



IPS Instituto
Politécnico de Setúbal
**Serviços de
Acção Social**

Homologação Presidente IPS

PLANO DE CONTINGENCIA RESIDÊNCIAS SAS/IPS

Aprovado em:
08/10/2020

Revisto em:

ENQUADRAMENTO

O alojamento em residência de estudantes, enquanto serviço de alojamento coletivo, que pressupõe a partilha de espaços pelos/as residentes, comporta riscos de contágio e de propagação da infeção pelo novo coronavírus.

A continuidade de prestação destes serviços em contexto de pandemia pressupõe a existência de um Plano de Contingência, que compreende um conjunto de medidas que se consideram essenciais, com vista à minimização dos riscos de contágio e para a devida abordagem de casos suspeitos de COVID-19.

Alinhado com o Plano de Contingência do Instituto Politécnico de Setúbal (IPS) e atentas as orientações que têm vindo a ser publicadas pela Direção-Geral da Saúde (<https://covid19.min-saude.pt/>), bem como, em especial, as Orientações para Atividades Letivas e Não Letivas nas Instituições Científicas e de Ensino Superior para o ano letivo 2020/2021, da DGES e da DGS, o alojamento em residência dos SAS/IPS terá por base, não apenas o Regulamento da RESAS, mas igualmente o Plano de Contingência para o Alojamento em Residência dos SAS/IPS no ano letivo 2020/2021.

O presente Plano de Contingência encontra-se estruturado em 2 partes:

1. Instalações

- a. Adequação das unidades de alojamento (quartos e áreas comuns)
- b. Áreas de isolamento e de quarentena
- c. Higienização Ambiental
- d. Sinalética

2. Procedimentos

- a. Vigilância e automonitorização do estado de saúde
- b. Regras de conduta dos residentes
- c. Caso de suspeita de infeção
- d. Quarentena
- e. Monitorização do Plano – registos de atos/incidentes

INSTALAÇÕES

a. Adequação das instalações (quartos e áreas comuns)

Para a adequação das unidades de alojamento foram estritamente observadas as diretrizes previstas no ponto 4 das Orientações da DGES e DGS, designadamente as constantes dos pontos 4.3, 4.6 e 4.7, designadamente: 1) Deve ser garantida uma distância lateral mínima de 2 metros entre camas em quartos com mais do que um estudante, sempre que assim seja possível; 2) Não é recomendada a utilização de beliches; 3) Não é recomendado o usufruto comum de roupeiros, armários, prateleiras, mesas de trabalho ou equivalentes; 4) Os espaços de usufruto comum devem ser redimensionados na sua lotação máxima.

Considerando que nos 90 quartos duplos existentes na RESAS não era possível cumprir os 2m de afastamento nem alterar a disposição das camas, na medida em que a base das mesmas é de construção em alvenaria, os quartos passaram a ter uma ocupação individual, o que determina uma redução de 90 camas na capacidade da residência.

Foi identificada a lotação máxima de espaços comuns da residência. Não sendo possível a aplicação do rácio de 5 pessoas por 100 m² e atendendo a que será obrigatório o uso de máscara na residência, a lotação foi definida de forma a garantir uma distância de 2 metros entre pessoas. No anexo II, apresentam-se os quadros com a estrutura da residência após a implementação das medidas de ajustamento das unidades de alojamento, com indicação da lotação máxima das respetivas áreas comuns.

b. Áreas de isolamento e quarentena

Foi definida uma área de isolamento na residência, composta por 2 módulos de quartos (2 quartos + 1 WC), inativados para essa finalidade.

Os residentes para os quais venha a ser determinada, pelas autoridades de saúde competentes, medida de isolamento profilático (quarentena) ou isolamento, devem seguir as orientações da Autoridade Local de Saúde e realizar a quarentena ou isolamento, sempre que isso seja possível do ponto de vista da segurança sanitária, nas suas residências de origem.

