



QUINTA
DA CRUZ
HOTEL & SPA



PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19

Índice

1 – ACTUAÇÃO DE PREVENÇÃO

1.1 – Procedimentos Gerais para Prevenção do Contágio

1.2 – Regras Básicas de Prevenção

1.3 – Protocolo de higienização para prevenção do contágio

2 – ACTUAÇÃO EM CASO DE EMERGÊNCIA

2.1 – Procedimentos Gerais em caso de Suspeita de infeção

2.2 – Procedimentos em caso de Suspeita de Infeção de Trabalhadores

2.3 – Procedimentos em caso de Suspeita de infeção de Clientes

2.4 – Sala de Isolamento

2.5 – Níveis de responsabilidade de todos os intervenientes no Plano

2.6 – Protocolo de higienização para situações de emergência

2.7 – Desinfecção de Piscina e SPA

2.8 – Proteção dos profissionais responsáveis por manter a acomodação dos clientes

2.9 – Mudança de roupa dos quartos e limpeza e desinfecção das instalações

2.10 – Manutenção das superfícies ambientais

2.11 – Limpeza e Desinfecção de Superfícies

2.12 – Como usar Equipamento de Proteção Individual (EPI) para contacto com suspeito.

2.13 – Vigilância de Contactos Próximos

1 – ACTUAÇÃO DE PREVENÇÃO

1.1 – Procedimentos Gerais para Prevenção do contágio

- Reforço das medidas de higiene, com intensificação dos desinfetantes, em todas as áreas comuns do hotel e desinfeção regular das superfícies das áreas comuns (botões dos elevadores, maçanetas das portas, corrimão das escadas, balcões, sofás, mesas e cadeiras);
- Criar sala de isolamento prevista quer para clientes, quer para Trabalhadores;
- Reuniões, só se estritamente necessário e preferencialmente online;
- Priviligiar as comunicações com fornecedores e colaboradores por e-mail ou telemóvel;
- Arejar as áreas

1.2 – Regras Básicas de Prevenção

- Evite contacto próximo com pessoas que tenham sintomas de doenças respiratórias;
- Adapte medidas de etiqueta respiratória como tapar a boca e o nariz quando espirrar ou tossir (com braço ou lenço de papel, nunca com as mãos e deitar o lenço de papel ao lixo);
- Se tiver sintomas de doenças respiratórias, use máscara para evitar a propagação dessas doenças;
- Não partilhe comida, utensílios, louças ou toalhas;
- Evite tocar nos olhos, nariz ou boca com as mãos sujas;
- **Lavagem de mãos**
 - ❖ Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use solução à base de álcool;
 - ❖ A lavagem das mãos deve demorar entre 40 a 60 segundos;
 - ❖ Se tiver acabado de o fazer, não toque diretamente na maçaneta da porta, uso o cotovelo ou uma toalha de papel para abrir;
 - ❖ Lave as mãos sempre que se assoar, tossir ou espirrar;
 - ❖ A lavagem das mãos deve passar pelas seguintes fases:



Após a lavagem das mãos das mãos poderá proceder à sua desinfeção.

A desinfeção sem ter feito a prévia higienização não é eficaz. A higienização é fundamental.

Os produtos a utilizar na Higienização e na Desinfeção da mãos são os seguintes:

	Nome do produto	Tempo de contato	Doseamento
Higienização das mãos	Sabonete Líquido Bactericida K11B (Biokimica)	30 seg	Puro
Desinfeção das mãos	Alcool Gel K42 (Biokimica)	30 seg	Puro

1.3 – Protocolo de higienização para prevenção do contágio

As seguintes imagens resume o Plano de Higienização para as diversas áreas do hotel:

SALA DE REFEIÇÕES

Área a Higienizar	Frequência recomendada	Produto	Procedimento		
Cadeira e Mesa	Entre cliente	PHAGO'SPRAY DM PHAGO'SPRAY DASR PHAGO'SPORE	 Recolher os resíduos	 Pulverizar o produto	 Desinfetar a área
Terminal Multibanco e Ementa	Após cada utilização	PHAGO'SPRAY DM PHAGO'SPRAY DASR PHAGO'SPORE	 Pulverizar o produto	 Desinfetar a área	
Pavimento	Sempre que necessário	LUFRAGERM +	 Lave o chão com esfregona ou mopa		
Zonas de contato frequente	6 x dia	PHAGO'SPRAY DM PHAGO'SPRAY DASR PHAGO'SPORE	 Pulverizar o produto	 Desinfetar a área	

