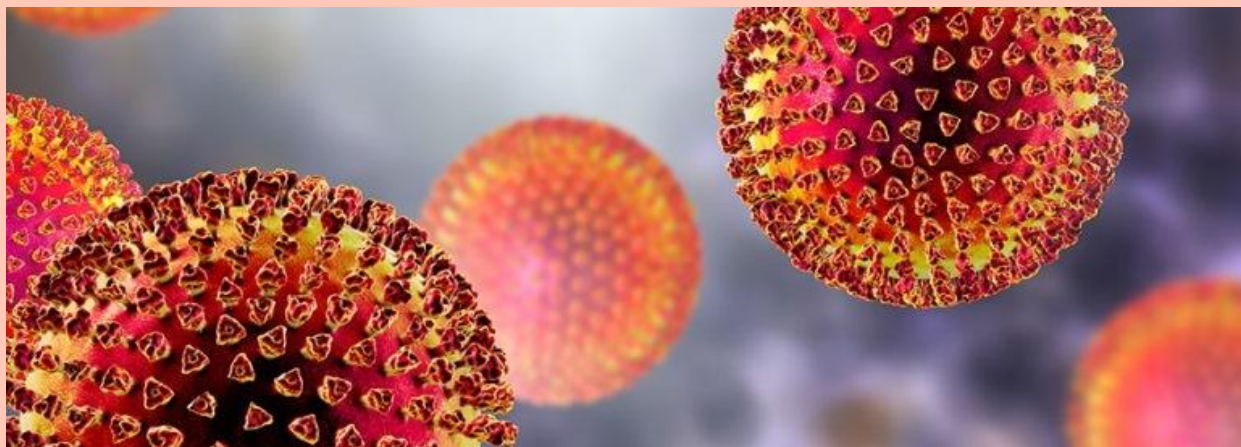


# PLANO de c o n t i n g ê n c i a

## COVID-19



Versão 2.0 – 09 Março 2020

gcs | gestão da continuidade do serviço



- segurança alimentar
- qualidade
- sustentabilidade ambiental
- responsabilidade social

SNS 24 ☎

808 24 24 24

## ÍNDICE

Situação	3
Coronavírus	5
Sintomas e consequências	5
Medidas de prevenção recomendadas	5
Coordenação de medidas para “caso suspeito”	9
Medidas específicas a implementar	13
Plano de Ementas para Emergência	19

O novo Coronavírus, designado 2019-nCoV (COVID-19), inicialmente detetado na China, na cidade de Wuhan, alastra-se por todo o Mundo, incluindo a Europa, tendo a Organização Mundial de Saúde declarado uma situação de epidemia, com potencial para evoluir para uma pandemia.

Sendo a Uniself responsável por organizar os Serviços de Saúde e Segurança do Trabalho e assegurar aos seus trabalhadores condições de segurança e de saúde, o presente documento descreve as principais etapas consideradas na situação actual, assim como os procedimentos a adoptar perante um Colaborador com sintomas desta infecção.

O presente Plano de Contingência deve ser comunicado, esclarecido, implementado e cumprido por todos os Colaboradores, sendo os RPP\* os principais impulsionadores da sua execução.

O Plano de Contingência foi desenvolvido com base na Orientação 006/2020 da DGS- Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas, contemplando os seguintes aspectos:

- Quais os efeitos que a infecção de trabalhador(es) por COVID-19 pode causar na empresa?
- O que preparar para fazer face a um possível caso de infecção por COVID-19 de trabalhador(es)?
- O que fazer numa situação que em existe um trabalhador(es) suspeito(s) de infecção por COVID-19 na empresa?

Dado a Uniself, SA ser uma empresa prestadora do serviço de refeições, deve ainda fornecer informação aos seus clientes, prestadores de serviços e colaboradores, sobre as medidas de controlo preconizadas, assim como as medidas e procedimentos preconizados perante casos suspeitos identificados e/ou confirmados.

No sentido de garantir a gestão da continuidade do serviço, preconizam-se acções que devem ser desencadeadas por toda a organização.

