



HOTEL BOAVISTA



Termas de Monfortinho

Plano de contingência

COVID – 19

## Índice

<b>1-ACTUAÇÃO DE PREVENÇÃO .....</b>	<b>1</b>
<b>1.1- Procedimentos Gerais para Prevenção do contágio .....</b>	<b>1</b>
<b>1.2 – Regras Básicas de Prevenção .....</b>	<b>1</b>
<b>1.3- Protocolo de higienização para prevenção do contágio .....</b>	<b>3</b>
<b>2- ACTUAÇÃO EM CASO DE EMERGÊNCIA .....</b>	<b>4</b>
<b>2.1 – Procedimentos Gerais em caso de Suspeita de infecção .....</b>	<b>4</b>
<b>2.2 – Procedimentos em caso de Suspeita de infecção de Trabalhadores .....</b>	<b>4</b>
<b>2.3 – Procedimentos em caso de Suspeita de infecção de Clientes .....</b>	<b>5</b>
<b>2.4 – Sala de Isolamento .....</b>	<b>6</b>
<b>2.5-Níveis de responsabilidade de todos os intervenientes no Plano .....</b>	<b>8</b>
<b>2.6 - Protocolo de higienização para situações de emergência .....</b>	<b>10</b>
<b>2.7-Desinfecção de Piscinas e SPAs .....</b>	<b>11</b>
<b>2.8- Protecção dos profissionais responsáveis por manter a acomodação dos clientes .....</b>	<b>11</b>
<b>2.9- Mudança de roupa dos quartos e limpeza e desinfecção das instalações: .....</b>	<b>12</b>
<b>2.10. Manutenção das superfícies ambientais .....</b>	<b>13</b>
<b>2.11. Limpeza e Desinfecção de Superfícies: .....</b>	<b>13</b>
<b>2.12 - Equipamento de Protecção individual (EPI) para contacto com suspeito – Como usar?.....</b>	<b>15</b>
<b>2.13- Vigilância de Contactos Próximos .....</b>	<b>16</b>

## 1 - ACTUAÇÃO DE PREVENÇÃO

### 1.1- Procedimentos Gerais para Prevenção do contágio

- Reforço das medidas de higiene, com intensificação dos desinfetantes, em todas as áreas comuns do hotel e desinfeção regular das superfícies das áreas comuns (botões dos elevadores, maçanetas das portas, corrimãos das escadas);
- Criar salas de isolamento – todas as unidades do Grupo NAU têm Salas de Isolamento previstas, quer para Clientes, quer para Trabalhadores, que são identificadas abaixo;
- Reuniões, só o estritamente necessário;
- Privilegiar as comunicações com fornecedores e colaboradores por e-mail ou telemóvel;
- Arejar as áreas.

### 1.2 – Regras Básicas de Prevenção

- Evite contacto próximo com pessoas que tenham sintomas de doenças respiratórias;
- Adote medidas de etiqueta respiratória: tapar o nariz e a boca quando espirrar ou tossir (com lenço de papel ou com o braço, nunca com as mãos; deitar o lenço de papel no lixo);
- Se tiver sintomas de doenças respiratórias, use máscaras para limitar a propagação dessas doenças;
- Não partilhe comida, utensílios, copos e toalhas. Use uma colher para se servir;
- Evite tocar nos olhos, nariz ou boca com as mãos sujas;
- Lavagem das Mãos
- Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use solução à base de álcool;
- A lavagem das mãos deve demorar entre 40 e 60s;
- Se tiver acabado de o fazer, não toque diretamente na maçaneta da porta, use o cotovelo ou uma toalha de papel para a abrir;
- Lave as mãos sempre que se assoar, espirrar ou tossir;
- A lavagem das mãos deve passar pelas seguintes fases:



Após a lavagem das mãos poderá proceder à sua desinfeção.

A desinfeção sem ter feito a prévia higienização não é eficaz. A higienização é fundamental.

Os produtos a utilizar na Higienização e na Desinfeção das mãos são os seguintes:

	<b>Nome do Produto</b>	<b>Tipo de contacto</b>	<b>Doseamento</b>
<b>Higiene de Mãos</b>	SOFT CARE / FOAM	20 Seg	PURO
<b>Desinfeção das mãos</b>	SOFT CARE / MED	20 Seg	PURO

### 1.3- Protocolo de higienização para prevenção do contágio

O quadro abaixo resume o Protocolo de higienização para prevenção do contágio.

