



**PORTUGAL
FRESH**

FRUTAS
LEGUMES
FLORES

PLANO DE CONTIGÊNCIA COVID-19

18 DE MARÇO DE 2020

CONTEÚDO

ENQUADRAMENTO E FINALIDADE

3

ORIENTAÇÕES

3

MEDIDAS DE PREVENÇÃO E PROTEÇÃO

5

MEDIDAS DE LIMPEZA E HIGIENE NAS INSTALAÇÕES

6

OS PROCEDIMENTOS A ADOTAR PERANTE UM CASO SUSPEITO

7

ANEXOS

8

ENQUADRAMENTO E FINALIDADE

Segundo a recomendação da DGS, nos termos da alínea a) do n.º 2 do artigo 2.º do Decreto Regulamentar n.º 14/2012, de 26 de janeiro, o empregador é responsável por organizar os Serviços de Saúde e Segurança do Trabalho (SST) de acordo com o estabelecido no “Regime jurídico da promoção da segurança e saúde no trabalho” (RJPSST - Lei n.º 102/2009). É obrigação do empregador assegurar aos seus trabalhadores condições de segurança e de saúde, de forma continuada e permanente, tendo em conta os princípios gerais de prevenção (art. 15.º do RJPSST).

A PORTUGAL FRESH, Associação para a Promoção das Frutas, Legumes e Flores de Portugal, estabelece assim um Plano de Contingência no âmbito da infeção pelo novo Coronavírus SARS-CoV-2, agente causal da COVID-19. Esta Orientação pode ser atualizada a qualquer momento, tendo em conta a evolução do quadro epidemiológico da COVID-19.

O presente documento foi aprovado pelos órgãos de direção da Portugal Fresh, de forma a responder a um cenário de epidemia associada a infeção pelo novo Coronavírus SARS-CoV-2, agente causal da COVID-19. Com esta iniciativa a Portugal Fresh assegura aos seus trabalhadores e associados as condições de segurança e de saúde, de forma continuada e permanente, promovendo o normal funcionamento da associação.

ORIENTAÇÕES

Como medida de contenção da propagação do COVID-19, são recomendadas as seguintes medidas, previsivelmente até ao dia 30 de Abril de 2020.

- A não realização de reuniões presenciais sempre que possível. A serem necessárias, o número de participantes deve ser o menor possível, evitando grandes concentrações de pessoas. Deve ser encorajado o uso de videoconferências ou outros meios de comunicação eletrónica, em detrimento das reuniões presenciais;

- Sempre que possível, o cancelamento ou adiamento de visitas de pessoas estranhas às instalações da Portugal Fresh. Mais uma vez, o recurso a tecnologia de videoconferência deve ser privilegiado;
- O cancelamento ou adiamento das deslocações não prioritárias, em especial a regiões onde exista transmissão ativa do COVID-19 na comunidade. A lista dos países onde se verifica transmissão ativa do novo coronavírus é objeto de atualização diária no site da DGS (<https://www.dgs.pt/corona-virus>);
- O cancelamento ou adiamento de participação e organização de eventos, dentro e fora do país, evitando assim grandes concentrações de pessoas com possibilidade de transmissão ativa do novo coronavírus;
- Sempre que possível deve ser dada prioridade à utilização de meios de trabalho à distância.

Adicionalmente, os trabalhadores da Portugal Fresh que tenham estado em locais onde se verifica a transmissão ativa do novo coronavírus, ou que tenham estado em contacto com alguém que tenha passado por esses locais, deverão informar a direção e iniciar um período de quarentena de 14 dias e:

- Estar atentos ao desenvolvimento de sintomas, como febre, tosse ou dificuldades respiratórias;
- Procurar perceber se algumas das pessoas com quem conviveu de perto desenvolveram os mesmos sintomas (febre, tosse ou dificuldades respiratórias);
- No caso de desenvolvimento de algum dos sintomas referidos (nos próprios ou nos seus conviventes), não se deslocar de imediato aos serviços de saúde, mas ligar para a Linha SNS 24 (808 24 24 24), e seguir as orientações que lhe forem transmitidas pelos seus profissionais de saúde. De seguida, devem informar a sua entidade patronal.

MEDIDAS DE PREVENÇÃO E PROTEÇÃO

Nos escritórios da Portugal Fresh deverão estar sempre disponíveis produtos de higienização antissépticos para as mãos.

