

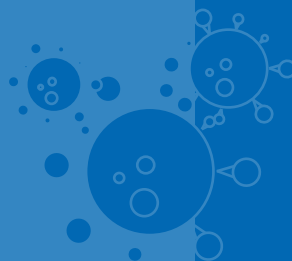


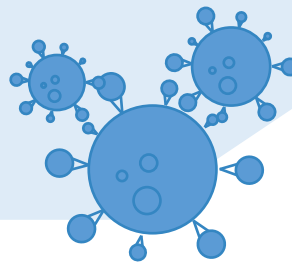
**AHRESP**<sup>®</sup>

ASSOCIAÇÃO DA HOTELARIA, RESTAURAÇÃO E SIMILARES DE PORTUGAL

*Instituição de Utilidade Pública*

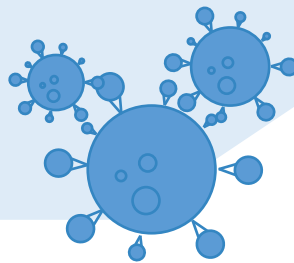
# Plano de Contingência





Nome da empresa:

# Plano de Contingência



A COVID-19, doença causada pelo Coronavírus da Síndrome Respiratória Aguda Grave 2 (de forma abreviada «SARS-CoV-2»), ocasionou uma disrupção, sem precedentes, do trabalho e da sociedade em geral, desencadeando profundas e rápidas mudanças laborais, com sérias implicações na atividade, organização e condições de trabalho, para além de impor exigentes e complexos desafios ao nível da saúde e segurança dos colaboradores.

A pandemia da COVID-19 realçou que uma adequada prevenção e controlo da infeção por SARS-CoV-2 nos locais de trabalho pode “salvar vidas”, não só dos colaboradores, mas também dos seus familiares e da comunidade que integram.

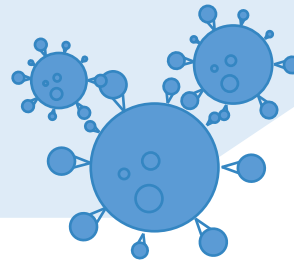
Assim, a Direção-Geral da Saúde (DGS) publicou a Orientação n.º 006/2020 - procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas que descreve as principais etapas que as empresas devem considerar para estabelecer e atualizar o Plano de Contingência para a COVID-19, designadamente os procedimentos a adotar perante um caso possível (trabalhador com sintomas) e um caso confirmado, assim como para a deteção ativa e precoce de casos de infeção por SARS-CoV-2 nas empresas.

Para melhor perceção das empresas suas Associadas, a AHRESP elaborou este documento com informações importantes para ajudá-lo a adotar as medidas necessárias de forma a proteger os seus clientes, colaboradores e o seu negócio.

O Plano de Contingência deve ser revisto sempre que necessário, quer devido a atualizações resultantes de orientações da DGS sobre medidas relativas ao combate à pandemia COVID-19, quer devido a alterações para melhoramento dos procedimentos adotados internamente.

Os empresários devem preencher os campos com os procedimentos adotados no seu estabelecimento.

# Plano de Contingência



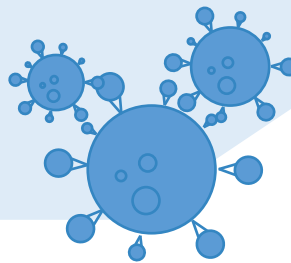
## Formação, informação e comunicação

- Todos os colaboradores recebem por correio eletrônico, ou impresso, o Plano de Contingência atualizado;
- Os colaboradores recebem ainda formação, presencial, sempre que possível, onde são abordadas todas as matérias deste Plano;
- A informação é atualizada em função das orientações da Direção-Geral da Saúde (DGS);
- Identificação do Responsável pelo Plano de Contingência/ responsáveis por equipa (quando pertinente);

Responsável	Nome:	Contacto:
Responsável (Substituto)	Nome:	Contacto:
Responsável(is) pela implementação e monitorização de procedimentos específicos	Nome:	Contacto:
	Nome:	Contacto:

- Informação e formação aos colaboradores:

Procedimentos a implementar:



## Medidas básicas de prevenção e controlo

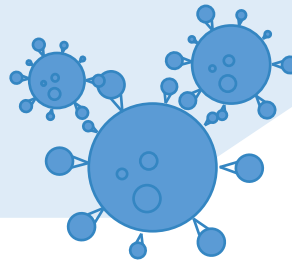
### ❑ Colaboradores:

- Medidas preventivas:



- Todos os colaboradores estão informados sobre as principais etapas de lavagem e secagem das mãos, bem como os momentos em que é indispensável higienizar as mãos;
- Todos os colaboradores estão informados sobre a necessidade de automonitorização de sintomas;
- Quando não é possível garantir a acessibilidade à lavagem das mãos com água e sabão, existem dispensadores com desinfetante de mãos;
- Diminuição da frequência e do contacto entre os colaboradores, quando possível do ponto de vista operacional e de acordo com as instalações, principalmente entre pessoas mais vulneráveis ou não vacinadas com o esquema vacinal completo;
- Estão afixados cartazes informativos sobre a lavagem e/ou desinfecção correta e frequente das mãos e sobre a etiqueta respiratória.

