

PLANO CONTINGÊNCIA COVID – 19

Ed0 de 20 de Maio 2020



CONTEXTUALIZAÇÃO

PLANO

ANEXOS

ENQUADRAMENTO

CONTEXTUALIZAÇÃO LEGAL



Atendendo à situação pandémica por COVID-19 declarada pela Organização Mundial de Saúde, a 11 de março de 2020, inicia-se a partir de 26 de março a fase de mitigação. Esta fase, que corresponde à terceira e mais grave fase de resposta à doença SARS CoV-2 (COVID-19) é ativada quando há transmissão local, em ambiente fechado e/ou transmissão comunitária.

No enquadramento laboral, é crucial evitar a transmissão da infeção por COVID-19 na população trabalhadora. O empregador é responsável por organizar os Serviços de Saúde e Segurança do Trabalho (SST) de acordo com o estabelecido no “Regime jurídico da promoção da segurança e saúde no trabalho” (RJPSST - Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro, na sua atual redação). É obrigação do empregador:

- assegurar aos seus trabalhadores condições de segurança e de saúde, de forma continuada e permanente, tendo em conta os princípios gerais de prevenção (art. 15.º do RJPSST).
- implementar as prescrições mínimas de proteção da segurança e da saúde dos trabalhadores contra os riscos da exposição a agentes biológicos no contexto de trabalho que estão estabelecidas no Decreto-Lei n.º 84/97, de 16 de abril.



Considerando o contexto atual de disseminação do novo COVID-19 em vários países, agente causador de infeção respiratória grave reconhecido como uma ameaça à Saúde Pública no contexto internacional, cumpre organizar e divulgar junto dos trabalhadores um Plano de Contingência específico à realidade da Fluidotronics.

O presente Plano de Contingência, baseado nas orientações da Direção-Geral da Saúde (DGS)¹ procura sensibilizar os trabalhadores para os comportamentos adequados no local de trabalho, assim como definir procedimentos para responder a um cenário de epidemia pelo novo coronavírus e, designadamente, perante uma pessoa suspeita de infeção por SARS-coV-2.

A ativação e desativação é determinada pela Gerência, decorrente da avaliação do risco para a saúde. Todos os trabalhadores da Fluidotronics têm um papel relevante na proteção da saúde e limitação de eventuais impactos negativos; agradece-se, desde já, a implementação dos procedimentos constantes no presente Plano.

A versão editada para distribuição pública possui campos [REDACTED] que correspondem à remoção de dados processuais e pessoais reservados.

¹ Publicadas no sítio eletrónico <https://www.dgs.pt/corona-virus.aspx>.



COVID-19

INFEÇÃO

COVID-19 é o nome, atribuído pela Organização Mundial da Saúde, à doença provocada pelo novo coronavírus SARS-COV-2, que pode causar infeção respiratória grave como a pneumonia. Este vírus foi identificado pela primeira vez em humanos, no final de 2019, na cidade chinesa de Wuhan, província de Hubei, tendo sido confirmados casos em outros países.

Entre as medidas de prevenção estão a lavagem frequente das mãos, o evitar de contacto próximo com outras pessoas e o evitar tocar com as mãos na cara.

Não existe vacina ou tratamento antiviral específico para a doença. O tratamento consiste no alívio dos sintomas e cuidados de apoio.

As pessoas com casos ligeiros conseguem recuperar em casa.

Os antibióticos não têm efeito contra vírus.

Síndrome respiratória aguda grave (geralmente abreviada SARS, do inglês Severe Acute Respiratory Syndrome)

A doença transmite-se através de gotículas produzidas nas vias respiratórias das pessoas infetadas^{2 3}.

Ao espirrar ou tossir, estas gotículas podem ser inaladas ou atingir diretamente a boca, nariz ou olhos de pessoas em contacto próximo. Estas gotículas podem também depositar-se em objetos e superfícies próximos que podem infetar quem nelas toque e leve a mão aos olhos, nariz ou boca, embora esta forma de transmissão seja menos comum.

O intervalo de tempo entre a exposição ao vírus e o início dos sintomas é de 2 a 14 dias, sendo em média 5 dias.^{4 5} Entre os fatores de risco estão a idade avançada e doenças crónicas graves como doenças cardiovasculares, diabetes ou doenças pulmonares.

Cerca de 80% dos casos confirmados são ligeiros ou assintomáticos e a maioria recupera sem sequelas⁶.

No entanto, 15% são infeções graves que necessitam de oxigénio e 5% são infeções muito graves que necessitam de ventilação assistida em ambiente hospitalar.

² «COVID-19: Perguntas Frequentes». [Direção-Geral da Saúde](#).

³ «Q&A on coronaviruses». [World Health Organization \(WHO\)](#).

⁴ Lai CC, Shih TP, Ko WC, Tang HJ, Hsueh PR (1 de março de 2020). «Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) and coronavirus disease-2019 (COVID-19): The epidemic and the challenges». *International Journal of Antimicrobial Agents*. 55 (3). 105924 páginas. PMID 32081636. doi:10.1016/j.ijantimicag.2020.105924.

⁵ Velavan, Thirumalaisamy P.; Meyer, Christian G. (2020). «The COVID-19 epidemic». *Tropical Medicine & International Health*. 25 (3): 278-280. ISSN 1365-3156. PMID 32052514. doi:10.1111/tmi.13383

⁶ «Coronavirus disease 2019 (COVID-19) Situation Report – 46» (PDF). [Organização Mundial de Saúde](#). 6 de março de 2020.

PORTUGAL

PLANO NACIONAL DE PREPARAÇÃO E RESPOSTA PARA A DOENÇA

Em Portugal, a liderança e coordenação das ações de preparação e resposta perante uma epidemia de COVID-19 integram-se numa cadeia de comando e controlo (CCC).

A instituição responsável por definir e implementar o Plano Nacional de Preparação e Resposta ⁷ para a doença (COVID-19) é a Direção-Geral da Saúde, que, em estreita articulação com as Administrações Regionais de Saúde (ARS) e as Regiões Autónomas (RA), acompanha o processo de atualização dos planos de contingência em todo o país, incluindo nos pontos de entrada, por forma a assegurar coesão nas respostas em saúde pública.

O Plano descreve as orientações estratégicas necessárias ao setor da Saúde face a esta ameaça em Saúde Pública. Para este efeito, foram desenhados níveis de alerta e resposta para Portugal, integrando evidência técnica e científica, nacional e internacional. A fase de resposta inclui três níveis e seis subníveis, de acordo com a avaliação de risco para COVID-19 e o seu impacto para Portugal.

Fase de preparação	Não existe epidemia ou epidemia concentrada fora de Portugal	
Fases de resposta	1 - Contenção	1.1 Epicentro identificado fora de Portugal, com transmissão internacional
		1.2. Casos importados na Europa
	2 - Contenção alargada	2.1. Cadeias secundárias de transmissão na Europa
		2.2. Casos importados em Portugal, sem cadeias secundárias
	3 - Mitigação	3.1. Transmissão local em ambiente fechado
		3.2. Transmissão comunitária
Fase de recuperação	Atividade da doença decresce em Portugal e no Mundo	

O nível de alerta e **resposta 1** corresponde a uma situação em que o risco de COVID19 em Portugal é baixo. A existência de transmissão sustentada de coronavírus capaz de causar graves problemas de saúde em humanos, em locais fora de Portugal, com propagação internacional.

O nível de alerta e **resposta 2** corresponde a uma situação em que o risco de COVID19 em território nacional é moderado. Presença de casos importados em Portugal, sem cadeias secundárias. A ação é a deteção precoce de casos COVID-19 e o reforço de medidas de contenção para evitar cadeias secundárias em Portugal.

O **nível 3** corresponde à presença de casos de COVID-19 em território nacional, e divide-se em dois subníveis, nível 3.1 – cadeias de transmissão em ambientes fechados, e nível 3.2 – cadeias de transmissão em ambientes abertos. É a Fase de Mitigação.



Os doentes COVID podem apresentar os seguintes sintomas::



*Sintomas podem aparecer 2-14 depois da exposição



A observação médica é requerida sempre que:

- Apresente dificuldades respiratórias;
- Dor persistente ou pressão no peito;
- Confusão mental ou com dificuldades de manter-se acordado;
- Lábios ou rosto azulado.



For more information: www.cdc.gov/COVID19

Esta lista não é completa. Por favor, consultar a linha de saúde SNS 808 242424 para quaisquer outros sintomas graves ou preocupantes.

⁷ Plano Nacional de Preparação e Resposta para a doença por novo coronavírus (COVID-19) Publicado no sítio eletrónico <https://www.dgs.pt/publicacoes/documentos-dgs.aspx> consultado em 12/03/2020.
Representação gráfica adaptada do <https://www.cdc.gov/>

PLANO DE CONTINGÊNCIA



O Plano de Contingência COVID-19 da Fluidotronica pretende assegurar uma resposta efetiva e estruturada da organização numa situação de infeção pelo novo coronavírus, minimizando o impacto da mesma nos colaboradores e na atividade da empresa.

Este Plano Contingência visa:

1. Preparar a resposta organizacional para minimizar as condições de propagação da epidemia/pandemia;
2. Assegurar a proteção dos Colaboradores e visitantes, reduzindo o risco de contaminação nos locais de trabalho (por via do contacto com colegas ou por contacto com terceiros, nomeadamente o público);
3. Assegurar o desempenho das atividades vitais e essenciais;
4. Identificar a necessidade de garantir stock de determinados equipamentos de proteção individual contra a propagação da doença;
5. Identificar necessidades de aumentar temporariamente a reserva de materiais/ produtos para obviar eventuais dificuldades na cadeia de fornecimento habitual;
6. Preparar um plano de comunicação, para o interior e para o exterior da Empresa, que seja percecionado como transparente e robusto;
7. Envolver as entidades oficiais que possam garantir o apoio na resolução da situação de crise;
8. Preparar o restabelecimento da atividade normal tão rápido e seguro quanto possível.

