



**PLANO DE CONTINGÊNCIA DA USIAMS – UNIVERSIDADE SENIOR  
INTERGERACIONAL DE AGUALVA E MIRA SINTRA**

Considerando o atual estado de emergência de Saúde Pública, declarado pela Organização Mundial de Saúde, e atendendo às mais recentes evoluções da propagação da infeção por doença respiratória causada pelo agente Coronavírus SARS-CoV-2, agente causal da COVID-19, denominado doravante COVID-19, tendo como linhas orientadoras as recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS) e da Direção Geral de Saúde (DGS), a Junta de Freguesia de Aqualva e Mira Sintra, definiu e aprovou as linhas gerais do seu Plano de Contingência Interno para o COVID-19.

O presente documento está assim em consonância com as diretivas do Sistema Nacional de Saúde (SNS) para a infeção humana pelo Coronavírus COVID-19 e definido o nível de resposta e de ação da Junta de Freguesia de Aqualva e Mira Sintra, para minimizar os riscos de transmissão do agente patogénico perante uma situação de eventuais casos de doença.

## **I - PRESSUPOSTOS**

A elaboração do Plano tem por base os seguintes pressupostos:

- Assegurar o funcionamento normal de todas as atividades da USIAMS - Universidade Sénior Intergeracional de Aqualva e Mira Sintra, gestão da Junta de Freguesia de Aqualva e Mira Sintra
- Assegurar os serviços mínimos na USIAMS- Universidade Sénior Intergeracional de Aqualva e Mira Sintra caso se venha a verificar essa necessidade;
- No limite, ponderar o encerramento da USIAMS- Universidade Sénior Intergeracional de Aqualva e Mira Sintra.

## **II - ORIENTAÇÕES E MEDIDAS**

São adotadas as seguintes medidas:

- Diminuir ao máximo as deslocações dos alunos e professores no âmbito da atividade da USIAMS.
- A não realização de reuniões presenciais, sempre que possível.

## **III - SOBRE CUIDADOS DE HIGIENE E PRECAUÇÕES DE CONTÁGIO**

Todos os elementos da comunidade da USIAMS devem seguir recomendações no que diz respeito aos cuidados de higiene:

- Cumprir com os procedimentos básicos de higienização das mãos (lavar as mãos com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem bem secas; sabão e água devem ser usados, preferencialmente, antes e após a preparação de alimentos, antes das refeições, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos estejam sujas);
- . Sempre que qualquer pessoa tenha necessidade de espirrar ou de tossir, deverá cumprir os procedimentos de etiqueta respiratória evitando tossir ou espirrar para as mãos, tossindo e/ou espirrando para o antebraço ou manga, com o antebraço fletido ou usar lenço de papel e higienizar as mãos;
- . Usar, em alternativa, para a higiene das mãos uma solução à base de álcool;
- . Usar lenços de papel de utilização única para se assoar;
- . Deitar os lenços usados num caixote do lixo, lavando as mãos de seguida;

- . Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias;
- . Na entrada no edifício, e nos demais locais de maior fluxo de alunos, visitantes, fornecedores, estará disponível produto de higienização para as mãos;
- . Deverão ser implementadas práticas de conduta social, evitando apertos de mão e contactos próximos com pessoas que apresentem sinais de infecção respiratórias.

#### **IV - INSTRUÇÕES E PROCEDIMENTOS ESPECÍFICOS PARA LIMPEZA E HIGIENIZAÇÃO**

- As salas de aula serão desinfetadas após a sua utilização;
- Limpeza dos puxadores de portas e janelas, balcões, zonas comuns, três vezes ao dia;
- Abertura da janela das instalações sanitárias, situadas na Sala Polivalente, para promover a ventilação natural, três vezes ao dia;
- Limpeza dos botões de chamada e botões interiores dos elevadores, três vezes ao dia;
- Para a realização destas tarefas deverá ser considerado o seguinte:
  - . A limpeza deverá ser efetuada com luvas, nomeadamente na remoção do lixo;
  - . A limpeza das maçanetas e puxadores deverá ser realizada tanto no interior do espaço como no exterior;
  - . Os panos de limpeza deverão ser lavados todos os dias
  - . As instalações sanitárias deverão ser limpas de acordo com os procedimentos em vigor para estas instalações e que englobam a desinfecção destes locais.