### Procedimentos a implementar:



## Medidas básicas de prevenção e controlo

### □ Higienização dos espaços:

- De modo a reduzir a quantidade de germes e diminuir o risco de infeção, deve manter-se a rotina de limpeza das superfícies, sobretudo aquelas onde tocam frequentemente;
- Para a lavagem e desinfeção de superfícies devem ser utilizados produtos adequados, seguindo as instruções no rótulo e nas Fichas de Dados de Segurança de cada produto, de acordo com a [Orientação Técnica n.º 014/2020 da DGS](#);
- A limpeza é realizada sempre no sentido de cima para baixo e das áreas mais limpas para as mais sujas, utilizando materiais de limpeza de uso exclusivo, por exemplo, diferenciados por um código de cores, para cada uma das áreas;
- É solicitado ao fornecedor dos produtos desinfetantes de mãos e de superfícies a apresentação do comprovativo da notificação ou autorização de cada produto biocida à respetiva autoridade competente nacional, em função das áreas a desinfetar <sup>1</sup>.
- É cumprido o plano de higienização e desinfeção estabelecido que inclui, um registo identificativo das pessoas responsáveis, da frequência com que são realizadas estas atividades, dos produtos em uso (detergentes e desinfetantes) e das precauções a ter com o seu manuseamento, diluição e aplicação em condições de segurança e eficácia.

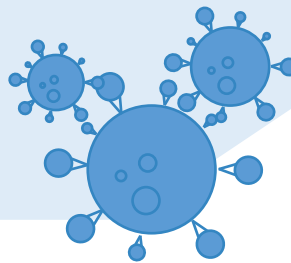
### Limpeza e desinfeção de instalações e equipamentos:

Procedimentos a implementar:

### Material de limpeza e desinfeção:

Procedimentos a implementar:

<sup>1</sup> Para mais informações consultar <https://www.dgs.pt/servicos-on-line1/autorizacoes-de-produtos-biocidas.aspx>



## Medidas básicas de prevenção e controlo

### ☐ Arejamento e ventilação dos espaços interiores:

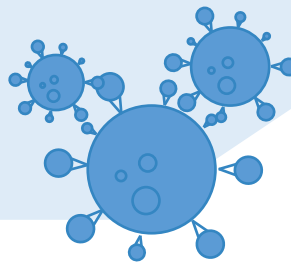
- É assegurada, sempre que possível, uma boa ventilação dos espaços, preferencialmente com ventilação natural, através da abertura de portas ou janelas, nos períodos do dia com menor calor;
- Quando necessária, é utilizada ventilação mecânica de ar (sistema AVAC – Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado), garantindo a limpeza e manutenção adequada, de acordo com as recomendações do fabricante, e a renovação do ar nos espaços fechados, por arejamento frequente e/ou pelos próprios sistemas de ventilação mecânica<sup>2</sup> (quando esta funcionalidade esteja disponível);
- Ainda assim, o conforto térmico e a segurança devem estar sempre salvaguardados.

### ☐ Funcionamento:

- Privilegiar a utilização de espaços destinados aos clientes em áreas exteriores, como as esplanadas (sempre que possível);
- Promover e incentivar o agendamento prévio para reserva de lugares por parte dos clientes, sempre que possível e aplicável;
- São disponibilizados dispensadores de produto desinfetante de mãos<sup>1</sup> localizados perto da entrada do estabelecimento e noutros locais convenientes e acessíveis, associados a disponibilização de informação incentivadora e explicativa.

Procedimentos a implementar:

<sup>2</sup> Nos termos da Portaria n.º 353-A/2013 de 4 de dezembro.



