



PLANO DE CONTINGÊNCIA — COVID-19

ÍNDICE

INTRODUÇÃO:	2
NAS OBRAS	4
MEDIDAS GERAIS	4
ENTRADA NA OBRA	6
NA FRENTE DE OBRA	6
ESPAÇOS DE REFEIÇÃO NA OBRA	6
TRANSPORTE E DESLOCAÇÃO DOS VOLUNTÁRIOS	7
HIGIENIZAÇÃO E LIMPEZA	7
VESTUÁRIO E EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL (EPI's)	8
PROCEDIMENTO PERANTE CASO SUSPEITO	8
NOS CAMPOS DE VERÃO	9
AVALIAÇÃO DO RISCO	9
MEDIDAS DE PREVENÇÃO E CONTROLO	9
MEDIDAS GERAIS	9
DESLOCAÇÕES E ATIVIDADES EM CAMPO	10
REFEIÇÕES	10
ALOJAMENTOS E CASAS-DE-BANHO	11
PROCEDIMENTO PERANTE CASO SUSPEITO	11
LINKS E INFORMAÇÕES ÚTEIS	11



// INTRODUÇÃO

A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2). A doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, quadro respiratório agudo com tosse (de novo ou agravamento da tosse habitual), ou febre (temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$), ou dispneia / dificuldade respiratória.

Com base na evidência científica atual, este vírus transmite-se principalmente através de:

// Contacto direto: disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas (< 2 metros).

// Contacto indireto: contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV--2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.

[MAIS INFORMAÇÕES AQUI](#)

A COVID-19 foi considerada uma Pandemia a 11 de março de 2020 pela Organização Mundial de Saúde. Em Portugal, as medidas de Saúde Pública têm sido implementadas de acordo com as várias fases de preparação e resposta a situações epidémicas, por forma a diminuir progressivamente a transmissão do vírus, prestar os cuidados de saúde adequados a todos os doentes e proteger a Saúde Pública.

O sucesso das medidas de Saúde Pública depende da colaboração de todos os cidadãos, das instituições e organizações, e da sociedade.

É sabido que o risco de transmissão aumenta com a exposição a um número elevado de pessoas, especialmente em ambientes fechados. Por isso, medidas adicionais devem ser tomadas para assegurar a minimização do risco de transmissão da doença nestes contextos.

Neste documento constam as recomendações desenhadas pelo Just a Change para cada um dos contextos em que atua: nas obras, nos campos de verão e nas atividades de voluntariado corporativo; visando a minimização do risco de propagação do novo coronavírus e da COVID-19.



Cada campo de verão e cada obra terá um documento específico, onde serão detalhadas as especificidades a ter em conta no local.

Obra // local de reabilitação. Traduz-se na casa de um agregado que vive em situação de pobreza habitacional e na qual uma equipa de 4-5 voluntários estará a realizar trabalhos de reconstrução durante o período de trabalho (09:00-18:00)

Estaleiro // local onde é armazenado o material e equipamentos necessários à realização da reabilitação, antes de serem enviados para o local de obra

Base de Campo // Local onde os voluntários se encontram fora do período de trabalho. É neste local onde os voluntários fazem refeições, dormem, e fazem a sua higiene diária.

Campo de Verão // Programa de 13 dias no qual a Associação Just a Change reabilita 3-5 casas numa localidade de Portugal com o apoio de 20 voluntários no máximo (limite imposto para ajuntamento pela DGS)



