



centro social paroquial
do padrão da légua

Plano de Contingência

do

**Centro Social Paroquial
Padrão da Légua**

Resposta Social de ERPI

Infeções respiratórias

Versão ERPI (06-07-2023)

Plano de Contingência (Covid-19)

Introdução

Saúde

A saúde é um estado de completo bem-estar físico e mental, que se caracteriza pela ausência de doenças ou outras perturbações.

Todos ansiamos por um estado de saúde, e devemos fazer todos os possíveis por o manter, mas sem esquecer que somos responsáveis por criar à nossa volta e nos contactos que realizamos condições para manter esse estado de saúde.

Doenças ligadas a infeções respiratórias

São várias as doenças ligadas a infeções respiratórias, sendo as mais comuns a constipação, a gripe, e, desde a última pandemia, a SARS-CoV-2, vulgo Covid-19.

Apesar das infeções respiratórias poderem ocorrer durante todo o ano, é no outono/inverno, associado às baixas temperaturas, que há um aumento da incidência das infeções respiratórias na população, maioritariamente devidas à atividade sazonal da gripe, para além da circulação simultânea de outros agentes virais e bacterianos.

Neste sentido, durante todo o ano, mas de modo particular nas épocas mais frias, deverá existir um cuidado especial na prevenção destas doenças.

Atual Plano de Contingência

A elaboração deste Plano de Contingência tem como objetivo principal minimizar o risco de contágio, preservar a saúde das pessoas, e permitir o bom funcionamento das atividades essenciais do Lar “Mãe de Jesus” do Centro Social Paroquial do Padrão da Légua.

Este Plano de Contingência define um conjunto de orientações que permite a preparação e adequação desta ERPI, centrando-se nas questões operacionais a acautelar, de forma a proteger a saúde dos utentes, trabalhadores, visitantes e restantes pessoas que por algum motivo se relacionem com esta ERPI.

As atuais medidas previstas no Plano de Contingência poderão ser a qualquer momento alteradas devido a circunstâncias epidemiológicas ou outras, e terão sempre em atenção as normas, orientações e recomendações da Autoridade de Saúde.

Plano de Contingência (Covid-19)

Plano de Contingência do CSPPL (ERPI)

Foi criada uma Equipa de Coordenação para a ERPI, composta pela Diretora Técnica (Dr.^a Conceição Rocha), pela sua substituta (Dr.^a Marta Cardoso), pela enfermeira(s) que esteja(m) ao serviço do CSPPL, e pelas Ajudantes de Ação Direta que estejam ao serviço.

O Plano de Contingência foi definido atendendo ao atual conhecimento da propagação da doença, e desencadeia-se a quatro níveis, a saber:

1. Informações, precauções de contágio e medidas a adotar.
2. Procedimentos relacionados com os utentes do Lar.
3. Procedimentos a adotar pelos funcionários.
4. Procedimentos a adotar por elementos externos à Instituição.

1. Informações, precauções de contágio e medidas a adotar

1.1. Divulgação de informação

O presente Plano de Contingência pretende minimizar os riscos de transmissão de infeções respiratórias dentro da ERPI, através de procedimentos a serem adotados por todos os frequentadores da ERPI.

Durante o período de vigência deste Plano de Contingência, e até que se justifiquem procedimentos diferentes, ele será divulgado no website www.plegua.pt.

Este Plano de Contingência já foi divulgado aos funcionários do CSPPL.

Todos os funcionários receberam indicações específicas para o uso dos equipamentos de proteção individual (EPI's), assegurando o devido cumprimento das regras de colocação, uso e descarte dos equipamentos nos locais definidos para o efeito.

Todas as alterações resultantes de revisões do presente Plano de Contingência ou de novas Orientações emitidas pela Autoridade de Saúde terão divulgação geral.

Aos utentes também foi divulgado este Plano de Contingência, e os seus significativos, bem como o público em geral, terão acesso através do website www.plegua.pt, podendo solicitar outras informações através de telefone (229578660, chamada para a rede fixa nacional) ou pelas vias informáticas (csppl@plegua.pt).

1.2. Cuidados gerais e precauções de contágio

1.2.1 Sinais e sintomas das infeções respiratórias

Os sinais e sintomas das infeções respiratórias são vários, conforme o vírus afete as vias respiratórias superiores ou inferiores. Assim:

Plano de Contingência (Covid-19)

As infeções das vias respiratórias superiores manifestam-se por:

- Rinorreia (“pingo” no nariz);
- Espirros;
- Dores de cabeça;
- Dores de garganta;
- Lacrimejo;
- Febre.

