



**ESCOLA**  
4G CAMPELOS

## **PLANO DE CONTINGÊNCIA**

UNIÃO DAS FREGUESIAS DE CAMPELOS E OUTEIRO DA CABEÇA E ESCOLA 4G

### **PARTE I – ENQUADRAMENTO GERAL DO PLANO**

#### **1. ÂMBITO E OBJETIVOS**

O “**Plano de Contingência**” da Junta de Freguesia da União das Freguesias de Campelos e Outeiro da Cabeça e Escola 4G, pretende antecipar e gerir o impacto do atual surto de doença por Coronavírus SARS-CoV-2, agente causal da COVID-19, denominado doravante por COVID-19.

O objetivo principal do Plano de Contingência é preparar a Junta de Freguesia e Escola 4G para gerir o risco de infeção e enfrentar eventuais casos de doença, minimizando a sua transmissão e o seu impacto na comunidade.

##### **1.1. O QUE É O COVID-19**

Os Coronavírus são um grupo de vírus que podem causar infeções, do qual faz parte o COVID19. Normalmente estas infeções estão associadas ao sistema respiratório, podendo ser semelhantes a uma gripe comum ou evoluir para uma doença mais grave, como pneumonia.

##### **1.2. TRANSMISSÃO DA INFEÇÃO**

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

- Por gotículas respiratórias;
- Pelo contacto direto com secreções infecciosas;
- Por aerossóis em procedimentos terapêuticos que os produzem.

A transmissão de pessoa para pessoa foi confirmada e julga-se que esta ocorre durante uma exposição próxima a pessoa com COVID-19, através da disseminação de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, as quais podem

ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas e ainda através do contacto das mãos com uma superfície ou objeto com o novo coronavírus e, em seguida, o contacto com as mucosas oral, nasal ou ocular (boca, nariz ou olhos).

### 1.3. PRINCIPAIS SINTOMAS

Os sintomas são semelhantes a uma gripe, como por exemplo:

- febre
- tosse
- falta de ar (dificuldade respiratória)
- cansaço

### 1.4. PERÍODO DE INCUBAÇÃO

O período de incubação (até ao aparecimento de sintomas) situa-se entre **2 a 12 dias**, segundo as últimas informações publicadas pelas Autoridades de Saúde. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado. As medidas preventivas no âmbito do COVID-19 têm em conta as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados).

## **PARTE II - PROCEDIMENTOS PREVENTIVOS**

São reforçadas as **medidas de prevenção diária**:

- Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos;
- Reforçar a lavagem das mãos antes e após as refeições, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos estejam sujas;
- Usar lenços de papel (de utilização única) para se assoar;
- Deitar os lenços usados num caixote do lixo e lavar as mãos de seguida;
- Tossir ou espirrar para o braço com o cotovelo fletido, e não para as mãos;
- Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias.

**Relativamente à ESCOLA 4G:** .....

São fomentadas as seguintes **Medidas de Prevenção Escolares**:

- Caso algum aluno esteja doente deve ficar em casa;

- Os Encarregados devem informar a escola ou a junta de freguesia de viagens realizadas aos países e zonas de risco ou de contacto com quem tenha regressado de país ou zona de risco;
- Ensinar as crianças para ao espirrar e tossir, tapar o nariz e a boca com o braço ou lenço de papel;
- Ter dispensadores de lenços de papel para deitar no caixote do lixo após utilização;
- Ensinar as crianças a lavar frequentemente as mãos com água e sabão;
- Evitar partilhar material escolar ou brinquedos (lápiz, borracha, ..);
- Evitar partilhar comida e outros bens.

.....  
São ainda aconselhadas as **medidas de distanciamento social**:

- Prescindir de cumprimentos por beijos e abraços.
- Manter, no mínimo, uma distância de 1 metro.
- Evitar o contacto com outras pessoas quando se têm algum sintoma de possível infeção.

A Junta de Freguesia e Escola 4G têm vindo a divulgar e a atualizar a informação a toda a sua comunidade, bem como a proceder à colocação de cartazes da DGS em locais de utilização frequente.

A Escola 4G tem vindo a reforçar a limpeza e desinfeção, principalmente das superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas (corrimões, maçanetas de portas). Tem tomado também especial atenção à desinfeção dos brinquedos e áreas de trabalhos (materiais e equipamentos).

Foi criada a sala de isolamento para a adopção de medidas em casos suspeitos.

## **2.1. Regresso de deslocações ao estrangeiro**

Não tendo sido decretada pela DGS, até ao presente momento, qualquer restrição a **deslocações ao estrangeiro**, recomenda-se a devida ponderação relativamente à conveniência dessas deslocações, principalmente para países ou zonas em que a propagação do vírus se mostra mais ativa, identificados pelas Autoridades de Saúde.

**Relativamente à ESCOLA 4G:** .....

Os alunos e demais acompanhantes que tenham regressado ou que tenham estado em contacto próximo e direto com quem tenha regressado de país ou zona de risco para a infeção pelo COVID-19, identificados pela DGS, **devem**:

- **Informar a Junta de Freguesia.**
- **Monitorizar o seu estado de saúde**, nos 14 dias subsequentes, medindo a temperatura corporal duas vezes ao dia. Registrar os valores e estar atentos a tosse ou

a dificuldades respiratórias. Devem ainda evitar cumprimentos sociais com contacto físico.

- Recomenda-se nestes casos, o uso de máscara cirúrgica sempre que tenham necessidade de entrar nas instalações dos estabelecimentos de educação e serviços da freguesia.

Quaisquer alterações ao estado de saúde devem ser comunicadas de imediato à linha SNS 24 (808 24 24 24) que analisará o risco em concreto e dará as devidas recomendações/ orientações.

