



# Plano contingência (COVID-19)

## CONTEÚDO

1. INTRODUÇÃO .....	2
2. A DOENÇA POR CORONAVIRUS (COVID-19) .....	2
3. A TRANSMISSÃO DO COVID-19 .....	3
4. O QUE É UM CASO SUSPEITO .....	4
5. DEFINIÇÃO DA ÁREA DE ISOLAMENTO .....	4
6. PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO .....	5
7. PROCEDIMENTOS NUM CASO CONFIRMADO .....	6
8. PROCEDIMENTOS NA VIGILÂNCIA DE CONTATOS PRÓXIMOS .....	6
9. USO DE MÁSCARAS NA COMUNIDADE .....	8
10. MEDIDAS DE PREVENÇÃO .....	8
 ANEXO I - FLUXOGRAMA DE SITUAÇÃO DE TRABALHADOR/ COLABORADOR/CRIANÇAS COM SINTOMAS DE COVID-19 NUMA EMPRESA.....	12
 ANEXO II – MEDIDAS DE PREVENÇÃO DA TRANSMISSÃO DO COVID-19 .....	13
 ANEXO III – FOLHETO INFORMATIVO: RECOMENDAÇÕES GERAIS .....	15

## 1. INTRODUÇÃO

O presente documento dá a divulgar os pontos essenciais do Plano de Contingência da Creche Bebé de Sonho para a Doença por Coronavírus (COVID-19), fornece informação aos colaboradores/ funcionário/ encarregados de educação/ comunidade escolar no geral sobre esta nova doença, sobre 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. O Plano de Contingência da Creche Bebé de Sonho para a Doença por Coronavírus (COVID-19) foi desenvolvido com base nas orientações da Direção-Geral da Saúde (DGS) e na melhor evidência científica disponível até ao momento. Os colaboradores/ encarregados educação/ comunidade escolar no geral da Bebé de Sonho serão informados sobre a doença por coronavírus (COVID-19) e sobre as formas de evitar a transmissão, através dos meios mais adequados: comunicados/circulares, por correio eletrónico, afixação de cartazes nos espaços comuns, etc. De igual modo, a informação sobre as recomendações e procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência da Bebé de Sonho para a Doença por Coronavírus (COVID-19) será amplamente divulgada, através dos meios mais adequados. A creche Bebé de Sonho está comprometida com a proteção da saúde e a segurança da sua comunidade escolar, tendo também um papel importante a desempenhar na limitação do impacto negativo deste surto na comunidade, face às valências de conhecimento que detêm em diversas áreas.

## 2. A DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19)

Os Coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano e são bastante comuns em todo o mundo. A infeção origina sintomas inespecíficos como tosse, febre ou dificuldade respiratória, ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia. O novo Coronavírus (SARS-CoV-2), agente causador da doença por coronavírus (COVID-19), foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, na Cidade de Wuhan (China). Embora o epicentro da epidemia tenha ocorrido em Wuhan, Província de Hubei (China), onde estão relatados a maior parte dos casos, o risco de infeção não se limita a Wuhan, mas a qualquer região com casos confirmados onde se verifique transmissão ativa e sustentada do vírus. O período de incubação do novo Coronavírus é de 2 a 14 dias. Isto significa que se uma pessoa permanecer bem 14 dias após contactar com um caso confirmado de doença

por coronavírus (COVID-19), é pouco provável que tenha sido contagiada. Após exposição a um caso confirmado de COVID-19, podem surgir os seguintes sintomas:

- Dificuldade respiratória;
- Tosse;
- Febre.

De forma geral, estas infeções podem causar sintomas mais graves em pessoas com sistema imunitário mais fragilizado, pessoas mais velhas, e pessoas com doenças crónicas como diabetes, cancro e doenças respiratórias.

### **3. A TRANSMISSÃO DO COVID-19**

Pelo que é conhecido de outros Coronavírus, a transmissão de COVID-19 acontece quando existe contacto próximo (perímetro até 2 metros) com uma pessoa infetada. O risco de transmissão aumenta quanto maior for o período de contacto com uma pessoa infetada. As gotículas produzidas quando uma pessoa infetada tosse ou espirra (secreções respiratórias que contêm o vírus) são a via de transmissão mais importante. Existem duas formas através das quais uma pessoa pode ficar infetada:

- ✓ As secreções podem ser diretamente expelidas para a boca ou nariz das pessoas em redor (perímetro até 2 metros) ou podem ser inaladas para os pulmões;
- ✓ Uma pessoa também pode ficar infetada ao tocar em superfícies ou objetos que possam ter sido contaminados com secreções respiratórias e depois tocar na sua própria boca, nariz ou olhos.

