



# COVID-19

## MEDIDAS ESPECÍFICAS PARA ATIVIDADES PRESENCIAIS (ano letivo 2020-21)

### ÁREA ALIMENTAR

COLÉGIO VALSASSINA  
setembro 2020

## ÍNDICE

|  |    |
|--|----|
| 1. MEDIDAS DE PRECAUÇÃO INDIVIDUAIS  | 4  |
| 2. MEDIDAS DE HIGIENE PESSOAL  | 6  |
| 3- REFORÇO DAS MEDIDAS GERAIS DE BOAS PRÁTICAS   | 7  |
| 4. MEDIDAS DE DISTANCIAMENTO FÍSICO  | 8  |
| 5- MEDIDAS DE HIGIENIZAÇÃO E DESINFEÇÃO  | 9  |
| 6. MEDIDAS DE ORGANIZAÇÃO DE MATERIAL DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL                                   | 10 |
| 7. MEDIDAS A ADOTAR DE E PARA O DURANTE A DESLOCAÇÃO PARA O TRABALHO                           | 10 |
| 8. MEDIDAS A ADOTAR PERANTE UM OU MAIS CASOS CASO CONFIRMADO/ CONTACTOS PRÓXIMOS DE ALTO RISCO | 10 |
| 9- (IN) FORMAÇÃO   | 11 |
| 10. PARTILHA DE RESPONSABILIDADE NA PREVENÇÃO E MITIGAÇÃO DA COVID-19                          | 12 |
| 11. PONTO FOCAL (EQUIPA OPERATIVA)   | 12 |

## PLANO DE CONTINGÊNCIA NA ÁREA ALIMENTAR

Este documento contempla todas as medidas consideradas adequadas para a Prevenção da COVID-19, permitindo uma segurança reforçada a todos os colaboradores do Colégio Valsassina.

Neste contexto, para a reabertura e funcionamento das diferentes atividades, considera-se de primordial importância, ter sempre em linha de conta ao longo de todo o Plano, as seguintes medidas:

- - Higiene das mãos
- - Etiqueta respiratória
- - Distanciamento social
- - Higienização e desinfecção de superfícies
- - Auto monitorização dos sintomas
- - Proteção individual (EPI)
- - (IN) Formação

## 1. MEDIDAS DE PRECAUÇÃO INDIVIDUAIS

1.1 Avaliação de grupos de risco pela Medicina do Trabalho;

1.2- Todos os colaboradores que sejam considerados um caso suspeito de COVID 19, por apresentarem:

- Quadro respiratório agudo de tosse (persistente ou agravamento de tosse habitual)

Ou

- Febre (temperatura  $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$ )

Ou

- Dispneia (falta de ar) / dificuldade respiratória,

Devem permanecer em casa, não retornando às suas atividades profissionais, devendo contactar a linha SNS24: **808 24 24 24**, ou, as linhas telefónicas criadas especificamente para o efeito nas Unidades de Saúde Familiares (USF) ou Unidades de Cuidados de Saúde Personalizados (UCSP), avisando o Ponto Focal da Equipa Operativa do Plano de Contingência do Colégio Valsassina.

- Podem também existir outros sintomas, entre os quais, odinofagia (dor de garganta), dores musculares generalizadas, perda transitória do paladar ou do olfato, diarreia, dor no peito e dor de cabeça, entre outros.

Nota: A pessoa infetada pode não apresentar sinais ou sintomas (assintomática)

1.3 Os colaboradores devem efetuar a auto monitorização de sintomas da COVID-19 através da medição da temperatura e pela confirmação da ausência de sintomas respiratórios (agravamento da tosse habitual e dispneia / dificuldade respiratória).

Na existência de sintomas, durante o horário de trabalho, o colaborador deverá dirigir-se para a sala de isolamento e adotar os procedimentos do Plano de Contingência

Na sequência da triagem telefónica, efetuada pelo SNS24:

Se o caso não for considerado suspeito de COVID-19 pela triagem telefónica (SNS 24 ou outras linhas), o colaborador segue o procedimento normal da escola, de acordo com o quadro clínico apresentado.

- Se o caso for considerado suspeito de COVID-19 pela triagem telefónica (SNS 24 ou outras linhas) será encaminhado de uma das seguintes formas:
  - **Autocuidado:** isolamento em casa;

- Avaliação Clínica nas Áreas Dedicadas COVID-19 nos **Cuidados de Saúde Primários**;
- **Avaliação Clínica em Serviço de Urgência.**
- **Isolamento dos contactos** que estiveram na proximidade nas áreas de trabalho, no refeitório ou outros contactos próximos identificados;

**1.4** Caso o colaborador seja um **CONTACTO PRÓXIMO** de um caso suspeito ou de um caso confirmado de COVID-19, não deverá retomar suas atividades profissionais, devendo contactar a linha SNS24: **808 24 24 24**, seguindo as respectivas orientações.