Higienização / limpeza	Produtos	Dosagem	Método	Frequência
Pavimentos e Paredes	XEROX PLUS	100 ml por cada 10 LT de água	- Preparar a diluição - Lavar as Superfícies - Enxaguar abundantemente e deixar secar	Pavimentos Diário Paredes Semanal
Louças e Torneiras e maçanetas	PROECO CLAR	- Aplicar Puro	-Aplicar diretamente sobre superfície - Deixar atuar - Enxaguar	Diário
Sanitas e urinóis	PROECO CLAR	- Aplicar Puro	-Aplicar diretamente sobre superfície - Deixar atuar - Enxaguar	Diário
Superfícies	ALCOSSAN	- Aplicar Puro	- Pulverizar diretamente sobre a superfície vidrada - Esfregar com movimentos circulares - Deixar secar	Diário
Lavagem de Mãos	SOFT CARE / FOAM	- Doseador	- Premir o doseador -Esfregar as mãos - Enxaguar - Secar bem com toalhetes de Papel	Quando necessário
Higienização de Mãos	SOFT CARE / MED	- Doseador	- Premir o doseador -Esfregar as mãos	Quando necessário
Lavagem Automática de Louça	SUMA L12	- Doseador automático	- Verificar a temperatura da máquina - Remover os resíduos da louça - Fazer pré lavagem - Colocar a louça nos tabuleiros - Iniciar Lavagem	Após Utilização
Secagem de Louça	SUMA A5	- Doseador automático	- Verificar a temperatura da máquina - Remover os resíduos da louça - Fazer pré lavagem - Colocar a louça nos tabuleiros - Iniciar Lavagem	Após Utilização

Num cenário de necessidade de reforço de prevenção, as higienizações nas casas de banho deverão passar a ser feitas com o PROECO CLAR .

O ALCOSAN, que é um desinfetante de base alcoólica, é o produto a utilizar em superfícies como botões de elevadores, puxadores de portas, corrimãos, linhas de buffet, etc. das zonas públicas comuns (restaurantes, bares, receção, patamares dos blocos, elevadores). A utilização deste produto é fundamental para a eficácia da prevenção, por permitir reduzir o risco de contágios por toque em superfícies contaminadas.

O SUMA L 12 e o SUMA A5 continuarão a ser utilizados pela Copa nas suas lavagens.

O SOTF CARE / FOAM é o produto indicado para a lavagem das mãos. A seguir a essa lavagem, os Trabalhadores têm à disposição o SOFT CARE / MED , para a desinfeção das mãos.

Os Clientes têm à disposição nas áreas públicas (receções, restaurantes) o SOFT CARE / MED , para a desinfeção das mãos.

Refira-se que a eficácia do SOFT CARE / FOAM e do SOFT CARE / MED são idênticas.

## 2- ACTUAÇÃO EM CASO DE EMERGÊNCIA

Em caso de suspeita de infecção com COVID-19 na área do estabelecimento, siga estas recomendações para prevenir o contágio:

### 2.1 – Procedimentos Gerais em caso de Suspeita de infecção

1. Dar ao doente (caso suspeito COVID-19) uma máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita. A máscara deverá ser colocada pelo próprio doente.

2. Colocar em isolamento nas salas criadas para o efeito, e manter contacto à distância.

3. O doente deve contactar de imediato a linha de Saúde 24 (808 24 24 24).

4. Distribuir pelas pessoas envolvidas os EPI's apropriados (luvas, máscaras, batas descartáveis, cobre sapatos).

5. Providenciar a desinfecção dos locais □ Se for colaborador, isolar e desinfetar o local de trabalho; □ Se for cliente, isolar e desinfetar as áreas comuns onde passou.

6. Informar todas as pessoas que estiveram em contacto com a pessoa infectada, para manterem vigilância e avisar em caso de sinais ou sintomas suspeitos.

### 2.2 – Procedimentos em caso de Suspeita de infecção de Trabalhadores

1- Qualquer trabalhador com sinais e sintomas de COVID-19 e ligação epidemiológica, ou que identifique um trabalhador na empresa com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito, informa a chefia directa (preferencialmente por via telefónica) e dirige-se para a área de "isolamento", definida no Plano de Contingência.

