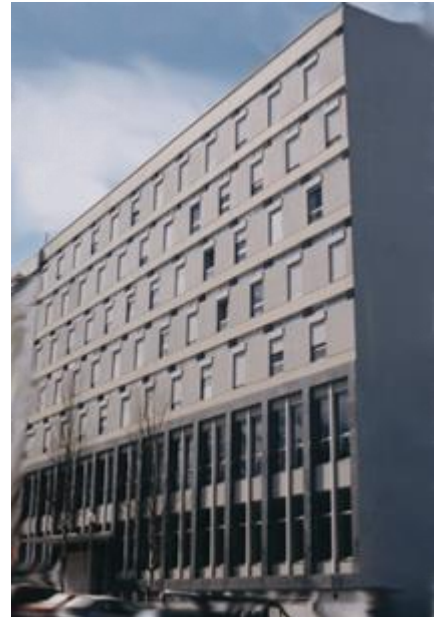




**DOMUS NOSTRA**

**RESIDÊNCIA**

**DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIAS**



**PLANO DE CONTINGÊNCIA DA DOMUS NOSTRA**

**DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19)**



## ÍNDICE

### INTRODUÇÃO

1. A DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19)
2. A TRANSMISSÃO DE COVID-19
3. PREVENIR A TRANSMISSÃO DE COVID-19
4. MEDIDAS A ADOTAR
5. O QUE É UM CASO SUSPEITO
6. ESTABELEECER UMA ÁREA DE ISOLAMENTO
7. DESIGNAÇÃO DA EQUIPA COORDENADORA DA DOMUS NOSTRA
8. PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO
9. PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO VALIDADO
10. PROCEDIMENTOS NUM CASO CONFIRMADO
11. PROCEDIMENTOS NA VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS
12. NOTA FINAL



## INTRODUÇÃO

O Plano de Contingência da DOMUS NOSTRA para a Doença por Coronavírus (COVID-19) estabelecido pela Residência Universitária DOMUS NOSTRA, fornece informação aos membros da DOMUS NOSTRA (residentes, colaboradores, visitantes e Comunidade das Filhas do Coração de Maria (FCM)) sobre esta nova doença, sobre as medidas de prevenção e controlo desta infeção, e sobre os procedimentos e medidas a adotar perante a identificação de casos suspeitos e/ou confirmados.

O Plano de Contingência da DOMUS NOSTRA para a Doença por Coronavírus (COVID-19) foi desenvolvido **com base nas orientações da Direção-Geral da Saúde (DGS)** e na melhor evidência científica disponível até ao momento. Os membros da DOMUS NOSTRA serão informados sobre a doença por coronavírus (COVID19) e sobre as formas de evitar a transmissão, através dos meios mais adequados: website da DOMUS NOSTRA, afixação de cartazes nos espaços comuns, etc.

De igual modo, a informação sobre as recomendações e procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência da DOMUS NOSTRA para a Doença por Coronavírus (COVID-19) será amplamente divulgada, através dos meios mais adequados. A DOMUS NOSTRA está comprometida com a proteção da saúde e a segurança dos seus membros, tendo também um papel importante a desempenhar na limitação do impacto negativo deste surto na comunidade.

### **Nota:**

Este Plano não dispensa a consulta regular da página da DGS: [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)

Linha SNS 24 (**808 24 24 24**).



## 1. A DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19)

Os coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano e são bastante comuns em todo o mundo. A infeção origina sintomas inespecíficos como tosse, febre ou dificuldade respiratória, ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia. O novo coronavírus (SARS-CoV-2) [1], agente causador da doença por coronavírus (COVID-19), foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, na Cidade de Wuhan (China). Embora o epicentro da epidemia tenha ocorrido em Wuhan, Província de Hubei (China), onde estão relatados a maior parte dos casos, o risco de infeção não se limita a Wuhan, mas a qualquer região com casos confirmados onde se verifique transmissão ativa e sustentada do vírus. Atualmente o segundo país com o número de casos é a Itália (à data da elaboração do Plano de Contingência da DOMUS NOSTRA).

O período de incubação do novo coronavírus é de 2 a 14 dias. Isto significa que se uma pessoa permanecer bem 14 dias após contactar com um caso confirmado de doença por coronavírus (COVID-19), é pouco provável que tenha sido contagiada. Após exposição a um caso confirmado de COVID-19, podem surgir os seguintes sintomas:

- Dificuldade respiratória;
- Tosse;
- Febre.

De forma geral, estas infeções podem causar sintomas mais graves em pessoas com sistema imunitário mais fragilizado, pessoas mais velhas, e pessoas com doenças crónicas como diabetes, cancro e doenças respiratórias.



