

# Plano de Contingência (COVID-19)

## Hotel Beatriz

A Gerência / Direção

---

Data:01/02/2021

- **CONTROLO DE ALTERAÇÕES**

<b>Revisão</b>	<b>Data</b>	<b>Alterações</b>
01		Primeira edição

**ÍNDICE**

<a href="#">1.CONTROLO DE ALTERAÇÕES</a>	<a href="#">2</a>
<a href="#">2.INTRODUÇÃO</a>	<a href="#">4</a>
<a href="#">3.A DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19)</a>	<a href="#">4</a>
<a href="#">4.A TRANSMISSÃO DO COVID-19</a>	<a href="#">4</a>
<a href="#">5.O QUE É UM CASO SUSPEITO</a>	<a href="#">5</a>
<a href="#">6.PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO</a>	<a href="#">5</a>
<a href="#">7.PROCEDIMENTOS NUM CASO CONFIRMADO</a>	<a href="#">6</a>
	<a href="#">6</a>
<a href="#">8.PROCEDIMENTOS NA VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS</a>	<a href="#">7</a>
<a href="#">9.DEFINIÇÃO DA ÁREA DE ISOLAMENTO</a>	<a href="#">9</a>
<a href="#">10.DESIGNAÇÃO DO RESPONSÁVEL PELA GESTÃO DO PLANO DE CONTINGÊNCIA</a>	<a href="#">9</a>
<a href="#">11.MEDIDAS GERAIS DE PREVENÇÃO</a>	<a href="#">10</a>
<a href="#">12.PROTOCOLO INTERNO DE LIMPEZA E DESINFEÇÃO DOS QUARTOS ENTRE CHECK-OUT E CHECK-IN</a>	<a href="#">12</a>
<a href="#">13.OUTRAS MEDIDAS ESPECÍFICAS DE PREVENÇÃO</a>	<a href="#">15</a>
<a href="#">ANEXO I - FLUXOGRAMA DE SITUAÇÃO DE TRABALHADOR COM SINTOMAS DE COVID-19 NUMA EMPRESA</a>	<a href="#">17</a>
<a href="#">ANEXO II - FLUXOGRAMA DE SITUAÇÃO DE TRABALHADOR COM SINTOMAS DE COVID-19 NUMA EMPRESA</a>	<a href="#">18</a>
<a href="#">ANEXO VI – Placa informativa nas zonas públicas do hotel</a>	<a href="#">25</a>
<a href="#">ANEXO VII – MEDIDAS DE PREVENÇÃO DA TRANSMISSÃO DO COVID-19</a>	<a href="#">26</a>
<a href="#">ANEXO VIII – FOLHETO INFORMATIVO: RECOMENDAÇÕES GERAIS</a>	<a href="#">28</a>
<a href="#">ANEXO IX – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO</a>	<a href="#">29</a>
<a href="#">ANEXO X – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM GEL ALCOÓLICO</a>	<a href="#">30</a>
<a href="#">ANEXO XI – COMO COLOCAR CORRETAMENTE A MÁSCARA CIRÚRGICA</a>	<a href="#">31</a>
<a href="#">ANEXO XII – FOLHETOS INFORMATIVOS: SINTOMAS</a>	<a href="#">32</a>
	<a href="#">33</a>
<a href="#">ANEXO XIII - REGISTO DE TEMPERATURA</a>	<a href="#">34</a>
<a href="#">ANEXO XIV – Registo interno de contactos com casos suspeitos</a>	<a href="#">35</a>
<a href="#">ANEXO XV – Questionário de prevenção ao check-in</a>	<a href="#">36</a>

## • **INTRODUÇÃO**

O presente documento estabelece os pontos essenciais do Plano de Contingência adotado na “João Figueira, Lda (Hotel Beatriz – Largo do Salvador, nº10)” para a prevenção e controlo da Doença por

Coronavírus (COVID-19). Tem por objetivo fornecer informação aos colaboradores da empresa 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 presente Plano de Contingência, foi desenvolvido com base nas orientações da Direção-Geral da Saúde (DGS).

A empresa encontra-se amplamente comprometida com a proteção da saúde e a segurança dos seus colaboradores, pelo que o Plano de Contingência será divulgado a todos os colaboradores que terão também um papel importante a desempenhar na limitação do impacto negativo deste surto na empresa e na comunidade em geral, adotando os procedimentos e cumprindo as recomendações para a prevenção e controlo da Doença por Coronavírus (COVID-19).

O presente plano de Contingência será atualizado sempre que aplicável, seguindo as orientações da Direção Geral da Saúde.

## • **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 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. 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.

## • **A TRANSMISSÃO DO 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:

— **Contacto direto:** disseminação de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão

próximas (< 2 metros).

– **Contacto indireto**: contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.

## • 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).

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

## • PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO

Qualquer trabalhador com sinais e sintomas de COVID-19 e ligação epidemiológica, ou que identifique um trabalhador na empresa com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito, informa a chefia direta (preferencialmente por via telefónica) e dirige-se para a área de “isolamento”, definida no Plano de Contingência.

O Trabalhador doente (caso suspeito de COVID-19) já na área de “isolamento”, contacta o SNS 24 (808 24 24 24).

