

PREPARAÇÃO PARA O COVID-19

PLANO DE CONTINGÊNCIA



UNIVERSIDADE
AUTÓNOMA
DE LISBOA

PLANO DE CONTINGÊNCIA DA UNIVERSIDADE AUTÓNOMA DE LISBOA

PREPARAÇÃO PARA O COVID-19

Em Janeiro de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou que há um alto risco de a doença provocada pelo coronavírus de 2019 (COVID-19/ SARS-CoV-2) se espalhar para todos os países do mundo. O Comité de Emergência do Regulamento Sanitário Internacional decretou Emergência de Saúde Pública de Âmbito Internacional.

Todas as seções da nossa sociedade devem desempenhar um papel para evitar a propagação desta doença. A Universidade Autónoma de Lisboa assume o dever de informar e de proteger os seus colaboradores e alunos, motivo pelo qual lhes apresenta este plano de contingência.

Como o COVID-19 se espalha

Quando alguém infetado pelo COVID-19 tosse ou espirra, liberta gotículas de líquido infetado. A maioria dessas gotículas cai em superfícies e objetos próximos - como mesas, mesas ou telefones. As pessoas podem apanhar o COVID-19 se tocarem em superfícies ou objetos contaminados e depois tocarem nos seus olhos, nariz ou boca.

Por outro lado, se estiverem a menos de um metro de uma pessoa com COVID-19, eles podem apanhar o vírus se respirarem gotículas exaladas por pessoas infetadas. A maioria das pessoas infetadas com COVID-19 apresenta sintomas leves como febre baixa ou tosse seca ou dificuldades respiratórias e recupera. No entanto, alguns podem exigir cuidados hospitalares, podendo provocar dificuldades respiratórias graves, problemas cardíacos e insuficiência renal. O risco de doenças graves aumenta com a idade: pessoas com mais de 55 anos parecem ser mais vulneráveis do que aquelas com menos de 55 anos. Pessoas com sistema imunitário enfraquecido e pessoas com doenças como diabetes, doenças cardíacas e pulmonares também são mais vulneráveis.

Em risco estão também pessoas com história de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias antes do início de sintomas, pessoas em contacto com caso confirmado ou provável de infeção por COVID-19 nos 14 dias antes do início dos sintomas, ou profissionais de saúde ou pessoas que tenham estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19.

Procedimentos a cumprir para impedir a propagação do COVID-19 na Universidade

1) Verificar se os locais de trabalho estão limpos e higiénicos e promover a lavagem regular e completa das mãos por colaboradores e alunos

A contaminação em superfícies tocadas por funcionários e alunos é uma das principais maneiras pelas quais o COVID-19 se espalha.

A limpeza e higienização das instalações pelos profissionais de limpeza deve ser reforçada. Deve envolver revestimentos, equipamentos e utensílios, assim como objetos e superfícies que são mais manuseadas, como por exemplo, corrimãos, maçanetas de portas, botões de elevador. Estes, deverão ser limpos e higienizados com maior frequência. A limpeza e desinfecção das superfícies deve ser realizada com detergente desengordurante, seguido de desinfetante. Os empregados de limpeza devem usar equipamento adequado (vestuário, máscara, luvas) e devem receber formação adequada sobre os procedimentos e riscos.

A lavagem regular e frequente das mãos com água e sabão mata o vírus das mãos e evita a propagação do COVID-19. As mãos devem ser lavadas durante pelo menos 20 segundos. É preciso garantir a presença de dispensadores de sabão líquido e de toalhetes de papel para secagem das mãos (e desligar secadores), nas instalações sanitárias e noutros locais onde seja possível a higienização das mãos.

Em situação em que não seja possível a lavagem com água e sabão, as mãos podem ser limpas com um desinfetante com alto teor alcoólico (mínimo 70%), devendo-se, para tal, cobrir todas as superfícies das mãos e esfregá-las até ficarem secas.

A lavagem com água e sabão é sempre a indicada quando as mãos estiverem visivelmente sujas.

Antes de entrar em sala de aula, recomenda-se que todos lavem as mãos.