Sendo necessário realizar o período de isolamento/quarentena na residência, os residentes efetuarão a quarentena no seu próprio quarto.

C. Higienização Ambiental

A limpeza e desinfecção de superfícies, conforme a Orientação 014/2020 da DGS, é uma prática recomendada para a prevenção de transmissão da COVID-19 em ambientes comunitários.

A empresa EUROMEX, com a qual está contratualizada a limpeza da residência, é responsável pela adequação dos procedimentos de limpeza às atuais circunstâncias, devendo utilizar produtos ajustados em quantidade e qualidade para o efeito e garantir a formação adequada dos seus colaboradores.

Os residentes são responsáveis pela manutenção das suas áreas privadas em perfeito estado de limpeza, designadamente quarto e WC, de acordo com a norma da DGS n.º 014/2020 e Plano de Desinfecção e Limpeza, constante do Anexo IV.

As cozinhas, espaços de uso comum que podem ser críticos do ponto de vista do contágio, deverão manter-se sempre limpas e higienizadas, de acordo com o disposto na norma da DGS n.º 014/2020 e Plano de Desinfecção e Limpeza em anexo. A limpeza será garantida através de escalas rotativas, para cuja elaboração são responsáveis os residentes afetos a cada cozinha, sendo cada um dos residentes responsáveis pela limpeza dos artigos e superfícies que utiliza.

d) Sinalética

Com o intuito de facilitar o acesso à informação crítica do Plano de Contingência, foi preparada sinalética relativa a:

- Orientações gerais da DGS;
- Uso obrigatório de máscara;
- Regras de utilização da máscara;
- Regras de higienização das mãos;
- Plano de Desinfecção e Limpeza dos Espaços Comuns (da responsabilidade dos residentes).
- Sinalização dos percursos;
- Sinalização das áreas de isolamento (para todos os quartos de isolamento);
- Orientações para caso suspeito em residência dos SAS/IPS;
- Restrições de acesso à residência.

PROCEDIMENTOS

A. VIGILÂNCIA E AUTOMONITORIZAÇÃO DO ESTADO DE SAÚDE

Avaliação prévia do estado de saúde dos residentes

A partir de modelos já utilizados por outras entidades, foi concebido um procedimento de avaliação do estado de saúde dos residentes, prévio à entrada em residência. Assim, aquando da comunicação da colocação é enviado ao estudante um questionário de identificação de risco e deteção precoce, elaborado pelos Serviços de Ação Social para esse efeito, cujas respostas (enviadas, quando possível, com uma semana de antecedência, relativamente à data de entrada em residência para o email administradora@sas.ips.pt). Face às respostas ao questionário e fazendo fé na veracidade das mesmas, a equipa dos SAS avalia se o residente reúne condições para a entrada em residência, emitindo a respetiva credencial de alojamento sempre quando os estudantes reúnam condições para dar entrada na residência.

Autovigilância do estado de saúde dos residentes

Os residentes são sensibilizados para a autovigilância de sintomas e de alterações do estado de saúde, devendo comunicar prontamente quaisquer mudanças no seu estado de saúde, que possam causar dano ou alarme junto da comunidade, designadamente: febre (superior a 37,8), tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, odinofagia (dor de garganta), dores musculares generalizadas, cefaleias (dores de cabeça) fraqueza e, com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia.

Qualquer alteração deverá ser, de imediato, comunicada ao profissional de segurança de serviço ao edifício e/ou à Governanta da Residência, que comunicará aos SAS, através do e-mail administradora@sas.ips.pt

B. REGRAS DE CONDUTA DOS RESIDENTES

Ao alojamento em residência universitária dos SAS/IPS, no ano letivo 2020/2021, são aplicáveis as normas de conduta conforme abaixo se discrimina.