Na situação de **caso suspeito validado**:

- A pessoa doente não deve sair do hotel. Deve permanecer no seu quarto e ligar ao profissional da área administrativa do Monte da Apariça, para que liguem para a linha SNS24 (808 24 24 24) que avaliará o caso e contactará com a Autoridade Local de Saúde;

- O colaborador ou visitante doente deverá permanecer na área de isolamento (com máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita), até à chegada da equipa do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), ativada pela DGS, que assegura o transporte para o hospital de referência, onde serão colhidas as amostras biológicas para realização de exames laboratoriais;

- O acesso dos outros colaboradores ou visitantes à área de isolamento fica interdito;

- O caso suspeito validado deverá permanecer na área de isolamento até à chegada da equipa do INEM ativada pela DGS, de forma a restringir, ao mínimo indispensável, o contacto deste caso com outro(s) colaboradores ou visitantes. Devem ser evitadas deslocações adicionais do caso suspeito validado nas instalações.

- Não se deve dirigir ao centro de saúde, a consultório privado ou à urgência do hospital;

- Aguardar as instruções dos profissionais de saúde que o vão atender e a decisão clínica;

- A Autoridade Local de Saúde poderá optar por enviar a pessoa para o Hospital de referência da área ou não, dependendo da situação clínica do doente;

- Nos casos suspeitos de COVID-19, os profissionais de limpeza e roupa aguardaram o resultado do diagnóstico laboratorial de confirmação do caso suspeito ou não, antes de iniciar os procedimentos de remoção da roupa e a limpeza;

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 da unidade orgânica dos resultados dos testes laboratoriais e:

- Se o caso não for confirmado, 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.

## • **PROCEDIMENTOS NUM CASO CONFIRMADO**

Na situação de **caso confirmado**, o Responsável deve:

- Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de isolamento;

- Reforçar a limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas.

- Armazenar os resíduos do caso confirmado em saco de plástico.

- O funcionário deverá de imediato comunicar a um Superior Hierárquico ou contactar diretamente (Jorge Bobone), para que seja acionado o plano de prevenção interno em caso de suspeita;

- Qualquer contacto com a pessoa suspeita deverá ser feito com proteção (máscara, bata, luvas);

- Condução da pessoa à área de isolamento designada - Pavilhão de Caça/Receção;

- Contacto com a linha SNS24 (808 24 24 24) de forma a avaliar o caso e fazer o devido acompanhamento clínico;

- A pessoa doente não deve sair do Monte da Apariça. Não devemos permitir que vá ao centro de saúde, a consultório privado ou à urgência do hospital;
- Aguardar as instruções dos profissionais de saúde;
- A Autoridade Local de Saúde poderá optar por enviar a pessoa para o Hospital de referência da área ou não, dependendo da situação clínica do doente;

- **Posteriormente e com a Coordenação da Direcção do Hotel:**

- Nos casos suspeitos de COVID-19, os profissionais de limpeza e roupa aguardaram o resultado do diagnóstico laboratorial de confirmação do caso suspeito ou não, antes de iniciar os procedimentos de remoção da roupa e a limpeza;
- Identificação e rastreio imediato de todas as pessoas e locais utilizados pela pessoa suspeita;
- Limpeza e desinfeção de todas as áreas suspeitas de contacto;

## • PROCEDIMENTOS NA VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS

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 ou visitante que esteve cara-a-cara com o caso confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
  - Colaborador ou visitante que partilhou com o caso confirmado louça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, gotículas respiratórias).
- **Baixo risco de exposição (casual)**, definido como:
  - Colaborador ou visitante 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 não superior a 15 minutos, tosse ou espirro);
  - Colaborador ou visitante 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 Responsável, 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 contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

A vigilância de contactos próximos deve ser a seguinte:

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

É importante sublinhar que:

- A auto monitorização diária, feita pelo colaborador ou visitante, visa a avaliação da febre (medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar o valor e a hora de medição) e a verificação de tosse ou dificuldade em respirar;
- Se se verificarem sintomas da COVID-19 e o colaborador ou visitante estiver no local de trabalho, devem-se iniciar os **PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO**;
- Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para COVID-19.

## • **DEFINIÇÃO DA ÁREA DE ISOLAMENTO**

A colocação de um colaborador ou visitante suspeito de infeção por COVID-19 numa área de isolamento visa impedir que outros colaboradores possam ser expostos e infetados. Esta medida tem como principal objetivo evitar a propagação de uma doença transmissível.

Na empresa definiu-se que a área de isolamento será o quarto 207 (apenas para os colaboradores)

e os restantes quartos, servirão de isolamento, caso haja algum hóspede que apresente sintomas (caso suspeito).

A área de “isolamento” deve ter:

✓ Ventilação natural, ou sistema de ventilação mecânica, e possuir revestimentos lisos e laváveis (ex. não deve possuir tapetes, alcatifa ou cortinados).

Esta área encontrar-se-á equipada com:

- telefone;
- cadeira (para descanso e conforto do colaborador suspeito de infeção por COVID-19, enquanto aguarda a validação de caso e 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.

---» De salientar que o quarto **207** (quarto de isolamento para colaboradores), apresenta o kit necessário para algum caso de suspeito ou detetado na empresa. Relativamente aos restantes quartos, como qualquer um destes poderá servir para isolar um hóspede/utente, (conforme o quarto ocupado pelo hóspede) temos os kit's indispensáveis guardados na copa e, caso seja necessário, entregamos no quarto ocupado pelo utente que está isolado por suspeitas ou por confirmação de Covid19.

Nesta área, ou próxima desta, deve existir uma instalação sanitária para uso exclusivo do hóspede infetado.

