

PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19

ENQUADRAMENTO **(atualizado)**

Em cumprimento do disposto na legislação em vigor, a Normática – Serviços de Informática e Organização SA. apresenta o seguinte Plano de Contingência, de forma a salvaguardar os seus Trabalhadores e toda a comunidade envolvente, procurando assegurar a manutenção dos níveis de serviço e suporte à atividade comercial de todos os seus Clientes e Parceiros.

A Normática recomenda a todas as pessoas que se informem sobre o vírus junto de fontes oficiais. A aplicação das medidas previstas neste plano de contingência não prejudicam ou dispensam as recomendações e informações emitidas e a emitir pelas entidades competentes.

1. O que é o Novo Corona Vírus (COVID-19) **(atualizado)**

Os coronavírus são uma família de vírus que podem causar infeções no ser humano, como o SARS-Cov-2, que origina a doença designada 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 COVID-19 foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019 na China, na cidade de Wuhan e a transmissão de pessoa para pessoa foi confirmada.

Supõe-se que o SARS-CoV-2 tenha sido introduzido na espécie humana por transmissão zoonótica, ou seja, a partir de uma espécie animal.

1.1. Formas de transmissão da COVID-19 **(atualizado)**

Transmissão direta - transmite-se pessoa-a-pessoa por contacto próximo com pessoas infetadas pelo SARS-CoV-2.

- A transmissão por contacto próximo ocorre principalmente através de gotículas que contêm partículas virais que são libertadas pelo nariz ou boca de pessoas infetadas, quando tosse ou espirram, e que podem atingir diretamente a boca, nariz e olhos de quem estiver próximo.

Transmissão indireta - através do contacto com superfícies e objetos contaminados.

- Por sua vez, as gotículas podem depositar-se nos objetos ou superfícies que rodeiam a pessoa infetada e, desta forma, infetar outras pessoas quando tocam com as mãos nestes objetos ou superfícies, tocando depois nos seus olhos, nariz ou boca.

1.2. Quais os sinais e sintomas **(NOVO)**

Os sinais e sintomas da COVID-19 variam em gravidade, desde a ausência de sintomas (sendo assintomáticos) até febre (temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$), tosse, dor de garganta, cansaço e dores musculares e, nos casos mais graves, pneumonia grave, síndrome respiratória aguda grave, septicémia, choque séptico e eventual morte.

Os dados mostram que o agravamento da situação clínica pode ocorrer rapidamente, geralmente durante a segunda semana da doença.

Recentemente, foi também verificada anosmia (perda do olfato) e em alguns casos a perda do paladar, como sintoma da COVID-19.

Os sintomas são semelhantes nas crianças e nos adultos, embora as crianças apresentem, de forma geral, sintomas mais ligeiros e parecem registar, em proporção, menor número de casos. Os sintomas relatados em crianças são inicialmente idênticos às constipações, como febre, corrimento nasal e tosse. Em alguns casos, foram também reportados vômitos e diarreia.

1.3. Período de incubação **(NOVO)**

Atualmente, estima-se que o período de incubação da doença (tempo decorrido desde a exposição ao vírus até ao aparecimento de sintomas) seja entre 1 e 14 dias.

1.4. Grupos considerados de risco (NOVO)

Os grupos de Risco para COVID-19 incluem:

- Pessoas idosas;
- Pessoas com doenças crónicas - doença cardíaca, pulmonar, neoplasias ou hipertensão arterial, entre outras;
- Pessoas com compromisso do sistema imunitário (a fazer tratamentos de quimioterapia, tratamentos para doenças autoimunes (artrite reumatoide, lúpus, esclerose múltipla ou algumas doenças inflamatórias do intestino), infeção VIH/sida ou doentes transplantados).

1.5. Definição de Caso Suspeito

Definição, à data, de acordo com o Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doença Transmissíveis (ECDC):

Critérios clínicos	Critérios epidemiológicos
Infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória) requerendo ou não hospitalização	<p>História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias antes do início dos sintomas</p> <p style="text-align: center;">OU</p> <p>Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2/COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas</p> <p style="text-align: center;">OU</p> <p>Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19</p>

2. PLANO DE CONTINGÊNCIA

2.1. Identificação dos efeitos que a infeção do trabalhador pode causar à entidade

- Contágio a trabalhadores e visitantes;
- Encerramento das instalações para desinfeção;
- Encerramento preventivo das instalações durante 14 dias;
- Encerramento das instalações durante 14 dias em caso de propagação da doença.

2.2. Identificação da Equipa Operativa e Definição de responsabilidades

A coordenação geral do Plano de Contingência é da responsabilidade de Madalena Almeida (Chief Operations Officer), apoiada por Ana Silva.