#### **V - PROCEDIMENTOS A ADOTAR PERANTE UM CASO SUSPEITO**

Como identificar se é ou não um caso suspeito?

- Febre alta ( $\geq 38^\circ$ )
- Tosse
- Dor de garganta
- Dores musculares
- Dores nas articulações
- Dores de cabeça
- Dificuldades respiratórias
- Náuseas, vômitos, e ou diarreia
- Verificar se alguma das pessoas com quem conviveu de perto desenvolveu sintomas como febre, tosse ou dificuldade respiratória.

#### O que fazer?

Qualquer membro da USIAMS com sinais e sintomas de COVID-19 e ligação epidemiológica, ou que identifica um membro da Comunidade com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito, devem informar os responsáveis pelo Plano de Contingência por telefone e depois dirigir-se para a sala de isolamento, situada no Piso 0, junto às escadas.

### Sala de isolamento

Dentro da sala encontrará um kit de proteção individual com máscara e luvas descartáveis, termómetro, solução para desinfecção e garrafas de água e comprimidos.

Uma vez chegado à sala de isolamento, o procedimento a adotar é o seguinte:

- O doente deverá seguir as instruções que estão disponíveis:
- Deve usar as luvas e a máscara, verificando a mesma se encontra bem ajustada (ajustar a máscara à face, de modo a permitir a inclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face).
- Sempre que a máscara estiver húmida deverá ser substituída por outra;
- Sempre que substituir as luvas, máscaras e outros materiais que possam estar contaminados (lenços de papel descartáveis, toalhetes) deve depositá-las dentro de contentor de lixo com pedal existente no interior da sala. O contentor estará devidamente forrado com saco de cor branca e identificação
- O contacto entre a pessoa em isolamento e os responsáveis pelo Plano de Contingência deverá ser efetuado por via telefónica.

Se não se tratar de caso suspeito de COVID-19: definir os procedimentos adequados à situação clínica do doente.

Se se tratar de caso suspeito de COVID-19: o SNS contactará a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da Direção Geral da Saúde, para validação da suspeição. Desta validação o resultado poderá ser:

- Caso suspeito Não Validado.

O SNS 24 definirá os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do doente. O doente informará os Responsáveis pelo Plano de Contingência da não validação, e este último deverá informar os mesmos.

- Caso suspeito Validado

A DGS ativa o INEM e a Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão dos contactos. Neste caso, o doente deverá permanecer na área de "isolamento" (com máscara, desde que a sua condição o permita), até à chegada da equipa do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), ativada pela DGS, que assegurará o transporte para o Hospital de referência, onde serão colhidas as amostras biológicas para testes laboratoriais.

Enquanto aguarda a chegada dos meios externos de emergência médica ou orientações da Saúde 24, deverá permanecer dentro da sala, evitando qualquer contacto com colegas ou outros, mantendo a porta fechada, evitando as deslocações dentro das instalações do edifício. O acesso a esta sala por qualquer outra pessoa ficará interdito.

### **VI - PROCEDIMENTOS A ADOTAR PERANTE UM CASO SUSPEITO VALIDADO**

A DGS informará a Autoridade de Saúde Regional dos resultados laboratoriais, que por sua vez informará a Autoridade de Saúde Local.

A Autoridade de Saúde Local informará o responsável da USIAMS dos resultados dos testes laboratoriais e:

- Se o caso for Não Confirmado, este ficará encerrado para o COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais em caso de doença, incluindo a limpeza e desinfecção, sendo neste caso, desativadas as medidas do Plano de Contingência;

- Se o caso for Confirmado, deverá a Equipa do Plano de Contingência providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de "isolamento". Caso não venham a ser definidas outras orientações pela DGS, a área de isolamento deverá ficar interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local, cabendo à Autoridade de Saúde Local, comunicar à DGS informações sobre as medidas implementadas nas instalações/edifício e sobre o estado de saúde dos contactos próximos do doente.

