

## PLANO DE CONTINGÊNCIA DA ORDEM DOS NUTRICIONISTAS

### COVID – 19

O regime jurídico da promoção da segurança e saúde no trabalho, estabelecido pela Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro, na sua redação atual, define como obrigação do empregador público ou privado, assegurar aos seus trabalhadores condições de segurança e de saúde, de forma continuada e permanente, tendo em conta os princípios gerais de prevenção.

Assim, e na sequência da Orientação n.º 006/2020, de 26 de fevereiro de 2020, emitida pela Direção Geral da Saúde, a Ordem dos Nutricionistas elaborou o presente Plano de Contingência, com o objetivo de manter a sua atividade, reduzindo ao mínimo a repercussão do COVID-19 nas atividades da instituição, sem prejuízo da salvaguarda da saúde dos seus membros, colaboradores e sociedade em geral.

O plano de contingência que ora se apresenta é o que neste momento se revela mais adequado à realidade, devendo ser adaptado e atualizado consoante o evoluir da situação o exija e em função das orientações que vão sendo divulgadas pela Direção Geral da Saúde.

#### 1. O COVID-19: A DOENÇA, SINTOMAS, FORMAS TRANSMISSÃO E PREVENÇÃO

Em 31 de dezembro de 2019, a Organização Mundial de Saúde foi informada de casos de infeção viral na cidade de Wuhan, na China. Em 7 de janeiro de 2020, um novo coronavírus foi identificado como a causa da doença que foi denominada COVID-19. O nome, COVID-19, resulta das palavras “corona”, “vírus” e “doença” com indicação do ano em que surgiu (2019).

Desde então, foram identificadas mais pessoas infetadas em vários países, incluindo em Portugal.

Os **SINTOMAS** são semelhantes a uma gripe:

- febre
- tosse
- falta de ar (dificuldade respiratória)
- espirros
- dores musculares
- cansaço.

As complicações como pneumonia e bronquite têm surgido, sobretudo, em doentes idosos ou com outras doenças crónicas, que diminuem o seu sistema imunitário.

A **TRANSMISSÃO** do COVID-19 pode ocorrer por:

- gotículas respiratórias;
- contacto direto com secreções infetadas;
- aerossóis em alguns procedimentos terapêuticos que os produzem (por exemplo as nebulizações).

O período de incubação do vírus ainda se encontra sob investigação, mas estima-se que seja de 2 a 12 dias. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contatos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

Até ao momento, também não existe vacina ou um tratamento específico. Contudo, existem medidas que ajudam a evitar a disseminação do vírus, nomeadamente de proteção individual.

Neste sentido, a Direção Geral da Saúde apresenta as seguintes **RECOMENDAÇÕES**:

- Adotar medidas de etiqueta respiratória: tapar o nariz e boca quando espirrar ou tossir (com lenço de papel ou com o interior do cotovelo, nunca com as mãos; deitar sempre o lenço de papel no lixo);
- Lavar as mãos frequentemente, com sabão e água ou com solução aquosa à base de álcool e sempre que se assoar, espirrar ou tossir, antes de iniciar as refeições, após contacto direto com pessoas doentes, após usar a casa de banho;
- Evitar o contato próximo com pessoas com tosse, febre e dificuldade em respirar;
- Evitar tocar nos olhos, boca e nariz sem ter lavado as mãos;
- Permanecer em casa e contactar o SNS 24 (808 24 24 24) no caso de ter tosse, febre e dificuldade em respirar.

De acordo com a situação atual em Portugal, não está indicado o uso de máscara para proteção individual, exceto nas seguintes situações: pessoas com sintomas de infeção respiratória (tosse ou espirro); suspeitos de infeção por COVID-19 e pessoas que prestem cuidados a suspeitos de infeção por COVID-19.

