

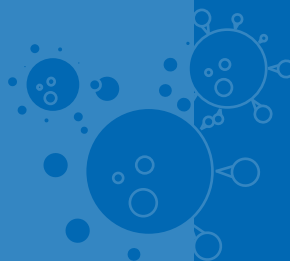


AHRESP[®]

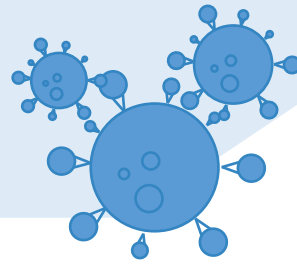
ASSOCIAÇÃO DA HOTELARIA, RESTAURAÇÃO E SIMILARES DE PORTUGAL

Instituição de Utilidade Pública

Plano de Contingência

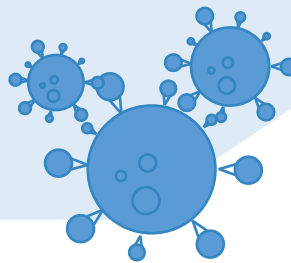


Plano de Contingência



Nome da empresa:

Plano de Contingência



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.

Face ao desenvolvimento da situação epidemiológica num sentido positivo, o Governo tem vindo a eliminar a generalidade das medidas restritivas anteriormente estabelecidas.

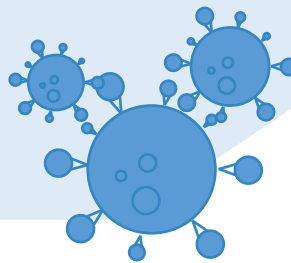
Num cenário de alinhamento com o atual panorama epidemiológico, importa que a transição das medidas de saúde pública, elaboradas e publicadas no âmbito da pandemia, seja efetuada de forma adequada à minimização do risco da doença para a população, especialmente a mais vulnerável.

Neste sentido, as empresas e instituições devem ter um Plano de Contingência atualizado, para cada local, de forma a minimizar a transmissibilidade do vírus SARS-CoV-2.

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, de acordo com os procedimentos adotados no seu estabelecimento.



Medidas básicas de prevenção e controlo

Máscaras faciais

- ❑ A sua utilização é **fortemente recomendada nos casos confirmados de COVID-19**, em todas as circunstâncias, sempre que estejam na presença de outras pessoas, até ao 10.º dia após a data do início de sintomas ou do teste positivo;

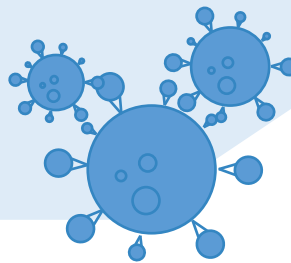
Etiqueta respiratória

- ❑ A etiqueta respiratória constitui uma prática que deve ser adotada permanentemente pelos colaboradores.
- ❑ Deve ser disponibilizada informação acessível sobre a sua boa prática, nomeadamente através da afixação de cartazes informativos (anexo I).

Arejamento e ventilação dos espaços interiores

- ❑ Deve ser assegurada, sempre que possível, uma boa ventilação dos espaços, preferencialmente através de ventilação natural, procedendo à abertura de portas e/ou janelas. Pode também ser utilizada ventilação mecânica de ar (sistema AVAC – Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado), desde que esteja garantida a limpeza e manutenção adequada destes sistemas, 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 (anexo II).

Procedimentos a implementar:



Medidas básicas de prevenção e controlo

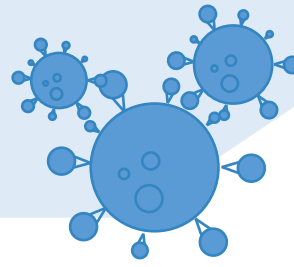
Higienização das mãos

- ❑ Todos os colaboradores devem estar informados sobre as principais etapas de lavagem e secagem das mãos, bem como os momentos em que é indispensável higienizar as mãos.
- ❑ Devem estar fixados posters informativos de promoção da higienização das mãos junto às várias zonas de lavagem (anexo III).

Limpeza ou desinfeção – anexo IV

- ❑ De modo a reduzir a quantidade de germes e diminuir o risco de infeção, as superfícies devem lavadas com produto detergente/sabão adequado antes de as desinfetar e seguindo as instruções no rótulo e nas Fichas de Dados de Segurança de cada produto.
- ❑ 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.
- ❑ Para a desinfeção de superfícies é utilizado um produto desinfetante adequado para cada superfície, seguindo as instruções de utilização constantes no rótulo do produto.
- ❑ Recomenda-se que o adquirente de produtos desinfetantes de mãos ou de superfícies solicite à entidade que os disponibiliza a apresentação do comprovativo da notificação ou autorização de cada produto biocida à respetiva autoridade competente nacional, em função das áreas a desinfetar.¹
- ❑ Todos os procedimentos de higienização estão de acordo com o plano estabelecido;
- ❑ A higienização de superfícies e equipamentos de toque frequente é reforçada várias vezes ao dia com materiais adequados;
- ❑ Existe um sistema de registo de limpeza com identificação das pessoas responsáveis e a frequência com que esta é realizada.

