



**PLANO CONTINGÊNCIA**  
**Novo Coronavírus (COVID-19)**

**09 de março de 2020**



# Índice

<b>1 INTRODUÇÃO</b>	<b>1</b>
1.1 OBJETIVO	1
1.2 CONSIDERAÇÕES GERAIS	1
1.2.1 Coronavírus (COVID-19)	1
1.2.1 Transmissão do Coronavírus (COVID-19)	2
1.2.2 Incubação, sinais e sintomas	2
1.2.3 Definição de caso suspeito	2
<b>2 PLANO DE CONTINGÊNCIA (COVID-19)</b>	<b>4</b>
2.1 ENTIDADES ENVOLVIDAS E RESPONSABILIDADES	4
2.2 SEGUIR AS RECOMENDAÇÕES DAS AUTORIDADES DE SAÚDE E DO MÉDICO DO TRABALHO. CENÁRIOS DE CONTINGÊNCIA	5
<b>3 PROCEDIMENTOS E ATIVAÇÃO DO PLANO</b>	<b>6</b>
3.1 PROCEDIMENTOS E MEDIDAS DE PREVENÇÃO	6
3.1.1 Sensibilização e Informação	6
3.1.2 Disponibilização de equipamentos e produtos	7
3.1.3 Limpeza preventiva das instalações	8
3.1.4 Prevenção individual do contágio	8
3.2 PROCEDIMENTOS E MEDIDAS DE CONTROLO	9
3.2.1 Áreas de Isolamento	10
3.2.2 Procedimento perante caso suspeito no local de trabalho	11
3.2.3 Procedimento perante caso suspeito fora do local de trabalho	13
3.2.4 Procedimento perante caso confirmado	14
3.2.5 Procedimento de vigilância de contactos próximos	14
<b>4 PERGUNTAS FREQUENTES</b>	<b>17</b>
<b>5 REFERÊNCIAS E CONTACTOS</b>	<b>18</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>19</b>
ANEXO I - OS FOLHETOS “CORONA VÍRUS – 2019-NCOV RECOMENDAÇÕES GERAIS”	20
ANEXO II - O FOLHETO “HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS”	23
ANEXO III – PLANOS DE CONTINGÊNCIA E PREVENÇÃO – <b>EVENTOS</b>	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.

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 vida pessoal, na empresa, na economia e na sociedade.

No sentido de antecipar e gerir o impacto de uma eventual situação de propagação desta doença em Portugal, o presente plano de contingência (PC) estabelece e descreve os procedimentos internos a adotar pela Bebé4D, 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 meados dos anos 60, como causadores de doença no ser humano. A infeção pode ser semelhante a uma gripe comum ou apresentar-se como doença mais grave, nomeadamente 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)

Ainda está em investigação a via de transmissão.

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 por 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	<b>E</b>	História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa* nos 14 dias antes do início de sintomas <b>OU</b> Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2/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

\*em 3 de Março de 2020:

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, (ver 4. Referências e contactos)

## 2 Plano de Contingência (COVID-19)

### 2.1 Entidades envolvidas e responsabilidades

#### Administração:

- 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 e Diretores de departamento

- 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 Administração dos casos reportados.

### Colaboradores

- 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 ou diretores de departamento 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 do trabalho. Cenários de contingência**

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

No anexo III está definida a análise de riscos e as respetivas medidas do plano de contingência.

### 3 Procedimentos e Ativação do Plano

Face à possibilidade de propagação da doença e à probabilidade de se 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 colaboradores sobre as medidas de proteção individual 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;
- Evitar colocar as mãos na cara, como forma de prevenir eventuais contacto de mãos contaminadas com boca, nariz e olhos.

### **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;
- Reuniões com mais de 6 colaboradores deverão ser evitadas e nas outras salvaguardada a distância recomendada;
- Evitar o cumprimento por aperto de mão ou beijo e as reuniões presenciais;
- Desinfetar os postos de trabalho partilhados;
- Lavar os mãos após a utilização de postos de trabalho partilhados.