## **VII - LIMPEZA E HIGIENIZAÇÃO**

Sempre que seja dada a indicação para que se proceda à higienização de um espaço, devido à presença de presumível infetado com COVID-19, deverão ser realizadas as seguintes tarefas:

- Proceder à abertura das janelas no local, fechando a porta (sempre que possível) para promover a ventilação natural;
- Proceder à limpeza geral do espaço, incluindo as maçanetas e puxadores das portas e janelas, as mesas, os computadores (monitores, teclados, ratos), caso existam, etc; o saco do caixote do lixo;
- Proceder à lavagem do chão;
- A limpeza deverá ser efetuada utilizando luvas e máscara de proteção;
- O pano de limpeza utilizado destina-se apenas a este procedimento;
- Para esta limpeza será utilizado o líquido desinfetante.

## **VIII - LIMPEZA E HIGIENIZAÇÃO DA SALA DE ISOLAMENTO**

Depois do doente abandonar a sala de isolamento, a limpeza deverá ser feita do seguinte modo:

- Proceder à abertura das janelas no local, fechando a porta para promover a ventilação
- Proceder à limpeza de todo o mobiliário existente, nomeadamente cadeira, telefone e restantes superfícies
- Substituir o saco do caixote do lixo.
- Proceder à lavagem do chão.
- Para esta limpeza será utilizado o líquido desinfetante.

## **IX - OUTRAS MEDIDAS**

Não obstante a aplicação das normas entretanto propostas pela Direcção-Geral da Saúde, considera-se que, a partir do momento em que ocorram casos notificados com COVID-19 será necessário equacionar as seguintes medidas:

- O responsável pelo Plano dará indicação para aqueles que se encontrem a desempenhar funções com maior risco de contágio passem a utilizar máscaras;
- Poderá ser dada indicação para que sejam aplicadas as medidas de desinfeção das mãos à entrada dos edifícios
- Poderão ser dadas indicações no sentido de nos postos de trabalho em que isso seja possível, as funções e tarefas associadas sejam executadas através de teletrabalho.

Dependendo da evolução da situação poderão ser dadas indicações para a suspensão de todas as atividades não essenciais ao funcionamento da Universidade, como forma de diminuir os riscos de contágio.

No limite, poderão ser dadas indicações para o encerramento da USIAMS por um período a determinar.

## **X - PROCEDIMENTOS DE VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS**

Considera-se "contacto próximo", um membro da USIAMS, que não apresenta sintomas no momento mas que teve ou pode ter do 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, e é definido como:

. Partilha de sala de aula;

. Membro da USIAMS ou outro que tenha estado face-a-face com o caso confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;

. Colega que tenha partilhado com o caso confirmado loiça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos (telefones, impressoras) que possam estar contaminados com gotículas respiratórias.

- Baixo risco de exposição, e é definido como:

. Membro da USIAMS que teve contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (ex. cumprimento em movimento/circulação);

. Membro da USIAMS que prestou assistência ao caso confirmado, desde que tenha seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada de máscara e luvas, etiqueta respiratória, higiene das mãos).

Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição.

A vigilância de contactos próximos com "**Alto risco de exposição**" implica:

- Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição;

- Não se deslocar à USIAMS nesses 14 dias;

- Realizar a autovigilância diariamente dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar;

- Não viajar;

- Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição.

A vigilância de contactos próximos com "**Baixo risco de exposição**" implica:

- Realizar a autovigilância diariamente dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar.

Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação ficará encerrada para efeitos de prevenção e combate ao COVID-19.

## **XI - ORGANIZAÇÃO ESCOLAR**

### - Grupos Turmas

- . Os alunos devem ser organizados por turmas, devendo estas, permanecer durante todo o ano letivo.
- . Na constituição dos grupos e turmas deverá, sempre que possível, atender-se ao critério de efetivo reduzido.

