



LITORALREGAS®

Comércio e Apoio à Agricultura, Lda

**PLANO DE
CONTINGÊNCIA
INTERNO
(COVID-19)**

1. CONTROLO DE ALTERAÇÕES

Revisão	Data	Alterações
01	10/04/2020	Primeira edição
02	16/05/2020	Uso de Máscaras na Comunidade Medidas de prevenção específicas (adicionais)

Cofinanciado por:



Conteúdo

1. CONTROLO DE ALTERAÇÕES.....	2
2. INTRODUÇÃO.....	4
3. A DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19)	4
4. A TRANSMISSÃO DO COVID-19.....	5
5. O QUE É UM CASO SUSPEITO	5
6. DEFINIÇÃO DA ÁREA DE ISOLAMENTO.....	6
7. DESIGNAÇÃO DO PONTO FOCAL	7
8. PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO	8
9. PROCEDIMENTOS NUM CASO CONFIRMADO	8
10. PROCEDIMENTOS NA VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS	9
11. USO DE MÁSCARAS NA COMUNIDADE	10
12. MEDIDAS DE PREVENÇÃO	11
13. MEDIDAS DE PREVENÇÃO ESPECÍFICAS.....	12
ANEXO I - FLUXOGRAMA DE SITUAÇÃO DE TRABALHADOR COM SINTOMAS DE COVID-19 NUMA EMPRESA	17
ANEXO II - MEDIDAS DE PREVENÇÃO DA TRANSMISSÃO DO COVID-19.....	18
ANEXO III - FLUXOGRAMA DE SITUAÇÃO DE TRABALHADOR COM SINTOMAS DE COVID-19 NUMA EMPRESA	22
ANEXO IV – FOLHETO INFORMATIVO: RECOMENDAÇÕES GERAIS	24
Anexo V – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO.....	25
Anexo VI – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM GEL ALCOÓLICO.....	26
Anexo VII – COMO COLOCAR CORRETAMENTE A MÁSCAR A CIRÚRGICA.....	27
Anexo VIII – RECEPÇÃO DE ENCOMENDAS	28
Anexo IX – ASSESSORIAS TÉCNICAS	29
Anexo X – VENDAS AO BALCÃO – REGRAS E NORMAS.....	30
Anexo XI – MEDIDAS DE PREVENÇÃO – 1ª FASE – DIVULGAÇÃO.....	31

2. INTRODUÇÃO

O presente documento dá a divulgar os pontos essenciais do Plano de Contingência INTERNO da LITORAL REGAS para a Doença por Coronavírus (COVID-19) estabelecido pela LITORAL REGAS fornece informação aos colaboradores da empresa sobre esta nova doença, 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 Plano de Contingência Interno da LITORAL REGAS para a Doença por Coronavírus (COVID-19) foi desenvolvido com base nas orientações da Direção-Geral da Saúde (DGS) e na melhor evidência científica disponível até ao momento.

Os colaboradores da LITORAL REGAS serão informados sobre a doença por coronavírus (COVID19) e sobre as formas de evitar a transmissão, através dos meios mais adequados:

- Boletim Informativo publicado no grupo de WhatsApp e no grupo de Messenger dos colaboradores;
- Correio eletrónico, enviado para os emails institucionais e pessoais;
- Afixação de cartazes nos espaços comuns, etc.

De igual modo, a informação sobre as recomendações e procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência INTERNO da LITORAL REGAS para a Doença por Coronavírus (COVID-19) será amplamente divulgada, através dos meios mais adequados. A LITORAL REGAS está comprometida com a proteção da saúde e a segurança dos seus colaboradores, tendo também um papel importante a desempenhar na limitação do impacto negativo deste surto na comunidade, face às valências de conhecimento que detêm em diversas áreas.

O presente Plano de Contingência INTERNO da LITORAL REGAS procurará sistematizar as diversas informações disponíveis e ainda estabelecer os procedimentos de atuação em diferentes situações e de interação dos os diversos e diferentes *stakeholders* com que se interage seja de forma permanente e assídua seja de forma pontual.

3. 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 inespecíficos 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. Atualmente o segundo país com o número de casos é o Irão (à data da elaboração do Plano de Contingência INTERNO da LITORAL REGAS) seguido pela Itália. O período de incubação do novo coronavírus é de 2 a 14 dias. Isto significa que se uma pessoa permanecer bem 14 dias após

Cofinanciado por:

Plano de contingência (COVID-19)

contactar com um caso confirmado de doença por coronavírus (COVID-19), é pouco provável que tenha sido contagiada. 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.

4. 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:

- ✓ As secreções podem ser diretamente expelidas para a boca ou nariz das pessoas em redor (perímetro até 2 metros) ou podem ser inaladas para os pulmões;
- ✓ 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.

Embora o epicentro da epidemia seja em Wuhan, Província de Hubei (China), onde estão relatados a maior parte dos casos, o risco de infeção estende-se a qualquer área internacional com casos confirmados onde se verifique transmissão ativa e sustentada do vírus.