Embora o epicentro da epidemia seja em Wuhan, Província de Hubei (China), onde estão relatados grande parte dos casos, o risco de infeção estende-se a qualquer área internacional com casos confirmados onde se verifique transmissão ativa e sustentada do vírus.

### **4. O QUE É UM CASO SUSPEITO**

A classificação de um caso como suspeito de doença por Coronavírus (COVID-19) deve obedecer a critérios clínicos e epidemiológicos. A definição seguinte é baseada na informação atualmente disponível no Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doença (ECDC).

Critérios clínicos	Critérios epidemiológicos
<p style="text-align: center;"><b>Febre</b> OU <b>Tosse</b> OU <b>Dificuldade respiratória</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa* nos 14 dias anteriores ao início de sintomas</b> OU <b>Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas</b> OU <b>Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19</b></p>

\*Áreas com transmissão comunitária ativa: Norte de Itália (regiões de Emilia-Romagna, Lombardia, Piemonte, Veneto), China, Coreia do Sul, Singapura, Japão e Irão, Brasil, Estados Unidos...

## 5. DEFINIÇÃO DA ÁREA DE ISOLAMENTO

É estabelecida uma área de isolamento na creche Bebé de Sonho. A colocação de um colaborador ou criança suspeito de infeção por COVID-19 numa área de isolamento visa impedir que outros colaboradores e crianças possam ser expostos e infetados. Esta medida tem como principal objetivo evitar a propagação de uma doença transmissível.

Na creche Bebé de Sonho foi definida a seguinte área de isolamento: *Sala de recobro* (situada no piso 1). Esta área está equipada com:

- ✓ cadeira e berço (para descanso e conforto do colaborador e criança suspeito de infeção por COVID-19, 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;
- ✓ toalhetes de papel;
- ✓ máscara(s) cirúrgica(s);
- ✓ luvas descartáveis;
- ✓ termómetro infravermelhos;

### *Creche Bebé de Sonho*

Praceta Daniel Filipe nº 10 B-C 2700-228 Casal S. Brás, Amadora

Nesta área, existe por perto uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do caso suspeito. Os colaboradores/ crianças deverão ser informados da localização da área de isolamento na sua instituição.

## 6. PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO

Na situação de **caso suspeito validado**:

- sempre que ocorra um caso suspeito, a responsável de ocorrência informa de imediato a comunidade escolar, os familiares e contacta a Linha SNS24 (808 24 24 24);
- de seguida seguimos todas as recomendações da linha SNS24;
- O colaborador ou criança doente deverá permanecer na área de isolamento (com máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita), até à chegada da equipa do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), ativada pela DGS, que assegura o transporte para o hospital de referência, onde serão colhidas as amostras biológicas para realização de exames laboratoriais no INSA;
- O acesso dos outros colaboradores ou crianças à área de isolamento fica interdito;
- O caso suspeito validado deverá permanecer na área de isolamento até à chegada da equipa do INEM ativada pela DGS, de forma a restringir, ao mínimo indispensável, o contacto deste caso com outro(s) colaboradores ou visitantes. Devem ser evitadas deslocações adicionais do caso suspeito validado nas instalações.

A DGS informa a Autoridade de Saúde Regional dos resultados laboratoriais, que por sua vez informa a Autoridade de Saúde Local. A Autoridade de Saúde Local informa a direção da unidade orgânica dos resultados dos testes laboratoriais e:

- Se o caso não for confirmado, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais da unidade orgânica, incluindo limpeza e desinfeção da área de isolamento.
- Se o **caso for confirmado**, a área de isolamento deve ficar interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de

*Creche Bebé de Sonho*

Praceta Daniel Filipe nº 10 B-C 2700-228 Casal S. Brás, Amadora

Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde Local.

