

**MODELO DE PLANO CONTINGÊNCIA
Corona Vírus (COVID-19)**

EMPRESA ATLANTIC SPARE PARTS

11 de Março de 2020

Índice

1 INTRODUÇÃO 1

1.1	OBJETIVO	1
1.2	CONSIDERAÇÕES GERAIS	1
1.2.1	<i>Coronavírus (COVID-19)</i>	1
1.2.1	<i>Transmissão do Coronavírus (COVID-19)</i>	2
1.2.2	<i>Incubação, sinais e sintomas</i>	2
1.2.3	<i>Definição de caso suspeito</i>	2

2 PLANO DE CONTINGÊNCIA (COVID-19) 4

2.1	ENTIDADES ENVOLVIDAS E RESPONSABILIDADES	4
2.2	SEGUIR AS RECOMENDAÇÕES DAS AUTORIDADES DE SAÚDE E DO MÉDICO E DO ENFERMEIRO DO TRABALHO. CENÁRIOS DE CONTINGÊNCIA	5

3 PROCEDIMENTOS E ATIVAÇÃO DO PLANO 7

3.1	PROCEDIMENTOS E MEDIDAS DE PREVENÇÃO	7
3.1.1	<i>Sensibilização e Informação</i>	7
3.1.2	<i>Disponibilização de equipamentos e produtos</i>	8
3.1.3	<i>Limpeza preventiva das instalações</i>	8
3.1.4	<i>Prevenção individual do contágio</i>	9
3.2	PROCEDIMENTOS E MEDIDAS DE CONTROLO	9
3.2.1	<i>Área de Isolamento</i>	10
3.2.2	<i>Procedimento perante caso suspeito no local de trabalho</i>	11
3.2.3	<i>Procedimento perante caso suspeito fora do local de trabalho</i>	13
3.2.4	<i>Procedimento perante caso confirmado</i>	14
3.2.5	<i>Procedimento de vigilância de contactos próximos</i>	14

4 PERGUNTAS FREQUENTES 17

5 REFERÊNCIAS 20

ANEXOS 21

ANEXO I - OS FOLHETOS “CORONA VÍRUS – 2019-NCOV RECOMENDAÇÕES GERAIS” 22

ANEXO II - O FOLHETO “HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS” 24

1 Introdução

As empresas deverão estar preparadas para a adoção de medidas adequadas para a prevenção e a contenção da infeção pelo Coronavírus (COVID-19), em estreita articulação com as Autoridades de Saúde Locais, Serviço de Segurança e Saúde no Trabalho, Estrutura Dirigente e respetivos Trabalhadores.

Consideramos que conhecer as manifestações da doença, bem como as suas formas de transmissão, constitui a melhor forma de, sem alarmismos, adotar as medidas de prevenção mais adequadas.

1.1 Objetivo

Os organismos internacionais e as autoridades nacionais de saúde têm estado a acompanhar e a alertar a sociedade e as empresas para a propagação da infeção respiratória aguda, provocada pelo COVID-19.

Caso a propagação da doença venha a atingir Portugal, o papel das empresas é fundamental, no que diz respeito à proteção da saúde e segurança dos seus trabalhadores, clientes, e fornecedores, pela adoção de medidas e procedimentos que impeçam a propagação da infeção, contribuindo desta forma para reduzir o seu impacto na empresa, na economia e na sociedade.

No sentido de antecipar e gerir o impacto de uma eventual situação de propagação da desta doença em Portugal, o presente plano de contingência (PC) estabelece e descreve os procedimentos internos a adotar pela empresa, de forma a prevenir, minimizar e gerir os riscos de infeção e propagação da doença entre os seus trabalhadores e desta forma assegurar a continuidade do funcionamento dos diversos serviços, processos de negócio e relações com os clientes e outras instituições.

1.2 Considerações gerais

1.2.1 Coronavírus (COVID-19)

Os Coronavírus são conhecidos, desde de meados dos anos 60, causando doença no ser humano. A infeção pode ser semelhante a uma gripe comum ou apresentar-se como doença mais grave, nomeadamente como pneumonia.

O novo coronavírus, denominado COVID-19, foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, na Cidade de Wuhan, China. Este novo agente nunca tinha sido previamente identificado em seres humanos, tendo causado um surto na cidade mencionada.