As infeções das vias respiratórias inferiores apresentam-se com:

- Tosse;
- Expetoração;
- Febre;
- Falta de ar;
- Dor ao inspirar;
- Dificuldade respiratória.

Algumas infeções virais, como a gripe, são acompanhadas, com frequência, de:

- Dores musculares e articulares;
- Recusa alimentar ou falta de apetite.

São critérios de suspeita clínica de infeção respiratória associados à Covid-19:

- Tosse de novo, ou com agravamento do padrão habitual;
- Febre (temperatura igual ou superior a 38,0º sem outra causa atribuível);
- Dispneia / dificuldade respiratória sem outra causa atribuível.

Algumas variantes de Covid-19 caracterizaram-se ainda pela:

- Perda de olfato de instalação súbita;
- Perda do paladar de instalação súbita;
- Diarreia.

1.2.2. O que facilita o contágio

- Proximidade com pessoas infetadas;
- Deficiente higiene das mãos;
- Contacto com objetos ou materiais contaminados;
- Permanência em ambientes fechados e pouco arejados.

Plano de Contingência (Covid-19)

1.2.3. Cuidados de prevenção

Os cuidados de prevenção são os mais importantes para evitar qualquer infeção. Deste modo, são recomendadas várias medidas de prevenção ativa:

- A higienização das mãos deve ser preferencialmente feita através da lavagem das mãos com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos;
- Reforçar a lavagem das mãos antes e depois das refeições, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos estiverem sujas;
- Usar, em alternativa para a higiene das mãos, uma solução à base de álcool, mas apenas se as mãos estiverem visivelmente limpas;
- Usar lenços de papel descartável de uso único para se assoar, tossir ou espirrar, deitando os lenços usados num caixote de lixo, e lavar as mãos de seguida;
- Ao tossir ou espirrar utilizar um lenço de papel descartável de uso único, e se não tiver lenços de papel deverá tossir ou espirrar para o braço com o cotovelo fletido, e nunca para as mãos (etiqueta respiratória);
- Evitar tocar nos olhos, no nariz, na boca, ou nos equipamentos de proteção individual com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias;
- Usar equipamento de proteção individual (máscara facial), sempre que se justifique, de modo particular na presença de pessoas com infeções respiratórias, principalmente quando não é possível um distanciamento seguro (1,5 metros) e em locais com concentração elevada de pessoas;
- Adotar medidas de distanciamento social.

1.2.4. Cuidados de higienização, limpeza, desinfeção e de ventilação

Manter-se-ão as instalações higienizadas, de acordo com a Orientação n.º 014/2020 da DGS na sua versão atual e com outros normativos sobre a limpeza, tendo em conta:

- A limpeza e desinfeção do edifício, nomeadamente através da desinfeção de superfícies mais manuseadas (puxadores de portas, janelas e armários, corrimões, interruptores), de mesas e cadeiras, e de arejamento das instalações;
- A limpeza e desinfeção de salas comuns e espaços de higiene;
- A limpeza e desinfeção de loiças, utensílios e locais de refeições;
- A limpeza e desinfeção de roupas e material de limpeza;
- A limpeza e desinfeção das sanitas, torneiras e outros acessórios sanitários, deve ser feita frequentemente, segundo métodos e produtos previstos nas Orientações da DGS.

Foi elaborado um plano específico de limpeza e desinfeção de espaços, tempos e tipo de intervenção.

A ventilação será feita através das janelas e portas abertas, evitando correntes de ar que possam prejudicar a saúde dos utilizadores.

Plano de Contingência (Covid-19)

2. Procedimentos relacionados com os utentes do Lar

2.1. Recomendações gerais

Todos os utentes do Lar deverão cumprir, como forma de prevenção de infeções respiratórias, as regras de etiqueta respiratória, a lavagem correta das mãos e o distanciamento social (1,5 metros entre pessoas). A lavagem das mãos deverá ser frequentemente repetida ao longo do dia.

Antes e no final das refeições, e após o uso da casa de banho, os utentes deverão de lavar as mãos de forma correta.

Para o bem próprio e dos outros utentes e funcionários do Lar, é vivamente recomendada a vacinação, quer da gripe sazonal quer da Covid-19.