Na fase Pandémica, cada um dos membros da equipa operativa deverá ter um substituto:

Madalena Almeida	Substituída por	Vera Marçal
Ana Silva	Substituída por	Rogério Ruas

Cada elemento da equipa é responsável pela execução de determinadas tarefas:

Madalena Almeida	<ul style="list-style-type: none"> • Elaborar e atualizar o Plano de Contingência; • Divulgar: Plano de Contingência, cartazes, folhetos e outra informação relevante; • Informar as entidades competentes sobre a existência de caso suspeito validado.
Ana Silva	<ul style="list-style-type: none"> • Estabelecer o contacto com a Autoridade de Saúde e Centro de Saúde;

	<ul style="list-style-type: none">• Verificar o cumprimento das medidas a desenvolver relativamente à higienização da empresa;• Verificar o cumprimento das medidas essenciais.
--	--

2.3. Medidas de manutenção da atividade da empresa em situação preventiva ou de crise

Geral (atualizado)

- A Normática solicita a todos os Trabalhadores que levem diariamente os seus computadores portáteis para casa, de modo a que, caso seja determinado: 1) isolamento preventivo por parte da empresa; 2) identificada a necessidade de quarentena do Trabalhador; 3) ou decretada uma situação de calamidade, emergência ou outra pelas entidades competentes; não seja necessário o Trabalhador voltar à empresa nem outro colega deslocar-se a casa deste com o equipamento;
- A Normática está preparada para permitir que os seus Trabalhadores trabalhem a partir de casa, garantindo na medida do que for possível, dadas as contingências externas, o cumprimento das suas funções;
- A Normática poderá determinar a qualquer momento que os seus Trabalhadores desempenhem as suas funções remotamente acionando assim o estado de isolamento preventivo, no melhor interesse da saúde dos mesmos;
- Em caso de encerramento temporário das instalações da empresa, a Equipa Operativa fará a devida comunicação a todos os Trabalhadores, bem como informará os seus clientes, parceiros e fornecedores através do site, redes sociais e qualquer outra forma que se verifique necessária, e reforçará internamente as medidas de vigilância a adotar;
- Em situação de trabalho remoto, todos os departamentos da empresa farão por garantir a normal continuidade da sua atividade, com exceção da Receção (recebimento de correio e atendimento presencial ao público);
- Se o trabalhador tiver conhecimento de ter estado em contacto direto com alguém com suspeita ou confirmação de COVID-19, deve avisar de imediato a Equipa Operativa da Normática.

Prestação de serviços externos

- No caso dos Trabalhadores que tenham a necessidade de exercer as suas funções fora das instalações da Normática, estes devem ter conhecimento e reger-se pelo Plano de Contingência e recomendações da entidade em questão (exemplo, consultores alocados em Clientes).
 - Quando não se reúnam as condições para trabalho remoto, no sentido de garantir os compromissos contratualizados, os Planos de Contingência de ambas as partes (Cliente e Normática) devem ser partilhados e em conjunto deve ser decidida a melhor forma de atuar;
 - Em caso de suspeita ou confirmação de um caso de COVID-19 no Cliente, a entidade deve informar de imediato os Trabalhadores da Normática de tal situação, bem como a Equipa Operativa da Normática.

2.4. Procedimentos preventivos de controlo COVID-19

As medidas de prevenção têm como objetivo dotar os Trabalhadores de comportamentos que sejam preventivos. Destas medidas e respetivas ações destacam-se:

2.4.1. Comunicação e divulgação de informação atualizada a Colaboradores, Clientes e Parceiros

Partilhar o Plano de Contingência elaborado pela Normática a todos os seus Trabalhadores, Clientes, Fornecedores e Parceiros, de forma a dar conhecimento das boas práticas e procedimentos recomendados pela DGS, pela OMS e pela equipa da Normática.

2.4.2. Capacitação para a aquisição de hábitos não facilitadores da propagação da doença

Recomenda-se que todos os Trabalhadores sigam as recomendações de boas práticas e regras de higiene, etiqueta respiratória e conduta social, transmitidas pela DGS, assim como evitar ambientes e contextos de risco, de forma a minimizar o risco de contágio e propagação do vírus.

i) Medidas de prevenção: (atualizado)

Devem cumprir-se todas as recomendações oficiais no que respeita a medidas de prevenção, nomeadamente:

- Higienização das mãos
 - Lavar frequentemente as mãos ao longo do dia;
 - Reforçar a lavagem das mãos antes e após a preparação/consumo de alimentos, após o uso da casa de banho, ao chegar a casa ou ao trabalho ou sempre que se justifique;
 - Lavar as mãos com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos;
 - Usar, em alternativa, para higiene das mãos, uma solução à base de álcool com 70% de concentração.
- Etiqueta respiratória
 - Tossir ou espirrar para o antebraço ou para um lenço descartável e não para as mãos;
 - Usar lenços de papel (de utilização única) para se assoar;
 - Deitar os lenços usados num caixote do lixo e lavar as mãos de seguida;
 - Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos;
- Distanciamento social
 - Manter dois metros de distância de outras pessoas e evitar o contacto direto com alguém que tenha sintomas, como febre e tosse.
- Uso de máscara
 - É uma medida adicional de proteção, que deve ser complementar às medidas de distanciamento, higiene das mãos e etiqueta respiratória. **A sua utilização é obrigatória dentro das instalações da Normática**, bem como em espaços públicos fechados, como transportes públicos ou estabelecimentos comerciais.
- Desinfeção de equipamentos
 - Tablets, smartphones e computadores devem ser limpos frequentemente de preferência com toalhetes de limpeza e desinfeção rápida à base de álcool ou outro desinfetante com ação contra o vírus (ação virucida).

ii) Práticas internas: (atualizado)

- Disponibilização de dispensadores automáticos de solução desinfetante com ação virucida para as mãos na entrada principal e na entrada secundária das instalações;
- Disponibilização de desinfetante para as mãos e desinfetante de superfícies com ação virucida e produtos de limpeza em todos os espaços da empresa (open spaces, salas de reuniões, receção, copa, casas de banho);
- Disponibilização de máscaras descartáveis;
- Limpeza e desinfeção frequente das instalações ao longo do dia, em especial das casas de banho, das maçanetas/puxadores das portas, da copa, do balcão de atendimento (na receção) e dos dispositivos biométricos de acesso às instalações;
- Reforço da desinfeção do posto de trabalho e da zona de refeições por cada Trabalhador, mediante o seu uso;
- Arejamento dos espaços;
- Portas interiores das instalações abertas (salas de reuniões, zonas de passagem, copa, casas de banho), salvo estrita necessidade de privacidade.

iii) Recomendações genéricas aos Trabalhadores: (atualizado)

- Cumprir as recomendações em matéria de uso de máscara e distanciamento social, nomeadamente em eventos corporativos, formações presenciais, conferências/palestras e nas instalações da Normática;
- Privilegiar entrevistas e reuniões externas por videoconferência;
- Limitar alguns hábitos sociais, como os cumprimentos com contacto físico;
- Em todas as prestações de serviços externos pelos nossos Trabalhadores que impliquem deslocações e assistência no local, cumprir todas as indicações exigidas e recomendadas pela DGS, bem como as previstas no presente Plano;
- Evitar a partilha de objetos de escrita, lenços de papel, utensílios (copos, talheres, outros);
- O Trabalhador deve agir com transparência quando potencialmente exposto, seguindo os procedimentos instituídos pela DGS.

2.4.3. Viagens (alterado)

- As viagens ao estrangeiro por motivos profissionais estão **suspensas**. Qualquer exceção deve ser aprovada pelo coordenador da Equipa Operativa ou pela Administração;
- As viagens nacionais por motivos profissionais são permitidas em caso de inevitabilidade, devendo fazer-se cumprir todas as indicações exigidas e recomendadas pela DGS, bem como as orientações do presente Plano;
- As viagens ao estrangeiro ou nacionais por motivos pessoais são **desaconselhadas**.

Na eventualidade de ir ou ter estado em zona considerada de risco, pede-se que informe a Equipa Operativa.

3. Guias orientadoras

Os Trabalhadores que apresentem sintomas identificados com o COVID19 (febre ou tosse ou dificuldade respiratória) devem ligar de imediato para a linha do SNS 24 (808 24 24 24) antes de se dirigirem a qualquer unidade de saúde, que analisará o risco em concreto e dará as devidas recomendações/orientações.

Aquando do regresso de viagens internacionais de qualquer país identificado como de elevado risco de contágio, os Trabalhadores deverão contactar a entidade oficial SNS 24 (808 24 24 24), de modo a avaliar previamente a sua situação clínica e informar a Equipa Operativa da Normática sobre a situação e as recomendações recebidas pelo SNS 24.

Os Trabalhadores que tenham regressado ou que tenham estado em contacto próximo e direto com quem tenha regressado de país ou zona de risco para a infeção pelo COVID-19, identificados pela DGS, devem nos 14 dias subsequentes, monitorizar diariamente o seu estado de saúde, medindo a temperatura corporal duas vezes ao dia, registando os valores e estar atentos a tosse ou a dificuldades respiratórias. Devem ainda evitar cumprimentos sociais com contacto físico.