## **3.1.2 Disponibilização de equipamentos e produtos**

A Bebé4D disponibiliza, os seguintes produtos e equipamentos de proteção individual em vários pontos das suas 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 que definimos para o efeito a casa de banho.
- Máscaras cirúrgicas para utilização dos colaboradores com sintomas (caso suspeito) – casa de banho;
- Máscaras cirúrgicas e luvas descartáveis, a utilizar, enquanto medida de precaução, pelos colaboradores que prestam assistência ao colaborador com sintomas (caso suspeito) – casa de banho;
- Toalhetes de papel para secagem das mãos, nas instalações sanitárias e noutros locais onde seja possível a higienização das mãos;

- Rolos de papel e desinfetantes de superfícies ao pé dos equipamentos de uso comum (micro-ondas, máquina de café, impressoras, computadores partilhados)

### 3.1.3 Limpeza preventiva das instalações

Nos edifícios estão a ser realizadas rotinas diárias<sup>1</sup> de limpeza, de forma preventiva, nos seguintes pontos críticos:

- Balcões de atendimento /Secretárias de receção;
- Puxadores/maçanetas de todas as portas (exteriores e interiores) e armários;
- Nas instalações sanitárias, as torneiras as tampas dos sanitários e os botões dos fluxómetros e doseadores;
- Interruptores de luzes.

Nos locais de trabalho partilhados, os colaboradores que vão iniciar a sua **utilização devem atuar sempre como se o local estivesse potencialmente contaminado**. Assim devem desinfetar com spray de álcool e limpar com papel que colocam em lixo fechado:

- Planos de trabalho (telefones, teclados, máquinas de calcular, ratos de teclado, etc.);
- Teclados e gavetas das impressoras e fotocopiadoras;
- Punhos e comandos das máquinas de café e água, micro-ondas e frigoríficos;

### 3.1.4 Prevenção individual do contágio

A Bebé4D definiu várias medidas de prevenção que visam diminuir o risco de contágio entre os colaboradores, de forma a que um eventual contágio não leve a uma quarentena generalizada na empresa, nomeadamente:

1- Grávidas trabalham a partir de casa ou em espaço confinado;

---

<sup>1</sup> Uma vez que a grande maioria dos colaboradores estão em teletrabalho a limpeza será realizada com a regularidade necessária dando especial ênfase às áreas que estão a ser utilizadas.

- 2- Incentivar trabalho a partir de casa para os restantes colaboradores, sempre que possível e com rotatividade caso seja necessário trabalho presencial;
- 3- Dividir colaboradores por grupos, para evitar infeção cruzada. Ver anexo III;
- 4- Visitas a profissionais de saúde restringidas ao essencial;
- 5- Eventos cancelados e substituídos por sessões *on-line*;
- 6- Viagens de trabalho, participação em eventos, restringidas ao indispensável;
- 7- Áreas e equipamentos comuns não podem ser usados em simultâneo por colaboradores de grupos diferentes. Ver anexo III;
- 8- Cancelar visitas às instalações, sempre que possível;
  
- 9- Manter as distâncias sociais recomendadas, entre todos, no local de trabalho ou de convívio (2 metros);
- 10- Viagens de lazer que impliquem exposição a aeroportos, hotéis e/ou zonas de risco desaconselhadas.

NOTA: alternância Casa/Bebé4D deverá ser semanal de acordo com anexo III. O colaborador, à sexta feira, deve deixar a sua secretária limpa de papeis e desinfetada para, **caso seja necessário**, ser usada por algum colaborador da semana seguinte.

Estão 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 colaboradores 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 colaborador 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 colaboradores 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 Áreas de Isolamento

A Bebé4D tem definida uma área de isolamento que está sinalizada e será sempre a casa de banho, adaptada para esta necessidade.