2- A chefia directa deve contactar, de imediato, o Coordenador de Segurança;

3- O Trabalhador doente (caso suspeito de COVID-19) já na área de isolamento, contacta o SNS 24 (808 24 24 24);

4- O profissional de saúde do SNS 24 questiona o Trabalhador 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.

5- Após avaliação, caso o SNS 24 informe o Trabalhador sobre a não validação, o trabalhador informa o Coordenador de Segurança da não validação, e este último deverá informar o Médico do Trabalho responsável.

6- Após avaliação, caso o SNS 24 informe o Trabalhador sobre a validação:

- a DGS activa o INEM, o Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos;

- A chefia direta do Trabalhador informa o empregador da existência de um caso suspeito validado na empresa.

- O trabalhador 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;
- O acesso dos outros trabalhadores à área de "isolamento" fica interdito (excepto aos trabalhadores designados para prestar assistência);
- A área de "isolamento" deve ficar interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfecção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde.
- Devem ser seguidas as regras de Vigilância com Contactos Próximos referidas no ponto 2.13.

### 2.3 – Procedimentos em caso de Suspeita de infecção de Clientes

1- A pessoa doente não deve sair do hotel.

2- Qualquer Cliente com sinais e sintomas de COVID-19 e ligação epidemiológica, ou que identifique outro Cliente com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito, deverá informar a receção por via telefónica.

3- Não se deve dirigir ao centro de saúde, a consultório privado ou à urgência do hospital;

4- No caso em que o Cliente esteja na sua Unidade de Alojamento aquando da manifestação da queixa, deverá permanecer no quarto, que funcionará como Sala de Isolamento.

5- Caso, ao invés, o Cliente não esteja na sua Unidade de Alojamento, então deverá ser deslocado para a Sala de Isolamento referida no ponto 2.4.

6- Caso a pessoa suspeita seja um Cliente, deverá ser a unidade hoteleira a contactar o SNS 24 (808 24 24 24);

7- Aguardar as instruções dos profissionais de saúde que o vão atender e a decisão clínica.

8- O profissional de saúde do SNS 24 questiona quanto a sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de COVID-19. Após avaliação, o SNS 24 informa sobre a validação ou não validação.

9- Após avaliação, caso o SNS 24 informe sobre a não validação, o Empreendimento deverá informar o Cliente dessa não validação.

10- Após avaliação, caso o SNS 24 informe sobre a validação, a DGS activa o INEM, o Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos.

11- O Cliente 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), activada pela DGS, que assegura o transporte para o Hospital de referência;



12- O acesso dos outros Clientes ou de Trabalhadores à área de isolamento fica interditado (excepto aos trabalhadores designados para prestar assistência);

13- A área de isolamento deve ficar interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfecção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde.

14- Devem ser seguidas as regras de Vigilância com Contactos Próximos referidas no ponto 2.13.

#### 2.4 – Sala de Isolamento

A unidade Hotel Boavista têm áreas previstas para a eventualidade de virem a funcionar como Salas de Isolamento, enquanto se aguarda a validação do caso pela DGS e o eventual transporte pelo INEM.

#### - Hotel Boavista – Quarto 212

Estas Salas de Isolamento têm as seguintes características:

- Ventilação natural e/ou sistema de ventilação mecânica;
- Revestimentos lisos e laváveis;
- Instalação sanitária para utilização exclusiva, situada no interior da Sala de Isolamento, ou nas suas proximidades;

As Salas de Isolamento estão equipadas com:

- Telefone;
  - Cadeira ou marquesa;
  - Kit com água e alguns alimentos não perecíveis;
  - Contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico);
  - Solução antisséptica de base alcoólica (no interior e à entrada desta área);
  - Toalhetes de papel e toalhetes de limpeza de uso único humedecidos em desinfetante;
  - Máscara(s) cirúrgica(s);
  - Luvas descartáveis;
  - Termómetro;
  - Sacos de recolha de roupa usada.
- Estes produtos estão armazenados nos respectivos Economatos e reservados para necessidades de emergência.

