

PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19



INDÍCE

1. Enquadramento	3
2. Âmbito	3
3. Responsáveis pelo Plano de Contingência	4
4. Materiais Necessários	5
5. Caso Suspeito	6
6. Medidas de redução de risco de transmissão da Covid-19	7
7. Procedimentos	10
1. Estabelecer uma área de “isolamento”	10
2. Caso Suspeito	11
3. Caso Suspeito Validado	12
4. Vigilância de contactos próximos	14
5. Higienização das mãos	16
6. Máscara cirúrgica	16
7. Etiqueta respiratória	16

8. Higienização do local de trabalho	16
9. Conduta socio-laboral	17
10. Contactos Profissionais de Saúde	17
11. Diligências a realizar na presença de trabalhador ou utilizador suspeito por SARS-CoV-2 na empresa	18
8. Atividades na Empresa	18
9. Informar e Formar os Trabalhadores e Utilizadores	19
ANEXO I - Fluxograma de Situação de Trabalhador com Sintomas de COVID-19 numa empresa	2 1
	21
ANEXO II - Cartaz informativo – Recomendações Gerais	22
ANEXO III - Cartaz Informativo – Técnica de higiene das mãos com água e sabão	23
ANEXO IV - Cartaz Informativo – Técnica de higiene das mãos	24
ANEXO V – Cartaz Informativo – Uso de máscaras	25

1.

ENQUADRAMENTO

A Organização Mundial de Saúde e a Direção Geral de Saúde têm alertado a comunidade, bem como as empresas para as salvaguardas que devem ter, assim como as consequências relativas ao novo Coronavírus (COVID-19), tendo a DGS recomendado a adoção de um Plano de Contingência.

O Plano de Contingência é um documento preventivo, preditivo e reativo, o qual apresenta uma estrutura estratégica e operativa com o objetivo de ajudar a controlar uma situação de emergência e a minimizar as suas consequências negativas. É um documento que apresenta um conjunto de procedimentos alternativos ao funcionamento normal de uma organização, sempre que alguma das suas funções usuais se vê prejudicada por uma contingência interna ou externa e face à retoma da atividade as medidas adicionais que devem ser tomadas para assegurar a minimização da transmissão da doença

Face ao atual panorama e provável quadro de continuidade de disseminação do vírus, a resposta a esta ameaça passou pela elaboração de um Plano de Contingência específico da “BREATHE SPORT FITNESS”, o qual é atualizado na sequência da Orientação n.º 030/2020 da DGS.

2.

ÂMBITO

O presente Plano de Contingência mais não é do que o documento que compila o conjunto de etapas que a “BREATHE SPORT FITNESS” vai adotar; define as responsabilidades aquando de uma emergência, tendo em consideração a possibilidade de ter o efetivo de trabalhadores reduzido por infeção pelo vírus ou por restrições sanitárias locais; estabelece as medidas de prevenção e controlo de espaços que devem ser tomadas para assegurar a minimização da transmissão da doença.

O presente Plano de Contingência pode ser alvo de atualização, de acordo com novas orientações/informações/comunicações emanadas pela Direção Geral de Saúde.

O Plano de Contingência da “BREATHE SPORT FITNESS” apresenta um conjunto de procedimentos alternativos ao bom funcionamento da empresa, salvaguardando as comunicações necessárias a realizar interna e/ou externamente, nomeadamente clientes e entidades nacionais de saúde.

O Plano de Contingência da “BREATHE SPORT FITNESS” foi aprovado/validado pela Administração da “BREATHE SPORT FITNESS”. Foi constituído um Grupo de Trabalho “COVID-19”, sendo os seus elementos os responsáveis pelo presente plano.

3. RESPONSÁVEIS PELO PLANO DE CONTINGÊNCIA

A “BREATHE SPORT FITNESS” designou um Grupo de Trabalho “COVID-19” Responsável pelo Plano de Contingência, sendo os elementos que o constituem os responsáveis por operacionalizar, comunicar e rever o presente Plano de Contingência.

Identificação do Grupo de Trabalho “COVID-19”

Nome	Função	Delegação*	Contactos
Rui Conceição	Diretor de Clube	Breathe Sport Fitness	914010085
Hugo Sousa	Diretor Comercial	Breathe Sport Fitness	91607957 6
Gabriel Jorge	Diretor Técnico	Breathe Sport Fitness	93956924 3
Isabel Silva	Financeira	Breathe Sport Fitness	93892246 9

*Estabelecimento / Local....

