



PLANO DE CONTIGÊNCIA COVID

Casa dos Gomes – Sociedade Agroturística, Lda
São João de Lourosa – Maio de 2020 (ultima actualização 13/07/2020)



Sociedade Agro-Turística, Lda.
Est. 1718

Turismo Rural - Manor Guest House - Tourisme d'Habitation

ÍNDICE

1 – A DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19)	3
2 – A TRANSMISSÃO DO COVID-19	3
3 – O QUE É UM CASO SUSPEITO	4
4 – DEFINIÇÃO DA ÁREA DE ISOLAMENTO.....	4
5 – DESIGNAÇÃO DE RESPONSÁVEL OU PONTO FOCAL	4
6 - PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO.....	5
9 – ACTUAÇÃO DE PREVENÇÃO	6
9.1 – Procedimentos Gerais para Prevenção do contágio	6
9.2 – Regras Básicas de Prevenção	6
9.3 – Protocolo de higienização para prevenção do contágio	7
10 – PROTOCOLO DE LIMPEZA E ARRUMAÇÃO	8
Anexo I - MEDIDAS DE PREVENÇÃO DA TRANSMISSÃO DO COVID-19	11
Anexo II – FOLHETO INFORMATIVO: RECOMENDAÇÕES GERAIS	13
Anexo III – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO	14
Anexo IV – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM GEL ALCOÓLICO	15
Anexo V – COMO COLOCAR CORRETAMENTE A MÁSCARA CIRÚRGICA	16



Sociedade Agro-Turística, Lda.
Est. 1718

Turismo Rural - Manor Guest House - Tourisme d'Habitation

1 - A DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19)

Os coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano e são bastante comuns em todo o mundo. A infeção origina sintomas inespecíficos como tosse, febre ou dificuldade respiratória, ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia. O novo coronavírus (SARS-CoV-2), agente causador da doença por coronavírus (COVID-19), foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, na Cidade de Wuhan (China).

O período de incubação do novo coronavírus é de 2 a 14 dias.

Após exposição a um caso confirmado de COVID-19, podem surgir os seguintes sintomas:

DIFICULDADE RESPIRATÓRIA - TOSSE - FEBRE

De forma geral, estas infeções podem causar sintomas mais graves em pessoas com sistema imunitário mais fragilizado, pessoas mais velhas, e pessoas com doenças crónicas como diabetes, cancro e doenças respiratórias

2 - A TRANSMISSÃO DO COVID-19

Pelo que é conhecido de outros coronavírus, a transmissão de COVID-19 acontece quando existe contacto próximo (perímetro até 2 metros) com uma pessoa infetada. O risco de transmissão aumenta quanto maior for o período de contacto. As gotículas produzidas quando uma pessoa infetada tosse ou espirra (secreções respiratórias que contêm o vírus) são a via de transmissão mais importante. Existem duas formas através das quais uma pessoa pode ficar infetada:

- pelas gotículas expelidas por pessoas em redor (2 metros) que atingem a boca ou nariz ou podem ser inaladas para os pulmões;
- contacto com superfícies ou objetos que possam ter sido contaminados com secreções respiratórias e que leva à própria boca, nariz ou olhos.



Sociedade Agro-Turística, Lda.
Est. 1718

Turismo Rural - Manor Guest House - Tourisme d'Habitation

3 – O QUE É UM CASO SUSPEITO

A classificação de um caso como suspeito de doença por coronavírus (COVID-19) obedece a critérios clínicos e epidemiológicos que, por agora, são os seguintes:

Critérios clínicos	E	Critérios epidemiológicos
Febre OU Tosse OU Dificuldade respiratória		História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa* nos 14 dias anteriores ao início de sintomas OU Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas OU Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19

4 – DEFINIÇÃO DA ÁREA DE ISOLAMENTO

Funciona como sala de isolamento um quarto no interior com o número 10, tem ventilação natural, revestimento liso e lavável, duas camas, casa de banho e é equipado com água e bolachas, máscaras, creme de mãos antisséptico, luvas, termómetro, mascaras, toalhetes de papel, contentor de resíduos e sacos de recolha de roupa, que estão armazenados nos respectivos Economatos.

