



Freguesia de Montargil  
Rua Luís de Camões, nº 16 A  
7425-128 Montargil  
☎242 900 050  
✉geral@montargil.pt

## FREGUESIA DE MONTARGIL

# PLANO DE CONTINGÊNCIA PARA O COVID-19

### CORONAVÍRUS

#### Enquadramento

O empregador público ou privado 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” (RJPST - 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 RJPST). As prescrições mínimas de proteção da segurança e da saúde dos trabalhadores contra os riscos da exposição a agentes biológicos no contexto de trabalho estão estabelecidas no Decreto-Lei n.º 84/97, de 16 de abril. À Autoridade de Saúde compete intervir em situações de grave risco para a Saúde Pública, procedendo à vigilância da saúde dos cidadãos e do nível sanitário dos serviços e estabelecimentos e determinando, quando necessário, medidas corretivas, incluindo a interrupção ou suspensão de atividades ou serviços e o encerramento dos estabelecimentos (Decreto-Lei n.º 135/2013, de 4 de outubro).

De acordo com a informação disponibilizada pela Direção-Geral da Saúde, o Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doenças (ECDC) considera que existe, neste momento, um risco moderado a elevado de importação de casos de Coronavírus – intitulado de COVID-19 – nos países da União Europeia / Espaço Económico Europeu (EU/EEE), sendo o risco de transmissão secundária na EU/EEE baixo a moderado, desde que sejam cumpridas as práticas de prevenção e controlo de infeção adequadas.

Importa, assim, efetivar uma matriz de planeamento flexível, para que possa ser atingido um nível de preparação que permita o eficaz cumprimento dos seus objetivos de prevenir, atenuar, socorrer e apoiar os cidadãos;

Neste sentido, na sequência do Despacho nº 2836-A/2020, de 2 de março, que determina a elaboração de um plano de contingência por parte dos empregadores públicos, a Freguesia de Montargil, seguindo a **Orientação n.º 006/2020, de 26 de fevereiro de 2020, emitida pela Direção-Geral de Saúde**, elaborou o presente Plano de Contingência que estabelece os princípios orientadores a aplicar face à COVID-19, procurando obviar ou minimizar os efeitos na resposta, assegurando a menor perturbação possível ao seu exercício.



**Freguesia de Montargil**  
Rua Luís de Camões, nº 16 A  
7425-128 Montargil  
☎ 242 900 050  
✉ geral@montargil.pt

### 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).

Critérios clínicos		Critérios epidemiológicos
Infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória) requerendo ou não hospitalização	e	História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias antes do início de sintomas OU Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2/COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas OU Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19

### Transmissão da Infeção

Considera-se que a COVID-19 pode transmitir-se:

- Por gotículas respiratórias (partículas superiores a 5 micra);
  - Pelo contacto direto com secreções infecciosas;
  - Por aerossóis em procedimentos terapêuticos que os produzem (inferiores a 1 micron).
- O atual conhecimento sobre a transmissão do SARS-CoV-2 é suportado no conhecimento sobre os primeiros casos de COVID-19 e sobre outros coronavírus do mesmo subgénero. A transmissão de pessoa para pessoa foi confirmada e julga-se que esta ocorre durante uma exposição próxima a pessoa com COVID-19, através da disseminação de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, as quais podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas. O contacto das mãos com uma superfície ou objeto com o novo coronavírus e, em seguida, o contacto com as mucosas oral, nasal ou ocular (boca, nariz ou olhos), pode conduzir à transmissão da infeção. Até à data não existe vacina ou tratamento específico para esta infeção. As medidas preventivas no âmbito da COVID-19 a instituir pela autarquia deverão ter em conta as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados).

### 1) ÂMBITO E OBJETIVO

O presente Plano deve ser entendido como um documento base de trabalho, que facilite e agilize a efetivação de uma matriz de planeamento no âmbito da infeção pelo novo Coronavírus SARS-CoV-2, agente causal da COVID-19, nomeadamente os procedimentos a adotar perante um trabalhador com sintomas desta infeção, bem como à adoção de metodologias que minimizem o seu impacto, garantindo tanto quanto possível, a





**Freguesia de Montargil**  
Rua Luís de Camões, nº 16 A  
7425-128 Montargil  
☎ 242 900 050  
✉ [geral@montargil.pt](mailto:geral@montargil.pt)

continuidade da prestação dos seus serviços ou mesmo de apoio às organizações de saúde pertencentes ao Sistema Nacional de Saúde (SNS).