**1.5** Os colaboradores que tomam paracetamol, ibuprofeno , aspirina ou outros medicamentos que possam mascarar sintomas da COVID-19, deverão ter especial atenção ao seu estado de saúde.

**1.6** Os colaboradores deverão estar atentos a todas as atualizações do Plano de Contingência Geral que está em vigor.

## 2. MEDIDAS DE HIGIENE PESSOAL

**2.1-**A adequada lavagem das mãos, com água e sabão (durante pelo menos 20 segundos), ou a utilização de solução antisséptica de base alcoólica (SABA), com 70% de álcool, para eliminar o novo coronavírus (SARS-CoV-2) da superfície da pele, evita que este vírus se transmita nos locais de trabalho, designadamente pelo manuseamento e contacto.

A lavagem das mãos deve ser completa e regular, efetuada ao longo do dia e sempre que se justifique. Sempre que a lavagem das mãos não seja possível os colaboradores devem recorrer ao uso de SABA, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas.

**2.2-**Os colaboradores devem lavar corretamente as mãos

- Antes de sair de casa;
- Ao chegar ao Colégio Valsassina;
- Após usar a casa de banho/vestiários;
- Durante as interrupções do serviço ;
- Antes das refeições, incluindo lanches;
- Após as refeições
- Antes de sair do Colégio Valsassina.

Em todas as áreas do setor alimentar estão disponibilizados suportes com sabão líquido **Epicare** e produto desinfetante **P3 Manodes**(ou outros produtos que os possam substituir temporariamente no caso de rutura de stock e apesar de não constarem do plano de higienização) de acordo com o Plano de higienização.

- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca.
- Ao espirrar ou tossir, recorrer aos procedimentos de etiqueta respiratória, nomeadamente evitar tossir ou espirrar para as mãos; tossir ou espirrar para o antebraço ou manga, com o antebraço fletido ou usar lenço de papel; higienizar as mãos após o contacto com secreções respiratórias
- Evitar partilhar bens pessoais

### 3 REFORÇO DAS MEDIDAS GERAIS DE BOAS PRÁTICAS

- Uso de touca de proteção de cabelo
- Retirar todas as joias, brincos, relógio, anéis e outros adornos (inclusive a aliança)
- Usar unhas curtas e sem verniz
- Não usar unhas de gel
- Usar fardamento limpo e aprovado apenas no local de trabalho
- Usar calçado adequado e aprovado apenas no local de trabalho
- Lavar as mãos várias vezes ao dia com água e **Epicare** e desinfetá-las com **P3 Manodes** (ou outros produtos que os possam substituir temporariamente no caso de rutura de stock e apesar de não constarem do plano de higienização)
- Utilizar luvas apenas quando necessário/ recomendado
- Não levar as mãos à boca, ao nariz e aos olhos
- Adotar medidas de etiqueta respiratória: tapar o nariz e boca quando espirrar ou tossir; tossir ou espirrar para o antebraço ou manga, com o antebraço fletido ou usar lenço de papel; higienizar as mãos sempre que se assoar, espirrar ou tossir.
- Evitar partilhar bens pessoais
- Não usar telemóveis, auriculares ou outros aparelhos similares, no horário de trabalho
- Manter as instalações sanitárias/vestiários organizados para facilitar a higienização e desinfeção
- Reforçar o arejamento das instalações
- Fazer a desinfeção à base de solução alcoólica de telefone, teclado (protegido com película aderente) e monitor do computador
- Fazer a desinfeção à base de solução alcoólica de maçanetas das portas e interruptores, manípulos das torneiras e botões de autoclismo
- Reforçar higienização e desinfeção de superfícies de trabalho e equipamentos
- Reforçar a desinfeção de toda a linha de self e mesas nos diferentes refeitórios