5 – DESIGNAÇÃO DE RESPONSÁVEL OU PONTO FOCAL

Os responsáveis (Ponto Focal) pela gestão de qualquer caso suspeito de COVID-19, a quem deve ser reportada qualquer situação suspeita, é:

Ponto focal	ASDRUBAL LUIS GOMES	919307057
Ponto focal (substituto)	CRISTINA PAULA CARVALHO	964365220



Sociedade Agro-Turística, Lda.
Est. 1718

Turismo Rural - Manor Guest House - Tourisme d'Habitation

6 - PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO

O responsável (ponto focal) deve garantir que:

- Doente tem máscara de protecção que, preferencialmente, deve ser colocada pelo próprio;
- Encaminhar o doente para área de isolamento onde permanece até à chegada da equipa do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM);
- Se cliente estiver no seu quarto aquando da manifestação da queixa, deverá permanecer no quarto, que funcionará como sala de isolamento
- Contactar linha de Saúde 24 (808 24 24 24).
- O acesso dos outros colaboradores ou visitantes à área de isolamento fica interdito (exceto ao ponto focal);
- Se o caso não for confirmado, este fica encerrado para COVID-19, procedendo-se à limpeza e desinfeção da área de isolamento.
- 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 Local.
- Distribuir pelas pessoas envolvidas luvas, máscaras e batas..
- Desinfectar os locais lavando as superfícies com desinfectall e pulverizar.
- Lavar os objectos e equipamentos com desinfectall e pulverizar.
- Identificar e informar todas as pessoas que estiveram em contacto com a pessoa infectada ou suspeita, para manterem vigilância e avisar em caso de sinais ou sintomas suspeitos.
- doente não pode sair do estabelecimento nem deslocar-se a consulta médica sem indicação expressa das autoridades de saúde.



Sociedade Agro-Turística, Lda.
Est. 1718

Turismo Rural - Manor Guest House - Tourisme d'Habitation

9 – ACTUAÇÃO DE PREVENÇÃO

9.1 Procedimentos Gerais para Prevenção do contágio

- Arejar as áreas.
- Reforço das medidas de higiene, com intensificação dos desinfectantes, em todas as áreas comuns e desinfeção regular das superfícies das áreas comuns;
- Criar compartimento de isolamento;
- Privilegiar as comunicações com fornecedores e colaboradores por e-mail ou telemóvel;

9.2 – Regras Básicas de Prevenção

- uso de máscara;
- manter distância superior a 2 metros;
- lavar e desinfectar as mãos com frequência, em especial depois de espirrar ou tossir;
- evitar tocar nos olhos, nariz ou boca com as mãos sujas;
- 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);
- não partilhar comida, utensílios, copos e toalhas;
- evite tocar directamente na maçaneta da porta, use o cotovelo ou uma toalha de papel para a abrir;

Os produtos a utilizar na Higienização e na Desinfeção das mãos é uma solução à base álcool a 70º



Sociedade Agro-Turística, Lda.
Est. 1718

Turismo Rural - Manor Guest House - Tourisme d'Habitation

9.3 - Protocolo de higienização para prevenção do contágio

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

produtos	mãos	pavimentos	móveis e interruptores	tecidos	wc	cozinha	exterior
Creme mãos antisséptico (Visipapel)	x						
Sanytol Desinfetante MULTIUSOS			x				
Sanytol Desinfetante TEXTEIS				x			
Sanytol Desinfetante WC					x		
Marino SUPERFICIES		x			x	x	
Desinfetall base de Hipoclorito de sódio (cloro ou lixívia)		x			x	x	x
solução base Peroxido de hidrogénio (água oxigenada 25/100)		pulverizar					

A solução à base de água oxigenada é uma diluição em água a cerca de 25% deve ser usada para pulverizar todos os compartimentos regularmente e, obrigatoriamente, após utilização.

O Sanytol WC deve ser usado nas louças da casa de banho.

A limpeza regular dos pavimentos deve ser feita com Marino Superficies.

Para desinfecção mais profunda, em especial nos exteriores e zonas de utilização intensiva deve ser usado o Desinfetall.

Os Clientes têm à disposição nos quartos e áreas comuns dispensadores creme de mãos antisséptico para a desinfecção das mãos.



Sociedade Agro-Turística, Lda.
Est. 1718

Turismo Rural - Manor Guest House - Tourisme d'Habitation

10 - PROTOCOLO DE LIMPEZA E ARRUMAÇÃO

➤ Os **quartos** devem ser arrumados em dois momentos separados de, pelo menos, 30 minutos:

1º - remoção da roupa, fazer camas de lavado e arejar;

2º - para realizar a limpeza.

