

Plano de Contingência

De acordo com a Orientação 006/2020 da Direção-Geral da Saúde (DGS)

Pandemia – COVID-19



CENTRO SOCIAL E CULTURAL DE CABEÇUDOS

Aprovado:

Revisão N.º

Data: __/__/__



Plano de Contingência

CENTRO SOCIAL E CULTURAL DE CABEÇUDOS

Índice

Plano de Contingência

1. Objetivo do Plano de Contingência.....	1
2. A doença por coronavírus (COVID-19).....	1
2.1 Introdução.....	1
2.2 A Transmissão de COVID-19.....	2
2.3 A Prevenção da Transmissão de COVID-19.....	3
2.4 Medidas a Adotar pelo CSCCabeçudos.....	5
2.5 Caso Suspeito.....	7
2.6 Área de Isolamento.....	7
2.7 Procedimentos num Caso Suspeito.....	9
2.8 Procedimentos num Caso Suspeito Validado.....	11
2.9 Procedimentos num Caso Confirmado.....	12
2.10 Procedimentos na Vigilância de Contactos Próximos.....	12
3. Estrutura Operacional de Contingência.....	14
3.1 Organograma.....	14
3.2 Constituição e Missões da Estrutura.....	16
3.2.1 Responsável de Segurança.....	16
3.2.2 Delegado de Segurança.....	17
3.2.3 Responsáveis de Setor.....	18
3.3 Entidades Internas/Externas a Contactar.....	19
3.4 Plano de Atuação de Contingência.....	19
3.4.1 Ativação do Plano de Contingência.....	20
3.4.2 Atuação de Contingência.....	21
3.5 Informação Interna/Comunicação Social.....	24



Plano de Contingência

CENTRO SOCIAL E CULTURAL DE CABEÇUDOS

1. Objetivo do Plano de Contingência

O Plano de Contingência do **CENTRO SOCIAL E CULTURAL DE CABEÇUDOS** para a pandemia do COVID-19 tem como objetivo definir a estrutura da organização de segurança, os procedimentos a seguir e as responsabilidades dos diversos intervenientes nas medidas a serem tomadas para fazer com que sejam minimizados os efeitos económicos e sociais associados à mesma, garantindo a continuidade e a disponibilidade dos recursos básicos para o funcionamento da empresa assegurando a capacidade de resposta aos clientes assim como reforçar a proteção da saúde dos trabalhadores e colaboradores.

2. A doença por coronavírus (COVID-19)

2.1 Introdução

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).

Embora o epicentro da epidemia tenha ocorrido em Wuhan, Província de Hubei (China), onde estão relatados a maior parte dos casos, o risco de infeção não se limita a Wuhan, mas a qualquer região com casos confirmados onde se verifique transmissão ativa e sustentada do vírus.

O período de incubação do novo coronavírus é de 2 a 14 dias. Isto significa que se uma pessoa permanecer bem 14 dias após contactar com um caso confirmado de doença por coronavírus (COVID-19), é pouco provável que tenha sido contagiada.

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.



Plano de Contingência

CENTRO SOCIAL E CULTURAL DE CABEÇUDOS

2.2 A Transmissão de 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 com uma pessoa infetada.

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:

- As secreções podem ser diretamente expelidas para a boca ou nariz das pessoas em redor (perímetro até 2 metros) ou podem ser inaladas para os pulmões;
- Uma pessoa também pode ficar infetada ao tocar em superfícies ou objetos que possam ter sido contaminados com secreções respiratórias e depois tocar na sua própria boca, nariz ou olhos.

Este novo agente nunca tinha sido previamente identificado em seres humanos, tendo causado um surto na cidade de Wuhan. Embora o epicentro da epidemia seja em Wuhan, Província de Hubei (China), onde estão relatados a maior parte dos casos, o risco de infeção estende-se a qualquer área internacional com casos confirmados onde se verifique transmissão ativa e sustentada do vírus.

2.3 A Prevenção da Transmissão de COVID-19

Atualmente não existe vacina contra o 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 (>70%) 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, 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 permanecer em casa e não se deslocar para o seu local de trabalho, escolas dos filhos ou estabelecimentos de saúde.



Plano de Contingência

CENTRO SOCIAL E CULTURAL DE CABEÇUDOS

- Os colaboradores e visitantes devem lavar as mãos:
 - Antes de sair de casa
 - Ao chegar ao Centro
 - Após usar a casa de banho
 - Após intervalos e atividades desportivas
 - Antes das refeições, incluindo lanches
 - Antes de sair do Centro
- Utilizar um gel alcoólico que contenha pelo menos 70% 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 em www.dgs.pt

O uso de máscaras de proteção na população em geral ou colaboradores está recomendado.

2.4 Medidas a Adotar pelo CENTRO SOCIAL E CULTURAL DE CABEÇUDOS

O CENTRO SOCIAL E CULTURAL DE CABEÇUDOS implementou de imediato as seguintes medidas:

- Disponibilização de dispensadores de solução alcoólica nos acessos ao centro, espaços comuns (corredores, zonas de pausas) e salas de creche e CATL.
- Criação de área reservada à divulgação de informação atualizada sobre o COVID-19.
- Fornecimento de informação aos colaboradores.

2.5 Caso Suspeito

A classificação de um caso como suspeito de doença por coronavírus (COVID-19) deve obedecer a critérios clínicos e epidemiológicos. A definição seguinte é baseada na informação atualmente disponível no Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doença (ECDC).