1.2.1 Transmissão do Coronavírus (COVID-19)

A transmissão pessoa-a-pessoa foi confirmada e julga-se que esta ocorre durante uma exposição próxima a pessoa com COVID-19, através da disseminação de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, as quais podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas. 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. Até à data não existe vacina ou tratamento específico para esta infeção.

As medidas preventivas no âmbito da COVID-19 a instituir pela empresa deverão ter em conta as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados).

1.2.2 Incubação, sinais e sintomas

O período de incubação atualmente definido pela OMS e DGS é de 2 a 14 dias.

Durante o período de incubação a pessoa infetada pode não manifestar os sintomas associados à infeção embora exista pelo menos um caso reportado de transmissão por pessoas assintomáticas. Este padrão obriga a cuidados de prevenção redobrados.

Os sintomas das infeções por coronavírus causam, habitualmente, doenças respiratórias leves a moderadas, similares a uma vulgar constipação.

No entanto, podem apresentar sinais e sintomas de infeção respiratória aguda como febre, tosse, falta de ar e dificuldades respiratórias.

1.2.3 Definição de caso suspeito

A definição seguidamente apresentada é baseada na informação disponível, à data, no Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doença Transmissíveis (ECDC), e deve ser adotada pelas empresas:

Critérios clínicos		Critérios epidemiológicos
Infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória) requerendo ou não hospitalização	E	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 OU Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19

* Áreas com transmissão comunitária ativa:

Ásia	China, Coreia do Sul, Japão, Singapura
Médio Oriente	Irão
Europa	Regiões de Itália: Emilia-Romagna, Lombardia, Piemonte, Veneto

Consulta online de área com transmissão comunitária ativa: <https://www.dgs.pt/coronavirus.aspx>

2 Plano de Contingência (COVID-19)

2.1 Entidades envolvidas e responsabilidades

Estrutura Dirigente:

- Elaborar, rever, atualizar, aprovar e divulgar o Plano de Contingência por todos os trabalhadores;
- Decretar a ativação e o fim do Plano de Contingência;
- Definir, divulgar e acompanhar o estado de alerta de cada instalação.

Serviços de Segurança e Saúde no Trabalho

- Apoiar a empresa na elaboração, revisão e atualização do Plano de contingência, sempre que se justifique;
- Colaborar na elaboração do Plano de Informação, Sensibilização e Formação para os colaboradores em geral;
- Tomar conhecimento de todos os casos suspeitos e confirmados e acompanhar a evolução da situação clínica dos casos confirmados através do Médico do Trabalho;
- Na situação de caso confirmado de COVID-19 num trabalhador da empresa, acompanhar a evolução da situação dos trabalhadores com contactos próximos com baixo risco de exposição (casual).

Responsáveis de equipa

- Manterem-se informados sobre a evolução do surto do vírus COVID-19, as recomendações da Direção Geral de Saúde e as alterações ao Plano de Contingência;
- Informar e sensibilizar os trabalhadores para a adoção das medidas preventivas adotadas;
- Disponibilizar o apoio e os equipamentos de proteção individual, que, em cada momento, sejam recomendados, face aos níveis de alerta, relativamente aos trabalhadores que dele dependam, enquanto no exercício das suas funções.
- Reconhecer os sintomas e a agir face a um caso suspeito, de acordo com os procedimentos estabelecidos;
- Informar imediatamente a Estrutura Dirigente dos casos reportados.

Trabalhadores

- Manterem-se informados sobre as medidas de prevenção estabelecidas pela Direção Geral de Saúde, assim como das definidas no Plano de Contingência da Empresa.
- Reportar imediatamente aos responsáveis de equipa situação de doença própria ou de colega com enquadramento nos sintomas e ligação epidemiológica identificados no ponto 1.2.3.

2.2 Seguir as recomendações das autoridades de saúde e do médico e do enfermeiro do trabalho. Cenários de contingência

A empresa deve estar preparada para a possibilidade de parte (ou a totalidade) dos seus trabalhadores não ir trabalhar, devido a doença, a ocorrência de suspensão de transportes públicos, encerramento de escolas, entre outras situações possíveis.