Hoje pode se afirmar de que é uma pandemia à escala global sendo que os focos de contágio se estão a generalizar de forma vertiginosa.

5. 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).

Cofinanciado por:

Plano de contingência (COVID-19)

Critérios clínicos	Critérios epidemiológicos
<p style="text-align: center;">Febre</p> <p style="text-align: center;">OU</p> <p style="text-align: center;">Tosse</p> <p style="text-align: center;">OU</p> <p style="text-align: center;">Dificuldade respiratória</p>	<p style="text-align: center;">História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa* nos 14 dias anteriores ao início de sintomas</p> <p style="text-align: center;">OU</p> <p style="text-align: center;">Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas</p> <p style="text-align: center;">OU</p> <p style="text-align: center;">Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19</p>

*Áreas com transmissão comunitária ativa na presente data (maio de 2020): Norte de Itália (regiões de Emiglia-Romagna, Lombardia, Piemonte, Veneto), China, Coreia do Sul, Singapura, Japão e Irão.

6. DEFINIÇÃO DA ÁREA DE ISOLAMENTO

É estabelecida uma área de isolamento nas instalações da LITORAL REGAS.

A colocação em isolamento 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 altamente transmissível.

Na LITORAL REGAS foi definida a seguinte área de isolamento: COPA, espaço localizado na parte posterior das instalações da LITORAL REGAS

Esta área está equipada com:

- ✓ telefone;
- ✓ cama (para descanso e conforto do colaborador suspeito de infeção por COVID-19, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo INEM);
- ✓ micro-ondas e frigorífico
- ✓ TV
- ✓ kit com água e alguns alimentos não perecíveis;

Cofinanciado por:

Plano de contingência (COVID-19)

- ✓ contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico);
- ✓ acesso a WC privativo com duche
- ✓ solução antisséptica de base alcoólica;
- ✓ toalhetes de papel;
- ✓ máscara(s) cirúrgica(s);
- ✓ luvas descartáveis;
- ✓ termómetro.
- ✓ Acesso ao exterior independente, não passando por dentro das instalações

Nesta área, existe uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do caso suspeito.

Os colaboradores deverão ser informados da localização da área de isolamento na sua instituição.

Em obras afastadas da sede da empresa, a zona definida para isolamento do caso suspeito será a própria viatura onde estarão disponíveis seguintes meios:

- ✓ telefone;
- ✓ cadeira
- ✓ kit com água e alguns alimentos não perecíveis;
- ✓ contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico);
- ✓ solução antisséptica de base alcoólica;
- ✓ máscara(s) cirúrgica(s);
- ✓ luvas descartáveis;
- ✓ termómetro.

7. DESIGNAÇÃO DO PONTO FOCAL

A LITORAL REGAS designa COMO Responsável (Ponto Focal) pela gestão de qualquer caso suspeito de COVID-19, o SOCIO-GERENTE LUIS MIGUEL S. GREGO.

Os colaboradores estão informados de quem é o Responsável.

É a este Ponto Focal que deverá ser reportada uma situação de doença enquadrada de um colaborador ou visitante com sintomas e 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 Ponto Focal deverá assegurar o cumprimento dos procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência INTERNO da LITORAL REGAS para a Doença por Coronavírus (COVID-19).

O Ponto Focal 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 INTERNO da LITORAL REGAS

Cofinanciado por:

Ponto focal	LUIS MIGUEL S. GREGO	966190837
Ponto focal (substituto)	ELSA MARIA MILHEIRÃO	966025062
Ponto focal (Obra)	ANGELINO MALTA	914564211

8. PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO

Na situação de **caso suspeito validado**:

- 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 no INSA;
- O acesso dos outros colaboradores ou visitantes à área de isolamento fica interdito (exceto ao ponto focal);
- 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.

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.

9. 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. Dar especial atenção à limpeza e desinfeção da sala de reuniões, secretárias, incluindo materiais e equipamentos utilizados pelo caso confirmado;
- ✓ Armazenar os resíduos do caso confirmado em saco de plástico.

Cofinanciado por:

10. 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 expectoração, sangue, 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 15 gotículas/secções respiratórias através de conversa cara-a-cara 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 contatos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

A vigilância de contactos próximos deve ser a seguinte:

Plano de contingência (COVID-19)

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

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.

11. USO DE MÁSCARAS NA COMUNIDADE

De acordo com a Informação n.º 009/2020 emitida pela DGS deve ser considerada a utilização de máscara de proteção na comunidade, de forma a limitar a propagação do COVID-19.

Existem 3 tipos de máscaras:

1. **Respiradores (Filtering Face Piece, FFP)**: equipamento de proteção individual destinado aos profissionais de saúde, de acordo com a Norma 007/2020 da DGS;
2. **Máscaras cirúrgicas**: dispositivo que previne a transmissão de agentes infecciosos das pessoas que utilizam a máscara para as restantes;
3. **Máscaras não-cirúrgicas, comunitárias** ou de **uso social**: dispositivos de diferentes materiais têxteis, destinados à população geral, não certificados.

