

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA

Fundos Europeus
Estruturais e de Investimento

PLANO DE CONTIGENCIA

SARS-COVID-19

INTRODUÇÃO

A pandemia causada pelo novo coronavírus alterou os nossos hábitos e rotinas de vida, entre eles os nossos cuidados de higiene essenciais. Ir até à rua e regressar a casa passaram a ser ações arriscadas e que obrigam a cuidados de limpeza e desinfeção novos para a maior parte da população.

Neste manual pode encontrar algumas medidas básicas que, no âmbito da COVID-19 ajudam a prevenir a contaminação e a reduzir a propagação do vírus.

COVID-19 é o nome, atribuído pela Organização Mundial da Saúde, à doença provocada pelo novo coronavírus SARS-COV-2, que pode causar infeção respiratória grave como a pneumonia.

Considera-se que a COVID-19 pode transmitir-se:

- Por gotículas respiratórias (partículas superiores a 5 micra);
- Pelo contacto direto com superfícies contaminadas.

A transmissão de pessoa para pessoa foi confirmada e julga-se que esta ocorre durante uma exposição próxima a pessoa com COVID-19, através da disseminação de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, as quais podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas.

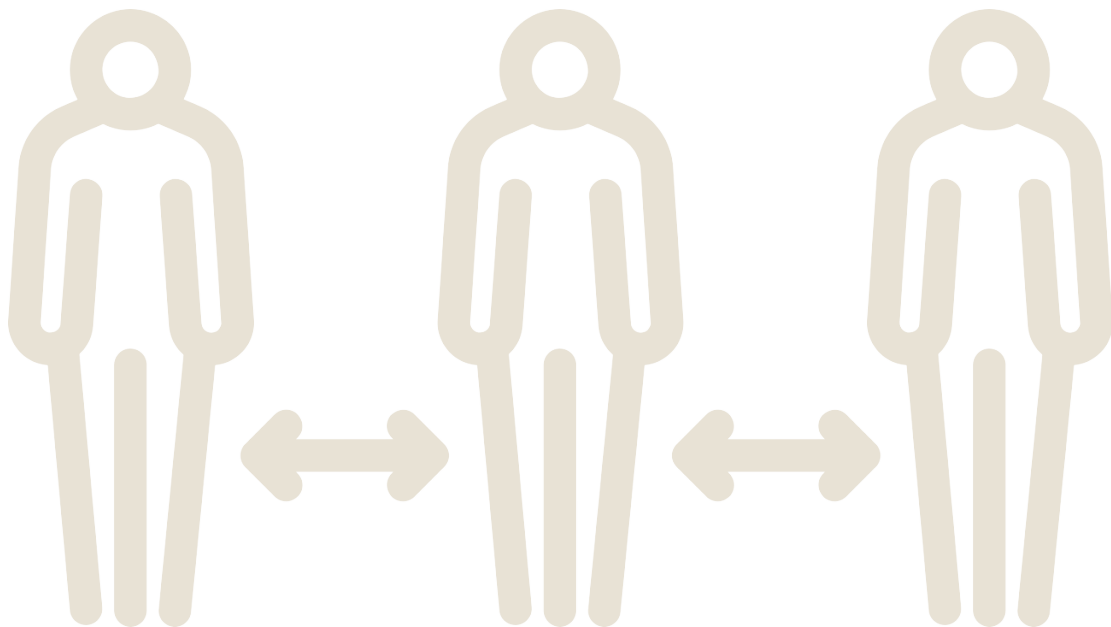
O contacto das mãos com uma superfície ou objeto com o COVID-19 e, em seguida, o contacto com as mucosas oral, nasal ou ocular (boca, nariz ou olhos), pode conduzir à transmissão da infeção

A nossa preocupação e o nosso objetivo é a segurança de todos pelo que estamos ao seu dispor para esclarecer qualquer dúvida ou complementar a informação disponibilizada neste documento.

PLANO INDIVIDUAL DE PROTEÇÃO

À entrada da empresa está afixado um plano individual de proteção com as principais regras de prevenção:

- Não haver contato no cumprimento;
- Fricção com solução hidra alcoólica após cada contacto manual;
- Distância de 2 metros para todas as pessoas e de 4 metros para os doentes ou suspeitos;
- Evitar aglomerações de pessoas;
- Quem tiver febre, tosse ou dificuldade respiratória deve ser considerado um caso suspeito;
- Obrigatório o uso de máscaras em espaços fechados;
- Se houver um contacto necessário com alguém doente usem máscara.



MEDIDAS BÁSICAS DE PREVENÇÃO E CONTROLO

AUTO MONITORIZAÇÃO DE SINTOMAS

Se tiver qualquer dos sintomas a seguir descritos deve entrar em contacto com a receção que ligará para a **linha SNS 24** a solicitar apoio e medidas a desencadear. Enquanto espera deverá recolher-se na sala de isolamento, à qual será acompanhada por um elemento do Staff, e não circular pelo hotel ou fora dele.

