



Agência de Notícias de Portugal, S. A.

Informação sobre o Plano de Contingência

Doença Coronavírus – COVID19

Versão 2

4 de dezembro de 2020

Índice

A-PRINCIPAIS REFERÊNCIAS PARA INFORMAÇÃO E APOIO

B- CUIDADOS BÁSICOS

C- OBJETIVOS DO PLANO DE CONTINGÊNCIA

D- A DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19)

E- PREVENIR A TRANSMISSÃO DE COVID-19

F- MEDIDAS A ADOTAR PELA LUSA

G- MEDIDAS A ADOTAR AO REGRESSAR DE ÁREAS COM TRANSMISSÃO COMUNITÁRIA ATIVA

H- O QUE É UM CASO SUSPEITO

I -ESTABELECEER UMA ÁREA DE ISOLAMENTO

J- GRUPO COORDENAÇÃO E PONTO FOCAL

K- PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO E NA VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS

L- PROCEDIMENTOS DE VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS

A- PRINCIPAIS REFERÊNCIAS PARA INFORMAÇÃO E APOIO

Em caso de necessidade encontram-se abaixo os principais números de contacto e sites com informação sempre atualizada que deverão consultar para esclarecimento de dúvidas mais técnicas que tenham enquanto durar a situação de emergência de saúde pública internacional, declarada pela OMS, na sequência desta epidemia ligada ao Corona Vírus .



- Número contacto SNS24 800 24 24 24
- Medicina Curativa Lusa 917 613 543
- Site DGS <https://www.dgs.pt/>
- Site SNS <https://www.sns.gov.pt/>

- Site OMS <https://news.un.org/pt/tags/organizacao-mundial-da-saude>
- Advance Care <https://www.advancecare.pt/para-si/>

B- 5 CUIDADOS BÁSICOS





C- OBJETIVOS DO PLANO DE CONTINGÊNCIA

O presente documento tem como objectivo divulgar os pontos essenciais do Plano de Contingência da LUSA para a Doença por Coronavírus (COVID-19). Fornece informação aos trabalhadores, colaboradores, parceiros, clientes e fornecedores da empresa sobre esta nova doença, sobre as medidas de prevenção e controlo desta infeção, e sobre os procedimentos e medidas a adotar perante a identificação de casos suspeitos e/ou confirmados. O Plano de Contingência para a Doença por Coronavírus (COVID-19) foi desenvolvido com base nas orientações da Direção-Geral de Saúde (DGS) e informação disponível até ao momento. Os trabalhadores e colaboradores da LUSA serão informados sobre a doença por coronavírus

(COVID19) e sobre as formas de evitar a transmissão, através dos meios mais adequados: circulares informativas por correio eletrónico, afixação de cartazes nos espaços comuns, no site da LUSA etc. A LUSA, está comprometida com a proteção da saúde e a segurança dos seus trabalhadores e colaboradores, tendo também um papel importante a desempenhar na limitação do impacto negativo deste surto na comunidade, de acordo com a sua missão de agência de notícias em Portugal e nos países e comunidades de expressão de língua portuguesa.

Este Plano de Contingência aplica-se também aos jornalistas residentes e a todas as delegações existentes em Portugal e no estrangeiro no que diz respeito às recomendações e procedimentos aqui expressas, podendo ter de ser adaptado consoante o nível de risco e no que respeita a zonas de isolamento por motivos de restrição de espaço de cada delegação. Todas as adaptações deverão acordadas como Grupo Coordenador e comunicadas ao Ponto Focal (ver ponto J).

As medidas e procedimentos enunciados neste plano serão ajustadas conforme a necessidade e a evolução da situação.

D- A DOENÇA POR 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 infecção origina sintomas inespecíficos como tosse, febre ou dificuldade respiratória, ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia. O novo coronavírus (SARS-CoV-2) agente causador da doença por coronavírus (COVID-19), foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, na Cidade de Wuhan (China). Embora o epicentro da epidemia tenha ocorrido em Wuhan, Província de Hubei (China), onde estão relatados a maior parte dos casos, o risco de infecção não se limita a Wuhan, mas a qualquer região com casos confirmados onde se verifique transmissão ativa e sustentada do vírus. Atualmente o segundo país com maior número de casos é a Itália (à data da elaboração deste Plano de Contingência) seguido pelo Irão. O período de incubação do novo coronavírus é de 2 a 14 dias. Isto significa que se uma pessoa permanecer bem 14 dias após contactar com um caso confirmado de doença por coronavírus (COVID-19), é pouco provável que tenha sido contagiada. Após exposição a um caso confirmado de COVID-19, podem surgir os seguintes sintomas:

- a) Dificuldade respiratória
- b) Tosse
- c) Febre
- d) Perda de olfato e/ou perda de paladar

De forma geral, estas infeções podem causar sintomas mais graves em pessoas com sistema imunitário mais fragilizado, pessoas mais velhas, e pessoas com doenças crónicas como diabetes, cancro e doenças respiratórias.