### **PARTE III – ASPETOS MÉDICOS**

#### **1. Definição de caso suspeito**

A definição seguidamente apresentada é baseada na informação disponível, à data, o Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doença Transmissíveis (ECDC) e foi definida pela Direção-Geral da Saúde como aquela que deve ser adotada pelas instituições:

a) **CrITÉRIOS clÍNICOS:** Infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória) requerendo ou não hospitalização

b) **CrITÉRIOS epidemiolÓgicos:** História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias anteriores ao início dos sintomas ou contacto com caso confirmado ou provável de infeção por COVID-19, nos 14 dias anteriores ao início dos sintomas ou caso tenha estado em instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19.

### **PARTE IV – PROCEDIMENTOS ESPECÍFICOS**

#### **1. Procedimento num caso suspeito**

Qualquer pessoa, acompanhante ou colaborador com sinais e sintomas de COVID-19 e ligação epidemiológica será encaminhado para a sala de “isolamento”.

A sala de “isolamento” está identificada em local conhecido por todos os utentes e está equipada com: um kit com água e alguns alimentos não “perecíveis”, máscaras, termómetro, dispensador de papéis e um contentor de resíduos com abertura por pedal e revestido com saco de plástico.

No exterior da sala de “isolamento” em local assinalado e conhecido por todos os utentes estão máscaras cirúrgicas e luvas descartáveis, assim como loção anti-séptica de base alcoólica (SABA).

Sempre que possível, deve ser assegurada a distância de segurança (superior a 1 metro) do doente. Quem acompanhar o doente deve colocar, momentos antes de se iniciar esta assistência, uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis, para além do cumprimento das

precauções básicas de controlo de infeção (PBCI) quanto à higiene das mãos, após contacto com o doente.

Quando o doente (caso suspeito de COVID-19) já está na área de “isolamento”, o acompanhante contacta o SNS 24 (808 24 24 24) e deve colocar a máscara cirúrgica, se a sua condição clínica o permitir.

A máscara deverá ser colocada pelo próprio doente se tiver essa capacidade. O acompanhante deve 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. Em homens com barba, poderá ser feita uma adaptação a esta medida - máscara cirúrgica complementada com um lenço de papel). Sempre que a máscara estiver húmida, deve ser substituída por outra.

### **Caso ocorra um caso suspeito validado:**

Após a avaliação o SNS informa o seguinte:

- Senão se tratar de caso suspeito de COVID-19: define os procedimentos adequados à situação clínica.
- Se se tratar de caso suspeito de COVID-19: o SNS contacta com a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da DGS, para validação da suspeição.

Desta validação o resultado poderá ser:

- **Caso suspeito não validado** - este caso fica encerrado para o COVID-19. O SNS define os procedimentos adequados à situação clínica do doente.
- **Caso suspeito validado** - a DGS ativa o Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), o Instituto Nacional de Saúde Ricardo Jorge (INSA) e a Autoridade de Saúde Regional (ARS), iniciando a investigação epidemiológica e a gestão de contactos.

A área de isolamento ficará interdita até à validação da descontaminação pela Autoridade de Saúde Local.

A Junta de Freguesia determinará a limpeza e desinfeção da área de isolamento, bem como do edifício e determinará o armazenamento dos resíduos do doente, que devem ser segregados e enviados para operador licenciado para gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.

## **2. Procedimento de vigilância de contactos próximos**

Considera-se “*contacto próximo*” alguém 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**”, é definido como alguém do mesmo local ( sala, secção, zona até 2 metros) do doente ou que esteve face-a-face com o Caso Confirmado ou que esteve com este em espaço fechado ou ainda que partilhou com o Caso Confirmado loiça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expectoração, sangue, gotículas respiratórias.

- “**Baixo risco de exposição**” (casual), é definido como alguém 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) ou que prestou assistência ao caso confirmado, desde que tenha seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada da máscara e luvas; etiqueta respiratória; higiene das mãos).

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

**A vigilância de contactos próximos com “alto risco de exposição” implica:**

1. Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição;
2. Não deslocação às instalações e demais espaços e equipamentos da Junta de Freguesia, durante os referidos 14 dias;
3. Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar;
4. Restrição do contacto social ao indispensável;
5. Evitar viajar;
6. Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data última exposição.

**A vigilância de contactos próximos com “baixo risco de exposição” implica:**

1. Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar;

2. Acompanhamento da situação pela Junta de Freguesia em colaboração com a Autoridade de Saúde Local.

Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para efeitos de prevenção e combate ao COVID-19.

### 3. Contactos úteis

**Linha de SNS24 – 808 24 24 24**

**Centro de Saúde – extensão de Campelos - 261 437 123**

**Centro de Saúde – extensão de Outeiro da Cabeça - 261 921 260**

**Centro de Saúde de Torres Vedras - 261 336 350**

**Farmácia Campelos - 261 437 642**

**Bombeiros Voluntários de Torres Vedras – 261 322 122**

**GNR Torres Vedras– 261 249 520**

**Escola 4G – 916 339 620**

Email: [escola4g@gmail.com](mailto:escola4g@gmail.com)

**Junta de Freguesia – 261 430 200 / 261 921 325**

Email: [freguesiacampelosouteiro@gmail.com](mailto:freguesiacampelosouteiro@gmail.com)

**Centro Educativo de Campelos – 916 339 615**

**Centro Educativo de Outeiro da Cabeça – 963 081 990**

Aprovado pelo Executivo da União das Freguesias de Campelos e Outeiro da Cabeça em 16 de março de 2020

Natalina Luis

Presidente do Executivo da União das Freguesias de Campelos e Outeiro da Cabeça