ESTRUTURAÇÃO DO PLANO

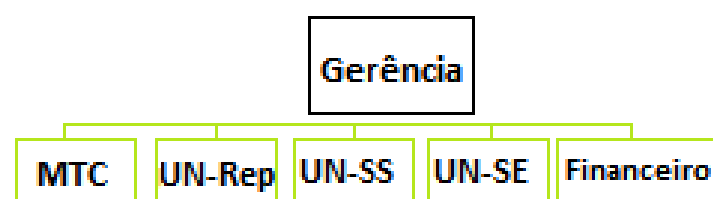
IDENTIFICAÇÃO DA COORDENAÇÃO E DE GRUPOS OPERATIVOS



O Plano de Contingência prevê quatro fases:

- Fase I: Planeamento – consciencialização interna da situação; definição da Comissão de Acompanhamento da Crise COVID-19 da Fluidotronica; definição de níveis de risco de exposição; meios, medidas e material necessários para evitar a propagação; identificação de atividades críticas necessidades críticas;
- Fase II: Prevenção - Sensibilização e informação dos Colaboradores, clientes, fornecedores e prestadores de serviços; Garantia de material e meios de proteção; Definição de medidas de contenção;
- Fase III - Contingência – implementação de medidas, consoante a evolução da ocorrência de sintomas ou infeção e avaliação do impacto da ocorrência do surto no normal desenvolvimento das atividades da Fluidotronica podendo requerer alterações do funcionamento da empresa;
- Fase IV: Retoma das atividades – ações de normalização e regularização de todas as atividades durante a fase pandêmica com ou sem ocorrência de casos COVID.

A coordenação global do Plano é assumida pela Gerência em estreita ligação com os responsáveis das Unidades de Negócio e com a Direção Financeira, equipa designada por Comissão de Acompanhamento da Crise COVID-19.



FASE I: PLANEAMENTO

PREPARAÇÃO DA RESPOSTA



Nesta fase é tomada a consciencialização interna da situação, identificando e definindo atividades críticas, necessidades críticas, níveis de risco de exposição, medidas e material necessários para evitar a propagação.

É definida a constituição do Comissão de Acompanhamento da Crise COVID-19 (CAC-COVID) para a Infeção provocada pelo Coronavírus.

Inicia-se um conjunto de reuniões para a interligação entre as diferentes áreas/unidades de negócio, e definição da forma de ativação o Plano de Contingência.

O **CAC-COVID** reunirá sempre que se justifique. A Gerência representada pelo Diretor Geral Hélder Silva agendará as reuniões definindo data, hora e temática. Consoante o evoluir da situação, as reuniões e as temáticas serão geridas de forma a dar resposta a situações emergentes, sempre que solicitadas.



Funções da Comissão de Acompanhamento da Crise COVID-19 (CAC-COVID)

- Verificar o cumprimento das orientações emanadas pela DGS para as empresas ou pelo ministério com a respetiva tutela;
- Desenvolver, manter e implementar, o Plano de Contingência da Empresa;
- Propor a estratégia a seguir face ao evoluir da situação;
- Gerir o processo de comunicação interna e externa;
- Coordenar as operações relativas à gestão da crise na Empresa;
- Informar/notificar as entidades regionais de saúde.
- Propor a declaração do fim do Plano de Contingência
- Em caso de caso suspeito de infeção, cabe à chefia direta a comunicação à CAC-COVID e aos RH's.
- Em caso de ocorrência de Caso Suspeito Validado, o Recursos Humanos informa a CAC-COVID da existência de um caso suspeito validado na empresa.
- O CAC-COVID e RH's colaboram com a Autoridade de Saúde Local na identificação dos contactos próximos do doente (Caso suspeito validado), e informa os restantes Colaboradores da existência de Caso suspeito validado, a aguardar resultados de testes laboratoriais.
- Se Caso Suspeito Validado for confirmado, CAC-COVID e RH's efetuarão as devidas comunicações com as Autoridade de Saúde Local para validação da descontaminação e levantamento da interdição da área de "isolamento".

ATIVIDADES E NÍVEIS DE RISCO ASSOCIADOS

IDENTIFICAÇÃO DAS ATIVIDADES

Tendo em consideração as definições de atividades críticas e recursos críticos, a Fluidotronica deve:

- Identificar as atividades críticas, imprescindíveis de dar continuidade, sob sua responsabilidade e as que se podem reduzir ou adiar;
- Identificar os recursos humanos que são necessários garantir, sobretudo para as atividades que são imprescindíveis, sua substituição em caso de ausência e identificação de necessidades de formação;
- Identificar as atividades em que se possa recorrer a formas alternativas de trabalho (Teletrabalho);
- Identificar as necessidades de reforço de infraestruturas tecnológicas de comunicação e informação para o efeito supra;
- Identificar quais os recursos essenciais (matérias primas, fornecedores, prestadores de serviços e logística), necessários para satisfazer as necessidades relacionadas com a continuidade dos serviços e alternativas aos mesmos;
- Identificação de trabalhos prioritários.

DISTRIBUIÇÃO DAS FORMAS DE TRABALHO PELAS DIFERENTES ÁREAS DA FLUIDOTRONICA

Teletrabalho (Home Office)

Colaboradores a quem, pela natureza das suas funções, seja passível o acesso remoto da informação através de meios informáticos disponíveis internamente na Fluidotronica de forma a dar continuidade ao trabalho, de acordo com as prioridades e áreas de atuação a desenvolver.

Equipa da UN-Representadas
Direção Financeira
Tesouraria
Compras
Equipa de engenharia da UN-Soluções Standard
Equipa de engenharia da UN-Soluções Especiais

Nas instalações

Colaboradores que desempenham atividades imprescindíveis para a organização.

Gerência
Recursos Humanos
Contabilidade
Logística
Produção

Consoante a evolução da situação, poderá ser aconselhável, para diminuir os riscos de contágio, suspender temporariamente as atividades que não sejam críticas para a prestação dos serviços essenciais. Nesse caso, os Colaboradores ficarão temporariamente dispensados de se apresentarem no local de trabalho, até ordem em contrário, dada pela respetiva hierarquia, por indicação do CAC-COVID.

Qualquer colaborador em Teletrabalho poderá ser chamado para dar seguimento/accompanhamento *in-loco* as atividades que decorrem nas instalações da Fluidotronica.

Cada colaborador(a) efetua o registo **Registo de horário - Teletrabalho** facultado pelos RH's em 16 de março.



COVID-19

TELETRABALHO (HOME OFFICE)⁸

O teletrabalho oferece muitas vantagens aos empregadores e trabalhadores, mas é possível que essas vantagens – dependendo das especificidades da situação de teletrabalho e da sua gestão (falta ou inadequada) – podem tornar-se inconvenientes, expondo os trabalhadores a alguns (aumentados) riscos ocupacionais.

Trabalhar de forma remota pode ser um verdadeiro ‘choque’. Podemos ter de esperar horas até que alguém nos responda às nossas questões, passamos a ter de lidar com tudo sozinhos e podemos cair no erro de começar a adiar tarefas...

Teletrabalho pode ser definido como a utilização de tecnologias da informação e comunicação (TIC) com o intuito de trabalhar fora das instalações do empregador.

Trabalhar para além das oito horas de trabalho diárias e passar dias inteiros sem sair de casa é uma experiência que a maioria dos trabalhadores remotos já viveu e um dos maiores ‘contras’ desta opção de vida. Uma das melhores formas de contornar isto passa por criar um horário fixo com tempo reservado para trabalho e para pausas. E, claro, passa por cumpri-lo...

Como nos podemos adaptar a este ‘novo normal’?

sabemos que a maioria de nós é mais produtiva quando trabalha sozinha, sem interrupções. Quando estamos em constante colaboração com outros podemos cair no erro de esperar que seja o outro a contribuir. A colaboração intermitente pode ser a solução mais eficaz na medida em que permite que as pessoas trabalhem de forma independente e depois consultem a equipa para ter feedback.

A produtividade é diretamente afetada pelas ferramentas usadas. Há diversas ferramentas que podem ajudar a tornar o trabalho remoto mais eficiente. É ainda importante que saiba que nesta fase as ferramentas e técnicas de comunicação clássicas, como o email, não são o suficiente para promover a colaboração da equipa. Opte por aquelas que mantêm a equipa conectada em tempo real e facilitam a partilha de documentos, a organização de calendários e a geração de relatórios.

Há diversas soluções tecnológicas para Cidadãos, Empresas, Escolas e outras Organizações, que ajudarão a implementar rotinas de Teletrabalho neste período, para mais informação consultar <https://covid19estamoson.gov.pt/teletrabalho/>.

Um ambiente de trabalho na residência adequado deve incluir:

- Uma divisão (idealmente) ou, se isto não for possível, pelo menos um espaço em que o teletrabalhador pode trabalhar. Isto é importante por diferentes motivos:[5]
- Permite ao teletrabalhador estar acústica e visualmente isolado, facilitando a concentração e minimizando distrações.
- Contribui para manter uma fronteira entre as vidas laboral e familiar. Uma forma simbólica de estabelecer a divisão entre estas duas esferas: sair da divisão/espaço significa sair do trabalho.
- Temperatura, humidade e ventilação adequadas.
- Iluminação adequada (incluindo luz natural) para desempenhas as tarefas com eficácia, precisão e de modo saudável.
- Ligação à internet e linha telefónica adequadas (se necessário).
- Verificação periódica de falhas no equipamento e na instalação elétrica.

Etapas/atividades simples que podem ser realizadas para reduzir os riscos relacionados com o trabalho sedentário/longo tempo sentado

Exemplos de exercícios de alongamentos a serem executados em intervalos regulares ao longo do dia:

- Levantar os braços acima da cabeça e fazer círculos com eles.
- Elevar os ombros e efetuar movimentos para trás e para a frente várias vezes.
- Girar suavemente o pescoço da esquerda para a direita, focando os olhos em pontos fixos.
- Girar as ancas, esticar os dedos do pé e flexionar os pés.
- Alongar os extensores da anca apontando um joelho ao solo e empurrando a bacia para a frente
- Recostar-se nas costas na cadeira e empurrar os braços contra a cadeira para alongar o tronco e os ombros.
- Apertar as mãos atrás da cadeira e alongar os ombros para trás.