2.5-Níveis de responsabilidade de todos os intervenientes no Plano  
 O quadro seguinte sintetiza os níveis de responsabilidade de todos os intervenientes no Plano

Interveniente	Responsabilidade
Administração	Validar o presente Plano de Contingência aplicável a toda a unidade Hotel Boavista
Departamento de qualidade e área técnica e Lazer	Acompanhar as orientações e recomendações emanadas pelas autoridades Manter o Plano de Contingência interno, respeitando essas orientações e recomendações e adequando às especificidades de cada unidade Coordenar com todas as equipas a aplicação do presente plano Veicular as informações, formações e treino necessários a todos os grupos de profissionais das diversas áreas do hotel ou alojamento sobre COVID-19 e como cumprir as precauções básicas de prevenção e controlo de infeção; Veicular informações, formações e treino às Governantas e às Equipas designadas para a remoção da roupa e fazer camas de lavado; e para realizar a limpeza
Gestão de Compras e Economatos	Garantir os stocks de todos os produtos e matérias necessários, definidos no presente Plano de Contingência: - Kit com água e alguns alimentos não perecíveis; - Contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico); - Sacos de recolha de roupa usada.  - Solução antisséptica de base alcoólica; - Stock de materiais de limpeza de uso único (panos de limpeza, toalhetes de limpeza de uso único humedecidos em desinfetante); - Lixívia, álcool a 70°, solução antisséptica de base alcoólica (SABA) e todos os produtos químicos definidos em 1.3 e em 2.6.  - Kits de visitante; - Máscara(s) cirúrgica(s); - Luvas descartáveis; - Termómetro; - Equipamentos de Proteção Individual para a Mudança de roupa dos quartos e limpeza e desinfecção das instalações: - Batas, - Luvas não esterilizadas, descartáveis, de nitrilo, - Óculos de proteção - Máscaras de proteção respiratória do tipo FFP2.
Recepção e demais departamentos com contacto com o Cliente	Em caso de que algum Cliente informe manifestar suspeitas, contactar de imediato o Diretor
Diretor	Em caso de que surjam suspeitas, informar de imediato o Diretor da Unidade e a Administração Assegurar o acompanhamento do funcionário ou cliente infetado até a sala de isolamento

Diretor	<p>Contactar a Governanta Geral, de modo a garantir-se a retirada de eventuais matérias não laváveis da Sala de Isolamento, caso se trate de um espaço que não esteja Out-of-order e a colocação dos produtos e equipamentos listados como a fazer parte da Sala de Isolamento</p> <p>Efectuar o contacto para a linha Saúde 24 caso surja um Cliente com suspeitas</p> <p>Informar o Médico do Trabalho responsável sempre que houver uma suspeita e assim que souber da validação, ou não validação, do caso suspeito</p> <p>Médico</p>
Qualquer Trabalhador que suspeite de doença	<p>Informar a chefia directa (preferencialmente por via telefónica). Dirigir-se para a sala de isolamento, definida no Plano de Contingência. Já na sala de isolamento, contactar o SNS 24 (808 24 24 24); Após avaliação do caso pelo SNS 24, o trabalhador deve informar a Chefia da validação, ou não validação, do caso suspeito.</p>
Chefia de Qualquer Trabalhador que suspeite de doença	<p>Assim que souber da suspeita, contactar, de imediato, o Director da Unidade, o Coordenador de Segurança e o Director de Recursos Humanos Assim que souber da validação, ou não validação, do caso suspeito contactar, de imediato, o Director da Unidade, o Coordenador de Segurança</p>
Médico do Trabalho responsável	<p>Efectuar as diligências previstas na lei sobre Medicina no Trabalho Manter contacto com a DGS sobre o caso em questão</p>
Responsável do serviço de andares	<p>Coordenar a retirada de eventuais matérias não laváveis da Sala de Isolamento, caso se trate de um espaço que não esteja out-of-order Coordenar a colocação dos produtos e equipamentos listados como a fazer parte da Sala de Isolamento Coordenar as tarefas</p> <p>Equipas designadas para a remoção da roupa e fazer camas de lavado; e para realizar a limpeza</p>
Equipas designadas para a remoção da roupa e fazer camas de lavado	<p>Cumprir com o definido no ponto 2.8 a 2.12, sob a coordenação da Governanta Geral</p>
Equipas designadas para realizar a limpeza	<p>Cumprir com o definido nos pontos 2.8 a 2.12, sob a coordenação da Governanta Geral</p>
Director dos Serviços Técnicos e de Manutenção	<p>Coordenar os tratamentos da Piscina, de acordo com o instituído em 2.7</p> <p>Manutenção de Piscinas</p> <p>Efectuar os tratamentos da Piscina de acordo com o instituído em 2.7 e sob a Coordenação do Director dos Serviços Técnicos e de Manutenção</p>