4. Medidas de isolamento

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

Sala de Isolamento – Sala de reuniões Galileu, piso inferior, devidamente identificada e exclusiva para o efeito, equipada com:

- Solução antisséptica de base alcoólica ou álcool 70%;
- Toalhetes de papel de utilização única e descartável;
- Máscaras;
- Luvas descartáveis;
- Termómetro;
- Água e comida não perecível;
- Sacos de plástico;
- Braçadeiras para fechar os sacos;
- Instalação sanitária próxima para utilização exclusiva do caso suspeito (no mesmo piso).

4.1. Procedimento num caso suspeito

Quem apresente critérios clínicos de infeção respiratória aguda (febre, tosse ou dificuldade respiratória) informa a Equipa Operativa (preferencialmente por via telefónica) e, caso se encontre na empresa, dirige-se para a área de “isolamento”, definida neste plano. Já na área de “isolamento” coloca a máscara, avalia a temperatura corporal e contacta a linha SNS 24 (808 24 24 24).

Durante a permanência do Trabalhador na área de “isolamento”, o acesso de outros Trabalhadores a esta área fica interdito.

Após avaliação, o SNS 24 informa o seguinte:

1. Se não se tratar de caso suspeito de COVID-19: define os procedimentos adequados à situação clínica do trabalhador;
2. Se se tratar de caso suspeito de COVID-19: o SNS 24 contacta a Linha de Apoio Médico (LAM), da DGS, para validação da suspeição.

Desta validação, o resultado poderá ser:

1. Caso Suspeito Não Validado: fica encerrado e aplicam-se os procedimento habituais de limpeza e desinfeção. Nesta situação, são desativadas as medidas do Plano de Contingência.
2. Caso Suspeito Validado:
 - A DGS ativa o Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), o Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA) e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos.
 - A Normática informa de imediato Autoridade de Saúde Local sobre a existência de Caso Suspeito Validado;
 - A Normática colabora com a Autoridade de Saúde Local na identificação dos contactos próximos do doente (Caso suspeito validado);
 - A Normática informa os restantes trabalhadores da existência de Caso suspeito validado, a aguardar resultados de testes laboratoriais;
 - 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;
 - A Normática deve providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de “isolamento”;
 - A Normática deve reforçar a limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas, incluindo o seu posto de trabalho e os materiais e equipamentos manuseados por este;
 - Armazenar os resíduos do doente confirmado em saco de plástico (com espessura de 50 ou 70 micron) que, após ser fechado (ex: com braçadeira), deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.

4.2. Procedimentos de vigilância de contactos próximos

Considera-se “contacto próximo” quem não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto próximo com um caso confirmado de COVID-19. O contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

1. “Alto risco de exposição”:
 - Quem partilhou os mesmos espaços (sala, gabinete, secção, zona até 2 metros) do caso;
 - Quem esteve face-a-face com o caso confirmado ou em espaço fechado com o mesmo;
 - Quem partilhou com o caso confirmado loiça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias.
2. “Baixo risco de exposição” (casual):
 - Quem teve contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a gotículas/secreções respiratórias através de conversa face-a-face superior a 15 minutos, tosse ou espirro);
 - Quem prestou assistência ao caso confirmado, desde que tenha seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada de meios de contenção respiratória; etiqueta respiratória; higiene das mãos).

Vigilância de contactos próximos	
“Alto risco de exposição”	“Baixo risco de exposição”
– Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição ao caso confirmado;	– Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar;

<ul style="list-style-type: none">- 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">- Acompanhamento da situação pela Equipa Operativa e médico do trabalho.
--	--

6. Contacto direto para questões relacionadas com o COVID-19

De forma a **centralizar questões e todas as comunicações que decorram da presente situação**, a Normática coloca à disposição o contacto de email covid19@normatica.pt, de forma a prestar todo o suporte necessário aos nossos Trabalhadores, Clientes, Fornecedores e Parceiros.

A Normática encontra-se a desenvolver as melhores práticas, de acordo com as orientações e regras nacionais e internacionais que tem vindo a tomar conhecimento, sempre com vista à boa continuidade da sua atividade e cumprimento dos seus compromissos e com sentido de responsabilidade cívica.

Agradecendo a Vossa atenção e disponibilidade para o presente assunto.

Subscrevemo-nos com elevada consideração.

MARTINHO ALMEIDA
PRESIDENTE DO CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO

(Atualizado em 03.11.2020)