Deve, especificamente:

- Planear alternativas para a eventual quebra de capacidade operacional, atribuindo a prioridade das tarefas em função da sua importância nos processos de negócio;
- Definir os cenários e critérios em que será viável e adequado o recurso ao teletrabalho, à substituição de colaboradores doentes ou à movimentação de equipas de trabalho para instalações diferentes daquelas que habitualmente ocupam.

A definir pela empresa.

Em cada um dos cenários possíveis:

Cenário I – Parte dos colaboradores com suspeita ou confirmação de infeção

Cenário II – Maioria dos colaboradores com suspeita ou confirmação de infeção

Definir:

- Atividades imprescindíveis de dar continuidade (que não podem parar):
- Atividades que se podem reduzir ou encerrar/fechar/desativar:
- Recursos essenciais (matérias-primas, fornecedores, prestadores de serviços e logística) que são necessários manter em funcionamento para a empresa e para satisfazer as necessidades básicas dos clientes:

Trabalhadores que são necessários garantir, sobretudo para as atividades que são imprescindíveis para o funcionamento da empresa (deve-se equacionar a possibilidade de afetar trabalhadores adicionais (contratados, trabalhadores com

outras tarefas, reformados) para desempenharem tarefas essenciais da empresa e, se possível, formá-los)

- Trabalhadores que, pelas suas atividades e/ou tarefas, poderão ter um maior risco de infecção por SARS-CoV-2 (ex. trabalhadores que realizam atividades de atendimento ao público; trabalhadores que prestam cuidados de saúde; trabalhadores que viajam para países com casos de transmissão ativa sustentada na comunidade)
- Atividades da empresa que podem recorrer a formas alternativas de trabalho ou de realização de tarefas, designadamente pelo recurso a teletrabalho, reuniões por vídeo e teleconferências e o acesso remoto dos clientes (deve-se ponderar o reforço das infraestruturas tecnológicas de comunicação e informação para este efeito)

3 Procedimentos e Ativação do Plano

Face à possibilidade de propagação da doença e à probabilidade de se virem a verificar perturbações no normal funcionamento das empresas /instituições, afigura-se importante atuar em dois planos: na prevenção e no controlo.

3.1 Procedimentos e Medidas de PREVENÇÃO

3.1.1 Sensibilização e Informação

A melhor forma de prevenção passa pela informação e sensibilização dos trabalhadores sobre as medidas de proteção pessoal e coletiva para contenção da doença por contágio, incentivando os colaboradores a passarem informação à sua rede social (família, amigo, etc.), criando uma “rede de segurança” que se refletirá numa menor incidência de afetados, consciencializando-os para o facto de serem os primeiros decisores da sua própria proteção.

É imperativo garantir que todos os colaboradores têm conhecimento das medidas de prevenção estabelecidas pela DGS, assim como das definidas no presente PC.

Para isso, deverão ser disponibilizados os seguintes meios:

- Acesso ao *site* da DGS, nomeadamente ao *microsite* referente ao COVID-19;
- Acesso ao conjunto de Perguntas Frequentes, na Página da DGS, através do seguinte link: <https://www.dgs.pt/corona-virus/perguntas-frequentes.aspx>
- Colocar os folhetos “Corona Vírus – 2019-nCoV Recomendações Gerais” (Anexo I) nas zonas de entrada dos edifícios, junto aos elevadores, em todos os pontos de copa, junto às máquinas de café, etc;
- Colocar o folheto “Higienização das mãos” (Anexo II) nas instalações sanitárias e nas copas;

3.1.1.1 Procedimentos de higienização das mãos

- Lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos;
- Se estes não estiverem disponíveis utilizar um desinfetante para as mãos que tenha pelo menos 70% de álcool, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas;
- Sabão e água devem ser usados preferencialmente se as mãos estiverem visivelmente sujas.

3.1.1.2 Procedimentos de etiqueta respiratória

- Evitar tossir ou espirrar para as mãos;
- 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.

3.1.1.3 Procedimentos de conduta social

- Alterar a frequência e/ou a forma de contacto entre os trabalhadores e entre estes e os clientes
- Evitar o aperto de mão, as reuniões presenciais, e os postos de trabalho partilhados.