A empresa deverá estabelecer alguns procedimentos, como por exemplo a necessidade dos trabalhadores reportarem às chefias um caso suspeito através da identificação de sintomas

A DGS alerta ainda, por exemplo, para a necessidade de cumprir os procedimentos básicos para higienização das mãos (ex. lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos) e de etiqueta respiratória (ex. evitar tossir ou espirrar para as mãos; tossir ou espirrar para o antebraço ou manga, com o antebraço fletido ou usar lenço de papel; higienizar as mãos após o contacto com secreções respiratórias).

## • **DESIGNAÇÃO DO RESPONSÁVEL PELA GESTÃO DO PLANO DE CONTINGÊNCIA**

Para melhor gestão e acompanhamento do Plano de Contingência, será designado na empresa o Responsável(eis) pela gestão de qualquer caso suspeito de COVID-19. Os colaboradores serão informados de quem é o(s) Responsável(eis) a quem deverá ser reportada todas as situações de suspeita de doença enquadrada com sintomas e/ou ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso possível de COVID-19. Sempre que for reportada uma situação de um colaborador ou visitante com sintomas, o Responsável deverá assegurar o cumprimento dos procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência e será o elemento que acompanhará o caso suspeito até à área de isolamento designada, prestará o apoio necessário e desencadeará os contactos estabelecidos no Plano de Contingência.

<b>Responsável (PC)</b>		
<b>Responsável (substituto)</b>		

## • **MEDIDAS GERAIS DE PREVENÇÃO**

Na empresa estão definidas e adotadas as seguintes medidas gerais de prevenção:

- Implementar e manter **atualizado o Plano de Contingência**.
- Estabelecer as **regras de segurança dentro do estabelecimento** e para as atividades desenvolvidas (internas e externas) para proteção dos trabalhadores, fornecedores e clientes (exemplo uso de máscara nos locais fechados e em que não seja possível garantir o afastamento de 2 metros entre os trabalhadores)
- Estabelecer os **serviços essenciais a prestar** (exemplo: se forem serviços mínimos corresponderão a cerca de 1/3 da sua capacidade em trabalho normal).
- Manter-se informado e atualizado das orientações técnicas da DGS, consultando regulamente o micro site <https://covid19.min-saude.pt/>.
- Promover o **distanciamento social** adotando novas práticas e formas de organização do trabalho, como

por exemplo o recurso a teletrabalho;

- Quando o serviço implica imprescindivelmente o exercício de funções de forma presencial, promover, em função das condições existentes na empresa, o máximo distanciamento possível entre trabalhadores e apenas o número de trabalhadores estritamente necessário para o funcionamento da empresa. A reorganização dos locais de trabalho e os horários desfasados são medidas a considerar visando o distanciamento social (por exemplo: reduzir ou organizar turnos e equipas de trabalho separadas, com horários e escalas diferentes por dia ou semana, definir o nº máximo de pessoas a permanecer nos estabelecimentos em simultâneo)

- Evitar aglomerados de pessoas na empresa, através da instituição de horários de utilização de determinados espaços/áreas (ex. refeitório, salas, zonas de fumo...).

- Adotar barreiras físicas (ex. janelas de vidro, acrílico, postigo), para o atendimento ao público e, sempre que aplicável, estabelecer uma distância apropriada (idealmente 2 metros) e sinalização complementar (através de marcas e sinalética no chão) para determinar a distância de prevenção necessária para o atendimento do público.

- **Assegurar a higiene e limpeza das instalações e desinfeção** dos vários espaços, revestimentos, equipamentos, utensílios e superfícies de forma regular, incluindo os equipamentos de ar condicionado ou renovação automática do ar.

- Assegurar a existência um **plano de higienização** das instalações, com a identificação dos produtos, código de cores dos panos e esfregonas e a frequência e periodicidade da higienização de cada local.

- **Instituir procedimentos de conduta social junto dos trabalhadores**, alertando-os para as formas de contacto a evitar/suprimir, entre os trabalhadores e entre estes e os utentes/clientes/fomecedores (ex. apertos de mão, abraços).

- Privilegiar a realização de reuniões e trabalhos de grupo que não sejam presenciais, mas sim à distância (plataformas online, contacto telefónico).

- **Assegurar locais para higienização das mãos**, junto dos quais deverá existir sabão/doseador de sabão e toalhetes de papel para a secagem das mãos. Caso não seja possível a lavagem das mãos pelos trabalhadores, estes devem higienizar as mãos com **solução antisséptica de base alcoólica (SABA)**, que tenha 70% de álcool.

- Assegurar a **monitorização dos sintomas desta doença**: quadro respiratório agudo de tosse (persistente ou agravamento de tosse habitual), febre (temperatura  $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$ ) e dispneia / dificuldade respiratória. Todos os trabalhadores devem medir a temperatura corporal (2x por dia) e confirmarem a ausência de tosse persistente e de dificuldade respiratória antes de iniciarem o seu trabalho.

- **Em caso de suspeita, sensibilizar os trabalhadores a contactar de imediato a saúde 24** (808 24 24 24) e informar o empregador. Ou o Responsável designado para a gestão do Plano de Contingência.

- **Disponibilizar todos os Equipamentos de Proteção Individual** (luvas, máscaras cirúrgicas ou FFP2, viseiras, manguitos descartáveis, toucas descartáveis e batas descartáveis) em quantidade suficiente para substituição sempre que necessário.

- **Informar os trabalhadores** de que a utilização de EPI não dispensa o cumprimento das Precauções Básicas de Controlo de Infeção e de outras medidas, entre as quais a higiene das mãos, a etiqueta respiratória e o distanciamento social. Afixar informação nas instalações.