#### 4. MEDIDAS DE DISTANCIAMENTO FÍSICO

- Manter o distanciamento social (mín. 1 m, recomendado 2 m em ambientes fechados), principalmente nos espaços fechados, áreas de preparação e confeção, refeitório, salas de reuniões, vestiários, instalações sanitárias, sala de descanso, etc...).
- Nos espaços em que existe maior probabilidade de aglomeração de pessoas, o distanciamento seguro deverá ser assinalado nos pavimentos, com fita ou outro tipo de sinalética específica para o efeito.
- Reorganizar o fluxo de circulação nos espaços, circulando sempre pela direita e sempre com atenção ao distanciamento.
- Os locais de trabalho deverão assegurar o distanciamento, com redistribuição dos lugares, desde que haja pelo menos 1m de distanciamento, dando preferência à colocação lado a lado ou de costas um para o outro, e nunca cara a cara.
- Os colaboradores terão de permanecer nos vestiários, no máximo 2 pessoas de cada vez, mantendo o distanciamento físico, privilegiando a colocação lado a lado ou de costas um para o outro, e nunca cara a cara. Enquanto este processo decorre, toda a roupa proveniente de casa será colocada em porta fatos e o calçado da rua em local apropriado.
- O duche dos vestiários só poderá ser utilizado com higienização e desinfeção entre cada utilizador
- Nas salas de descanso dos colaboradores deverá ser assegurado o distanciamento, com redistribuição dos lugares ou inutilização de alguns que deverão estar devidamente assinalados, desde que haja pelo menos 1m de distanciamento.
- No período do almoço, a utilização do refeitório deverá ser em horários diferentes , com o devido distanciamento físico, e sempre no menor espaço de tempo possível.
- A utilização do Refeitório e Bar será feita de acordo com regras próprias, específicas para estes locais e com afixação de informação detalhada nestes espaços.
- Não será permitida a entrada, neste setor, de qualquer outro colaborador que não pertença à área alimentar.
- A entrada de fornecedores obedecerá a procedimentos específicos.

## 5. MEDIDAS DE HIGIENIZAÇÃO E DESINFEÇÃO

A **higienização** das superfícies juntamente com a **desinfecção** das mesmas evita a transmissão da SARS-CoV-2 (COVID-19) nos locais de trabalho.

A **higienização** corresponde à lavagem com água quente e detergente e possibilita a remoção da matéria orgânica que favorece a sobrevivência e proliferação dos microrganismos e, desta forma, promove a sua eliminação.

A **desinfecção** com produtos químicos adequados elimina, destrói ou inativa os microrganismos.

- Manutenção reforçada da higiene e limpeza dos locais de trabalho com especial atenção para a limpeza de instalações sanitárias, balneários, puxadores das portas, interruptores, teclados (que deverão estar previamente revestidos com película aderente) e ratos de computadores, mesas de trabalho, equipamentos e outras superfícies de toque frequente que impliquem a utilização das mãos.
- Higienização frequente dos pavimentos e revestimentos.
- Obrigatoriedade de registo da higienização e desinfecção dos diferentes locais
- Reforçar manutenção dos aparelhos de ventilação
- Arejamento reforçado dos locais de trabalho que não permitam uma ventilação natural permanente, por períodos de 20 a 30 minutos de 2h em 2h.
- Nas instalações sanitárias, é obrigatória a lavagem das mãos com sabão líquido e água, bem como manter a correta limpeza do espaço após cada utilização.

## 6. MEDIDAS DE ORGANIZAÇÃO DE MATERIAL DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL

- Será distribuído Equipamento de Proteção Individual, como máscaras, viseiras, luvas (quando aplicável), batas ou aventais descartáveis (quando aplicáveis), gel alcoólico, com (in)formação nos procedimentos de utilização dos mesmos.
- Todo o Equipamento de Proteção Individual de Trabalho (EPI), (fardas, sapatos, aventais, viseiras, etc.....) é para **uso exclusivo no interior do Colégio** .
- Nenhum EPI pode ser partilhado e , no caso dos reutilizáveis, devem ser guardados separados do vestuário do dia- a -dia.
- Os EPI descartáveis devem ser colocados num saco devidamente fechado e colocados no lixo comum não devendo ser reciclados nos ecopontos
- No caso de contacto com caso confirmado de COVID-19, todos os EPI descartáveis devem ser colocados em pelo menos dois sacos de plástico próprios, que devem ser cheios até 2/3 da sua capacidade, ser bem fechados e colocados no lixo comum.
- Os colaboradores serão responsáveis pela manutenção do seu EPI, procedendo à sua higienização e desinfeção regularmente, guardando-o nos locais adequados, evitando colocar os mesmos em superfícies comuns de trabalho

## 7. MEDIDAS A ADOTAR DE E PARA O DURANTE A DESLOCAÇÃO TRABALHO

- O colaborador que utiliza transportes públicos tem de utilizar máscara e adotar todas as medidas de higiene e segurança estabelecidas por cada meio de transporte.
- Em táxis ou TVDE, devem ser asseguradas todas as medidas de higiene e segurança.