## Procedimento perante uma pessoa com sintomas - Caso Possível

❑ É considerado um caso possível de COVID-19 a pessoa que desenvolve um dos seguintes sintomas, de acordo com a [Norma nº 004/2020 da DGS](#), na sua versão atual:

- Tosse de novo ou agravamento do padrão habitual OU;
- Febre ( $\geq 38,0^{\circ}\text{C}$ ) sem outra causa atribuível OU;
- Dispneia/dificuldade respiratória, sem outra causa atribuível E/OU
- Anosmia de início súbito (perda parcial ou total do olfato) OU
- Disgeusia ou ageusia de início súbito (perda parcial ou total do paladar).

❑ A pessoa doente, ou aquela que identifique uma pessoa no estabelecimento com sintomas compatíveis com a COVID-19, informa a sua chefia direta da situação ou o Responsável pelo Plano de Contingência e é acionada a **Fase 1 do Plano de Contingência - "Caso Possível"**;

❑ A pessoa doente dirige-se para a área de isolamento através dos circuitos definidos;

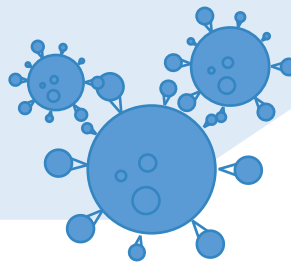
❑ Deve-se restringir, ao mínimo indispensável, o contacto com a pessoa doente e evitar deslocações adicionais nas instalações do estabelecimento;

❑ Caso a pessoa doente necessite de auxílio (ex. dificuldade de locomoção), o Responsável pelo Plano de Contingência (ou a chefia direta) assegura que seja prestada a devida assistência;

❑ A(s) pessoa(s) que acompanha(m)/presta(m) assistência à pessoa doente deve(m), antes de iniciar a assistência, colocar uma máscara cirúrgica e calçar luvas descartáveis, de forma adequada, para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção quanto à lavagem e desinfeção das mãos.

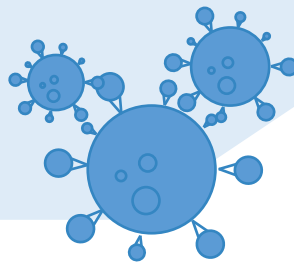
**NOTA:** As pessoas com infeção confirmada por SARS-CoV-2 que sejam assintomáticas têm indicação para autocuidados e isolamento no domicílio. Caso desenvolvam sintomas, devem contactar o SNS 24.





## Procedimento perante uma pessoa com sintomas - Caso Possível

- ❑ A pessoa doente deve colocar a si mesma, de forma adequada, uma máscara cirúrgica, a não ser que a sua condição clínica não o permita. Sempre que a máscara estiver húmida, ou degradada, a pessoa deve substituí-la por outra;
- ❑ A pessoa doente, preferencialmente na área de isolamento, contacta o SNS 24 (808 24 24 24) quando se trata de uma situação de saúde não emergente. Nas situações graves ou de risco de vida (ex. dificuldade em respirar, alteração do estado de consciência ou dor no peito) quem presta assistência/socorro deve ligar para o INEM (112);
- ❑ Após avaliação, o SNS 24 informa a pessoa doente:
  - a) Se não se tratar de caso possível de COVID-19: o SNS 24 define os procedimentos adequados à situação clínica da pessoa. A chefia direta ou o Responsável pelo Plano de Contingência é informado sobre a não suspeição de COVID-19 e é cessada a ativação da Fase 1 do Plano de Contingência – “Caso Possível”.
  - b) Caso se trate de caso possível de COVID-19: o SNS 24 presta informações quanto ao encaminhamento que a pessoa deve seguir. A chefia direta ou o Responsável pelo Plano de Contingência é informada de que a pessoa foi considerada um caso possível.
- ❑ Quando se confirma a suspeição de COVID-19 pelo SNS 24 é acionada a **Fase 2 do Plano de Contingência - “Caso Suspeito”**;
- ❑ A pessoa doente é submetida a teste laboratorial para SARS-CoV-2 nos termos da [Norma 019/2020 da DGS](#).



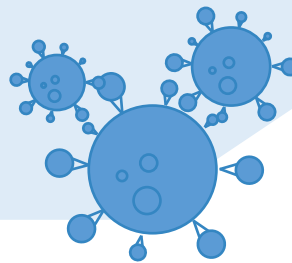
## Procedimento perante uma pessoa com sintomas - Caso Suspeito

- ❑ Na existência de Caso Suspeito, a chefia direta ou o Responsável pelo Plano de Contingência:
  - a. Interdita e restringe o acesso de outros colaboradores à área de isolamento (exceto aos colaboradores designados para prestar assistência) até esta ser devidamente limpa e desinfetada;
  - b. Comunica aos colaboradores a ativação da **Fase 2 do Plano de Contingência - “Caso Suspeito”**;
  - c. Informa os Serviços de Segurança e Saúde no Trabalho (SST) e/ou de Saúde Ocupacional (SO) sobre o Caso Suspeito;
  - d. Confirma a efetiva implementação das medidas de prevenção definidas no Plano de Contingência.

