



DOMUS NOSTRA

RESIDÊNCIA

DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIAS



PLANO DE CONTINGÊNCIA DA DOMUS NOSTRA

DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19)

Atualização em 14.09.2020



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 DE DOENÇA COVID-19
10. PROCEDIMENTOS NA VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS
11. NOTA FINAL



INTRODUÇÃO

O Plano de Contingência da DOMUS NOSTRA para a PANDEMIA 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.

A este Plano está anexado um documento com a descrição das características da Residência de Estudantes da Domus Nostra. (ANEXO 1)

Nota:

Este Plano não dispensa a consulta regular da página da DGS: 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).

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 infeção 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, e Comunidade das Filhas do Coração de Maria (FCM)).

À data de atualização do Plano, na sequência das medidas decretadas pelo Governo de Portugal para fazer face à pandemia COVID-19 ficou definido para o Território Português o Estado de Contingência com novas medidas mais restritivas para a Área Metropolitana de Lisboa.

É condição para frequentar a DOMUS NOSTRA o cumprimento integral de todas as seguintes regras:

- Os membros da DOMUS NOSTRA que tenham estado em contacto com um caso Covid positivo não podem frequentar a DOMUS NOSTRA, devendo **permanecer em sua casa por um período de 14 dias – quarentena, definido pela Entidade de Saúde Pública da sua área de residência;**
- Qualquer membro da DOMUS NOSTRA deve, **obrigatoriamente, informar a RECEÇÃO** se tiver estado em contacto com casos Covid positivos ou potenciais infetados, ou caso apresente sintomas de febre, tosse ou dificuldade respiratória;



- **Todos os membros da DOMUS NOSTRA são obrigados a cumprir as orientações da DIREÇÃO GERAL DE SAÚDE, nomeadamente:**
 - 1. Uso permanente de máscara para entrar na Domus Nostra e circular em todos os espaços comuns.**
 - 2. A máscara apenas poderá ser retirada no quarto da própria e após sentar-se na mesa da Sala de Jantar para tomar a refeição.**
 - 3. Manter um distanciamento de pelo menos 2 metros.**
 - 4. Lavar as mãos com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos:**
 - Ao entrar à DOMUS NOSTRA
 - Após usar a casa de banho
 - Antes das refeições, incluindo almoço, lanche ou ceia
 - Antes de sair da DOMUS NOSTRA
 - Usar em alternativa uma solução à base de álcool;
 - 5. Utilizar dentro da Domus Nostra outro calçado que não o do exterior que deve ser trocado assim que chegue ao quarto;**
 - 6. Usar lenços de papel (de utilização única) para se assoar;**
 - 7. Deitar os lenços e as máscaras usados num caixote de lixo e lavar as mãos de seguida;**
 - 8. Utilizar a conduta do lixo, disponível entre elevadores, para descartar os lenços e as máscaras usadas que deverão estar devidamente acondicionadas em sacos de plástico;**
 - 9. Tossir ou espirrar para o braço e cotovelo fletido, e não para as mãos;**



10. Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias;
11. Não partilhar objetos de uso pessoal, material didático, alimentos, ...
12. Ter especial cuidado com os agasalhos para o frio, de modo a prevenir eventos que possam comprometer a saúde.

É EXPRESSAMENTE PROIBIDO ACEDER AO TELEMÓVEL antes e durante as refeições nos espaços comuns.



4. MEDIDAS A ADOTAR

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

- Distribuição de máscaras pelos Colaboradores;
- Disponibilização de acrílicos para a Receção;
- Reforço nos doseadores de sabão das casas de banho comuns;
- A utilização partilhada de instalações sanitárias é acompanhada de um reforço da sua higienização pelos Colaboradores;
- Junto das instalações sanitárias partilhadas (sanitários e duches) está disponível uma solução desinfetante adequada para ser utilizada antes e depois do uso da mesma instalação;
- Reativação dos dispensadores de álcool-gel em 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);
- Disponibilização de toalhas de papel ao invés de toalhas de pano nas casas de banho comuns;
- Reserva preventiva de 4 quartos triplos destinados ao isolamento de residentes (1 pessoa/quarto) que tenham contactado com possíveis infetados com SARS-CoV-2 e que não apresentem sintomas, até que os Serviços de Saúde Pública determinem o seguimento do caso;
- Conversão de 5 dos 9 quartos triplos em quarto duplo;
- Disponibilização de talheres em saquetas individuais descartáveis;
- Disponibilização de acrílicos na Copa no serviço de refeições que deixará de ser realizado em regime de self-service;
- Abolição de objetos e equipamentos de utilização comunitária, incluindo jarros de água e outros utensílios gerais de cozinha;
- Interdição da Copa às residentes da DOMUS NOSTRA;
- Definição de regras de circulação para o acesso à Sala de Jantar;