\*Responsável Por Processo

A Versão 1.0 poderá sofrer actualização, face aos níveis de alerta e resposta emitidos pela Direcção-Geral da Saúde:



A avaliação de risco encontra-se em actualização permanente, de acordo com a evolução do surto. O Centro Europeu de Prevenção e Controlo das Doenças (ECDC) e a Direcção-Geral da Saúde (DGS) emitem comunicados diários com o sumário da informação e recomendações mais recentes.

## Coronavírus

Os Coronavírus constituem uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano. A origem do Coronavírus/COVID-19 ainda está a ser investigada e, apesar de só agora ter sido identificado em seres humanos, a sua transmissão pessoa a pessoa encontra-se confirmada, embora ainda não se conheça bem o modo como tal acontece. Existem casos em que o vírus voltou a ser detetado em pacientes dados como curados e já foi confirmada a sua presença em animais domésticos.

## Sintomas e consequências

As pessoas infectadas podem apresentar sinais e sintomas semelhantes a uma gripe comum, incluindo febre, tosse seca, cansaço e dificuldade respiratória. Algumas pessoas podem ter ainda dores, congestão e/ou corrimento nasal, garganta inflamada ou diarreia.

Em casos mais graves as situações podem evoluir para pneumonia com insuficiência respiratória aguda, falência renal e de outros órgãos, e eventual morte.

## Medidas de prevenção recomendadas

Nas áreas afectadas, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda medidas de higiene e etiqueta respiratória para reduzir a exposição e transmissão da doença:

- Adoptar medidas de etiqueta respiratória: tapar o nariz e boca quando espirrar ou tossir (com lenço de papel ou com o cotovelo, nunca com as mãos; deitar sempre o lenço de papel no lixo);
- Lavar as mãos frequentemente. Deve lavá-las sempre que se assoar, espirrar, tossir ou após contacto direto com pessoas doentes;
- Evitar contacto próximo com pessoas com infecção respiratória;

**Toda e qualquer deslocação ao exterior do país por colaborador da Uniself, terá que ser comunicada à DQ-n/s**

## Medidas de prevenção recomendadas

Esta doença transmite-se através de gotículas libertadas pelo nariz ou boca quando tossimos ou espirramos, que podem atingir directamente a boca, nariz e olhos de quem estiver próximo.

As gotículas podem depositar-se nos objectos ou superfícies que rodeiam a pessoa infectada. Por sua vez, outras pessoas podem infectar-se ao tocar nestes objectos ou superfícies e depois tocar nos olhos, nariz ou boca com as mãos. O contacto das mãos com uma superfície ou objecto contaminado com o novo coronavírus e, em seguida, o contacto com as mucosas oral, nasal ou ocular (boca, nariz ou olhos), pode conduzir à transmissão da infecção.

As medidas preventivas deverão ter em consideração:

- as vias de transmissão directa (via aérea e por contacto) e
- as vias de transmissão indirecta (superfícies/objectos contaminados).

### HIGIENE DAS MÃOS

As mãos, mesmo as dos indivíduos sem infecção aparente, são as principais transmissoras de contaminações, daí a importância da sua correcta e frequente higienização.

Os manipuladores de alimentos devem manter as mãos cuidadas e livres de fissuras. É recomendado o uso diário de creme hidratante.

As mãos devem ser lavadas (**quando**):



- antes de se iniciar o trabalho;
- depois de se utilizar os sanitários;
- depois de se transportar lixo;
- após manipulação de alimentos crus;
- após manipulação de equipamentos sujos;
- antes de iniciar o empratamento das refeições;
- quando se mexer nos olhos, nariz, ouvidos, cabelos ou qualquer outra parte do corpo;
- depois de se assoar, tossir, ou espirrar;
- depois de se manipular produtos de limpeza;
- depois de fumar ou mexer em dinheiro;
- antes de colocar as luvas descartáveis;
- sempre que se mude de tarefa e/ou preparação.