É aconselhada a utilização de máscara nos seguintes casos:

- Todos os profissionais de saúde, pessoas com sintomas respiratórios e pessoas que entrem e circulem em instituições de saúde.

Cofinanciado por:

Plano de contingência (COVID-19)

- Alguns grupos profissionais que durante o exercício de determinadas funções não consigam manter uma distância de segurança entre pessoas, ou seja, onde não esteja garantido o distanciamento social (ex.: profissionais das forças de segurança e militares, bombeiros, distribuidores de bens essenciais ao domicílio, trabalhadores nas instituições de solidariedade social, lares e rede de cuidados continuados integrados, agentes funerários e profissionais que façam atendimento ao público).
- Todas as pessoas que permaneçam em espaços interiores fechados com múltiplas pessoas (ex.: supermercados, farmácias, lojas ou estabelecimentos comerciais, transportes públicos, etc.), como medida de proteção adicional ao distanciamento social, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória.

O uso de máscara implica o conhecimento das técnicas de colocação, uso e remoção e não anula as medidas fundamentais como o distanciamento social e a higiene das mãos.

No Anexo VII estão descritas as técnicas para correta colocação, uso e remoção da máscara de proteção.

12. MEDIDAS DE PREVENÇÃO

A LITORAL REGAS deverá adotar as seguintes medidas:

- Aplicar os procedimentos de triagem da empresa descrito no anexo 1.
- Alertar o Trabalhador com sintomas e ligação epidemiológica (compatíveis com a definição de caso suspeito de COVID-19), procedendo de forma célere à comunicação interna entre o Trabalhador com sintomas - ou o trabalhador que identifique um trabalhador com sintomas na empresa – e a chefia direta e o empregador (ou alguém por este designado).
- Formar e sensibilizar os trabalhadores para:
 - 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). 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 cirúrgica (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).

Cofinanciado por:

13. MEDIDAS DE PREVENÇÃO ESPECÍFICAS

A LITORAL REGAS implementará de imediato as seguintes medidas quer nas suas instalações quer nas obras onde tem colaboradores deslocados:

- ✓ Disponibilização de dispensadores de solução alcoólica nos espaços comuns (instalações sanitárias espaços de refeição), condicionada à sua existência no mercado.
- ✓ Divulgação de informação aos colaboradores e eventuais visitantes (quando necessário).
- ✓ Definição de uma área de isolamento.
- ✓ Distribuição de EPI's: máscaras e luvas.
- ✓ Implementação de Plano de Higienização.
- ✓ Colocação de placas e sinalética para alertar e divulgar para as novas medidas e normas em curso
- ✓ Definição de nova forma de receção de encomendas
- ✓ Definição de regras para as reuniões com clientes, parceiros e fornecedores
- ✓ Definição de novas regras para atendimento ao balcão
- ✓ Definição de novas regras para a prestação de serviços de assessoria
- ✓ Definição de regras para visitas comerciais

Procedimentos e Regras de Segurança

Transporte/movimentação de trabalhadores

- Durante a viagem é obrigatório o uso de máscaras;
- A lotação do veículo deverá ser reduzida a metade devendo os passageiros posicionarem-se de forma de cruz (diagonal) para aumentar o afastamento;
- Durante a viagem devem, se possível, manter a janela aberta para potenciar a renovação do ar. Evitar a recirculação mecânica do ar através do sistema de ventilação;
- Diariamente o responsável da viatura deverá promover a higienização, com solução alcoólica das superfícies da viatura: volante, alavanca da velocidade e tablier.
- O responsável é encarregue de providenciar que não falem os EPI's, o sabonete/sabão e a solução alcoólica

Refeições colaboradores em obra

- As refeições dos colaboradores deslocados, na 1ª fase, e até ao desconfinamento, serão feitas em obra com recurso a catering ou alimentação levada de casa

Cofinanciado por:

Plano de contingência (COVID-19)

- 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;
- Procurar gerir os horários de almoço de forma reduzir a nº de pessoas presente no mesmo espaço. (Ex: horas de almoço por grupos).

Refeições colaboradores da oficina e escritórios

- As refeições dos colaboradores da oficina e escritórios, na 1ª fase, e até ao desconfinamento, serão feitas em obra com recurso a catering ou alimentação levada de casa ou preferencialmente deve ser, sempre que possível, feita em casa
- 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;
- Procurar gerir os horários de almoço de forma reduzir a nº de pessoas presente no mesmo espaço. (Ex: horas de almoço por grupos).