A área de “isolamento” tem como finalidade evitar ou restringir o contacto direto dos colaboradores com o colaborador 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 colaboradores.

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

A área de “isolamento” possuir revestimentos lisos e laváveis.

Estas áreas estão equipadas com:

- Cadeira (para descanso e conforto do colaborador, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo INEM);
- Kit com água e bolachas;
- Sacos de plástico para resíduos;
- Solução alcoólica;
- Lenços de papel
- Máscara cirúrgica;
- Luvas descartáveis;
- Termómetro;
- Doseador de sabão e toalhetes de papel.

Esta área será de utilização exclusiva do colaborador com Sintomas/Caso Suspeito.

Os colaboradores deverão deslocar-se para as zonas de isolamento sem usar elevadores, não tocando em corrimões ou outras superfícies.

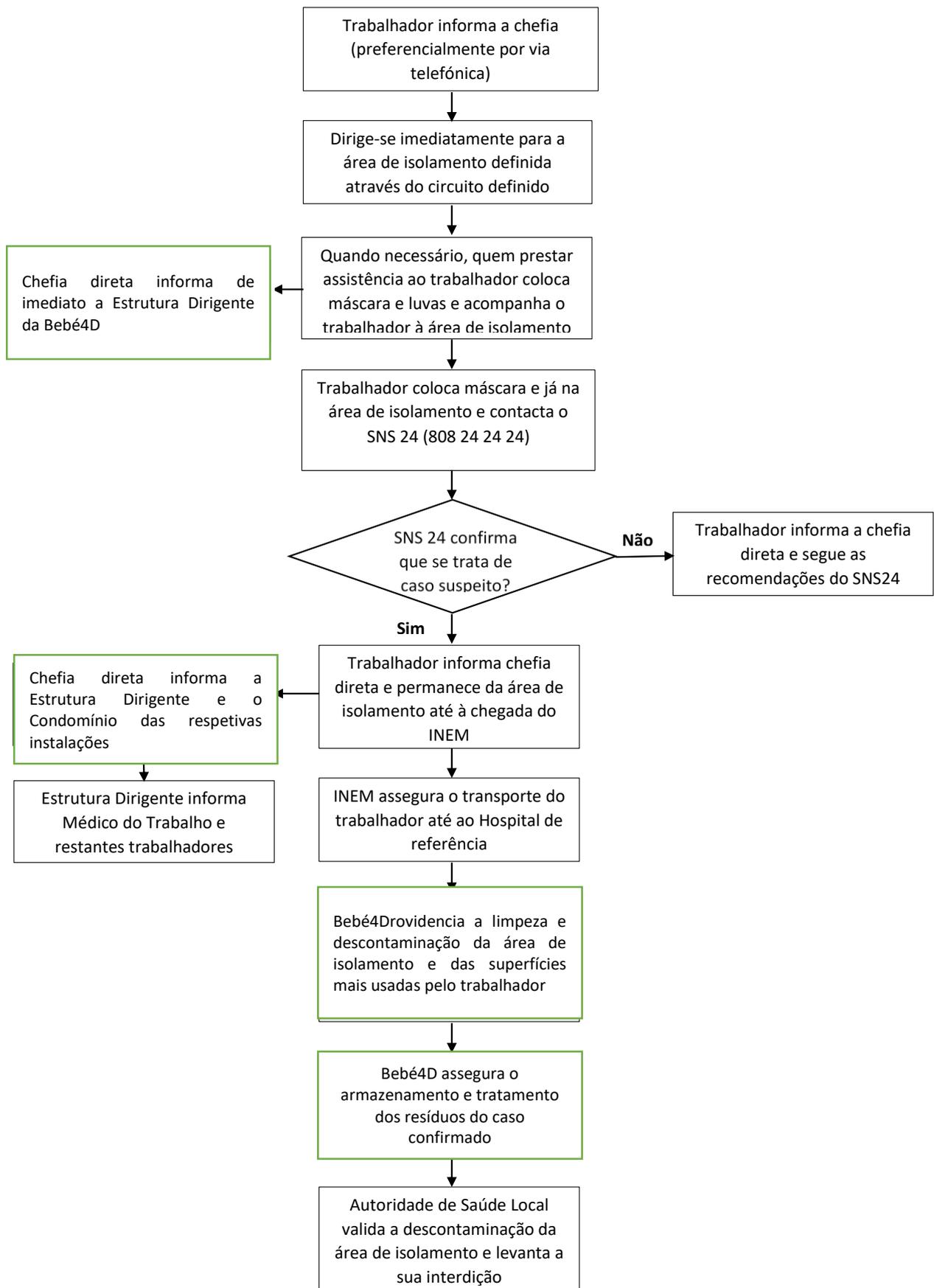


### **3.2.2 Procedimento perante caso suspeito no local de trabalho**

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

A chefia direta informa a Administração. A Administração informa o Condomínio das respetivas instalações (ver 4. Referências e contactos)

O procedimento será o seguinte:

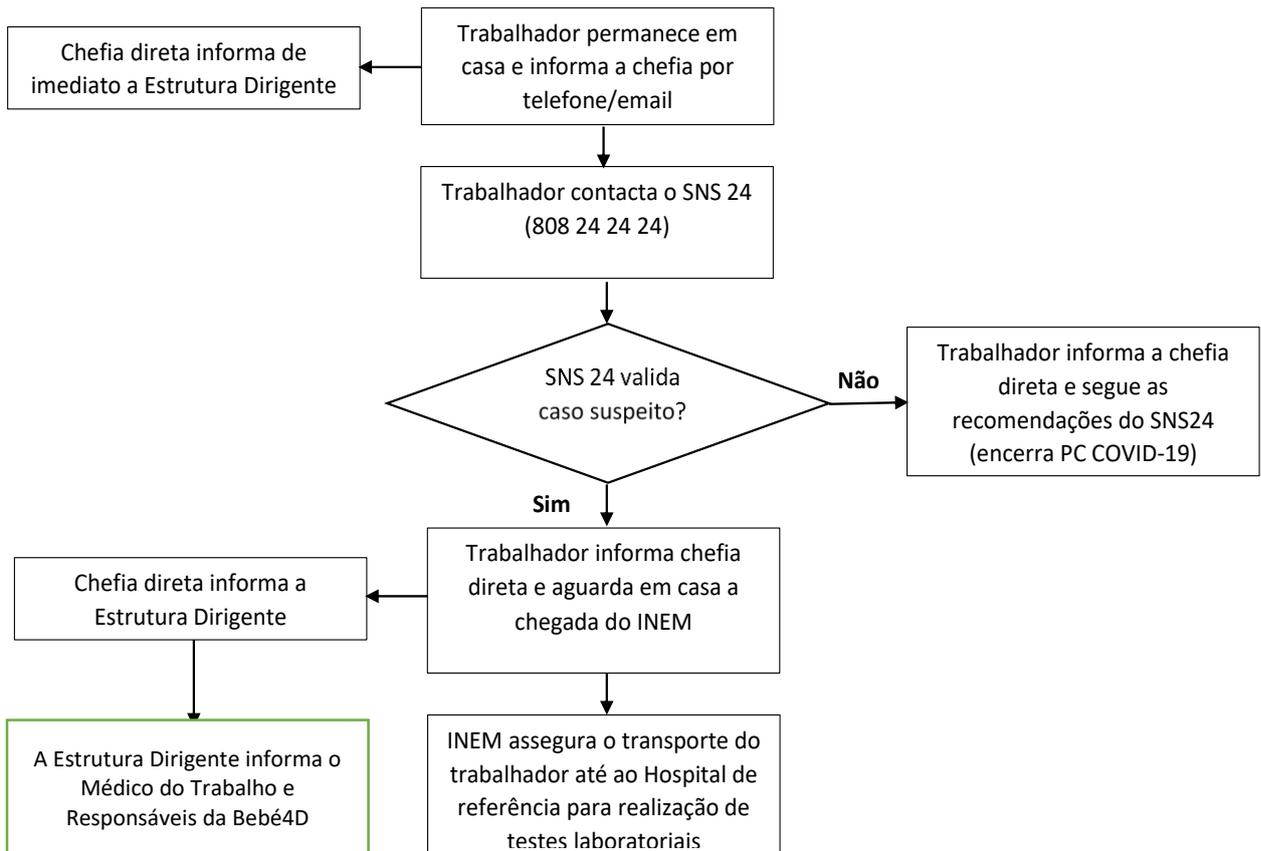


Adaptado da Orientação da DGS n.º 006/2020 de 26/02/2020 (ver 4. Referências e contactos)

### 3.2.3 Procedimento perante caso suspeito fora do local de trabalho

A empresa deve consciencializar todos os colaboradores a