## 2. A TRANSMISSÃO DE COVID-19

Pelo que é conhecido de outros coronavírus, a transmissão de COVID-19 acontece quando existe contacto próximo (perímetro até 2 metros) com uma pessoa infetada. O risco de transmissão aumenta quanto maior for o período de contacto com uma pessoa infetada. As gotículas produzidas quando uma pessoa infetada tosse ou espirra (secreções respiratórias que contêm o vírus) são a via de transmissão mais importante. Existem duas formas através das quais uma pessoa pode ficar infetada:

- As secreções podem ser diretamente expelidas para a boca ou nariz das pessoas em redor (perímetro até 2 metros) ou podem ser inaladas para os pulmões;
- 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.



### 3. PREVENIR A TRANSMISSÃO DE COVID-19

Atualmente não existe vacina contra o COVID-19. A melhor maneira de **prevenir** a infecção é evitar a exposição ao vírus.

Os princípios gerais para **prevenir** a transmissão de vírus respiratórios **deverão ser cumpridos por todos os membros da DOMUS NOSTRA** (residentes, colaboradores, visitantes e Comunidade das Filhas do Coração de Maria (FCM)):

- Os membros da DOMUS NOSTRA que tenham estado em zonas consideradas epidémicas ou que tenham estado em contacto com pessoas provenientes dessas zonas são **aconselhadas a permanecerem em sua casa por um período de 14 dias**;
- Qualquer membro da DOMUS NOSTRA deve, **obrigatoriamente, informar a RECEÇÃO** se tiver estado em contacto com pessoas infetadas ou potenciais infetados, ou caso apresente sintomas de febre, tosse ou dificuldade respiratória;
- **Todos os membros da DOMUS NOSTRA e visitantes são obrigados a cumprir as orientações da DIREÇÃO GERAL DE SAÚDE**, nomeadamente:
  - Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos;
  - Reforçar a lavagem das mãos antes e após a preparação de alimentos ou as refeições, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos estejam sujas;
  - Usar em alternativa, para higiene das mãos, uma solução à base de álcool;
  - Usar lenços de papel (de utilização única) para se assoar;
  - Deitar os lenços usados num caixote de lixo e lavar as mãos de seguida;
  - Tossir ou espirrar para o braço e cotovelo fletido, e não para as mãos;
  - Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias;
  - Não partilhar objetos de uso pessoal, material didático, alimentos, ...



- Ter especial cuidado com os agasalhos para o frio, de modo a prevenir eventos que possam comprometer a saúde.
  
- **Todos os membros da DOMUS NOSTRA** devem lavar as mãos com água e sabão:
  - Ao chegar à DOMUS NOSTRA
  - Após usar a casa de banho
  - Antes das refeições, incluindo almoço, lanche ou ceia
  - Depois da utilização do telemóvel
  - Antes de sair da DOMUS NOSTRA

**É EXPRESSAMENTE PROIBIDO ACEDER AO TELEMÓVEL** desde o momento em que se encontram na fila para o pequeno-almoço ou o jantar e até ao final dessas refeições bem como quando utilizam a sala de jantar para almoçar, lanchar ou cear.

O uso de máscaras de proteção na população em geral não está recomendado, uma vez que não há qualquer evidência de benefício do seu uso fora de estabelecimentos de saúde.



## 4. MEDIDAS A ADOTAR

A DOMUS NOSTRA compromete-se a tomar e assegurar as seguintes medidas:

- Reforço nos doseadores de sabão das casas de banho comuns;
- Reativação dos dispensadores de desinfetante em seis locais distintos;
- Reforço das medidas de higienização, com a desinfeção diária de todos os instrumentos de contacto frequente (elevadores, corrimãos, maçanetas, torneiras, máquina automática, micro-ondas, bancadas cozinha e copa, mesas refeitório, mesas de salas de estudo, ...);
- Disponibilização de toalhas de papel ao invés de toalhas de pano nas casas de banho comuns;
- Retirada de tabuleiros de madeira para o jantar;
- Disponibilização de talheres em saquetas individuais descartáveis;
- Interdição da Copa às residentes da DOMUS NOSTRA;
- Interdição das Visitas;
- Reforço de provisões de alimentos para uma quarentena forçada;
- Garantir a projeção de desinfeção profunda do espaço frequentado por algum membro da DOMUS NOSTRA a quem tenha sido detetado o Coronavírus, pela Autoridade de Saúde Local;
- Sessões de informação aos membros da DOMUS NOSTRA com especialistas (quando necessário).





## 5. O QUE É UM CASO SUSPEITO

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).