O Grupo de Trabalho “COVID-19” pode solicitar suporte ou clarificar situações/informações aos diferentes departamentos da “BREATHE SPORT FITNESS”, inclusive a agentes externos à empresa.

4.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

O Plano de Contingência deve assegurar a aquisição e disponibilidade de:

- Solução antisséptica de base alcoólica e respetivos dispensadores;
- Informação sobre a correta higienização das mãos;
- Máscaras cirúrgicas para utilização do Trabalhador com sintomas (caso suspeito);
- Máscaras cirúrgicas e luvas descartáveis, a utilizar enquanto medida de precaução, pelos trabalhadores que prestam assistência a um caso suspeito;
- Toalhetes de papel para secagem das mãos, nas instalações sanitárias e noutros locais onde seja possível a higienização das mãos;
- Contentor de resíduos com abertura não manual e saco plástico (com espessura de 50 ou 70 microns), junto dos locais onde há utilização de papel de secagem de mãos;
- Equipamentos de limpeza de uso único que devem ser eliminados ou descartados após utilização. Quando a utilização única não for possível deve estar prevista a limpeza e desinfeção após a sua utilização (exemplo: baldes e cabos);
- Detergente desengordurante e desinfetantes para higienização e limpeza dos revestimentos, equipamentos e utensílios, assim como objetos e superfícies que são mais manuseadas (exemplo: corrimões, maçanetas de portas, botões de elevador, impressora, interruptores, teclados, “rato” de computador, etc).

5.

CASO SUSPEITO

De acordo com o Centro Europeu de Controlo de Doenças Transmissíveis considera-se caso suspeito:

- Indivíduos que tenham infeção respiratória aguda com febre, tosse ou dificuldade respiratória;

- Indivíduos que viajaram nos últimos 14 dias, antes do início dos sintomas, para áreas de transmissão ativa;
- Indivíduos que tenham tido contato com caso confirmado ou suspeito de COVID-19 nos 14 dias antes do início dos sintomas;
- Profissionais de saúde ou indivíduo que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados os doentes com COVID-19.

A transmissão é feita de pessoa para pessoa e ocorre quando a pessoa sadia está próxima da pessoa infetada, através de:

- Gotículas de saliva da pessoa infetada, produzidas pela tosse, espirro ou fala, que podem infetar o indivíduo saudável, através da boca, nariz ou olhos;
- Contato com as mãos com uma superfície ou objeto contaminado pelo vírus e em seguida o contato com as mucosas oral, nasal e olhos.

Todos os trabalhadores devem reportar à sua chefia direta uma situação de doença enquadrada como caso suspeito de Covic-19.

Sempre que for reportada uma situação de um trabalhador com sintomas, a chefia direta do trabalhador informa, de imediato, o Grupo de Trabalho “COVID-19”. Sempre que for reportada uma situação de um Utilizador com sintomas a um funcionário do Breathe, será reportado à chefia imediata, seguindo-se o restante procedimento.

Nas situações em que o trabalhador/Utilizador com sintomas necessitar de acompanhante (exemplo: dificuldade de locomoção), deverá ser acompanhado por:

Delegação*	Pessoa a acompanhar
Breathe Sport Fitness	Rui Conceição
Breathe Sport Fitness	Hugo Sousa
Breathe Sport Fitness	Gabriel Jorge
Breathe Sport Fitness	Isabel Silva

Em situação de ausência da pessoa designada para proceder ao acompanhamento do caso suspeito, será substituído por outro elemento do Grupo de Trabalho “COVID-19”.

A globalidade do Plano de Contingência foi dado a conhecer à totalidade dos trabalhadores da “BREATHE SPORT FITNESS”, nomeadamente no que respeita a comportamentos preventivos e a identificação de casos suspeitos, bem como aos Utilizadores que frequentam os espaços deste.