3.1.2 Disponibilização de equipamentos e produtos

A Empresa deverá garantir a disponibilização, em número suficiente, os seguintes produtos e equipamentos de proteção individual em todas as instalações:

- Solução antisséptica de base alcoólica (SABA) para higienização das mãos (a disponibilizar em sítios estratégicos: zonas de entrada, zona de refeições, registo biométrico, área de “isolamento” da empresa);
- Máscaras cirúrgicas para utilização do Trabalhador com sintomas (caso suspeito);
- Máscaras cirúrgicas e luvas descartáveis, a utilizar, enquanto medida de precaução, pelos trabalhadores que prestam assistência ao Trabalhador com sintomas (caso suspeito);
- Toalhetes de papel para secagem das mãos, nas instalações sanitárias e noutros locais onde seja possível a higienização das mãos;
- Contentor de resíduos com abertura não manual e saco plástico (com espessura de 50 ou 70 micra).

3.1.3 Limpeza preventiva das instalações

Será necessário garantir o reforço das rotinas diárias de limpeza, de forma preventiva, nos seguintes pontos críticos:

- Planos de trabalho (telefones, teclados, máquinas de calcular, ratos de teclado, etc.);
- Balcões de atendimento /Secretárias de receção;
- Puxadores/maçanetas de todas as portas (exteriores e interiores) e armários;

- Folhas/panos de todas as portas (exteriores/interiores) numa faixa de +/- 0,90 a 1,80 m;
- Nas instalações sanitárias, as torneiras as tampas dos sanitários e os botões dos fluxómetros e doseadores;
- Teclados e gavetas das impressoras e fotocopiadoras;
- Punhos e comandos das máquinas de café e água, micro-ondas e frigoríficos;
- Interruptores de luzes.

A limpeza e desinfeção das superfícies deve ser realizada com detergente desengordurante, seguido de desinfetante.

Os equipamentos de limpeza deverão ser preferencialmente de uso único, para serem eliminados ou descartados após utilização. Quando a utilização única não for possível, deve estar prevista a limpeza e desinfeção após a sua utilização (ex. baldes e cabos), assim como a possibilidade do seu uso exclusivo na situação em que existe um Caso Confirmado na empresa.

Não deve ser utilizado equipamento de ar comprimido na limpeza, pelo risco de recirculação de aerossóis.

3.1.4 Prevenção individual do contágio

Deverão também estar disponíveis nas instalações máscaras cirúrgicas para uso por quem apresente sintomas de gripe.

As máscaras são para uso individual, deverão ser sempre colocadas pelo próprio e bem ajustadas à face e orelhas, de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face, sendo sempre trocadas caso se apresentem húmidas, se espirre tussa ou exista rinorreia (anterior e/ou posterior).

3.2 Procedimentos e Medidas de CONTROLO

Ao absentismo causado pela infeção dos trabalhadores pelo Coronavírus, será necessário somar o absentismo que ocorrerá por suspeita de contaminação, bem como o que será gerado pela imposição de quarentena resultante do contacto próximo com uma pessoa infetada (colegas, familiares, amigos).

O responsável imediato do trabalhador afetado por qualquer das situações descritas, encontra-se em situação privilegiada para informar e acompanhar a evolução dos casos, de acordo com os procedimentos definidos.

Pretende-se, assim, criar um elo de comunicação e compromisso entre os trabalhadores e os seus responsáveis diretos, para que, quando algum deles adoença ou suspeite que possa estar doente, informe de imediato a sua hierarquia e a mantenha informada.

3.2.1 Área de Isolamento

Será definida, no mínimo, uma área de “isolamento” por cada estabelecimento da empresa.

A área de “isolamento” (sala, gabinete, secção, zona) tem como finalidade evitar ou restringir o contacto direto dos trabalhadores com o trabalhador doente (com sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso suspeito, critérios referidos no ponto 1.2.3) e permitir um distanciamento social deste, relativamente aos restantes trabalhadores.

A colocação de um trabalhador numa área de “isolamento” visa impedir que outros trabalhadores possam ser expostos e infetados. Tem como principal objetivo evitar a propagação da doença transmissível na empresa e na comunidade.

A área de “isolamento” deve ter ventilação natural, ou sistema de ventilação mecânica, e possuir revestimentos lisos e laváveis (ex. não deve possuir tapetes, alcatifa ou cortinados).