### - Espaço aula

- . As aulas de cada turma devem decorrer, sempre que possível, na mesma sala e com lugar fixo por aluno.
- . A atribuição de salas deve considerar os seguintes fatores: se são amplas e arejadas, se comportam o número de alunos do grupo turma a que se destina, respeitando as regras de distanciamento desejadas.
- . Deve-se privilegiar uma renovação frequente do ar, preferencialmente, com as janelas e portas abertas.
- . A disposição dos alunos deve ser de modo a que não estejam viradas de frente umas para as outras.
- . A sala de aula deve garantir uma maximização do espaço entre os alunos e alunos/docentes, por forma a garantir o distanciamento físico recomendado.
- . O mobiliário da sala deve restringir-se ao mínimo essencial e ser disposto o quanto possível junto às paredes e janelas.
- . Deve zelar-se por se manter a distância mínima entre os alunos na sala.

### - Definição e Identificação de Acessos e Circuitos

O seguinte Código de Conduta na Circulação do Recinto da USIAMS é de carácter obrigatório.

- . Utilizar máscaras no interior da universidade (dentro e fora da sala de aula);
- . Ao entrar na escola, desinfetar as mãos com uma solução antisséptica de base alcoólica
- . Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante, pelo menos, 20 segundos;
- . Reforçar a lavagem das mãos antes e após as refeições, antes e após as aulas, após o uso da casa de banho e sempre que estejam sujas;
- . Usar lenços de papel (de utilização única) para assoar, deitá-los num caixote do lixo depois de utilizados e lavar as mãos, com água e sabão, de seguida ou desinfetam com "SABA";
- . Tossir ou espirrar para a zona interior do braço, com o cotovelo fletido, e nunca para as mãos;

- . Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca;
- . Manter o distanciamento físico (1,5m-2m), nos intervalos;
- . Nos intervalos, os grupos turmas, sempre que possível, devem permanecer junto da sala de aula, evitando circular no recinto ou misturar-se com outros grupos turmas.
- . Respeitar o distanciamento físico, dentro e fora do edifício, em situações de filas;
- . Circular pela direita dos corredores, evitando a circulação a pares;
- . Evitar tocar em bens comuns e em superfícies como corrimãos, maçanetas, interruptores, etc.;

## **XII - DEFINIÇÃO DE RESPONSABILIDADES E FUNÇÕES**

O Plano de Contingência da USIAMS perante as entidades competentes é o Vogal responsável da USIAMS, com a responsabilidade pela manutenção dos procedimentos definidos no Plano de Contingência para o COVID-19, bem como, pelo acompanhamento das recomendações da DGS e demais instruções aplicáveis à Administração Pública em geral.

Para a concretização das medidas implementadas neste Plano de Contingência, o Responsável do Plano estabelece a organização necessária, nomeando assim a equipa que ficará responsável por assegurar o Plano de ação delineado.