⁸ Publicado no sítio eletrónico <https://oshwiki.eu>, consultado em 15/03/2020.

Exemplos de exercícios sentado para manter movimento e atividade ao longo do dia:

- Aperte as nádegas por 5-10 segundos.
- Utilize uma mola de mão para exercitar as mãos e antebraços.
- Exercite os bíceps levantando um objeto pesado ou uma garrafa de água cheia.
- Rode na cadeira para exercitar os abdominais.
- Levante as pernas sob a mesa/secretária.
- Agache-se na cadeira por 10-30 segundos.
- Levante-se da cadeira utilizando os braços,



Exemplos de exercícios que podem ser acrescentados à rotina diária de trabalho:



- Levante-se quando fala ao telefone se tiver um telefone sem fios ou alta voz.
- Almoce afastado do posto de trabalho.
- Caminhe durante o intervalo de almoço e tempos de paragem.
- Alongue-se na secretária a cada 30 minutos.
- Levante-se e faça uma pausa do computador a cada 30 minutos.
- Acrescente um mínimo de 10 minutos, por dia, de exercício aeróbico moderado a intenso, o que é suficiente para estimular o batimento cardíaco e queimar calorias.
- Utilize uma calculadora de tempo sentado e se necessário altere o seu comportamento sedentário.
- Utilize estações de trabalho reguláveis de modo a poder trabalhar em pé e sentado.
- Adicione mais intervalos ou microintervalos ao dia de trabalho.
- Acorde um tempo máximo de exposição a trabalho sedentário, por exemplo um máximo de 2 horas consecutivas e não mais de 5 horas por período/turno.

Aspetos relativos ao stress e saúde mental



As fontes principais de stress para os teletrabalhadores incluem longos períodos laborais; trabalho intensivo e flexível; organização do trabalho; isolamento; e esbatimento das fronteiras entre trabalho e vida familiar.

Várias abordagens permitem ajudar os teletrabalhadores a melhorar o seu equilíbrio trabalho-vida familiar.

Algumas estratégias que podem ser utilizadas incluem:

- Inicie e termine o dia com uma rotina (vista-se, dê um passeio ou outra atividade dinâmica – sem um écran) e tente começar e terminar à mesma hora todos os dias.
- Estabeleça as horas durante pode ser contactado (pelos colegas ou dirigentes).
- Planifique o dia de trabalho e cumpra-o com rigor (para controlar o tempo de laboração e evitar sobrecarga).
- Desligue o computador e/ou o telefone de serviço.
- Planifique e faça curtos intervalos frequentes e o intervalo para almoço.
- Tenha uma divisão/espço na qual trabalha de modo que quando saia desta o trabalho se dê por acabado.
- Estabeleça limites das horas de trabalho com cônjuges e crianças.

Dicas para prevenir o sentimento de estar isolado, desligado ou abandonado

O isolamento devido ao teletrabalho pode ter potenciais efeitos negativos na saúde ocupacional e bem-estar dos teletrabalhadores; pelo que é muito importante assegurar uma boa comunicação entre o teletrabalhador e o empregador ou colegas.

- O empregador deve fornecer ferramentas de comunicação (emails, salas de conversação, partilha de documentos, vídeo conferência, ferramentas colaborativas, agendas partilhadas, etc.) e o desejado suporte relacionado com estas.
- Os teletrabalhadores utilizam as ferramentas de comunicação disponibilizadas pelo empregador para estarem informados dos últimos desenvolvimentos do trabalho, equipa e organização.
- Os teletrabalhadores agendam reuniões frequentes e pontos de situação com o dirigente direto, a equipa e clientes para ajudar a manter o contacto e reforçar relações laborais positivas.
- O contacto informal é mantido pela junção de todos em linha (intervalos para café virtuais, fóruns de discussão/salas de conversação, etc.).
- Os dirigentes/gestores mantêm-se em contacto com os trabalhadores individuais e através de contactos frequentes asseguram-se que estes estão saudáveis e seguros (procurando reconhecer sinais de stress).
- Os teletrabalhadores estabelecem uma rotina para contacto com a chefia ou colegas.



FASE II: PREVENÇÃO E CONTROLO DO IMPACTE

COMUNICAÇÃO E CONSCIENCIALIZAÇÃO



Nesta fase promove-se a ativação e implementação das medidas de prevenção identificadas ao nível da informação, sensibilização e comunicação relevantes, bem como da disponibilização de material e meios de Higienização, da tomada de medidas de mitigação e da avaliação da necessidade do seu reforço ou implementação de novas medidas

A Fluidotronica, seguindo as orientações das Autoridades de Saúde, prepara um plano de informação, sensibilização e comunicação relevantes a todos os Colaboradores, clientes, fornecedores e prestadores de serviços, utilizando os meios necessários:

- E-mail;
- Internet;
- Facebook;
- Afixação em todos os placares habituais de divulgação de informação,
- Outros locais que se edifiquem como necessários.

De forma faseada, serão difundidos os folhetos, cartazes e/ou outros tipos de suportes informativos, destinados a todos os Colaboradores da Fluidotronica, contemplando as seguintes temáticas:

- Como agir em caso de suspeita de infeção;
- Modo de transmissão;
- Como lavar as mãos;
- Como utilizar a solução antisséptica das mãos;
- Cuidados de higiene no local de trabalho;
- Medidas de higiene e etiqueta respiratória;
- Informação sobre Coronavírus SARS CoV-2;
- Sinais e Sintomas, como agir;
- Plano de Contingência para Infeção por Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19);
- Informar os Colaboradores sobre a evolução da situação da Fluidotronica;

Paralelamente foi preparada uma comunicação institucional para clientes, fornecedores e público em geral.

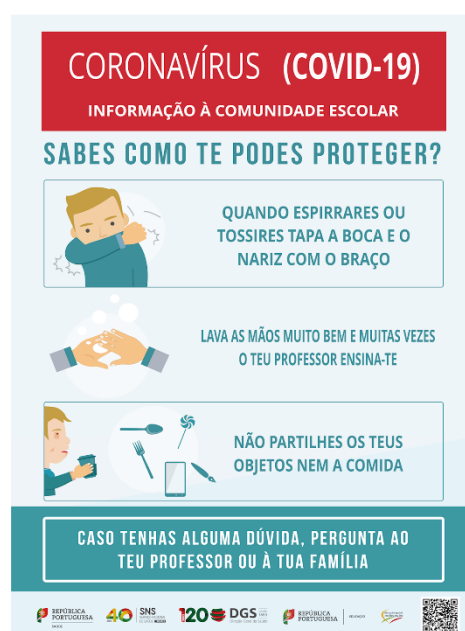
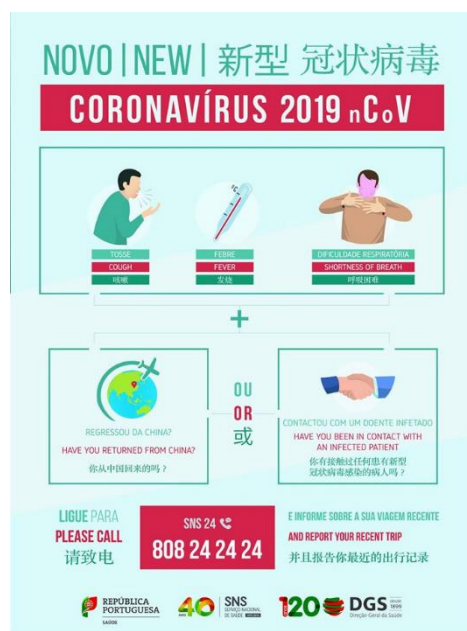
Esta medida entra em execução sempre que seja considerado o momento adequado para informação/prevenção do público-alvo.

Perante o evoluir da situação poderão ser elaborados outros folhetos informativos que serão divulgados pelos meios identificados.

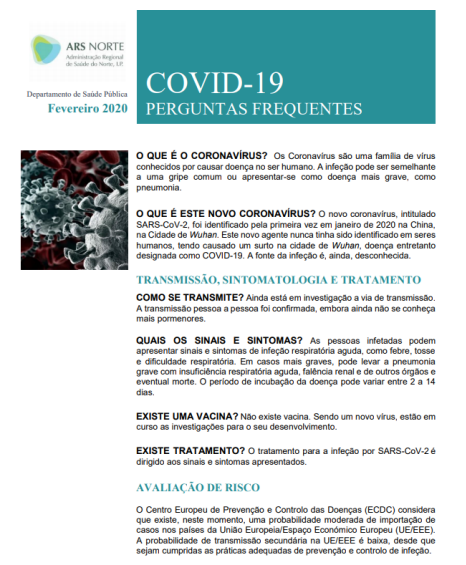
COMUNICAÇÕES

IDENTIFICAÇÃO DAS ATIVIDADES

Lavagem das mãos



Fricção Anti-séptica das mãos



Outras informações encontrarás no anexo I do presente documento.

FASE III: CONTINGÊNCIA

O QUE FAZER SE OCORREREM CASOS COVID-19



Esta fase pretende minimizar os impactos da infeção na empresa, limitar a propagação da doença e garantir a manutenção dos serviços essenciais, iniciando-se quando seja confirmado, pelo menos, um dos casos:

- Colaborador com sintomas, contudo não se confirma a infeção;
- Colaborador confirmado como infetado;
- Colaborador tenha estado em contacto próximo com alguém confirmado como infetado.

SALA DE ISOLAMENTO

PREPARAÇÃO

A área de “isolamento” deve ter ⁹:

- Ventilação natural, ou sistema de ventilação mecânica;
- 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 - SABA (disponível no interior e à entrada desta área);
 - ✓ Toalhetes de papel;
 - ✓ Máscara(s) cirúrgica(s);
 - ✓ Luvas descartáveis;
 - ✓ Termómetro;
 - ✓ Caderno/folhas e caneta.

Estão ainda afixados os principais contactos telefónicos no âmbito da COVID-19, assim como os procedimentos que deve adotar enquanto permanece nesta área.

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

O Trabalhador com sintomas deverá dirigir-se até a área de “isolamento” pela escadaria interna (único circuito de acesso existente).

Na possibilidade de haver mais do que um caso suspeito em simultâneo deve garantir o aconselhamento de uma distância de segurança superior a 2 metros entre os casos.