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



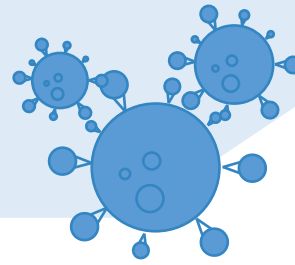
Medidas básicas de prevenção e controlo

Limpeza e desinfeção de instalações e equipamentos:

Procedimentos a implementar:

Material de limpeza e desinfeção:

Procedimentos a implementar:



Medidas básicas de prevenção e controlo

Autoisolamento

- ❑ Perante sintomas sugestivos de COVID-19, o colaborador deve autoisolar-se e ligar para o Centro de Contacto SNS24 (808242424) ou, de forma complementar, contactar o médico de família ou a respetiva Unidade de Saúde Familiar ou outra entidade a que habitualmente recorra.
- ❑ É privilegiada a identificação dos contactos de alto risco de caso confirmado de infeção por SARSCoV-2 / COVID-19, pelo próprio caso confirmado.
- ❑ Os sintomas mais frequentes associados à infeção pela COVID-19 são:

Febre (temperatura \geq 38.0°C) sem outra causa atribuível

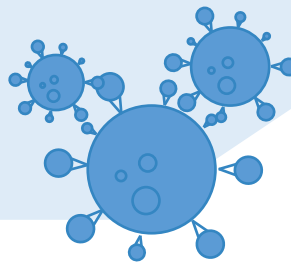
Perda total do olfato (anosmia) ou parcial (hiposmia)

Dores musculares

Tosse, ou agravamento do padrão habitual

Ausência do paladar (ageusia) ou perturbação do paladar (disgeusia)

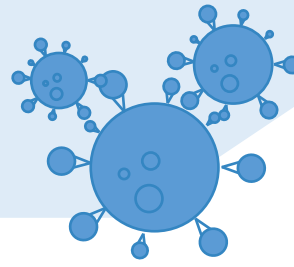
Dificuldade respiratória ou falta de ar (dispneia), sem outra causa atribuível



Procedimento perante um Caso Confirmado/positivo de COVID-19

- ❑ Com o fim do estado de alerta em Portugal, os casos confirmados/positivos de COVID-19, não precisam ficar em isolamento.
- ❑ Uma vez que o isolamento já não é obrigatório, a baixa por COVID-19 deixa de ter o regime especial de pagamento a 100%. Deixaram igualmente de existir as declarações provisórias de isolamento. Se um colaborador precisar de ficar de baixa médica devido à gravidade da doença, passa a beneficiar do regime de pagamento das outras situações de doença.
- ❑ O empregador deve definir os procedimentos a implementar perante os casos confirmados/positivos de COVID-19. Pode adotar o regime de teletrabalho, que permite a manutenção do trabalho, evitando a aglomeração de pessoas, sempre que as funções em causa o permitam e o colaborador disponha de condições para as exercer.

Procedimentos a implementar:



Anexo I Etiqueta respiratória

COVID-19

ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Porque é tão importante?

Quando **tosse, espirra ou fala, liberta gotículas ou secreções** que podem ser inspirados por outras pessoas ou depositar-se em objetos e superfícies que o rodeiam.



Quando espirrar ou tossir, **tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o braço.**

Deite o lenço no lixo, e lave as mãos.



Com medidas de etiqueta respiratória consegue **proteger as outras pessoas.**

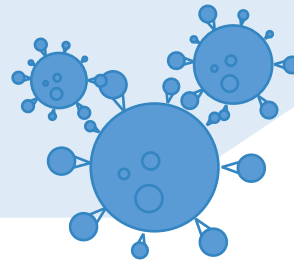
EM CASO DE SINTOMAS

LIGUE SNS 24 

808 24 24 24

#SEJAMAGENTEDESUAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS





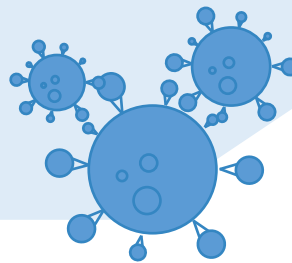
Anexo II Arejamento e ventilação dos espaços



#SEJAUMAGENTEDESAPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



Protegida pelo Código do Direito de Autor e dos Direitos Conexos (D.L. 63/95, de 14 de março)



Anexo III

Técnica de Higiene das Mãos

FRICÇÃO ANTISSÉTICA DAS MÃOS COM SABA



1a 1b
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
Estregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice-versa



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

medidas simples salvam vidas



8
Enxague as mãos com água



9
Seque bem as mãos com toalhete descartável



10
Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual

20-30 seg.

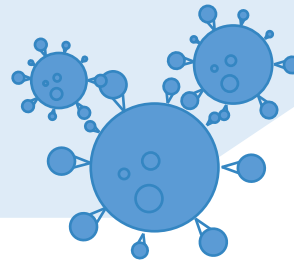


8
Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

40-60 seg.



11
Agora as suas mãos estão seguras.



Anexo IV

Limpeza e/ou desinfecção dos equipamentos

COVID-19

LIMPEZA DE SUPERFÍCIES

COMO LIMPAR

-  **Lavar as mãos**
-  **Colocar as luvas**
-  **Limpar com produtos de limpeza doméstica adequados às superfícies** (exemplo: soluções lava tudo, detergente ou água e sabão)
-  **Desinfetar com produtos domésticos de desinfecção** (exemplo: lixívia, desinfetantes com pelo menos 70% de álcool)
-  **Deixar atuar durante 10 minutos**
-  **Enxaguar apenas com água quente** e deixar secar ao ar
-  **Retirar as luvas**
-  **Lavar as mãos**

CUIDADOS A TER

-  **Deve de utilizar luvas e roupa protetora** (exemplo: avental de plástico)
-  Deve ter especial atenção com as zonas de contacto frequente **como maçanetas das portas, interruptores de luz ou outros objetos**
-  Os produtos utilizados **devem estar dentro do prazo de validade**
-  Durante a desinfecção, **deve-se assegurar a ventilação do espaço** (abrir janelas e/ou portas para circular o ar)



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