6. MEDIDAS DE REDUÇÃO DO RISCO DE TRANSMISSÃO DA COVID-19

1. Higienização

Os utilizadores e funcionários devem desinfetar as mãos à entrada e saída das instalações ou outros locais onde decorra a prática de atividade física, e após contato com superfícies de uso comum, usando os dispensadores de SABA ou solução à base de álcool dispersos pelas instalações, ou, no caso de treino em outros espaços ao ar livre o técnico responsável pela supervisão da sessão deve garantir a disponibilização de SABA ou solução à base de álcool a todos os praticantes.

2. Organização do espaço

Será assegurado em espaços fechados e abertos o distanciamento físico mínimo de:

- i. Pelo menos dois metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico (receção, bar/cafetaria, espaços de circulação, etc.);
- ii. Pelo menos três metros entre pessoas durante a prática de exercício físico.

Será garantido o controlo do acesso às instalações e diferentes áreas das mesmas;

Marcação online para treinos e aulas.

3. Uso de máscara

- a) Funcionários: obrigatório o uso de máscara. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a lecionação de sessões de treino que impliquem realização de exercício físico;
- b) Utilizadores: obrigatório o uso de máscara, na entrada e saída das instalações. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a realização de exercício físico;
- c) Será afixado, de forma acessível a todos, os procedimentos para a correta utilização de máscara.

4. Espaços e equipamentos

Os Utilizadores deverão permanecer na marcação do lugar, de forma a garantir o distanciamento físico preconizado.

Não é permitido o contato físico quer entre técnicos, funcionários e praticantes, quer entre os praticantes (exceto em situações de emergência).

Será evitado o uso de equipamentos com superfícies porosas (como alguns tipos de colchões, etc.).

Nos gabinetes ou salas de massagem, a marquesa e demais equipamentos utilizados devem ser submetidos a desinfecção e higienização entre utilizadores.

Espaços para treino individualizado

Os equipamentos disponíveis em espaços de treino, como por exemplo ergômetros, máquinas de musculação, pesos livres, equipamentos gímnicos, entre outros devem ser utilizados assegurando o distanciamento de pelo menos 3 metros entre praticantes. Estes equipamentos devem estar posicionados para o mesmo lado, de forma a evitar um “frente a frente” com outros equipamentos ou corredores de circulação, mesmo que garantidos os 3 metros de distância.

Superfícies porosas como pegas de equipamentos deverão ser revestidas com película aderente diariamente, ao início do dia (antes da abertura) e substituídas sempre que visivelmente degradadas, e deverão ser descartadas ao final do dia (depois do encerramento).

Sessões de treino em grupo (p. ex.: aulas de grupo)

As aulas de grupo deverão contemplar a redução de participantes, assegurando que a lotação máxima é reduzida, de forma a garantir o distanciamento físico de pelo menos 3 metros entre praticantes.

Será garantido o arejamento, ventilação entre sessões bem como a limpeza e higienização dos espaços e equipamentos utilizados entre sessões.

Balneários, chuveiros, sanitários e bebedouros

A utilização de balneários não é permitida, pelo que os praticantes devem procurar alternativas, nomeadamente nos seus domicílios. É permitido o acesso dos utilizadores a cacifos e às instalações sanitárias.

Higienização de superfícies, equipamentos e roupa

O SARS-CoV-2 pode sobreviver nas superfícies e objetos durante tempos variáveis, que vão de horas a dias.

Serão garantidas as medidas de higiene das superfícies e tratamento de roupa, de forma a diminuir a transmissão do vírus com limpeza e desinfecção regulares.

Os funcionários e Utilizadores do Breathe, deverão proceder à automedição da temperatura corporal e higienização da roupa e objetos, no equipamento colocado à entrada das instalações do Breathe, por motivos de proteção da saúde do próprio e de terceiros.

No caso de ser detetada febre será desencadeado o procedimento de caso suspeito.

7.

PROCEDIMENTOS

1. Estabelecer uma área de “isolamento”

O “BREATHE SPORT FITNESS” estabeleceu uma área de isolamento, para colocação de trabalhador/Utilizador com sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso suspeito; com o objetivo de impedir que outros trabalhadores ou terceiros possam ser expostos e infetados, no sentido de não se verificar uma propagação da doença na empresa e na comunidade.

Definição da área de “isolamento” da “BREATHE SPORT FITNESS”

Identificação do Local	Localização
Breathe Sport Fitness	Sala de Avaliação Física

As áreas de isolamento acima definidas respeitam as regras consagradas pela Orientação 006/2020 da DGS.