2.2. Atuação perante suspeita ou confirmação de infeção com Covid-19

Perante a suspeita de estar infetado com Covid-19, o utente deverá cumprir as regras básicas de higiene e controlo de infeção, ou seja, distanciamento e uso de máscara de forma correta, etiqueta respiratória e lavagem frequente das mãos.

Sendo confirmado um caso de infeção por Covid-19, esse utente deve auto isolar-se cumprindo as regras básicas de higiene e controlo de infeção, pelo tempo que for necessário.

Na situação em que os sintomas sejam mais severos, o próprio ou quem de direito deve contactar a linha **SNS 24 (808 24 24 24)** ou o médico assistente, a fim de ser orientado.

Em certas situações os utentes deverão usar máscara.

A Direção Técnica, em concordância com a Direção do Centro Social Paroquial do Padrão da Légua e em sintonia com a Autoridade de Saúde, poderá determinar medidas de isolamento, de uso de máscara facial e/ou a restrição ou suspensão provisória de visitas aos utentes.

3. Procedimentos a adotar pelos funcionários

3.1. Recomendações gerais

Os funcionários têm de respeitar todos os procedimentos definidos no Plano de Contingência e respetivas notas internas de serviço, devendo utilizar, quando aplicável, o equipamento de proteção individual (EPI's), e respeitar as normas de conduta preventiva, com particular ênfase nas medidas de lavagem/higienização regular das mãos, preferencialmente pela sua correta lavagem, e no distanciamento social.

Como forma de prevenção de infeções respiratórias, os funcionários devem cumprir as regras de etiqueta respiratória, a lavagem correta das mãos e o distanciamento social, exceto nos momentos de prestação de cuidados de higiene, alimentação, ou atividades que requerem contacto imprescindível com os utentes. A lavagem das mãos deverá ser frequentemente repetida ao longo do dia.

Os equipamentos de proteção individual (EPI's) são racionalmente proporcionados pelo CSPPL. Sempre que se justifique, os funcionários deverão usar luvas, batas, aventais, máscaras faciais ou outros equipamentos descartáveis.

Plano de Contingência (Covid-19)

Os funcionários devem usar vestuário adequado dentro das instalações, devendo ter mudas de roupa para permitir a sua substituição quando necessária.

Deve ser evitado o uso de adereços ou bijuteria como relógio, colares ou anéis.

3.2. Atuação perante suspeita ou confirmação de infeção com Covid-19

Perante a suspeita de estar infetado com Covid-19, o funcionário deverá cumprir as regras básicas de higiene e controlo de infeção, ou seja, distanciamento e uso de máscara (FFP2) de forma correta, etiqueta respiratória e lavagem frequente das mãos.

Na situação em que os sintomas sejam mais severos, o próprio funcionário deve contactar a linha **SNS 24 (808 24 24 24)** ou o médico assistente, e seguir as orientações recebidas.

4. Procedimentos a adotar por elementos externos à Instituição

4.1. Recomendações gerais

As pessoas que se desloquem ao Lar, quer sejam visitas dos utentes, fornecedores de serviços ou outras pessoas, deverão cumprir, como forma de prevenção de infeções respiratórias ou de outras doenças, as regras básicas de higiene, a etiqueta respiratória, a lavagem correta das mãos sempre que necessário ou em alternativa a sua desinfecção, e o distanciamento social.

Em vista da fragilidade de situações de saúde de utentes do Lar, os elementos externos à Instituição deverão ter o maior cuidado, usando, quando necessário, máscara facial e higienizando as mãos.

Quem estiver com uma infeção respiratória, ou outra doença infectocontagiosa, deverá abster-se de entrar no Lar.

4.2. Acesso ao edifício das visitas dos utentes

São permitidas as visitas aos utentes do Lar de acordo com o regulamento interno, incluindo as pessoas acamadas que permanecem nos respetivos quartos, desde que se mantenha a segurança dos utentes e dos visitantes, sem colocar em causa a sua saúde.

Mediante a situação epidemiológica específica, pode ser determinado pela Direção Técnica, em concordância com a Direção do Centro Social Paroquial do Padrão da Légua e em sintonia com a Autoridade de Saúde, a restrição ou a suspensão provisória de visitas ao Lar.

Padrão da Légua, 06 de Julho de 2023