A informação do presente documento deverá ser atualizada a qualquer momento, tendo em conta a evolução do quadro epidemiológico da COVID-19. As situações não previstas devem ser avaliadas.

## 2) EXECUÇÃO

Identificação do grupo de gestão do Plano

Para operacionalização e gestão do Plano é constituído um **grupo de gestão** que terá como principais competências:

- a) Divulgar as medidas preventivas e de autoproteção;
- b) Garantir a disponibilização de recursos;
- c) Operacionalizar o Plano de Contingência;
- d) Monitorização da situação avaliando, em cada fase do processo;
- e) Garantir a informação à Gerência;
- f) Garantir a informação e coordenação com os Serviços de SHST/Médico do Trabalho;
- g) Colaborar e articular com a Direção-Geral da Saúde.

**O Grupo de Gestão do Plano de Contingência é constituído por:**

- Joaquim Dias - Presidente da Junta de Freguesia;
- Simão Velez - Coordenador Municipal de Proteção Civil;
- António Manuel Correia Estêvão - Assistente Operacional;

**Contactos:**

Emails:

[geral@montargil.pt](mailto:geral@montargil.pt)

[simao.velez@cm-pontedesor.pt](mailto:simao.velez@cm-pontedesor.pt)

[a.zao@hotmail.com](mailto:a.zao@hotmail.com)

Telemóveis:

917 596 182

915 252 773

917 596 170

## 3) ADOÇÃO DE MEDIDAS ESSENCIAIS E PRIORITÁRIAS

Considerando o estado atual de desenvolvimento do COVID-19, são adotadas pela Freguesia de Montargil as seguintes medidas:



**Freguesia de Montargil**  
Rua Luís de Camões, nº 16 A  
7425-128 Montargil  
☎242 900 050  
✉geral@montargil.pt

- a) Registrar o número de casos assinalados na Freguesia, em estreita articulação com a Autoridade de Saúde;
- b) Acompanhamento da situação;
- c) Colocação de um saco de emergência contendo uma máscara, luvas, gel desinfetante, um termómetro e uma caixa de primeiros socorros.
- d) Colocação de dispensadores de desinfetante próximos de locais de grande fluxo de pessoas e em particular onde seja difícil a lavagem de mãos, estabelecendo, nomeadamente, a obrigatoriedade de higienização das mãos à entrada de todos os edifícios da Junta de Freguesia;
- e) Avaliar o funcionamento dos sistemas de climatização;
- f) Difusão de toda a informação pertinente, de modo a evitar alarmismos;
- g) Promover o acompanhamento da situação clínica das pessoas afetadas;
- h) Garantir a distribuição dos equipamentos de proteção individual, caso se justifique.
- i) Disponibilizar na área de isolamento, equipamentos diversos de proteção individual, cujo uso se destina a casos suspeitos;
- j) Disponibilizar uma área de isolamento.
- k) Avaliar, caso a caso, a necessidade de reuniões internas e externas, definindo, desde já, que nesta fase inicial, o grupo de gestão deverá reunir pelo menos uma vez por semana;
- l) Reduzir, sempre que se justifique, o número de colaboradores em atendimento presencial, dando preferência à informação via telefone ou e-mail, divulgada através de uma informação à população e implementada a partir do momento em que haja um caso suspeito no território;
- m) Avaliar, regularmente a situação e o funcionamento dos serviços.