Esta área deverá estar equipada com:

- telefone;
- cadeira ou marquesa (para descanso e conforto do trabalhador, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo INEM);
- 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.

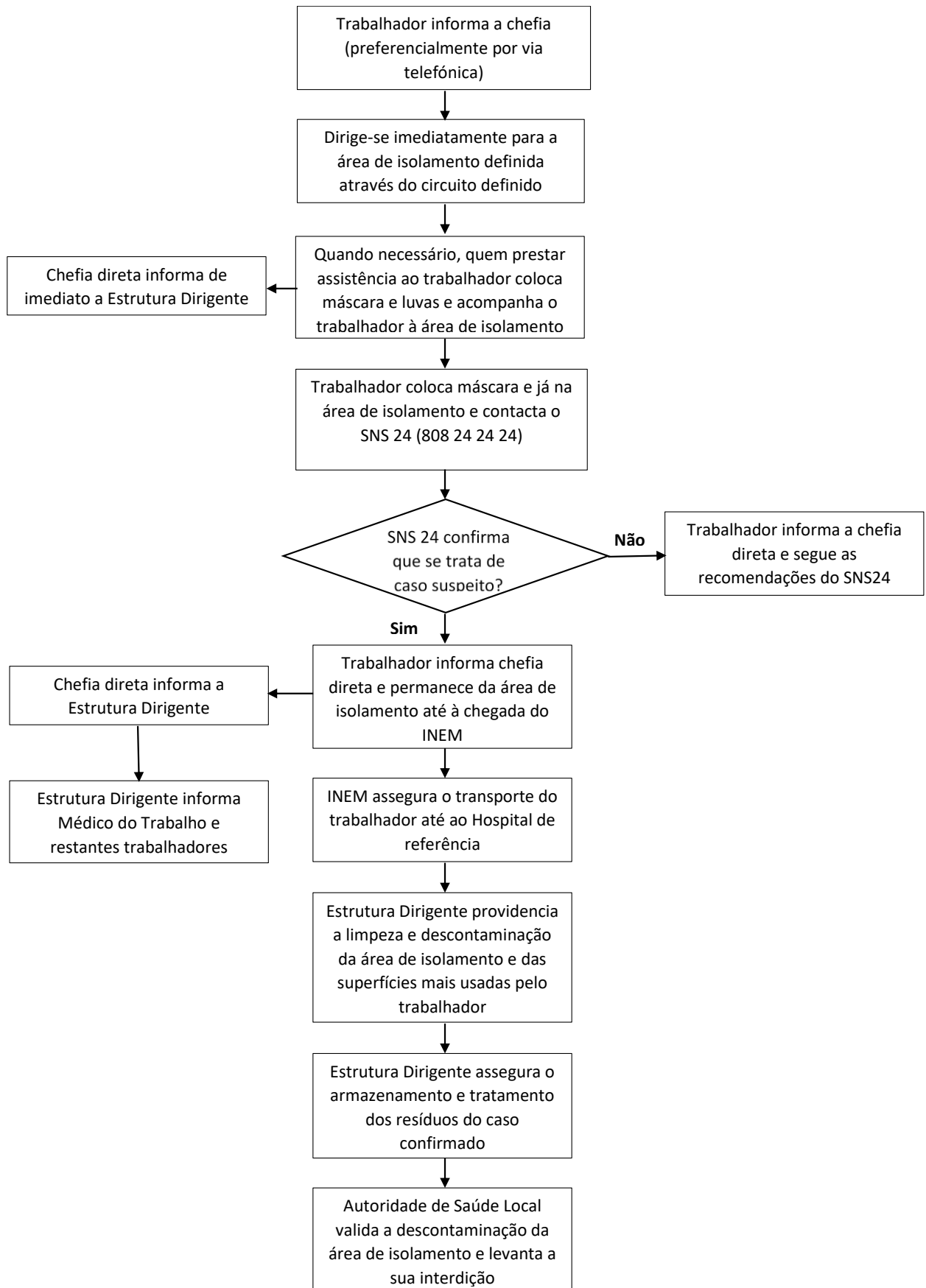
Nesta área, ou próxima desta, deve existir uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do Trabalhador com Sintomas/Caso Suspeito.