A Sala de Isolamento será a sala de reunião, localizada no Piso 3

A identificação de um caso suspeito de infeção pressupõe que os procedimentos previstos no presente Plano de Contingência sejam acionados, exigindo por parte de todos os trabalhadores a colaboração para o cumprimento das medidas, evitando causar situações de pânico.

CASO SUSPEITO

O QUE FAZER?

Atuação do Colaborador com sintomas:

De acordo com a Orientação da DGS⁸ considera-se caso suspeito.

Critérios Clínicos	Critérios Epidemiológicos
E Febre OU Tosse OU Dificuldade respiratória	História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias anteriores ao início de sintomas OU Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por 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

Deve:

1-Comunicar de forma célere e expedida à chefia **via telefónica** ou, em caso de ausência, aos RH's através [REDACTED].

2-Na sala de isolamento colocar uma máscara, se a sua condição clínica o permitir (a máscara deverá ser colocada pelo próprio colaborador e ajustada, ou seja, ajustamento da máscara à face, de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face. Sempre que a máscara estiver húmida, o colaborador deve substituí-la por outra.). É o colaborador que efetua o contacto telefónico através do telefone disponibilizado, ao SNS 24 (808 242424), contacto preferencial para a ativação da resposta a situação de infeção por COVID-19;

3-Colaborar na resposta, de forma objetiva, às questões que o profissional de saúde irá colocar, via telefone.

4- Contactar os RH's [REDACTED] sobre o resultado do contacto estabelecido com o SNS24.

Atuação da Chefia direta e/ou membro da equipa:

Para a situação em que se verifique que o colaborador com sintomas apresente dificuldades de locomoção, a chefia direta ou membro da equipa assegura que seja **prestada a assistência adequada** ao trabalhador até a área de isolamento, devendo:

- manter sempre que possível, a distância de segurança do doente **superior a 1 metro**,
- equipar-se com **máscara e luvas descartáveis**. Após a devida assistência, deverão ser efetuados os procedimentos básicos de **controlo de infeção** remoção e encaminhamento de EPI's, e higienização das mãos.

Atuação da Chefia direta

Comunica ao RH's, identificando desde logo, os eventuais contactos de proximidade do colaborador, efetuando o preenchimento o registo: **Formulário de registo de contactos com caso suspeito Anexo II.**

⁹ Orientação 006/2020 - Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas, de 26/02/2020. Consultado em Orientações e Circulares Informativas publicada no sítio eletrónico <https://www.dgs.pt>.

CASO SUSPEITO

PROCESSO DE VALIDAÇÃO

É O PROFISSIONAL DO SNS 24 QUE INFORMA AO TRABALHADOR SE CONSTITUI OU NÃO UM CASO SUSPEITO. INTERNAMENTE É NECESSÁRIO EFECTUAR O REGISTO – VER ANEXO II

Caso Suspeito Não Validado:

- O SNS define os procedimentos adequados à situação clínica do colaborador;
- O trabalhador informa ao RH's da não validação;
- O RH's informa ao médico do trabalho da situação clínica do colaborador.

Caso Suspeito Validado:

O profissional do SNS 24 contacta a Linha de Apoio Médico (LAM), da Direção Geral de Saúde (DGS), para validação da suspeição.

DGS ativa o INEM, o INSA e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos.

O Colaborador informa, via telefone, ao RH's [REDACTED] da validação do seu caso suspeito.

O colaborador permanece na área de "Isolamento" até à chegada do INEM que transporta o doente para o Hospital de referência, onde serão colhidas as amostras biológicas para testes laboratoriais.

O acesso à área de "Isolamento" fica interdito até conhecimento dos resultados laboratoriais.

Caso Infirmado

(resultados laboratoriais não garantem a confirmação)

A Autoridade de Saúde Local informa o empregador dos resultados dos testes laboratoriais e este processo fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais da empresa, incluindo de limpeza e desinfeção. Nesta situação são desativadas as medidas do Plano de Contingência da empresa.

A sala é higienizada.

Caso confirmado

(resultados laboratoriais positivos)

Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de "isolamento" posto de trabalho do doente confirmado. A limpeza é a cargo de empresa especializada;

Armazenar os resíduos do Caso Confirmado em saco de plástico (com espessura de 50 ou 70 micron) que, após ser fechado (ex. com abraçadeira), deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.

A Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com o médico do trabalho, comunica à DGS informações sobre as medidas implementadas na empresa, e sobre o estado de saúde dos contactos próximos do doente.

Após o procedimento de higienização, solicitar o levantamento de interdição da área de isolamento junto da unidade de saúde pública local. Posteriormente, a Autoridade de Saúde Local informa a DGS das medidas implementadas.

ESTIVE PRÓXIMO DE UM CASO SUSPEITO

PROCESSO DE VIGILÂNCIA

Contacto próximo^{10 11} – pessoa que não apresenta sintomas, mas que teve ou pode ter tido contacto com um caso confirmado de COVID-19, podendo ser considerado como:

Alto risco de exposição

Trabalhador do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros de distância do caso confirmado);

Trabalhador que esteve face-a-face com o caso confirmado ou que esteve fechado;

Trabalhador que partilhou com o caso confirmado louça, toalha ou outros objetos ou equipamentos que pudessem estar contaminados com expetoração, sangue ou gotículas respiratórias

Baixo risco de exposição

Trabalhador que teve contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado, por exemplo em movimento ou circulação durante o qual houve exposição a gotículas/secreções respiratórias através de conversa face-a-face superior a 15 minutos, tosse ou espirro);

Trabalhador que prestou assistência a caso confirmado, desde que tenha seguido as medidas de prevenção (por exemplo, utilização adequada da máscara e luvas; etiqueta respiratória; higiene das mãos).

¹⁰ 2 [https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-presenting-withmild-symptoms-and-management-of-contacts](https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-(ncov)-infection-presenting-withmild-symptoms-and-management-of-contacts)

¹¹ Orientação da DGS 02A/2020 – Doença pelo novo Coronavírus (COVID-19) – nova definição de caso. Consultado em Orientações e Circulares Informativas publicada no sítio eletrónico <https://www.dgs.pt>

PROCEDIMENTO DE VIGILÂNCIA

QUEM E COMO FAZER

A chefia direta do trabalhador e os RH's colaboram com a Autoridade de Saúde Local na identificação dos contactos próximos do doente que se tratam de um caso confirmado de COVID-19, devem ser vigiados.

Neste contexto, a Autoridade de Saúde Local procede:

A identificação, listagem e classificação dos contactos próximos (incluindo os casuais) ver documentos em anexo II, de forma ao acompanhamento dos mesmos (telefonar diariamente, informar, aconselhar e referenciar, se necessário), durante o período de 14 dias, considerando o período de incubação estimado (2 a 12 dias).

Eu estive próximo:

Todos os contactos próximos, de alto ou baixo risco de exposição devem:



Auto monitorizar diariamente os sintomas da COVID-19, incluindo febre (mínimo 2 vezes por dia, registando o valor e hora de medição), tosse ou dificuldade em respirar



Restringir o contacto social ao indispensável



Evitar viajar



Estar contactável para monitorização ativa, a ser efetuada pela Autoridade de Saúde Local ou pelo médico de trabalho

A única diferença na atuação é para pessoas com "Alto risco de Exposição", onde ocorre uma monitorização ativa pela Autoridade de saúde local durante 14 dias desde a última exposição.

O retorno à atividade laboral só deverá ocorrer após validação da Autoridade de Saúde gestora do caso e pelo médico de medicina do trabalho que irá emitir a respetiva ficha de aptidão.

Casos positivos SARS-COV-2 só poderão retomar a sua atividade laboral após reunidas todas as condições:

- 14 dias desde o início sem sintomas.
- Duas zaragatoas de naso e orofaringe consecutivas (com intervalos de 24 a 72 h) negativas para doentes de elevado risco; os doentes ligeiros, que fiquem no domicílio e que tenham sintomas ligeiros, têm a indicação para fazer um único teste e são considerados recuperados se o teste der negativo", ultrapassados os sintomas.
- Coabitantes sem risco de contágio.

REGRAS INTERNAS PARA ESTA FASE DO PLANO

COMO TRABALHAR EM SEGURANÇA

1. **Condicionamento do acesso de todos os clientes e fornecedores**, às instalações da Fluidotronica, nomeadamente para a realização de reuniões, visitas, acompanhamento de projetos ou outros;
2. **Adiamento de todas as deslocações das nossas equipas comerciais**, privilegiando as alternativas que a tecnologia nos oferece nomeadamente videoconferências, dispositivos móveis, email, contacto telefónico, etc.);
3. **Suspensão** temporária de todas as intervenções nas **instalações de clientes** nacionais e internacionais;
4. Ativação da modalidade **Teletrabalho** para os trabalhadores cujas atividades assim o permitam;
5. **Manutenção da comunicação** da Fluidotronica com terceiros, através de email e linhas telefónicas;
6. **Manutenção dos procedimentos de receções e/ou expedições de materiais**. Os materiais, após rececionados, permanecem pelo menos 24 horas em repouso até ao seu manuseamento para verificação de conformidade;
7. **Alteração do período laboral** e a implementação da jornada contínua de trabalho de forma a permitir aos colaboradores que desempenhem atividades nas instalações a conciliação deste horário com o horário praticado pelos serviços essenciais definidos no período de emergência;
8. **Manutenção dos ensaios MTC**, desde que os clientes venham equipados com máscara e haja cumprimento da **distância social de segurança de 2 mts**;
9. Definição de **tarefas internas** que permitam a execução dos trabalhos de forma isolada ou o **distanciamento social de 2 mts**;
10. **Alargamento do período de almoço** de forma a usufruir do espaço refeitório pro todos os elementos em funções desde que, não ultrapasse um número máximo de **12 pessoas em cada um dos períodos de descanso de 30 minutos**;
11. Distribuição e colocação estratégica de **solução antisséptica das mãos**;
12. Cumprimento da **etiqueta respiratória**;
13. Implementação interna das **reuniões à distância**;
14. **Disponibilização interna** da informação institucional da entidade **DGS**;
15. Acompanhamento diário do estado da nação e das regras/práticas definidas pelas entidades governamentais e tutelares.
16. Quando os trabalhadores não possam comparecer ao trabalho por motivos de doença ou por assistência a filho, neto ou membro do agregado familiar, nos termos gerais, essas ausências seguem o regime previsto na lei para essas eventualidades.
17. Quando os trabalhadores não possam comparecer ao trabalho por motivo de isolamento profilático e quando não seja possível assegurar o recurso a mecanismos alternativos de prestação de trabalho, nomeadamente Teletrabalho, as ausências ao serviço, independentemente da respetiva duração, têm os efeitos das faltas por motivo de isolamento profilático, previstas na alínea Decreto-Lei n.º 10-A/2020, de 13 de março. Nestas situações o trabalhador deve remeter à sua entidade empregadora a **declaração de isolamento profilático** emitida pelo Delegado de Saúde. A entidade empregadora deve preencher o **mod. GIT71-DGSS, disponível em <http://www.seg-social.pt/formularios>**, com a sua identificação e posteriormente deve remeter o modelo e a sua declaração de certificação de isolamento profilático, emitida pelo delegado de saúde, através da Segurança Social Direta no menu Perfil, opção Documentos de Prova, com o assunto COVID19-Declaração de isolamento profilático para trabalhadores. Esta e outras informações poderá encontrar na intranet no espaço COVID/FAQ's e as orientações da DGS¹².