Plano de Contingência

CENTRO SOCIAL E CULTURAL DE CABEÇUDOS

Critérios clínicos		Critérios epidemiológicos
Febre OU Tosse OU Dificuldade respiratória	e	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

DEVE-SE:

- Estar atento ao aparecimento de febre, tosse ou dificuldade respiratória, no próprio ou nas pessoas com quem convive de perto;
- Medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar os valores;
- Lavar frequentemente as mãos, sobretudo antes das refeições e após uso da casa de banho;
- Telefonar para a Linha SNS24 (808 24 24 24) caso apareça algum dos sintomas referidos (no próprio ou nos seus conviventes), e seguir as orientações.

2.6 Área de Isolamento

Foi estabelecida uma área de isolamento no **CENTRO SOCIAL E CULTURAL DE CABEÇUDOS**. A colocação de uma criança/colaborador suspeita de infeção por COVID-19 numa área de isolamento visa impedir que outras crianças/colaboradores possam ser expostos e infetados. Esta medida tem como principal objetivo evitar a propagação de uma doença transmissível no centro.

A área de isolamento tem ventilação natural, e sistema de ventilação mecânica, assim como possui revestimento liso e lavável (não possui tapetes ou alcatifa). Esta área deverá está equipada com:

- Telefone;



Plano de Contingência

CENTRO SOCIAL E CULTURAL DE CABEÇUDOS

- Poltrona, catre e cama de grades (para descanso e conforto da criança/colaborador suspeito de infeção por COVID-19, enquanto aguarda 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 existe uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do caso suspeito.

Os colaboradores foram informados da localização da área de isolamento na instituição.

2.7 Procedimentos num Caso Suspeito

Qualquer criança/colaborador com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito de doença por COVID-19, ou alguém que identifique uma criança/colaborador nestas circunstâncias, deverá informar imediatamente a diretora técnica e dirigir-se para a área de isolamento definida para aquele efeito.

Deverá ser prestada à criança/colaborador doente toda a assistência necessária, incluindo se existirem dificuldades de locomoção. A diretora técnica deverá certificar-se que o caso suspeito se desloca para a área de isolamento pelos circuitos definidos no Plano de Contingência evitando a contaminação de superfícies. Sempre que possível deve-se assegurar a distância de segurança (superior a 1 metro) do doente.

O responsável de sala que acompanha e presta assistência à criança/colaborador com sintomas, deve colocar, antes de se iniciar esta assistência, uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis, para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção quanto à higiene das mãos, após contacto com o caso suspeito.



Plano de Contingência

CENTRO SOCIAL E CULTURAL DE CABEÇUDOS

No interior da área de isolamento, o caso suspeito de COVID-19 ou o responsável de sala, no caso de ser necessário, deve contactar de imediato os encarregados de educação do caso suspeito e estes serão aconselhados a contactar o SNS 24 (808 24 24 24);

Todos os encarregados de educação são informados em caso de existência de um caso suspeito na instituição;

As Autoridades de Saúde locais são imediatamente informadas dos contatos do grupo, de forma a facilitar a aplicação de medidas de Saúde Pública aos contatos de alto risco.

O caso suspeito deve usar uma máscara cirúrgica, se a sua condição clínica o permitir. A máscara deverá ser colocada pelo próprio (caso consiga) e este deverá verificar se a máscara se encontra bem ajustada (ou seja: ajustamento da máscara à face, de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face).

Após avaliação, a Linha SNS 24 informa o caso suspeito ou ponto focal:

- Se não se tratar de facto de um caso suspeito de COVID-19: define os procedimentos adequados à situação clínica da criança/colaborador;
- Se se tratar de facto de um caso suspeito de COVID-19: a Linha SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da Direção-Geral da Saúde (DGS), para validação da suspeição.

Desta validação o resultado poderá ser:

- Caso Suspeito Não Validado: fica encerrado para COVID-19. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica da criança/colaborador. Os pais da criança ou o colaborador informa o ponto focal da não validação à diretora técnica.
- 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 responsável de comunicação informa a administração da existência na empresa de um caso suspeito de COVID-19 validado.

2.8 Procedimentos num Caso Suspeito Validado

Na situação de **caso suspeito validado**:

- A criança/colaborador doente deverá permanecer na área de isolamento (com máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita), de forma a restringir, ao mínimo indispensável, o contacto deste caso com outro(s) colaboradores/crianças até à chegada da equipa do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), ativada pela DGS, que assegura o



Plano de Contingência

CENTRO SOCIAL E CULTURAL DE CABEÇUDOS

transporte para o hospital de referência, onde serão colhidas as amostras biológicas para realização de exames laboratoriais no INSA;

- O acesso dos outros colaboradores à área de isolamento fica interdito (exceto diretora técnica);
- Devem ser evitadas deslocações adicionais do caso suspeito validado nas instalações do centro.

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 a direção do CENTRO SOCIAL DE CABEÇUDOS dos resultados dos testes laboratoriais e:

- Se o caso for infirmado, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais da unidade orgânica, incluindo 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.

2.9 Procedimentos num Caso Confirmado

Na situação de caso confirmado, a diretora técnica deve:

- Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de isolamento nos termos da Orientação 14/2020 da DGS;
- Reforçar a limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas. Dar especial atenção à limpeza e desinfeção das mesas, secretárias, incluindo materiais e equipamentos utilizados pelo caso confirmado;
- Armazenar os resíduos do caso confirmado em saco de plástico nos termos regulamentares comunicados internamente: dois sacos de plástico, resistentes, com dois nós apertados, preferencialmente com um adesivo/atilha e devem ser colocados em contentores de resíduos coletivos após 24 horas da sua produção (nunca em ecopontos).

2.10 Procedimentos na Vigilância de Contatos Próximos

Qualquer situação suspeita e/ou confirmada pelo Delegado de saúde, será devidamente comunicada aos pais para que estes fiquem atentos a sintomas ou sigam as orientações do delegado de saúde.