## 7. PROCEDIMENTOS NUM CASO CONFIRMADO

Na situação de **caso confirmado**, o Responsável deve:

- ✓ providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de isolamento;
- ✓ reforçar a limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas. Dar especial atenção à limpeza e desinfeção da sala de atividades, mesas, incluindo materiais e equipamentos utilizados pelo caso confirmado;
- ✓ armazenar os resíduos do caso confirmado em saco de plástico.
- ✓ será comunicado a toda a comunidade escolar o caso confirmado;
- ✓ será recomendado pela Direção Pedagógica que os alunos fiquem em isolamento profilático durante 14 dias, seguindo todas as recomendações da DGS;
- ✓ encerramento pelo tempo necessário do estabelecimento de ensino;

## 8. PROCEDIMENTOS NA VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS

Considera-se contacto próximo uma pessoa 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**, definido como:
  - Colaborador do mesmo posto de trabalho ou crianças da mesma sala de atividade do caso;
  - Colaborador/ criança/ familiar que esteve cara-a-cara com o caso confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
  - Colaborador/criança/ familiar que partilhou com o caso confirmado louça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias).
- ✓ **Baixo risco de exposição (casual)**, definido como:

- Colaborador/ criança/ familiar que teve contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a 15 gotículas/secreções respiratórias através de conversa cara-a-cara superior a 15 minutos, tosse ou espirro);
- Colaborador que prestou assistência ao caso confirmado, desde que tenha seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada da máscara e luvas; etiqueta respiratória; higiene das mãos).

Além do referido anteriormente, perante um **caso confirmado** por COVID-19, deverão ser ativados os procedimentos de vigilância ativa dos contactos próximos, relativamente ao início de sintomatologia. Para efeitos de gestão dos contactos a Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com o Responsável, 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 14 dias. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contatos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

A vigilância de contactos próximos deve ser a seguinte:

Alto Risco de Exposição	Baixo Risco de Exposição
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição.</li><li>✓ Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar.</li><li>✓ Restringir o contacto social ao indispensável.</li><li>✓ Evitar viajar.</li><li>✓ Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar.</li><li>✓ Acompanhamento da situação pelo médico do trabalho.</li></ul>

É importante sublinhar que:



- ❖ A auto monitorização diária, feita pelo colaborador ou criança visa a avaliação da febre (medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar o valor e a hora de medição) e a verificação de tosse ou dificuldade em respirar;
- ❖ Se se verificarem sintomas da COVID-19 e o colaborador ou criança estiver na escola Bebé de Sonho, devem-se iniciar os **PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO**;
- ❖ Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para COVID-19.

## 9. USO DE MÁSCARAS NA COMUNIDADE

De acordo com a Informação n.º 009/2020 emitida pela DGS deve ser considerada a utilização de máscara de proteção na comunidade, de forma a limitar a propagação do COVID-19.

Existem 3 tipos de máscaras:

1. **Respiradores (Filtering Face Piece, FFP)**: equipamento de proteção individual destinado aos profissionais de saúde, de acordo com a Norma 007/2020 da DGS;
2. **Máscaras cirúrgicas**: dispositivo que previne a transmissão de agentes infecciosos das pessoas que utilizam a máscara para as restantes;
3. **Máscaras não-cirúrgicas, comunitárias** ou de **uso social**: dispositivos de diferentes materiais têxteis, destinados à população geral, não certificados.

Na creche Bebé de Sonho todos os colaboradores e profissionais de educação vão usar máscaras cirúrgicas em simultâneo e como medida de reforço de segurança as viseiras.

O uso de máscara implica o conhecimento das técnicas de colocação, uso e remoção e não anula as medidas fundamentais como o distanciamento social e a higiene das mãos.

## 10. MEDIDAS DE PREVENÇÃO

A creche Bebé de Sonho vai adotar as seguintes medidas:

- aplicar os procedimentos de triagem da empresa descrito no anexo 1;
- a higienização sistemática dos espaços e mobiliário;
  - Reforço da limpeza e higienização de pontos de grande contacto: telefones, teclados, brinquedos, maçanetas das portas, corrimãos, interruptores de luz, botões de máquinas, etc.;

## Plano de contingência (Covid19)

- Ventilar o mais possível os espaços (janelas, portas) e não promover a recirculação do ar.
- equipamentos de proteção individual adequados para os funcionários;
- disponibilização de dispensadores de solução alcoólica nos espaços comuns;
- medição da temperatura corporal de todas as crianças e funcionários quando chegam à escola e depois, novamente, a meio do dia. No caso das crianças será antes da sesta, tendo sido adquiridos termómetros infravermelhos para que não haja contacto;
- não deixar que os pais entrem no espaço escolar, evitar cumprimentos com contacto físico;
  - crianças recebidas individualmente;
  - crianças em fase de adaptação, pela 1ª vez, os pais poderão acompanhar os educandos até ao interior da escola, devidamente protegidos (máscara, pezinhos descartáveis e higienização das mãos);
- impedir a entrada dos fornecedores no espaço escolar;
- as refeições serão feitas, por grupos, em horários diferentes;
- sensibilizar e promover atividades de aprendizagem de higiene com as crianças;
- sensibilizar os pais para que garantam, em casa, os cuidados de âmbito geral;
- Formar e sensibilizar a equipa para:
  - Procedimentos básicos para higienização das mãos (ex. lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos; se estes não estiverem disponíveis utilize 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). É disponibilizado a todos os trabalhadores solução anticética em dispositivo doseador individual.
  - Procedimentos de etiqueta respiratória (ex. 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);
  - Procedimentos de colocação de máscara cirúrgica (incluindo a higienização das mãos antes de colocar e após remover a máscara)
- reorganizar os espaços;
- área de isolamento (sala de recobro) devidamente equipada;