- Conversão da disposição da Sala de Jantar passando as mesas a ser de uso individual;
- Reforço das medidas de higienização pelos Colaboradores, com a desinfecção de todos os instrumentos de contacto frequente (mesas e cadeiras da sala de Jantar) entre cada utilização;
- Interdição das Visitas do exterior, incluindo familiares dos membros da Domus Nostra;
- Os quartos são de uso exclusivo das próprias;
- O acesso a espaços comuns pode ser Interditado;
- Utilização das escadas preferencialmente ao elevador. O uso das escadas é realizado de modo a evitar o cruzamento de pessoa e a garantir o distanciamento social;
- A utilização do elevador é restrita a transporte de volumes e apenas deve ser usado por uma pessoa de cada vez;
- Alteração nos horários de entrada e saída sempre que necessário, não sendo possível facultar os cartões de acesso;
- Reforço de provisões de alimentos para uma quarentena forçada;
- Garantir a desinfecção profunda do espaço frequentado por algum membro da DOMUS NOSTRA a quem tenha sido detetado o Coronavírus, com apoio da Autoridade de Saúde Local;
- Utilização dos meios de comunicação da DOMUS NOSTRA (e-mail, website, facebook e cartazes) para divulgar actualizações do Plano de Contingência aos membros da DOMUS NOSTRA (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, 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.

O tratamento da informação relativa às situações de suspeição ou existência de infeção, reveste carácter sigiloso e, como tal, é restrito à Equipa Coordenadora (§7.), a fim de garantir o direito à preservação de dados do foro pessoal.



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 infeção por COVID-19 nesta área de isolamento visa impedir que outros membros possam ser expostos e infetados.

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 infeção 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;
- paracetamol.

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.

Qualquer caso suspeito deverá ser **comunicado à RECEÇÃO da DOMUS NOSTRA que, por sua vez dá conhecimento à Equipa Coordenadora.**

Sempre que for reportada 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).



8. PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO

O Procedimento a adotar em caso de aparecimento de alguém com sintomatologia compatível com covid-19 ou com teste positivo ao SARS-COV2, ainda que assintomático, é o seguinte:

- a) Se o caso suspeito incidir sobre um membro da Domus Nostra, este deve manter-se no seu quarto (individual). No caso de um quarto duplo, a outra colega será deslocada para um quarto especialmente reservado para estes casos. Fica reservada a instalação sanitária mais próxima, para seu uso exclusivo.
- b) Qualquer membro da Domus Nostra com sinais de COVID-19 e/ou ligação epidemiológica a alguém que os possua, deve informar a Receção que comunica o caso à Equipa Coordenadora, e dirigir-se para a área de isolamento.
- c) Em caso de necessidade de alguém acompanhar/prestar assistência a um membro da Domus Nostra com sintomas de COVID-19, deve ter o cuidado de colocar, momentos antes de iniciar a assistência, uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis e cumprir as precauções básicas de higiene após contacto com a doente.
- d) Será fornecido ao caso suspeito de infeção por SARS-CoV-2 alimentos não perecíveis para um dia, água potável, solução de base alcoólica, toalhetes de papel, máscaras cirúrgicas, luvas descartáveis, termómetro e paracetamol.
- e) Os membros da Domus Nostra têm o dever de reportar uma situação de doença e/ou ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso possível de COVID-19.
- f) O suspeito de COVID-19, já na área de isolamento, contacta o SNS 24 (808 24 24 24).



9. PROCEDIMENTOS NUM CASO DE DOENÇA COVID-19

Uma vez que a configuração dos espaços da Domus Nostra não apresenta as condições exigidas pela DGS para o isolamento de mais do que uma pessoa com COVID-19:

- **para as residentes no continente português, o isolamento tem de ser realizado no seu domicílio. A família deverá assegurar a sua deslocação.**
- **para as residentes com domicílio fora do território continental, para além de uma pessoa com COVID-19 em simultâneo, serão contactadas as Entidades de Saúde Pública para se encontrar uma solução adequada.**

Na situação de caso positivo de Covid-19, a Equipa Coordenadora da DOMUS NOSTRA deve também:

- Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de isolamento, com apoio da Autoridade de Saúde Local;
- Reforçar a limpeza e desinfeção, principalmente das superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente COVID-19. Dar especial atenção à limpeza e desinfeção do quarto, casas de banho, incluindo materiais e equipamentos utilizados;
- Armazenar os resíduos em saco de plástico, nos termos regulamentares.



10. 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 contágio, 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 contágio (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).

Os membros da Domus Nostra classificados pelas Entidades de Saúde Pública como tendo tido um contacto de alto risco de contágio terão de cumprir o **isolamento profilático**.



Uma vez que a configuração dos espaços da Domus Nostra não apresenta as condições exigidas pela DGS para o isolamento profilático de mais do que uma pessoa:

- **para as residentes no continente português, o isolamento profilático tem de ser realizado no seu domicílio. A família deverá assegurar a sua deslocação.**
- **para as residentes com domicílio fora do território continental, para além de uma pessoa em simultâneo serão contactadas as Entidades de Saúde Pública para se encontrar uma solução adequada.**

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.

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.;**
- Decorridos os 14 dias, o regresso à Domus Nostra implica a realização de um teste de pesquisa SARS-Cov-2.



11. 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 continuar a restringir os serviços prestados habitualmente e/ou encerrar temporariamente e por tempo indeterminado a Residência Universitária Domus Nostra.

Assim, outras medidas necessárias a adotar serão comunicadas aos membros da Domus Nostra pelos meios previstos (e-mail, website, facebook e/ou cartazes).