# Plano de Contingência

(Despacho nº 2836-A/2020, de 2 de março de 2020)

Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19)

Sede
Av. Independência das colónias, nº6 B
2900-406 Setúbal
Contacto: 962 837 391
Email: geral@gentilcare.pt

Loja
Rua Maria Adelaide Rosado Pinto nº5 B
2900-693 Setúbal
Contacto: 928 053 308 | 265 187 902
Email: geral@gentilcare.pt

NIF: 509 803 040
www.gentilcare.pt

Serve o presente documento para divulgar os planos essenciais a considerar pela Gentilcare, em cumprimento do disposto no Despacho n.º 2836-A/2020, de 02/03/2020, designado por plano de contingência.

Este Plano tem como referencial as orientações da Organização Mundial da Saúde e do Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doenças, sendo o documento de referência no que respeita ao planeamento da resposta a COVID-19.

O coronavírus é um grupo de vírus que pode causar infeções, do qual faz parte o COVID-19. Normalmente estas infeções estão associadas ao sistema respiratório, podendo ser semelhantes a uma gripe comum ou evoluir para uma doença mais grave, como pneumonia.

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 contatos 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 contato) e as vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados).

O plano de contingência é coordenado pela Diretora Técnica da Gentilcare, Enf.ª Carmo Carnot a qual pode ser contactada por e-mail (carmo.carnot@gentilcare.pt) ou pelo telefone 962837391, à qual deve ser comunicada qualquer ação no âmbito do referido plano, sendo o apoio logístico à sua ação dado pela Nadiya Bagriy, se a situação ocorrer no Espaço Gentilcare ou à Ana Paula se ocorrer no âmbito dos serviços de apoio domiciliário, as quais devem ser contactadas relativamente a qualquer dúvida na sua aplicação.

**Os sintomas do COVID-19 são os seguintes:**

- Febre
- Tosse
- Dificuldade respiratória (falta de ar)
- Cansaço



Sede
Av. Independência das colónias, nº6 B
2900-406 Setúbal
Contacto: 962 837 391
Email: geral@gentilcare.pt

Loja
Rua Maria Adelaide Rosado Pinto nº5 B
2900-693 Setúbal
Contacto: 928 053 308 | 265 187 902
Email: geral@gentilcare.pt

NIF: 509 803 040
www.gentilcare.pt

O Coronovirus pode causar sintomas mais graves em pessoas com sistema imunitário mais fragilizado.

A transmissão de COVID-19 ocorre quando existe contacto próximo (perímetro aproximado de 1 metro) com uma pessoa infetada. O risco de transmissão aumenta quanto maior for o período de contacto com uma pessoa infetada. A transmissão pode ocorrer de várias formas:

- As gotículas produzidas quando uma pessoa infetada tosse ou/e espirra (secreções respiratórias que contêm o vírus) são a via de transmissão mais importante.
- 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.
- Pelo contacto social.

**Prevenção Diária (DGS):**

- Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 30 segundos;
- Higienizar as mãos com solução de base alcoólica entre procedimentos e sempre que iniciar ou terminar cuidados;
- Reforçar a lavagem das mãos, não apenas, antes e após as refeições, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos estejam sujas mas também, antes de entrar e após a prestação de serviços em casa de qualquer cliente;
- 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/e 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;
- Limpar e desinfetar frequentemente objetos e superfícies de utilização comum;



Sede
Av. Independência das colónias, nº6 B
2900-406 Setúbal
Contacto: 962 837 391
Email: geral@gentilcare.pt

Loja
Rua Maria Adelaide Rosado Pinto nº5 B
2900-693 Setúbal
Contacto: 928 053 308 | 265 187 902
Email: geral@gentilcare.pt

NIF: 509 803 040
www.gentilcare.pt

- Permanecer em casa se estiver doente, contacte sempre a Linha SNS 24 (808 24 24 24) antes de se dirigir ao hospital ou qualquer local de prestação de cuidados de saúde;
- Comunicar telefonicamente com a coordenação da Gentilcare;
- Evitar ou restringir ao mínimo o contactos com familiares mais idosos, com doenças crónicas;
- Evitar viajar se estiver doente.

**Medidas a adotar**

- Disponibilização de dispensadores de álcool gel nos espaços comuns da Gentilcare;
- Limpeza e desinfeção de locais de passagem frequente;
- Sensibilização junto dos clientes sobre as medidas de prevenção, com a colocação de cartazes de sensibilização para as medidas de prevenção do COVID 19;
- Fornecimento de Máscaras de proteção e solução de base alcoólica assim como os equipamentos de proteção individual, para as colaboradoras da Gentilcare, realizarem as medidas de proteção a quando da prestação de cuidados a todos os clientes.

Para facilitar algumas dúvidas que possam surgir no que diz respeito a algumas infeções do foro respiratório, colocamos este quadro.



Sede
Av. Independência das colónias, nº6 B
2900-406 Setúbal
Contacto: 962 837 391
Email: geral@gentilcare.pt

Loja
Rua Maria Adelaide Rosado Pinto nº5 B
2900-693 Setúbal
Contacto: 928 053 308 | 265 187 902
Email: geral@gentilcare.pt

NIF: 509 803 040
www.gentilcare.pt

| SINTOMAS | COVID-19 | Constipação | Gripe |
|---|---|---|---|
| Febre | Comum | Rara | Comum |
| Fadiga | Por vezes | Por Vezes | Comum |
| Tosse | Comum-Seca | Moderada | Comum-Seca |
| Espirrar | Não | Comum | Não |
| Dores Corpo | Por vezes | Comum | Comum |
| Corrimento Nasal | Rara | Comum | Por Vezes |
| Garganta Inflamada | Por Vezes | Comum | Por Vezes |
| Diarreia | Rara | Não | Por vezes-crianças |
| Dor Cabeça | Por Vezes | Raro | Comum |
| Falta de Ar | Por Vezes | Não | Não |

Sources: World Health Organization, Centers for Disease Control and Prevention

Em caso de suspeita de infeção deve ser contactada a coordenadora do plano de contingência ou os respetivos elementos acima designados. Verificando a coordenadora do plano a relevância da suspeita, a pessoa será dirigida para a sala de isolamento, que no espaço Gentilcare será a sala onde a pessoa com suspeita se encontra, se for no âmbito dos serviços de apoio domiciliário, a pessoa deve manter-se em casa, posteriormente será contactada a linha de SNS 24 (808 24 24 24) que analisará o risco em concreto e dará as devidas indicações. Qualquer necessidade de alteração ao funcionamento da atividade da Gentilcare será avaliada de acordo com as orientações da DGS e será imediatamente dada informação a todos e todas as pessoas que usufruem dos serviços da Gentilcare.

A Gentilcare está ao seu dispor para qualquer esclarecimento e dúvida que possa surgir, não deixe de nos contactar pelos meios habituais (e-mail ou telemóvel) se tiver alguma dúvida.



Sede
Av. Independência das colónias, nº6 B
2900-406 Setúbal
Contacto: 962 837 391
Email: geral@gentilcare.pt

Loja
Rua Maria Adelaide Rosado Pinto nº5 B
2900-693 Setúbal
Contacto: 928 053 308 | 265 187 902
Email: geral@gentilcare.pt

NIF: 509 803 040
www.gentilcare.pt