Os dispensadores de desinfetante devem ser colocados, pelo menos, um por piso no edifício de serviços académicos, e um por sala, no lado de fora, bem como em outros locais estratégicos (ex. zona de refeições, registo biométrico) conjuntamente com informação de fácil acesso sobre os procedimentos de higienização das mãos nos WCs, zonas de refeição e à entrada dos edifícios.

Deve assegurar-se que os dispensadores sejam recarregados regularmente. Em caso de rutura de stock do desinfetante com elevado teor alcoólico, é sempre possível usar álcool sanitário a 70%, para o mesmo efeito e optar-se por interromper o controlo de presenças por impressão digital.

Para além da limpeza e higienização geral efetuada pelos profissionais de limpeza, é aconselhável que mesas, telefones e teclados dos secretariados sejam limpos, pelos próprios funcionários, diariamente, com lenço de papel impregnado em desinfetante com elevado teor alcoólico.

O mesmo se recomenda para as salas de aula. Quando retiram o sumário, deve ser dada a cada docente lenços de papel, que devem distribuir, por aluno, fora da sala. Assim que entra na sala, cada professor deve passar o lenço impregnado na solução na respetiva mesa, teclado, caneta e apagador. Os alunos devem ser alertados e motivados para passar o lenço de papel descartável impregnado no líquido desinfetante de alto teor alcoólico pela respetiva mesa, logo à entrada.

Pela sua importância, devem ser exibidos pósteres promovendo a lavagem das mãos e a limpeza das mesas e teclados.

2) Promover a boa higiene respiratória

Se o COVID-19 se começar a espalhar na cidade de Lisboa, qualquer pessoa com tosse leve ou febre baixa (37,3 C ou mais) deve ficar em casa. Também devem ficar em casa (ou trabalhar em casa) se tiverem tomado medicamentos simples, como paracetamol/Ben-u-ron®, acetaminofeno, ibuprofeno/Brufen® ou Aspirina®, que podem mascarar os sintomas da infeção. Devem ser exibidos cartazes promovendo o isolamento e a necessidade de uso de máscara de imediato caso tal aconteça, assim como contacto do 808 24 24 24 antes de se dirigir a um serviço de saúde.

É preciso garantir que máscaras faciais cirúrgicas comuns e lenços de papel estejam disponíveis nas instalações, assim como disponibilidade de uma sala livre, de SOS, onde poderão ficar isolados, funcionários ou alunos que desenvolvem febre ou tosse ou dificuldade respiratória no trabalho. A sala 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). Nesta sala deverá existir uma caixa fechada para descartar máscaras e lenços contaminados higienicamente. A sala deve, ainda, ser próxima de uma instalação sanitária, que, perante um caso suspeito, fica reservada só para ele. Deve ter, também, água engarrafada e uns snaks ou pacotes de bolachas.

Deve ser definido um responsável da sala de isolamento, que deve ser alertado por um funcionário, aluno que se sinta doente (prostrado, com corrimento nasal ou tosse) ou pelo professor que identifique uma situação suspeita em sala de aula, devendo existir um número de telefone associado ao responsável da sala de isolamento, devidamente divulgado para o efeito. Será o responsável da sala SOS a conduzir o caso suspeito para a sala de isolamento. Este profissional, idealmente com formação em saúde mental, com ligação ao Gabinete de Aconselhamento e Promoção da Saúde, ficará responsável por o acalmar e dar-lhe-á as instruções devidas, como, por exemplo, a colocação adequada da máscara, (incluindo a higienização das mãos antes de colocar e após remover a máscara); e o descartar de lenços contaminados para a caixa própria. Ao acompanhar um caso suspeito, o responsável deve ter uma máscara colocada. O responsável da sala, após isolar o caso suspeito, contacta de imediato o SNS 24 e toma nota da validação do caso para o COVID 19. Em caso de validação positiva pelo SNS 24, assim que o doente estiver calmo e informado do que vai acontecer, o responsável da sala sai, remove a máscara, higieniza as mãos e alerta a chefia direta e os recursos humanos da universidade. O doente suspeito deve permanecer na sala até à chegada da equipa do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), ativada pela DGS, que assegura o transporte para o Hospital de referência. Assim que estiver vazia, deve ser de imediato providenciada a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de “isolamento” e o local de trabalho do funcionário, professor ou o local onde o aluno se encontrava (incluindo os equipamentos usados por este). Em caso de validação negativa pelo SNS 24, o doente deve ser encaminhado para onde o SNS 24 aconselhou, podendo sair da sala SOS e devendo ser acompanhado até à porta das instalações universitárias, pelo responsável pela sala SOS, ainda com máscara.