Orientações Gerais

1. A admissão em residência pressupõe a avaliação prévia obrigatória do estado de saúde dos residentes, realizada pelos Serviços de Ação Social do IPS, através do questionário de identificação de risco e deteção precoce.
2. Os/As residentes devem adotar as práticas e os comportamentos de contenção do risco de infeção e de propagação da doença amplamente divulgados pela DGS, dentro e fora da residência, adotando um comportamento socialmente responsável e abstendo-se de permanecer na residência ou reforçando as respetivas medidas de autovigilância, na sequência de situações ou contatos com potencial risco de contágio, devendo dos mesmos dar conhecimento aos SAS através do email alojamento@sas.ips.pt.
3. É obrigatório para todos os/as residentes e trabalhadores o uso de máscara no interior das instalações.
4. Os/As residentes devem proceder à lavagem/desinfeção das mãos à entrada e saída da residência e ao longo do dia, sempre que se justifique;
5. A lavagem das mãos deve ser feita com água e sabão durante, pelo menos, 20 segundos, secando-as bem no final ou, em alternativa, com solução antisséptica de base alcoólica (SABA);
6. Os/As residentes devem evitar o contacto das mãos com os olhos, o nariz e a boca.
7. Qualquer alteração no estado de saúde deverá ser, de imediato, comunicada ao profissional de segurança de serviço ao edifício e/ou à Governanta da Residência, que comunicará aos SAS, através do e-mail administradora@sas.ips.pt, sendo responsável por comunicar à administradora o contato telefónico do residente com sintomas, a fim de facilitar o acompanhamento
8. Os/As residentes devem conhecer e seguir o procedimento para atuação perante caso suspeito definido para a residência.

Orientações gerais quanto à limpeza

1. A limpeza diária assegurada pelos residentes deve ser escrupulosamente cumprida, em respeito pelo disposto na norma da DGS n.º 014/2020, designadamente nos espaços que lhe estão diretamente afetos (Quarto e respetivo WC e cozinhas).

2. Os/As residentes devem remover diariamente o lixo indiferenciado e a reciclagem das cozinhas.
3. Os/As residentes devem lavar sempre as mãos com água e sabão ou, em alternativa, higienizar com SABA, após a remoção e deposição do lixo em contentor
4. A roupa, a roupa de cama e as toalhas devem ser lavadas na máquina, na maior temperatura possível utilizando detergente de máquina.
5. Os/As residentes devem evitar sacudir a roupa de cama, enrolando-a com a parte interior para dentro, fazendo um “embrulho
6. Os/As residentes devem lavar sempre as mãos com água e sabão ou, em alternativa, higienizar com SABA, após o tratamento de roupas sujas.

Orientações quanto à entrada e saída da Residência

1. O horário de abertura e encerramento das portas para o exterior será efetuado às 6h30h e às 0h00, respetivamente.
2. A entrada de residentes fora do horário estabelecido é excecional e reservada a motivos de natureza laboral, previamente aprovados pela administração dos SAS/IPS.
3. Caso se verifiquem outras razões de carácter excecional que possam justificar a entrada após a hora definida, as mesmas deverão ser submetidas à aprovação da administração dos SAS/IPS.
4. Fora das situações definidas nos números 2 e 3, os/as residentes apenas poderão voltar a entrar na residência no respetivo horário de abertura.
5. As portas de acesso à residência devem permanecer fechadas, não podendo os/as residentes permitir a entrada de pessoas não autorizadas na residência.
6. Nesta fase, o acesso às residências é exclusivo para residentes, não sendo permitidas visitas.
7. Os/As residentes podem ausentar-se livremente da residência, designadamente em deslocações de fim de semana, assumindo nessas deslocações uma conduta responsável no sentido do cumprimento das regras estabelecidas no âmbito do combate à propagação do vírus e reforçando as medidas de autovigilância de sintomatologia compatível com COVID-19.

