



União de Freguesias de Nogueira, Meixedo e Vilar de Murteda

INFORMAÇÃO SOBRE O PLANO DE CONTINGÊNCIA

PREVENÇÃO E CONTROLO DE INFEÇÃO POR O NOVO CORONAVÍRUS (COVID -19)

INTRODUÇÃO

O presente documento dá a divulgar os pontos essenciais do Plano de Contingência da UNIÃO DE FREGUESIAS DE NOGUEIRA, MEIXEDO E VILAR DE MURTEDA para a Doença por Coronavírus (COVID-19) estabelecido pela União de Freguesias de Nogueira, Meixedo e Vilar de Murteda, fornece informação aos/às colaboradores/as da Junta de Freguesia sobre esta nova doença, sobre as medidas de prevenção e controlo desta infeção, e sobre os procedimentos e medidas a adotar perante a identificação de casos suspeitos e/ou confirmados.

O Plano de Contingência da UNIÃO DE FREGUESIAS DE NOGUEIRA, MEIXEDO E VILAR DE MURTEDA para a Doença por Coronavírus (COVID-19) foi desenvolvido com base nas orientações da Direção-Geral da Saúde (DGS) e na melhor evidência científica disponível até ao momento. Os/as colaboradores/as da Junta de Freguesia serão informados/as sobre a doença por coronavírus (COVID-19) e sobre as formas de evitar a transmissão, através dos meios mais adequados: circulares informativas por correio eletrónico, sítios da Junta de Freguesia e de todas as suas unidades orgânicas na Internet, afixação de cartazes nos espaços comuns, etc.

De igual modo, a informação sobre as recomendações e procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência da UNIÃO DE FREGUESIAS DE NOGUEIRA, MEIXEDO E VILAR DE MURTEDA para a Doença por Coronavírus (COVID-19) será amplamente divulgada, através dos meios mais adequados, por toda a comunidade das quatro freguesias. A UNIÃO DE FREGUESIAS DE NOGUEIRA, MEIXEDO E VILAR DE MURTEDA está comprometida com a proteção da saúde e a segurança dos/as habitantes e colaboradores/as, tendo também um papel importante a desempenhar na limitação do impacto negativo deste surto na comunidade, face às valências de conhecimento que detêm em diversas áreas.



1. A DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19)

Os coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano e são bastante comuns em todo o mundo. A infeção origina sintomas inespecíficos como tosse, febre ou dificuldade respiratória, ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia.

O novo coronavírus (SARS-CoV-2), agente causador da doença por coronavírus (COVID-19), foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, na Cidade de Wuhan (China).

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.

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.

3. PREVENIR A TRANSMISSÃO 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 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.



- Os/as alunos/as, colaboradores/as e visitantes devem lavar as mãos:
 - ✓ Antes de sair de casa;
 - ✓ Ao chegar à Faculdade/Instituto/Escola;
 - ✓ Após usar a casa de banho;
 - ✓ Após intervalos e atividades desportivas;
 - ✓ Antes das refeições, incluindo lanches;
 - ✓ Antes de sair da Faculdade/Instituto/Escola;
- Utilizar um gel alcoólico que contenha pelo menos 60% de álcool se não for possível lavar as mãos com água e sabão.
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos.
- Evitar contacto próximo com pessoas com tosse, febre ou dificuldade respiratória.
- Limpar e desinfetar frequentemente objetos e superfícies de utilização comum.
- Em caso de sintomas ou dúvidas contactar a Linha SNS24: 808 24 24 24. Não se deslocar diretamente para nenhum estabelecimento de saúde.
- Consultar regularmente informação em www.dgs.pt

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

Porém, pelo risco mais elevado de contacto com pessoas doentes, deve ser fortemente recomendado aos/às Colaboradores/as da UNIÃO DE FREGUESIAS DE NOGUEIRA, MEIXEDO E VILAR DE MURTEDA o uso do equipamento de proteção individual adequado no desempenho das suas atividades de aprendizagem em contexto de estabelecimento de saúde.

4. MEDIDAS A ADOTAR

As Unidades Orgânicas da UNIÃO DE FREGUESIAS DE NOGUEIRA, MEIXEDO E VILAR DE MURTEDA implementarão de imediato as seguintes medidas:



- Disponibilização de dispensadores de solução alcoólica nos espaços comuns (corredores, salas e áreas comuns), condicionada à sua existência no mercado;
- Criação de área reservada à divulgação de informação atualizada sobre o COVID-19 no sítio da Internet da União de Freguesias, nos sítios de Internet das Unidades Orgânicas, com a indicação do contacto de um ponto focal designado para esclarecimento de dúvidas.
- Sessões de informação aos/às colaboradores/as (quando necessário).

5. O QUE É UM 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).

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

* Áreas com transmissão comunitária ativa: Norte de Itália (regiões de Emilia-Romagna, Lombardia, Piemonte, Veneto), China, Coreia do Sul, Singapura, Japão e Irão.