Quando não se verificarem áreas de isolamento adequadas, por estarem ocupadas será cumprido colocado em área com menor afluência possível, seguindo-se o restante procedimento.

2. Caso Suspeito

Informar a chefia direta e dirigir-se para um local de isolamento definido e colocar máscara cirúrgica.

A chefia deve informar o empregador, bem como o Grupo de Trabalho “COVID-19”.

Caso seja necessário acompanhar o trabalhador/Utilizador com sintomas (dificuldade de locomoção, por exemplo) até à zona de isolamento, o acompanhante deverá usar máscara cirúrgica e luvas descartáveis (colocá-las antes de prestar assistência), para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção quanto à higiene das mãos, após contacto com o referido trabalhador, devendo garantir a distância de segurança (superior a 1 metro).

O trabalhador/Utilizador doente (caso suspeito de COVID-9), já na área de “isolamento”, contacta o SNS 24 (808 24 24 24), de modo a receber indicações sobre o seu caso.

O trabalhador/Utilizador doente deve usar máscara cirúrgica, devendo ser o próprio a colocar a máscara. Sempre que a máscara cirúrgica se encontrar húmida deve ser substituída por outra.

O profissional de saúde do SNS 24 questiona o 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/utilizador:

- Se não se tratar de caso suspeito de COVID-19: define os procedimentos adequados à situação clínica do visado;
- Se se tratar de caso suspeito de COVID-19: o SNS 24 contacta 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, este fica encerrado para COVID-19. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do trabalhador. O visado informa o empregador da não validação, e este último informar o médico do trabalho responsável.
- 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. A chefia direta do Trabalhador, ou o funcionário encarregue do caso no caso de Utilizador informa o empregador da existência de um caso suspeito validado na “BREATHE SPORT FITNESS”.

3. Caso Suspeito Validado

O trabalhador/Utilizador 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), ativada pela DGS, que assegura o transporte para o Hospital de referência, onde serão colhidas as amostras biológicas para testes laboratoriais.

O acesso dos outros trabalhadores ou terceiros à área de “isolamento” fica interdito (exceto aos trabalhadores designados para assistência). Devem-se evitar deslocações adicionais do Caso suspeito validado nas instalações da “BREATHE SPORT FITNESS”.

O empregador e o Grupo de Trabalho “COVID-19” colaboram com a Autoridade de Saúde Local na identificação dos contactos próximos do doente (Caso suspeito validado).

O empregador informa os restantes trabalhadores da existência de Caso suspeito validado, a aguardar resultados de testes laboratoriais, mediante os procedimentos de comunicação estabelecidos no Plano de Contingência.

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 o empregador dos resultados dos testes laboratoriais e:

- Se o Caso for infirmado (não confirmado), este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais da empresa, incluindo de limpeza e desinfeção. Nesta situação são desativadas as medidas do Plano de Contingência da empresa;
- 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.

Na situação de Caso confirmado a “BREATHE SPORT FITNESS” 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 do posto de trabalho do doente confirmado incluindo materiais e equipamentos utilizados por este) e dos locais de passagem, frequentados e equipamentos utilizados pelo Utilizador;
- Armazenar os resíduos do Caso Confirmado em saco plástico (com espessura de 50 ou 70 micron) que, após ser fechado (ex. com abraçadeira), deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.

A Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com a empresa de Saúde no Trabalho (Médico do Trabalho), comunica à DGS informações sobre as medidas

implementadas na empresa, e sobre o estado de saúde dos contactos próximos do doente.

4. Vigilância de contactos próximos

Considera-se “contacto próximo” um trabalhador ou Utilizador 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 (Anexo III).

O contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

- “Alto risco de exposição”, é definido como:

- Trabalhador do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, seção, zona até 2 metros);

- Trabalhador que esteve face-a-face com o Caso Confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;

- Trabalhador que partilhou com o Caso Confirmado loiça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com a expetoração, sangue, gotículas respiratórias.

- “Baixo risco de exposição” (casual), é definido como:

- Trabalhador 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).

- Trabalhador que prestou assistência ao Caso Confirmado, desde que tenha seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada da máscara e luvas; etiqueta respiratória, higiene das mãos).