Plano de Contingência

CENTRO SOCIAL E CULTURAL DE CABEÇUDOS

Considera-se contacto próximo uma pessoa 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, definido como:

- Colaborador do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros) do caso;
- Colaborador que esteve cara-a-cara com o caso confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
- Colaborador que partilhou com o caso confirmado louça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias);
- Criança da sala de 1 ou 2 anos com todo o grupo de crianças dessas salas;
- Bebe de sala do berçário e crianças dessa sala.

Baixo risco de exposição (casual), definido como:

- Colaborador 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 cara-a-cara superior a 15 minutos, tosse ou espirro);
- Colaborador(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).

Além do referido anteriormente, perante um caso confirmado por COVID-19, 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 o centro, deve:

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

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



Plano de Contingência

CENTRO SOCIAL E CULTURAL DE CABEÇUDOS

A vigilância de contactos próximos deve ser a seguinte:

Alto risco de exposição	Baixo risco de exposição
<ul style="list-style-type: none">• Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição.• Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar.• Restringir o contacto social ao indispensável.• Evitar viajar.• Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição.	<ul style="list-style-type: none">• Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar.• Acompanhamento da situação pelo médico do trabalho.

3. Estrutura Operacional de Contingência

3.1 Organograma

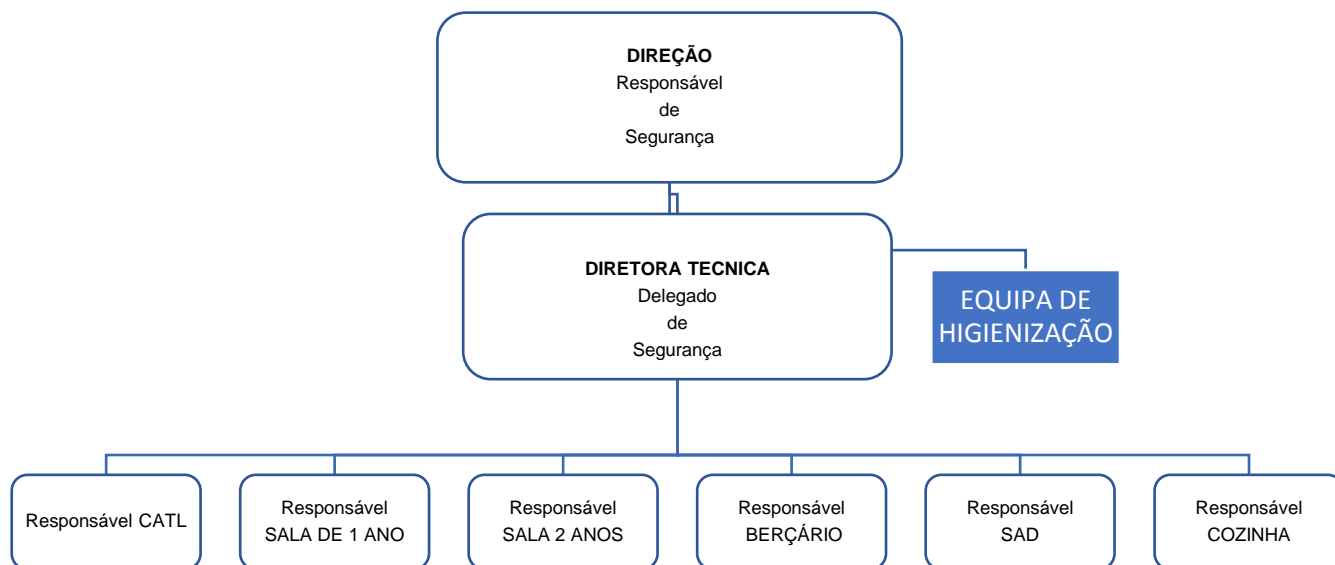
A capacidade de resposta a um eventual surto pandémico no **CENTRO SOCIAL E CULTURAL DE CABEÇUDOS** não depende só de uma política permanente de prevenção (higienização, informação, etc.), mas também na tomada de decisões rápidas e eficazes de modo a evitar a propagação interna da pandemia e minimizar assim os efeitos económicos e sociais para o centro.

Assim, para fazer face ao surto pandémico de COVID-19, constituiu-se a seguinte estrutura organizativa, responsável pela liderança e coordenação em situação de pandemia no **CENTRO SOCIAL E CULTURAL DE CABEÇUDOS**.



Plano de Contingência

CENTRO SOCIAL E CULTURAL DE CABEÇUDOS



A estrutura operacional de contingência baseia-se numa estrutura piramidal de comando, com a sua base constituída pelos elementos pertencentes aos setores vitais do centro.

O bom desempenho perante a pandemia depende não só da estrutura definida, mas principalmente da ação de todos os intervenientes.

3.2 Constituição e missões da estrutura

3.2.1 Responsável de Segurança (RS)

O Responsável de Segurança representa o órgão ou pessoa dirigente hierárquico máximo no **CENTRO SOCIAL E CULTURAL DE CABEÇUDOS** (Direção) pelo cumprimento permanente das medidas de segurança nas suas instalações.

Constitui responsabilidade geral do RS, a direção e a coordenação de todas as ações de prevenção, proteção e intervenção a desencadear no caso de surto pandémico para garantir a segurança dos seus colaboradores e a continuidade e disponibilidade dos recursos básicos para o funcionamento do centro.

Assim, o RS deverá estar informado permanentemente sobre a evolução do surto pandémico, e ser imediatamente informado de qualquer caso de COVID-19 declarado no centro, para declarar a ativação dos vários níveis de atuação do plano de contingência, para dirigir e implementar as operações de controlo da pandemia, e avaliar a sua eficácia.