## 2. DEFINIÇÃO DE CASO SUSPEITO

Critérios clínicos	E	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 de sintomas</p> <p>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>OU</p> <p>Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19</p>

\*Atualmente, as áreas com transmissão comunitária ativa são: China, Coreia do Sul, Singapura, Japão (Ásia), Irão (Médio Oriente) e o Norte de Itália (Europa).

## 3. GRUPOS DE RISCO

Abrange todas as pessoas que se encontram mais vulneráveis no combate ao vírus, podendo a eliminação do mesmo prolongar-se ou ficar comprometida, caso as defesas naturais de doente se encontrem debilitadas, seja por idade avançada, seja por doença aguda ou crónica. Nestas circunstâncias encontram-se as grávidas, a população idosa (idade igual ou superior a 65 anos), os doentes crónicos, como são os diabéticos, os portadores de doenças autoimunes ou de doenças crónicas pulmonares cardíacas, renais ou hepáticas.

## 4. MEDIDAS A ADOTAR PELA DIREÇÃO DA ORDEM DOS NUTRICIONISTAS

Numa primeira fase serão adquiridos dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica para as mãos, que serão distribuídos juntos dos locais de atendimento ao público, da zona de refeições e da casa de banho. Serão igualmente adquiridas máscaras cirúrgicas e luvas descartáveis para utilização na eventualidade de identificação de casos suspeitos, sendo que parte destas será colocada na sala de isolamento e outra parte armazenada em local próprio, acessível ao Colaborador que se encontre na receção.

O folheto informativo com recomendações, disponível no *site* da Direção-Geral da Saúde, será afixado nos locais que proporcionem a transmissão da sua mensagem de modo eficiente e eficaz ao maior número possível de pessoas.

Será divulgado o plano a nível interno a todos os Colaboradores, de modo a procederem em conformidade com as orientações.

A empresa prestadora de serviços de limpeza será contactada, no sentido de a alterar para a necessidade de redobrar os cuidados a tomar nos atos de limpeza, que serão os seguintes:

- Limpeza e desinfecção de pontos frequentes de contacto comum, como: maçanetas, corrimões, interruptores, teclados, ratos, máquinas fotocopiadoras, telefones, outros, com produtos à base de álcool;
- Limpeza e arejamento diário de todos os espaços.

Em caso de necessidade, a Direção da Ordem dos Nutricionistas deve proceder à identificação dos serviços mínimos a prestar pela Ordem dos Nutricionistas, de acordo com os recursos humanos disponíveis que poderão ser reduzidos em caso de circunstâncias supervenientes que o imponham.

Qualquer alteração significativa dos serviços será objeto de comunicação interna imediata, bem como a todos os Nutricionistas, quer através de divulgação no *site* da Ordem dos Nutricionistas, quer através de envio de *email*.

## **5. CRIAÇÃO E IDENTIFICAÇÃO DE UMA SALA DE “ISOLAMENTO” PARA PESSOAS COM SINTOMAS DA DOENÇA**

Localmente, deverá ser criada uma sala de isolamento, de forma a evitar ou restringir o contacto direto de outras pessoas com o doente.

A sua localização deverá ser divulgada na Sede da Ordem dos Nutricionistas, e a mesma deverá conter as seguintes características e equipamentos:

- Ventilação natural ou sistema de ventilação mecânica;
- Revestimentos lisos e laváveis (não possuir tapetes, alcatifas, cortinados);
- Telefone;
- Número das extensões internas e número disponibilizado pela Direção Geral de Saúde (Linha de Saúde 24);
- Lenços descartáveis;
- Termómetro;
- Máscaras descartáveis tipo cirúrgicas;
- Baldes de lixo (com abertura não manual e saco plástico);
- Cadeiras e mesas;
- Kit com água e alguns alimentos não perecíveis;
- Próximo da sala, deve existir uma instalação sanitária para utilização das pessoas com sintomas.