A disponibilidade desta sala SOS, idealmente uma por edifício, deve ser comunicada em poster, assim como o caminho (mais curto e mais isolado) a percorrer até ao local.

No caso de “COVID 19 confirmado” após análises sanguíneas no hospital, é preciso conseguir avaliar contactos próximos com o indivíduo infetado a menos de 2 metros, idealmente desde a data do início da sintomatologia. Provavelmente estas pessoas serão contactadas pelas autoridades de saúde e será solicitado o início do seu período de quarentena, de 14 dias, em casa, podendo continuar a sua atividade remotamente. Se nestes 14 dias não tiver nenhuma sintomatologia, poderá voltar ao seu local de trabalho. Se desenvolverem tosse leve ou febre baixa (ou seja, uma temperatura de 37,3 C ou mais), devem ficar em casa e autoisolar-se, evitando contato próximo (um metro ou mais próximo) com outras pessoas, incluindo membros da família. Devem ligar 808 24 24 24 e cumprir as indicações das autoridades de saúde.

É preciso promover a mensagem, em poster, de que as pessoas contaminadas devem ficar em casa, mesmo que tenham apenas sintomas leves do COVID-19, gripe comum, ou outra doença respiratória bacteriana. Os funcionários poderão contar esse tempo como licença médica. Todos os casos de doença ou quarentena proposta pelas autoridades de saúde, associados a funcionários e a docentes, devem ser comunicados à sua chefia direta.

Uma boa higiene respiratória impede a propagação do COVID-19. 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); e procedimentos de conduta social (ex. alterar a frequência e/ou a forma de contacto entre os trabalhadores e entre estes e os alunos - evitar o aperto de mão, abraços e as reuniões presenciais) são essenciais para prevenir os casos de doença, na fase de contenção em que Portugal se encontra.

3) Aconselhar funcionários a consultarem conselhos nacionais de viagens antes de viajarem a negócios, para conferências, seminários e afins, assim como alunos e professores inseridos em programas de Erasmus.

O Gabinete de Apoio a Cursos Internacionais, o Gabinete de Mobilidade Internacional e o Gabinete de Apoio à Investigação e Desenvolvimento devem responsabilizar-se por:

- Antes de viajar:

Verificar que os docentes ou alunos têm as informações mais recentes sobre as áreas onde o COVID-19 está, em <https://www.who.int/eme>.

Evitar enviar qualquer docente ou aluno, nomeadamente aqueles com maior risco de doenças graves (por exemplo, professores ou alunos com mais de 55 anos e pessoas com problemas de saúde, como diabetes, doenças cardíacas e pulmonares) para áreas onde o COVID-19 existe.

Verificar que todas as pessoas que viajam para locais que relatam COVID-19 são informadas por um profissional qualificado (por exemplo, serviços de saúde, prestador de cuidados de saúde ou parceiro de saúde pública local) ou que comparecem na consulta do viajante.

- Enquanto viaja:

Incentivar os docentes e alunos a lavar as mãos regularmente (levar consigo pequena garrafa abaixo de 100cl de desinfetante de alto teor alcoólico) e a permanecer pelo menos um metro de distância das pessoas que tosse ou que espirram.

Garantir que os colaboradores e alunos sabem o que fazer e com quem entrar em contato se se sentirem mal durante a viagem.

Alertar para que os colaboradores e alunos cumpram as instruções das autoridades locais para onde estão a viajar. Devem cumprir todas as restrições locais sobre viagens, movimentação ou acesso a grandes reuniões, conferências ou seminários.

- No retorno da viagem:

Os docentes e alunos que retornaram de uma área onde o COVID-19 está devem monitorar os seus sintomas por 14 dias e medir a temperatura duas vezes por dia, não devendo comparecer, durante esse período, na universidade, devendo optar pelo teletrabalho.