QUARTO

Área a Higienizar	Frequência recomendada	Produto	Procedimento		
Zonas de contato frequente	Limpeza diária	PHAGO'SPRAY DM PHAGO'SPRAY DASR PHAGO'SPORE	 Pulverizar o produto	 Desinfetar a área	
Janelas e/ou espelhos	Limpeza diária	GREEN'R WIND CS VETRI	 Pulverizar o produto	 Desinfetar a área	
Pavimento	Limpeza diária	LUFRAGERM + TRIFRESH LAVANDA/POMELO	 Lave o chão com esfregona ou mopa		

INSTALAÇÕES SANITÁRIAS

Área a Higienizar	Frequência recomendada	Produto	Procedimento			
Zonas de contato frequente	6 x dia	PHAGO'SPRAY DM PHAGO'SPRAY DASR PHAGO'SPORE	 Pulverizar o produto	 Desinfetar a área		
Sanita, urinol exterior	3 x dia	PHAGO'SPRAY DM PHAGO'SPRAY DASR PHAGO'SPORE	 Pulverizar o produto	 Desinfetar a área		
Sanita, urinol interior	Sempre que necessário	Green'r wc Bleach gel	Aplicar o produto no interior		Passar o Piaçaba	Descarregar o autoclismo
Pavimento	3 x dia	LUFRAGERM + TRIFRESH LAVANDA/POMELO	 Lave o chão com esfregona ou mopa			

ÁREAS COMUNS

Área a Higienizar	Frequência recomendada	Produto	Procedimento	
Pavimento	Sempre que necessário	LUFRAGERM + TRIFRESH LAVANDA/POMELO	 Lave o chão com esfregona ou mopa	
Zonas de contato frequente	6 x dia	PHAGO'SPRAY DM PHAGO'SPRAY DASR PHAGO'SPORE	 Pulverizar o produto	 Desinfetar a área

COZINHA/COPA

Área a Higienizar	Frequência recomendada	Produto	Procedimento	
Zonas de contato frequente	6 x dia	PHAGO'SPRAY DM PHAGO'SPRAY DASR PHAGO'SPORE	 Pulverizar o produto	 Desinfetar a área
Bancadas	Sempre que necessário	PHAGO'SPRAY DM PHAGO'SPRAY DASR LUFRAGERM +	 Pulverizar o produto	 Desinfetar a área
Utensílios	Sempre que necessário	LUFRAGERM +	 Aplicar o produto	 Enxaguar
Pavimento	3 x dia	LUFRAGERM + DNA 140	 Lave o chão com esfregona ou mopa	

2 – ACTUAÇÃO EM CASO DE EMERGÊNCIA

Em caso de suspeita de infeção com COVID-19 na área do estabelecimento, siga estas recomendações para prevenir o contágio:

2.1 – Procedimentos Gerais em caso de Suspeita de infeção

1. Dar ao doente (caso suspeito COVID-19), uma máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita. A máscara deverá ser colocada pelo próprio doente.
2. Colocar em isolamento na sala criada para o efeito, e manter contacto à distância.
3. O doente deve contactar de imediato a linha de **Saúde 24 (808 24 24 24)**.
4. Distribuir pelas pessoas envolvidas os EPI's apropriados (luvas, máscaras, batas descartáveis, cobre sapatos).
5. Providenciar a desinfeção dos locais
 - Se for colaborador, isolar e desinfetar o local de trabalho;
 - Se for cliente, isolar e desinfetar as áreas comuns onde passou.
6. Informar todas as pessoas que estiveram em contacto com a pessoa infetada, para manterem vigilância e avisar em caso de sinais ou sintomas suspeitos.

