

# Plano de Contingência Gripe A

## **Versão 2**

Aprovado na generalidade em 27 de Julho de 2009, por deliberação da Comissão Executiva da AIP – CE.

Actualizado em 17 de Setembro de 2009, por deliberação do Grupo de Acompanhamento da Gripe A da AIP – CE.

# Plano de Contingência Gripe A

## Grandes Objectivos do Plano de Contingência:

- Assegurar a máxima protecção aos visitantes;
- Assegurar a máxima protecção aos colaboradores;
- Assegurar o funcionamento de serviços imprescindíveis em caso de contágio global ou de fecho de instalações;
- Responsabilidade Social:
  1. Informação a associados, empresas e terceiros;
  2. Colaboração com as entidades públicas.

# Plano de Contingência Gripe A

## Medidas Preventivas

Criação em 4 de Maio do Grupo de Acompanhamento da Gripe A, com os seguintes objectivos:

1. Assegurar à Direcção da AIP – CE todas as informações relevantes sobre a doença;
2. Fazer a ligação entre a AIP – CE e as entidades oficiais competentes;
3. Antecipar e permitir uma resposta pronta aos acontecimentos e às necessidades;
4. Transmitir informação em tempo oportuno aos associados da AIP – CE e outras entidades e associações parceiras.

# Plano de Contingência Gripe A

## Medidas Preventivas

Composição do Grupo de Acompanhamento da Gripe A:

- Dr. Gomes Esteves – Presidente
- Eng.º António Alfaiate – Administrador Executivo
- Comandante Caldeira Santos – Programa Solidariedade
- Dra. Filomena Pires – Responsável pelo Associativismo
- Dra. Conceição Sousa – Medicina do Trabalho
- Dr. Miguel Gabriel – Responsável pelos Recursos Humanos
- Dr. Javier Galiana – Direcção da FIL
- Dra. Maria João Rocha de Matos – Direcção CCL
- Dra. Anabela Mendes - Iwaytrade
- Dra. Ana Maria Coelho – Gabinete Jurídico
- Dra. Eugénia Pires – Aprovisionamento e Manutenção
- Representante da Comissão de Trabalhadores

# Plano de Contingência Gripe A

## Medidas Preventivas

Composição de equipas coordenadoras por edifício:

Edifício Sede: Eng.º António Alfaiate, Comandante Caldeira Santos, Dr. Miguel Gabriel, Representante da Comissão de Trabalhadores

FIL: Comandante Caldeira Santos, Dr. Javier Galiana, Dra. Ana Maria Coelho, Representante da Comissão de Trabalhadores

AIP/Congressos: Comandante Caldeira Santos, Dra. Maria João Rocha de Matos, Dra. Guida Sequeira, Dra. Ana Maria Coelho, Representante da Comissão de Trabalhadores

Edifício Rosa: Comandante Caldeira Santos, D. Elisabete Alves

Vivenda: Comendador Jorge Rocha de Matos, Comandante Caldeira Santos, Engº Cunha Horta, Dra. Ana Maria Coelho

# Plano de Contingência Gripe A

## Medidas Preventivas

### Plano de Comunicação:

- Todas as informações sobre a Gripe A devem ser canalizadas para o Senhor Administrador Executivo (Eng<sup>o</sup> António Alfaiate), com conhecimento para o Senhor Presidente da AIP – CE (Comendador Jorge Rocha de Matos), para o responsável pelo Programa Solidariedade (Comandante Caldeira Santos) e para o Chefe do Departamento de Recursos Humanos e Desenvolvimento (Dr. Miguel Gabriel);
- Qualquer informação a veicular para a AIP – CE, ou para qualquer das suas Unidades Orgânicas, deve ser transmitida por um membro do Grupo de Acompanhamento da Gripe A;
- Qualquer informação a veicular para empresas ou outras entidades associadas, deve ser transmitida pela Direcção Associativa;
- Qualquer informação a veicular para entidades externas não compreendidas no ponto anterior, deve ser transmitida por colaborador a designar pelo Senhor Presidente da AIP – CE.

# Plano de Contingência Gripe A

## Medidas Preventivas

Instalação de equipamentos e produtos necessários ao combate ao alastramento da gripe A:

- Por cada copa/cozinha: sabão com doseador, desinfetante com álcool com doseador e toalhetes descartáveis de papel;
- Por cada casa de banho: sabão neutro com doseador;
- Carros de serviço: toalhetes com desinfetante com álcool (limpeza de volante, tabelier, manete de mudanças e maçanetas);
- Por cada corredor nos edifícios, entrada de acesso a edifícios, recepção, patamar de elevador, lance de escadas e relógio de ponto: desinfetante com álcool e toalhetes descartáveis de papel, quando necessário;
- Por cada oficina: sabão com doseador, desinfetante com álcool com doseador.