Como lavar:

- molhar as mãos com água corrente, quente, potável, em lavatório próprio, definido para o efeito;
- ensaboar e esfregar cuidadosamente os espaços interdigitais, costas das mãos, polegares e unhas, durante alguns minutos;
- passar por água corrente para remover o detergente líquido bactericida;
- secar bem com toalhete descartável (preferencialmente) ou secador de mãos; não usar um pano ou o avental;
- Aplicar o desinfectante e deixar secar ao ar (não usar toalhete ou pano, nem passar por água).





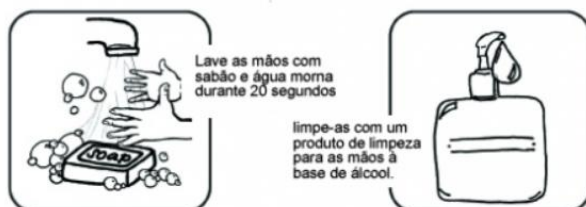
# Medidas de prevenção recomendadas

## PROCEDIMENTO DE ETIQUETA RESPIRATÓRIA

### CUBRA-SE QUANDO TOSSIR



### LIMPE SUAS MÃOS DEPOIS DE TOSSIR OU ESPIRRAR



De acordo com a situação atual em Portugal, **não está indicado o uso de máscara para proteção individual**, exceto nas seguintes situações:

Pessoas com sintomas de infeção respiratória (tosse ou espirro);  
Suspeitos de infeção por COVID-19;  
Pessoas que prestem cuidados a suspeitos de infeção por COVID-19.

## CUIDADOS COM SUPERFÍCIES E OBJECTOS

Limpar e desinfetar frequentemente objectos e superfícies de utilização comum (reforçar higienização das superfícies de trabalho e utensílios, puxadores e corrimões, interruptores, teclados e ecrãs).



MHSA 703 – Higiene das Instalações, equipamentos e utensílios

# CORONAVÍRUS (COVID-19)

## RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS



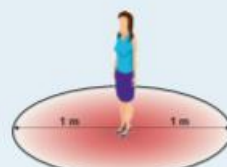
Quando espirrar ou tossir  
tape o nariz e a boca com  
o braço ou com lenço  
de papel que deverá ser  
colocado imediatamente  
no lixo

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





## Coordenação de medidas para “caso suspeito”

### COMO ACTUAR PERANTE UM CASO SUSPEITO

#### 3. Definição de Caso suspeito

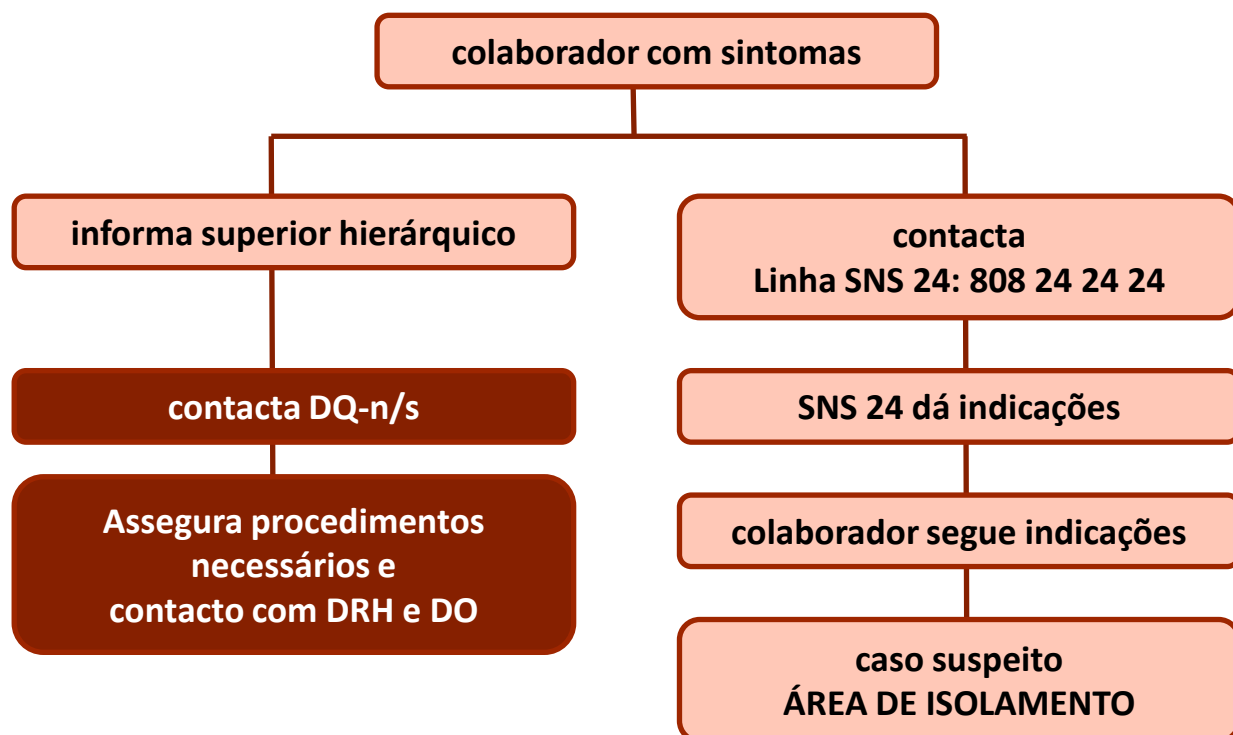
A definição seguidamente apresentada é baseada na informação disponível, à data, no Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doença Transmissíveis (ECDC), e deve ser adotada pelas empresas.

