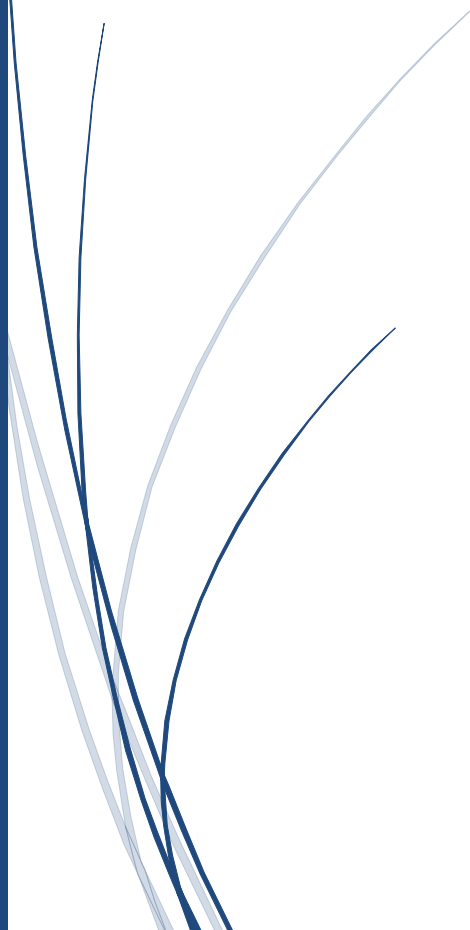


16-03-2020

PLANO DE CONTINGÊNCIA

DOENÇA POR
CORONAVÍRUS(COVID-19)



INTRODUÇÃO

O presente documento pretende divulgar junto de todos os colaboradores os pontos essenciais do Plano de Contingência do FOR-MAR para infeção por Coronavírus (COVID-19). Pretende dar orientações aos colaboradores internos e externos e aos formandos sobre esta nova doença, sobre as medidas de prevenção e controlo e sobre os procedimentos e medidas a adotar perante a identificação de casos suspeitos e/ou confirmados.

O Plano de Contingência do FOR-MAR foi desenvolvido com base nas orientações da Direção-Geral da Saúde (DGS).

Os Colaboradores do FOR-MAR e toda a comunidade que frequenta o Centro serão informados sobre a doença por coronavírus (COVID-19) e sobre as formas de evitar a transmissão, através dos meios mais adequados, designadamente por correio eletrónico, afixação de cartazes nos espaços comuns e site.

De igual modo, a informação sobre as recomendações e procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência do FOR-MAR para a Doença por Coronavírus (COVID-19) será amplamente divulgada, através dos meios mais adequados, por toda a comunidade do FOR-MAR.

O FOR-MAR, está consciente e comprometido com a proteção da saúde e a segurança dos seus colaboradores e formandos.

1. INFORMAÇÃO GERAL -CORONAVÍRUS (COVID-19)

Os coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano e são bastante comuns em todo o mundo. A infeção origina sintomas como tosse, febre ou dificuldade respiratória, ou nos casos mais graves pode apresentar-se como pneumonia.

O COVID-19 é uma nova estirpe de coronavírus identificada na cidade de Wuhan (China) em dezembro de 2019.

O período de incubação do COVID-19 é de 2 a 14 dias. Isto significa que se uma pessoa permanecer bem, 14 dias após contactar com alguém confirmadamente infetado por COVID-19, é pouco provável que tenha sido contagiada.

Após exposição a alguém infetado com COVID-19, podem surgir os seguintes sintomas:

- Tosse
- Dificuldade respiratória
- Febre

2. A TRANSMISSÃO DO COVID-19

Pelo que é conhecido, a transmissão do COVID-19 acontece quando existe contacto próximo (num raio de 2 metros) com uma pessoa infetada. O risco de transmissão aumenta quando maior for o período de contacto com uma pessoa infetada.

As gotículas produzidas quando uma pessoa infetada tosse ou espirra (secreções respiratórias que contêm o vírus) são a via de transmissão mais importante.

Existem duas formas:

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

3. PREVENIR A TRANSMISSÃO DO COVID-19

Atualmente não há vacina contra o COVID-19. A melhor maneira de prevenir a infecção é evitar a exposição ao vírus.