NAS OBRAS

MEDIDAS GERAIS

- 1 // Todos as frentes de obra estão devidamente preparadas para a abordagem de casos suspeitos de COVID-19, assim como para prevenir e minimizar a transmissão desta doença, através da ativação e atualização dos seus Planos de Contingência;
- 2 // Sempre que for possível, cada obra terá uma área de isolamento, assim como os procedimentos a efetuar perante um caso suspeito de COVID-19.
- 3 // Para a elaboração e implementação do referido Plano em cada frente de obra é fundamental a coordenação entre os diversos voluntários presentes na obra, devendo este estar alinhado com:
 - a // O Plano de Segurança e Saúde (PSS) e os respetivos Desenvolvimentos Específicos;
 - b // As Fichas de Procedimentos de Segurança;
 - c // Os Planos de Contingência e/ou medidas desenhadas pela direção de obra.
- 4 // Todos os voluntários tomarão conhecimento, terão formação e treino relativamente ao Plano, incluindo em relação ao reconhecimento de sinais e sintomas compatíveis com COVID-19, e as medidas de prevenção e controlo da transmissão da COVID-19.
- 5 // As ações de formação serão efetuadas, sempre que possível, ao ar livre (garantindo o distanciamento físico entre os formandos).
- 6 // A entrada em cada obra deve ser precedida de ações de sensibilização para todos os voluntários relativamente à implementação do Plano de Contingência e a outras medidas de prevenção e controlo da transmissão da COVID-19 incluídas no PSS.
- 7 // Será assegurada a colocação de dispensadores de solução antisséptica à base de álcool (SABA) em cada obra, de fácil acesso.
- 8 // Sempre que possível, haverá a disponibilização de água e sabão, papel das mãos e caixotes do lixo em todos os locais partilhados pelos voluntários e/ou nas zonas de acesso às respetivas instalações.
- 9 // Em locais visíveis da obra, serão afixados cartazes ou outros materiais informativos relativos às medidas de prevenção e controlo da transmissão da COVID-19.
- 10 // Sempre que possível, os trabalhos devem ser realizados garantindo o distanciamento físico de 2 metros entre voluntários.
- 11 // Dando cumprimento ao ponto anterior, em cada obra será:
 - a // Revisto o planeamento da atividade antes do início de cada tarefa, limitando o número de voluntários a operar em simultâneo em cada obra;
 - b // Reduzido ao mínimo necessário as reuniões presenciais de equipa e, sempre que possível, assegurar que estas sejam efetuadas por videoconferência ou ao ar livre;



- c // Mantido o distanciamento nas zonas de descanso dos voluntários e se necessário realizar turnos para a utilização destes espaços.
- 12 // Sempre que possível, as portas ou vias de acesso permanecerão abertas para permitir a passagem de pessoas, evitando o seu manuseamento.
- 13 // Será evitada a partilha de artigos pessoais entre voluntários (pe: garrafas de água, marmitas, canetas, entre outros);
- 14 // Será evitada a partilha de equipamentos e objetos entre voluntários de obras diferentes.
 - a // Caso a partilha de instrumentos de trabalho entre obras for indispensável, estes devem ser higienizados entre utilizações por pessoas diferentes.
- 15 // Os espaços, equipamentos, objetos e superfícies da obra serão limpos e desinfetados diariamente, no início e ao final do período de trabalho.
- 16 // Sempre que possível, o beneficiário não estará presente na obra durante o período de reabilitação.
- 17 // Sempre que possível, as instalações sanitárias serão devidamente desinfetadas entre cada utilização.
- 18 // Deve ser realizada periodicamente, pelos Serviços de Segurança e Saúde do Trabalho (SST), em colaboração com um elemento da cadeia hierárquica da equipa de projeto, a avaliação de risco e das condições de implementação das medidas previstas no Plano de Contingência. Mediante esta avaliação, deverão ser adotadas medidas corretivas e desenvolvidos procedimentos para evitar que tais situações se repitam.
- 19 // Será assegurada uma boa ventilação dos espaços, com recurso preferencial a ventilação natural, através da abertura de portas ou janelas, ou, em alternativa e sempre que possível, a ventilação forçada, como ar condicionado, garantindo a renovação do ar.
- 20 // Os voluntários deverão efetuar a auto-monitorização diária de sinais e sintomas, incluindo medição de temperatura corporal, e abster-se de ir à obra se surgir sintomatologia compatível com COVID-19. Nos casos em que sejam identificados sintomas sugestivos de COVID-19, devem contactar o SNS 24, ou outras linhas criadas para o efeito, de acordo com a Norma 004/2020 da DGS.
- 21 // Existirá 1 pessoa em cada frente de obra que será responsável pelo cumprimento das normas de segurança descritas no Plano de Contingência



ENTRADA NA OBRA

- 1 // Será restringida a entrada de visitantes e pessoas exteriores à equipa de voluntários na obra.
- 2 // Serão adotadas medidas específicas, previamente acordadas, de entrada de fornecedores e transporte dos materiais no estaleiro, revendo o processo logístico/organizativo associado, de forma a promover o distanciamento físico.
- 3 // Devem ser implementados procedimentos de registo que permitam a identificação de todos os intervenientes que tiveram contacto com a obra, estaleiro, base do campo e voluntários.
- 4 // Os voluntários serão organizados em equipas fixas com os mesmos voluntários em cada frente de obra, sempre que tal seja exequível.
- 5 // Deve ser garantido o cumprimento das regras sanitárias definidas aquando da entrada de novas equipas de subempreiteiros em obra.