não se deslocarem aos seus locais de trabalho, caso apresentem sintomas (tosse, febre, dificuldades respiratórias).

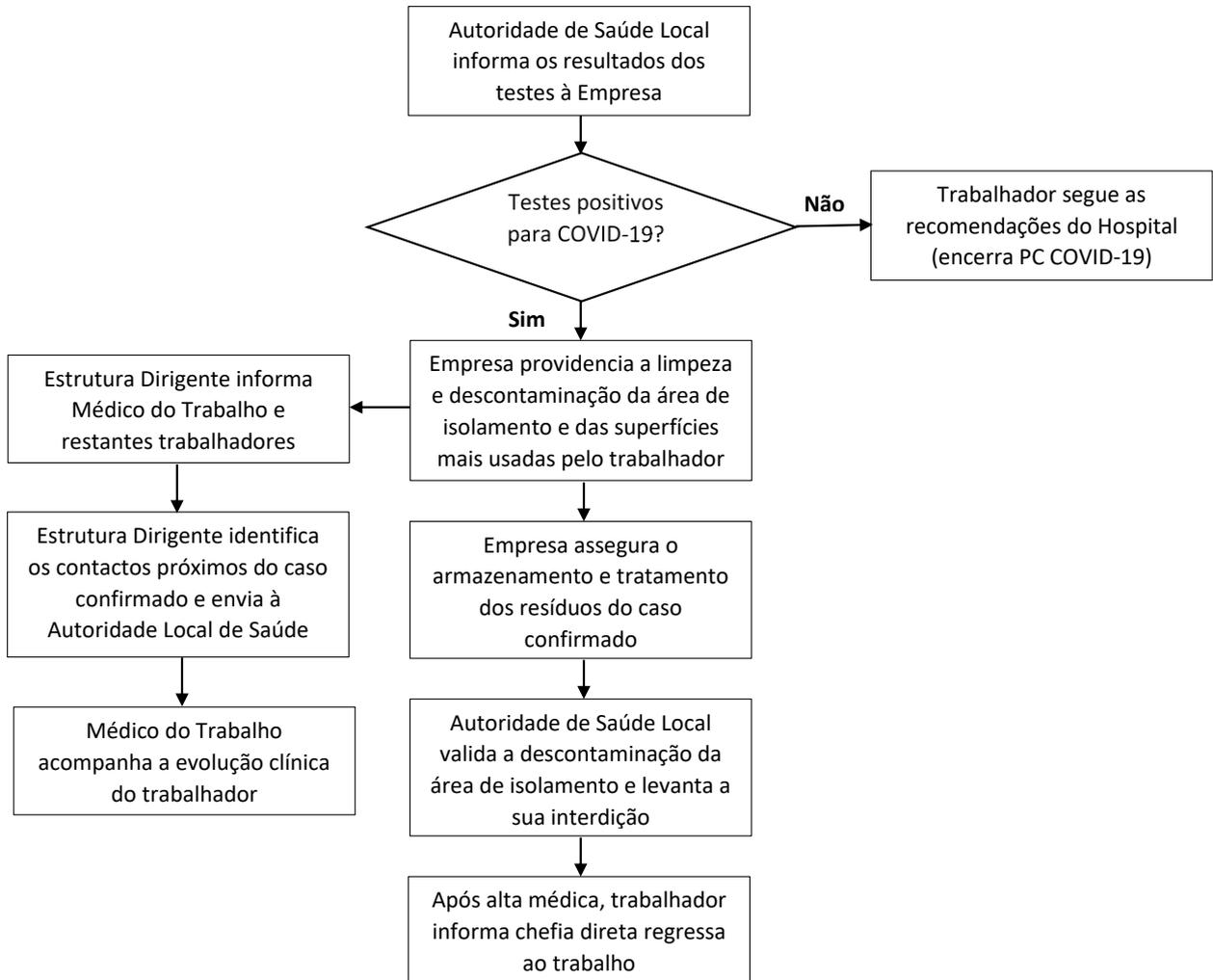
O procedimento a seguir pelos colaboradores, quando se encontrem fora do local de trabalho, é o seguinte:



Adaptado da Orientação da DGS n.º 006/2020 de 26/02/2020 (ver 4. Referencias e contactos)

### 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  
(ver 4. Referencias e contactos)

### 3.2.5 Procedimento de vigilância de contactos próximos

Considera-se contacto próximo um colaborador 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 um caso confirmado.

Os procedimentos de vigilância de contactos próximos é o seguinte:

<b>Vigilância de contactos próximos</b>	
<b>“alto risco de exposição”</b>	<b>“baixo risco de exposição”</b>
<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>



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 e/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

No website da DGS podem consultar as perguntas frequentes sobre o Covid-19

<https://www.dgs.pt/corona-virus/perguntas-e-respostas1.aspx>



## 5 Referências e Contactos

**DGS (2020). Informação geral**

<https://www.dgs.pt/corona-virus.aspx>

**DGS (2020). Materiais informativos. Vídeos e cartazes**

<https://www.dgs.pt/corona-virus/materiais-de-divulgacao.aspx>

**DGS (2020). Reports diários nacionais**

<https://www.dgs.pt/pagina-de-entrada3/corona-virus/boletim-informativo.aspx>

**WHO (2020). Informação da Organização mundial de Saúde**

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

**WHO (2020) Reports diários mundiais**

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>

**CDC (2020) Viagens**

<https://wwwnc.cdc.gov/travel>

**Gestão da Emergência COVID-19 – Bebé4D**

<b>Saúde 24</b>	808242424
<b>Administração (João Duarte)</b>	914307878
<b>Administração (André Gomes)</b>	961934504
<b>Administração do Condomínio Porto</b>	225099953
<b>Administração do Condomínio Lisboa</b>	217272405



## 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



# CORONAVÍRUS (COVID-19)

## RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS



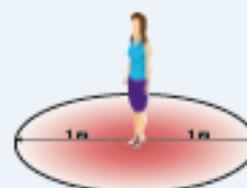
Quando espirrar ou tossir tape o nariz e a boca com o braço ou com lenço de papel que deverá ser colocado imediatamente no lixo

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

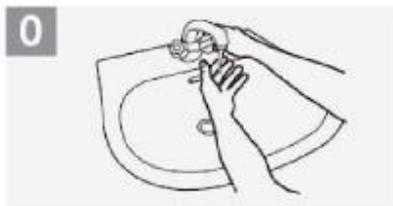




Folheto 2, “Corona Vírus – 2019-nCoV Recomendações Gerais” (retirado do website da DGS)