A todos os trabalhadores da Portugal Fresh recomenda-se, e de acordo com as orientações da DGS:

- Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos;
- Reforçar a lavagem das mãos antes e após as refeições, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos estejam sujas;
- Usar, em alternativa, para higiene das mãos, uma solução à base de álcool;
- Usar lenços de papel (de utilização única) para se assoar, deitando de seguida os lenços usados num caixote do lixo. Lavar as mãos de seguida;
- Deitar os lenços usados num caixote do lixo e lavar as mãos de seguida;
- Tossir ou espirrar para o braço com o cotovelo fletido, e não para as mãos;
- Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias;
- Promover o distanciamento social, nomeadamente, não permanecendo em locais muito frequentados e fechados, sem absoluta necessidade (exceto atividades profissionais);
- Evitar cumprimentos com contacto físico;
- Limpar com frequência as superfícies e equipamentos de contacto (instrumentos de trabalho, teclado, secretária, telemóvel, etc);
- Caso apareça algum sintoma, como tosse, febre ou dificuldades respiratórias (no próprio ou nos seus conviventes) reduzir, desde logo, os contactos sociais, não se deslocar para os serviços de saúde e telefonar para a Linha SNS 24 (808 24 24 24).

MEDIDAS DE LIMPEZA E HIGIENE NAS INSTALAÇÕES

No quadro da limpeza e higiene das instalações, a prevenção e contenção da infeção COVID-19 deverá ser reforçada através da implementação das seguintes medidas, da responsabilidade da Portugal Fresh:

- Disponibilização produtos adequados à lavagem, desinfeção e a secagem das mãos;
- Verificação das condições de ventilação das instalações, assim como verificação dos sistemas de ar condicionado, promovendo o arejamento de todos os locais;
- Limpeza das superfícies com um produto desinfetante adequado, principalmente o equipamento e objetos de uso comum, nomeadamente:
 - Maçanetas e puxadores das portas;
 - Interruptores;
 - Corrimões de escadas;
 - Tampos de mesa, secretárias;
 - Braços e costas das cadeiras;
 - Telefones de uso comum;
 - Fotocopiadoras de uso comunitário;
 - Microondas, máquina de café e zona de refeições.
- Limpar e desinfetar as instalações sanitárias de acordo com os procedimentos em vigor;
- Os resíduos resultantes da limpeza e desinfeção corrente podem ser descartados como habitualmente.

Para a realização destas tarefas de limpeza e higienização dever-se-á atentar no seguinte:

- A limpeza deverá ser efetuada utilizando luvas, incluindo a remoção do lixo;
- Os panos de limpeza deverão ser lavados com frequência.

OS PROCEDIMENTOS A ADOTAR PERANTE UM CASO SUSPEITO

Considera-se que a COVID-19 pode transmitir-se através de gotículas libertadas pelo nariz ou boca quando tossimos ou espirramos, que podem atingir diretamente a boca, nariz e olhos de quem estiver próximo.

As gotículas podem depositar-se nos objetos ou superfícies que rodeiam a pessoa infetada. Por sua vez, outras pessoas podem infetar-se ao tocar nestes objetos ou superfícies e depois tocar nos olhos, nariz ou boca com as mãos.

Até à data não existe vacina ou tratamento específico para esta infeção.

As medidas preventivas no âmbito da COVID-19 a instituir pela Portugal Fresh deverão ter em conta as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados).

Se algum caso suspeito for identificado, há que seguir estes procedimentos:

1. Ligar para a entidade patronal, informando sobre o desenvolvimento de sintomas;
2. Colocar luvas e máscaras;
3. Contactar de imediato o número da Linha SNS 24 (808 24 24 24) e seguir as indicações que forem dadas;

No caso dos serviços da Linha SNS 24 (808 24 24 24) validarem o caso suspeito como infeção COVID-19, a DGS ativará o INEM e a Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão dos contactos.

ANEXOS

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Quais são os sintomas?

Na maioria dos casos apresenta **sintomas respiratórios ligeiros a moderados**, semelhantes à gripe sazonal.



Tosse



Febre



Dificuldade respiratória

EM CASO DE DÚVIDA, LIGUE



SNS 24

808 24 24 24

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

O que deve fazer se tiver sintomas?

Se regressou de uma **área afetada com transmissão comunitária ativa** nos últimos **14 dias** e apresenta **tosse, dificuldade respiratória ou febre** deve:



LIGAR SNS 24

E seguir as recomendações que lhe forem dadas. **Não vá diretamente ao médico ou serviço de urgência.**

EM CASO DE DÚVIDA, LIGUE



SNS 24

808 24 24 24

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Contacto próximo de baixo risco

Os contactos próximos de **BAIXO RISCO DE EXPOSIÇÃO** são aqueles que tiveram contacto momentâneo/casual com um doente com COVID-19 (movimento/circulação ou conversa frente a frente até 15 minutos).



Estas pessoas devem ficar em **VIGILÂNCIA PASSIVA**.

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE  **SNS 24** **808 24 24 24**



NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Contacto próximo de alto risco

Os contactos próximos de **ALTO RISCO DE EXPOSIÇÃO** são aqueles que estiverem em proximidade (até 2 metros) ou permaneceram em ambientes fechados durante pelo durante 15 minutos e a menos de 2 metros com um doente com COVID-19.