No caso de Utilizador serão usados os mesmos critérios, com as necessárias adaptações.

Perante um Caso Confirmado por COVID-19, além do referido anteriormente, 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 o empregador e com a empresa de Saúde no Trabalho (Médico do Trabalho), 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).

A vigilância de contactos próximos deve respeitar as seguintes premissas:

- “Alto 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 a monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição.
- “Baixo risco de exposição”:
- Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar;
- Acompanhamento da situação pelo médico do trabalho.

5. Higienização das mãos

Lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 30 segundos, utilizar álcool gel se disponível.

6. Máscara cirúrgica

Higienizar as mãos antes de colocar a máscara e depois de removê-la.

As máscaras só devem ser utilizadas pelo pessoal que estão em contacto direto com o caso suspeito, o caso suspeito e caso confirmado.

As máscaras cirúrgicas devem ser substituídas a cada duas horas ou quando estão húmidas no caso suspeito ou no caso confirmado, e descartada no contentor de resíduos com abertura não manual e saco plástico.

7. Etiqueta respiratória

Evitar tossir ou espirrar para as mãos, tossir e espirrar para o antebraço fletido ou usar lenço de papel, o qual deverá ser descartado em contentor apropriado.

Higienizar as mãos após contacto com secreções respiratórias.

8. Higienização do local de trabalho

Limpeza diária de puxadores, botões de elevadores, balcões, telefones, fotocopiadoras, impressoras, “ratos” de computadores, teclados, interruptores, etc, com álcool etílico a 70%.

Em caso de trabalhador suspeito de infeção proceder à desinfeção do posto de trabalho e dos locais onde possa ter passado.

Utilização de EPI (máscara, luvas, farda/avental e óculos de segurança) para trabalhadores da limpeza de ambientes contaminados.

9. Conduta socio-laboral

Restringir a entrada de pessoas de fora nos locais de trabalho, introduzir horas de almoço ou pausa de forma alternada para evitar concentração de muitos trabalhadores.

Evitar:

- reuniões em sala onde as pessoas estão a menos de 1 metro de distância entre si;
- contactos diretos (apertos de mão, abraços e beijos);
- viagens para zonas de forte impacto de casos de infeção;

- utilizar transportes públicos em hora de ponta.

10. Contactos Profissionais de Saúde

A “BREATHE SPORT FITNESS” tem disponível no gabinete Avaliação Física, os contactos da empresa de Saúde no Trabalho (Centro Sul: 21 383 85 70 / Norte: 22 510 45 90) (Médico do Trabalho), SNS 24, Direção Geral de Saúde, entre outros de Saúde.

11. Diligências a realizar na presença de trabalhador ou utilizador suspeito por SARS-CoV-2 na empresa

- Acionar o Plano de Contingência da “BREATHE SPORT FITNESS” para COVID-19;
- Confirmar a efetiva implementação dos procedimentos 2, 3, 4, 5 e 6.

8.

ATIVIDADES NA EMPRESA

O “BREATHE SPORT FITNESS” preparou-se para a possibilidade de parte (ou a totalidade) dos seus trabalhadores não ir trabalhar, devido a doença, suspensão de transportes públicos, encerramento de escolas, entre outras situações possíveis.

Neste contexto avaliou:

- As atividades desenvolvidas pela empresa que são imprescindíveis de dar continuidade (que não podem parar) e aquelas que se podem reduzir ou encerrar/ fechar/desativar.

- Os recursos essenciais (prestadores de serviço) que são necessários manter em funcionamento para a empresa e para satisfazer as necessidades básicas dos clientes.
- Os trabalhadores que são necessários garantir, sobretudo para as atividades que são imprescindíveis para o funcionamento da empresa. Deve-se equacionar a possibilidade de afetar trabalhadores adicionais (contratados, trabalhadores com outras tarefas, etc) para desempenhar tarefas essenciais da empresa e, se possível, formá-los.

As atividades do “BREATHE SPORT FITNESS” que podem recorrer a formas alternativas de trabalho ou de realização de tarefas, através de teletrabalho são:

Descrever as atividades / funções

As atividades que não podem parar, numa fase inicial, serão as áreas operacionais:

Descrever as atividades / funções

Contudo, se as equipas tiverem conhecimento de alguma situação de infeção em algum dos clientes o serviço será cancelado, por restrições sanitárias locais.