# Plano de Contingência Gripe A

## Medidas Preventivas

### Funcionamento da AIP – CE:

- Levantamento de Colaboradores-Chave no funcionamento dos serviços essenciais da AIP - CE (pagamento de vencimentos, facturação, manutenção, compras, .....);
- Criação de novas metodologias que permitam a não paragem de serviços essenciais da AIP - CE;
- Generalização da vacinação contra a Gripe na AIP – CE;
- Análise periódica das consequências de fecho temporário de Unidades Orgânicas da AIP – CE, ao nível das implicações financeiras, tesouraria, jurídicas ou outras, quer por impossibilidade de comparência ao serviço de colaboradores, quer por imposições externas, quer por outros motivos;
- Estudo com entidades externas (v.g. Protecção Civil) de possíveis utilizações de edifícios/equipamentos para apoio em caso de necessidade;
- Elaboração de planos de apoio informativo ou outros a empresas e outras entidades associadas da AIP – CE.

# Plano de Contingência Gripe A

## Medidas Preventivas

Evitar a transmissão do vírus:

- Formação dos colaboradores da área da limpeza, no sentido de se proceder diariamente à limpeza, com desinfectante com álcool, de todas as maçanetas de porta, botoneiras, corrimãos e todos os objectos de uso frequente por várias pessoas;
- Todos os colaboradores deverão efectuar uma limpeza diária, com desinfectante com álcool, dos teclados de computador, impressoras, scanners, faxes, pegas de gaveta, braços de cadeiras, tampo das secretárias, telefones, ratos e outros objectos de uso pessoal por parte dos colaboradores;
- Criação de salas de isolamento nos diversos edifícios, com telefone e computador, para despiste de casos.

# Plano de Contingência Gripe A

Segundo informação da Direcção-Geral Saúde, as Salas de Isolamento deverão ser:

- Sala confinada com pouca mobília;
- De fácil limpeza;
- Com janela para o exterior;
- Com acesso fácil a instalação sanitária, de uso exclusivo;
- Dotada de dispensador de solução anti-séptica de base alcoólica;
- Deve estar provido de lenços de papel descartáveis ou um dispensador de folha de papel e contentor forrado a saco plástico para deposição imediata dos lenços utilizados;
- Deve conter garrafas de água para serem consumidas pelo doente;
- Deve estar disponível informação para aconselhar e tranquilizar o doente.

# Plano de Contingência Gripe A

## Salas de Isolamento:

### LIMPEZA E DESINFECÇÃO

- Recolher e acondicionar os resíduos sólidos em saco branco;
- Friccionar as superfícies com pano ou escova embebidos com água e produtos detergentes, retirando os resíduos deixados após esta operação;
- Enxaguar com água limpa e passar com pano húmido;
- Secar com pano limpo.
- Arejar a área durante 8 horas.

### RESÍDUOS CONTAMINADOS

- Considerar resíduos sólidos
- Panos descartáveis
- Equipamento de Protecção Individual (EPI) descartáveis (luvas, máscaras, batas, aventais, etc)
- Considerar resíduos líquidos
- Águas de lavagem
- Urina, etc.

# Plano de Contingência Gripe A

## Salas de Isolamento:

### PROCEDIMENTO

1. Recolher todos os resíduos sólidos em saco branco e transportar para o local de armazenamento provisório;
2. Os resíduos líquidos podem ser despejados no sistema de esgoto normal;
3. Os Materiais e EPIs reutilizáveis devem ser condicionados em saco de plástico (de utilização única – à posteriori devem ser tratados como resíduos contaminados), identificados para posterior limpeza e desinfeção.

# Plano de Contingência Gripe A

## Medidas Preventivas

Evitar a transmissão do vírus:

- Facultar aos colaboradores lenços descartáveis e não reutilizáveis, que sejam usados apenas uma vez;
- Lavagem frequente das mãos com sabão neutro;
- Espirrar para lenços descartáveis, braço ou antebraço;
- Quando aparecer algum sintoma, ir para a sala de isolamento, ir à médica do trabalho ou de medicina curativa, caso seja dia e hora de consulta e/ou telefonar de imediato para a linha 24 (telefone: 808 24 24 24).

# Plano de Contingência Gripe A

## Medidas Preventivas

Formas de transmissão do vírus:

- Pessoa-a-pessoa através de gotículas quando tosse ou espirra;
- Através do contacto com os olhos, nariz ou boca, de mãos que contactaram com objectos ou superfícies contaminadas com gotículas de uma pessoa infectada.

Atenção:

- O vírus permanece activo nas superfícies 2 a 8 horas;
- Cuidado com as maçanetas das portas, teclados de computador, ratos, etc.;
- O vírus não se transmite através da água para consumo humano, águas de piscinas ou parques aquáticos;
- O vírus não se transmite através de alimentos.

# Plano de Contingência Gripe A

## Medidas Preventivas

O que facilita a transmissão do vírus:

- Deficiente higiene das mãos;
- Contacto com objectos ou materiais contaminados (o vírus permanece activo 2 a 8 horas nas superfícies);
- Permanência em ambientes fechados e pouco arejados;
- Proximidade entre pessoas (distância inferior a 1 metro);
- Cumprimentos pessoais.