Critérios clínicos		Critérios epidemiológicos
Infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória) requerendo ou não hospitalização	E	História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa <sup>4</sup> nos 14 dias antes do início de sintomas <b>OU</b> Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2/COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas <b>OU</b> Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19

Se tiver sintomas ou dúvidas, deve:

- contactar de imediato a **Linha SNS 24: 808 24 24 24** aguardando indicações da mesma. Não deve deslocar-se de imediato para nenhum estabelecimento de saúde.
- Informar o seu superior hierárquico.

### FLUXOGRAMA DE COLABORADOR COM SINTOMATOLOGIA SUSPEITA



## Coordenação de medidas para “caso suspeito”

### ESTABELECIMENTO DE ÁREA DE ISOLAMENTO

No caso das instalações da Sede, Fábrica e Delegação Norte, as áreas de isolamento encontram-se devidamente identificadas.

Dado a Uniself, SA operar em instalações do Cliente, cada RU deve informar-se sobre a existência de uma zona de isolamento, onde possa permanecer em caso de suspeita e contactar a linha SNS24: 808 24 24 24, aguardando indicações da mesma.

**Numa primeira etapa deve prevalecer um isolamento social do colaborador, restringindo-se o contacto directo com outros colaboradores e/ou clientes, retirando-se das áreas de laboração e ou de serviço ao cliente para o Gabinete do RU.**

Daqui, deve dirigir-se, evitando os locais de maior aglomeração de pessoas, para a área de isolamento definida pelo Cliente para o efeito, cumprindo os procedimentos de etiqueta respiratória.

O RU, em colaboração com a DQ-n/s deve recolher os dados necessários ao preenchimento do formulário “Mod. 1-DGAEP” (Despacho n.º 2836-A/2020).

#### Mod. 1 -DGAEP

##### Certificação de Isolamento Profilático

Identificação de trabalhadores/alunos em situação de isolamento,

\_\_\_\_\_, Autoridade de Saúde de \_\_\_\_\_, determino o isolamento de trabalhadores/alunos de \_\_\_\_\_ (designação do serviço ou estabelecimento de ensino), com o número de identificação fiscal \_\_\_\_\_, pelo período de \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ a \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_, por motivo de perigo de contágio e como medida de contenção de \_\_\_\_\_.