Os postos de trabalho necessários para garantir as atividades imprescindíveis ao funcionamento da empresa e com maior risco de infeção são:

Descrever as atividades / funções

Foi feita uma análise de todas as empresas externas, onde são prestados os serviços, sobre a possibilidade ou não de manter serviços mínimos de acordo com as condições locais

9. INFORMAR E FORMAR OS TRABALHADORES

Destinatários da comunicação:

- **Trabalhadores**

Divulgação das orientações/informações/comunicações emanadas pelos Organismos Oficiais, nomeadamente Direção Geral de Saúde, Organização Mundial de Saúde e pelo Prestador de Serviço de Segurança e Saúde no Trabalho.

Divulgação de orientações e prospetos informativos elaborados internamente.

Divulgação do Plano de Contingência da “BREATHE SPORT FITNESS”.

Disponibilidade de esclarecer os trabalhadores, mediante informação precisa e clara, sobre COVID-19, de forma a evitar o medo, a ansiedade; bem como a estes terem conhecimento das medidas de prevenção que devem instituir.

Dar conhecimento de situações de Casos suspeitos e/ou Casos suspeitos validados.

- **Utilizadores**

Divulgação das orientações/informações/comunicações emanadas pelos Organismos Oficiais, nomeadamente Direção Geral de Saúde, Organização Mundial de Saúde e pelo Prestador de Serviço de Segurança e Saúde no Trabalho.

Divulgação de orientações e prospetos informativos elaborados internamente.

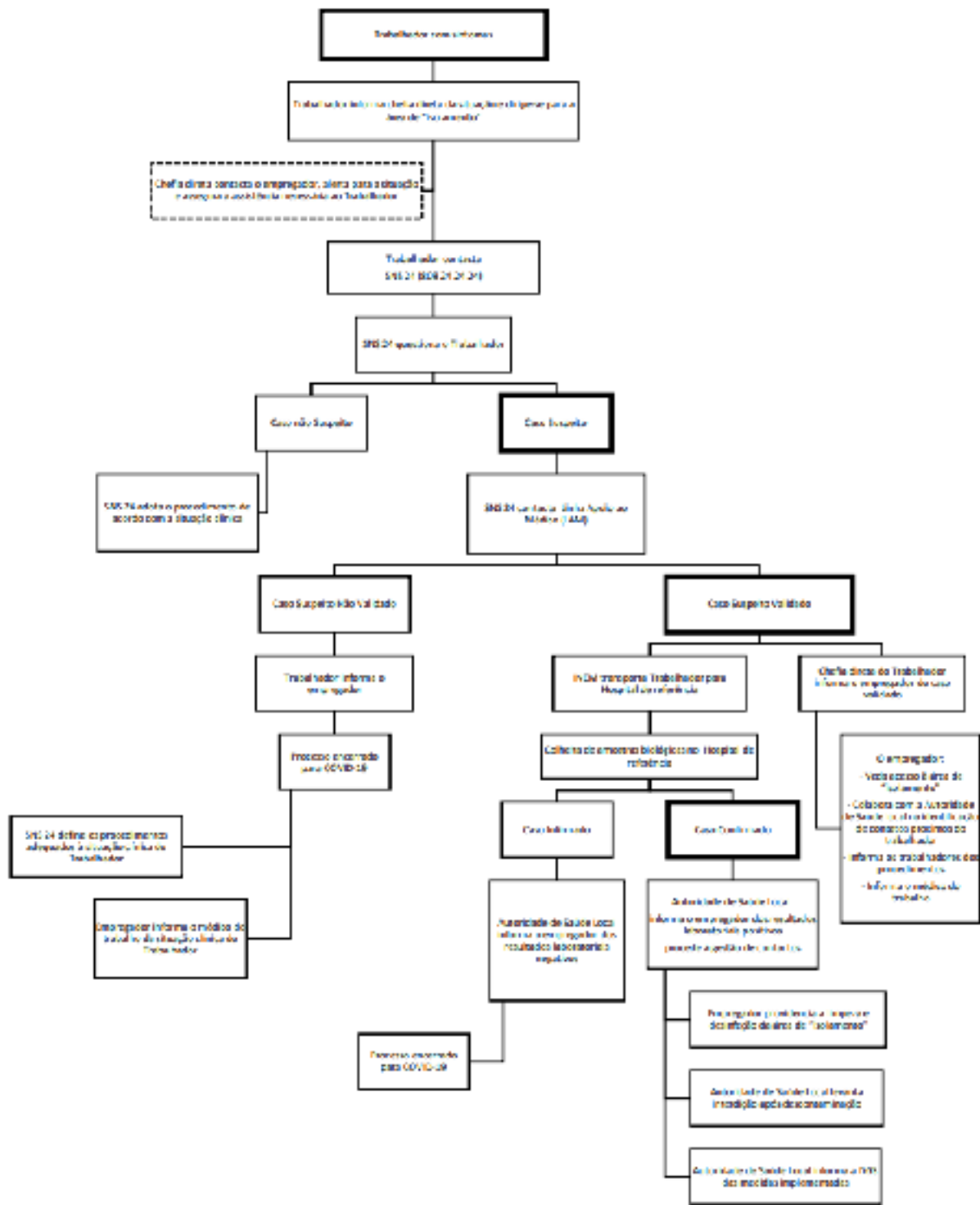
Divulgação do Plano de Contingência da “BREATHE SPORT FITNESS”.