**NOTA:** Um novo Caso Suspeito no estabelecimento não carece que o Responsável pelo Plano de Contingência proceda a nova comunicação aos colaboradores sobre a ativação da **Fase 2 do Plano de Contingência**, se esta Fase, à data, já estiver ativada.

## Procedimento perante um Caso Confirmado

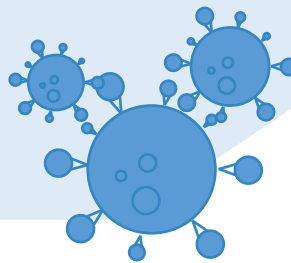
- ❑ Uma pessoa com resultado de teste laboratorial positivo para SARS-CoV-2 fica em isolamento, sendo determinado pela Autoridade de Saúde o confinamento obrigatório. O término do isolamento e o regresso ao trabalho só se concretizam após o cumprimento dos critérios estabelecidos na [Norma nº 004/2020 da DGS](#).
- ❑ É acionada a **Fase 3 do Plano de Contingência - “Caso Confirmado”** se a pessoa doente tenha estado, no período de transmissibilidade, no estabelecimento ou em contacto com colaboradores do estabelecimento.



## Procedimento perante um Caso Confirmado

- ❑ O conhecimento de Caso Confirmado, obriga ao Responsável pelo Plano de Contingência a:
  - a. Realizar/reforçar a limpeza e desinfeção das instalações em geral, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo Caso Confirmado. Caso este seja colaborador da empresa, deve ser dada especial atenção à limpeza e desinfeção do posto de trabalho do Caso Confirmado e aos espaços comuns, nomeadamente instalações sanitárias, balneários e vestiários utilizados por este.
  - b. Informar, sobre o Caso Confirmado, o médico do trabalho responsável pela vigilância da saúde do trabalhador.
  - c. Realizar uma nova avaliação de risco pelos Serviços de SST, visando reavaliar as medidas preventivas estabelecidas para a empresa no âmbito da COVID-19. Nesta (re)avaliação devem ser consideradas as medidas preconizadas pela Autoridade de Saúde Local.
  - d. Comunicar aos colaboradores a ativação da **Fase 3 do Plano de Contingência - "Caso Confirmado"**.
  - e. Garantir que os Serviços de SST, em articulação com a Autoridade de Saúde, identifiquem os contactos do Caso Confirmado de COVID-19 de acordo com a [Norma n.º 015/2020 da DGS](#).

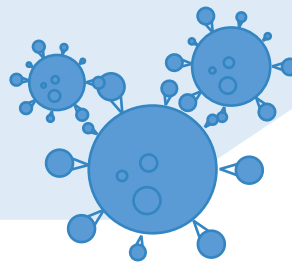
Procedimentos a implementar:



## Procedimento para deteção ativa e precoce de casos de infeção por SARS-CoV-2 nas empresas

### Identificação de potenciais contactos:

- ❑ Um contacto é uma pessoa que esteve exposta a um Caso Confirmado de infeção por SARS-CoV-2, dentro do período de transmissibilidade/infecciosidade, ou a material biológico infetado com SARS-CoV-2.
- ❑ No atual contexto epidemiológico, para a implementação de medidas adequadas e proporcionais, é privilegiada a identificação dos contactos de alto risco, preferencialmente pelo próprio Caso Confirmado;
- ❑ São contactos de alto risco as pessoas que coabitam com um Caso Confirmado, com exceção para as pessoas:
  - a. Com esquema vacinal primário completo e que tenham realizado dose de reforço com uma vacina contra a COVID-19 há pelo menos 7 dias , que são considerados contactos de baixo risco.
  - b. Com história de infeção por SARS-CoV-2 nos 180 dias antes do contacto com o caso confirmado, que são considerados contactos de baixo risco.
- ❑ Os contactos são identificados:
  - a. Preferencialmente pelo caso confirmado, através do Formulário de Casos e Contactos (FCC) ou
  - b. Pelo SNS 24, através de algoritmos validados para o efeito, na impossibilidade de outras opções.