Ficam sujeitos a isolamento:

N.º de Cartão de Cidadão (*)	Nome completo (*)	Data de nascimento (ano, mês, dia) (*)	N.º de Cartão de Cidadão (*)	Nome completo (*)	Data de nascimento (ano, mês, dia) (*)
		/ /			/ /
		/ /			/ /
		/ /			/ /
		/ /			/ /
		/ /			/ /
		/ /			/ /
		/ /			/ /
		/ /			/ /
		/ /			/ /

(\*) Preencher com os dados relativos aos trabalhadores/alunos, quando se trate de aplicar o n.º 9 do Despacho n.º 2836-A/2020, de 2 de março.

Data \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

(Nome e assinatura da Autoridade de Saúde)

## Coordenação de medidas para “caso suspeito”

### ESTABELECIMENTO DE ÁREA DE ISOLAMENTO

A área de isolamento determinada deve cumprir com a Orientação nº 006/2020 de 26/02/2020 da DGS:

A área de “isolamento” deve ter ventilação natural, ou sistema de ventilação mecânica, e possuir revestimentos lisos e laváveis (ex. não deve possuir tapetes, alcatifa ou cortinados). Esta área deverá estar equipada com: telefone; cadeira ou marquesa (para descanso e conforto do trabalhador, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo INEM); kit com água e alguns alimentos não perecíveis; contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico); solução antisséptica de base alcoólica - SABA (disponível no interior e à entrada desta área); toalhetes de papel; máscara(s) cirúrgica(s); luvas descartáveis; termómetro. Nesta área, ou próxima desta, deve existir uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do Trabalhador com Sintomas/Caso Suspeito.