A empresa deverá estabelecer o(s) circuito(s) a privilegiar quando um Trabalhador com sintomas se dirige para a área de “isolamento”. Na deslocação do Trabalhador com sintomas, devem ser evitados os locais de maior aglomeração de pessoas / trabalhadores nas instalações.

3.2.2 Procedimento perante caso suspeito no local de trabalho

Compete ao trabalhador que se encontra no local de trabalho com sintomas e ligação epidemiológica, ou qualquer outro trabalhador que o identifique, informar a chefia direta.

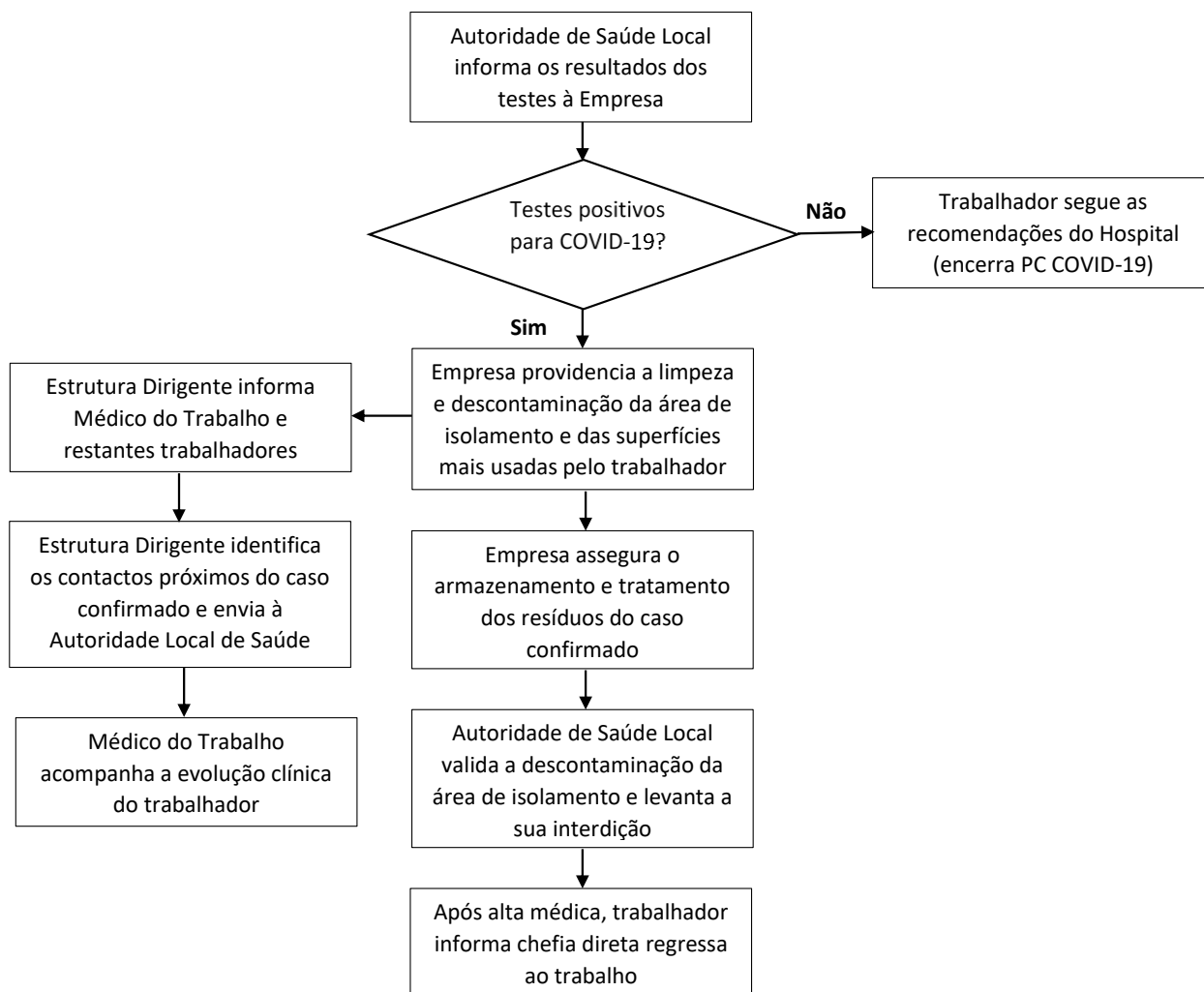
O procedimento será o seguinte:



Conforme Orientação da DGS n.º 006/2020 de 26/02/2020

3.2.4 Procedimento perante caso confirmado

Após realização dos testes laboratoriais a Autoridade de Saúde Local informa a empresa:



Conforme Orientação da DGS n.º 006/2020 de 26/02/2020

3.2.5 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:

Alto risco de exposição:

- Trabalhador do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros) do caso confirmado;
- Trabalhador que esteve face-a-face com o caso confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;

- Trabalhador que partilhou com o caso confirmado loiça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue ou gotículas respiratórias.