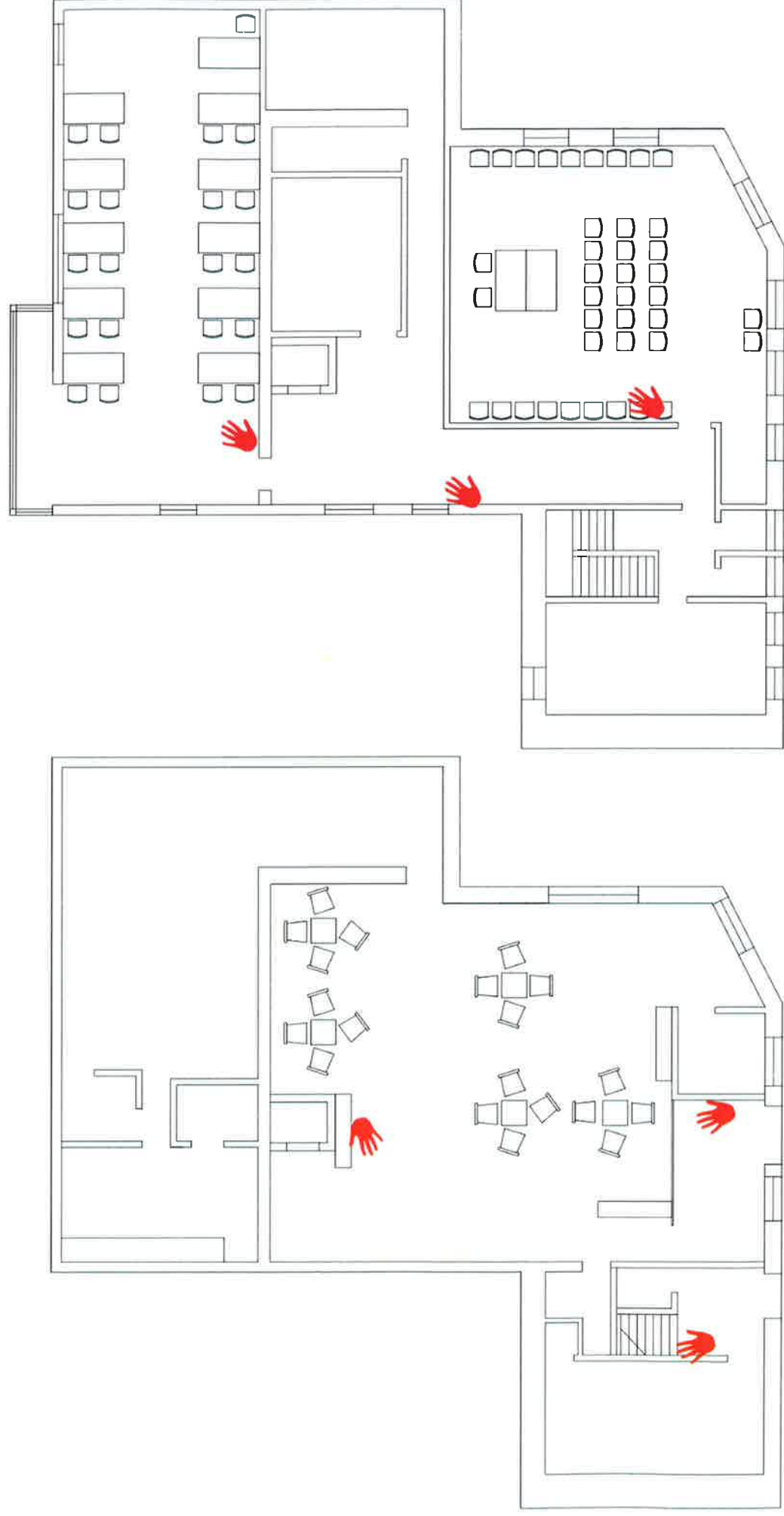
O Responsável do Plano de Contingência informará os restantes membros da USIAMS sobre a existência de caso suspeito validado, a aguardar resultados de testes laboratoriais, mediante os procedimentos de comunicação estabelecidos.

O responsável pelo Plano de Contingência definirá uma Equipa.

São responsabilidade da Equipa do Plano de Contingência:

- a) Assegurar que seja prestada a assistência adequada a qualquer caso suspeito que ocorra dentro das instalações;
- b) Assegurar o cumprimento das medidas identificadas no Plano de Contingência;
- c) Colaborar com a Autoridade de Saúde Local na identificação dos contactos próximos do doente;
- d) Prestar informação à Direção/Administração de qualquer situação ocorrida dentro das instalações relacionada com o COVID-19;
- e) Manter atualizado o Plano de Contingência sempre que existam novas orientações internas ou externas;
- f) Assegurar que o contacto com a pessoa em isolamento seja efetuado por via telefónica, para assegurar que seja prestada a assistência adequada ao membro da USIAMS até à saída da área de "isolamento";
- g) Caso seja necessário acompanhar ou prestar assistência à pessoa doente deve ser assegurada sempre a utilização de máscara e luvas descartáveis, para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção quanto à higiene das mãos, após contacto com o doente.