- **Formar e informar os trabalhadores sobre o COVID-19** e como cumprir as precauções básicas de prevenção e controlo:

- Procedimentos básicos para **higienização das mãos** (ex. lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos; se estes não estiverem disponíveis utilize um desinfetante para as mãos que tenha pelo menos 70% de álcool, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas; sabão e água devem ser usados preferencialmente se as mãos estiverem visivelmente sujas). Sempre que aplicável é disponibilizado a todos os trabalhadores solução anticéptica em dispositivo doseador individual.

- Procedimentos de **etiqueta respiratória** (ex. evitar tossir ou espirrar para as mãos; tossir ou espirrar para o antebraço ou manga, com o antebraço fletido ou usar lenço de papel; higienizar as mãos após o contacto com secreções respiratórias);

- Procedimentos de **colocação de máscara** (incluindo a higienização das mãos antes de colocar e após remover a máscara);

- Procedimentos de **conduta social** (ex. alterar a frequência e/ou a forma de contacto entre os trabalhadores e entre estes e os clientes - evitar o aperto de mão, as reuniões presenciais, os postos de trabalho partilhados).

- Proceder à afixação dos cartazes informativos sobre as recomendações da DGS (em anexo)

- Consultar os trabalhadores sobre as condições de Segurança e Saúde no Trabalho e risco de exposição ao COVID-19.

## • **PROTOCOLO INTERNO DE LIMPEZA E DESINFEÇÃO DOS QUARTOS ENTRE CHECK-OUT E CHECK-IN**

- Antes de qualquer intervenção nos quartos é obrigatório o fardamento e colocação dos respetivos EPI's (máscaras, touca, avental ou bata, viseira e luvas descartáveis.

- Após saída dos hóspedes:

- abrir portas e janelas para arejar os quartos durante 15 a 20 minutos
- retirar toda a roupa da cama com o máximo cuidado, sem sacudir e enrolando para dentro, colocar dentro de um saco plástico preto grande, para depois ser levado para a nossa lavanderia (lençóis, capas de édredon e fronhas) e noutro saco, resguardos da cama, resguardos das almofadas, colchas, capas de almofadas decorativas, cortinados, e mantas.
- Deixar o quarto a arejar durante 2h, enquanto se procede á limpeza, casa de banho e restantes divisões dos quartos
- Proceder de acordo com o Plano de Higienização em anexo, para a limpeza das casas de banho, cozinha e todas as outras divisões
- No final proceder á limpeza do quarto e preparação do quarto, seguida de desinfeção de todas as superfícies.
- Fechar as portas e janelas e desinfetar maçanetas. Quarto pronto para fazer check-in.
- No dia seguinte depois de fardamento e colocação de todos os EPI's, colocar a roupa retirada sem sacudir, diretamente do saco para a máquina identificada para esse efeito.

- **Check-in/Check-out:**

- O check-in é realizado no interior (ao balcão, com o vidro de proteção e todos os adornos necessários), próximo da porta da Recepção. O check-in consiste numa breve descrição da propriedade onde os hóspedes vão ficar, bem como o preenchimento da Ficha de Cliente, do horário do pequeno-almoço e do que pretendem para a primeira refeição do dia, para dessa forma, podermos preparar tudo e servir . A caneta utilizada é desinfetada antes e depois de cada utilização e no local está disponível liquido desinfetante para as mãos.
- O pagamento é feito preferencialmente por transferência bancária, no caso em que os hóspedes pretendam pagar em dinheiro este será diretamente colocado num envelope e fechado para depois ser depositado no banco, procedendo á desinfeção das mãos antes e depois.

- **Pequeno-almoço:**

- O serviço de pequeno-almoço está incluído no valor da estadia, e o mesmo é servido na sala de pequenos almoços mediante a marcação prévia do mesmo durante o check in, para evitar aglomerados de pessoas na zona de refeição.
- O pequeno-almoço é preparado na cozinha/Copa numa bancada que é desinfetada antes de começar a preparação e no final da preparação.
- Apenas compramos os ingredientes para cada pequeno-almoço.

- A preparação do pequeno-almoço é feita com máscara, viseira, avental descartável e luvas.
- As mãos são desinfetadas a cada vez que se prepara um ingrediente

## • **OUTRAS MEDIDAS ESPECIFICAS DE PREVENÇÃO**

### **Locais de trabalho**

- Em espaços fechados é obrigatório o uso de máscaras. ( interior de edifícios);
- Gestão e monitorização equilibrada do acesso de utentes/clientes/público ao interior da empresa/estabelecimento; Receção encontra-se protegida com um vidro de proteção, mantendo a distância de segurança, bem como usando os adornos necessários à segurança dos colaboradores e dos hóspedes;
- Limitação do tempo presencial (permanência) de utentes/clientes/público na empresa/estabelecimento;
- Restrição do acesso de utentes/clientes/público a determinadas áreas da empresa;
- Disponibilização de máscaras sociais/comunitárias a visitantes, fornecedores e clientes/utentes da empresa (se necessário), ou instituição da obrigatoriedade do seu uso quando visitam, utilizam ou se deslocam às instalações da empresa/estabelecimento
- Ao final do dia, cada trabalhador deve proceder à higienização do seu posto de trabalho nomeadamente, ferramentas, mesa de trabalho, teclado e demais superfícies do seu posto.
- Reforço da limpeza e higienização de pontos de grande contacto: telefones, teclados, ferramentas, maçanetas das portas, corrimãos, interruptores de luz, botões de máquinas, etc.;
- Ventilar o mais possível os espaços (janelas, portas) e **não promover a recirculação** do ar.