Baixo risco de exposição:

- Trabalhador que teve contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (ex. em movimento/circulação);
- 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).

Para efeitos de gestão dos contactos a Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com o empregador 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 da 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 a caso confirmado.

Os procedimentos de vigilância de contactos próximos é o seguinte:

Vigilância de contactos próximos	
“alto risco de exposição”	“baixo risco de exposição”
<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar; - Acompanhamento da situação pelo médico do trabalho.

De referir que:

- 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 aferição do aparecimento de sintomas como tosse ou dificuldade respiratória;

- Se se verificarem sintomas da COVID-19, devem-se iniciar os “Procedimentos num Caso Suspeito”, estabelecidos nos pontos 3.2.2 ou 3.2.3 consoante esteja no local do trabalho ou fora;
- Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada relativamente ao COVID-19.

4 Perguntas Frequentes

De acordo com o *website* da DGS (consultado em 27 de Fevereiro de 2020), são apresentadas as seguintes perguntas frequentes:

“O QUE É UM CORONAVÍRUS?

Os Coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano. A infeção pode ser semelhante a uma gripe comum ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia.

O QUE É ESTE NOVO CORONAVÍRUS?

O novo coronavírus, intitulado COVID-19, foi identificado pela primeira vez em janeiro de 2020 na China, na Cidade de Wuhan. Este novo agente nunca tinha sido previamente identificado em seres humanos, tendo causado um surto na cidade de Wuhan. A fonte da infeção é ainda desconhecida.

COMO SE TRANSMITE?

Ainda está em investigação a via de transmissão. A transmissão pessoa-a-pessoa foi confirmada, embora não se conheçam ainda mais pormenores. A transmissão por contacto com superfícies contaminadas continua em estudo, sendo provável.

QUAIS OS SINAIS E SINTOMAS?

As pessoas infetadas podem apresentar sinais e sintomas de infeção respiratória aguda como febre, tosse e dificuldade respiratória.

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

QUAL O RISCO?

O Centro Europeu de Prevenção e Controlo das Doenças (ECDC) considera que existe, neste momento, uma probabilidade moderada de importação de casos nos países da União Europeia/Espaço Económico Europeu (UE/EEE).

A probabilidade de transmissão secundária na UE/EEE é baixa, desde que sejam cumpridas as práticas de prevenção e controlo de infeção adequadas.

EXISTE UMA VACINA?

Não existe vacina. Sendo um novo vírus, estão em curso as investigações para o seu desenvolvimento.

EXISTE TRATAMENTO?

O tratamento para a infeção por este novo coronavírus é dirigido aos sinais e sintomas apresentados.

COMO ME POSSO PROTEGER?

Não tendo sido reportados casos em Portugal, não estão indicadas medidas específicas de proteção.

Nas áreas afetadas, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda medidas de higiene, etiqueta respiratória e práticas de segurança alimentar para reduzir a exposição e transmissão da doença:

- Evitar contacto próximo com doentes com infeções respiratórias;
- Lavar frequentemente as mãos, especialmente após contacto direto com pessoas doentes;
- Evitar contacto desprotegido com animais selvagens ou de quinta;
- Adotar medidas de etiqueta respiratória: tapar o nariz e boca quando espirrar ou tossir (com lenço de papel ou com o braço, nunca com as mãos; deitar o lenço de papel no lixo);
- Lavar as mãos sempre que se assoar, espirrar ou tossir.

COMO VIAJANTE, O QUE DEVO FAZER?

A OMS não recomenda, nesta fase, restrições de viagens e trocas comerciais para a China.