## 6. ATIVAÇÃO DOS PROCEDIMENTOS PREVISTOS PARA CASOS SUSPEITOS

Qualquer Colaborador, Membro da Ordem ou outra pessoa que se encontre na Ordem dos Nutricionistas com sinais e sintomas de COVID-19 e ligação epidemiológica, ou que identifique outra pessoa na instituição com os sintomas de COVID-19, informa a sua chefia hierárquica (se Colaborador e preferencialmente por via telefónica) ou o Colaborador que se encontre na receção da Ordem dos Nutricionistas e dirige-se para a sala de isolamento que foi definida, não devendo tocar em nada durante o respetivo percurso.

Nas situações necessárias (ex. dificuldade de locomoção), dever ser assegurado que seja prestada a assistência adequada até à sala de “isolamento”. Sempre que possível deve-se assegurar a distância superior a 1 metro do suspeito.

O Colaborador que prestar assistência deve colocar, momentos antes de se iniciar esta assistência, uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis, para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção quanto à higiene das mãos, após contacto com o suspeito.

O suspeito, já na sala de isolamento, contacta o SNS 24 (808 24 24 24), não devendo, em momento algum, abandonar a sala sem expressa orientação das autoridades de saúde.

Deve usar uma máscara cirúrgica, se a sua condição clínica o permitir. A máscara deverá ser colocada pelo próprio. Deve ser verificado se a máscara se encontra bem ajustada (ou seja: ajustamento da máscara à face, com oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face. Em homens com barba, poderá ser feita uma adaptação a esta medida - máscara cirúrgica complementada com um lenço de papel). Sempre que a máscara estiver húmida deve substituí-la por outra.

Após avaliação, o SNS 24 informa o caso suspeito:

- **Se não se tratar de caso suspeito de COVID-19:** define os procedimentos adequados à sua situação clínica;
- **Se se tratar de caso suspeito de COVID-19:** o SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da Direção-Geral da Saúde, para validação da suspeição.

Desta validação o resultado poderá ser:

- a) **Caso Suspeito Não Validado**, este fica encerrado para COVID-19. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica da pessoa.  
  
Posteriormente a pessoa informa a sua Chefia ou o Colaborador que se encontre na receção do feedback obtido.
- b) **Caso Suspeito Validado**, a DGS ativa o INEM, o INSA e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos.

**Nesta situação:**

- O doente deverá permanecer na sala 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 testes laboratoriais;
- Devem-se evitar deslocações adicionais do caso suspeito validado nas instalações da Ordem;
- O acesso à área de “isolamento” fica interdito, exceto ao Colaborador designado para prestar assistência.
- Esta pessoa colabora com a Autoridade de Saúde Local na identificação dos contactos próximos do doente e informa a chefia;
- No caso de um caso suspeito ser um Colaborador, os Serviços de Segurança e Higiene no Trabalho devem ser igualmente informados;
- A Direção da Ordem dos Nutricionistas informa todos os Colaboradores da existência de caso suspeito validado, a aguardar resultados de testes laboratoriais.

## **7. PROCEDIMENTOS PERANTE UM CASO SUSPEITO VALIDADO**

A Direção Gera de Saúde 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 instituição dos resultados dos testes laboratoriais e:

- **Se o Caso for infirmado**, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais da empresa, incluindo de limpeza e desinfeção.
- **Se o Caso for confirmado**, a sala de isolamento deve ser interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde.

**Na situação de Caso confirmado**, deve ser providenciado:

- A limpeza e desinfeção (descontaminação) da sala de isolamento;
- O reforço da 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 do posto de trabalho do doente confirmado (incluindo materiais e equipamentos utilizados por este);



- O armazenamento dos resíduos do Caso Confirmado em saco de plástico (com espessura de 50 ou 70 microm) que, após ser fechado deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.

#### **8. AVALIAÇÃO DO PLANO AVALIAÇÃO DO PLANO**

O Plano de Contingência será reavaliado e atualizado caso se verifique necessário, tendo em conta novas orientações da Direção Geral de Saúde.

Porto, 9 de março de 2020.

A Bastonária da Ordem dos Nutricionistas,

Prof. Doutora Alexandra Bento.