NA FRENTE DE OBRA

- 1 // Todos os equipamentos de proteção devem ser guardados em local apropriado, verificados, limpos e desinfetados, se possível antes e, obrigatoriamente após cada utilização, bem como reparados ou substituídos se tiverem defeitos ou estiverem danificados.
- 2 // Os Equipamentos de Proteção Individual (EPI) não devem ser partilhados pelos voluntários, atribuindo, sempre que possível, EPI específicos para cada trabalhador em função das suas tarefas. Para todas as outras atividades nas quais não haja indicação para utilização de EPI específico, no âmbito da saúde ocupacional, deve ser utilizada máscara.
- 3 // O número de instalações sanitárias e de vestiários à disposição dos voluntários para a sua higiene pessoal deve ser reforçado, garantindo o distanciamento físico.

ESPAÇOS DE REFEIÇÃO NA OBRA

- 1 // Os voluntários devem ser agrupados em turnos tendo em consideração aqueles que trabalham em maior proximidade (mesmo grupo).
- 2 // Caso exista cantina, devem respeitar o distanciamento físico na fila e sentar-se em lugares alterados nas mesas de refeições.
- 3 // Deve-se evitar a partilha de utensílios, incluindo copos, talheres, garrafas, entre outros.
- 4 // Após o uso e no final de cada turno, devem ser higienizados os espaços ocupados pelos voluntários, de acordo com a Orientação 014/2020 da DGS.



- 5 // Caso façam as refeições fora da cantina, devem assegurar as medidas de distanciamento e higiene, dando cumprimento, com as devidas adaptações, aos quatro pontos anteriores e às medidas definidas na Orientação 023/2020 da DGS.

TRANSPORTE E DESLOCAÇÃO DOS VOLUNTÁRIOS

- 1 // Durante o transporte para a obra, devem ser cumpridas as regras de etiqueta respiratória e de higienização da viatura, nomeadamente das superfícies de toque/contacto.
- 2 // Cada viatura deve estar provida de SABA para a desinfecção das mãos e das superfícies de contacto frequente.
- 3 // Durante o transporte e deslocação dos voluntários, deve ser garantido o uso de máscara por todos os ocupantes.
- 4 // Após a utilização das viaturas, estas devem ser limpas e desinfetadas, dando especial atenção às superfícies de toque regular como volante, manete de velocidades, painel de comandos, pegas das portas, entre outros componentes tocados e partilhados.

HIGIENIZAÇÃO E LIMPEZA

- 1 // Os espaços, equipamentos, objetos e superfícies da obra serão limpos e desinfetados diariamente, no início e ao final do período de trabalho.
- 2 // Deve ser reforçada a limpeza e desinfecção de todos os equipamentos e superfícies de contacto regular (Equipamentos de Proteção Coletiva, plataformas de trabalho, corrimãos de escadas, botões de elevadores, maçanetas de portas e portões, interruptores de luz, mesas, bancadas puxadores das portas, torneiras, autoclismos, assentos e tampas de sanitas, impressoras, computadores, telefones, material de escritório, mesas e cadeiras).
- 3 // Os voluntários devem lavar as mãos com água e sabão de forma regular:
- a // ao longo do dia;
 - b // à entrada e saída da obra, da base de campo, das várias instalações (cantinas, instalações sanitárias,) e dos veículos;
 - c // sempre que mudem de atividade;
 - d // antes da colocação das luvas e depois destas serem tiradas;
 - e // após qualquer manuseamento de equipamentos e ferramentas (rádios intercomunicadores, sacos e contentores de resíduos, chaves, puxadores/maçanetas das portas/janelas, corrimões, autoclismos, máquinas/ferramentas de uso coletivo, equipamentos informáticos, botões, etc.).



