

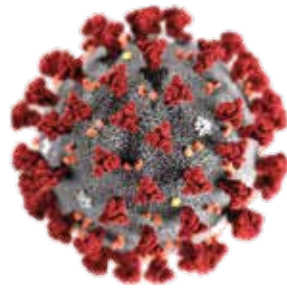
**DNA.  
CASCAIS**

Empreendedorismo e Comércio

# **PLANO DE CONTINGÊNCIA**

para Infecção por SARS-CoV-2

## **NINHO DE EMPRESAS**



**COVID-19**

**CASCAIS**

*Tudo começa nas pessoas*

“As empresas, ou os responsáveis pela gestão dos estabelecimentos, devem, em articulação com os serviços de segurança e saúde no trabalho, elaborar e/ou rever o seu plano de contingência para a COVID-19 adaptado para consonância com a Orientação n.º 006/2020 da DGS e de outras Normas e Orientações da Direção-geral da Saúde, bem como, com as recomendações publicadas pela Autoridade para as Condições do Trabalho e das demais autoridades competentes e atuar em conformidade”

## 1. O Plano de Contingência para empresas pretende responder a três pontos essenciais:

- Efeitos que a infeção de trabalhadores por COVID-19 pode causar na empresa;
- Providenciar medidas de resposta para um retorno faseado dos trabalhadores às instalações;
- Atuação numa situação de um trabalhador suspeito de infeção por COVID-19 na empresa.

Este plano de contingência aplica-se a toda e qualquer pessoa que labore ou visite a INCUBADORA.

As empresas têm um papel fulcral a desempenhar na proteção da saúde e segurança dos seus trabalhadores, assim como são cruciais na limitação do impacto negativo sobre a economia e a sociedade. Assim, é muito importante que os Planos de Contingência sejam desenvolvidos e atualizados com a informação disponibilizada pela Direção-Geral da Saúde (DGS), de forma a que sejam cumpridas as recomendações no âmbito da prevenção e controlo de infeção. Este Plano de Contingência pode ser atualizado a qualquer momento, tendo em conta a evolução do quadro epidemiológico da COVID-19.

As situações não previstas neste Plano de Contingência devem ser avaliadas caso a caso.

## 2. Âmbito




O presente procedimento aplica-se à população geral dos trabalhadores e visitantes que se encontrem nas empresas da INCUBADORA, de forma a prevenir e controlar a infeção por Coronavírus (COVID-19).

## 3. Objetivos

- Garantir a segurança da população geral afeta ao INCUBADORA;
- Definir a estrutura de coordenação do Plano de Contingência do INCUBADORA;
- Preparar a resposta para minimizar as condições de propagação do Coronavírus;
- Definir protocolo de procedimento perante a identificação de um caso suspeito de infeção por coronavírus;
- Preparar resposta às necessidades de comunicação para o interior e para o exterior do INCUBADORA;
- Assegurar o normal funcionamento de todos os serviços do INCUBADORA.

## 4. A Doença por Coronavírus (COVID-19).

Os coronavírus pertencem a um grupo de vírus conhecidos que podem causar doença no ser humano e são bastante comuns em todo o mundo. No que diz respeito à sua sintomatologia podem manifestar-se através de:




-  Tosse;
-  Febre;
-  Dificuldade respiratória, sendo que em casos de maior gravidade pode levar a pneumonia com insuficiência respiratória aguda, falência renal entre outros.

O novo coronavírus (SARS-CoV-2), agente causador da doença por COVID-19, pode também transmitir-se através de pessoas assintomáticas, pelo que deverá haver cuidados preventivos para com todos os utilizadores.

## 5. A Transmissão do Coronavírus (COVID-19)



A transmissão de COVID-19 acontece quando existe contacto próximo no raio até 2 metros com uma pessoa infetada. O risco de transmissão aumenta quanto maior for o período de contacto com uma pessoa infetada.

A transmissão ocorre por:


-  Gotículas, estas são produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala (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;
  -  Por aerossóis em procedimentos terapêuticos (Inalações).
- As medidas preventivas no âmbito da COVID-19 a instituir pela empresa deverão ter em conta as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados).