Disponibilidade de esclarecer os Utilizadores, mediante informação precisa e clara, sobre COVID-19, de forma a evitar o medo, a ansiedade; bem como a estes terem conhecimento das medidas de prevenção que devem instituir.

Dar conhecimento de situações de Casos suspeitos e/ou Casos suspeitos validados.

ANEXO I

Fluxograma de Situação de Trabalhador com Sintomas de COVID-19 numa empresa



ANEXO II

Cartaz informativo - Recomendações Gerais

CORONAVÍRUS (COVID-19)

RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS



Quando espirrar ou tossir
tape o nariz e a boca com
o braço ou com lenço
de papel que deverá ser
colocado imediatamente
no lixo

When coughing or sneezing
cover your mouth and nose
with your forearm or with
tissue paper that should
be placed immediately in
the trash



Lave frequentemente as
mãos com água e sabão
ou use solução à base
de álcool

Wash your hands frequently
with soap and water or an
alcohol-based solution



Se regressou de uma área
afetada, evite contacto
próximo com outras pessoas

If you returned from an
affected area, avoid contact
close with people

EM CASO DE DÚVIDA LIGUE
IF IN DOUBT, CALL

SNS 24

808 24 24 24



ANEXO III

Cartaz Informativo - Técnica de higiene das mãos com água

Lavagem das mãos

 Duração total do procedimento: 40-50 seg.



Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



Palma com palma com os dedos entrelaçados



Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



Enxague as mãos com água



Seque as mãos com toalha descartável



Utilize o toallete para fechar a torneira se esta for de comando manual



Agora as suas mãos estão seguras



e sabão

ANEXO IV

Cartaz Informativo - Técnica de higiene das mãos

Fricção Anti-séptica das mãos



Duração total do procedimento: 20-30 seg.



1a Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



2 Estregue as palmas das mãos, uma na outra



3 Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



4 As palmas das mãos com dedos entrelaçados



5 Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



6 Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



7 Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos de mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



8 Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.



ANEXO VI

Cartaz Informativo - Máscaras

COVID-19

MÁSCARAS



COMO COLOCAR

- LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR**

- VER A POSIÇÃO CORRETA**
Verificar se toda a superfície da máscara voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima)
- COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**

- AJUSTAR AO ROSTO**
Do nariz até abaixo do queixo

- NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS**


DURANTE O USO

- TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HUMIDA**

- NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR**

- NÃO TOCAR NOE OLHOE, FACE OU MÁSCARA**
Se o fizer, lavar as mãos de seguida


COMO REMOVER

- LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER**

- RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**

- DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA**

- LAVAR AS MÃOS**


TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

- Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco.
- Caso utilize máscara comunitária, deve confirmar que esta é certificada.
- Lavar e secar, após cada utilização, seguindo as indicações do fabricante.
- Verificar nas indicações do fabricante o número máximo de utilizações.

#SEJALMAGENTEDESUSAÚDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADG5