- 4 // Nos espaços onde não haja a hipótese de lavar as mãos com água e sabão, os voluntários devem desinfetá-las com SABA.

VESTUÁRIO E EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL (EPI'S)

- 1 // Os voluntários devem utilizar roupa própria para reabilitação enquanto se encontram na obra, devendo mudar de roupa antes de entrarem num novo espaço, após terem estado em obra.
- 2 // Se for necessário, a troca de vestuário poderá ser realizada na obra, num espaço próprio para a sua realização.
- 3 // Após utilização, os EPI reutilizáveis devem ser limpos e desinfetados, antes do seu acondicionamento.
- 4 // O voluntário deve utilizar EPI de acordo com a tarefa que executa e a avaliação de risco elaborada pelo técnico de segurança.
- 5 // Deve ser garantida formação aos voluntários sobre a correta utilização dos EPI.

PROCEDIMENTO PERANTE CASO SUSPEITO

- 1 // Se for detetado um caso suspeito, de acordo com os sinais e sintomas, este deve ser encaminhado por um só colaborador para a área de isolamento definida no Plano de Contingência, garantindo que o mesmo é portador de máscara.
- 2 // Na área de isolamento, deve ser contactado o SNS 24, dando cumprimento às indicações recebidas. A Autoridade de Saúde Local deve ser imediatamente informada do caso suspeito, bem como dos seus contactos, de forma a facilitar a aplicação de medidas de Saúde Pública aos contactos próximos. Para o efeito a Associação Just a Change deve manter atualizados os contactos das Autoridades de Saúde territorialmente competentes.
- 3 // Deve ser reforçada a limpeza e desinfecção das superfícies mais utilizadas pelo caso suspeito e da área de isolamento.
- 4 // Os resíduos produzidos pelo caso suspeito devem ser acondicionados em duplo saco de plástico e resistentes, fechados com dois nós apertados, preferencialmente com um adesivo/atilho e devem ser colocados em contentores de resíduos coletivos após 24 horas da sua produção (nunca em ecopontos).



NOS CAMPOS DE VERÃO

AVALIAÇÃO DO RISCO

- 1 // Em cada local de campo, será avaliado continuamente o risco das atividades diárias;
- 2 // Será avaliado o risco de cada local de obra, tanto para os voluntários como para o corpo técnico;
- 3 // Será avaliado o risco de outras atividades: visitas aos beneficiários, praia fluvial, etc.;
- 4 // Serão estabelecidos circuitos de acesso e circulação na base de campo para assegurar o distanciamento físico;
- 5 // O material de higiene e limpeza será reforçado na base de campo, estaleiro e cada obra;
- 6 // Será estabelecido um plano de higienização que reforce o aumento da frequência da limpeza, fazendo os ajustes necessários para que tal aconteça;
- 7 // Em cada local de campo será definida uma área de isolamento, onde seja possível efetuar chamadas telefônicas, e onde, idealmente, exista cadeira, água e alguns alimentos não perecíveis, bem como acesso a uma instalação sanitária;
- 8 // Serão também definidos os circuitos necessários para o caso suspeito chegar e sair da área de isolamento.

MEDIDAS DE PREVENÇÃO E CONTROLO

Todos os voluntários, técnicos de obra e equipa de coordenação serão informados das seguintes medidas de prevenção e controlo da doença COVID-19:

- 1 // Distanciamento físico;
- 2 // Etiqueta respiratória;
- 3 // Higienização das mãos;
- 4 // Higiene ambiental, como a limpeza e desinfecção;
- 5 // Redução do contacto com a comunidade local.