Plano de Contingência

CENTRO SOCIAL E CULTURAL DE CABEÇUDOS

As suas funções são:

- Declarar a ativação dos níveis de atuação do Plano de Contingência;
- Assumir a direção das operações de controlo e irradiação da pandemia;
- Decidir, de acordo com o responsável local pela DGS, o encerramento total ou parcial das instalações;
- Decidir os contactos a realizar com entidades, quer internas, quer externas;
- Determinar, de acordo com o responsável local pela DGS, o regresso dos seus colaboradores aos seus locais de trabalho;
- Assegurar a reposição das condições de segurança e de higiene das instalações após a ocorrência de casos de COVID-19;
- Manter-se permanentemente contactável e deslocar-se para as instalações do **CENTRO SOCIAL E CULTURAL DE CABEÇUDOS** sempre que seja necessária a sua presença;
- Aprovar os recursos humanos mínimos de substituição para as áreas prioritárias de modo a assegurarem o normal funcionamento do centro;
- Aprovar os recursos mínimos de matérias-primas e assegurar o seu fornecimento e armazenamento;
- Aprovar listagem dos utentes prioritários;
- Aprovar a listagem dos fornecedores de bens e de serviços essenciais ao normal funcionamento do centro;
- Aprovar as atividades essenciais e prioritárias do centro;
- Testar, avaliar e manter este plano atualizado.

Na sua ausência e por razões imputáveis, as suas funções serão assumidas pelo Delegado de Segurança- diretora técnica. Na ausência de ambos, por deliberação dos elementos representados na Estrutura Operacional de Contingência.

3.2.2 Delegado de Segurança (DS)

O Delegado de Segurança é nomeado pelo Responsável de Segurança do **CENTRO SOCIAL E CULTURAL DE CABEÇUDOS**, para coordenar diretamente as operações de controlo da pandemia, assumindo o comando operacional dos responsáveis das áreas do centro, e tem as seguintes funções:



Plano de Contingência

CENTRO SOCIAL E CULTURAL DE CABEÇUDOS

- Coordenar as ações de avaliação e intervenção a desenvolver, de acordo com as instruções do RS;
- Garantir as ações necessárias ao isolamento, assistência e transporte de eventuais vítimas de COVID-19 de acordo com as recomendações emanadas pela linha saúde 24 (em caso de falha deste serviço, solicitar apoio via 112);
- Decidir a necessidade de recursos e meios externos (humanos e técnicos) e solicitá-los através do Responsável de Segurança;
- Informar o Responsável de Segurança sobre a evolução dos acontecimentos;
- Orientar e coordenar os responsáveis das áreas nas ações de controlo da pandemia;
- Garantir o fornecimento e armazenamento (com stock mínimo de segurança) de equipamentos de proteção individual e de produtos de limpeza/higienização.
- Definir os recursos mínimos de matérias-primas e assegurar o seu fornecimento e armazenamento (aprovados pelo RS);
- Divulgar o plano de contingência a nível interno e a nível externo (quando solicitado);
- Identificar os clientes prioritários (homologados pelo RS);
- Identificar os fornecedores de bens e de serviços essenciais ao normal funcionamento do cent (homologados pelo RS);

3.2.3 Responsáveis de Setor/valências/salas do centro

Os responsáveis de setor/valências/salas são os colaboradores na qual têm à sua responsabilidade o funcionamento dos vários setores/valências/salas do centro, os quais se encontram definidos no organigrama funcional. As suas funções são:

- Controlar as ações de intervenção a desenvolver, de acordo com as instruções do DS;
- Definir as atividades essenciais e prioritárias de forma a canalizar recursos humanos e materiais para as mesmas;
- Definir os recursos humanos mínimos de substituição (de acordo com os níveis de absentismo esperado) para as áreas prioritárias de modo a assegurarem o normal funcionamento do centro (aprovados pelo DS);



Plano de Contingência

CENTRO SOCIAL E CULTURAL DE CABEÇUDOS

3.3 Entidades Internas/Externas a Contactar

A listagem das entidades internas e externas a contactar em caso de emergência encontra-se no Anexo I.

3.4 Plano de Atuação de Contingência

Os procedimentos a desenvolver no **CENTRO SOCIAL E CULTURAL DE CABEÇUDOS** para o controlo da pandemia do COVID-19 assenta na ativação do plano de Contingência, o qual define 3 níveis de atuação determinado pelo sistema de vigilância de saúde da DGS (Direção Geral de Saúde) e da vigilância da saúde individual dos colaboradores, utentes, crianças, fornecedores e visitantes de modo a garantir uma capacidade de intervenção em tempo útil para controlo da pandemia.

No âmbito deste Plano de Contingência estão também definidos procedimentos/instruções de atuação gerais em caso de pandemia (cartazes afixados) de forma a assegurar reações individuais corretas (higiene pessoal, etiqueta social, etc.) face a um surto pandémico.

3.4.1 Ativação do Plano de Contingência

Considerando o risco biológico elevado (pandemia de COVID-19) e as suas consequências para o funcionamento normal do centro, as quais são suscetíveis de afetarem socialmente e economicamente o **CENTRO SOCIAL E CULTURAL DE CABEÇUDOS**, definiu-se três níveis de atuação de acordo com os seguintes parâmetros:

Nível 1 - É o nível de menor gravidade da pandemia. Corresponde a uma situação em que existem vários casos de COVID-19 declarados a nível nacional, de expressão reduzida, ou por ainda os casos detetados estarem confinados a determinada área geográfica, não constitui ainda uma ameaça para além do local onde se produziu.

Situação Anormal

Nível 2 - Corresponde a uma situação generalizada de casos declarados de COVID-19 a nível nacional (mais de cem mil casos declarados – início de onda pandémica), com expressão elevada, com vários casos detetados na área geográfica do centro (ou onde atua), constituindo uma possível ameaça para



Plano de Contingência

CENTRO SOCIAL E CULTURAL DE CABEÇUDOS

o **CENTRO SOCIAL E CULTURAL DE CABEÇUDOS**. Corresponde a uma situação de perigo, em que se torna necessária uma ação imediata e adequada de forma a evitar a entrada da pandemia no centro.