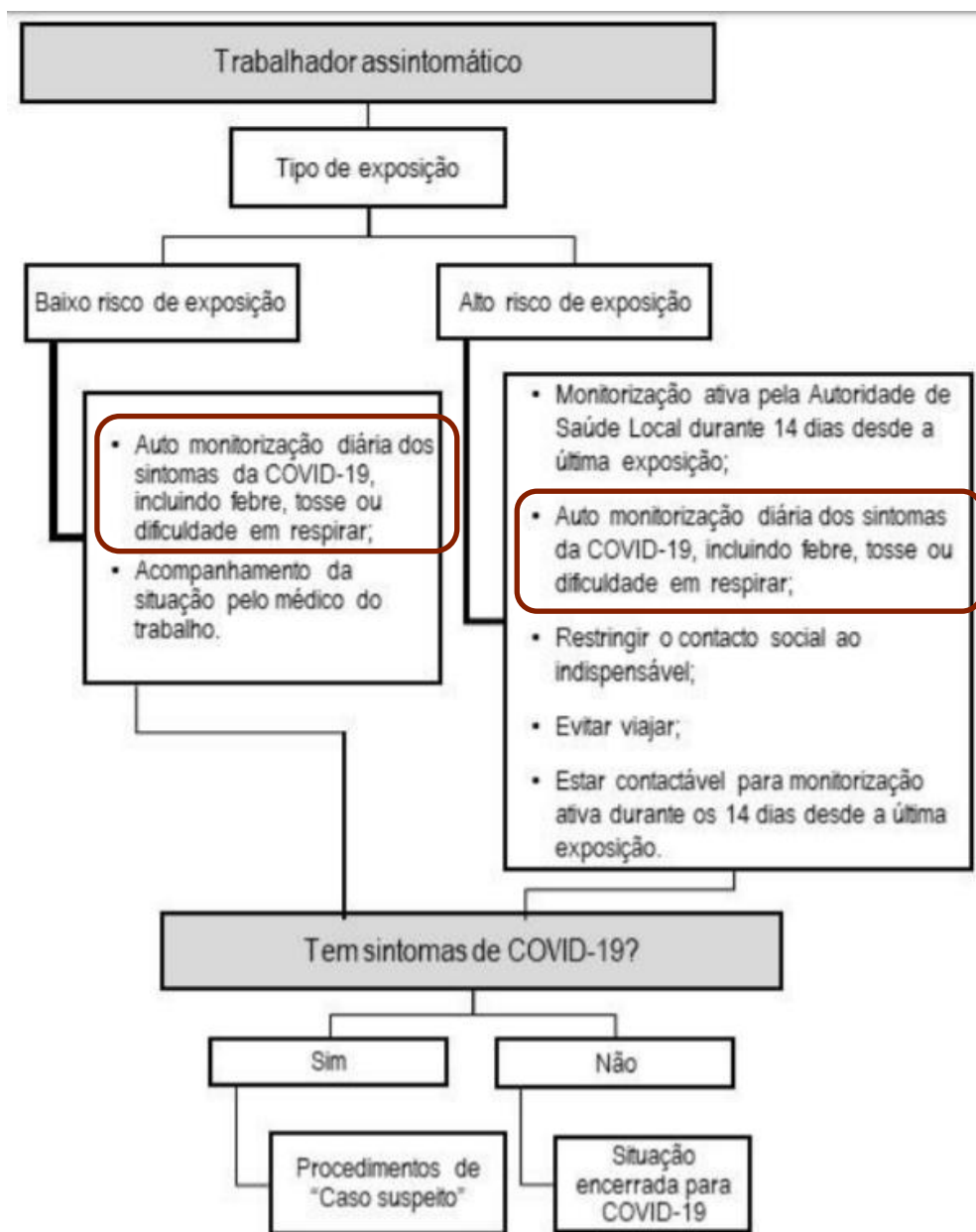
### PROCEDIMENTO DE VIGILÂNCIA PARA CONTACTOS PRÓXIMOS

Considera-se “contacto próximo” um trabalhador que não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto com um caso confirmado de COVID-19. O tipo de exposição do contacto próximo, determinará o tipo de vigilância.

O contacto próximo **com caso confirmado de COVID-19** pode ser de:

Alto risco de exposição	<ul style="list-style-type: none"><li>•Trabalhador do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros) do Caso;</li><li>•Trabalhador que esteve face-a-face com o Caso Confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;</li><li>•Trabalhador que partilhou com o Caso Confirmado loiça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias.</li></ul>
Baixo risco de exposição	<ul style="list-style-type: none"><li>•Trabalhador que teve contacto esporádico (momentâneo) com o Caso Confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a gotículas/secreções respiratórias através de conversa face-a-face superior a 15 minutos, tosse ou espirro).</li><li>•Trabalhador(es) que prestou(aram) assistência ao Caso Confirmado, desde que tenha(m) seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada da máscara e luvas; etiqueta respiratória; higiene das mãos).</li></ul>

O período de incubação estimado da COVID-19 é de 2 a 12 dias. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contatos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.



A **auto monitorização diária**, feita pelo próprio colaborador, visa a avaliação da febre (medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar o valor e a hora de medição) e a verificação de tosse ou dificuldade em respirar. Se se verificarem sintomas da COVID-19 devem iniciar-se as **Medidas para Caso Suspeito**. Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para COVID-19.

## Medidas específicas a implementar

Com a implementação deste Plano de Contingência, **todos os colaboradores** obrigam-se ao seu cumprimento rigoroso, executando com consciência e responsabilidade as medidas nele contidas, respeitando as orientações que lhes forem transmitidas e adoptando comportamentos individuais que não coloquem em risco a sua própria saúde nem a de terceiros.

Cada DO/Insp assegura que o Plano de Contingência é divulgado a todos os colaboradores, estando a DQ-n/s e DRH disponível para os esclarecimentos necessários.