### **Refeições**

- Durante as refeições o trabalhador deve procurar manter-se o mais afastado possível dos seus colegas, mantendo pelo menos dois lugares entre cada um e sentar-se de forma cruzada. Nunca frente a frente;

### **Plano de Condicionamento a fornecedores/manutenção**

Vimos ao vosso contacto no sentido de partilhar uma comunicação aos nossos fornecedores/manutenção

O Hotel entendeu agir proactivamente por forma a limitar o risco de alastramento e contágio. Assim, e apesar de até agora não termos nenhum colaborador ou cliente com diagnóstico de infeção por COVID-19, estamos a avançar com um conjunto de medidas que visa limitar qualquer possibilidade de contágio em resultado de contactos nas nossas instalações.

Como todos nós individualmente somos responsáveis, em contexto laboral ou pessoal, pela disseminação ou pelo controlo da doença, pedimos aos nossos fornecedores que colaborem com o nosso Plano de Contingência Interna em curso e não facilitem em todas as interações pessoais desnecessárias.

Desta forma alterámos os procedimentos de receção de mercadorias:

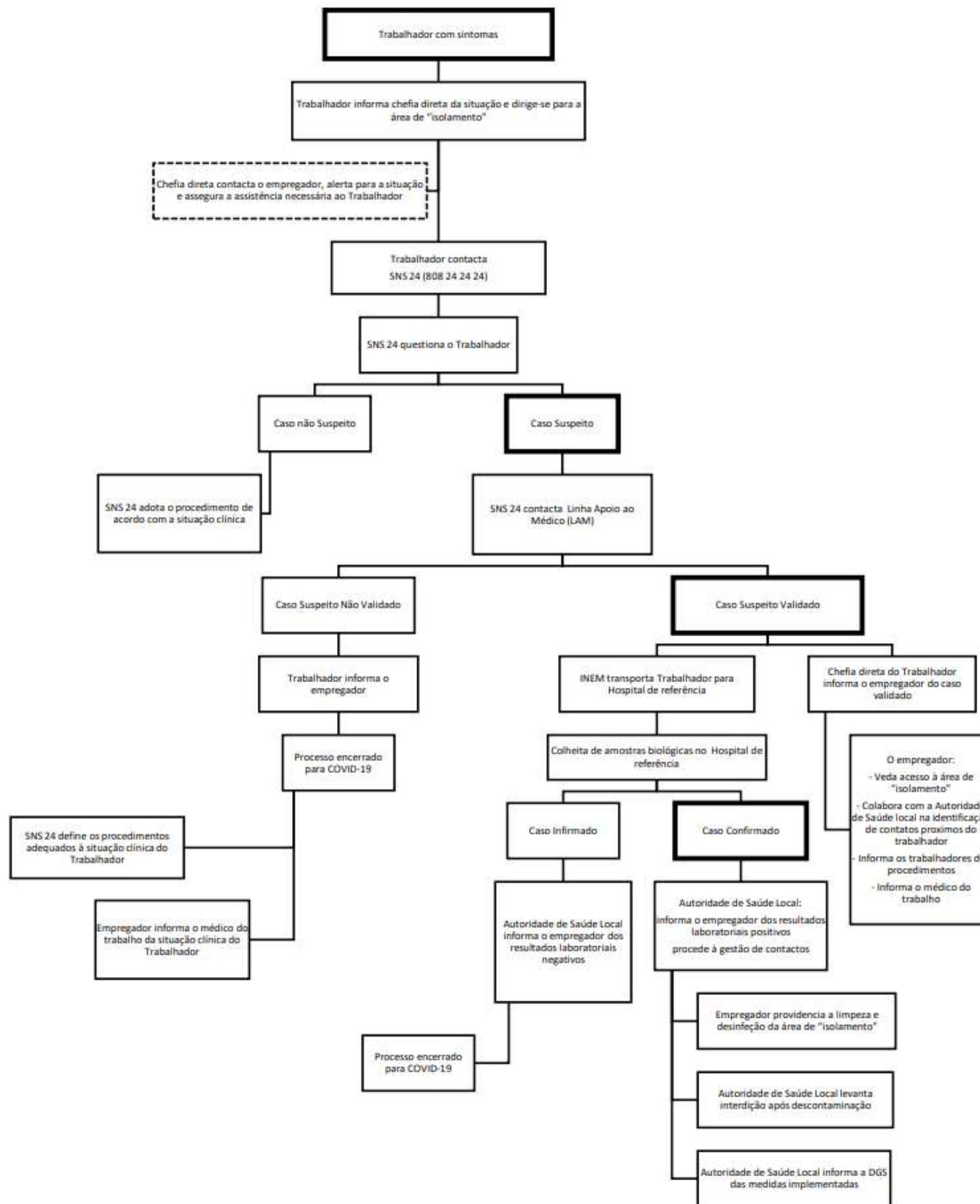
- ✓ Nenhum fornecedor deverá entrar dentro das áreas do Hotel (à exceção da garagem);
- ✓ Não haverá contacto físico com nenhum funcionário do Hotel;
- ✓ Deverá ser respeitada distância mínima – 1 metro;

Tomaremos todas as medidas necessárias para que, sem prejuízo dos objetivos acima identificados, a nossa prestação de serviços se continue a processar com a normalidade possível, face às circunstâncias.