Orientações quanto ao uso dos espaços privados

1. Não é permitida a frequência/permanência de residentes no quarto de outros/as residentes.

3. Os quartos e respetivo WC deverão ser objeto de limpeza e desinfeção diárias com produtos adequados, sendo regular e aleatoriamente objeto de ações de verificação por parte da Governanta da residência, na presença do respetivo residente.

Orientações quanto ao uso dos espaços comuns

1. A utilização de espaços comuns será regulada através de escalas, a elaborar pelos residentes da ala/piso/residência, conforme organização interna pré-existente e atendendo à lotação máxima definida para cada um dos espaços.

2. Deve ser respeitada a lotação máxima dos espaços comuns, conforme informação afixada à entrada dos mesmos.

3. Não é permitida a alteração da disposição do mobiliário em cada espaço comum.

4. A permanência nas salas de estudo é permitida sem limites de horário, desde que sejam respeitadas as regras no que respeita à lotação e afastamento, bem como as regras gerais relativamente ao ruído, devendo ser respeitado o período de silêncio.

5. A permanência no bar/ sala de convívio só é permitida até às 01h00, podendo ser admitida para além desse horário, caso a lotação das salas de estudo se encontre preenchida e haja necessidade de recorrer a esse espaço como área de estudo.

6. Imediatamente após a utilização dos espaços comuns, designadamente cozinhas, salas de estudo, salas de convívio e bar, deve ser assegurada a respetiva limpeza e desinfeção pelos residentes utilizadores.

7. Deve ser respeitada a sinalização de circulação nos espaços comuns da residência, circulando preferencialmente pela direita.

Orientações quanto à partilha de artigos entre os residentes

1. Os/As residentes devem evitar a partilha de quaisquer artigos entre eles, designadamente comida, roupa, loiça de cozinha, telemóveis e equipamentos eletrónicos, entre outros.

2. Em caso de absoluta necessidade de partilha dos artigos identificados no ponto anterior, os mesmos deverão ser cuidadosamente desinfetados entre utilizações.

3. Poder-se-á manter o empréstimo de equipamentos aos residentes pela Comissão de residentes, os quais devem ser desinfetados antes e depois da respetiva utilização.

4. Os/As residentes não devem beber diretamente de pacotes ou garrafas, nem partilhar alimentos em embalagens cujo interior é manipulado com as mãos (batatas fritas, frutos secos, snacks).

C. CASO DE SUSPEITA DE INFEÇÃO

O que fazer se apresentar sinais e/ou sintomas suspeitos de infeção por COVID-19?

O presente Plano descreve os procedimentos a adotar perante um residente com sintomas (caso suspeito de infeção pelo novo Coronavírus SARS-CoV-2, agente causal da COVID-19).

Este Plano pode ser atualizado a qualquer momento, tendo em conta a evolução do quadro epidemiológico da COVID-19.

As situações não previstas neste Plano devem ser avaliadas caso a caso pela Administradora dos Serviços de Ação Social do Instituto Politécnico de Setúbal.

Procedimentos perante um residente com sintomas

Qualquer Residente que apresente sinais e/ou sintomas suspeitos de infeção por COVID-19 deve:

- Informar de imediato o/a segurança de serviço na receção, o/a qual informará a Governanta e a Administradora dos SAS/IPS, conforme lista de contactos constante do anexo I;
- O/A segurança acompanhará o residente com sintomas para um dos quartos de isolamento/quarentena disponíveis, seguindo os trajetos definidos para o efeito, devendo ambos (residente e segurança) utilizar máscara cirúrgica, caminhar afastados até ao quarto de destino e lavar as mãos com água e sabão;
- Chegado ao quarto de isolamento o residente com sintomas deve ligar para o SNS24 (808 24 24 24), aguardando o tempo necessário para ser atendido e seguindo as recomendações prestadas.

Ao residente com sintomas será disponibilizado um *kit* de emergência, constituído por máscara cirúrgica, termómetro, água e elementos não perecíveis e outros materiais que poderá ter necessidade de utilizar enquanto aguarda o atendimento pelo SNS24.