Existem princípios gerais que qualquer pessoa pode seguir para prevenir a transmissão de vírus respiratórios:

- Lavar as mãos com frequência – com sabão e água, ou esfregar as mãos com gel alcoólico se não for possível lavar as mãos;
- Tossir e espirrar para a prega do cotovelo, ou para um lenço de papel que deverá ser deitado fora. Não se deve tossir nem espirrar para o ar ou para as mãos;
- As pessoas que sintam tosse, febre ou dificuldade respiratória devem permanecer em casa e não se deslocar para o seu local de trabalho.

Os colaboradores devem lavar as mãos:

- Antes de sair de casa
- Ao chegar ao FOR-MAR
- Após utilização das instalações sanitárias
- Antes das refeições
- Antes de sair do FOR-MAR

Devem ainda:

- Utilizar um gel alcoólico que contenha pelo menos 70% de álcool se não for possível lavar as mãos com água e sabão;
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos;
- Evitar contacto próximo com pessoas com tosse, febre ou dificuldade respiratória;
- Limpar e desinfetar frequentemente objetos e superfícies de utilização comum;
- Se tiver sintomas ou dúvidas contactar a Linha SNS24: **808 24 24 24**. Ao mesmo tempo deve contactar o Colaborador indicado por cada Polo ou Serviços Centrais do FOR-MAR. Não deve deslocar-se diretamente para nenhum estabelecimento de saúde.
- Consultar regularmente informação em www.dgs.pt

4. O QUE É UM CASO SUSPEITO

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

Critérios Clínicos	Critérios epidemiológicos
Infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória) requerendo ou não hospitalização	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

5. MEDIDAS A ADOTAR

Os Polos e os Serviços Centrais do FOR-MAR implementarão as seguintes medidas:

5.1 Suspensão da formação

O FOR-MAR suspendeu em 16 de março de 2020, todas as ações de formação que se encontram a decorrer nos Polos até ao dia 12 de abril.

Informa-se, igualmente, que não irão ser realizados os exames e as ações de formação previstos iniciar e realizar até 12 de abril.

Estas medidas, que se aplicam até 12 de abril, serão ajustadas conforme a necessidade e a evolução da situação.

Todos os candidatos à formação/exames e formandos serão avisados telefonicamente e por email sobre a decisão de início ou reinício das ações de formação e da calendarização dos exames.

Caso pretenda obter mais informações, utilize os nossos contactos telefónicos ou os endereços de e-mail, que se encontram disponíveis em www.for-mar.pt.

5.2 Atendimento ao público

o Atendimento ao Público passará a ser realizado, até 12 de abril, por contacto telefónico ou através dos endereços de correio eletrónico disponíveis no site do FOR-MAR, entre as 10.00 e as 16.00 horas. Se pretender levantar o seu certificado, contacte os nossos serviços e agendaremos a entrega.

Daremos resposta a todos os contactos.

5.3 Funcionamento dos serviços

Os serviços do FOR-MAR não se encontram encerrados. Todas as atividades que possam ser realizadas em regime de teletrabalho, serão asseguradas desta forma.

Não são autorizadas participações em eventos ou formação externa, deslocações em serviço ou realização de reuniões, a não ser em situações muito excecionais e devidamente fundamentadas.

6. ESTABELEECER UMA ÁREA DE ISOLAMENTO

São estabelecidas áreas de isolamento nos Polos e nos Serviços Centrais. A colocação de uma pessoa numa área de isolamento visa impedir que outras pessoas possam ser expostas e infetadas. Esta medida tem como principal objetivo evitar a propagação de uma doença transmissível no FOR-MAR.

Cada Polo e Serviços Centrais deverão para o efeito designar uma área de isolamento, que deve ter ventilação natural, ou sistema de ventilação mecânica, e possuir revestimentos lisos e laváveis (por exemplo, não deve possuir tapetes, alcatifa ou cortinados). Esta área deverá estar equipada com:

- telefone;

- cadeira (para descanso e conforto), enquanto a pessoa 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.

Nesta área, ou próxima desta, deve existir uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do caso suspeito.

7. DESIGNAÇÃO DE PONTO DE CONTATO

Cada Polo e Serviços Centrais do FOR-MAR designarão um elemento responsável pela gestão de qualquer caso suspeito de COVID-19. Os colaboradores serão informados de quem é esse elemento. É a este colaborador que deverá ser reportada uma situação de doença com sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso possível de COVID-19.