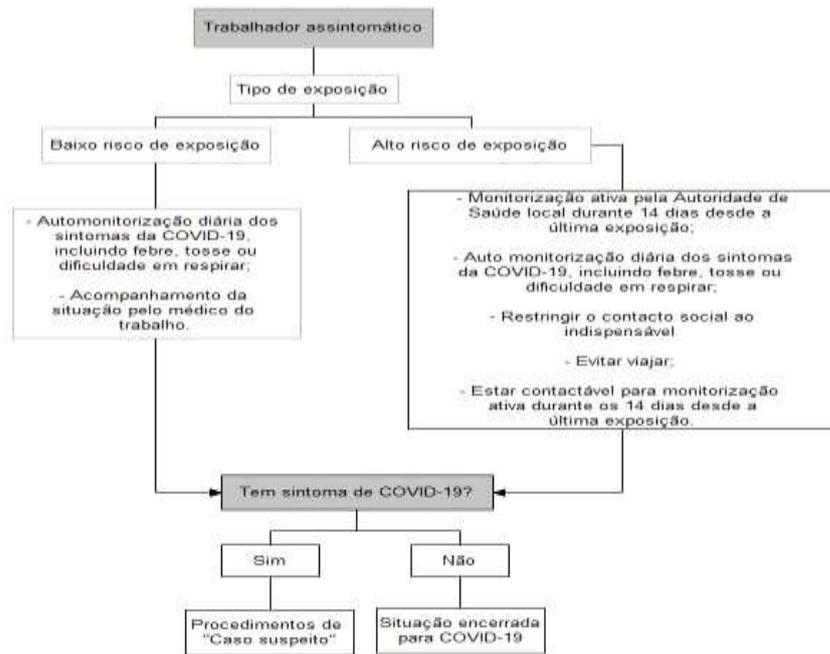
Ficamos desde já ao dispor para esclarecer qualquer dúvida sobre esta matéria ou para coordenar convosco as adaptações operacionais que considerem importantes face às medidas que também estejam ou venham a tomar sobre esta matéria.

# ANEXOS

## ANEXO I - FLUXOGRAMA DE SITUAÇÃO DE TRABALHADOR COM SINTOMAS DE COVID-19 NUMA EMPRESA



**ANEXO II - FLUXOGRAMA DE SITUAÇÃO DE TRABALHADOR COM  
SINTOMAS DE COVID-19 NUMA EMPRESA**



## ANEXO III

### COVID-19: Plano de Contingência

- Implementado Plano Individual de protecção:
  - ✓ Não haver contacto no cumprimento
  - ✓ Fricção com solução hidra alcoólica após cada contacto manual
  - ✓ Distância de 1 metro para todas as pessoas e de 4 metros para os doentes ou suspeitos.
  - ✓ Evitar aglomerados.
  - ✓ Quem tiver febre, tosse ou dificuldade respiratória deve ser considerado um caso suspeito
  - ✓ se estiverem doentes usem máscara para não contaminar os outros
  - ✓ se houver um contacto necessário com alguém doente usem máscara FP2
  
- Dispensadores com solução anticéptica disponíveis em todas as áreas da unidade;
  
- Os Wc estão preparados com toalhetes de papel descartáveis em dispensadores;
  
- Limpeza e Desinfecção de Superfícies de contacto de áreas públicas com lixívia (solução de hipoclorito de sódio) numa concentração de pelo menos 5% de cloro livre, e álcool a 70º, para as superfícies metálicas ou outras, que não sejam compatíveis com a lixívia.
  
- Unidades de Alojamento desinfectadas na totalidade com produtos anticépticos recomendados;
  
- O arejamento da unidade é garantido por um plano diário por áreas garantindo a renovação do ar de pelo menos três vezes ao dia..

➤ Definido local para isolamento em casos suspeitos ou casos confirmados:

Quarto 207, será utilizado apenas por colaboradores e os restantes quartos, servirão de zona de isolamento, (conforme o quarto ocupado pelo hóspede com suspeita de Covid19)

- ✓ Kit descartável com máscaras e luvas;
- ✓ Termómetro;
- ✓ Desinfectante;
- ✓ Alimentos não perecíveis, leite, bolachas/biscoitos/cereais, polpa fruta, sumos;
- ✓ Contentor de resíduos e sacos de recolha de roupa usada;

➤ Em caso de presença de pessoa doente ou suspeita de estar doente por COVID-19 no hotel actuaremos:

- ✓ A pessoa doente não deve sair do hotel. Deve permanecer no seu quarto e ligar aos profissionais da área administrativa do hotel, para que liguem para a linha SNS24 (808 24 24 24) que avaliará o caso e contactará com a Autoridade Local de Saúde;
- ✓ Não se deve dirigir ao centro de saúde, a consultório privado ou à urgência do hospital;
- ✓ Aguardar as instruções dos profissionais de saúde que o vão atender e a decisão clínica;
- ✓ Colocação de máscara cirúrgica à pessoa;
- ✓ A Autoridade Local de Saúde poderá optar por enviar a pessoa para o Hospital de referência da área ou não, dependendo da situação clínica do doente;
- ✓ Nos casos suspeitos de COVID-19, os profissionais de limpeza e roupa aguardaram o resultado do diagnóstico laboratorial de confirmação do caso suspeito ou não, antes de iniciar os procedimentos de remoção da roupa e a limpeza;

## ANEXO IV

## **COVID-19: Contingency Plan**

- Individual Protection plan implemented:
  - ✓ No contact when greeting
  - ✓ Friction with alcoholic hydra solution after each hand contact
  - ✓ Distance of 1 meter for all people and 4 meters for patients or suspects.
  - ✓ Avoid crowds.
  - ✓ Anyone who has a fever, cough or difficulty breathing should be considered a suspected case
  - ✓ Wear a mask FP2, if you are sick to avoid contaminating others
  - ✓ if there is a need to contact someone sick use mask FP2
  
- Dispensers with antiseptic solution available in all areas of the Hotel;
  
- Toilets are prepared with disposable paper towel dispensers;
  
- Cleaning and disinfection of contact surfaces in public areas with bleach (sodium hypochlorite solution) in a concentration of at least 5% free chlorine, and 70° alcohol, for metallic or other surfaces that are not compatible with the bleach.
  