### *Creche Bebé de Sonho*

Praceta Daniel Filipe nº 10 B-C 2700-228 Casal S. Brás, Amadora

## Plano de contingência (Covid19)

- manter a mesma sala para cada grupo;
- ter calçado para uso exclusivo no interior da creche;
- roupa, bata e/ou t-shirt para uso exclusivo na escola;
- não permitir brinquedos vindos de casa;
- fazer uma seleção dos brinquedos que vão estar à disposição das crianças;
  - remover brinquedos suscetíveis de levar à boca ou de utilização menos higiénica;
- um equipamento por criança;
  - cama intransmissível; cadeira no refeitório lugar marcado e fixo;
- catres/camas com o distanciamento máximo possível;
  - colocação das crianças a dormir em direções diferentes, alternando (cabeça/ pés);

**Nota:** O presente Plano será revisto e atualizado sempre que se verificar necessidade, nomeadamente pela existência de novas recomendações ou imposições por parte das autoridades competentes.

Com os melhores cumprimentos,

A equipa,

*Creche Bebé de Sonho*

*Amadora, 11 de Maio de 2020*

*Identificação responsável da creche:*

*Marisa Filipa Antunes Alves da Silva*

*965 679 146*

[marisaalves83@hotmail.com](mailto:marisaalves83@hotmail.com)

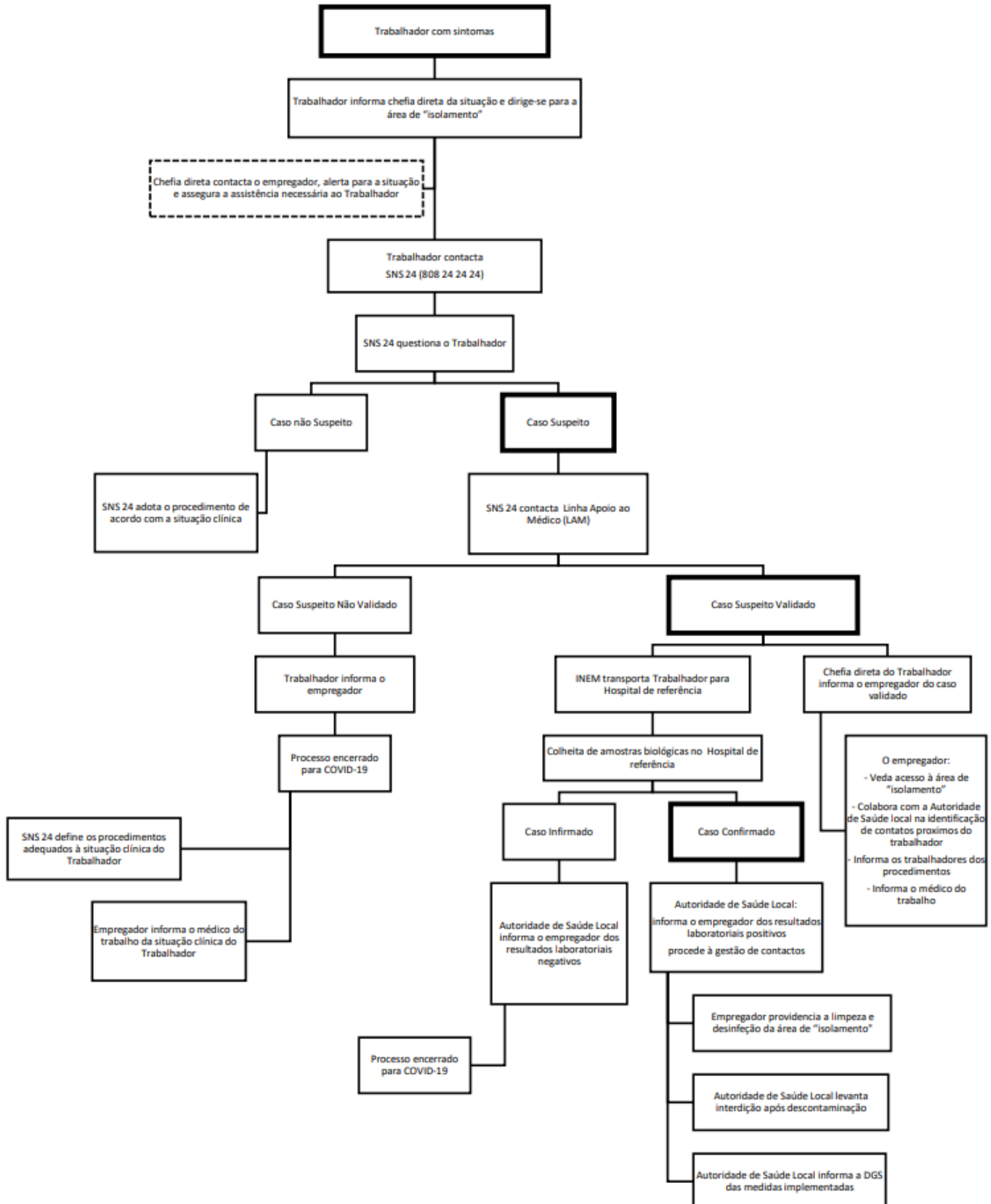
[geral@bebedesonho.net](http://geral@bebedesonho.net)