Se tiver como destino a China, deve seguir as recomendações das autoridades de saúde do país e as recomendações da OMS, referidas em COMO ME POSSO PROTEGER?.

Para viajantes regressados das áreas afetadas que apresentarem sintomas sugestivos de doença respiratória, durante ou após a viagem, antes de se deslocarem a um serviço de saúde, devem ligar 808 24 24 24 (SNS24), informando sobre a sua condição de saúde e história de viagem, seguindo as orientações que vierem a ser indicadas.

É SEGURO ENCOMENDAR PRODUTOS DA CHINA?

Os coronavírus não sobrevivem por longos períodos em objetos. As pessoas que recebem encomendas ou cartas da China não estão em risco de ser infetadas pelo novo coronavírus (2019-nCoV).

Nota: Este capítulo não dispensa a consulta do *website* da DGS, <https://www.dgs.pt/paginas-de-sistema/saude-de-a-a-z/coronavirus/2019-ncov/perguntas-frequentes.aspx> .

5 Referências

DGS (2020). <https://www.sns.gov.pt/2020/01/28/coronavirus-2019-ncov/>

DGS (2020). <https://www.dgs.pt/saude-a-a-z.aspx?v=%3d%3dBAAAAB%2bLCAAAAAABABLszU0AwArk10aBAAAAA%3d%3d#saude-de-a-a-z/coronavirus/2019-ncov/materiais-de-divulgacao>

DGS (2020). <https://www.dgs.pt/paginas-de-sistema/saude-de-a-a-z/coronavirus/2019-ncov/perguntas-frequentes.aspx>

DGS (2020). <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0012020-de-16012020-pdf.aspx>

DGS (2020). <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0022020-de-25012020-pdf.aspx>

DGS (2020). <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-002a2020-de-25012020-atualizada-a-25022020.aspx>

DGS (2020). <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0032020-de-30012020-pdf.aspx>

DGS (2020). <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0042020-de-01022020-pdf.aspx>


DGS (2020). <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0062020-de-26022020-pdf.aspx>

WHO (2020). <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>


Anexos

Anexo I - Os folhetos “Corona Vírus – 2019-nCoV Recomendações Gerais”


CORONAVÍRUS (COVID-19)



TOSSE
COUGH




FEBRE
FEVER




DIFFICULDADE RESPIRATÓRIA
SHORTNESS OF BREATH

+




**REGRESSOU DE ALGUMA DAS
ÁREAS AFETADAS?**
HAVE YOU RETURNED FROM ANY
AFFECTED AREAS?

OU
OR




CONTACTOU COM UM DOENTE INFETADO
HAVE YOU BEEN IN CONTACT WITH
AN INFECTED PATIENT


LIGUE PARA
PLEASE CALL

SNS 24 
808 24 24 24


E INFORME SOBRE A SUA VIAGEM RECENTE
AND REPORT YOUR RECENT TRIP




REPÚBLICA
PORTUGUESA



SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE



DGS
Direção-Geral de Saúde



CORONAVÍRUS (COVID-19)

RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS



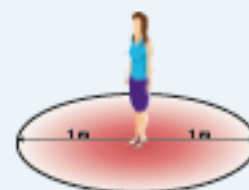
Quando espirrar ou tossir tape o nariz e a boca com o braço ou com lenço de papel que deverá ser colocado imediatamente no lixo

When coughing or sneezing cover your mouth and nose with your forearm or with tissue paper that should be placed immediately in the trash



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

Wash your hands frequently with soap and water or an alcohol-based solution



Se regressou de uma área afetada, evite contacto próximo com outras pessoas

If you returned from an affected area, avoid contact close with people

EM CASO DE DÚVIDA LIGUE
IF IN DOUBT, CALL


SNS 24

808 24 24 24



Anexo II - O folheto “Higienização das mãos”

Lavagem das mãos

 Duração total do procedimento: 40-60 seg.



0 Molhe as mãos com água



1 Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



2 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



3 Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



4 Palma com palma com os dedos entrelaçados



5 Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



6 Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



7 Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



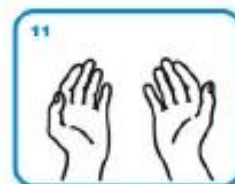
8 Enxague as mãos com água



9 Seque as mãos com toalhete descartável



10 Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual



11 Agora as suas mãos estão seguras.