#### 4) MEDIDAS PREVENTIVAS E DE AUTO PROTECÇÃO

Serão escrupulosamente observadas as medidas preventivas e de autoproteção permanentemente enunciadas pela autoridade de saúde, nomeadamente:

##### Coletivas:

- a) Estar atento às diretivas e recomendações emanadas da DGS, inseridas com regularidade no seu sítio eletrónico([www.dgs.pt](http://www.dgs.pt));
- b) Afixar em espaços visíveis os folhetos distribuídos pela DGS contendo informação detalhada sobre os sintomas do COVID-19 e sobre as respetivas medidas de autoproteção;
- c) Aumentar a periodicidade e o cuidado na lavagem dos espaços de utilização comum dentro das instalações, nomeadamente, salas de reunião, salas de estar, refeitórios, cozinhas e zonas sanitárias;

##### Individuais:





**Freguesia de Montargil**  
Rua Luís de Camões, nº 16 A  
7425-128 Montargil  
☎ 242 900 050  
✉ geral@montargil.pt

- a) Lavar as mãos regularmente de preferência de 2 em 2 horas e sempre antes das refeições;
- b) Nunca espirrar para as mãos nem para o ar, sempre que possível fazê-lo para um lenço de papel deitando-o de seguida para o lixo, ou para a manga de uma peça de roupa;
- c) Evitar o contacto das mãos com a face, nariz e boca;
- d) Evitar as saudações com abraços, beijos ou cumprimentos de mão;
- e) Utilizar nos locais de trabalho, a limpeza regular ou o isolamento de equipamentos de utilização coletiva, como teclados de computador, ratos, telefones, comandos de aparelhos eletrónicos, etc., através da colocação de película fina transparente descartável (tipo celofane) ou utilizando luvas descartáveis;
- f) Se apresentar sintomas de gripe (febre súbita – mais que 38°C, tosse ou nariz entupido, dor de garganta, dores corporais ou musculares, dores de cabeça, fadiga, arrepios de frio, vómitos ou diarreia), proceder da seguinte forma:
  - (1) Ficar no local de residência e ligar de imediato para a **Linha de Saúde 24** tel. nº **808 24 24 24**, tomando boa nota das indicações recebidas;
  - (2) Informar o Grupo de Gestão, da situação e das indicações recebidas.
- g) Caso chegue a Portugal vindo de um país com casos confirmados, deve informar a chefia direta, por via telefónica, não sendo permitido o acesso às instalações da Freguesia;
- h) Caso seja diagnosticado COVID-19 a um seu familiar direto que partilhe consigo a habitação ou com o qual mantenha estreito contacto (cônjuges, pais, filhos, avós, etc.), deve informar a chefia direta, via telefónica, não sendo permitido o acesso às instalações da Freguesia;
- i) Executar de maneira sistemática os gestos de prevenção e autoproteção universais;
- j) Em caso de lhes ser solicitado, ajuda por uma pessoa febril, que em breve avaliação se suspeite que possa estar infetado com o vírus COVID-19, contactar de imediato o serviço de atendimento, **Linha Saúde 24**, tel. nº **808 24 24 24**, referenciar o doente, solicitar orientação e proceder de acordo com as instruções recebidas;
- k) A haver necessidade confirmada de transporte de uma pessoa devem ser observadas as seguintes regras:
  - (1) Abordar a pessoa em questão com o equipamento de proteção individual (máscara, óculos, bata descartável e luvas).
  - (2) Colocar máscara de proteção na vítima;
  - (3) Limitar a utilização do equipamento ao estritamente necessário;
  - (4) O sistema de ar condicionado ou de circulação de ar só pode voltar a ser utilizado depois da desinfeção do espaço.
- l) Após cada isolamento, com sintomas ou suspeita de COVID-19, proceder da seguinte forma:
  - (1) Remoção de toda a matéria orgânica existente utilizando panos de limpeza descartáveis ou similares;



**Freguesia de Montargil**  
Rua Luís de Camões, nº 16 A  
7425-128 Montargil  
☎ 242 900 050  
✉ geral@montargil.pt

- (2) Remoção de todo o material descartável que tenha sido usado durante o isolamento;
- (3) Normal desinfeção do espaço com o desinfetante habitual ou em alternativa com a utilização de lixívia na concentração 1:100 (10ml de lixívia para 1 litro de água), permitindo um tempo de atuação de pelo menos 10 minutos;
- (4) Lavar as mãos com água e sabão e aplicar solução alcoólica.