Medida 1	Acção a executar
<p>Ajustar a frequência e rigor no plano de higienização, com maior incidência nas superfícies de trabalho, puxadores e corrimões, sabotoneiras e interruptores, teclados e écrans, carros de transporte de refeições e loiça.</p> <p>Aumentar a sensibilização para a importância da lavagem das mãos e adoção de comportamentos restritivos de etiqueta social.</p>	<p>Disponibilizar em cada URC dispositivos e meios necessários e adequados para a higiene das mãos, superfícies e utensílios.</p>
DO/Insp	<p>Manter rigor no cumprimento do Plano de Higienização;</p> <p>Assegurar o abastecimento da URC em função das necessidades.</p> <p>Possível incremento do número de refeições em URC do sector da saúde e/ou com internamento.</p>
DepManutenção	<p>Disponibilizar a assistência necessária ao cumprimento do Plano de Higienização, a doseadores, máquina de lavar loiça e outros equipamentos.</p>
DepCompras	<p>Assegurar a existência dos produtos necessários ao cumprimento do Plano de Higienização e a sua distribuição em tempo útil.</p> <p>Prevê necessidades suplementares de produtos alimentares.</p>
DQ –n/s	<p>Planeamento do envio de material de informação e divulgação para as URC.</p>

## Medidas específicas a implementar

Medida 2	Acção a executar
Detecção de <u>caso confirmado</u>	A área de “isolamento” deve ficar interditada até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde.
DO/Insp/RU	<p>Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de “isolamento”;</p> <p>Reforçar a limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas.</p> <p>Dar especial atenção à limpeza e desinfeção do posto de trabalho do doente confirmado (incluindo materiais e equipamentos utilizados por este);</p> <p>Armazenar os resíduos do Caso Confirmado em saco de plástico (com espessura de 50 ou 70 micron) que, após ser fechado (ex. com abraçadeira), deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.</p> <p>Identifica e providencia necessidades de substituições de colaboradores.</p>
DQ –n/s	<p>Define colaboradores classificados como “contactos próximos”.</p> <p>Articula cenário com Autoridade de Saúde Local.</p>
DepRH	Articulação com Médico do Trabalho; garante vigilância de “contactos próximos”.



## Medidas específicas a implementar

Medida 3	Acção a executar
Bloqueio da cadeia de transmissão do vírus	Reforço de produtos de higiene e EPI's; Colocação de dispensadores de solução desinfectante nas linhas de self; Reforço das medidas de sensibilização para a importância da lavagem das mãos e adoção de comportamentos restritivos de etiqueta social.
DO/Insp/RU	Providencia a colocação de dispensadores de solução detergente e desinfectante nas linhas de self (disponíveis na Plataforma), em articulação com o Cliente; Garante a sensibilização da equipa para a importância da lavagem das mãos e manutenção de comportamentos restritivos de etiqueta social.
DQ –n/s	Incrementa formação em URC sinalizadas como prioritárias.
DepCompras	Garante o reforço de produtos e utensílios de higiene e EPI's. Garante a disponibilização de dispensadores de solução de detergente e desinfectante, através da Plataforma ( <i>stock</i> ).
DepManutenção	Assegura a instalação de dispensadores de solução detergente e desinfectante.

## Medidas específicas a implementar

Medida 4	Acção a executar
Bloqueio da cadeia de transmissão do vírus	Condicionamento de deslocações e/ou reuniões presenciais.
PCA	<p>Dá indicação para se incrementarem as reuniões à distância ou se proceder ao congelamento das mesmas.</p> <p>Preparar a estrutura e outros colaboradores possíveis, para a eventualidade de ser necessário desenvolver trabalho em casa, por impossibilidade de deslocação.</p>
DQ –n/s	Sinaliza as acções de formação adiáveis, reduz o número de intervenientes ao estritamente necessário.
DepRH	Garante o reforço de consultas de Medicina no Trabalho para colaboradores prioritários.

## Medidas específicas a implementar

Medida 5	Acção a executar
<b>Quando se verifica o aumento do número de casos importados e aumento de casos localizados de transmissão pessoa a pessoa, dentro do País.</b>	<b>Manter a contenção do surto pelo bloqueio da cadeia de transmissão na prestação do serviço.</b>
PCA	Dá indicação para início de implementação da medida. Decide sobre encerramento temporário da URC.
DQ –n/s	Divulga a informação necessária para a implementação dos procedimentos definidos. Assessoria na tomada de decisão. Estipula necessidades de serviço integral através de loiça descartável.
DO/Insp/RU	Eliminação da disponibilização de produtos a consumir em crú, designadamente saladas e fruta. Incremento na disponibilização de legumes cozinhados. Restrições à disponibilização de sobremesas em vitrines de acesso directo pelos clientes.
	Ensacar talheres onde for considerado adequado.
	Revisão do planos de ementas de forma a simplificar a oferta, limitando o número de pratos. Reduzir ou eliminar as confeções ao momento.
	Sinaliza situações com necessidade de fornecimento de refeições através de Cozinha Central.
DepCompras	Garante o abastecimento da Plataforma para fazer face às necessidades extra de matérias-primas e produtos alimentares, bem como da sua distribuição à URC.