O profissional de saúde do SNS 24 questiona o residente com Sintomas quanto a sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de COVID-19. Após avaliação, o SNS 24 informa o residente:

- Se não se tratar de um caso suspeito de COVID-19, define os procedimentos adequados à situação clínica do Indivíduo;
- Se se tratar de caso suspeito de COVID-19, o SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico, da Direção-Geral da Saúde, para validação da suspeição. Desta validação o resultado poderá ser:
 - **Caso Suspeito Não Validado:** o processo fica encerrado para COVID-19. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do Indivíduo. O Indivíduo informa o rececionista/vigilante.
 - **Caso Suspeito Validado:** a DGS ativa o INEM, o INSA e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos. O segurança ou a governanta informam a administradora dos Serviços de Ação Social do Instituto Politécnico de Setúbal da existência de um caso suspeito validado.

Na situação de caso suspeito validado:

- O Indivíduo doente deverá permanecer na área de isolamento (com máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita), até à chegada da equipa do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), ativada pela DGS, que assegura o transporte para o Hospital de referência, onde serão colhidas as amostras biológicas para testes laboratoriais;
- O acesso dos restantes indivíduos à área de isolamento fica interdito, exceto aos trabalhadores/residentes designados para prestar assistência;
- Os SAS/IPS colaboram com a Autoridade de Saúde Local na identificação dos contactos próximos do doente (caso suspeito validado);
- A informação à Comunidade Académica da existência de caso suspeito validado, a aguardar resultados de testes laboratoriais, será feita mediante os procedimentos de comunicação estabelecidos no Plano de Contingência do IPS.

O Caso suspeito validado deve permanecer na área de isolamento até à chegada da equipa do INEM ativada pela DGS, de forma a restringir, ao mínimo indispensável, o contacto deste indivíduo com os restantes. Devem-se evitar deslocações adicionais do Caso suspeito validado na Residência de Estudantes.

Procedimentos de higienização/limpeza perante um Caso Suspeito Validado

A DGS informa a Autoridade de Saúde Regional dos resultados laboratoriais, que por sua vez informa a Autoridade de Saúde Local.

A Autoridade de Saúde Local informa os SAS/IPS dos resultados dos testes laboratoriais e:

- Se o Caso não for confirmado, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais, incluindo de limpeza e desinfeção;

- 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.

Procedimento de vigilância de contactos

Um contacto é uma pessoa que esteve exposta a um caso de COVID-19, ou a material biológico infetado com SARS-CoV-2, dentro do período de transmissibilidade.

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”**, é definido como:

- a. Contacto frente a frente com um caso de COVID-19 a uma distância de menos de 2 metros e durante 15 minutos ou mais;
- b. Contacto físico direto com um caso de COVID-19;
- c. Contacto direto desprotegido com secreções contaminadas de um caso de COVID-19;
- d. Contacto em ambiente fechado com um caso de COVID-19 (ex. coabitação, sala de aula, sala de reuniões, sala de espera) durante 15 minutos ou mais;
- e. Viagem com caso de COVID-19, nos termos da norma 015/2020 da DGS.

– **“Baixo risco de exposição”** (casual), é definido como:

- a. Contato frente a frente com um caso de COVID-19 a uma distância de menos de 2 metros e durante menos de 15 minutos;
- b. Contacto em ambiente fechado com caso de COVID-19 durante menos de 15 minutos ou contacto protegido durante 15 minutos ou mais;
- c. Viagem com caso de COVID-19 em qualquer meio de transporte, com exceção dos referidos na exposição de alto risco;
- d. Contacto esporádico (em movimento/circulação) com caso de COVID-19;
- e. Exposição associada a cuidados de saúde, sem prestação direta de cuidados a casos de COVID-19 sem utilização de EPI;
- f. Exposição associada a cuidados de saúde, com prestação direta, protegida, de cuidados a casos de COVID-19 (isto é, com uso de EPI adequado à atividade assistencial respetiva, de acordo com a Norma 007/2020 ou a Orientação 019/2020).