# Como lavar as mãos?

Lave as mãos quando estiverem visivelmente sujas.  
Noutras situações use solução anti-séptica de base alcoólica.  
**A lavagem correcta das mãos deve durar mais de 20 segundos**



0 Molhe as mãos com água



1 Aplique sabão para cobrir todas as superfícies das mãos



2 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



3 Palma da mão direita no dorso da esquerda, com os dedos entrelaçados e vice-versa



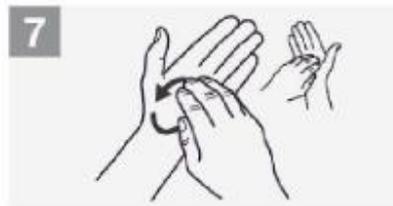
4 Palma com palma com os dedos entrelaçados



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 e vice-versa



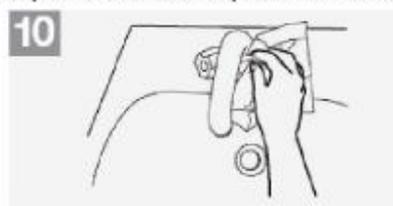
7 Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice-versa



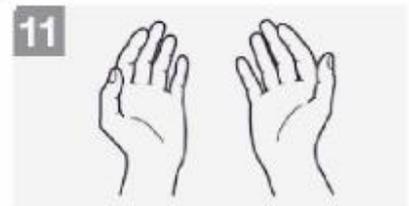
8 Enxágue as mãos com água



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 limpas e seguras

## Anexo III – Planos de prevenção e contingência \_Eventos

Versão1\_09-03-2020

### Plano de prevenção \_ Farmácias

#### Grupos de trabalho

A equipa será composta por dois elementos, estarão munidas de máscaras, viseiras e luvas. De forma a garantir a segurança de todos, colaboradores, parceiros e clientes, fomos mais além e criamos toda uma nova dinâmica na realização de ecografias.

Não haverá contacto entre a equipa e grávidas, estarão completamente separadas

No final de cada sessão todo o espaço é devidamente desinfetado com produtos específicos para superfícies. No final do dia todo o gabinete é desinfetado, inclusive o dos nossos parceiros.

- Gabinete Ecografias



- Espaço BebéCord



## **Agendamentos**

As sessões são individuais e privadas e número de acompanhantes foi limitado a 1 pessoa. De forma a evitar cruzamento entre marcações, estamos a agendar as ecografias completas de hora em hora e as ofertas dos 5MIN de 30 em 30 minutos.

É obrigatório o uso de máscara e luvas por parte da grávida e acompanhante. Caso não se façam apresentar deste equipamento de proteção individual, a bebé4d oferece. Temos também à disposição desinfetante para que possam utilizar antes e depois da ecografia.

## **Medidas de prevenção em eventos Promoção 5 minutos:**

### **Equipas:**

- Não cumprimentar os clientes;
- Desinfetar mãos e todos o material utilizado antes da sessão começar;
- Usar viseira, mascara e luvas;
- Quando a sessão terminar voltar a desinfetar as mãos e todo o equipamento: Ecógrafo, sonda, marquesa e acrílico;
- Distanciamento social entre grávidas e técnicas
- Evitar o contacto social fora do local de trabalho para evitar o risco de contágio na equipa
- Uso de estrutura em acrílico para não haver contacto direto da técnica com a grávida no evento



### Medidas de prevenção nos centros:

As medidas de prevenção nos centros serão as identificadas e referidas em cima, acrescido dos cuidados nas instalações, a referir:

- Reforço da Limpeza

Existe um sistema de limpeza com identificação das pessoas responsáveis e a frequência com que é realizada;

Os profissionais de limpeza estão sensibilizados para o nosso programa de prevenção e já adequaram a sua forma de trabalho e produtos para dar cumprimento às normas exigidas pela DGS nesta matéria.