## 6. Prevenir a transmissão de COVID-19

Sendo que a melhor maneira de prevenir a infeção é evitar a exposição ao vírus, deverão existir princípios gerais que qualquer pessoa deve seguir para prevenir a transmissão do vírus:


-  As pessoas que sintam tosse, febre ou dificuldade respiratória devem permanecer em casa e não se deslocar para o seu local de trabalho, escolas dos filhos ou estabelecimentos de saúde;
-  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. Os trabalhadores devem lavar as mãos: antes de sair de casa, ao chegar ao posto de trabalho, após usar as instalações sanitárias, após intervalos, antes das refeições e antes da saída do local de trabalho. Em qualquer ação de utilização de espaços comuns como copa ou máquinas de vending e na receção, deverá utilizar álcool-gel disponibilizado nesses espaços. Será disponibilizado gel alcoólico à entrada dos edifícios e nos espaços comuns, devendo cada empresa disponibilizar nos seus gabinetes;


 Cobrir a boca e o nariz com máscara descartável ou reutilizável, cumprindo normas de aplicação e utilização, sendo obrigatória a utilização da mesma em todos os espaços comuns do INCUBADORA. É recomendada a utilização de máscaras reutilizáveis;

 Evitar contacto: espaçamento de, no mínimo, 2 metros entre as pessoas tanto nos postos de trabalho como nos espaços comuns dos edifícios;


 Limpar e desinfetar antes da utilização as superfícies das mesas de reunião e copas;


 Avaliação de temperatura - está disponível na portaria um termómetro;  
Acesso às Instalações - Deverá ser realizada monitorização, da temperatura individual de todos os indivíduos, que queiram aceder ao Ninho de Empresas (através de termómetros digitais de infravermelhos sem contacto) - necessitávamos de verificar com a empresa dos vigilantes se é possível os seus funcionários realizarem esta função.  
Caso exista um resultado igual ou superior a 37,5° C de temperatura corporal, os visitantes/empreendedores não devem entrar nas instalações.

 Após utilizadas, as máscaras e luvas descartáveis, devem ser depositadas em caixotes de lixo próprio e exclusivo para este efeito, devidamente distribuídos e identificados em cada um dos edifícios;

 Empresas devem efetuar o registo, diário, dos nomes dos colaboradores e visitantes presentes no escritório, em cada um dos dias da semana, isto ajudará as autoridades de saúde a localizar pessoas que possam ter estado expostas à Covid19, se alguma pessoa ficar doente pouco tempo depois da visita

### Definição de espaços comuns:

 Houve nova definição de espaços comuns para utilização de pessoas internas e externas, nas salas de reunião e sanitários, considerando redução de lugares que permita o distanciamento de 2 metros. Para todos os locais foi definida uma lotação máxima permitida, que se encontra afixada na entrada de cada espaço e que deve ser respeitada pelos utilizadores. Em qualquer ação de utilização de espaços comuns deverá utilizar álcool-gel e papel disponibilizados nesses espaços.

 Todos as portas dos espaços comuns, corredores, sanitários, encontram-se com as portas abertas para evitar a colocação das mãos nos puxadores. Caso não seja possível, dever-se-á recorrer ao uso de luvas ou toalhetes para as manusear.

 Todas as marcações no chão de distância de segurança, devem ser respeitados.

## Recursos Humanos

Equipa DNA (Teletrabalho vs. Escritório) - Ir alternando entre a equipa as idas ao escritório. Por exemplo:

- Manhãs vs tardes (o que permitiria que cada um comesse em casa e utilizasse menos vezes o WC) ou em alternativa full day no escritório vc full day em casa (2 dias no escritório e 3 dias em teletrabalho). A equipa tem 8 elementos, dividir em equipas de 2 (4 equipas), cada uma ia uma semana inteira, ficava em teletrabalho 3 semanas, desta forma conseguiríamos fazer a verdadeira quarentena recomendada (14 dias em isolamento).