Perante um Caso Confirmado por COVID-19, além do referido anteriormente, deverão ser ativados os procedimentos de vigilância ativa dos contactos próximos, relativamente ao início de sintomatologia. Para efeitos de gestão dos contactos a Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com os SAS/IPS, deve:

- Identificar, listar e classificar os contatos próximos (incluindo os casuais);
- Proceder ao necessário acompanhamento dos contatos (telefonar diariamente, informar, aconselhar e referenciar, se necessário).

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, de acordo com o previsto na tabela seguinte.

Tabela 2 – Vigilância de Contatos Próximos

Alto Risco de Exposição	Baixo Risco de Exposição
Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição;	Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre (duas vezes por dia), tosse ou dificuldade em respirar
Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre (duas vezes por dia), tosse ou dificuldade em respirar	Não frequentar locais com aglomerações de pessoas, mantendo a atividade laboral e assegurando o cumprimento da alínea anterior
Implementar rigorosamente as medidas de higiene das mãos e etiqueta respiratória	Autoisolar-se e contactar a Autoridade de Saúde responsável pela vigilância passiva (através do número telefónico fornecido por esta ao utente, no primeiro contacto), ou o SNS24, se surgirem sintomas compatíveis com COVID-19
Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição	
Evitar viajar	
Restringir o contacto social ao indispensável	Implementar rigorosamente as medidas de distanciamento, higiene das mãos e etiqueta respiratória e a utilização de máscara de acordo com a Orientação 019/2020 e Informação 009/2020 da DGS
Estar em isolamento/confinamento obrigatório, nos termos definidos na legislação em vigor, no domicílio ou outro local designado para o efeito, e	

**em cumprimento das regras e medidas definidas na
Orientação 010/2020 da DGS**

Contactar, preferencialmente, a Autoridade de Saúde responsável pela vigilância ativa (através do número telefónico fornecido por esta ao utente, no primeiro contacto), ou o SNS24, se surgirem sintomas compatíveis com COVID-19

De referir que:

- A auto monitorização diária, feita pelo próprio indivíduo, 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 e o indivíduo identificado como contacto próximo estiver na Residência de Estudantes, devem iniciar-se os procedimentos num caso suspeito, conforme previsto no presente plano.

Processo de registo de contactos com o Caso Suspeito

Os registos de contactos com o caso suspeito deverão ser efetuados no formulário que se apresenta no Anexo III.

D. Orientações para a quarentena

Isolamento e quarentena: do que se trata?

Quarentena: utiliza-se em indivíduos que se pressupõe serem saudáveis, mas que possam ter estado em contacto com um doente com infeção confirmada.

Isolamento: medida utilizada em indivíduos doentes (para que, através do afastamento social, não contagiem outros).

Quando se deve fazer quarentena ou isolamento?

A Autoridade de Saúde ou o Médico Assistente avaliarão a situação e dirão quando e qual a medida a adotar.

Isolamento e quarentena: que medidas de distanciamento individual se devem adotar?

1. Permanência na Residência

- O residente com sintomas deverá permanecer na residência, sem realizar quaisquer deslocações para fora da mesma;

- Deve ser solicitado, à Governanta ou a apenas um colega da residência, que lhe sejam facultados os bens essenciais de que necessite (alimentos, medicamentos ou outros bens de primeira necessidade);
- Após contato, devem lavar as mãos com água e sabão ou solução antisséptica de base alcoólica (SABA);
- Deve ser garantido que quem faça a entrega deixe os produtos à porta do quarto, ou da área de isolamento, não devendo ocorrer quaisquer contatos interpessoais.