Sempre que for reportada uma situação o colaborador designado deverá informar a chefia direta e assegurar o cumprimento dos procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência do FOR-MAR para a Doença por Coronavírus (COVID-19).

Este elemento prestará o apoio necessário e desencadeará os contactos estabelecidos no Plano de Contingência.

8. COMO ATUAR PERANTE UM CASO SUSPEITO

Qualquer colaborador com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito de doença por COVID-19, ou alguém que identifique uma pessoa nestas circunstâncias, deverão ser estabelecidos os seguintes procedimentos:

- a) O colaborador informa a chefia direta/coordenador e o elemento responsável (por telefone) e dirige-se ao local destinado ao isolamento;
- b) A chefia comunica ao Diretor do FOR-MAR;
- c) O colaborador com sintomas contacta diretamente o SNS através do telefone: SNS 24 (808 24 24 24).
- d) O colaborador com sintomas deve colocar ele próprio a máscara e substituir a mesma sempre que necessário (sempre que esteja húmida);
- e) O SNS, após avaliação, informa o colaborador sobre a sua situação e define os procedimentos adequados à sua situação clínica;
- f) O colaborador informa a chefia/coordenador por telefone sobre a situação clínica transmitida pelo SNS;
- g) Se se tratar de facto de um caso suspeito de COVID-19: o SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da Direção-Geral da Saúde (DGS), para validação da suspeição. Desta validação o resultado poderá ser:

- **Caso Suspeito Não Validado:** fica encerrado para COVID-19. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica. A pessoa informa o colaborador que faz o acompanhamento da não validação, e este último deverá informar a chefia direta.
- **Caso Suspeito Validado:** a DGS ativa o INEM, o INSA e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos.

9. PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO VALIDADO

Na situação de Caso suspeito validado:

- O colaborador deverá permanecer na área de isolamento (com máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita), até à chegada da equipa do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), ativada pela DGS, que assegura o transporte para o hospital de referência, onde serão colhidas as amostras biológicas para realização de exames laboratoriais no INSA;
- O acesso dos outros colaboradores à área de isolamento fica interdito;
- O caso suspeito validado deverá permanecer na área de isolamento até à chegada da equipa do INEM ativada pela DGS, de forma a restringir, ao mínimo indispensável, o contacto com outras pessoas. Devem ser evitadas deslocações adicionais do caso suspeito validado nas instalações.

A Autoridade de Saúde Local informa a direção da unidade orgânica dos resultados dos testes laboratoriais e:

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

10. PROCEDIMENTOS NUM CASO CONFIRMADO PARA COVID-19

Na situação de caso confirmado, o FOR-MAR deve:

- Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de isolamento;
- Reforçar a limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas. Dar especial atenção à limpeza e desinfeção das salas de aula, mesas de refeição, secretárias, incluindo materiais e equipamentos utilizados pelo caso confirmado;
- Armazenar os resíduos do caso Confirmado em saco de plástico nos termos regulamentares comunicados internamente.

11. PROCEDIMENTOS NA 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, definido como:

- Colaborador do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala);
- Colaborador que esteve em contato direto com o caso confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
- Colaborador que partilhou com o caso confirmado louça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expectoração, sangue, gotículas respiratórias.

Baixo risco de exposição (casual), definido como:

- Colaborador 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 cara-a-cara superior a 15 minutos, tosse ou espirro);
- Formando(s) ou colaborador(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).

O período de incubação estimado da COVID-19 é de 2 a 14 dias. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado. A vigilância de contactos próximos deve ser a seguinte:

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

É importante sublinhar que:

- A auto monitorização diária, feita pelo próprio, visa a avaliação da febre (medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar o valor e a hora de medição) e a verificação de tosse ou dificuldade em respirar;
- Se se verificarem sintomas da COVID-19 e o colaborador estiver no FOR-MAR, devem-se iniciar os Procedimentos num Caso Suspeito;
- Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para COVID-19.

Encontram-se, em anexo, a localização dos serviços do FOR-MAR, bem como as áreas de isolamento nos Serviços Centrais e em cada Polo do FOR-MAR.