Doente com infeção respiratória aguda (início súbito de febre ou tosse ou dificuldade respiratória), sem outra etiologia que explique o quadro + História de viagem ou residência em áreas com transmissão comunitária ativa (1), nos 14 dias antes do início de sintomas;

OU

– Doente com infeção respiratória aguda + Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2 ou COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas;

OU

– Doente com infeção respiratória aguda grave, requerendo hospitalização, sem outra etiologia.

1) <https://www.dgs.pt/pagina-de-entrada3/corona-virus/organizacoes-internacionais.aspx>

2) Orientação n.º 02/2020 atualizada em 09/03/2020



## 6. ESTABELEECER UMA ÁREA DE ISOLAMENTO

Está definida a **Capelania** como a área de isolamento na DOMUS NOSTRA.

A colocação de um membro da DOMUS NOSTRA suspeito de infecção por COVID-19 nesta área de isolamento visa impedir que outros membros possam ser expostos e infectados.

Esta medida tem como principal objetivo evitar a propagação de uma doença transmissível. Esta área está equipada com:

- telefone;
- cadeira e cama (para descanso e conforto do membro da DOMUS NOSTRA suspeito de infecção por COVID-19, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo INEM);
- kit com água e alguns alimentos não perecíveis;
- contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico);
- solução antisséptica de base alcoólica;
- toalhetes de papel;
- máscara(s) cirúrgica(s);
- luvas descartáveis;
- termómetro.

Nesta área existe uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do caso suspeito. Os membros da DOMUS NOSTRA deverão ser informados da localização da área de isolamento.



## 7. DESIGNAÇÃO DA EQUIPA COORDENADORA DA DOMUS NOSTRA

A Direção da DOMUS NOSTRA designou uma Equipa Coordenadora, responsável pela gestão de qualquer caso suspeito de COVID-19.

**A RECEÇÃO da DOMUS NOSTRA comunica de imediato à Equipa Coordenadora:**

- a informação recebida de qualquer membro da DOMUS NOSTRA, se tiver estado em contacto com pessoas infetadas ou potenciais infetados;
- a informação ou suspeita de doença enquadrada com sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso possível de COVID-19.

Sempre que for reportada à RECEÇÃO uma situação de algum membro da DOMUS NOSTRA com sintomas, a Equipa Coordenadora toma conhecimento e fica responsável por assegurar o cumprimento dos procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência da DOMUS NOSTRA para a Doença por Coronavírus (COVID-19). Encaminhará o caso suspeito até à área de isolamento designada, prestará o apoio necessário e desencadeará os contactos estabelecidos no Plano de Contingência da DOMUS NOSTRA.



## 8. PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO

Qualquer membro da DOMUS NOSTRA com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito de doença por COVID-19, ou alguém que identifique um membro da DOMUS NOSTRA nestas circunstâncias, deverá informar imediatamente a RECEÇÃO. A Equipa Coordenadora da DOMUS NOSTRA é imediatamente contactada e o caso suspeito é encaminhado para a área de isolamento definida para aquele efeito.

Deverá ser prestada ao membro da DOMUS NOSTRA doente toda a assistência necessária, incluindo se existirem dificuldades de locomoção.

Se necessário, um membro da Equipa Coordenadora da DOMUS NOSTRA acompanha e presta assistência ao membro da DOMUS NOSTRA com sintomas. Deve colocar, no entanto, 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 caso suspeito.

A Equipa Coordenadora da DOMUS NOSTRA deverá certificar-se que o caso suspeito se desloca para a área de isolamento ou acompanhá-lo até à mesma. Sempre que possível deve-se assegurar a distância de segurança (superior a 1 metro) do doente. O percurso estabelecido até à área de isolamento deverá evitar o uso de ascensores, de forma a evitar contaminação de superfícies. Deverão preferencialmente ser utilizadas escadas, não devendo idealmente ser usados os corrimãos como apoio.

No interior da área de isolamento, o caso suspeito de COVID-19 ou a Equipa Coordenadora da DOMUS NOSTRA, no caso de ser necessário (membro da DOMUS NOSTRA não falantes de português) deve contactar a Linha SNS 24 (**808 24 24 24**).

O caso suspeito deve usar uma máscara cirúrgica, se a sua condição clínica o permitir. A máscara deverá ser colocada pelo próprio e este deverá verificar se a máscara se encontra bem ajustada (ou seja: ajustamento da máscara à face, de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face. Sempre que a máscara estiver húmida, o caso suspeito deverá substituí-la por outra.