Situação de Perigo

Nível 3 - É o nível mais grave no plano de atuação de contingência. Corresponde a uma situação em que o surto pandémico declarou-se no centro (ou a sua suspeita – existência ou suspeita de um caso do COVID-19), ou a pandemia a nível nacional assume valores de ataque superiores a 10% (1 milhão de casos).

Corresponde a uma situação extrema de perigo, em que se torna necessário o controlo da pandemia no interior do centro ou uma ação imediata e estanque de forma a evitar a entrada da pandemia no centro

Situação de Emergência

No quadro seguinte são sistematizados e classificados os vários acidentes que, em função do resultado da análise efetuada, se considerou serem de maior risco. É assinalado na linha correspondente a cada um dos acidentes, os níveis de risco que deverão ser considerados, qualquer que seja a magnitude do acidente, tendo em conta o perigo potencial e as suas possíveis consequências.

O **CENTRO SOCIAL E CULTURAL DE CABEÇUDOS** tem como objetivo em situação anormal, de perigo e de emergência, minimizar os eventuais efeitos económicos, sociais e de saúde pública, através de uma adequada difusão da informação sobre o surto pandémico, sobre o nível de atuação presente no centro e sobre as ações desenvolvidas para o eventual controlo da pandemia.

Compete ao Responsável de Segurança a decisão sobre a ativação do Plano de Contingência, ou em caso da sua ausência ao Delegado de Segurança.

3.4.2 Atuação de Contingência

Os procedimentos de atuação de contingência para o controlo da pandemia da gripe a cumprir pelo **CENTRO SOCIAL E CULTURAL DE CABEÇUDOS** são de acordo com o nível de ativação declarado pelo RS, e são os seguintes:



Plano de Contingência

CENTRO SOCIAL E CULTURAL DE CABEÇUDOS

Procedimentos de Atuação

Nível 1 – Situação Anormal

Procedimentos	Quem?	Como?	Responsabilidade
Informação sobre medidas de proteção individual	Todos os colaboradores	Cartazes DGS	RS, DS
Informação sobre medidas de proteção contra o COVID-19	Todos os colaboradores	Cartazes DGS	RS, DS
Informação sobre etiqueta respiratória	Todos os colaboradores	Cartazes DGS	RS, DS
Informação sobre etiqueta social	Todos os colaboradores	Cartazes DGS	RS, DS
Informação sobre a higienização das mãos	Todos os colaboradores	Cartazes DGS	RS, DS
Informação sobre os sintomas da COVID19	Todos os colaboradores	Cartazes DGS	RS, DS
Informação sobre o modo de contágio	Todos os colaboradores	Cartazes DGS	RS, DS
Definição de locais e implementação de soluções desinfetantes	-	Locais de entrada, WC 's, refeitório	RS, DS
Aquisição de material de desinfecção e de higienização para uso diário e para stock	-	-	RS, DS
Aquisição de EPI's adequados à intervenção da equipa de higienização	Equipa Higienização: Auxiliar de serviços gerais; AAE e AAD	Fato descartável integral, mascara, luvas, óculos.	RS, DS
Informação/Formação da equipa de higienização	Equipa Higienização: Auxiliar de serviços gerais; AAE e AAD	Formação	RS, DS
Aplicar medidas adicionais ao plano de higiene (mais abrangente – puxadores de porta, etc.)	Auxiliar de serviços gerais	Plano de higiene	RS, DS
Divulgação do plano de contingência	Todos os colaboradores	Fornecimento do documento	RS, DS
Definição de local acessível a todos os colaboradores para colocação de informação relacionada com o COVID 19	-	Placard	DS
Definição de local de isolamento/quarentena	-	Sala isolada (com cadeira, telefone, balde do lixo com pedal e saco plástico, termómetro, água, bolachas, analgésico, antipirético, toalhas	DS



Plano de Contingência

CENTRO SOCIAL E CULTURAL DE CABEÇUDOS

		de papel, máscara, bata, luvas e material de desinfeção)	
Higienização obrigatória das mãos/calçado antes de entrar nas instalações	Todos os colaboradores Outros	Solução germicida localizada na(s) entrada(s) das instalações; diluição em spray com água e lixívia	RS, DS

Procedimentos de Atuação

Nível 2 – Situação de Perigo

Procedimentos	Quem?	Como?	Responsabilidade
Controlo e medição de temperatura (2x/dia/quando necessário) <ul style="list-style-type: none"> Antes de se deslocar para o trabalho – Se a temperatura for superior a 38º, não se deslocar para o trabalho – ligar responsável de comunicação da empresa/linha saúde 24); À entrada do trabalho - Se a temperatura for superior a 38º, deslocar-se para a sala de isolamento (evitar o contacto pessoal e o contacto nas superfícies – ligar responsável de comunicação da empresa. 	Todos os colaboradores	Termómetro	RS, DS
Controlo de entradas na empresa (Plano de controlo de acessos)	Todos os colaboradores	Preenchimento de formulário	RS, DS
Desinfeção de equipamentos de trabalho – PC,s, etc.	Todos os colaboradores	Solução desinfetante	RS, DS
Ventilação dos locais de trabalho, com a permanência do maior número de portas abertas	Todos os colaboradores	Avisos nas portas	RS, DS

Procedimentos de Atuação

Nível 3 – Situação de Emergência

Procedimentos	Quem?	Como?	Responsabilidade
Controlo de entradas na empresa (Plano de controlo de acessos)	Todos os colaboradores	Preenchimento de formulário	RS, DS
Controlo e medição de temperatura (3x/dia/quando necessário) <ul style="list-style-type: none"> Antes de se deslocar para o trabalho – Se a temperatura for superior a 38º, não se deslocar para o trabalho – ligar 	Todos os colaboradores	Termómetro	RS, DS



