) continuar com a utilização da máscara de proteção facial e, logo antes de iniciar a assistência, higienizar as mãos convenientemente para, de seguida, calçar luvas descartáveis. Após contacto com o caso suspeito, o (s) trabalhador (es) que prestou (aram) a necessária assistência deverá (ão) sempre retirar de forma apropriada os EPIS descartáveis e proceder à correta higienização das mãos. Nestas situações, deve-se assegurar o maior distanciamento possível do caso suspeito.

No interior da área de isolamento cabe ao caso suspeito contactar o SNS 24 (808 24 24 24), iniciando os procedimentos adequados recomendados.

O caso suspeito de ter COVID-19, logo que entre na área de isolamento, deve retirar a máscara de proteção que tenha e colocá-la no contentor de resíduos. De seguida, o caso suspeito deve higienizar as mãos com a SABA (solução antisséptica de base alcoólica) para, logo após, colocar uma nova máscara, se a sua condição clínica o permitir. Estes equipamentos já se encontrarão na Área de Isolamento.

O caso suspeito deve verificar se a máscara se encontra bem ajustada, ou seja: ajustamento da máscara à face, de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterias da face. Em homens com barba, poderá ser feita uma adaptação a esta medida (máscara FFP2 complementada com um lenço de papel). Sempre que a máscara estiver húmida, o trabalhador deve substituí-la por outra, também já existente no local.

No caso de haver necessidade da presença de um trabalhador na área de isolamento para dar assistência ao caso suspeito, este deve realizar as mesmas ações que o caso suspeito. Deve, sempre que possível, assegurar-se uma distância de 1 a 2 metros em relação ao caso suspeito.

8.Medidas de etiqueta respiratória **As medidas de etiqueta respiratória a adotar constantemente incluem:**

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

- 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.

9.Procedimentos de conduta social

Os procedimentos de conduta social que devem ser evitados incluem:

- O aperto de mão, os abraços, o beijo facial, as aglomerações de pessoas, antes ou depois do evento;
- Não partilhar objetos pessoais (por exemplo, o telemóvel ou o tablet); - Não tossir ou espirrar para as mãos;

Em caso de haver uma ação inadvertida contrária aos procedimentos de conduta social, os participantes devem proceder à correta higienização das mãos, das faces, entre outros, de forma a evitar o contágio direto ou indireto.

10.Distanciamento Social

O distanciamento social visa quebrar as cadeias de transmissão do SARS-CoV-2, dado que ao limitarem-se os contactos próximos entre pessoas há uma redução das possibilidades de transmissão do novo coronavírus.

Em termos gerais, considera-se para efeitos de distanciamento social uma distância de pelo menos um metro, devendo ser de pelo menos dois metros em ambientes fechados.

11.Higiene correta das mãos

A correta higienização das mãos deve conter os seguintes componentes:

✓As mãos devem ser lavadas frequentemente com água e sabão;

✓Depois de espirrar, tossir ou assoar-se;

✓Depois de utilizar as instalações sanitárias;

Realça-se que lavar as mãos com água e sabão é o meio mais eficaz para prevenir o contágio pelo SARS-CoV-2, pelo que a utilização de uma solução à base de álcool é, meramente, alternativa.

12. Equipamentos de Proteção Facial

Aplicando-se o Princípio da Precaução em Saúde Pública, é de obrigatório o uso de máscaras por todos os participantes.

A utilização de máscaras é uma ação de proteção adicional ao distanciamento social, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória, sendo estas três medidas eficazes na prevenção da transmissão de SARS-CoV-2 na comunidade.

Repare-se que, estudos recentes mostram que as máscaras reduzem a possibilidade de emissão de gotículas respiratórias infetadas para o meio ambiente. Este facto sugere que o uso das máscaras previne a transmissão do novo coronavírus para o ambiente a partir de pessoas sintomáticas, pré-sintomáticas ou assintomáticas.

12.1 Utilização de máscaras

Sempre que seja indicada a utilização de máscaras, o seu correto uso deve obedecer ao cumprimento dos seguintes passos:

a) Higienização das mãos, com água e sabão ou com uma solução à base de álcool, antes de colocar a máscara;

b) Colocação da máscara com o lado branco (face interna) virado para a cara, e o lado com outra cor (face externa) virado para fora;

c) Ajuste a extremidade rígida da máscara ao nariz, cobrindo a boca, o nariz e o queixo com a máscara, certificando que não existem espaços entre o rosto e a máscara;

d) Não se deve tocar na máscara enquanto esta estiver em utilização; caso tal aconteça, deve ser feita imediatamente a higienização das mãos;

e) A máscara deve ser substituída por uma nova assim que se encontre húmida;

f) Não devem ser reutilizadas máscaras de uso único;

g) A remoção da máscara deve ser feita a partir da parte de trás (não tocando na frente da máscara), segurando nos atilhos ou elásticos;

h) A máscara deve ser descartada para um contentor de resíduos;

i) Deve ser feita nova higienização das mãos, no final da utilização da máscara.

13. Sistemas de ventilação e ar condicionado

Em espaços fechados, deve-se abrir as portas ou janelas para manter o ambiente limpo, seco e bem ventilado. Caso não seja possível, deve-se assegurar o funcionamento eficaz do sistema de ventilação. Assim, recomenda-se:

-Manter os locais ventilados abrindo janelas e/ou portas;

-Se houver necessidade de usar um sistema de ventilação de ar forçado, deve-se assegurar que o ar é retirado diretamente do exterior e não ativar a função de recirculação do ar.

14. Considerações Finais

O presente Plano de Contingência aplica-se a todas as pessoas que participem no evento Assembleia para Eleição dos Novos Órgãos Sociais Assembleia dos Amigos dos Pequeninos, a realizar no dia 8 de março pelas 19:30 horas, no Pavilhão Mário José no Silves Futebol Clube.

Aconselha-se a leitura da bibliografia referida neste Plano de Contingência.

Este Plano de Contingência deve ser divulgado a todos os participantes no evento Assembleia Geral Ordinária da IPSS- Amigos dos Pequeninos.

Este Plano de Contingência pode, a qualquer momento, ser modificado se as circunstâncias assim o exigirem.

BIBLIOGRAFIA

✓A pesquisa efetuada circunscreveu-se aos subsequentes documentos, todos emanados pela Direção-Geral de Saúde:

✓Informação n.° 9/2020, de 13/04.

✓Manual: "SAÚDE E TRABALHO – medidas de prevenção da COVID-19 nas empresas", de 20/04/2020.

✓Manual: "SAÚDE E ATIVIDADES DIÁRIAS: Medidas Gerais de Prevenção e Controlo da COVID-19", de 14/05/2020.

✓Norma n.° 4/2020, de 23/03 atualizada em 25/04.

✓Norma n.° 7/2020, de 29/03/2020.

✓Normas conjugadas IGAC – Funcionamento das Casas de Fado – COVID 19

✓Orientação n.° 6/2020, de 26/02.

✓Orientação n.° 8/2020, de 10/03.

✓Orientação n.° 9/2020, de 11/03 atualizada em 07/04.

✓Orientação n.° 11/2020, de 17/03.

✓Orientação n.° 14/2020, de 21/03.

✓Orientação n.° 19, de 03/04.

✓Orientação n.° 29/2020, de 29/05.

✓Orientação n.° 28/2020, de 29/05.

✓Orientação n.° 33/2020, de 29/06.