2.2 – Procedimentos em caso de Suspeita de infeção de Trabalhadores

1. Qualquer trabalhador com sinais e sintomas de COVID-19 e ligação epidemiológica, ou que identifique um trabalhador na empresa com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito, informa a chefia direta (preferencialmente por via telefónica) e dirige-se para a área de isolamento, definida no Plano de Contingência.
2. A chefia deve imediatamente salvaguardar que o plano seja colocado em ação;
3. O trabalhador doente (caso suspeito de COVID-19) , já na área de isolamento, contacta o SNS 24 (808 24 24 24);
4. O profissional de saúde do SNS 24 questiona o Trabalhador doente quanto a sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de COVID-19. Após avaliação, o SNS 24 informa o Trabalhador.
5. 5- Após avaliação, caso o SNS 24 informe o Trabalhador sobre a não validação, o trabalhador informa a chefia direta da não validação.

6- Após avaliação, caso o SNS 24 informe o Trabalhador sobre a validação:

- a DGS activa o INEM e a Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos;

- A chefia directa do Trabalhador informa o empregador da existência de um caso suspeito validado na empresa.

- O trabalhador doente deverá permanecer na área de isolamento (com máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita), até à chegada da equipa do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), activada pela DGS, que assegura o transporte para o Hospital de referência;
- O acesso dos outros trabalhadores à área de “isolamento” fica interdito (excepto aos trabalhadores designados para prestar assistência);
- A área de “isolamento” deve ficar interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfecção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde.
- Devem ser seguidas as regras de Vigilância com Contactos Próximos referidas no ponto 2.13.

2.3 – Procedimentos em caso de Suspeita de infecção de Clientes

- 1- A pessoa doente não deve sair do hotel.
- 2- Qualquer Cliente com sinais e sintomas de COVID-19 e ligação epidemiológica, ou que identifique outro Cliente com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito, deverá informar a recepção por via telefónica.
- 3- Não se deve dirigir ao centro de saúde, a consultório privado ou à urgência do hospital;
- 4- No caso em que o Cliente esteja na sua Unidade de Alojamento aquando da manifestação da queixa, deverá permanecer no quarto, que funcionará como Sala de Isolamento.
- 5- Caso, ao invés, o Cliente não esteja na sua Unidade de Alojamento, então deverá ser deslocado para a Sala de Isolamento referida no ponto 2.4.
- 6- Caso a pessoa suspeita seja um Cliente, deverá ser a unidade hoteleira a contactar o SNS 24 (808 24 24 24);
- 7- Aguardar as instruções dos profissionais de saúde que o vão atender e a decisão clínica.
- 8- O profissional de saúde do SNS 24 questiona quanto a sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de COVID-19. Após avaliação, o SNS 24 informa sobre a validação ou não validação.
- 9- Após avaliação, caso o SNS 24 informe sobre a não validação, o Empreendimento deverá informar o Cliente dessa não validação.
- 10- Após avaliação, caso o SNS 24 informe sobre a validação, a DGS activa o INEM e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos.
- 11- O Cliente doente deverá permanecer na área de isolamento (com máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita), até à chegada da equipa do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), activada pela DGS, que assegura o transporte para o Hospital de referência;

- 12- O acesso dos outros Clientes ou de Trabalhadores à área de isolamento fica interdito (excepto aos trabalhadores designados para prestar assistência);
- 13- A área de isolamento deve ficar interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfecção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde.
- 14- Devem ser seguidas as regras de Vigilância com Contactos Próximos referidas no ponto 2.13.

2.4 – Sala de Isolamento

O Hotel Quinta da Cruz tem uma área prevista para a eventualidade de vir a funcionar como Sala de Isolamento, enquanto se aguarda a validação do caso pela DGS e o eventual transporte pelo INEM.

A sala de isolamento prevista situa-se no segundo piso, é o **quarto 208**

Esta Sala de Isolamento tem as seguintes características:

- Ventilação natural e/ou sistema de ventilação mecânica;
- Revestimentos lisos e laváveis;
- Instalação sanitária para utilização exclusiva, situada no interior da Sala de Isolamento, ou nas suas proximidades;

A Sala de Isolamento está equipada com:

- Telefone;
- Cadeira ou marquesa;
- Kit com água e alguns alimentos não perecíveis;
- Contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico);
- Solução antisséptica de base alcoólica (no interior e à entrada desta área);
- Toalhetes de papel e toalhetes de limpeza de uso único humedecidos em desinfetante;
- Máscara(s) cirúrgica(s);
- Luvas descartáveis;
- Termómetro;
- Sacos de recolha de roupa usada.