## Medidas específicas a implementar

Medida 6	Acção a executar
<u>Quando se verifica</u> sobreposição em zonas de ocorrência de surtos; a transmissão pessoa a pessoa é confirmada no País.	Amenizar os impactos dos surtos, protegendo a população em risco de doença grave.
PCA	Dá indicação para início de implementação da medida. Decide sobre encerramento temporário da URC.
DQ –n/s	Divulga a informação necessária para a implementação dos procedimentos definidos. Assessoria na tomada de decisão. Define o Plano de Ementas para Emergência.
DO/Insp/RU	Implementar refeições de emergência, com base no Plano de Ementas para Emergência.
	Implementar etapas de trabalho intermitentes e em função das necessidades; sempre que possível reduzir horários de trabalho na URC.
DepCompras	Garante o abastecimento da Plataforma para fazer face às necessidades do Plano de Ementas para Emergência, assim como assegurando a sua distribuição para a URC.
Medida 7	Acção a executar
<u>Quando se verifica</u> um cenário de transmissão generalizada.	Proteger a população em risco de doença grave.
PCA	Dá indicação para início de implementação da medida. Decide sobre encerramento temporário da URC.
DQ-n/s DO/Insp/RU DepCompras	Manutenção dos serviços considerados críticos, como instituições de saúde com internamento, entidades do terceiro sector com internamento e estabelecimentos prisionais; Suspensão da restante prestação do fornecimento de refeições; Acções em conformidade com determinações da Autoridade de Saúde.

## Plano de Ementas para Emergência

EMENTA 1	<u>Almoço</u>	<u>Jantar</u>
Prato	Atum de conserva com feijão frade de conserva	Enchidos com feijão vermelho de conserva
Acompanhamento	Legumes congelados cozidos	Legumes congelados cozidos
Sobremesa	Fruta da época, fruta de conserva ou doce instantâneo/gelado	Fruta da época, fruta de conserva ou doce instantâneo/gelado
EMENTA 2		
Prato	Sardinhas enlatadas	Salsichas com batata frita de pacote
Acompanhamento	Macedónia de legumes cozidos	Legumes congelados cozidos
Sobremesa	Fruta da época, fruta de conserva ou doce instantâneo/gelado	Fruta da época, fruta de conserva ou doce instantâneo/gelado
EMENTA 3		
Prato	Ovo cozido em salmoura com ervilhas e milho de lata	Carnes frias (paio, fiambre e mortadela) fatiadas com batata frita
Acompanhamento	Legumes congelados cozidos	Legumes congelados cozidos
Sobremesa	Fruta da época, fruta de conserva ou doce instantâneo/gelado	Fruta da época, fruta de conserva ou doce instantâneo/gelado
EMENTA 4		
Prato	Cavala enlatada com salada de grão-de-bico de conserva	Salsichas com batata frita de pacote
Acompanhamento	Macedónia de legumes cozidos	Legumes congelados cozidos
Sobremesa	Fruta da época, fruta de conserva ou doce instantâneo/gelado	Fruta da época, fruta de conserva ou doce instantâneo/gelado
EMENTA 5		
Prato	Feijoada de conserva	Ovo cozido em salmoura com ervilhas e milho de lata
Acompanhamento	Macedónia de legumes cozidos	Legumes congelados cozidos
Sobremesa	Fruta da época, fruta de conserva ou doce instantâneo/gelado	Fruta da época, fruta de conserva ou doce instantâneo/gelado