¹² Orientação da DGS 010/2020 - Infecção por SARS-CoV-2 (COVID-19) - Distanciamento Social e Isolamento Consultado em Orientações e Circulares Informativas publicada no sítio eletrónico <https://www.dgs.pt>.

FASE IV: RETOMA

MEDIDAS DE PREVENÇÃO PARA A REDUÇÃO DO RISCO DE TRANSMISSÃO



Após o Estado de Emergência nacional é fundamental assegurar a necessária revitalização da economia que a recoloca na trajetória de crescimento, competitividade e desenvolvimento sustentável, mas, por outro, é essencial garantir uma força de trabalho segura e saudável em todos os setores de atividade ¹³.

A adoção de medidas de prevenção da COVID-19 nos locais de trabalho deverá ter como objetivo permitir (con)viver e trabalhar com saúde, segurança e bem-estar, até existir uma vacina ou um medicamento específico para esta doença. As mesmas, resultam da avaliação dos riscos e adoção das necessárias medidas de prevenção e de proteção à infeção por SARS-CoV-2, de forma a salvaguardar uma prestação do trabalho em condições de higiene, segurança e saúde a todos os trabalhadores, tal como preconiza a Constituição da República Portuguesa, o Código do Trabalho e a Lei de Bases da Saúde.

PARA DESENVOLVER E ENTENDER AS MEDIDAS É NECESSÁRIO CONHECER OS MECANISMOS DE TRANSMISSÃO DO COVID-19

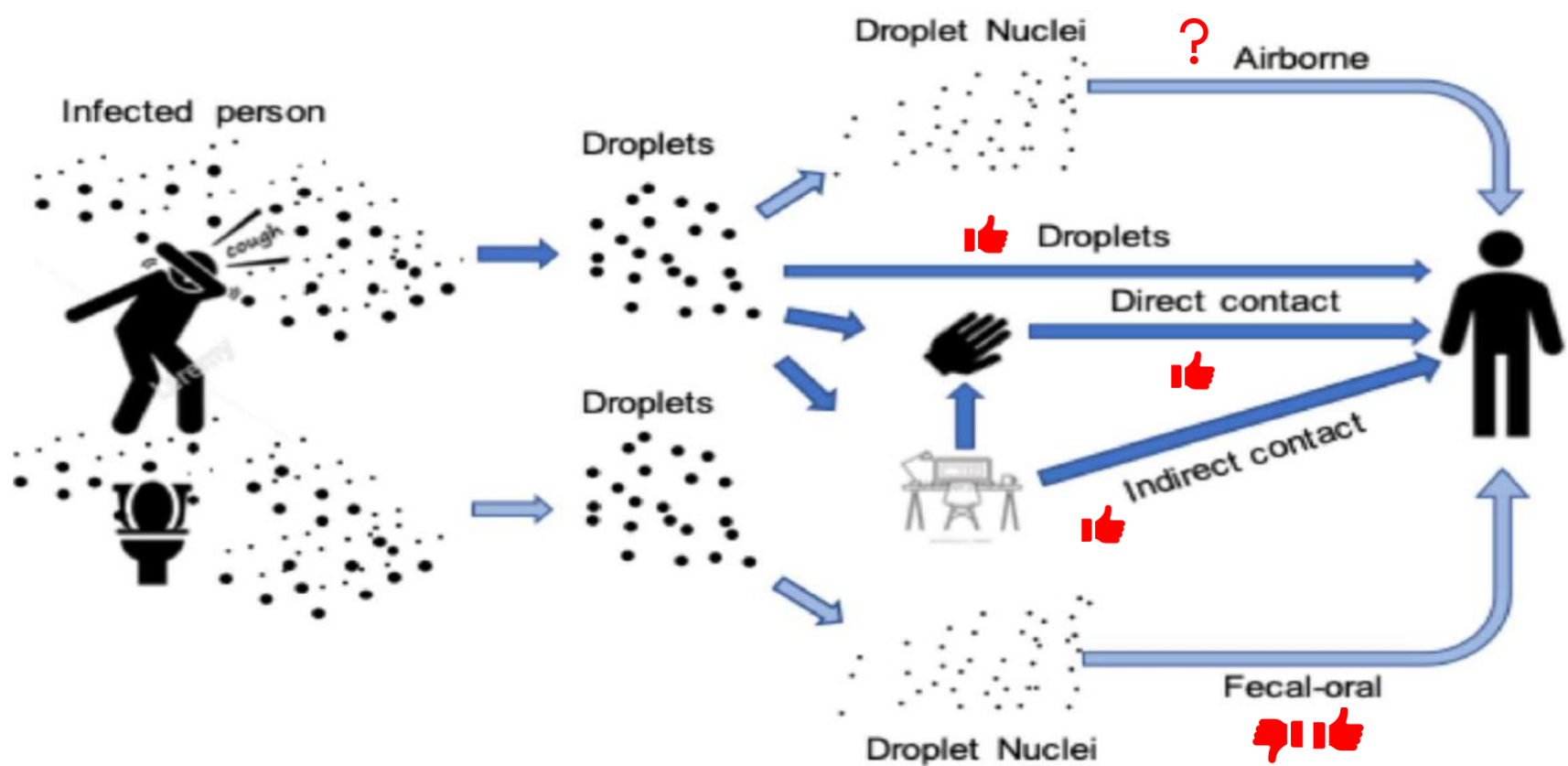
Estudos atuais indicam garantidamente que os principais meios de contaminação advêm:

- por contacto próximo com pessoas infetadas pelo vírus
- pelo contacto com superfícies ou objetos contaminados

Assim, as principais vias de transmissão são:

- de pessoa a pessoa, através de gotículas que se emitem, por exemplo, quando se tosse ou espirra;
- através do contacto de mãos contaminadas que, posteriormente, contactam os olhos, nariz ou a boca (as mãos contaminam-se facilmente em contacto com objetos ou superfícies por sua vez contaminadas com gotículas de pessoa infetada) ^{14 15 16 17 18 19 20}

Em relação à contaminação através da migração das partículas pelo ar de espaços contaminados ou a partir dos dejetos de humanos contaminados, ainda não há estudos conclusivos.



👍 Estudos que atestam este meio de contágio

👎 Ainda não há dados conclusivos quanto ao meio de contágio

? Não se conhece estudos neste contexto

¹³ Ministério da Saúde. Direção-Geral da Saúde: SAÚDE E TRABALHO: Medidas de prevenção da COVID-19 nas empresas, Abril 2020.

¹⁴ J.A. Otter a, *, C. Donskey b, S. Yezli c, S. Douthwaite d, S.D. Goldenberg d, D.J. Weber. (2016). « Transmission of SARS and MERS coronaviruses and influenza virus in healthcare settings: the possible role of dry surface contamination ». Journal of Hospital Infection. 92 (2016) 235 - 250. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jhin.2015.08.027>

¹⁵ Van Doremalen N, Bushmaker T, Morris DH, et al. « Aerosol and surface stability of SARS-CoV-2 as compared with SARS-CoV-1. ». The New England Journal of Medicine Downloaded from nejm.org on May 3, 2020. 382:1564-1567 DOI: 10.1056/NEJMc2004973

¹⁶ (2020) Stability and Viability of SARS-CoV-2. N Engl J Med DOI: 10.1056/NEJMc2007942

¹⁷ João Toledo « Infection Prevention and Control and novel coronavirus (COVID-19): standard precautions and use of personal protective equipment » Health Emergencies Department / PAHO – WDC, February 20, 2020.