ANEXO

As instalações contempladas por este Plano são:

Serviços Centrais (Sede)

Avenida de Brasília, Edifício FOR-MAR, Pedrouços
1400-038 LISBOA
Tel.: 213 037 100 E-mail: for-mar@for-mar.pt

Viana do Castelo

Av. do Atlântico, nº 374, 4900-348 VIANA DO CASTELO
Tel.: 258 808 600 Tlm.: 963 386 843 E-mail: viana@for-mar.pt

Póvoa de Varzim / Vila do Conde

Av. Infante D. Henrique, 4480-670 VILA DO CONDE
Tel.: 252 614 890 Tlm.: 963 386 812 E-mail: conde@for-mar.pt

Matosinhos

Edifício Docapesca, Porto de Pesca
Apartado 2311, 4451-901 MATOSINHOS
Tel.: 229 397 110 Tlm.: 963 386 800 E-mail: matosinhos@for-mar.pt

Ílhavo

Rua D. Manuel Trindade Salgueiro, 3830-055 ÍLHAVO
Tel.: 234 325 000 Tlm.: 963 386 704 E-mail: ilhavo@for-mar.pt

Figueira da Foz

Porto de Pesca da Figueira da Foz, Ed. Central Docapesca
Cabedelo, 3090-661 FIGUEIRA DA FOZ
Tel.: 233 433 220 Tlm.: 963 386 764 E-mail: figueira@for-mar.pt

Nazaré

Porto de Abrigo
Caixa Postal nº 19, 2450-075 NAZARÉ
Tel.: 262 553 993 Tlm.: 963 386 271 E-mail: nazare@for-mar.pt

Peniche

Rua da Escola de Pesca, nº 7, 2520-621 PENICHE
Tel.: 262 782 689 Tlm.: 963 387 148 E-mail: peniche@for-mar.pt

Lisboa

Avenida de Brasília, Edifício FOR-MAR, Pedrouços
1400-038 LISBOA
Tel.: 213 037 100 Tlm.: 965 544 493 E-mail: lisboa@for-mar.pt

Sesimbra

Rua Manuel Caminhão, nº 2 e 2A, 2970-733 SESIMBRA
Tel.: 212 280 760 Tlm.: 963 387 335 E-mail: sesimbra@for-mar.pt

Setúbal

Centro de Formação Portuária
Av. Jaime Rebelo, EN 10-4 (junto CDRN), 2910-081 Setúbal
Tel.: 265 548 092 Tlm.: 963 385 945 E-mail: setubal@for-mar.pt

Portimão

Rua dos CTT, nº 35, Zona Industrial de Coca Maravilhas
8500-483 Portimão

Tel.: 282 483 607 Tlm: 962 033 915 E-mail: portimao@for-mar.pt

Olhão

Av. Operários Conserveiros, Edifício FOR-MAR
Doca Nova de Pesca

Apartado 1004, 8701-905 OLHÃO

Tel.: 289 702 649 Tlm: 963 387 178 E-mail: olhao@for-mar.pt

Centro Qualifica do FOR-MAR

Rua Heróis de França, Porto de Pesca – Edifício DOCAPESCA
4451-901 MATOSINHOS

Tel.: 229 397 110 Tlm.: 966 795 921 E-mail: for-mar@centroqualifica.gov.pt

A tabela abaixo identifica as áreas de isolamento nos Serviços Centrais e em cada Polo do FOR-MAR:

Identificação dos Polos/ Serviços Centrais	Localização da área de isolamento	Localização das instalações sanitárias
Serviços Centrais/Lisboa	C01-A	Contígua à sala
Viana do Castelo	Sala I	Contígua à sala
Póvoa do Varzim/Vila do Conde	Sala I	Contígua à sala
Matosinhos	Sala I (Ed. Docapesca); Sala I (Ed. FOR-MAR)	Contíguas às salas
Ílhavo	Sala I (R/CH)	Contígua à sala
Figueira da Foz	Sala I (Piso 1)	Contígua à sala
Peniche	Sala I (3º Piso)	Contígua à sala
Nazaré	Sala I	Contígua à sala
Sesimbra	Sala I (Piso 1)	Contígua à sala
Setúbal	Sala I (Piso 1)	Contígua à sala
Olhão	Sala I (R/CH)	Contígua à sala
Portimão	Sala I (Piso1)	Contígua à sala