# Locais para colocação de higienizadores das mãos **USIAMS**

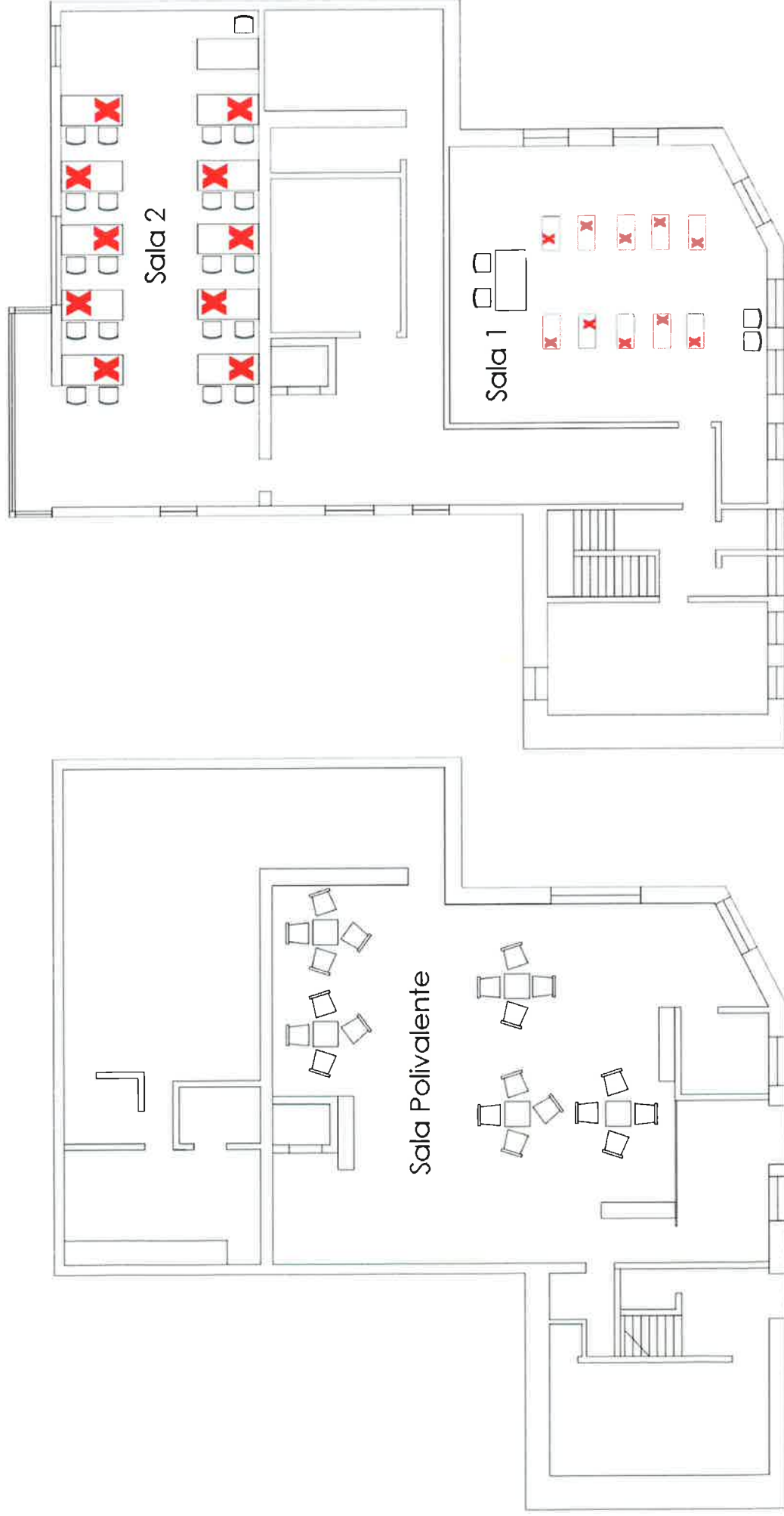


Piso 0

Piso 1



# Ocupação dos espaços/salas de aula USIAMS



Piso 0

Nº máx de pessoas Sala Polivalente: 6 pessoas

Piso 1

Nº máx de pessoas Sala 1: 11 pessoas

Nº máx de pessoas Sala 2: 11 pessoas