OBRIGATÓRIO

☞ **MÁSCARA;**

☞ **ÓCULOS DE PROTECÇÃO;**

☞ **LUVAS**

☞ **AVENTAL DE PLÁSTICO;**

- Não usar aspirador, a limpeza de superfícies é feita com esfregona.
- Não agitar a roupa de cama;
- Retirar a roupa de cama sem agitar ou sacudir, enrolando-a 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;
- Os resíduos recolhidos no quarto são acondicionados num primeiro saco bem fechado, que depois é depositado num segundo saco.
- Limpar as superfícies de cima para baixo e no sentido das áreas mais limpas para as mais sujas;
- Usar panos de limpeza de uso único, diferentes para a área do quarto e casas de banho;
- O balde e esfregona de limpeza da casa de banho deve ser diferente do balde de limpeza e esfregona a usar no quarto;



Sociedade Agro-Turística, Lda.
Est. 1718

Turismo Rural - Manor Guest House - Tourisme d'Habitation

- Lavar as superfícies (mesas, parapeitos, cadeiras, barra da cama, televisão, comandos) com Sanytol Desinfectante MULTIUSOS;
- Lavar os pavimentos com água e Marino SUPERFICIES;
- pulverizar todo o quarto com solução à base de peróxido de hidrogénio;
- Arejar até secar naturalmente.

➤ **Limpeza e desinfeção existindo 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 Marino SUPERFICIES;
- * Enxaguar só com água quente; e
- * Deixar secar ao ar;

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

➤ **Para a desinfeção comum de superfícies:**

- * Lavar primeiro com água e Marino SUPERFICIES;
- * Aplicar Desinfectall e deixar actuar 10 minutos;
- * Enxaguar apenas com água quente e deixar secar ao ar;

➤ A limpeza das **instalações sanitárias** começa pelas torneiras, lavatórios e ralos, depois o mobiliário, de seguida a banheira ou chuveiro, retrete e bidé e são lavadas com, água e Marino SUPERFICIES e desinfectadas com Sanytol Desinfectante WC, no



Sociedade Agro-Turística, Lda.
Est. 1718

Turismo Rural - Manor Guest House - Tourisme d'Habitation

interior da retrete é aplicado Desinfectall ou lixívia e deixa actuar 10 m com o piaçaba de limpeza no interior ;

➤ O **mobiliário e alguns equipamentos** poderão ser desinfetados após a limpeza, com Sanytol Desinfetante MULTIUSOS.

➤ **Superfícies de uso comum** como interruptores, corrimões, bancadas, cadeiras e puxadores são desinfetados periodicamente toalhetes humedecidos em Sanytol Desinfetante MULTIUSOS ou em álcool a 70º.

* **roupas de cama, colchas, cortinados e tapetes** são pulverizados com Sanytol Desinfetante TEXTEIS.

* quartos, salas, corredores e demais **partes comuns** são desinfetadas periodicamente com pulverização de solução à base de peróxido de hidrogénio.

* mobiliário e piso exterior da **piscina** são lavados com água e desinfetados, periodicamente e necessariamente após utilização, com pulverização de solução à base de peróxido de hidrogénio.

São João de Lourosa, 10 de Junho de 2020



Sociedade Agro-Turística, Lda.
Est. 1718

Turismo Rural - Manor Guest House - Tourisme d'Habitation

ANEXO I - MEDIDAS DE PREVENÇÃO DA TRANSMISSÃO DO COVID-19

A melhor maneira de prevenir a infeção é evitar a exposição ao vírus. Existem princípios gerais que qualquer pessoa pode seguir para prevenir a transmissão de vírus respiratórios:

- ✓ **Lavar as mãos com frequência** – com sabão e água, ou esfregar as mãos com gel alcoólico se não for possível lavar as mãos. Se as mãos estiverem visivelmente sujas, devem ser usados preferencialmente sabão e água.



- ✓ **Cobrir a boca e o nariz** com um lenço de papel descartável sempre que for necessário assoar, tossir ou espirrar. O lenço de papel deverá ser descartado num caixote de lixo e, em seguida,



Sociedade Agro-Turística, Lda.
Est. 1718

Turismo Rural - Manor Guest House - Tourisme d'Habitation

- deverão ser lavadas as mãos. Na ausência de lenços de papel descartável, poder-se-á tossir ou espirrar para a prega do cotovelo. Nunca se deve tossir nem espirrar para o ar ou para as mãos.
- ✓ As pessoas que **sintam tosse, febre ou dificuldade respiratória** devem **contactar** telefonicamente a pessoa responsável para avaliar a situação e aconselhar quais as medidas a tomar.
 - ✓ Os colaboradores e eventuais visitantes devem **lavar as mãos**:
 - Antes de sair de casa
 - Ao chegar ao local de trabalho
 - Após usar a casa de banho
 - Após as pausas
 - Antes das refeições, incluindo lanches
 - Antes de sair do local de trabalho
 - ✓ Utilizar um gel alcoólico que contenha pelo menos 60% de álcool se não for possível lavar as mãos com água e sabão.
 - ✓ **Evitar tocar** nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos.
 - ✓ **Evitar contacto próximo** com pessoas com tosse, febre ou dificuldade respiratória.
 - ✓ Limpar e desinfetar frequentemente objetos e superfícies de utilização comum.
 - ✓ Em caso de sintomas ou dúvidas contactar a **Linha SNS24: 808 24 24 24**.
 - ✓ Não se deslocar diretamente para nenhum estabelecimento de saúde.
 - ✓ Consultar regularmente informação afixada e em <http://www.dgs.pt>