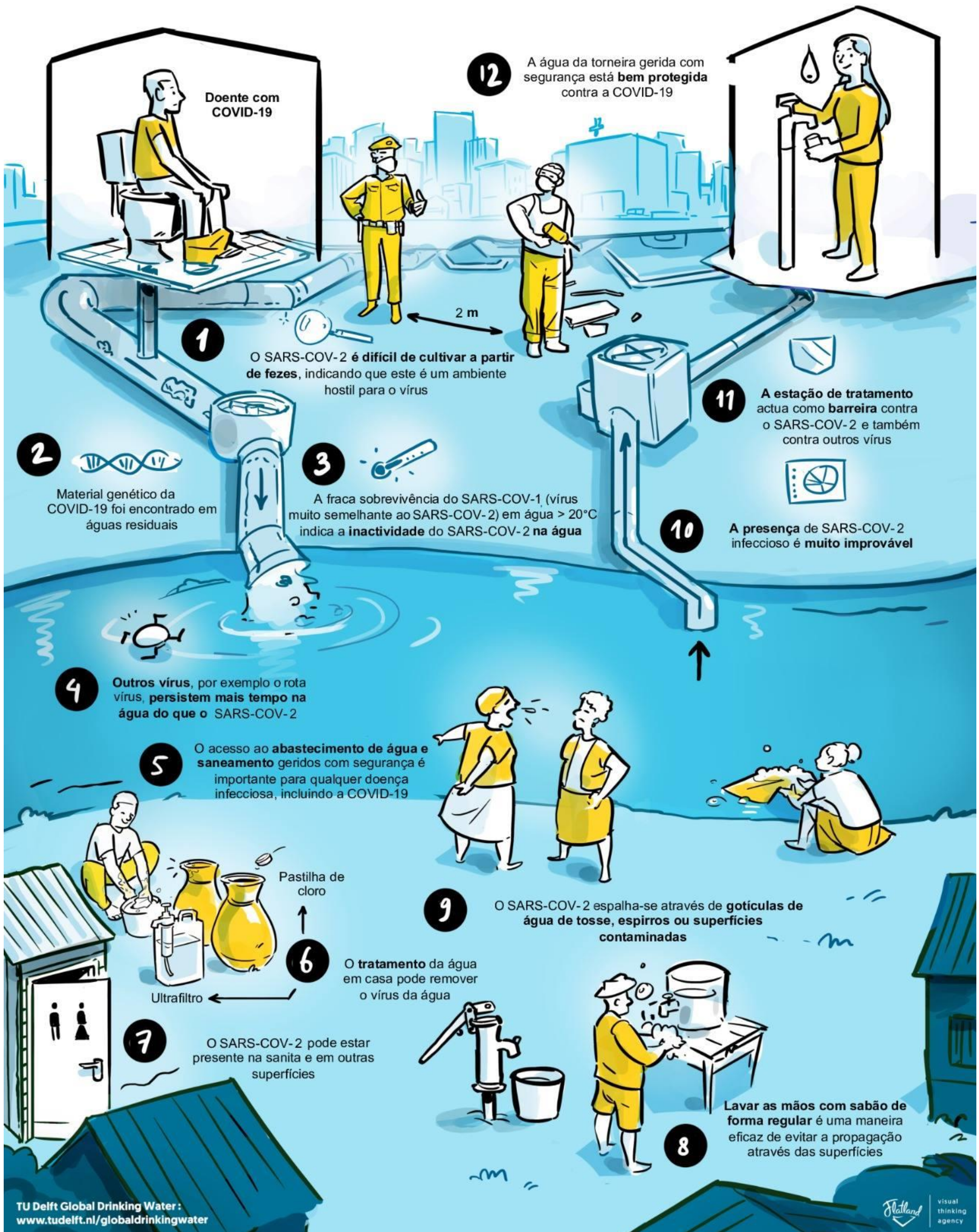
¹⁸ Thienemann F, et al. World Heart Federation Briefing on Prevention: Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) in Low-Income Countries. Global Heart. 2020; 15(1): 31. DOI: <https://doi.org/10.5334/gh.778>

¹⁹ Xiao F, et al. "Evidência de infecção gastrointestinal do SARS-CoV-2" Gastroenterol 2020; DOI: 10.1053 / j.gastro.2020.02.055.

²⁰ REHVA COVID-19 Guidance document: How to operate and use building services in order to prevent the spread of the coronavirus disease (COVID-19) virus (SARS-CoV-2) in workplaces, April 3, 2020, documento publicado no sítio eletrónico <https://www.rehva.eu/>.

12 FACTOS SOBRE A COVID-19 NA ÁGUA

A importância do acesso à água e da higiene em tempos de crise



PARA ALÉM DOS MECANISMOS DE PROPAGAÇÃO É NECESSÁRIO SABER O TEMPO DE VIDA DESTE MICROORGANISMO E QUAIS OS COMPOSTOS DESINFECTANTES MAIS ADEQUADOS ^{21 22 23 24 25}

WebMD
HOW LONG DO CORONAVIRUSES* LIVE ON SURFACES?

SURFACE	EXAMPLES	DAYS OR HOURS
Metal	Doorknobs, Jewelry, Silverware	5 Days
Glass	Drinking glasses, Mirrors, Windows	UP TO 5 Days
Ceramics	Dishes, Pottery, Mugs	5 Days
Paper	Newspaper, Magazines	UP TO 5 Days
Wood	Furniture, Decking	4 Days
Plastics	Milk bottles, Bus seats, Elevator buttons	2-3 Days
Stainless Steel	Refrigerators, Pots/pans, Sinks, Water bottles	2-3 Days
Cardboard	Shipping boxes	1 Day
Aluminum	Soda cans, Tinfoil, Water bottles	2-8 Hours
Copper	Pennies, Teakettles, Cookware	4 Hours
Food/Water	Doesn't seem to spread through food, and has not been found in water.	

WHAT YOU CAN DO: Disinfect all surfaces and objects in your home daily with a household cleaning spray or wipe. Wash hands for at least 20 seconds with soap and warm water, especially after visiting the supermarket or bringing in packages.

*Coronaviruses are a family of viruses that includes the SARS-CoV-2, the virus that causes COVID-19. This information is for your reference only and is changing constantly.

Sources: CDC. FDA. Medical Review: Brunilda Nazario, MD, 03/24/2020.

PREPARAÇÃO PRÉVIA

DESINFECÇÃO

O novo coronavírus (SARS-CoV-2) se junta ao grupo dos coronavírus:

- Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS)
- Síndrome Respiratória do Oriente Médio (MERS).

Neste sentido, a escolha do produto desinfetante terá por base os estudos já existentes com os vários tipos de agentes biocidas, como por exemplo: peróxido de hidrogênio (água oxigenada), álcoois, hipoclorito de sódio (lixívia) ou compostos de amónio quaternário. Todos estes agentes desinfetantes são usados em todo o mundo para desinfeção, principalmente em ambientes hospitalares.

TEMPO DE VIDA

São poucos os estudos que permitem concluir com 100% de segurança quanto a capacidade de resistência do vírus nas diferentes superfícies. São várias as condicionantes que promovem ou não a sua resistência. Contudo, há um facto, **o vírus sobrevive** algum tempo seja ele qual for, na maioria das superfícies comuns do nosso dia a dia. A higienização é a outra arma de combate ao coronavírus.

A HIGIENIZAÇÃO É TÃO O MAIS IMPORTANTE QUANDO SE SABE QUE INDIVÍDUOS ASSINTOMÁTICOS OU PRÉ-SINTOMÁTICOS ESPALHAM O NOVO VÍRUS DURANTE A ROTINA DIÁRIA

²¹ Should Know Debbie Koenig. «Coronavirus on Fabric: What You Should Know .». April, 02, 2020 Medscape Psychiatry

²² G. Kampf, D. Todt, S. Pfaender, E. Steinmann. «Persistence of coronaviruses on inanimate surfaces and their inactivation with biocidal agents » Journal of Hospital Infection, VOLUME 104, ISSUE 3, P246-251, MARCH 01, 2020. DOI:https://doi.org/10.1016/j.jhin.2020.01.022.

²³ GUIDE TO INFECTION CONTROL IN THE HEALTHCARE SETTING, International Society for Infectious Diseases publicado no sítio eletrónico <https://isid.org/guide/>

²⁴ W.A. Rutula, D.J Weber. «Selection of the Ideal Disinfectant .» Infection Control and Hospital Epidemiology, July 2014, Vol. 35, nº7, DOI: 10.1086/676877

²⁵ B. Leas, D.A. Pegues, C.A. Umscheid. «Environmental Cleaning for the Prevention of Healthcare – Association Infections .», Technical Brief nº 22, Agency for Healthcare Research and Quality. August 2015.

RECOMENDAÇÕES DGS²⁶ E ACT²⁷

Em 30 de Abril a DGS e ACT emitem documentos nos quais apresentam às empresas as linhas orientadoras para a adequada prevenção da COVID-19.

As ações a definir devem contemplar:

- Higiene das mãos;
- Etiqueta respiratória;
- Distanciamento social;
- Higienização e desinfeção de superfícies;
- Auto monitorização de sintomas;
- Proteção individual (EPI); e (In)formação.



MEDIDAS DA FLUIDOTRONICA

HIGIENE DAS MÃOS



1. O colaborador deve **lavar as mãos** logo que chega ao local de trabalho, imediatamente antes de sair e ainda com frequência e sempre que contactam com outros trabalhadores, clientes e/ou fornecedores.
2. O colaborador, após a lavagem das mãos, deverá sempre efectuar a sua **desinfeção com a solução antisséptica das mãos**.
3. **Antes de manusear equipamentos partilhados** deverá efectuar a higienização das mãos antes e depois do uso dos equipamentos.
4. Efectuar a lavagem e desinfeção das mãos conforme as **recomendações expressas pela DGS** afixadas nas instalações.
5. Em cada área operacional e espaços comuns existem **dispensadores de solução antisséptica das mãos**.



6. Sabão líquido e toalhetes de papel serão disponibilizados nas **instalações sanitárias**. Encontram-se interdito os mecanismos mecânicos de secagem de mãos.
7. Os clientes têm à disposição, nas áreas públicas (Hall de entrada e área MTC), solução alcólica para a desinfeção das mãos.

	Nome do produto	Tempo de contacto	Doseamento
Detergente de lavagem	Creme das mãos anti-séptico	1 min	2-3 mL
Desinfeção	Álcool gel	30 seg	1 mL

ETIQUETA RESPIRATÓRIA

1. O colaborador deverá adotar os procedimentos de etiqueta respiratória independentemente do local onde se encontra.
2. Lenços de papel usados, devem ser descartados no contentor de **lixo orgânico**.
3. Em espaços interiores partilhados com outros colegas o uso de **máscara é obrigatório**, mantendo o cumprimento do distanciamento social de **2 mts**.
4. Na condução de **viaturas** com mais de um colaborador é obrigatório o uso de máscara.
5. No ato de descarga e/ou carga de mercadorias para o qual não é garantido a manutenção da distância de segurança, o uso de **máscara e viseira** é obrigatório pelos colaboradores e pelo fornecedor.
6. Quem visita a Fluidotronica deverá estar provido de máscara e viseira. A Fluidotronica não disponibilizará os equipamentos de proteção.
7. O uso de máscara e viseira **não dispensa** o cumprimento das medidas de higienização das mãos.