## 5) IDENTIFICAÇÃO DOS EFEITOS QUE O COVID-19 PODE PROVOCAR NA ORGANIZAÇÃO

A Freguesia de Montargil deve estar preparada para a possibilidade de parte (ou a totalidade) dos seus colaboradores não puderem trabalhar, devido a doença, entre outras situações possíveis.

Neste contexto é necessário avaliar:

- (a) Os serviços da Freguesia cujas atividades se consideram imprescindíveis e que são, nomeadamente, higiene urbana e cemitérios e aquelas que se podem reduzir ou encerrar;
- (b) Os recursos essenciais que são necessários manter o funcionamento;
- (c) As pessoas que é necessário garantir, sobretudo para as atividades que são imprescindíveis e funcionamento desses serviços (equacionar a possibilidade de afetar pessoas adicionais (contratados, pessoas com outras tarefas) para desempenharem as tarefas essenciais;
- (d) As pessoas que, pelas suas atividades e/ou tarefas, poderão ter um maior risco de infeção por COVID-19 e que são as que realizam atividades de atendimento ao público e os representantes da Junta de Freguesia;
- (e) Os serviços da Freguesia que podem recorrer a formas alternativas de trabalho ou de realização de tarefas, designadamente pelo recurso a teletrabalho, reuniões por vídeo e teleconferências;
- (f) Deve-se ponderar o reforço das infraestruturas tecnológicas de comunicação e informação para este efeito, assim como a anulação dos postos de trabalho partilhados.

## 6) PROCEDIMENTOS ESPECÍFICOS PARA O COVID-19

A Freguesia de Montargil define e recomenda que sejam adotados os seguintes procedimentos:

- (1) Em locais considerados de destaque e por divulgação interna, serão comunicados os contactos do grupo de gestão do plano de contingência;
- (2) A Freguesia disponibiliza uma solução antisséptica de base alcoólica em locais estratégicos (ex. refeitório, área de "isolamento", serviços administrativos, e sala





**Freguesia de Montargil**  
Rua Luís de Camões, nº 16 A  
7425-128 Montargil  
☎242 900 050  
✉geral@montargil.pt

multiusos), conjuntamente com informação sobre os procedimentos de higienização das mãos;

- (3) Todas as pessoas devem lavar as mãos regularmente 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;
- (4) 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;
- (5) Alterar a frequência e/ou a forma de contacto interpessoal evitando apertos de mão, abraços, beijos, reuniões presenciais ou a presença em eventos com elevado número de pessoas;
- (6) Registar todos os contactos que houve com um caso suspeito, que deve ser efetuado pelo grupo de gestão do plano de contingência, a quem deve ser reportada cada situação.

#### **7) PREPARAÇÃO PARA FAZER FACE A UM POSSÍVEL CASO DE INFEÇÃO POR COVID-19**

É estabelecida como “ZONA DE ISOLAMENTO”, uma sala nas instalações do Centro Cultural, concretamente o Camarim 2, que fica reservado para isolamento pois possui fácil acesso pelo exterior e condições de isolamento do resto do edifício, a qual deverá ter as seguintes características:

- a) Ventilação natural, ou sistema de ventilação mecânica, com revestimentos lisos e laváveis.
- b) Espaço equipado com: telefone interno, cadeira ou marquesa (para descanso e conforto da pessoa, enquanto aguarda a validação do caso e o eventual transporte pelo INEM).
- c) Disponível um Kit com água e alguns alimentos não perecíveis, contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico), solução antisséptica de base alcoólica (disponível no interior e à entrada desta área); toalhetes de papel, máscara(s) cirúrgica(s), luvas descartáveis e termómetro.
- d) Instalações sanitárias privativas, preferencialmente, ou de acesso fácil, devidamente equipada com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva da pessoa com sintomas/caso suspeito. O circuito a privilegiar, quando uma pessoa com sintomas se dirigir para a área de “isolamento” deve ser estabelecido por forma a evitar locais de maior aglomeração de pessoas nas instalações.

#### **8) PROCEDIMENTO NA CIRCUNSTÂNCIA DE HAVER UM CASO SUSPEITO**