Estes produtos estão armazenados nos respectivos Economatos e reservados para necessidades de emergência.

2.5 – Níveis de responsabilidade de todos os intervenientes no Plano

O quadro seguinte sintetiza os níveis de responsabilidade de todos os intervenientes no Plano

<p>Diretora Geral</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Validar o presente Plano de Contingência • Acompanhar as orientações e recomendações emanadas pelas autoridades • Manter o Plano de Contingência interno, respeitando essas orientações e recomendações e adequando às especificidades de cada departamento • Coordenar com todas as equipas a aplicação do presente plano • Veicular as informações, formações e treino necessários a todos os grupos de profissionais das diversas áreas do hotel ou alojamento sobre COVID-19 e como cumprir as precauções básicas de prevenção e controlo de infeção; • Veicular informações, formações e treino às Governantas e às Equipas designadas para a remoção da roupa e fazer camas de lavado; e para realizar a limpeza • Em caso de que surjam suspeitas, informar de imediato a Administração • Providenciar a abertura da Sala de Isolamento em caso aplicável • Acompanhar o Cliente ou Trabalhador com suspeitas de doença para a Sala de Isolamento • Efectuar o contacto para a linha Saúde 24 caso surja um Cliente com suspeitas
-----------------------	---

PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19

	<ul style="list-style-type: none"> • Informar o Médico do Trabalho responsável sempre que houver uma suspeita e assim que souber da validação, ou não validação, do caso suspeito
Gestão de Compras e Economatos	<p>Garantir os stocks de todos os produtos e matérias necessários, definidos no presente Plano de Contingência:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kit com água e alguns alimentos não perecíveis; - Contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico); - Sacos de recolha de roupa usada. - Solução antisséptica de base alcoólica; - Stock de materiais de limpeza de uso único (panos de limpeza, toalhetes de limpeza de uso único humedecidos em desinfetante); - Lixívia, álcool a 70º, solução antisséptica de base alcoólica (SABA) e todos os produtos químicos definidos em 1.3 e em 2.6. - Kits de visitante; - Máscara(s) cirúrgica(s); - Luvas descartáveis; - Termómetro; - Equipamentos de Protecção Individual para a Mudança de roupa dos quartos e limpeza e desinfeção das instalações: - Batas, - Luvas não esterilizadas, descartáveis, de nitrilo, - Óculos de protecção - Máscaras de protecção respiratória do tipo FFP2.
Recepção	Em caso de que algum Cliente informe manifestar suspeitas, contactar de imediato o Diretor
Qualquer Trabalhador que suspeite de doença	<ul style="list-style-type: none"> • Informar a chefia directa (preferencialmente por via telefónica). • Dirigir-se para a sala de isolamento, definida no Plano de Contingência • Já na sala de isolamento, contactar o SNS 24 (808 24 24 24);



PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19

	<ul style="list-style-type: none">• Após avaliação do caso pelo SNS 24, o trabalhador deve informar a Chefia da validação, ou não validação, do caso suspeito.
Médico do Trabalho Responsável (Clínica Clitorre)	<ul style="list-style-type: none">• Efectuar as diligências previstas na lei sobre Medicina no Trabalho• Manter contacto com a DGS sobre o caso em questão
Governanta Geral	<ul style="list-style-type: none">• Coordenar a retirada de eventuais matérias não laváveis da Sala de Isolamento• Coordenar a colocação dos produtos e equipamentos listados como a fazer parte da Sala de Isolamento• Coordenar as tarefas Equipas designadas para a remoção da roupa e fazer camas de lavado; e para realizar a limpeza
Equipas designadas para a remoção da roupa e fazer camas de lavado	Cumprir com o definido no ponto 2.8 a 2.12, sob a coordenação da Governanta Geral
Equipas designadas para realizar a limpeza	Cumprir com o definido nos pontos 2.8 a 2.12, sob a coordenação da Governanta Geral
Técnico de Manutenção das Piscinas	<ul style="list-style-type: none">• Coordenar os tratamentos das Piscinas e dos SPA, de acordo com o instituído em 2.7• Efectuar os tratamentos das Piscinas e dos SPA, de acordo com o instituído em 2.7 e sob a Coordenação do Director dos Serviços Técnicos e de Manutenção

2.6 - Protocolo de higienização para situações de emergência

Em caso de emergência deverá ser accionado o seguinte protocolo de higienização e assinalar-se as acções tomadas no Registo de Higienizações de Emergência.