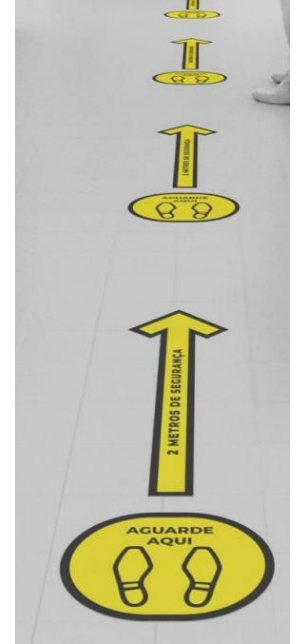


²⁶ Ministério da Saúde. Direção-Geral da Saúde: SAÚDE E TRABALHO: Medidas de prevenção da COVID-19 nas empresas, Abril 2020.

²⁷ <https://www.covid19estamoson.gov.pt> – 19 recomendações: Adaptar os locais de trabalho/proteger os trabalhadores

DISTANCIAMENTO SOCIAL

1. Reorganização dos postos de trabalho dos gabinetes com vista a distribuir os colaboradores assegurando o distanciamento social entre trabalhadores e o cumprimento das distâncias de segurança de 2 mts.
2. Sensibilização dos colaboradores para o uso da escadaria interna apenas para efeito de circulação célere evitando aglomerações de que resulte o não cumprimento da distância de segurança.
3. Agendamento das reuniões internas e/ou com terceiros preferencialmente a distância. Quando a presença física for imprescindível, deve ser agendada tendo em consideração:
 - 3.1 convocar o menor número de pessoas possível;
 - 3.2 distribuir os elementos convocados de forma a manter uma distância mínima de 2 mts;
 - 3.3 selecionar a sala de maior dimensão e ventilação natural;
 - 3.4 implementar as medidas de higienização do espaço antes e após a reunião.
4. Aplicação de uma barreira física na zona de atendimento e definição de um circuito de sentido único para a entrada e saída de pessoas na zona de receção principal das instalações.
5. Alargamento do período de almoço (1 h para 2h15) de forma a definir equipas e limitar a interação social.
6. Definição de escalas fixas ²⁸ para almoço tendo por definição uma ocupação máxima do refeitório de 12 colaboradores para cada um dos períodos.
7. Permissão para a realização das refeições no posto de trabalho a todos os colaboradores cujo posto de trabalho é nos gabinetes.
8. Promoção da execução de tarefas entre colaboradores lado a lado ou de costas em detrimento do trabalho cara a cara.
9. Suspensão das confraternizações sociais nas instalações.
10. Autorização prévia para acesso e uso das áreas comuns (instalações sanitárias e áreas sociais) por pessoal externo. Pessoal externo apenas poderá aceder às instalações sanitárias exclusivas para visitantes e o uso do refeitório apenas fora do horário de pausa para o almoço nomeadamente: após as 13:45.
11. Afixação em locais estratégicos (receção, gabinetes e zonas de circulação) de informação alusiva ao cumprimento da distância de segurança.



HIGIENIZAÇÃO DO ESPAÇO²⁹



1. Não deve ser utilizado equipamento de **ar comprimido** na limpeza de superfícies, pelo risco de recirculação de aerossóis.
2. A limpeza e desinfecção das superfícies é efetuada com recurso a equipamentos de limpeza de uso único cuja composição é à base de **TNT – tecido não tecido**. Quando a utilização única não for possível, o material de limpeza é higienizado após utilização, como se indica no **plano de higienização** no anexo V do presente documento.
3. **Utensílios de cozinha, copos**, talheres e alimentos disponibilizados pela Fluidotronica aos colaboradores, encontram-se temporariamente indisponíveis.
4. Os caixotes de lixo para **material orgânico** devem possuir tampa amovível por pedal. Os caixotes de lixo não orgânico, mantêm-se abertos para não serem manipulados.
5. Remoção de **toalhas de mão** partilhadas ²⁹.
6. Material para limpeza de uso único são descartados após utilização em contentor de resíduos com abertura não manual com saco de plástico.
7. Equipamentos de **uso comum** são desinfetadas após o uso.
8. Mesas e cadeiras dos **refeitórios e/ou salas de reunião** devem ser desinfetadas após utilização.
9. Para cada uma das **entradas nas instalações** é instalado um sistema pedilúvio para a higienização do calçado.
10. Clientes têm à disposição nas áreas públicas (Hall de entrada e área MTC).
11. A higienização da **sala de isolamento e casa de banho de apoio a sala**, após caso confirmado será efetuada por entidade externa com competência.
12. Inoperacionalização do **sistema biométrico** de abertura de portas, todos os compartimentos das instalações permanecerão abertos para promover o arejamento. O sistema de climatização permanecerá desligado.
13. Em compartimentos com possibilidade de **ventilação natural** (janelas) foi estabelecido o procedimento de arejamento/ventilação em dois períodos diários de pelo menos 5 minutos cada. O procedimento de arejamento/ventilação para a zona de produção é efetuada com recurso a abertura do portão de carga e descarga auxiliado sempre que possível com a ativação do sistema de desenfumagem.
14. **Aquisição de produtos** desinfetantes devidamente rotulados e cumprindo das exigências legais Decreto-Lei n.º 140/2017 de 10 de novembro transposição para direito nacional do Regulamento (UE) n.º 528/2012.
15. Descarregar o **autoclismo** sempre com a tampa fechada, para evitar a propagação de aerossóis ³⁰.

²⁸ Orientações para prática de Medicina do Trabalho no contexto de exceção no combate à pandemia COVID-19. Direção do Colégio da Especialidade de Medicina do Trabalho de 25 de março 2020. Consultado em 4 de abril 2020.

²⁹ Orientação da DGS 014/2020 – Limpeza e desinfecção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público; outros estabelecimentos na comunidade; COVID-19. Consultado em: Orientações e Circulares Informativas publicada no sítio eletrónico <https://www.dgs.pt>

³⁰ REHVA, COVID-19 Guidance. <https://www.rehva.eu/activities/covid-19-guidance>.

16. Higienização do habitáculo de viaturas e o exterior:



- Um dos hábitos mais importantes é relativamente fácil de cumprir. Antes de entrares no carro e depois de saíres do carro deves sempre lavar as mãos.
- Na higienização **interior** do carro, as partes que merecem mais atenção são, sem dúvida, aquelas que estão mais expostas ao contacto humano: volante, caixa de velocidades, travão de mão, puxadores das portas, sistema de infotainment, rádio, apoio de braços, hastes na coluna de direção.
- Após a higienização, deixar as portas ou os vidros do carro abertos, para que as superfícies possam secar e a humidade possa sair do habitáculo.
- Estão também disponíveis no mercado produtos para limpeza das condutas do **ar condicionado** e ventilação dos automóveis. Estes produtos não asseguram a eliminação do

Covid-19, mas reduzem a possibilidade do vírus permanecer nas superfícies e tubagens do circuito.

- No **exterior**, há zonas que estão igualmente sujeitas a maior contacto. Vidros, puxadores das portas e do porta-bagagens, e claro, a tampa de enchimento do depósito ou do carregamento das baterias.
- A lavagem vigorosa com água e sabão também pode destruir o coronavírus.
- No caso dos **estofos em pele**, é preciso ter cuidados adicionais. A maioria dos estofos em pele possui revestimentos em uretano para proteção. Mas com o passar do tempo, limpar o couro com álcool pode deixá-lo suscetível a danos e descoloração.
- A maioria dos couros é tingida e uma limpeza mais vigorosa pode remover o corante. Por isso, recomenda-se que a higienização seja feita sem recurso a muita fricção.
- **Produtos que deves evitar:** nunca uses peróxido de hidrogénio (água oxigenada) provavelmente danificará as superfícies do carro. Também não uses produtos de limpeza que na sua constituição contenham **amónio**. Este produto é altamente desaconselhado na **limpeza dos ecrãs sensíveis ao toque**. Mais uma vez, o recurso a **álcool** é o produto mais aconselhado.

ORGANIZAÇÃO DAS ATIVIDADES



1. Definição de dois **períodos laborais** com vista a minimizar a presença simultânea de pessoas no momento de entrada e saída do trabalho.
2. Todos os **elementos da Fluidotronica interlocutores** com os clientes e fornecedores, deverão indagar as regras estabelecidas pelos clientes e fornecedores e divulgá-las internamente.
3. Autorização das atividades presenciais por pessoas pertencentes a **grupos de riscos**, seja pela idade ou pelos antecedentes de doença crónica ou imunossupressão será obtida pelo médico da medicina do trabalho.
4. Execução das tarefas pelos trabalhadores de forma **isolada**, se possível. Quando não for possível, privilegiar a execução das tarefas lado a lado ou de costas em detrimento do trabalho cara a cara.
5. Minimização quanto possível, do desenvolvimento de **documentos em formato de papel**, privilegiando a versão informática.
6. **Lugares de trabalho** e durante as **refeições** devem ser, fixos de forma a reduzir a variação e número de contactos.
7. **Medição da temperatura corporal** por cada um dos colaboradores em dois períodos: antes de se deslocar para o trabalho e a entrada nas instalações. A monitorização é realizada no ponto de entrada para as instalações, e as pessoas que aguardam pela verificação devem manter-se distanciadas 2 metros. O equipamento deverá ser higienizado antes e após uso. Deverá considerar-se **febre**³¹ uma temperatura igual ou superior a 1,0°C acima da média das temperaturas basais individuais no mesmo local de avaliação (axila, retal, oral, timpânica, têmpera (testa)).
Por exemplo, se o indivíduo tem temperaturas axilares que variam de 36,1°C a 37,1°C (média 36,6°C), deverá considerar-se como febre um valor igual ou superior a 37,6°C. Deve fazer-se o mesmo raciocínio para os restantes métodos de medição.
Qualquer colaborador com febre deverá seguir os procedimentos indicados no item **Fase III: Contingência**.
O **registo** é efetuado em documento próprio como se exemplifica no anexo II - Formulário de registo de contactos com caso suspeito.
8. Realização das **reuniões** prevalece a opção à **distância**.
9. **Proibição do uso de sistemas de recirculação de ar** nomeadamente: sistemas de ar condicionado, ventoinhas e termo ventiladores³².
10. A entrada de visitas/trabalhadores externos ao serviço é registada no documento ver anexo II. O registo está disponível no Hall de entrada cujo preenchimento é da responsabilidade do interlocutor da Fluidotronica que acompanha a visita.