Se desenvolverem tosse leve ou febre baixa (ou seja, uma temperatura de 37,3 C ou mais), devem ficar em casa e autoisolar-se, evitando contato próximo (um metro ou mais próximo) com outras pessoas, incluindo membros da família. Devem ligar 808 24 24 24.

4) Promover o teletrabalho e aulas por Skype ou no e-Learning na organização

Na fase atual, deve ser ponderada a dispensa de profissionais e de alunos em situação de imunodeficiência (por exemplo, nas situações de doença oncológica e outras doenças ou situações - como transplantação - que impliquem tratamentos de quimioterapia ou outros imunossuppressores à menos de 5 anos). No caso de um docente nestas condições ou de funcionário em contacto direto com alunos, ficará de imediato sujeito à aprovação de gravação de aulas e respetiva colocação no e-Learning, ou de aprovação de teletrabalho, respetivamente. No caso de alunos nesta situação, os professores deverão autorizar o acesso às aulas por Skype, pelo computador do professor ou de outro colega e motivar para esta prática.

Se houver um surto de COVID-19 em Lisboa, as autoridades de saúde podem aconselhar as pessoas a evitar os transportes públicos e lugares lotados, ou até promover o encerramento das Universidades. Enquanto não for decretado o encerramento da Universidade, a opção pelo teletrabalho ajudará a Universidade a continuar a operar, enquanto os seus funcionários permanecem seguros. Neste caso, poderá ser necessário que cada professor se ligue por Skype em sala, evitando a presença física dos alunos o máximo possível. No caso de turmas grandes, pode-se, por exemplo, pedir que, cada aluno que compareça presencialmente, tenha ligado, ao seu

computador portátil, cerca de 10 colegas, via Skype, que devem estar afastados uns dos outros mais de um metro. Em alternativa, nomeadamente em caso da rede wireless não o permitir, o professor pode sempre comparecer, gravar a aula na íntegra e colocá-la no e-Learning para que os alunos tenham acesso à mesma, sem se deslocarem à Universidade. Neste caso, os funcionários do secretariado que recebem alunos devem ter uma barreira física (por exemplo aumento da distância entre a cadeira do atendimento e a mesa de trabalho ou duas secretárias em vez de uma) entre eles e os alunos, salvaguardando a distância superior a um metro.

5) Promover apoio psicológico e social a colaboradores e alunos infetados.

Todos os casos de contágio confirmado de alunos, professores e funcionários devem ser motivados a reportar o seu estado a uma linha direta de apoio psicológico para infetados com COVID-19, gratuita para os utilizadores, criada para o efeito e inseridos em base de dados, mantendo o sigilo e anonimato perante professores e colegas. Esta linha deve estar exclusivamente ligada ao Gabinete Médico de Psicologia, no âmbito do trabalho de responsabilidade social que têm vindo a desenvolver. Este gabinete deve contactar os doentes regularmente de forma proativa via telefónica e avaliar a sua evolução, caso seja essa a vontade dos doentes.

Devem existir posters que comuniquem a existência da linha direta de apoio do gabinete médico de psicologia da UAL.

Como se manter informado:

Encontre as informações mais recentes da OMS e da DGS sobre o COVID-19 em:
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>
<https://www.dgs.pt/corona-virus.aspx>

Conselhos e orientações da OMS e da DGS sobre o COVID-19:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
<https://www.epi-win.com/>
<https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0062020-de-26022020-pdf.aspx>

Autora:

Este documento foi elaborado pela Doutora Denise Capela dos Santos, Coordenadora da Licenciatura em Administração de Unidades de Saúde da Universidade Autónoma de Lisboa, com base nas orientações nacionais e internacionais mais recentes sobre a epidemia.

Referências Bibliográficas:

DGS, Infecção por SARS-CoV-2 (COVID-19) Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas. Orientação 006/2020, 26 Fevereiro 2020
OMS, Coronavirus disease 2019 (COVID-19) Situation Report – 39, Data as reported by 10AM CET 28 February 2020;
OMS, Getting your workplace ready for COVID-19, 27 February 2020

PREPARAÇÃO PARA O COVID-19

PLANO DE CONTINGÊNCIA



UNIVERSIDADE
AUTÓNOMA
DE LISBOA