- Accommodation Units fully disinfected with recommended antiseptic products
  
- The aeration unit is secured by a daily plan areas for ensuring air renewal of at least three times a day;
  
- Defined location for isolation in suspected or confirmed cases:

Room 207 will be used only by employees and the remaining rooms will serve as an isolation zone (according to the room occupied by the guest with suspected Covid19)

  - ✓ Disposable kit with masks and gloves;
  - ✓ Thermometer;

- ✓ Disinfectant;
- ✓ Kettle;
- ✓ Non-perishable foods, milk, biscuits/cereals, fruit pulp, juices.;
- ✓ Waste container and used clothing collect bags;

➤ In food and beverage services, we guarantee that all items of shared food service (service cutlery, juice jars, bread knife, etc.) have been replaced by alternatives for individual use

- Banquet service with minimum distance between customers of 60 cm;

➤ In case of the presence of a sick person or suspected of being sick by COVID-19 at the hotel, we will act: ✓ The sick person should not leave the hotel. You must stay in your room and call the professionals in the hotel's administrative area to call SNS24 (808 24 24 24) who will assess the case and contact the Local Health;

✓ You should not go to the health-center, private doctor office or hospital emergency room

✓ Wait for the instructions of the health professionals who will assist you and the clinical decision

- ✓ Placing a surgical mask on the person;

✓ The Local Health Authority may choose to send the person to the referral Hospital in the area or not, depending on the patient's clinical situation;

✓ In suspected cases of COVID-19, cleaning and linen professionals waited for the result of the laboratory diagnosis to confirm the suspected or not case, before starting the procedures for removing the clothes and cleaning;

## **ANEXO VI – Placa informativa nas zonas públicas do hotel**

### **| Plano de Prevenção Covid-19**

**A prevenção e combate ao vírus depende de todos nós!**

- 1. Evite o contacto, mantenha uma distância de segurança (1 metro);**
- 2. Lave e Desinfecte as mãos com maior frequência. Utilize os vários dispensadores que dispomos em várias áreas da unidade;**
- 3. Informamos que a desinfectação das áreas de maior contacto (maçanetas, balcões, cadeiras, mesas, etc.) está a ser feita diariamente e de forma regular.**
- 4. Os nossos quartos são neste momento higienizados com produtos próprios para assegurar a nossa protecção.**

**O ..... Agradece!**

### **| Prevention Plan Covid-19**

Preventing and fighting the virus depends on all of us.

- 1. Avoid contact, keep a safe distance (1 meter);**
- 2. Wash and disinfect your hands more often. Use the various dispensers that we have available in various areas of the unit.**
- 3. We inform that the disinfection of the areas of higher contact (door handles, counters, chairs, tables, etc.) is being carried out daily and on a regular basis.**
- 4. Our bedrooms are now being sanitized with proper products that assure our protection**

O Monte da Apariça..... thanks you!

## ANEXO VII – MEDIDAS DE PREVENÇÃO DA TRANSMISSÃO DO COVID-19

A melhor maneira de prevenir a infecção 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 **contactar** telefonicamente a pessoa responsável para avaliar a situação e aconselhar quais as medidas a tomar.

- Os colaboradores e eventuais visitantes devem **lavar as mãos**:
  - Antes de sair de casa
  - Ao chegar ao local de trabalho
  - Após usar a casa de banho
  - Após as pausas
  - Antes das refeições, incluindo lanches
  - Antes de sair do local de trabalho
- 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 afixada e em <http://www.dgs.pt>

## **ANEXO VIII – FOLHETO INFORMATIVO: RECOMENDAÇÕES GERAIS**

# CORONAVÍRUS (COVID-19)

## RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS



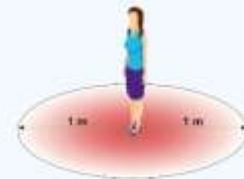
Quando espirrar ou tossir tape o nariz e a boca com o braço ou com lenço de papel que deverá ser colocado imediatamente no lixo

When coughing or sneezing cover your mouth and nose with your forearm or with tissue paper that should be placed immediately in the trash



Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use solução à base de álcool

Wash your hands frequently with soap and water or an alcohol-based solution



Se regressou de uma área afetada, evite contacto próximo com outras pessoas

If you returned from an affected area, avoid contact close with people

EM CASO DE DÚVIDA LIGUE  
IF IN DOUBT, CALL

SNS 24 

808 24 24 24



SNS  
SERVIÇO NACIONAL  
DE SAÚDE



DGS  
Direção-Geral da Saúde



# ANEXO IX – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO

## Lavagem das mãos

 Duração total do procedimento: 40-60 seg.



Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos.