Os sintomas mais frequentes são:











Num relatório desenvolvido pela Organização Mundial da Saúde, verificou-se que 88% dos doentes com COVID-19 desenvolveram febre e 68% tosse seca.

Outros sintomas verificados incluíram:

- Falta de ar ou dificuldade respiratória
- Dor de garganta
- Diarreia
- Fadiga
- Arrepios
- Mialgias ou dores musculares
- Perda de paladar ou de olfato

Deverá ainda ter cuidados redobrados quando possa ter ocorrido uma ou várias das situações a seguir:

- História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias antes do início 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

Sintomas	Covid-19 <i>Variam entre leves e graves</i>	Gripe <i>Surgem de forma repentina</i>	Constipação <i>Surgem gradualmente</i>
Febre 	Comum	Comum	Raro
Tosse 	Comum	Comum	Comum
Dor de Garganta 	Às vezes	Comum	Comum
Falta de ar 	Às vezes	Não	Não
Cansaço 	Às vezes	Comum	Às vezes
Dores no corpo 	Às vezes	Comum	Não
Dores de cabeça 	Às vezes	Comum	Comum
Congestão nasal 	Às vezes	Às vezes	Comum
Diarreia 	Raro	Às vezes*	Não
Espirro 	Não	Não	Comum

HIGIENE PESSOAL

Manter as mãos bem limpas e desinfetadas é um passo essencial para prevenir a contaminação pelo novo coronavírus. Assim, para lavar corretamente as mãos deve:

40-60 seg



CONDUTA SOCIAL

Na relação social com outras pessoas algumas regras devem ser atendidas para evitar contágio seja dos outros para nós seja de nós para os outros. Assim para reduzir a proliferação do vírus, nas nossas relações sociais devemos ter atenção aos seguintes aspetos:

- Reforçar as medidas de higienização pessoal;
- Seguir atentamente as medidas e recomendações das autoridades governamentais das áreas da Saúde e atuar de acordo com as orientações das mesmas;
- Seguir os procedimentos de etiqueta respiratória (não tossir/espirrar para as mãos; tossir/espirrar para o antebraço ou manga, com o antebraço fletido; usar lenços de papel descartáveis; higienizar as mãos após contacto com secreções respiratórias);
- Seguir os procedimentos de conduta social (evitar apertos de mão; manter a distância de 1m, etc).

Nas áreas comuns do Hotel, e após regresso de uma visita / passeio no exterior, após contacto com os equipamentos, cadeiras, mesas, etc proceda à higienização das mãos e quando subir ao quarto tenha cuidado com o vestuário. Não o sacuda e deixe-o arejar.

No quarto cumpra as regras de higiene e limpeza recomendadas e saia do quarto durante a sua higienização.

Os consumos dentro da empresa serão registados para serem adicionados à sua conta que pagará no final da estadia.

Solicita-se que o pagamento seja realizado através de cartão bancário para evitar o manuseamento de dinheiro.

EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL

- USO DE MÁSCARA

Governo decretou obrigatório o uso de máscaras por todas as pessoas que:

- permaneçam ou acedam a espaços interiores fechados com várias pessoas:
 - ✓ estabelecimentos comerciais e de prestação de serviços
 - ✓ serviços e edifícios de atendimento ao público
 - ✓ estabelecimentos de ensino e creches
- utilizem os transportes públicos

É importante relembrar que o uso de máscara é uma medida de proteção adicional ao distanciamento social, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória. A população geral poderá utilizar as máscaras comunitárias e quem pertence ao grupo de risco deverá usar máscaras cirúrgicas.

Todas as pessoas incluídas nos grupos de risco para a COVID-19, são consideradas mais vulneráveis e devem usar máscara cirúrgica sempre que saiam de casa.

A viseira não substitui a máscara. A máscara é o dispositivo que permite tapar a boca e o nariz (método de barreira) protegendo as gotículas que são expelidas através do espirro, tosse ou fala. A viseira pode ser utilizada, mas sempre como complemento à máscara.

É preciso ter alguns cuidados ao colocar e ao retirar as máscaras, tais como:

- Lavar bem as mãos, antes de pôr a máscara.
- Colocar o lado interno da máscara virado para a cara e ajustar bem, tapando tanto a boca como o nariz, ajustando a máscara acima ao nível dos ossos nasais e por baixo do queixo.

- ✓ Enquanto usar a máscara, não deve tocar nela com as mãos.
- ✓ Quando quiser retirar, deve novamente lavar bem as mãos.
- ✓ Remover a máscara, segurando apenas os elásticos.
- ✓ Descartar a máscara e lavar novamente as mãos.

Colocação da máscara



NOTA: As máscaras descartáveis não são laváveis.

Consulte o nosso plano de continência SARS-COVID-19 aqui:
[plano-de-contingencia-covid-19-portugues.pdf](#)

Mantenha-se seguro e saudável.

A SUA SEGURANÇA É O NOSSO OBJETIVO