2. Partilha de espaços com outros residentes

- Deve permanecer num quarto bem ventilado, com janela para o exterior e com a porta fechada;
- Só deve sair do quarto em situação de extrema necessidade;
- Não deve utilizar quaisquer espaços comuns, designadamente cozinhas, salas de estudo ou de convívio com outras pessoas presentes;
- Se a pessoa doente utilizar espaços comuns, devem ser desinfetadas com frequência torneiras, interruptores e maçanetas das portas e todas as superfícies de contacto.
- Se for necessário estar em presença de outros, deve utilizar máscara, guardar a distância recomendada (mínimo 2 metros ou 3 passos de adulto) e limitar o tempo de contacto;
- Deve utilizar, sempre que possível, uma casa de banho diferente da utilizada por outros, com uso individual de toalhas e de outros utensílios de higiene.
- Não sendo possível, e havendo necessidade de partilhar o WC, deverão ser desinfetadas todas as superfícies (designadamente, torneiras, interruptores e maçanetas das portas), antes e depois de cada utilização, garantindo o uso individual de toalhas e de outros utensílios de higiene.

3. Cuidados a ter com os resíduos

- Os resíduos, tais como lenços, restos de comida ou outro lixo doméstico, produzidos por uma pessoa em quarentena ou em isolamento devem ser colocados em contentor de resíduos de abertura não manual e não devem ser separados para reciclagem;
- Os resíduos nunca devem ser calcados, nem deve ser apertado o saco para sair o ar;
- O saco de plástico só deve ser cheio até 2/3 da sua capacidade e deve ser bem fechado com 2 nós apertados e, se possível, com um atilho ou um adesivo;
- Os resíduos devem ser colocados em contentores de resíduos coletivos após 24 horas da sua produção (nunca em ecopontos);

- Após o manuseamento dos sacos com lixo, deve proceder à lavagem das mãos com água e sabão durante, pelo menos, 20 segundos, secando-as bem no final ou, em alternativa proceder à respetiva higienização com solução antisséptica de base alcoólica (SABA).

Como monitorizar sintomas?

Ao longo do dia deverá proceder à medição e registo da temperatura corporal, pelo menos, duas vezes por dia, mesmo na ausência de sintomas.

Deverá estar especialmente atento ao aparecimento de sintomas compatíveis com a sintomatologia da COVID-19, designadamente: febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, odinofagia (dor de garganta), dores musculares generalizadas, cefaleias (dores de cabeça) fraqueza e, com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia

O que fazer se desenvolver ou houver agravamento de sintomas?

Se desenvolver sintomas ou sentir algum agravamento do seu estado de saúde, deve ligar para a linha SNS24 (808 24 24 24) ou, se a gravidade assim o justificar, para o 112. Se lhe foi fornecido o contacto de um profissional de saúde para acompanhar o seu caso, deve usar preferencialmente esta via.

Deve ser dada especial atenção aos seguintes sintomas:

- Reaparecimento, agravamento ou persistência de febre;
- Dificuldade respiratória ou falta de ar;
- Fadiga intensa e anormal;
- Outros sintomas que motivem a necessidade de falar com um profissional de saúde.

Deve evitar deslocações ao seu médico assistente e deve ser realizado um contacto prévio com os serviços de saúde, averiguando alternativas à deslocação (ex. teleconsulta, prescrição de medicação à distância).

Caso necessite de apoio psicológico durante o período de quarentena/isolamento

Os SAS/IPS dispõem de serviço de psicologia, pelo que deve contactar através do email crisrina.almeida@sas.ips.pt, para efeitos de marcação da respetiva consulta, a qual será realizada online.