## Limpeza

À luz das medidas da DGS, deverá fazer reforço de limpeza, especialmente nos espaços comuns como: WC'S, Recepção, Cafetaria, Corredores






- Dispensadores de álcool-gel - Colocação de dispositivos dispensadores em:
- Recepção
- Ninho
- Cafetaria
- Piso 3
- Portaria

## Ninho de Empresas

Distribuição de correio

- Implementar o “sistema” de quarenta de documentos 48h
- Não receber encomendas para empreendedores, para evitar vinda de transportadores.

## Salas de Reuniões - Reuniões Presenciais

-  Deverão optar sempre que possível por reuniões em plataformas online ou por telefone.
-  Nas reuniões presenciais deverá manter a distância mínima de 2 metros.
-  No Ninho utilizar apenas a sala de reuniões maior, com marcação prévia e durante o período em que está assegurada limpeza posterior às reuniões;
-  Na DNA não estão previstas reuniões com empreendedores, utilizar reuniões via Skype;
-  Portas abertas para minimizar contacto e para garantir que o local é bem ventilado? Caso não seja possível, devido a condições climatéricas ou de modo a não incomodar os outros empreendedores deverá ser solicitado a ligação do sistema de extração de ar das instalações.

## Logística


- Reposição regular de papel na impressora


## Utilização de Máscaras


 Uso obrigatório de máscara nos espaços partilhados (talvez também nos próprios gabinetes)

- Todas as pessoas devem utilizar máscara quando se deslocam no interior do Ninho de Empresas
- Todos os elementos externos às empresas (visitas, fornecedores, clientes) deverão utilizar máscaras.
- Os incubados deverão procurar reduzir, no interior das instalações, a circulação de pessoas externas, de forma a minimizar o risco de transmissão.
- O empreendedor que tiver trabalhadores dependentes na sua equipa, deverão assegurar que estes têm conhecimento destas normas, assim como assegurar que estes têm acesso aos elementos de proteção individual.

## Empresas Incubadas

 Os empreendedores deverão manter, 1 metro de distanciamento, se possível, de outras pessoas. Caso esteja num espaço fechado, esta distância deverá ser de, pelos menos, 2 metros.

 Aconselhamos a rotação semanal entre equipas presentes fisicamente e em teletrabalho de modo a que não exista uma sobrelotação dos espaços incubados. Não existindo essa possibilidade é exigido a utilização de máscaras e luvas no espaço em causa.

 Nos gabinetes, as superfícies e equipamentos devem ser desinfetados sempre que haja uma rotação das mesmas entre a equipa.

 As Empresas devem proceder ao registo, diário, dos nomes dos colaboradores e visitantes presentes no escritório, em cada um dos dias da semana;

## Espaços Comuns

Não deverá partilhar objetos e/ou equipamentos de trabalho. Caso tal não seja possível, deverá proceder à higienização das mãos com álcool gel bem como o objeto e/ou equipamento.

Deverá ser evitado a utilização de sistemas de climatização internos. Caso exista a confirmação de caso suspeito o sistema de climatização deve ser imediatamente desligado.

- Encerramento temporário de Auditório e Sala de Formação;
- Receção da DNA com Proteção;





## Sanitários:

 Utilização por uma pessoa de cada vez;

## Restrição no uso da Cafeteria e caso venha a estar aberta:

- Deverão ser garantidas as distâncias seguras por parte dos empreendedores.
- As mesas deverão ser utilizadas individualmente.
- Fica expressamente proibido a junção de mesas de refeição ou outras no espaço de cafeteria.
- Todos os empreendedores que tragam a sua refeição e utensílios de casa deverão, de preferência, utilizar materiais descartáveis.
- É expressamente proibido utilizar as instalações (cafeteria) para lavagem de utensílios de refeição.
- Recomendada a garantia de ventilação natural de forma permanente através da abertura das janelas;
- Cumprir todas as regras anteriormente previstas na utilização de espaços comuns;
- Cumprir e indicação, afixada na entrada de cada espaço, da lotação máxima permitida.