Plano de Contingência

CENTRO SOCIAL E CULTURAL DE CABEÇUDOS

responsável de comunicação da empresa/linha saúde 24); <ul style="list-style-type: none">• Á entrada do trabalho - Se a temperatura for superior a 38º, deslocar-se para a sala de isolamento (evitar o contacto pessoal e o contacto nas superfícies – ligar responsável de comunicação da empresa.• Á hora do almoço - Se a temperatura for superior a 38º, deslocar-se para a sala de isolamento (evitar o contato pessoal e o contato nas superfícies – ligar responsável de comunicação da empresa.			
Distanciamento social dos colaboradores que adoecem nas instalações em sala isolada (com secretária, cadeira, telefone, balde do lixo com pedal e saco plástico, termómetro, água, analgésico antipirético, lenços de papel, máscara e material de desinfeção) – Contactar a linha saúde 24 (808 24 24 24)	Suspeito de contrair COVID 19	Deslocar-se para a sala de isolamento (evitar o contato pessoal e o contato nas superfícies – ligar linha de apoio da empresa.	RS, DS
Atuação da equipa de higienização para desinfeção dos locais onde permaneceu o infetado	Auxiliar de serviços gerais	Uso de EPI's	RS, DS, Responsável operacional
Isolamento de locais com elevado potencial de risco, e que estiveram em contacto com infetados por um período superior a 8h.	Auxiliar de serviços gerais	Uso de EPI's	RS, DS
Contacto com a DGS local para tomada de medidas preventivas.	RS, DS	-	RS, DS
Desinfeção de equipamentos de trabalho – PC,s, esferográficas, etc.	Todos os colaboradores	Solução desinfetante	RS, DS

3.5 Informação Interna e para a Comunicação Social

A prestação de informações internas será realizada através de notas informativas internas, colocadas no respetivo placar informativo e para os emails/contactos telefónicos dos vários colaboradores.

A prestação de declarações à comunicação social deve ser sempre da responsabilidade do Responsável de Segurança. As informações prestadas poderão ser emitidas por comunicado do **CENTRO SOCIAL E CULTURAL DE CABEÇUDOS**, ou por conferência de imprensa, para a qual deverá ser marcada a hora da sua realização.

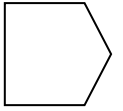
Está interdita a prestação de declarações aos órgãos de comunicação social ou a estranhos ao **CENTRO SOCIAL E CULTURAL DE CABEÇUDOS** de informações sobre o nível pandémico, por todos os elementos pertencentes ao centro, exceto nas condições referidas anteriormente.



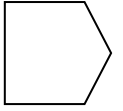
Plano de Contingência

ANEXO 1

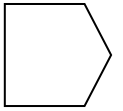
Contatos de Internos/Externos



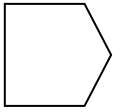
Estrutura Operacional de Contingência



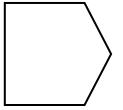
Questionário



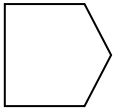
Procedimentos Abastecedores



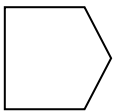
Plano de Higiene



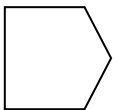
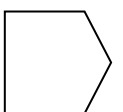
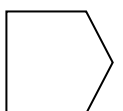
Comunicados Internos



Informação/Formação



Plano de Controlo de Acessos

An empty rectangular box with a black border, positioned at the end of the ninth row.An empty rectangular box with a black border, positioned at the end of the tenth row.



Plano de Contingência - COVID-19

Estrutura Operacional de Contingência

Responsável de Segurança

(André Oliveira)

Delgado de Segurança

(Cláudia Santos)

Responsável de SALA DE 1 ANO

(Ângela Pinho)

Responsável de SALA DE 2 ANOS

(Daniela Melo)

Responsável do Berçário

(Nilza Fernandes)

Responsável de CATL

(Mafalda Figueiredo)

Responsável de SAD

(Carla Marques)

Responsável de COZINHA

(Palmira Gomes)

Equipa de Higienização

Equipa

Ana Oliveira

Carina Silva

Fátima Oliveira

M^ª Sameiro Almeida



Plano de Contingência - COVID-19

Controlo Acessos

1. Objetivo

O objetivo deste procedimento é o de organizar os meios de deteção de sintomas do COVID-19 a todos os funcionários e a outros que desejarem aceder às instalações do **CENTRO SOCIAL E CULTURAL DE CABEÇUDOS**, estabelecendo os requisitos a cumprir antes da sua entrada nas instalações para evitar a entrada nas instalações de possíveis contaminados com o COVID-19.

2. Aplicação

Este procedimento aplica-se quando o responsável de Segurança (André Oliveira) determinar o nível 1 e 2/3 do Plano de Contingência, e destina-se a todos quantos pretendam aceder as instalações do **CENTRO SOCIAL E CULTURAL DE CABEÇUDOS**.

3. Procedimento de Controlo de Acessos

3.1 Nível 1

O procedimento de entrada nas instalações com o nível 1 declarado destina-se a todos quantos pretendam aceder às instalações, e consiste na seguinte ação:

- Uso de máscara;
- Desinfetar as mãos com solução antisséptica de base alcoólica (SABA) colocada nas entradas das instalações do **CENTRO SOCIAL E CULTURAL DE CABEÇUDOS**;
- Desinfeção do calçado e colocação de proteção nos pés.