Este Protocolo de Higienização de Emergência passa por:

- Reforço de higienização com lixívia sob concentrações mais elevadas e com maior frequência;
- Desinfecção com maior frequência das superfícies das zonas públicas comuns (bares, recepção, corredores, elevadores, etc.) com solução alcoólica;
Aqui inclui-se a desinfecção de botões de elevadores, puxadores de portas, corrimãos, carros de buffet e todos os sítios em que alguém doente possa ter colocado as mãos;
- Reforço da frequência da higienização e desinfecção das mãos;
- A loiça utilizada pelo doente no quarto terá de ser desinfectada com lixívia (tal como referido no protocolo de higienização) antes de ir ser lavada com a restante loiça.

Para evitar dispersão do vírus esta lavagem deve ser feita pelo Housekeeping, mais especificamente por quem foi ao quarto, na copa de Housekeeping mais próxima.

Se for necessário que alguém se dirija ao quarto onde está o cliente contaminado, ou que tenha contacto com ele, é essencial o uso de luvas e máscara, que depois deverão ser imediatamente descartadas para o lixo em sacos fechados.

2.7-Desinfecção de Piscinas e SPAs

Se o doente utilizou recentemente alguma piscina, as superfícies dessa piscina onde as pessoas circulam devem ser lavadas e desinfectadas.

A limpeza e desinfecção da piscina deve ser realizada com o procedimento habitual, devendo-se substituir a água e proceder à cloragem como definido em protocolo interno.

O jacúzi - é recomendável o despejo de toda a água, seguido de lavagem e desinfecção; voltar a encher com água limpa e desinfectada com cloro na quantidade adequada, de acordo com o protocolo interno.

2.8- Protecção dos profissionais responsáveis por manter a acomodação dos clientes

As pessoas que tratam da roupa de cama ou do quarto de um caso suspeito ou confirmado e as pessoas que realizam as limpezas nos hotéis e alojamentos, desde que cumpram as medidas de protecção recomendadas e garantam o controlo da exposição ao risco de

transmissão, não correm riscos desnecessários. No entanto, o risco de transmissão pode, contudo, ser real em caso de acidente, ou se não forem cumpridas integralmente as medidas de protecção recomendadas.

Todos os profissionais responsáveis por manter a acomodação dos clientes têm formação e treino e estão protegidos com os EPI adequados.

Cada empreendimento têm definidas duas equipas diferentes (em dois tempos de intervenção espaçados):

- Uma para a remoção da roupa e fazer camas de lavado;
- Outra para realizar a limpeza.

Durante a fase de possível epidemia ou perante um caso suspeito de COVID-19, as equipas encarregues do tratamento de roupa de cama e da limpeza dos quartos, ficam mais expostos ao risco de aerossóis, pelo que se devem proteger, em particular, com os equipamentos de protecção adequados (EPI):

- Máscara;
- Óculos para protecção dos olhos;
- Avental de plástico sobre a farda e luvas (preferencialmente descartáveis, de nitrilo).

O fardamento e os equipamentos de protecção individual (EPI) devem ser diferentes, dependendo do tipo de intervenção ou tarefa e do risco de exposição.

A farda destes profissionais não deve ser levada para lavar em casa - deve ser lavada em máquina, na lavandaria da unidade, a temperaturas elevadas. De preferência, deixar uma máquina de lavar roupa só para a roupa dos clientes afectados e as fardas dos profissionais.

Após mudar a roupa da cama e os atalhados do quarto da pessoa suspeita ou doente com COVID-19, é desejável esperar também um tempo (período de latência) para iniciar a limpeza dos quartos.