Locais de trabalho

- Em espaços fechados é obrigatório o uso de máscaras. (Ex. escritório, interior de edifícios);
- Vendas ao balcão devem cumprir o definido no anexo X
- Utilização de barreiras físicas (ex. janelas de vidro, acrílico, postigo) entre trabalhador e utente/cliente/público;
- Gestão e monitorização equilibrada do acesso de utentes/clientes/ público ao interior da empresa/estabelecimento;
- Limitação do tempo presencial (permanência) de utentes/clientes/ público na empresa/estabelecimento;
- Restrição do acesso de utentes/clientes/público a áreas da empresa;
- Marcação prévia para o atendimento de utentes/clientes/público;
- Implementação de circuitos/fluxos específicos de atendimento aos utentes/clientes/público; » disponibilização de máscaras sociais/comunitárias a visitantes, fornecedores e clientes/utentes da empresa, 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. Em postos de trabalho moveis, frente de obra é obrigatório o uso de luvas;

Cofinanciado por:

Plano de contingência (COVID-19)

- 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.
- As reuniões presenciais na sala de reuniões estão suspensas até ordem em contrário ou que se proceda ao desconfinamento e devem ser sempre que possível feitas com recurso a meios digitais
- Após desconfinamento pode-se fazer reuniões presenciais, sempre com mascar, cumprindo o distanciamento e com a lotação máxima de 5 pessoas. Terminada a reunião a sala será higienizada. Não se usará o ar condicionada e as janelas serão abertas
- A receção de encomendas obedece a um procedimento novo e específico, cf o estipulado no anexo VIII
- Os pagamentos serão preferencialmente por MB e transferência bancaria
- Os contatos com vendedores numa 1ª fase estão suspensos sendo apenas feitos por via remota, sendo que numa 2ª fase poderão ser feitos presencialmente mas cumprindo as regras definidas anteriormente
- As visitas comerciais a clientes numa 1ª fase estão suspensos sendo apenas feitos por via remota, sendo que numa 2ª fase poderão ser feitos presencialmente mas cumprindo as regras definidas anteriormente
- As assistências técnicas estão numa 1ª fase estão suspensos sendo apenas feitos por via remota cf o disposto no anexo IX, sendo que numa 2ª fase poderão ser feitos presencialmente, mas cumprindo as regras definidas anteriormente
- Foram definidas para a 1ª fase diversas medidas, com entrada em vigor imediata, que foram divulgadas pelos colaboradores, clientes, parceiros e fornecedores e que constam do anexo XI

10 de Abril de 2020

A Gerência,

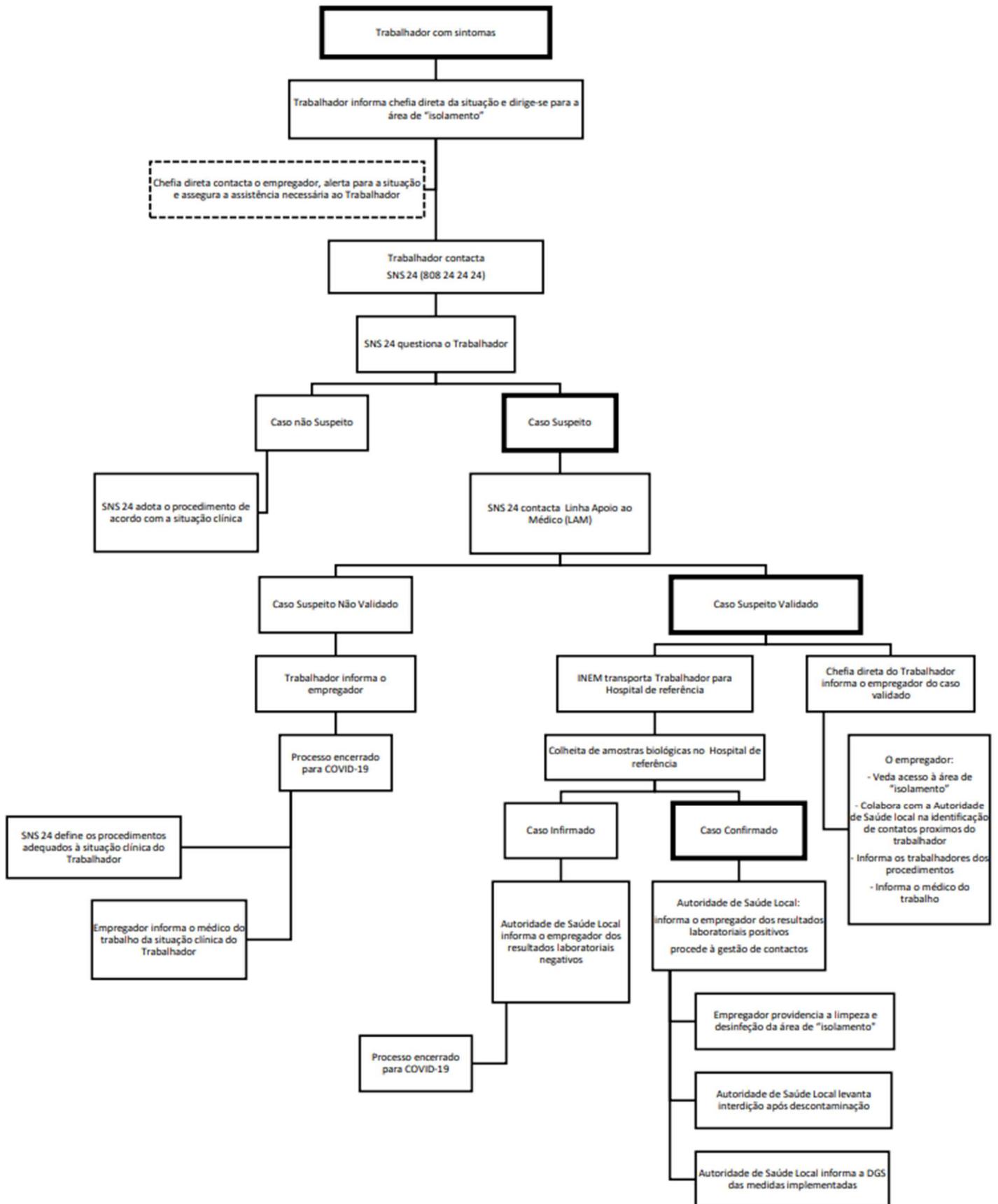
Cofinanciado por:

Anexos

Cofinanciado por:



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



ANEXO II - MEDIDAS DE PREVENÇÃO DA TRANSMISSÃO DO COVID-19

A melhor maneira de prevenir a infeção 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.



Cofinanciado por:

Plano de contingência (COVID-19)

- ✓ 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 60% 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>



Arte Folha PE/ Hugo Carvalho/ Greg

Fonte: Ministério da Saúde

Cofinanciado por:

O QUE SABEMOS SOBRE O COVID-19?

O novo coronavírus (SARS-COV-2) foi identificado pela primeira vez em Dezembro de 2019, na Cidade de Wuhan (China).

Os coronavírus são uma família de vírus que podem causar infeções nas pessoas. Normalmente estas infeções afetam o sistema respiratório, podendo ser semelhantes à gripe ou evoluir para uma doença mais grave, como pneumonia.

A sua origem ainda está sob investigação e nunca tinha sido identificado antes nos seres humanos.



COMO SE TRANSMITE?

O COVID-19 transmite-se por contacto próximo com pessoas infetadas pelo vírus, ou por contacto com superfícies e objetos contaminados, por meio de:



tosse e espirro



saliva



secreção



toque ou aperto de mão



objetos contaminados

QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

A maioria das pessoas infetadas apresentam sintomas de infeção respiratória ligeiros a moderados, semelhantes à gripe sazonal:



febre ($\geq 37,5$ °C)



tosse

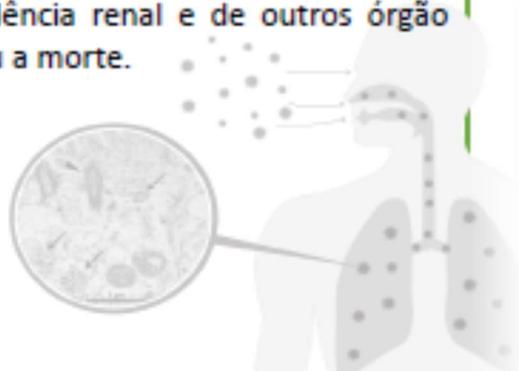


problemas respiratórios



Dores musculares e cansaço

Em casos mais graves pode levar a pneumonia grave, com insuficiência respiratória aguda, falência renal e de outros órgãos ou a morte.



Os sintomas podem aparecer de:

2

a

14

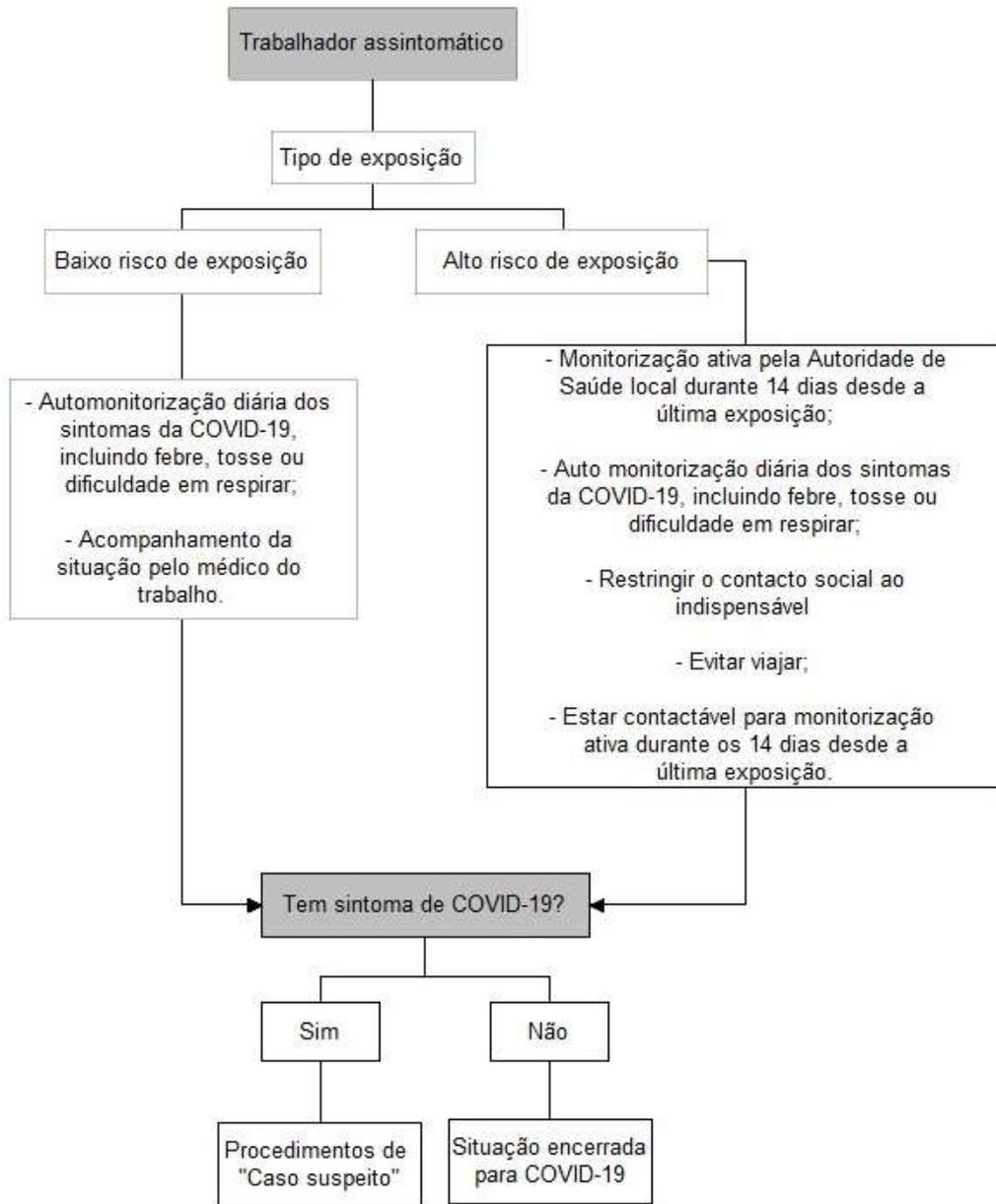
dias

MEDIDAS PREVENTIVAS E BOAS PRÁTICAS A GARANTIR NA SUA EMPRESA



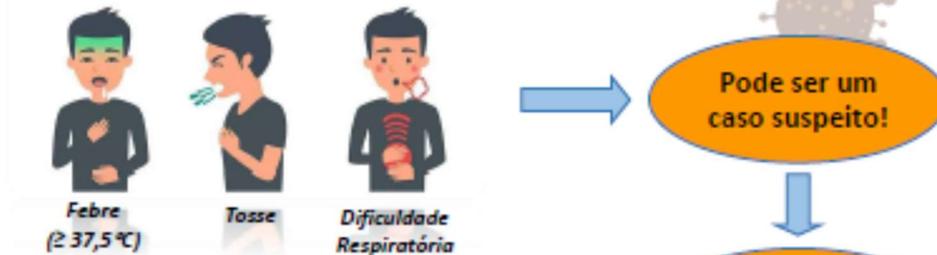
Cofinanciado por:

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



Existe um caso suspeito na sua empresa?! O QUE FAZER?

Se o seu colaborador apresenta:



- 1 Informar o estado de saúde do colaborador ao responsável pela empresa.
- 2 Encaminhar o colaborador suspeito para a área/local/sala de isolamento (predefinida no plano de contingência). A pessoa que presta o auxílio ao colaborador deve tomar as precauções necessárias, usando luvas descartáveis e máscara cirúrgica.
- 3 Na área/local/sala de isolamento, o suspeito deverá contactar com a Linha Saúde 24 (808 242 424), colocando posteriormente uma máscara cirúrgica.



ANEXO IV – FOLHETO INFORMATIVO: RECOMENDAÇÕES GERAIS

CORONAVÍRUS (COVID-19)

RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS



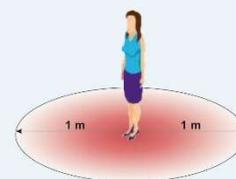
Quando espirrar ou tossir tape o nariz e a boca com o braço ou com lenço de papel que deverá ser colocado imediatamente no lixo

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



Cofinanciado por:



Anexo V – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO

Lavagem das mãos

 Duração total do procedimento: 40-60 seg.



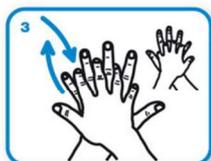
Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



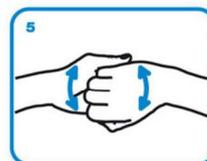
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



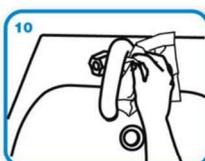
Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



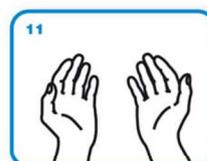
Enxague as mãos com água



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 VI – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM GEL ALCOÓLICO

Fricção Anti-séptica das mãos



Duração total do procedimento: 20-30 seg.