## 8. MEDIDAS A ADOTAR PERANTE UM OU MAIS CASOS CASO CONFIRMADO/ CONTACTOS PRÓXIMOS DE ALTO RISCO

- Qualquer colaborador deverá informar a Equipa Operativa (Ponto Focal), em caso de:
  - Aparecimento de sintomas compatíveis com a COVID-19;tais como tosse (de novo ou agravamento de tosse habitual **ou febre** (temperatura  $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$ ) **ou dispneia (falta de ar) / dificuldade respiratória**, no próprio ou nas pessoas com quem convive de perto;
  - Contacto com caso confirmado de Covid-19
- **Qualquer situação referida nos pontos anteriores poderá ser considerada e tratada como caso suspeito.**

## 9. (IN) FORMAÇÃO

- Afixar cartazes informativos ou utilizar outros meios e plataformas digitais que alertem para o contacto do SNS24 (808 24 24 24) e para os sintomas da COVID-19.
- Alertar os colaboradores que tomam paracetamol, ibuprofeno ou aspirina, que estes e outros medicamentos podem mascarar sintomas da infeção, pelo que deverão ter especial atenção ao seu estado de saúde.
- Esclarecer as dúvidas e preocupações dos colaboradores no âmbito da COVID-19, por meios de comunicação céleres.
- Promover ações de (in)formação, sobretudo quanto aos seguintes temas:
  - a) COVID-19 enquanto fator de risco para a SST, sintomatologia e forma de transmissão;
  - b) Medidas de prevenção;
  - c) Procedimentos a adotar perante um Caso Suspeito de COVID-19 e com quem deve articular;
  - d) Materiais de apoio que podem ser consultados, nomeadamente os disponibilizados pela DGS.
- Confirmar que todos os colaboradores sabem agir numa situação de Caso Suspeito a COVID-19 e reforçar esta informação sempre que necessário.
- Informar os colaboradores sobre a epidemia da COVID-19, salientando as alterações de funcionamento que serão concretizadas em termos de gestão, processos, procedimentos, recursos, comunicação, entre outros aspetos.
- Afixar cartazes informativos que promovam a higienização das mãos pelos colaboradores.
- Esclarecer os colaboradores quando é indispensável higienizar as mãos (ex. antes e após remover a máscara/luvas; após tocar em maçanetas, corrimãos, outros locais e objetos de contacto frequente; após o contacto com objetos dos utentes/clientes, como telemóveis, dinheiro, canetas, entre outros; após um contacto com secreções respiratórias; antes e após comer; etc.).
- Incentivar todos os colaboradores a adotarem procedimentos de etiqueta respiratória relativos aos atos de tossir, espirrar e assoar.
- Incentivar todos os colaboradores a adotarem procedimentos de distanciamento físico.
- Combinar as medidas anteriores com outras formas de comunicação adicionais transmitidas em reuniões, ações de sensibilização.
- Comunicar a todos os colaboradores as medidas de prevenção que estão a ser implementadas no âmbito da COVID-19. Deverão ser transmitidas as principais medidas coletivas, de âmbito organizacional e de funcionamento do Colégio, assim como as medidas individuais (ex. EPI).

## 10. PARTILHA DE RESPONSABILIDADE NA PREVENÇÃO E MITIGAÇÃO DA COVID-19

- Compete ao Colégio assegurar a implementação das medidas necessárias à prevenção da transmissão da COVID-19
  - Compete aos colaboradores adotar e cumprir rigorosamente todas as práticas recomendadas e ter um comportamento responsável.

## 11. PONTO FOCAL (EQUIPA OPERATIVA)

- Ponto Focal (equipa operativa) é constituído por pessoas designadas pela Direção e pela Administração do Colégio responsáveis pelo acompanhamento dos casos suspeitos e pelo cumprimento do plano de contingência.
- É a esta Equipa Operativa que deverá ser reportada uma situação de doença colaborador com sintomas compatíveis com a definição de caso possível de COVID-19.
- Sempre que for reportada uma situação de colaborador com sintomas, a Equipa Operativa deverá informar a Direção e a Administração do Colégio e ficar responsável por assegurar o cumprimento dos procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência do Colégio Valsassina para a Doença por Coronavírus (COVID-19).
- A coordenadora da Equipa Operativa é: Fátima Maia Dias, coadjuvada por Vanessa Rodrigues
  - Telm. 912346973
  - Telf. 21 831 09 00
  - geral@cvalsassina.pt



COLÉGIO VALSASSINA – LARGO FREDERICO VALSASSINA – 1959-010 LISBOA  
[www.cvalsassina.pt](http://www.cvalsassina.pt)