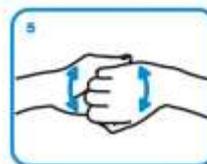
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



Palma com palma com os dedos entrelaçados



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



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



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



Enxague as mãos com água



Seque as mãos com toalhete descartável



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



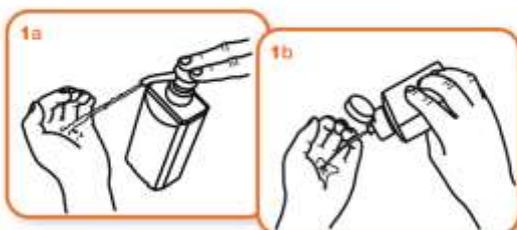
Agora as suas mãos estão seguras.

## ANEXO X – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM GEL ALCOÓLICO

# Fricção Anti-séptica das mãos



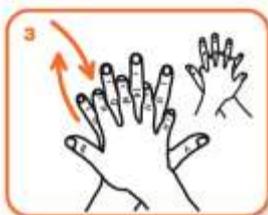
Duração total do procedimento: 20-30 seg.



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



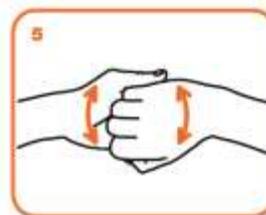
2 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



4 As palmas das mãos com dedos entrelaçados



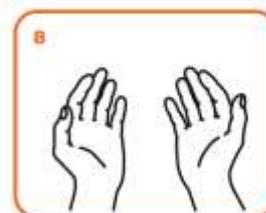
5 Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



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.

# ANEXO XI – COMO COLOCAR CORRETAMENTE A MÁSCARA CIRÚRGICA

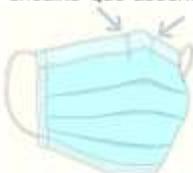
## Para Colocar a Máscara

### 1. Higienize as mãos



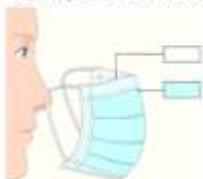
### 2. Coloque a máscara na posição correta

A extremidade superior da máscara é a que tem um encaixe que assenta e molda-se ao nariz.



### 3. Coloque a máscara do lado correto

A parte interna das máscaras é branca, enquanto a externa tem outra cor. Antes de colocar a máscara verifique se está do lado correto.



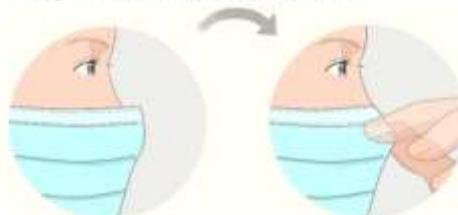
### 4. Coloque a máscara no rosto

Existem diversos tipos de máscaras médicas no mercado, cada um com um método próprio de aplicação.

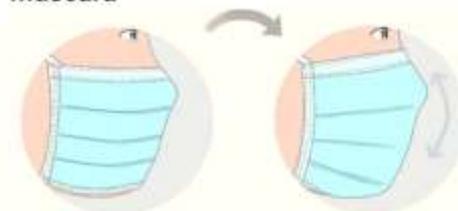
- ✓ Com alças para as orelhas
- ✓ De amarrar
- ✓ Com faixas



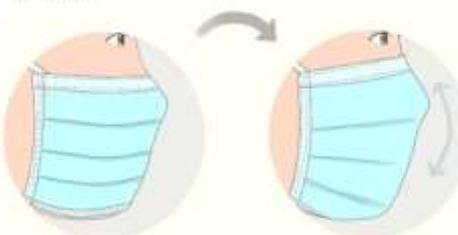
### 5. Ajuste a máscara no nariz



### 6. Se necessário, amarre a tira inferior da máscara



### 7. Ajuste a máscara no rosto e debaixo do queixo



## **ANEXO XII – FOLHETOS INFORMATIVOS: SINTOMAS**

## Coronavírus, constipação, gripe: três doenças diferentes

SINTOMAS	CORONAVÍRUS (Sintomas vão de ligeiros a severos)	CONSTIPAÇÃO (Surgimento gradual dos sintomas)	GRIFE (abrupta manifestação dos sintomas)
 Febre	Habitual	Raro	Habitual
 Fadiga	Às vezes	Às vezes	Habitual
 Tosse	Habitual (normalmente seca)	Moderado	Habitual (normalmente seca)
 Espirros	Não	Habitual	Não
 Dores no corpo	Às vezes	Habitual	Habitual
 Nariz entupido	Raro	Habitual	Às vezes
 Dor de garganta	Às vezes	Habitual	Às vezes
 Diarreia	Raro	Não	Às vezes (nas crianças)
 Dor de cabeça	Às vezes	Raro	Habitual
 Falta de ar	Às vezes	Não	Não

Fonte: Organização Mundial da Saúde

# NOVO | NEW | 新型 冠状病毒

## CORONAVÍRUS 2019 nCoV



TOSSE  
COUGH  
咳嗽



FEBRE  
FEVER  
发烧



DIFICULDADE RESPIRATÓRIA  
SHORTNESS OF BREATH  
呼吸困难

+



REGRESSOU DA CHINA?  
HAVE YOU RETURNED FROM CHINA?  
你从中国回来的吗?

OU  
OR  
或



CONTACTOU COM UM DOENTE INFETADO  
HAVE YOU BEEN IN CONTACT WITH  
AN INFECTED PATIENT  
你有接触过任何患有新型  
冠状病毒感染的病人吗?

LIGUE PARA  
PLEASE CALL  
请致电

SNS 24  
808 24 24 24

E INFORME SOBRE A SUA VIAGEM RECENTE  
AND REPORT YOUR RECENT TRIP  
并且报告你最近的出行记录