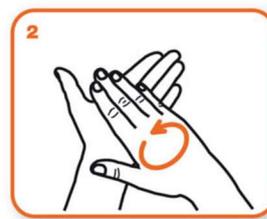


1a



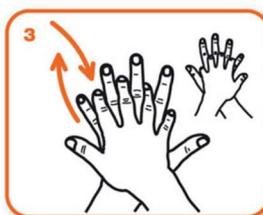
1b

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



2

Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



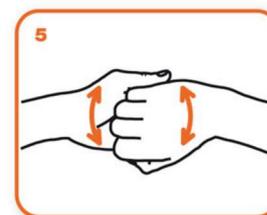
3

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 VII – COMO COLOCAR CORRETAMENTE A MÁSCARA CIRÚRGICA

Para Colocar a Máscara

1. Higienize as mãos



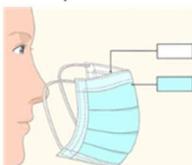
2. Coloque a máscara na posição correta

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

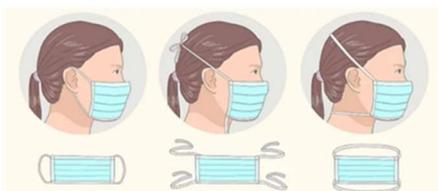
A parte interna das máscaras é branca, enquanto a externa tem outra cor. Antes de colocar a máscara verifique se está do lado correto.



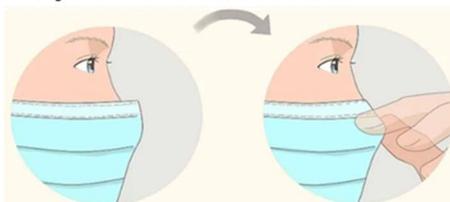
4. Coloque a máscara no rosto

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

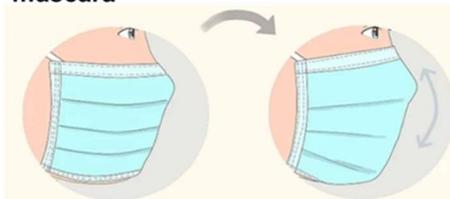
- ✓ Com alças para as orelhas
- ✓ De amarrar
- ✓ Com faixas



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 VIII – RECEPÇÃO DE ENCOMENDAS

CORONAVÍRUS

MEDIDAS DE PREVENÇÃO

RECEÇÃO DE ENCOMENDAS

No ato de recepção de encomendas via transportadores recomendam-se as seguintes de medidas de autoproteção aos nossos colaboradores:

- fazer a recepção recorrendo ao **uso de máscara de proteção**
- fazer a recepção em **local arejado**, indicado pelo nosso colaborador
- prescindir do “cumprimento social”
- **higienizar as mãos**, com água e sabão ou álcool gel, após a recepção da encomenda e o manuseamento da mesma

Agradecemos a compreensão e **pedimos que respeitem todos** (colaboradores e transportadores) **o cumprimento destas normas de autoproteção**



Cofinanciado por:

Anexo IX – ASSESSORIAS TÉCNICAS



COMUNICADO – ASSESSORIA TÉCNICA

A LITORALREGAS/SMARTHYDRO, devido á situação anormal que se vive promovida pela pandemia Covid 19, de acordo com o plano de contingência interno e seguindo as diretrizes da DGS e demais autoridades, vem desta forma propor uma solução relativamente á **atividade de assessoria técnica prestada pelo Eng.º Nuno Duarte**.

O objetivo é poder continuar a prestar o apoio, possível, aos produtores, nomeadamente aos que eram visitados, com maior ou menor regularidade, de modo a que em caso de necessidade, não fiquem sem uma solução/resposta.

Desta forma, e como foi informado anteriormente, durante o período de recolher obrigatório, e até ordens em contrario, as **visitas presenciais não serão feitas**.

No entanto, continua a haver a possibilidade de resolver questões técnicas, agrícolas, sanitárias, etc., passará pela assessoria realizada remotamente.