## Dna - Escritórios

-  Proceder ao registo, diário, dos nomes dos colaboradores e visitantes presentes no escritório, em cada um dos dias da semana;
-  Uso obrigatório de máscara nos espaços partilhados (talvez também nos próprios gabinetes) e talvez também o uso de luvas (as máscaras duram 4 horas, caso estejam húmidas a recomendação é que devem ser trocadas logo)
-  Portas abertas para minimizar contacto
-  Solução de limpeza (ex: toalhetas de álcool) para limpar impressora, pois ecrã é touch

## Micro-ondas / Frigorífico

- Evitar o uso do mesmo (optar por almoçar fora, ou refeições que não impliquem aquecer)
- Se necessário usar, deve ser limpo e desinfetado antes e depois da utilização;
- Nomear uma pessoa para utilizar estes equipamentos por dia

## Caso suspeito de Coronavírus

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).

- Infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória)
- História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa de sintomas
- Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2/COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas
- Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19

## Preparação para fazer face a um possível caso de infeção por Covid-19

Estabelecer uma área de “isolamento” e o(s) circuito(s) até à mesma

A colocação de um trabalhador numa área de “isolamento” tem como principal objetivo evitar a propagação da doença transmissível na empresa e na comunidade e visa impedir que outros trabalhadores possam ser expostos e infetados.

A área de “isolamento” deve ser designada pela empresa solicitando a colaboração dos serviços de Segurança e Saúde no Trabalho. Esta área de isolamento pode ser uma sala, gabinete, secção, zona da empresa e tem como finalidade evitar ou restringir o contacto direto dos trabalhadores com o trabalhador doente e permitir um distanciamento social deste, relativamente aos restantes trabalhadores. Deverá ser definida uma área de isolamento por cada edifício (uma sala vazia ou sanitário).

***A sala de formação do Piso 1 será a sala de isolamento do ninho de empresas.***

### **A Área de “Isolamento” deve ter:**

- Ventilação natural, ou sistema de ventilação mecânica;
- Possuir revestimentos lisos e laváveis (ex. não deve possuir tapetes, alcatifa ou cortinados);
- Cadeira ou marquesa;
- 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;
- Toalhetes de papel;
- Máscara cirúrgica;
- Luvas descartáveis;
- Termómetro.

Nesta área, ou próxima desta, deverá existir uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do Trabalhador com Sintomas/Caso Suspeito.

A empresa deverá estabelecer o(s) circuito(s) a privilegiar quando um Trabalhador com sintomas, devem ser evitados os locais de maior aglomeração de pessoas/trabalhadores



nas instalações.

Todos os trabalhadores devem ser informados da localização da área de isolamento definida pela empresa.

A empresa deverá definir no seu Plano de Contingência uma pessoa responsável a quem o trabalhador deve comunicar telefonicamente o seu estado de saúde ou que identifique os sintomas num outro trabalhador. Este processo de comunicação deve ser o mais célere e expedito possível.


O responsável é definido pela empresa e é designado por gestor de caso, é este que deverá acompanhar o trabalhador suspeito até à área de isolamento, prestará o apoio necessário e desencadeará os contactos estabelecidos no plano de contingência.

## **Procedimento a seguir no local de isolamento:**

### ***(Sala de formação - Piso 1)***

- Avaliar a boa colocação da máscara de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face;
- Em casos aplicáveis, colocar também o cobre-barbas;
- Colocar luvas descartáveis;
- Sempre que a máscara estiver húmida, deve substituí-la por outra;
- Contactar o SNS 24 (808 24 24 24) e seguir as indicações fornecidas.
- Na necessidade de colocação de mais que um indivíduo em isolamento, garantir o maior distanciamento possível entre eles.

## **Identificação dos Contatos Emergentes:**

-  SAÚDE 24 | 808 24 24 24
- INCUBADORA | 214 680 185

## **Diligências a efetuar na presença de trabalhador suspeito de infeção por covid-19 na empresa**

- Acionar o Plano de Contingência da empresa para COVID-19;
- Confirmar a efetiva implementação dos procedimentos específicos;
- Procurar manter atualizada a informação sobre COVID-19, de acordo com o disponibilizado pela Direção-Geral da Saúde, Autoridade de Saúde Local e meios de comunicação oficiais.