



Guidelines ZCAP COVID-19

(2.ª Edição)

**Orientações para a instalação e gestão técnica de
Zonas de Concentração e Apoio à População no âmbito
do COVID-19**



[Junho, 2020]



Ficha Técnica



© Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil

Divisão de Segurança, Saúde e Estatuto Social | Direção Nacional Bombeiros

© Direção-Geral da Saúde

2.ª Edição, Junho 2020

1.ª Edição, Abril 2020

Índice

Enquadramento	4
Tipologia de ZCAP	4
Princípios gerais de funcionamento das ZCAP COVID_19	4
PARTE 1_ Organização dos Espaços da ZCAP	
1_ Zona de Dormitório	5
2_ Áreas Comuns, Zona de Alimentação, Casas de Banho e Balneários	6
3_ Sinalização das Zonas da ZCAP	7
PARTE 2_ Gestão dos Utilizadores	
1_ Registo dos Utilizadores	8
2_ Procedimentos de Vigilância	8
3_ Procedimentos a garantir perante um caso suspeito	9
4_ Perfil de necessidades dos utilizadores	9
5_ Primeiros Socorros Psicológicos	10
PARTE 3_ Organização dos Recursos Humanos	
1_ Ativação da Equipa para a ZCAP	11
2_ Previsão de necessidades de pessoal	11
3_ Funcionamento por turnos	12
4_ Monitorização de impactos sobre a saúde física dos trabalhadores	12
PARTE 4_ Medidas de controlo da infeção	
1_ Lavagem correta das mãos	13
2_ Regras de etiqueta respiratória	13
3_ Colocação e remoção da máscara	14
4_ Limpeza das áreas da ZCAP	14
Referências bibliográficas	
Anexos	

Enquadramento

A COVID-19 foi declarada pela Organização Mundial de Saúde como pandemia, no dia 11 de março de 2020. Neste seguimento várias medidas de âmbito nacional e regional têm sido adotadas para conter a expansão da doença.

As *Guidelines* que agora se apresentam visam definir circuitos e procedimentos para a instalação e gestão técnica de Zonas de Concentração e Apoio à População (ZCAP), na sequência da ativação de equipamentos de âmbito municipal, ou outro, para alojamento de emergência de carácter preventivo e para alojamento de pessoas em isolamento profilático e/ou em situação de infeção confirmada por SARS-CoV-2 ou COVID-19 que, face à avaliação clínica, não determina a necessidade de internamento hospitalar.

Tipologia de ZCAP

As *Guidelines* têm incidência nas seguintes tipologias de ZCAP:

1] Alojamento de emergência: destinado a alojamento preventivo de público vulnerável proveniente da comunidade (p.e. pessoas em situação de sem-abrigo)

A iniciativa de instalação e a coordenação do funcionamento destes espaços é do Município. Embora se destine primordialmente a pessoas sem indicadores de exposição a doentes COVID-19, ou pelo mesmo sem informação dessa exposição, deve contemplar os necessários procedimentos de prevenção de contaminação e deve permitir a monitorização diária de surgimento de sintomas entre os utilizadores.

2] Estruturas Municipais: destinado ao alojamento de pessoas, autónomas ou dependentes, em isolamento profilático e/ou em situação de infeção confirmada de COVID-19 que, face à avaliação clínica, não determina a necessidade de internamento hospitalar, conforme legislação em vigor.

A iniciativa de instalação desta tipologia de ZCAP é da Comissão Municipal de Proteção Civil, sendo a coordenação do seu funcionamento do Município onde a mesma se encontra instalada.

3] Alojamento sanitário: destinado ao alojamento de pessoas c/ teste COVID positivo, autónomas ou dependentes, em situação de infeção confirmada de COVID-19 que, face à avaliação clínica, não determina a necessidade de internamento hospitalar, conforme legislação em vigor.