Após avaliação, a Linha SNS 24 informa o caso suspeito ou a Equipa Coordenadora da DOMUS NOSTRA:

- Se não se tratar de facto de um caso suspeito de COVID-19: define os procedimentos adequados à situação clínica do membro da DOMUS NOSTRA;
- Se se tratar de facto de um caso suspeito de COVID-19: a Linha SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da Direção-Geral da Saúde (DGS), para validação da suspeição. Desta validação o resultado poderá ser:
  - **Caso Suspeito Não Validado:** fica encerrado para COVID-19. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do membro da DOMUS NOSTRA. Este informa a Equipa Coordenadora da DOMUS NOSTRA da não validação;
  - **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.



## 9. PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO VALIDADO

Na situação de caso suspeito validado:

- O membro da DOMUS NOSTRA doente deverá permanecer na área 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 realização de exames laboratoriais no INSA;
- O acesso dos outros membros da DOMUS NOSTRA à área de isolamento fica interdito (exceto à Equipa Coordenadora da DOMUS NOSTRA);
- O caso suspeito validado deverá permanecer na área de isolamento até à chegada da equipa do INEM ativada pela DGS, de forma a restringir, ao mínimo indispensável, o contacto deste caso com outro(s) membros da DOMUS NOSTRA. Devem ser evitadas deslocações adicionais do caso suspeito validado na DOMUS NOSTRA.

A DGS 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 Equipa Coordenadora da DOMUS NOSTRA dos resultados dos testes laboratoriais e:

- **Se o caso for não confirmado**, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais da DOMUS NOSTRA, incluindo limpeza e desinfeção da área de isolamento.
- **Se o caso for confirmado**, 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 Local.



## 10. PROCEDIMENTOS NUM CASO CONFIRMADO

Na situação de caso confirmado, a Equipa Coordenadora da DOMUS NOSTRA deve:

- Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de isolamento pela Autoridade de Saúde Local;
- Reforçar a 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 quarto, casas de banho, salas de estudo, mesas de refeição, incluindo materiais e equipamentos utilizados pelo caso confirmado;
- Armazenar os resíduos do caso confirmado em saco de plástico nos termos regulamentares.



## 11. PROCEDIMENTOS NA VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS

Considera-se contacto próximo uma pessoa que não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto com um caso confirmado de COVID-19. O tipo de exposição do contacto próximo, determinará o tipo de vigilância. O contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

**Alto risco de exposição**, definido como:

- Residente do mesmo quarto e/ou piso;
- Colaborador do mesmo posto de trabalho do caso;
- Membro da DOMUS NOSTRA que esteve cara-a-cara com o caso confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
- Membro da DOMUS NOSTRA que partilhou com o caso confirmado louça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias).

**Baixo risco de exposição** (casual), definido como:

- Membro da DOMUS NOSTRA que teve contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a gotículas/secreções respiratórias através de conversa cara-a-cara superior a 15 minutos, tosse ou espirro);
- Membro(s) da DOMUS NOSTRA que prestou(aram) assistência ao caso confirmado, desde que tenha(m) seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada da máscara e luvas; etiqueta respiratória; higiene das mãos).

Além do referido anteriormente, perante um caso confirmado por COVID-19, deverão ser ativados os procedimentos de vigilância ativa dos contactos próximos, relativamente ao início de sintomatologia. Para efeitos de gestão dos contactos a Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com o DOMUS NOSTRA, deve:

- Identificar, listar e classificar os contactos próximos (incluindo os casuais);
- proceder ao necessário acompanhamento dos contactos (telefonar diariamente, informar, aconselhar e referenciar, se necessário).





O período de incubação estimado da COVID-19 é de 2 a 14 dias. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

A vigilância de contactos próximos deve ser a seguinte:

Alto risco de exposição	Baixo risco de exposição
<ul style="list-style-type: none"><li>• Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição.</li><li>• Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar.</li><li>• Restringir o contacto social ao indispensável.</li><li>• Evitar viajar.</li><li>• Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar.</li><li>• Acompanhamento da situação pelo médico do trabalho.</li></ul>

É importante sublinhar que:

- A auto monitorização diária, feita pelo próprio membro da DOMUS NOSTRA, visa a avaliação da febre (medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar o valor e a hora de medição) e a verificação de tosse ou dificuldade em respirar;
- Se se verificarem sintomas da COVID-19 e o membro da DOMUS NOSTRA estiver na DOMUS NOSTRA, devem-se iniciar os **PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO, cf § 8.;**
- Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para COVID-19.



## **12. NOTA FINAL**

Na sequência de tomadas de decisão do Governo de Portugal e das orientações, recomendações e determinações emanadas da DGS, a Direção da Residência Universitária Domus Nostra pode ter de restringir os serviços prestados habitualmente, bem como ter de encerrar temporariamente e por tempo indeterminado a Residência Universitária Domus Nostra.