O uso de máscaras de proteção na população em geral **não está recomendado**, uma vez que não há qualquer evidência de benefício do seu uso fora de estabelecimentos de saúde.



Sociedade Agro-Turística, Lda.
Est. 1718

Turismo Rural - Manor Guest House - Tourisme d'Habitation

ANEXO II – FOLHETO 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





Sociedade Agro-Turística, Lda.
Est. 1718

Turismo Rural - Manor Guest House - Tourisme d'Habitation

Anexo III – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO

Lavagem das mãos

 Duração total do procedimento: 40-60 seg.



0 Molhe as mãos com água



1 Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



2 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



4 Palma com palma com os dedos entrelaçados



5 Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os 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 da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



8 Enxague as mãos com água



9 Seque as mãos com toalhete descartável



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



11 Agora as suas mãos estão seguras.





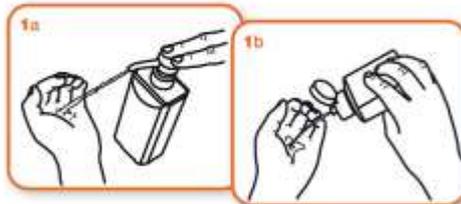
Sociedade Agro-Turística, Lda.
Est. 1718

Turismo Rural - Manor Guest House - Tourisme d'Habitation

Anexo IV – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM GEL ALCOÓLICO

Fricção Anti-séptica das mãos

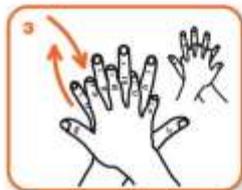
 Duração total do procedimento: 20-30 seg.



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



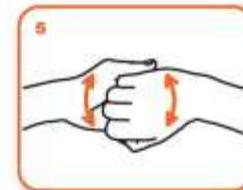
2 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



4 As palmas das mãos com dedos entrelaçados



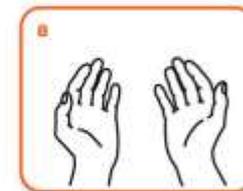
5 Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



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 da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



8 Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.



Sociedade Agro-Turística, Lda.
Est. 1718

Turismo Rural - Manor Guest House - Tourisme d'Habitation

Anexo V – COMO COLOCAR CORRETAMENTE A MÁSCARA CIRÚRGICA

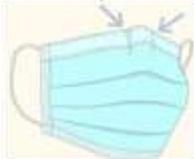
Para Colocar a Máscara

1. Higienize as mãos



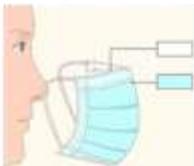
2. Coloque a máscara na posição correta

A extremidade superior da máscara é a que tem um encaixe que assenta e molda-se ao nariz.



3. Coloque a máscara do lado correto

A parte interna das máscaras é branca, enquanto a externa tem outra cor. Antes de colocar a máscara verifique se está do lado correto.



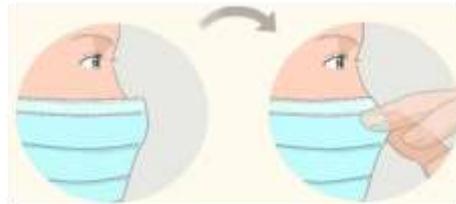
4. Coloque a máscara no rosto

Existem diversos tipos de máscaras médicas no mercado, cada um com um método próprio de aplicação.

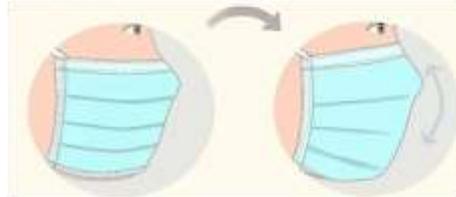
- ✓ Com alças para as orelhas
- ✓ De amarrar
- ✓ Com faixas



5. Ajuste a máscara no nariz



6. Se necessário, amarre a tira inferior da máscara



7. Ajuste a máscara no rosto e debaixo do queixo