MEDIDAS GERAIS

- 1 // Toda a equipa de coordenação, técnicos de obra e voluntários estarão informados sobre o Plano de Contingência e os procedimentos a tomar perante a identificação de um caso suspeito de COVID-19;
- 2 // Será disponibilizada solução antisséptica de base alcoólica em todos os locais relevantes: frente de obra, local de dormida, local de refeições, etc.;
- 3 // Cartazes e folhetos informativos serão afixados em todas as instalações, promovendo as boas práticas e as orientações da DGS;



- 4 // A higienização regular dos espaços e a limpeza das superfícies de utilização comum será efetuada várias vezes ao dia;
- 5 // Garantir que todos os voluntários, técnicos e equipa coordenadora lavam e desinfetam as mãos várias vezes ao dia, ou sempre que se justifique;
- 6 // Garantir a utilização de máscara em todas as actividades;
- 7 // Será reduzido o número habitual de participantes nos Campos de Verão Just a Change, de modo a cumprir com a lotação legalmente estabelecida;
- 8 // Serão efetuadas refeições por turno, sempre que possível.
- 9 // Será medida a temperatura corporal de todos os voluntários no início e no final do dia.
- 10 // Será separada a roupa de obra da roupa de base, existindo locais de armazenamento distintos para os 2 tipos de roupa.
- 11 // Sempre que possível, existirá lavagem automática da roupa de obra diariamente.

DESLOCAÇÕES E ATIVIDADES EM CAMPO

- 1 // Assegurar que o transporte de ida e volta para a obra é feito seguindo as orientações da DGS / Ver ponto "Transporte e Deslocação dos Voluntários" no Capítulo "Na Obra"
- 2 // Cada voluntário deverá ser portador de um kit constituído por máscara, luvas e um frasco de solução de base alcoólica para utilizar sempre que necessário

REFEIÇÕES

- 1 // As refeições serão feitas preferencialmente ao ar livre
- 2 // Quando se realizarem em refeitórios, será assegurado o distanciamento físico recomendado, organizando grupos fixos e criando turnos diferentes
- 3 // Caso não haja refeitório próprio, as refeições devem ser embaladas em recipientes individuais
- 4 // Deve ser evitada a partilha de objetos e de alimentos
- 5 // Caso a confeção de refeições seja da responsabilidade da Associação Just a Change, as refeições serão confeccionadas por 2 voluntários experientes cuja responsabilidade passa pela aquisição e confeção dos bens alimentares em segurança.



ALOJAMENTOS E CASAS-DE-BANHO

- 1 // Reduzir o número de camas por quarto/camarata, assegurando o distanciamento de 1,5 a 2 metros entre cada
- 2 // Reduzir a utilização das camaratas para dormir ou momentos de banho
- 3 // Evitar a partilha de toalhas, lençóis, almofadas e outros artigos pessoais
- 4 // Assegurar que as instalações sanitárias asseguram as condições necessárias para a promoção de boas práticas de higiene
- 5 // Privilegiar o uso das instalações sanitárias em grupos/turnos com horário diferente
- 6 // As casas-de-banho devem ser desinfetadas no final da utilização de cada grupo

PROCEDIMENTO PERANTE CASO SUSPEITO

- 1 // Se for detetado um caso suspeito, de acordo com os sinais e sintomas, este deve ser encaminhado por um só colaborador para a área de isolamento definida no Plano de Contingência, garantindo que o mesmo é portador de máscara.
- 2 // Na área de isolamento, deve ser contactado o SNS 24, dando cumprimento às indicações recebidas. A Autoridade de Saúde Local deve ser imediatamente informada do caso suspeito, bem como dos seus contactos, de forma a facilitar a aplicação de medidas de Saúde Pública aos contactos próximos. Para o efeito a Associação Just a Change deve manter atualizados os contactos das Autoridades de Saúde territorialmente competentes.
- 3 // Deve reforçar-se a limpeza e desinfecção das superfícies mais utilizadas pelo caso suspeito e da área de isolamento.
- 4 // Os resíduos produzidos pelo caso suspeito devem ser acondicionados em duplo saco de plástico e resistentes, fechados com dois nós apertados, preferencialmente com um adesivo/atilho e devem ser colocados em contentores de resíduos coletivos após 24 horas da sua produção (nunca em ecopontos).

LINKS E INFORMAÇÕES ÚTEIS

Consultar o Portal da Direção Geral da Saúde para a Covid-19: <https://covid19estamoson.gov.pt/>

Despachos: <https://covid19.min-saude.pt/despachos/5>

Normas: <https://covid19.min-saude.pt/normas/>

Orientações: <https://covid19.min-saude.pt/orientacoes/>