Pelo que é conhecido de outros coronavírus, a transmissão de COVID-19 acontece quando existe contacto próximo (perímetro até 2 metros) com uma pessoa infetada. O risco de transmissão aumenta quanto 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 através das quais uma pessoa pode ficar infetada:

- As secreções podem ser diretamente expelidas para a boca ou nariz das pessoas em redor (perímetro até 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.

Este novo agente nunca tinha sido identificado em seres humanos, tendo causado um surto na cidade de Wuhan. Embora o epicentro da epidemia seja em Wuhan, Província de Hubei (China),

onde estão relatados a maior parte dos casos, o risco de infecção estende-se a qualquer área internacional com casos confirmados onde se verifique transmissão ativa e sustentada do vírus.

E- PREVENIR A TRANSMISSÃO DE COVID-19

Atualmente não existe 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. Se as mãos estiverem visivelmente sujas, devem ser usados preferencialmente sabão e água. Ver esquema de lavagem das mãos.



- Cobrir a boca e o nariz com um lenço de papel descartável sempre que for necessário assoar, tossir ou espirrar. O lenço de papel deverá ser descartado num caixote de lixo e, em seguida, deverão ser lavadas as mãos. Na ausência de lenços de papel descartáveis, poder-se-á tossir ou espirrar para a prega do cotovelo. Nunca 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, escolas dos filhos ou estabelecimentos de saúde.

- Devemos lavar as mãos:
 - i. Antes de sair de casa
 - ii. Ao chegar à empresa
 - iii. Após usar a casa de banho
 - iv. Antes e após reuniões
 - v. Após intervalos e atividades desportivas
 - vi. Antes das refeições, incluindo lanches
 - vii. Antes de sair da empresa

- Utilizar um gel alcoólico que contenha pelo menos 60% 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.
- Devem ser evitados lugares públicos.
- Limpar e desinfetar frequentemente objetos e superfícies de utilização comum.
- Em caso de sintomas ou dúvidas contactar a Linha SNS24: 808 24 24 24. Não se deslocar diretamente para nenhum estabelecimento de saúde.
- Consultar regularmente informação em www.dgs.pt

O uso de máscaras de proteção na população em geral, pode ser usado apesar de não existir evidências de benefício geral do seu uso. A utilização é recomendada para quem apresente sintomas de infeção.

F- MEDIDAS A ADOTAR PELA LUSA

A Lusa irá implementar as seguintes medidas de uma forma imediata:

- Disponibilização de dispensadores de solução alcoólica nos espaços comuns (zona elevadores, área de refeições, zonas de registo biométrico de entrada), condicionada à sua existência no mercado.
- Criação de área reservada à divulgação de informação atualizada sobre o COVID-19 no sítio da Internet da LUSA com a indicação do contacto de um ponto focal designado para esclarecimento de dúvidas.
- Reforço das ações de limpeza no edifício em zonas mais críticas,
- Definição de uma sala de isolamento
- Contacto com todos os fornecedores de maior impacto na atividade da Lusa (Outsourcing tecnológico, telecomunicações, agências de notícias, medicina no trabalho, limpeza, segurança, restauração, limpeza, manutenção edifício entre outros) de modo a que

garantam a prestação dos serviços contratados com a Lusa, através de planos de contingência próprios.

- Aquisição e disponibilização de máscaras, soluções alcoólicas, medicamentos básicos para a sede e delegações no caso de não existência de kits de primeiros socorros
- Disponibilização de equipamentos informáticos e de acesso à internet para facilitar o trabalho remoto sempre que se aplique e de acordo com a autorização da respetiva direção e tendo por base a prioridade da área em causa bem como da disponibilidade dos respetivos equipamentos.
- Todas as Direções têm de ter preparado um plano com descrição dos serviços a prestar e por quem (com 2 níveis de delegação) de modo a manter atividade da empresa com os serviços mínimos em caso da gravidade da doença aumentar e/ou por decisão do grupo coordenador. Este plano tem como objetivo principal o evitar o fecho do(s) departamento(s) e em caso de gravidade máxima o encerramento da empresa. Estes planos podem contemplar o incentivo ao trabalho remoto, utilização de horários desfasados, escalas de serviço entre outras possibilidades.
- Promoção do trabalho remoto em todos os departamentos para grupos de trabalhadores de risco nomeadamente: idades superiores 55 anos; com doenças respiratórias e cardiovasculares; grávidas; ou com sistemas imunitários deficitários.
- Atualização da informação pelo Grupo Coordenador sempre que relevante