***Creche Bebé de Sonho***

Praceta Daniel Filipe nº 10 B-C 2700-228 Casal S. Brás, Amadora

# ***ANEXOS***

## ANEXO I - FLUXOGRAMA DE SITUAÇÃO DE TRABALHADOR/COLABORADOR/ CRIANÇA COM SINTOMAS DE COVID-19 NUMA EMPRESA



## ANEXO II - MEDIDAS DE PREVENÇÃO DA TRANSMISSÃO DO COVID-19

A melhor maneira de prevenir a infecção é evitar a exposição ao vírus. Existem princípios gerais que qualquer pessoa pode seguir para prevenir a transmissão de vírus respiratórios:

**Lavar as mãos com frequência** – com sabão e água, ou esfregar as mãos com gel alcoólico se não for possível lavar as mãos. Se as mãos estiverem visivelmente sujas, devem ser usados preferencialmente sabão e água.



- ✓ **Cobrir a boca e o nariz** com um lenço de papel descartável sempre que for necessário assoar, tossir ou espirrar. O lenço de papel deverá ser descartado num caixote de lixo e, em seguida, deverão ser lavadas as mãos. Na ausência de lenços de papel descartável, poder-se-á tossir ou espirrar para a prega do cotovelo. Nunca se deve tossir nem espirrar para o ar ou para as mãos.



- ✓ As pessoas que **sintam tosse, febre ou dificuldade respiratória** devem **contactar** telefonicamente a pessoa responsável para avaliar a situação e aconselhar quais as medidas a tomar.
  
- ✓ Os colaboradores/ crianças e eventuais visitantes devem **lavar as mãos**:
  - Antes de sair de casa
  - Ao chegar ao local de trabalho
  - Após usar a casa de banho
  - Após as pausas
  - Antes das refeições, incluindo lanches
  - Antes de sair da escola
  
- ✓ Utilizar um gel alcoólico que contenha pelo menos 60% de álcool se não for possível lavar as mãos com água e sabão.
  
- ✓ **Evitar tocar** nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos.
  
- ✓ **Evitar contacto próximo** com pessoas com tosse, febre ou dificuldade respiratória.
  
- ✓ Limpar e desinfetar frequentemente objetos e superfícies de utilização comum.
  
- ✓ Em caso de sintomas ou dúvidas contactar a **Linha SNS24: 808 24 24 24**.
  
- ✓ Não se deslocar diretamente para nenhum estabelecimento de saúde.
  
- ✓ Consultar regularmente informação afixada e em <http://www.dgs.pt>

## ANEXO III – FOLHETO INFORMATIVO: RECOMENDAÇÕES GERAIS

# CORONAVÍRUS (COVID-19)

## RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS



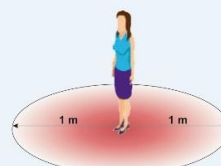
Quando espirrar ou tossir tape o nariz e a boca com o braço ou com lenço de papel que deverá ser colocado imediatamente no lixo

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



SNS  
SERVIÇO NACIONAL  
DE SAÚDE



DGS  
desde 1899  
Direção-Geral da Saúde



*Creche Bebé de Sonho*

Praceta Daniel Filipe nº 10 B-C 2700-228 Casal S. Brás, Amadora