Anexo X – VENDAS AO BALCÃO – REGRAS E NORMAS



VENDAS AO BALCÃO PARA CLIENTES PARTICULARES E INSTALADORES

NOVAS REGRAS

- as vendas diretas e presenciais, tal como vinham a ser feitas, **estão provisoria e momentaneamente suspensas**
- o fornecimento de material é feito por **pré-encomenda**, sendo que as encomendas devem ser antecipadamente feitas **através do e-mail info@litoralregas.com ou pelo telefone 231488278**
- quando o material estiver disponível serão avisados previamente
- o **pagamento** deve ser feito **preferencialmente por multibanco ou transferência bancaria**
- As entregas das encomendas têm regras específicas que devem ser estritamente cumpridas aquando do levantamento

Todos temos de **ser conscientes** e ter o máximo de cuidado em ter **comportamentos que minimizem o risco.**

Agradecemos a compreensão e **pedimos que respeitem todos** (colaboradores, fornecedores e clientes) **o cumprimento destas normas, bem como todas as regras de autoproteção em vigor neste período**



**A SEGURANÇA DEPENDE DE TODOS NÓS...
VAMOS TODOS PREVENIR, PARA NÃO TER DE REMEDIAR!**



Cofinanciado por:

Anexo XI – MEDIDAS DE PREVENÇÃO – 1ª FASE – DIVULGAÇÃO



CORONAVÍRUS

MEDIDAS DE PREVENÇÃO

Com o propósito de mitigar a propagação e o impacto do Corona Virus (COVID-19) e seguindo as diretrizes da DGS e das diversas autoridades nacionais e locais, estabelecemos, de imediato e pelo período de 15 dias (sucessivamente renovável pelo tempo julgado necessário) varias regras a serem implementadas pelos nossos serviços.

De forma resumida, eis algumas das novas normas em vigor:

- A relação presencial com clientes e fornecedores deve ser reduzida ao mínimo indispensável.
- Reuniões, assistências, e demais pedidos de contato devem ser feitos, sempre que possível por outras vias que não a presencial.
- Assim sendo estão suspensos os contratos de assistência presencial, mantendo-se apenas a assistência remota.
- As deslocções pelo país (e estrangeiro), assim como a receção a pessoas «de fora» (vindas de outras paragens) deve ser reduzida ao mínimo e ser feita apenas em casos inadiáveis e imprescindíveis.
- Em obra, os nossos colaboradores estão autorizados a tomar diversas medidas de autoproteção (desde o uso de EPI's até à mudança de regras na alimentação, à higienização frequente de equipamentos e ao arejamento de locais) e que devem ser aceites e respeitadas pelos donos de obra.
- Em casos de assistência presencial, se não for de todo possível fazer a reparação de outra forma, solicitamos que apenas os nossos colaboradores estejam no local acompanhados das pessoas exclusivamente necessárias
- As entregas de encomendas têm regras especificas que devem ser estritamente cumpridas pelas empresas transportadoras



**A SEGURANÇA DEPENDE DE TODOS NÓS...
VAMOS TODOS PREVENIR, PARA NÃO TER DE REMEDIAR!**



Cofinanciado por:



CORONAVÍRUS

MEDIDAS DE PREVENÇÃO

Todos temos de ser conscientes e ter o máximo de cuidado em ter comportamentos que minimizem o risco.

- prescindir do “cumprimento social” (aperto de mão)
- realizar a lavagem frequente das mãos com água e sabão ou álcool
- cobrir o nariz e a boca quando espirrar ou tossir
- evitar tocar com as mãos nos olhos, nariz e boca
- manter os ambientes bem ventilados
- não compartilhar objetos de uso pessoal (copos, talheres, canetas, etc)
- evitar contatos com pessoas que apresentam sintomas de sofrer de infeções respiratórias ou apresentem sintomas gripais

Agradecemos a compreensão e pedimos que respeitem todos (colaboradores e outras pessoas que conosco interagem) o cumprimento destas normas de autoproteção

Neste momento é preciso não nos alarmar-mos para é muito importante termos consciência de que a prevenção é o único meio eficaz de atuação.



**A SEGURANÇA DEPENDE DE TODOS NÓS...
VAMOS TODOS PREVENIR, PARA NÃO TER DE REMEDIAR!**



Cofinanciado por:



CORONAVÍRUS

MEDIDAS DE PREVENÇÃO

NOVAS REGRAS

- alimentação: - é desaconselhado (para não dizer PROIBIDO) o uso do restaurante, sendo que quando se vá ao restaurante se deva ter cuidado redobrado com regras básicas de segurança... proximidade, lotação, higienização das mão e talheres

- como opção, neste período, temos o take away... e estamos disponíveis para encontrar as soluções que entenderem

- as vendas diretas e presenciais, tal como vinham a ser feitas, estão provisoria e momentaneamente suspensas, o fornecimento de material é feito por pré-encomenda,

- As entregas das encomendas têm regras específicas que devem ser estritamente cumpridas aquando quer da entrega por transportadoras quer aquando do levantamento

- muito cuidado com a higiene... reforçar os cuidados e a higiene no local de trabalho. Não meter as mãos na boca, ouvidos e nariz

- muito cuidado com os "contatos sociais" quer no trabalho quer fora dele

Todos temos de ser conscientes e ter o máximo de cuidado em ter comportamentos que minimizem o risco.

Agradecemos a compreensão e pedimos que respeitem todos (colaboradores, fornecedores e clientes) o cumprimento destas normas, bem como todas as regras de autoproteção em vigor neste período



**A SEGURANÇA DEPENDE DE TODOS NÓS...
VAMOS TODOS PREVENIR, PARA NÃO TER DE REMEDIAR!**