3.2 Nível 2/3

O procedimento de entrada nas instalações com o nível 2/3 declarado destina-se a todos quantos pretendam aceder às instalações, e consiste na seguinte ação:

- Uso de máscara;
 - Desinfetar as mãos com solução antisséptica de base alcoólica (SABA) colocada nas entradas das instalações do **CENTRO SOCIAL E CULTURAL DE CABEÇUDOS**;
-



Plano de Contingência - COVID-19

Controlo Acessos

- Medição da temperatura corporal.
- Desinfecção do calçado e colocação de proteção nos pés.

É ainda obrigatório o preenchimento do “Questionário COVID-19” para quem pretenda aceder às instalações do **CENTRO SOCIAL E CULTURAL DE CABEÇUDOS** e preencha um dos seguintes requisitos:

- Funcionários e outros vindos de férias (período superior a 4 dias);
- Funcionário ausente do serviço há mais de 4 dias;
- Funcionários e outros vindos do estrangeiro;
- A todos os funcionários e outros que apresentem sintomas de gripe.

Devem aguardar a permissão de acesso, a qual é da responsabilidade do Delegado de Segurança.

No caso de suspeita de sintomas do COVID-19, o possível infetado colocará de imediato uma máscara e será encaminhado para a sala de isolamento (evitar contacto humano e com superfícies).



Plano de Contingência - COVID-19

Controlo Acessos

NOME			
EMPRESA		DATA	___ / ___ / 20___

Instruções de preenchimento:

- Coloque "X" na opção que corresponde à sua resposta

VISITA	FORNECEDOR	PRESTADOR DE SERVIÇOS	FUNCIONÁRIO	OUTRO
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

QUESTÃO	SIM	NÃO	Observações
1. Tem tido nos últimos 7 dias, febre alta superior a 38º c.			Sintomas
2 - Tem tosse ou falta de ar			
3 - Tem dores de garganta			
4 - Tem dores musculares			
5 - Tem dores de cabeça			
6 - Tem arrepios			
7 - Sente-se cansado			
8 - Tem diarreia ou vômitos			
9 - Nos últimos 15 dias viajou para o estrangeiro			
10 - Tem conhecimento que nos últimos dias esteve em contacto com algum portador COVID-19?			

Declaro sob compromisso de honra que as declarações prestadas correspondem à verdade.

Assinatura: _____

Obs.:

- Se respondeu "SIM" a pelo menos **3 sintomas**, sendo um deles a febre superior a 38º c, chame a atenção para esse facto, mantendo sempre uma distância de pelo menos 1 metro.
- Siga as instruções que lhe forem dadas porque elas destinam-se a protegê-lo a si e a todos os que o rodeiam.

GRATOS PELA SUA COLABORAÇÃO.



Plano de Contingência - COVID-19

Níveis de Atuação

Considerando o risco biológico elevado (pandemia de COVID-19) e as suas consequências para o funcionamento do **CENTRO SOCIAL E CULTURAL DE CABEÇUDOS**, definiu-se três níveis de atuação de acordo com os seguintes parâmetros:

Nível 1 - É o nível de menor gravidade da pandemia. Corresponde a uma situação em que existem vários casos de COVID-19 declarados a nível nacional, de expressão reduzida, ou por ainda os casos detetados estarem confinados a determinada área geográfica, não constitui ainda uma ameaça para além do local onde se produziu.

Situação Anormal

Nível 2 - Corresponde a uma situação generalizada de casos declarados de COVID-19 a nível nacional (mais de cem mil casos declarados – início de onda pandémica), com expressão elevada, com vários casos detetados na área geográfica da empresa (ou onde atua), constituindo uma possível ameaça para o **CENTRO SOCIAL E CULTURAL DE CABEÇUDOS**. Corresponde a uma situação de perigo, em que se torna necessária uma ação imediata e adequada de forma a evitar a entrada da pandemia na empresa.

Situação de Perigo

Nível 3 - É o nível mais grave no plano de atuação de contingência. Corresponde a uma situação em que o surto pandémico declarou-se na empresa (ou a sua suspeita – existência ou suspeita de um caso de COVID-19), ou a pandemia a nível nacional assume valores de ataque superiores a 10% (1 milhão de casos). Corresponde a uma situação extrema de perigo, em que se torna necessário o controlo da pandemia no interior da empresa ou uma ação imediata e estanque de forma a evitar a entrada da pandemia na empresa.

Situação de Emergência



Plano de Contingência - COVID-19

Aviso Higienização de Mãos

Coronavírus COVID-19, o que é?

O novo coronavírus, intitulado COVID-19, foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, na China, na Cidade de Wuhan. Este novo agente nunca tinha sido previamente identificado em seres humanos, tendo causado um surto na cidade de Wuhan. A fonte da infecção é ainda desconhecida.

Os Coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano. A infecção pode ser semelhante a uma gripe comum ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia.

Transmissão da infecção

Considera-se que a COVID-19 pode transmitir-se:

- Por gotículas respiratórias (partículas superiores a 5 micra);
- Pelo contacto direto com secreções infecciosas;
- Por aerossóis em procedimentos terapêuticos que os produzem (inferiores a 1 micron).

Sintomas

As pessoas infetadas podem apresentar sinais e sintomas de infecção respiratória aguda como febre, tosse e dificuldade respiratória.

Em casos mais graves pode levar a pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência renal e de outros órgãos e eventual morte.



Plano de Contingência - COVID-19

Aviso Higienização de Mãos

Procedimentos num Caso Suspeito

Qualquer criança/trabalhador com sinais e sintomas do COVID-19 e com ligação epidemiológica (contato com infetados), ou que identifique uma criança/ trabalhador no centro com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito, deve de imediato informar o DS – **Claudia Santos** e dirige-se para a área de “isolamento”, definida no Plano de Contingência (**SALA DA ENFERMARIA**).

O DS deve contactar, de imediato, o RS do CENTRO SOCIAL E CULTURAL DE CABEÇUDOS.