G- MEDIDAS A ADOTAR AO REGRESSAR DE ÁREAS COM TRANSMISSÃO COMUNITÁRIA ATIVA E EM SITUAÇÕES DE RISCO EQUIVALENTE

A LUSA tem em conta as orientações da Direção-Geral da Saúde e da Organização Mundial da Saúde sobre o COVID-19.

Recomenda-se que sejam evitadas viagens quer de serviço quer pessoais para países de risco. Todas as viagens de serviço para zonas com transmissão comunitária ativa têm de ser aprovadas pela Direção respetiva e Administração. As hierarquias diretas deverão informar a área de pessoal sempre que se verifique qualquer das situações, ou incumprimento nas situações acima identificadas.

De acordo com o Plano de Contingência para a Doença por Coronavírus (COVID-19), todos os trabalhadores e colaboradores que regressem de uma área com transmissão comunitária ativa do novo coronavírus, incluindo (informação à data do Plano pelo que deve ser verificada regularmente):

- Norte de Itália (regiões de Emiglia-Romagna, Lombardia, Piemonte, Veneto)
- China
- Coreia do Sul
- Irão

- Japão
- Singapura

Devem, por princípio de precaução de saúde pública, respeitar um período de isolamento profilático domiciliário de 14 dias após o seu regresso, durante o qual deverão vigiar o eventual aparecimento de sintomas (tosse, febre ou dificuldade respiratória).

Os que se encontrem nestas circunstâncias deverão, durante esse período:

- Estar atentos ao aparecimento de febre, tosse ou dificuldade respiratória, no próprio ou nas pessoas com quem convive de perto;
- Verificar se alguma das pessoas com quem convive desenvolve sintomas (febre, tosse ou dificuldades respiratórias)
- Medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar os valores;
- Lavar frequentemente as mãos, sobretudo antes das refeições e após uso da casa de banho;
- Telefonar para a Linha SNS24 (808 24 24 24) caso apareça algum dos sintomas referidos (no próprio ou nos seus conviventes), partilhe o histórico de últimas viagens e seguir as orientações.
- Poderão utilizar os serviços associados à apólices de seguro de saúde nomeadamente ao nível da assistência domiciliária que se encontra ativo

De referir que as medidas acima enunciadas se aplicam para outras situações que não viagens, em que pode ter havido contacto com algum caso suspeito de infeção com vírus, em reuniões, escolas, estabelecimentos saúde, conferências e outras equivalentes.

Sempre que o trabalhador(a) esteja ou tenha estado em contacto com um caso suspeito, ou que no seu agregado familiar tenha um caso suspeito poderá optar por trabalhar remotamente ou através de apresentação de uma baixa médica . Neste último caso ela terá de ser certificada por autoridade de saúde.

No caso de apoio familiar ou equivalente a mesma terá de ser validada pela chefia direta com autorização da direção da respetiva área.

H- O QUE É UM CASO SUSPEITO

A classificação de um caso como suspeito de doença por coronavírus (COVID-19) 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	
Febre OU Tosse OU Dificuldade respiratória	E	História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa* nos 14 dias anteriores ao início de sintomas	
		OU	
		Contacto com caso confirmado ou provável de infecção por 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	

* Áreas com transmissão comunitária ativa: Norte de Itália (regiões de Emiglia-Romagna, Lombardia, Piemonte, Veneto), China, Coreia do Sul, Singapura, Japão e Irão e zonas/áreas equivalentes,

I -ESTABELECECER UMA ÁREA DE ISOLAMENTO

Será estabelecida uma área de isolamento na sede da LUSA, em Lisboa. A colocação de um trabalhador, colaborador ou parceiro suspeito de infeção por COVID-19 numa área de isolamento visa impedir que outros possam ser expostos

A área de isolamento (sala, gabinete, secção, zona) 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 ou marquesa (para descanso e conforto do suspeito de infeção por COVID-19, enquanto 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 dela, deve existir uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do caso suspeito. Todos os trabalhadores e colaboradores da LUSA em Lisboa deverão ser informados da localização da área de isolamento.