2.9- Mudança de roupa dos quartos e limpeza e desinfeção das instalações:

Dado que a intervenção de mudança de roupa da cama gera aerossóis, ter-se-á de separar as duas intervenções: mudança de roupa e limpeza. Deve-se dar um tempo de espera entre estas duas tarefas - respeitar um tempo de pelo menos 2-3 horas entre retirar lençóis e roupas de cama e atalhados, e realizar a limpeza de pisos e superfícies.

É necessário equipar os profissionais encarregados de remover roupa e realizar a limpeza, com:

- Bata;
- Luvas não esterilizadas;
- Óculos de proteção; - Máscara de proteção respiratória do tipo FFP2.

Ao remover a roupa de cama e atalhados deverão ser seguidas as seguintes regras:

- Não agitar a roupa de cama;
- Retirá-la sem a sacudir, enrolando-a no sentido de dentro para fora, fazendo um “embrulho”;
- Não encostar a roupa ao corpo;
- Transportar as roupas e colocar directamente na máquina de lavar;

A roupa deve ser lavada à temperatura mais alta que puder suportar (dependendo da termoresistência) – ciclo de desinfeção pelo calor (pelo menos a 60°C durante 30 minutos, ou entre 80-90°C, com 10 minutos de contacto do calor com a roupa);

Se a roupa não puder ser lavada a quente, deve ser lavada na máquina a temperatura entre 30-40°C e a um ciclo de desinfeção final na máquina, com um desinfectante apropriado a este tipo de roupa e compatibilidade com a máquina.

Os resíduos recolhidos no quarto, devem ser acondicionados num primeiro saco bem fechado, que depois é depositado no 2.º saco. O 2.º saco deve ser identificado como resíduos biológicos e tratados por incineração ou autoclavagem.

2.10. Manutenção das superfícies ambientais

O coronavírus (MERS-CoV-2) provavelmente pode sobreviver durante horas em superfícies secas e até 6 dias, em superfícies com humidade.

A limpeza húmida é sempre preferível, à limpeza a seco.

Não usar aspirador para limpeza de pisos.

Não é adequado o uso de aspirador de pó, porque põe em movimento no ar, as gotículas, nas quais o vírus pode estar contido e transforma-as em aerossóis.

O pessoal encarregado da limpeza de pisos e superfícies deve estar equipado com:

- Uma bata impermeável, ou avental de plástico sobre o fardamento,
- Luvas de uso único resistente a líquidos,
- Máscara de tipo cirúrgica.

Deve-se cumprir o seguinte procedimento para a limpeza dupla de pisos e superfícies:

- a) Limpar as superfícies de cima para baixo e no sentido das áreas mais limpas para as mais sujas;
- b) Usar panos de limpeza de uso único, diferentes e exclusivos para a área do quarto e para as casas de banho;
- c) O balde e esfregona de limpeza da casa de banho deve ser diferente do balde de limpeza e esfregona a usar no quarto;
- d) Para lavar as superfícies: pode usar-se detergentes de uso comum;
- e) Para desinfeção de superfícies: a Organização Mundial de Saúde (OMS) aconselha o uso de
 - Lixívia (solução de hipoclorito de sódio) numa concentração de pelo menos 5% de cloro livre, e
 - Álcool a 70º, para as superfícies metálicas ou outras, que não sejam compatíveis com a lixívia, de modo a evitar corrosão ou danificação.

2.11. Limpeza e Desinfeção de Superfícies:

Se há presença de sangue, secreções respiratórias ou outros líquidos orgânicos:

- Absorver os líquidos com papel absorvente;
- Aplicar a lixívia diluída em água na proporção de uma medida de lixívia, para 9 medidas iguais de água;
- Deixar actuar durante 10 minutos;
- Passar o local com água e detergente;
- Enxaguar só com água quente; e - Deixar secar ao ar;

Deve-se usar máscara na diluição e aplicação da lixívia; abrir as janelas para ventilação do espaço.