Período de contágio:

- 1 dia antes de iniciar os sintomas e até 7 dias depois do início dos sintomas.

# Plano de Contingência Gripe A

## Medidas Preventivas

Evitar a transmissão do vírus  
por boas práticas:

Atenção:

O uso de máscaras na Comunidade não está recomendado. (OMS)  
As máscaras, mesmo quando bem utilizadas, só evitam o contágio de outras pessoas, não evitam o contágio do próprio.



Sempre que tossir ou espirrar tape o nariz e a boca com lenço de papel



Deite no caixote do lixo os lenços de papel usados



Lave as mãos frequentemente com água e sabão



Se tiver sintomas de gripe, ligue para a linha **Saúde 24: 808 24 24 24**



Se tiver sintomas de gripe guarde uma distância de, pelo menos, um metro, quando falar com outras pessoas



Se tiver sintomas de gripe fique em casa, não vá trabalhar, nem à escola e evite locais com muitas pessoas



Se tiver sintomas de gripe, evite cumprimentar com abraços, beijos ou apertos de mão



Se não tiver as mãos lavadas, evite mexer nos olhos, no nariz e na boca

# Plano de Contingência Gripe A

## Medidas Preventivas

Sintomatologia da Gripe A (Os sintomas são semelhantes aos da gripe sazonal):

- Febre de início súbito (superior a 38°C);
- Tosse;
- Dores de garganta;
- Dores musculares;
- Dores de cabeça;
- Arrepios de frio;
- Cansaço;
- Diarreia ou vômitos; embora não sendo típicos da gripe sazonal, têm sido verificados em alguns dos casos recentes de infecção pelo novo vírus da Gripe A(H1N1).

# Plano de Contingência Gripe A

## Medidas Preventivas

Evitar a transmissão do vírus por boas práticas:

- Se tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz com um lenço de papel ou com o antebraço, mas nunca com a mão! De imediato, deposite no lixo o lenço utilizado.
- Lave as mãos frequentemente com água e sabão! Em alternativa, pode usar toalhetes à base de Solução Alcoólica.
- Evite contactos desnecessários com pessoas com gripe!
- Evite o contacto das mãos com os olhos, nariz e boca!
- Limpe frequentemente as superfícies ou objectos mais sujeitos a contacto, com os produtos de limpeza habituais!
- Evite frequentar espaços públicos fechados e pouco arejados.

# Plano de Contingência Gripe A

## Medidas Preventivas

Evitar a transmissão do vírus por boas práticas (continuação):

- A higiene das mãos deve ser feita com grande frequência em contexto de pandemia da gripe, com maior incidência nos seguintes casos:
- Após a marcação de ponto digital
- Quando saímos do elevador
- Quando chegamos ao nosso local de trabalho vindos da rua
- Antes e após as refeições
- Após irmos à casa de banho
- Após tossirmos ou espirrarmos
- Após manusearmos lenços com secreções
- Após tocarmos em superfícies muito manuseadas, como por exemplo manípulos de portas

# Plano de Contingência Gripe A

## Medidas Preventivas

Evitar a transmissão do

Virus por boas práticas

(lavagem das mãos com sabão):



Duração total do procedimento: 40-60 seg.



0 Molhe as mãos com água



1 Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



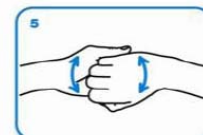
2 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



3 Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



4 Palma com palma com os dedos entrelaçados



5 Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



6 Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



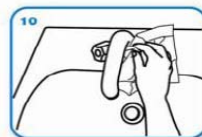
7 Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



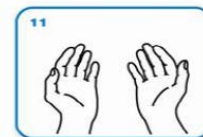
8 Enxague as mãos com água



9 Seque as mãos com toalhete descartável



10 Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual



11 Agora as suas mãos estão seguras.

# Plano de Contingência Gripe A

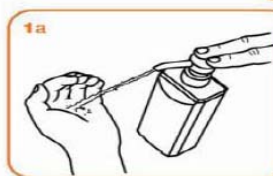
## Medidas Preventivas

Evitar a transmissão do  
Virus por boas práticas  
(lavagem das mãos com Solução

Anti-séptica de Base Alcoólica

SABA):

 Duração total do procedimento: 20-30 seg.



1a Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



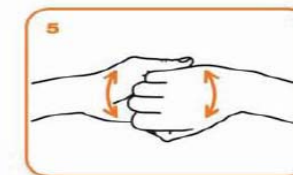
2 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



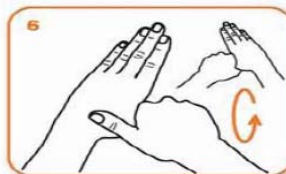
3 Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



4 As palmas das mãos com dedos entrelaçados



5 Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



6 Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



7 Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



8 Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.