E. MONITORIZAÇÃO DO PLANO – REGISTOS DE ATOS/INCIDENTES

Os registos de ocorrências, na medida em que devem ser sempre reportados aos Serviços de Saúde da UC, que, se necessário, asseguram a articulação com as autoridades de saúde, são registados, por esses Serviços, na seguinte grelha:

Data da Ocorrência	Descrição da Ocorrência	N.º de Residentes Envolvidos	Medidas de Atuação



ANEXOS

ANEXO I

(Lista de Contatos)

Serviço/Responsável	Contato telefónico	E-mail
Marisa Santos- Administradora dos Serviços de Ação Social do IPS	265 709 690	administradora@sas.ips.pt
Noémia Dimas – Governanta RESAS	265 790 330	noemia.dimas@sas.ips.pt
Receção/Segurança RESAS	265 790 330	ildamarques@hotmail.com
Cristina Almeida – Alojamento/SAS/IPS	265709690	alojamento@sas.ips.pt

ANEXO II
(Estrutura e Lotação)

		Área Isolamento	Áreas Comuns	
			ID.	Lotação
Bloco A	Piso 1	Quartos A1.15/A1.16/A1.17/A1.18	Sala de Estudo	6
			Cozinhas	2
	Piso 2		Cozinhas	2
Piso 3	Cozinhas		2	
Bloco B	Piso1		Sala de Convívio	24
			Bar	14
Bloco C	Piso 1		Sala de Estudo	6
			Cozinhas	2
	Piso 2		Cozinhas	2
			Cozinhas	2
Piso 3	Cozinhas		2	
Bloco D	Piso 1		Sala de Estudo	6
		Cozinhas	2	
	Piso 2	Cozinhas	2	
Piso 3	Cozinhas	2		

ANEXO III

(Formulário de Registo de Contatos com o Caso Suspeito)

Nome	Local de Contato	Data de Contato	Utilização de equipamento de proteção		Morada	Contato Telefónico	Procedimentos Realizados
			Sim	Não			

ANEXO IV

(Plano de Desinfecção e Limpeza da Responsabilidade dos Residentes)

Superfícies a limpar	Tipo de produto/Procedimento	Periodicidade
Limpeza e desinfecção geral de: - pavimentos - paredes - Bancadas - loiça manual	<p>Os detergentes a usar são os comuns ou de uso doméstico;</p> <p>Os desinfetantes mais utilizados são: a vulgar lixívia e o álcool a 70%;</p> <p>Podem ser ainda utilizados produtos de desinfecção rápida sob a forma de toalhetes humedecidos no desinfetante e fornecidos em dispensador próprio (facilitando tirar 1 a 1 sem os contaminar). Estes são produtos que juntam habitualmente na sua composição, detergente e desinfetante compatíveis. Estes toalhetes são para usar numa superfície e não devem ser reutilizados em várias superfícies, porque favorece a disseminação dos agentes contaminantes. Usar um toalhete para cada superfície e descartar para o caixote do lixo. Não secar a superfície depois de usar o toalhete desinfetante, porque é necessário que a superfície fique molhada durante uns minutos até secar ao ar, para ser eficaz.</p>	Diária
Limpeza e desinfecção de armários e frigoríficos	<p>Estes são produtos que juntam habitualmente na sua composição, detergente e desinfetante compatíveis. Estes toalhetes são para usar numa superfície e não devem ser reutilizados em várias superfícies, porque favorece a disseminação dos agentes contaminantes. Usar um toalhete para cada superfície e descartar para o caixote do lixo. Não secar a superfície depois de usar o toalhete desinfetante, porque é necessário que a superfície fique molhada durante uns minutos até secar ao ar, para ser eficaz.</p> <p>As partes metálicas das superfícies ou as que não são compatíveis com a lixívia, devem ser desinfetadas com álcool a 70% ou outro produto compatível, para evitar a corrosão ou danificação.</p>	Diária
Limpeza de fogões, fornos e grelhadores		Diária ou sempre que necessário
Limpeza de Casas de Banho, incluindo pavimento, torneiras e maçanetas das portas		Sempre que necessário
Mesas e cadeiras de zonas comuns		Após cada utilização