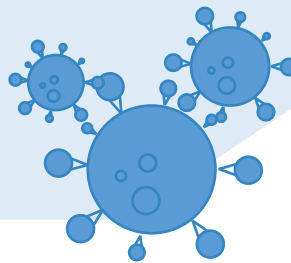


## Procedimento para deteção ativa e precoce de casos de infeção por SARS-CoV-2 nas empresas

- ❑ Durante 14 dias após a data da última exposição os contactos (de alto e de baixo risco) ficam em autovigilância e devem:
  - a. Utilizar máscara cirúrgica, em qualquer circunstância, em espaços interiores e exteriores;
  - b. Reduzir as deslocações ao indispensável (ex: trabalho, casa);
  - c. Cumprir as recomendações e medidas da DGS;
  - d. Autovigiar diariamente sinais e sintomas compatíveis com COVID-19, bem como medir e registar a temperatura corporal, pelo menos uma vez por dia;
  - e. Contactar o SNS 24 se surgirem sinais e/ou sintomas compatíveis com COVID-19.
- ❑ É cessada a ativação da **Fase 3 do Plano de Contingência - "Caso Confirmado"** quando termina o período de vigilância (14 dias após a data da última exposição os contactos) dos contactos determinados pela Autoridade de Saúde e nenhum colaborador apresenta sintomas compatíveis com COVID-19.

### Vigilância da saúde específica:

- ❑ Previamente à realização de exame de saúde é recomendável que a empresa responsável pela Saúde Ocupacional realize um questionário clínico e epidemiológico, nas 24 a 72 horas anteriores ao respetivo exame. Esse questionário deve constar no processo clínico do colaborador e, por ter dados de saúde pessoais e sensíveis, deve ser restrito aos profissionais de saúde para efeitos de vigilância da saúde.
- ❑ Se durante o exame de saúde for identificado um colaborador com suspeita de infeção por SARS-CoV-2 ou um contato de alto risco deve ser aplicado o disposto na Norma 004/2020 e na Norma 015/2020 da DGS.
- ❑ No regresso ao trabalho após o colaborador ter tido COVID-19, recomenda-se, no âmbito da vigilância da saúde, a realização de exame de saúde ocasional pelo respetivo Serviço de Saúde Ocupacional.



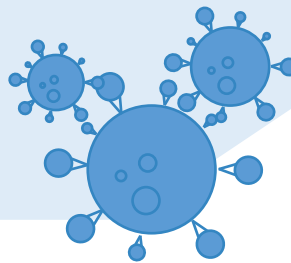
## Área de Isolamento

- ❑ A área de “isolamento” (sala, gabinete, secção, zona) numa empresa tem como finalidade evitar ou restringir o contacto direto do colaborador/pessoa com sintomas/Caso Possível, com os restantes colaboradores e utilizadores do espaço.

**Local da área de isolamento:**

- ❑ A área de “isolamento” deve ter ventilação natural, ou sistema de ventilação mecânica, e possuir revestimentos lisos e laváveis.
- ❑ Esta área deverá estar equipada com:
  - o Telefone;
  - o Cadeira ou marquesa;
  - o Kit com água e alguns alimentos não perecíveis;
  - o Contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico);
  - o Produto desinfetante de mãos, disponível no interior e à entrada desta área;
  - o Toalhetes de papel;
  - o Máscara(s) cirúrgica(s);
  - o Luvas descartáveis;
  - o Termómetro;
  - o Contactos úteis.
- ❑ Na área de “isolamento”, ou próxima desta, deve existir uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva da pessoa que se encontra em isolamento com sintomas/caso possível/Caso Possível.
- ❑ Devem ser estabelecidos circuitos a privilegiar (usualmente mais direto) quando a pessoa se desloque para a área de “isolamento” ou quando saia da mesma. Devem ser evitados os locais de maior aglomeração de pessoas.

# Plano de Contingência



- ❑ Devem ser estabelecidos circuitos a privilegiar (usualmente mais direto) quando a pessoa se desloque para a área de “isolamento” ou quando saia da mesma. Devem ser evitados os locais de maior aglomeração de pessoas.

Circuito para a área de “isolamento:

## Lista de contactos úteis:

- ❑ Os contactos do Serviço de SST e, se possível, do(s) médico(s) do trabalho responsável(veis) pela vigilância da saúde dos colaboradores da empresa devem estar disponíveis em local acessível, assim como o contacto dos Serviços de Saúde Pública e/ou Autoridade de Saúde da área geográfica territorialmente competente onde se situa a empresa.



# AHRESP®

ASSOCIAÇÃO DA HOTELARIA, RESTAURAÇÃO E SIMILARES DE PORTUGAL

*Instituição de Utilidade Pública*

Avenida Duque D'Ávila nº 75  
1049-011 Lisboa  
T: 213 527 060  
E-Mail: [ahresp@ahresp.com](mailto:ahresp@ahresp.com)