Estas pessoas devem ficar em **VIGILÂNCIA ATIVA**.

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE  **SNS 24** **808 24 24 24**



Técnica de Higiene das Mãos com água e sabão

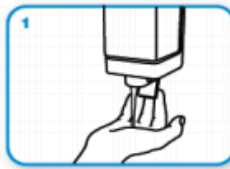
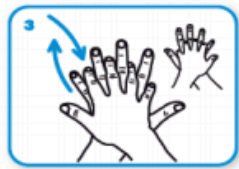
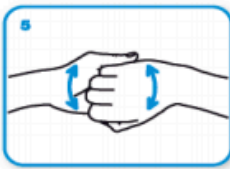
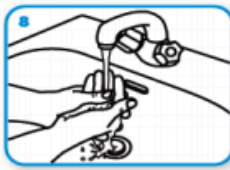
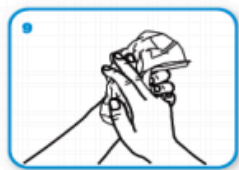
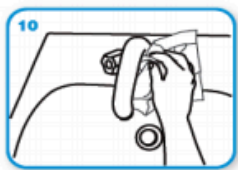
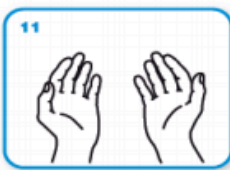
Lavagem das mãos

Lave as mãos apenas quando estiverem visivelmente sujas.
Nas outras situações use solução anti-séptica de base alcoólica (SABA).

 Duração total do procedimento: **40-60 seg.**

medidas simples salvam vidas



 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.

Direção-Geral da Saúde
www.dgs.pt

Técnica de Higiene das Mãos com SABA

Fricção Antissética das mãos



Higienize as mãos, friccionando-as com solução antissética de base alcoólica (SABA). Lave as mãos quando estão visivelmente sujas.



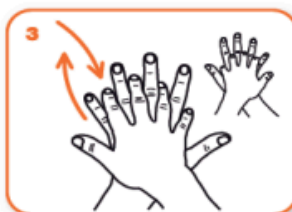
Duração total do procedimento: 20-30 seg.



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



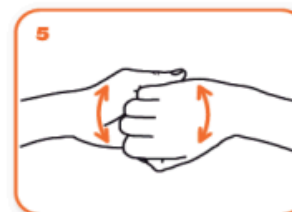
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



As palmas das mãos com dedos entrelaçados



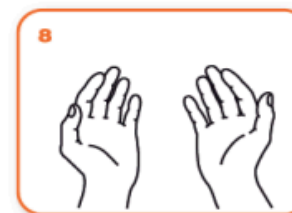
Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



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



Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

Plano de contingência Covid-19

Inquérito

Por favor preencha este inquérito na sua totalidade.

As informações recolhidas estão sujeitas a tratamento interno e destinam-se exclusivamente a caracterizar a probabilidade de contágio bem como o auxílio em construir uma linha temporal de contágio/transmissão.

Nome do evento

Local de Realização do Evento

☐ Lisboa

☐ Porto

1. Dados de Identificação

Nome Completo:

Telemóvel:

E-mail:

2. Histórico de deslocações (últimos 15 dias)

- 1) Esteve recentemente em algum país com transmissão ativa do novo coronavírus? ☐ Sim ☐ Não

Se respondeu sim indique que país e há quanto tempo regressou

País _____ Cidade: _____ Data de regresso _____

- 2) Teve contacto com algum indivíduo que tenha visitado no último mês algum país com transmissão ativa do novo coronavírus? ☐ Sim ☐ Não

Se respondeu sim indique que país e há quanto tempo a pessoa que contactou presencialmente regressou:

País _____ Cidade: _____ Data de regresso _____

- 3) Coabita ou relaciona-se com alguém que tenha suspeitas de contágio do novo coronavírus? ☐ Sim ☐ Não ☐ Sim



- 4) Reside, frequenta ou esteve presente em algum evento em locais (concelhos) com medidas de contingência implementadas?

☐ Não

Qual?

3. Histórico pessoal (sinais e sintomas nos últimos 15 dias)

Teve febre ou sinais de estado febril?

Tem notado tosse anormal, dificuldade respiratória ou sinais de fraqueza?

Se respondeu sim indique em que contexto e a evolução da situação:

4. Assinatura e Termo de Responsabilidade

Pela assinatura do presente documento, declaro que:

1. As informações prestadas são verdadeiras;
2. Tenho conhecimento que a inscrição só é válida desde que acompanhada por este formulário e devidamente validado no estabelecimento.

Data e Assinatura