Nas situações necessárias (ex. dificuldade de locomoção da criança/trabalhador) o DS assegurará que seja prestada, a assistência adequada até à área de “isolamento”. Sempre que possível deve-se assegurar a distância de segurança superior a 2 metros do doente.

O(s) trabalhador(es) que acompanha(m)/presta(m) assistência à criança/Trabalhador com sintomas, deve(m) colocar, momentos antes de se iniciar esta assistência, uma bata descartável, uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis, para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção quanto à higiene das mãos, após contato com o Trabalhador doente.



Plano de Contingência - COVID-19

Aviso Higienização de Mãos

Procedimentos de Entrada no CENTRO SOCIAL E CULTURAL DE CABEÇUDOS

Nível 1

- Higienização obrigatória das mãos com solução antisséptica de base alcoólica (SABA) antes de entrar e após sair das instalações;
- Uso de máscara;
- Desinfecção do calçado e colocação de proteção nos pés;
- Cumprimento da etiqueta social (distância superior a 1m, não cumprimentar de mão e/ou beijo);
- Cumprimento da etiqueta respiratória;
- Desinfecção dos locais de contacto geral.

Nível 2

- Higienização obrigatória das mãos com solução antisséptica de base alcoólica (SABA) antes de entrar e após sair das instalações;
- Uso de máscara;
- Desinfecção do calçado e colocação de proteção nos pés;
- Cumprimento da etiqueta social (distância superior a 2m, não cumprimentar de mão e/ou beijo);
- Cumprimento da etiqueta respiratória;
- Desinfecção dos locais de contacto nas máquinas de vending;
- Controlo e medição de temperatura (2x/dia/quando necessário)
 - Antes de se deslocar para o trabalho – Se a temperatura for superior a 38º, não se deslocar para o trabalho – ligar linha de apoio da empresa (responsável de comunicação) / linha saúde 24);
 - À entrada do trabalho - Se a temperatura for superior a 38º, deslocar-se para a sala de isolamento (evitar o contacto pessoal e o contacto nas superfícies – ligar responsável comunicação da empresa.

Nível 3

- Higienização obrigatória das mãos com solução antisséptica de base alcoólica (SABA) antes de entrar e após sair das instalações;
- Uso de máscara;



Plano de Contingência - COVID-19

Aviso Higienização de Mãos

- Desinfecção do calçado e colocação de proteção nos pés;
- Cumprimento da etiqueta social (distância superior a 2m, não cumprimentar de mão e/ou beijo);
- Cumprimento da etiqueta respiratória;
- Desinfecção dos locais de contato geral;
- Controlo e medição de temperatura (3x/dia/quando necessário)
 - Antes de se deslocar para o trabalho – Se a temperatura for superior a 38º, não se deslocar para o trabalho – ligar responsável comunicação da empresa / linha saúde 24);
 - À entrada do trabalho - Se a temperatura for superior a 38º, deslocar-se para a sala de isolamento (evitar o contacto pessoal e o contacto nas superfícies – ligar linha de apoio da empresa.
 - À hora do almoço - Se a temperatura for superior a 38º, deslocar-se para a sala de isolamento (evitar o contacto pessoal e o contacto nas superfícies – ligar responsável comunicação da empresa.

A Administração



Plano de Contingência - COVID-19

Informação Geral

O que é um coronavírus?

Os Coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano e são bastante comuns em todo o mundo. O COVID-19 é uma doença causada por uma nova estirpe de coronavírus identificada na cidade de Wuhan (China) em dezembro de 2019.

O período de incubação do COVID-19 é de 2 a 14 dias. Isto significa que se uma pessoa permanecer bem 14 dias após contactar com um caso confirmado de COVID-19, é pouco provável que tenha sido contagiada.

Após exposição a alguém infetado com COVID-19, podem surgir os seguintes sintomas:

- Tosse
- Dificuldade respiratória
- 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.

Como se transmite o COVID-19?

Pelo que é conhecido de outros coronavírus, a transmissão do COVID-19 acontece quando existe contacto próximo (área até 2 metros) com uma pessoa infetada. O risco de transmissão aumenta quanto maior for o período de contacto com uma pessoa infetada.

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:

- As secreções podem ser diretamente expelidas para a boca ou nariz das pessoas em redor (área até 2 metros) ou podem ser inaladas para os pulmões;
-



Plano de Contingência - COVID-19

Informação Geral

- Uma pessoa também pode ficar infetada ao tocar em superfícies ou objetos que possam ter sido contaminados com secreções respiratórias e depois tocar na sua própria boca, nariz ou olhos.

Como se previne a transmissão da infeção?

Atualmente não há vacina contra o 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 do lixo e, em seguida deverão ser lavadas as mãos. Na ausência de um lenço de papel descartável, poder-se-á tossir para a prega do cotovelo. Nunca se deve tossir nem espirrar para o ar ou para as mãos.
- Os colaboradores que sintam tosse, febre ou dificuldade respiratória devem permanecer em casa e não se deslocar para o **CENTRO SOCIAL E CULTURAL DE CABEÇUDOS**, ou estabelecimentos de saúde. Deve contactar de imediato o elemento de comunicação – NOME (por via telefónica – 91...);
- Os colaboradores e visitantes devem lavar as mãos:
 - Antes de sair de casa;
 - Ao chegar ao **CENTRO SOCIAL E CULTURAL DE CABEÇUDOS**;
 - Após usar a casa de banho;
 - Após intervalos/pausas;
 - Antes das refeições, incluindo lanches;
 - Antes de sair do **CENTRO SOCIAL E CULTURAL DE CABEÇUDOS**.
- 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.

Linha SNS24: 808 24 24 24. Consultar mais em www.dgs.pt.