J- GRUPO DE COORDENAÇÃO E PONTO FOCAL

O Plano de Contingência é ativado e monitorizado por um grupo de coordenação constituído pelo Presidente do Conselho de Administração e pelos 4 diretores da LUSA e de acordo com o risco associado com o desenvolvimento da epidemia. Sempre que necessário serão realizadas reuniões com o respetivo grupo e onde poderão ser chamados outras chefias ou trabalhadores especializados nas suas áreas de atuação de acordo com as situações em causa.

A LUSA designará também um Ponto Focal responsável pela gestão de qualquer caso suspeito de COVID-19 que será comunicado a todos os trabalhadores da LUSA. É a este Ponto Focal que deverá ser reportada uma situação de doença enquadrada com sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso possível de COVID-19. 11

Sempre que for reportada uma situação com sintomas, o Ponto Focal deverá informar a direção da LUSA e ficar responsável por assegurar o cumprimento dos procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência para a Doença por Coronavírus (COVID-19). O Ponto Focal será o elemento que acompanhará o caso suspeito até à área de isolamento designada, prestará o apoio necessário e desencadeará os contactos estabelecidos no Plano de Contingência.

K- PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO

Qualquer trabalhador ou colaborador com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito de doença por COVID-19, ou alguém que identifique, deverá informar imediatamente o ponto focal da LUSA e dirigir-se para a área de isolamento definida para aquele efeito.

Deverá ser prestada ao caso suspeito toda a assistência necessária, incluindo se existirem dificuldades de locomoção. O ponto focal deverá certificar-se que o caso suspeito se desloca para a área de isolamento ou acompanhá-lo até à mesma. Sempre que possível deve-se assegurar a distância de segurança (superior a 1 metro) do doente.

O percurso estabelecido até à área de isolamento deverá evitar o uso de ascensores, de forma a evitar contaminação de superfícies. Deverão preferencialmente ser utilizadas escadas, não devendo idealmente ser usados os corrimãos como apoio. O ponto focal que acompanha deve colocar, antes de se iniciar esta assistência, uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis, para além do cumprimento

das precauções básicas de controlo de infeção quanto à higiene das mãos, após contacto com o caso suspeito.

No interior da área de isolamento, o caso suspeito de COVID-19 ou o ponto focal no caso de ser necessário deve contactar a Linha SNS 24 (808 24 24 24). O caso suspeito deve usar uma máscara cirúrgica, se a sua condição clínica o permitir. A máscara deverá ser colocada pelo próprio e este deverá verificar se a máscara se encontra bem ajustada (ou seja: ajustamento da máscara à face, de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face. Sempre que a máscara estiver húmida, o caso suspeito deverá substituí-la por outra.

Após avaliação, a Linha SNS 24 informa o caso suspeito ou o Ponto Focal:

- Se não se tratar de facto de um caso suspeito de COVID-19: define os procedimentos adequados à situação;
- Se se tratar de facto de um caso suspeito de COVID-19: a Linha 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 em causa e que informará o ponto focal da não validação, e este último deverá informar a direção.

➤ 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. O ponto focal informa a direção da existência na instituição de um caso suspeito de COVID-19 validado. Nesta situação:

- 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 à área de isolamento fica interditado (exceto ao ponto focal);
- 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 deste caso com outro(s). Devem ser evitadas deslocações adicionais do caso suspeito validado nas instalações.
- A DGS informa a Autoridade de Saúde Regional dos resultados laboratoriais, que por sua vez informa a Autoridade de Saúde Local. A Autoridade de Saúde Local informa a empresa dos testes laboratoriais e:

- Se o caso for não confirmado, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos de limpeza e desinfecção da área de isolamento.
- Se o caso for confirmado, a área de isolamento deve ficar interditada até à validação da descontaminação (limpeza e desinfecção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde Local. Posteriormente deverá a empresa:
 - Providenciar a limpeza e desinfecção (descontaminação) da área de isolamento;
 - Reforçar a limpeza e desinfecção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas.
 - Armazenar os resíduos do caso confirmado em saco de plástico.

L- PROCEDIMENTOS DE VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS

Considera-se contacto próximo uma pessoa 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 ter vários níveis de risco relacionados com a proximidade existente com o caso

confirmado. Perante um caso confirmado por COVID-19, deverão ser ativados os procedimentos de vigilância ativa dos contactos próximos, relativamente ao início de sintomatologia.

Para efeitos de gestão dos contactos a Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com a empresa 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 14 dias. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contatos 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
• 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.	• 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 devem se iniciar os procedimentos acima referidos de um caso suspeito. Mas se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para COVID-19.