## 2.6 - Protocolo de higienização para situações de emergência

- Em caso de emergência deverá ser accionado o seguinte protocolo de higienização e assinalar-se as acções tomadas no Registo de Higienizações de Emergência.

Este Protocolo de Higienização de Emergência passa por:

- Reforço de higienização com lixívia sob concentrações mais elevadas e com maior frequência;
- Desinfecção com maior frequência das superfícies das zonas públicas comuns (restaurantes, bares, recepção, patamares dos blocos, elevadores, etc.) com ALCOSSAN (solução alcoólica);

Aqui inclui-se a desinfecção de botões de elevadores, puxadores de portas, corrimãos, linhas de buffet e todos os sítios em que alguém doente possa ter colocado as mãos;

- Reforço da frequência da higienização e desinfecção das mãos com SOFT CARE / MED e SOFT CARE / FOAM;
- A loiça utilizada pelo doente no quarto terá de ser desinfetada com ALCOSSAN (tal como referido no protocolo de higienização) antes de ir ser lavada com a restante loiça.

Para evitar dispersão do vírus esta lavagem deve ser feita pelo Housekeeping, mais especificamente por quem foi ao quarto, na copa de Housekeeping mais próxima. Se for necessário que alguém se dirija ao quarto onde está o cliente contaminado, ou que tenha contacto com ele, é essencial o uso de luvas e máscara, que depois deverão ser imediatamente descartadas para o lixo em sacos fechados.

## 2.7-Desinfecção de Piscinas

Se o doente utilizou recentemente alguma piscina, as superfícies dessa piscina onde as pessoas circulam devem ser lavadas e desinfetadas.

A limpeza e desinfecção da piscina deve ser realizada com o procedimento habitual, devendo-se substituir a água e proceder à cloração como definido em protocolo interno.

## 2.8- Protecção dos profissionais responsáveis por manter a acomodação dos clientes

As pessoas que tratam da roupa de cama ou do quarto de um caso suspeito ou confirmado e as pessoas que realizam as limpezas nos hotéis e alojamentos, desde que cumpram as medidas de protecção recomendadas e garantam o controlo da exposição ao risco de transmissão, não correm riscos desnecessários. No entanto, o risco de transmissão pode, contudo, ser real em caso de acidente, ou se não forem cumpridas integralmente as medidas de protecção recomendadas.

Todos os profissionais responsáveis por manter a acomodação dos clientes têm formação e treino e estão protegidos com os EPI adequados.

Cada empreendimento têm definidas duas equipas diferentes (em dois tempos de intervenção espaçados):

- Uma para a remoção da roupa e fazer camas de lavado;
- Outra para realizar a limpeza.

Durante a fase de possível epidemia ou perante um caso suspeito de COVID-19, as equipas encarregues do tratamento de roupa de cama e da limpeza dos quartos,

ficam mais expostos ao risco de aerossóis, pelo que se devem proteger, em particular, com os equipamentos de protecção adequados (EPI):

- Máscara;
  - Óculos para protecção dos olhos;
  - Avental de plástico sobre a farda e luvas (preferencialmente descartáveis, de nitrilo).
- O fardamento e os equipamentos de protecção individual (EPI) devem ser diferentes, dependendo do tipo de intervenção ou tarefa e do risco de exposição.

A farda destes profissionais não deve ser levada para lavar em casa - deve ser lavada em máquina, na lavandaria da unidade, a temperaturas elevadas. De preferência, deixar uma máquina de lavar roupa só para a roupa dos clientes afectados e as fardas dos profissionais.

Após mudar a roupa da cama e os atalhados do quarto da pessoa suspeita ou doente com COVID-19, é desejável esperar também um tempo (período de latência) para iniciar a limpeza dos quartos.