Para a desinfeção comum de superfícies:

- Lavar primeiro com água e detergente; - Aplicar a lixívia diluída em água na seguinte proporção: uma medida de lixívia em 49 medidas iguais de água; deixar actuar a lixívia durante 10 minutos;
- Enxaguar apenas com água quente e deixar secar ao ar;

As instalações sanitárias devem ser lavadas e desinfectadas com um produto de limpeza misto que contenha em simultâneo detergente e desinfectante na composição, por ser de mais fácil e rápida aplicação e acção;

O mobiliário e alguns equipamentos poderão ser desinfetados após a limpeza, com toalhetes humedecidos em desinfetante ou em álcool a 70º.

Limpar primeiro o mobiliário do quarto;

Limpar paredes até à altura do braço.

Limpar o mobiliário;

Casas de banho:

Lavar a casa de banho, começando pelas torneiras, lavatórios e ralos destes, passar depois ao mobiliário, de seguida a banheira ou chuveiro, sanita e bidé;

O mesmo procedimento repete-se para o chuveiro, não esquecendo de limpar bem o chuveiro, desenroscar a cabeça do mesmo e lavar e desinfetar.

Sanita:

- Aplicar o produto que tem a função de detergente e desinfetante em simultâneo, no interior e exterior da sanita;
- Deixar actuar o produto durante 10 minutos para que faça o efeito desejado;
- Esfregar bem por dentro com o piaçaba;
- Descarregar a água com o piaçaba ainda dentro da sanita para que este também fique limpo;
- Pôr o piaçaba a escorrer;
- Lavar e desinfetar o suporte do piaçaba.

Parte externa da sanita:

Com outro pano limpo de uso único, lavar a parte externa da retrete, começando pelo tampo (o menos sujo), seguindo-se a parte de cima da retrete e todas as partes exteriores com o mesmo detergente/desinfetante; passar depois só com água quente e deixar secar.

Chão das instalações

Por fim, lavar o chão das instalações.

Abrir as janelas da área e deixar secar ao ar.

2.12 – Como usar Equipamento de Protecção individual (EPI) para contacto com suspeito ?

PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19

- Colocar a máscara e adaptá-la correctamente
- Vestir a bata de protecção
- Calçar os cobre sapatos
- Calçar dois pares de luvas, cobrindo a bata com o segundo par.

Após estas medidas tomadas, aguardar a chegada e intervenção dos meios de socorro e emergência.

Depois de encaminhado o doente para a unidade de saúde, retirar os EPI's do seguinte modo:

- Desapertar a bata, despir pela parte de cima tocando apenas no exterior da bata e retirando simultaneamente as luvas exteriores com as mangas e descalçar os cobre sapatos;
- Retirar a máscara tendo o cuidado de tocar apenas nos elásticos posteriores;
- Colocar tudo num saco fechado que deverá estar identificado com a seguinte sinalética:



- Lavar as mãos com água e sabão e aplicar desinfectante

2.13- Vigilância de Contactos Próximos

Considera-se “contacto próximo” um trabalhador que não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto com um caso confirmado de COVID-19. O tipo de exposição do contacto próximo, determinará o tipo de vigilância

	ALTO RISCO DE EXPOSIÇÃO	BAIXO RISCO DE EXPOSIÇÃO
D E F I N I Ç Ã O	<p>Trabalhador do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros) do Caso;</p> <p>Clientes que estavam alojados no mesmo quarto do Caso;</p> <p>Trabalhador ou Cliente que esteve face-a-face com o Caso Confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;</p> <p>Trabalhador ou Cliente que partilhou com o Caso Confirmado loiça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias.</p>	<p>Trabalhador ou Cliente que teve contacto esporádico (momentâneo) com o Caso Confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a gotículas/secreções respiratórias através de conversa face-a-face superior a 15 minutos, tosse ou espirro).</p> <p>Trabalhador(es) ou Cliente 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).</p>

	ALTO RISCO DE EXPOSIÇÃO	BAIXO RISCO DE EXPOSIÇÃO
VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS	<p>Monitorização activa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição;</p> <p>Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar;</p> <p>Restringir o contacto social ao indispensável;</p> <p>Evitar viajar;</p> <p>Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias a data da última exposição.</p>	<p>Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar;</p> <p>Acompanhamento da situação pelo médico do trabalho, no caso de trabalhadores.</p>