³¹ Orientação da DGS 004/2018 – Febre na Criança e no Adolescente – Definição, Medição e Ensino aos Familiares/Cuidadores. Consultado em: Orientações e Circulares Informativas publicada no sítio eletrónico <https://www.dgs.pt>

³² REHVA, COVID-19 Guidance. <https://www.rehva.eu/activities/covid-19-guidance>.

PLANO DE CONTINGÊNCIA

AValiação

A Comissão de Acompanhamento da Crise COVID-19 (CACCC), é responsável pela avaliação interna do plano de contingência.

O acompanhamento crítico de todas as etapas do processo de elaboração do plano de contingência, do cumprimento das orientações estratégicas e da execução das medidas e procedimentos preconizados, ao longo da aplicação do plano, permite a sua melhoria contínua, em função do conhecimento que a própria avaliação proporciona.

O plano de contingência e respetiva operacionalização poderá ser revisto, decorrente da evolução epidemiológica do COVID-19, alterações da atividade da organização, quando ocorram casos suspeitos e/ou confirmados ou quando ocorram definições / orientações por parte das entidades tutelares.

Perante um eventual encerramento da empresa, a CACCC deverá fornecer informação a todos os colaboradores, complementada via página Web ou email, indicando qual o período de encerramento e medidas de vigilância a adotar.

A suspensão do funcionamento da Comissão de Acompanhamento da Crise COVID-19 e a operacionalidade do presente plano ocorrerá após indicação do restabelecimento nacional das condições de segurança epidemiológicas.

ANEXOS

DOCUMENTOS DE APOIO AO PRESENTE PLANO

Anexo I: Outras informações complementares

NOVO CORONAVÍRUS | COVID-19

DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO

- PERMANEÇA EM CASA**
Não se dirija ao trabalho, à escola ou a espaços públicos, nem utilize transportes públicos.
- SEPARADO DE OUTROS**
Deve permanecer numa divisão própria e evitar contacto com outros em espaços comuns.
- NÃO PARTILHE ITENS**
Não partilhe pratos, copos, utensílios de cozinha, toalhas, lençóis ou outros itens.
- NÃO RECEBA VISITAS**
Não convide pessoas a sua casa. Caso seja urgente falar com alguém, faça-o por telefone.
- LIGUE ANTES AO MÉDICO**
Evite deslocações desnecessárias a serviços de saúde e ligue antes para averiguar alternativas.
- LAVE AS MÃOS**
Lave as mãos frequentemente, com água e sabão durante, pelo menos 20 segundos.
- MÁSCARA, SE NECESSÁRIO**
Se lhe foi recomendado, deve utilizar uma máscara quando estiver com outras pessoas.
- AO ESPIRRAR E TOSSIR**
Tape a boca e o nariz com um lenço descartável, deite o lenço no lixo e lave as suas mãos.
- MONITORIZA SINTOMAS**
Meça a sua temperatura diariamente e informe se surgir um agravamento dos sintomas.
- CUIDADO COM RESÍDUOS**
Coloque os resíduos produzidos num saco de plástico diferente dos restantes.

COVID-19

Boas práticas a adotar na utilização de serviços bancários

- Privilegie o uso dos meios digitais ou telefónicos para realizar operações bancárias ou falar com o seu gestor.
- As operações do dia-a-dia podem ser realizadas com toda a segurança e conforto através do serviço de *Homebanking* ou da *App* do banco.
- Recorra às agências apenas em caso de absoluta necessidade, em especial, se está inserido num grupo de risco (idosos, pessoas com doenças crónicas ou sistema imunitário enfraquecido).
- Quando não lhe for possível usar meios digitais para fazer transferências, pagar serviços ou carregar o telemóvel, utilize as máquinas de *Self-Service* instaladas nas agências bancárias ou as *ATM*, minimizando os contactos pessoais.
- Evite o manuseamento de dinheiro e prefira os pagamentos com cartão (se possível *contactless*) ou através de meios digitais.

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Não partilhe artigos pessoais.

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

REPUBLICA PORTUGUESA | SNS | DGS

MEDIDAS DE PREVENÇÃO PARA GRÁVIDAS COVID-19



O RISCO DE INFECÇÃO NA GRÁVIDA PARECE SER SEMELHANTE AO DA POPULAÇÃO EM GERAL.



NÃO HÁ EVIDÊNCIA DE QUE APÓS O PARTO, UMA MULHER COM COVID-19 DEVA SER SEPARADA DO SEU FILHO. O IMPACTO DA SEPARAÇÃO PARECE SER MAIS PREJUDICIAL DO QUE O RISCO DE INFECÇÃO.



DEVE EXISTIR ESPECIAL CUIDADO COM O BEM-ESTAR MENTAL E, SE NECESSÁRIO, CONTACTAR UMA LINHA DE APOIO PSICOLÓGICO.



POUCO AINDA SE SABE SOBRE A TRANSMISSÃO AO FETO, MAS PARECE SER REDUZIDA.



AS GRÁVIDAS DEVEM EVITAR CONTACTOS DESNECESSÁRIOS COM OS SERVIÇOS DE SAÚDE, CONTUDO, DEVEM CUMPRIR AS VIGILÂNCIAS DE ACORDO COM A DGS - NOMEADAMENTE AS ECOGRAFIAS.



SE A SITUAÇÃO CLÍNICA O JUSTIFICAR, É ACONSELHÁVEL QUE A GRÁVIDA NÃO REJEITE EXAMES DE IMAGEM COMO RADIOGRAFIA OU TC TORÁNICAS - É RECOMENDÁVEL O USO DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL.



NÃO HÁ EVIDÊNCIA DE QUE O VÍRUS PASSE O LEITE MATERNO E OS BENEFÍCIOS DA AMAMENTAÇÃO SUPERAM O RISCO POTENCIAL DE TRANSMISSÃO COVID-19



AS GRÁVIDAS DEVERÃO SER INSTRUÍDAS PELOS MÉDICOS ASSISTENTES SOBRE OS SINAIS DE ALARME DA EVENTUAL AGUDIZAÇÃO DE UMA PATOLOGIA DE BASE, E DOS MOTIVOS QUE AS LEVEM A CONTACTAR A LINHA SNS 24 OU O INEM.



SINTOMAS ISOLADOS, NOMEADAMENTE FEBRE, DEVEM SER SUBMETIDOS A AVALIAÇÃO CLÍNICA PARA DESCARTAR OUTRAS CAUSAS.



MÃES QUE AMAMENTAM DEVEM TOMAR TODAS AS POSSÍVEIS PRECAUÇÕES PARA EVITAR A TRANSMISSÃO - LAVAR AS MÃOS FREQUENTE E USAR MÁSCARA FACIAL



Devem ser adotadas medidas que reduzam o risco de infecção e contágio:



- LAVAR AS MÃOS FREQUENTEMENTE COM ÁGUA E SABONETE DURANTE PELO MENOS 20 SEGUNDOS
- USAR UM DESINFETANTE PARA AS MÃOS À BASE DE ÁLCOOL, COMO ÁLCOOL EM GEL
- EVITAR TOCAR NOS OLHOS, NARIZ E BOCA COM AS MÃOS NÃO LAVADAS
- EVITAR CONTACTO PRÓXIMO COM PESSOAS DOENTES
- COBRIR BOCA E NARIZ AO TOSSIR OU ESPIRRAR COM UM TOALHETE E DE IMEDIATO DEITAR FORA
- LIMPAR E DESINFETAR OBJETOS E SUPERFÍCIES MANIPULADAS COM FREQUÊNCIA
- USAR MÁSCARA QUANDO APROPRIADO



MEDIDAS DE ISOLAMENTO DOMICILIÁRIO COVID-19



SE O DOENTE NECESSITAR DE SAIR DO QUARTO DEVE LEVAR MÁSCARA CIRÚRGICA (SEM FILTROS) E MANTER A DISTÂNCIA DE SEGURANÇA



O QUARTO DEVE ESTAR BEM VENTILADO, COM JANELA PARA O EXTERIOR E A PORTA FECHADA



TELEFONE PARA COMUNICAR COM PROFISSIONAL DE SAÚDE



CORRETA LAVAGEM DE MÃOS 40-60 SEGUNDOS COM ÁGUA E SABÃO (OCASIONALMENTE COM SOLUÇÃO ALCOÓLICA)



CASA DE BANHO DE USO EXCLUSIVO PARA O DOENTE. SE NÃO FOR POSSÍVEL, DEVE SER LAVADA COM LIXÍVIA



LIMPEZA COM LIXÍVIA (1 COLHER DE SOPA DE LIXÍVIA PARA 1 LITRO DE ÁGUA)



ROUPA E LENÇÓIS DEVEM SER INTRODUZIDOS NUM SACO FECHADO. LAVÁ-LOS DEPOIS NA MÁQUINA A 60-90°.



CAIXOTE DO LIXO, COM ABERTURA DE PEDAL E SACO DE ENCERRAMENTO FÁCIL



LAVAR PRATOS E TALHERES A ALTAS TEMPERATURAS (SE POSSÍVEL NA MÁQUINA)

RECOMENDAÇÕES PARA O RESTO DOS HABITANTES DA CASA



- Evitar o contacto com a pessoa com sintomas, sobretudo os vulneráveis: idosos, doenças crónicas, imunodeprimidos ou grávidas.
- Procurar que seja uma única pessoa a proporcionar cuidados ao doente
- Lavar as mãos com água e sabão ou solução alcoólica depois de qualquer contacto com o doente ou a sua envolvente.
- Desinfetar, com frequência, torneiras, interruptores e maçanetas de portas, sobretudo se o doente utiliza essas zonas comuns.



*SEMPRE QUE TE PROTEGERES ESTÁS TAMBÉM A
PROTEGER A TUA FAMÍLIA E COLEGAS.*

OBRIGADO



fluidotronica