## 2.9- Mudança de roupa dos quartos e limpeza e desinfeção das instalações:

Dado que a intervenção de mudança de roupa da cama gera aerossóis, ter-se-á de separar as duas intervenções: mudança de roupa e limpeza. Deve-se dar um tempo de espera entre estas duas tarefas - respeitar um tempo de pelo menos 2-3 horas entre retirar lençóis e roupas de cama e atalhados, e realizar a limpeza de pisos e superfícies.

É necessário equipar os profissionais encarregados de remover roupa e realizar a limpeza, com:

- Bata;
- Luvas não esterilizadas;
- Óculos de protecção;
- Máscara de protecção respiratória do tipo FFP2.

Ao remover a roupa de cama e atalhados deverão ser seguidas as seguintes regras:

- Não agitar a roupa de cama;
- Retirá-la sem a sacudir, enrolando-a no sentido de dentro para fora, fazendo um "embrulho";
- Não encostar a roupa ao corpo;
- Transportar as roupas e colocar directamente na máquina de lavar;

A roupa deve ser lavada à temperatura mais alta que puder suportar (dependendo da termoresistência) – ciclo de desinfeção pelo calor (pelo menos a 60°C durante 30 minutos, ou entre 80-90°C, com 10 minutos de contacto do calor com a roupa);

Se a roupa não puder ser lavada a quente, deve ser lavada na máquina a temperatura entre 30-40°C e a um ciclo de desinfeção final na máquina, com um desinfectante apropriado a este tipo de roupa e compatibilidade com a máquina.

Os resíduos recolhidos no quarto, devem ser acondicionados num primeiro saco bem fechado, que depois é depositado no 2.º saco. O 2.º saco deve ser identificado como resíduos biológicos e tratados por incineração ou autoclavagem.

## 2.10. Manutenção das superfícies ambientais

O coronavírus (MERS-CoV-2) provavelmente pode sobreviver durante horas em superfícies secas e até 6 dias, em superfícies com humidade.

A limpeza húmida é sempre preferível, à limpeza a seco.

Não usar aspirador para limpeza de pisos.

Não é adequado o uso de aspirador de pó, porque põe em movimento no ar, as gotículas, nas quais o vírus pode estar contido e transforma-as em aerossóis.

O pessoal encarregado da limpeza de pisos e superfícies deve estar equipado com:

- Uma bata impermeável, ou avental de plástico sobre o fardamento,
- Luvas de uso único resistente a líquidos,

- Máscara de tipo cirúrgica.

Deve-se cumprir o seguinte procedimento para a limpeza dupla de pisos e superfícies:

- a) Limpar as superfícies de cima para baixo e no sentido das áreas mais limpas para as mais sujas;
- b) Usar panos de limpeza de uso único, diferentes e exclusivos para a área do quarto e para as casas de banho;
- c) O balde e esfregona de limpeza da casa de banho deve ser diferente do balde de limpeza e esfregona a usar no quarto;
- d) Para lavar as superfícies: pode usar-se detergentes de uso comum;
- e) Para desinfeção de superfícies: a Organização Mundial de Saúde (OMS) aconselha o uso de

- Lixívia (solução de hipoclorito de sódio) numa concentração de pelo menos 5% de cloro livre, e

- Álcool a 70°, para as superfícies metálicas ou outras, que não sejam compatíveis com a lixívia, de modo a evitar corrosão ou danificação.

### **2.11. Limpeza e Desinfeção de Superfícies:**

Se há presença de sangue, secreções respiratórias ou outros líquidos orgânicos:

- Absorver os líquidos com papel absorvente;
- Aplicar a lixívia diluída em água na proporção de uma medida de lixívia, para 9 medidas iguais de água;
- Deixar actuar durante 10 minutos;
- Passar o local com água e detergente;
- Enxaguar só com água quente; e
- Deixar secar ao ar;

Deve-se usar máscara na diluição e aplicação da lixívia; abrir as janelas para ventilação do espaço.

#### **Para a desinfeção comum de superfícies;**

- Lavar primeiro com água e detergente;
- Aplicar a lixívia diluída em água na seguinte proporção: uma medida de lixívia em 49 medidas iguais de água; deixar actuar a lixívia durante 10 minutos;
- Enxaguar apenas com água quente e deixar secar ao ar;

As instalações sanitárias devem ser lavadas e desinfectadas com um produto de limpeza misto que contenha em simultâneo detergente e desinfectante na composição, por ser de mais fácil e rápida aplicação e acção;

O mobiliário e alguns equipamentos poderão ser desinfectados após a limpeza, com toalhetes humedecidos em desinfectante ou em álcool a 70°. Limpar primeiro o mobiliário do quarto;

Se houver cozinha ou kitchenette, lavar as louças na máquina a temperatura elevada; limpar e desinfectar armários, bancadas, mesa e cadeiras, não esquecendo de desinfectar os puxadores dos armários e das portas; de seguida, limpar e desinfectar a torneira, o lavatório e o ralo.

Limpar paredes até à altura do braço.

Retirar os cortinados e enviar para lavar, incluindo o cortinado da casa de banho;

Limpar o mobiliário;

Casas de banho:

Lavar a casa de banho, começando pelas torneiras, lavatórios e ralos destes, passar depois ao mobiliário, de seguida a banheira ou chuveiro, retrete e bidé;

O mesmo procedimento repete-se para o chuveiro, não esquecendo de limpar bem o chuveiro, desenroscar a cabeça do mesmo e lavar e desinfectar.

**Retrete:**

- Aplicar o produto que tem a função de detergente e desinfetante em simultâneo, no interior e exterior da retrete;
- Deixar actuar o produto durante 10 minutos para que faça o efeito desejado;
- Esfregar bem por dentro com o piaçaba;
- Descarregar a água com o piaçaba ainda dentro da sanita para que este também fique limpo;
- Pôr o piaçaba a escorrer;
- Lavar e desinfetar o suporte do piaçaba.

**Parte externa da retrete:**

Com outro pano limpo de uso único, lavar a parte externa da retrete, começando pelo tampo (o menos sujo), seguindo-se a parte de cima da retrete e todas as partes exteriores com o mesmo detergente/desinfetante; passar depois só com água quente e deixar secar.

**Chão das instalações:**

Por fim, lavar o chão das instalações.  
Abrir as janelas da área e deixar secar ao ar.

**2.12 - Equipamento de Protecção individual (EPI) para contacto com suspeito – Como usar?**

**Colocar a máscara e adaptá-la correctamente**

- Vestir a bata de protecção
- Calçar os cobres sapatos
- Calçar dois pares de luvas, cobrindo a bata com o segundo par.

Após estas medidas tomadas, aguardar a chegada e intervenção dos meios de socorro e emergência.

Depois de encaminhado o doente para a unidade de saúde, retirar os EPI's do seguinte modo:

- Desapertar a bata, despir pela parte de cima tocando apenas no exterior da bata e retirando simultaneamente as luvas exteriores com as mangas e descalçar os cobres sapatos;
- Retirar a máscara tendo o cuidado de tocar apenas nos elásticos posteriores; Colocar tudo num saco fechado que deverá estar identificado com a seguinte sinalética:
- Lavar as mãos com água e sabão e aplicar desinfetante.





## 2.13- Vigilância de Contactos Próximos

Considera-se "contacto próximo" um trabalhador 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.

<b>ALTO RISCO DE EXPOSIÇÃO</b>	<b>BAIXO RISCO DE EXPOSIÇÃO</b>
<p>Trabalhador do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros) do Caso;</p> <p>Cientes que estavam alojados no mesmo quarto do Caso;</p> <p>Trabalhador ou Cliente que esteve face-a-face com o Caso Confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;</p> <p>Trabalhador ou Cliente que partilhou com o Caso Confirmado loiça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias.</p>	<p>Trabalhador ou Cliente 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).</p> <p>Trabalhador(es) ou Cliente 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)</p>

<b>ALTO RISCO DE EXPOSIÇÃO</b>	<b>BAIXO RISCO DE EXPOSIÇÃO</b>
<p>Monitorização activa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição;</p> <p>Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar;</p> <p>Restringir o contacto social ao indispensável;</p> <p>Evitar viajar;</p> <p>Estar contactável para monitorização activa durante os 14 dias a data da última exposição.</p>	<p>Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar;</p> <p>Acompanhamento da situação pelo médico do trabalho, no caso de trabalhadores</p>