A iniciativa de instalação desta tipologia de ZCAP é da Comissão Municipal de Proteção Civil, sendo a coordenação do seu funcionamento do Município onde a mesma se encontra instalada.

No que respeita ao acompanhamento clínico diário, o mesmo é assegurado por profissionais de saúde do ACES da respetiva área de intervenção, em articulação com o hospital da área de referência. A coordenação clínica é assegurada pelo Presidente do Conselho Clínico e da Saúde do ACES ou por médico de Medicina Geral e Familiar por ele designado.

Princípios gerais de funcionamento das ZCAP COVID_19

1] A ativação de uma Estrutura Municipal ou de Alojamento Sanitário resulta de pedido da Comissão Municipal de Proteção Civil, devendo o equipamento identificado merecer a validação prévia por parte da Autoridade de Saúde.

- 2] Antes da abertura da ZCAP devem ser estabelecidas as responsabilidades e procedimentos de comunicação no âmbito do acompanhamento médico dos utilizadores que vierem a ser admitidos assim como dos trabalhadores.
- 3] As ZCAP instaladas no âmbito do COVID_19 nunca devem ultrapassar a capacidade identificada ou determinada na validação pela Autoridade de Saúde. Quando atingida a capacidade determinada e não exista possibilidade de alojar novos utilizadores, deve a situação ser remetida à Comissão Municipal de Proteção Civil (CMPC), para averiguar da disponibilidade e capacidade de resposta no município ou noutros adjacentes.

Parte 1

Organização dos Espaços da ZCAP

A organização dos espaços numa ZCAP COVID-19 deve ter como objetivo principal a prevenção da propagação da doença, bem como assegurar que os utilizadores recebem os cuidados de que necessitam.

A ZCAP deve proporcionar um nível adequado de dignidade e conforto e assegurar:

- Alimentação, água e cuidados de higiene
- Proteção e segurança de itens pessoais
- Acompanhamento médico e/ou de enfermagem adequados às características dos utilizadores e à tipologia de ZCAP
- Comunicação em linguagem que seja acessível aos utilizadores, com especial atenção a públicos mais vulneráveis.

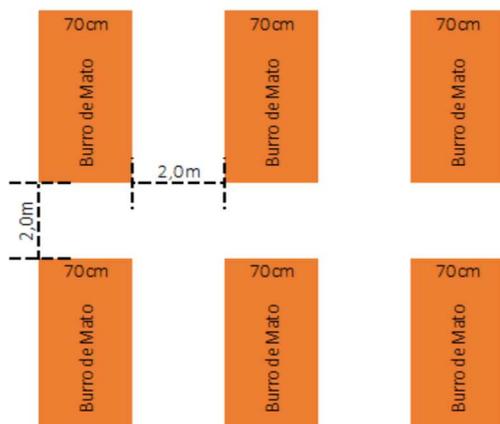


Importante

É obrigatório o uso de máscara pelos utilizadores e funcionários em todos os espaços da ZCAP, bem como implementação de medidas de controlo de infeção (etiqueta respiratória, limpeza e desinfeção regular de superfícies, disponibilização de solução antisséptica de base alcoólica SABA para higiene das mãos, etc...).

1 Zona de Dormitório

- Garantir que as camas, cadeirões, cadeiras ou locais onde os utilizadores se encontram estão a uma distância de, pelo menos, 1,5 a 2 metros
- Para o efeito, devem ser garantidos corredores entre camas, com uma largura mínima de 2 metros, que permitam a fluida circulação sem aumentar risco de proximidade tal como exemplificado no diagrama abaixo:



- As camas devem estar pelo menos a 5 cm de paredes/divisórias e a roupa de cama não deve tocar o chão
- Qualquer rasgão nos colchões deve ser tratado de imediato (com fita cola, se necessário)
- Definir espaços dedicados para utilizadores que desenvolvam sintomas (febre, tosse, dificuldade respiratória)
- Definir espaços dedicados para admissão de novos utilizadores.



Importante

No caso de não ser possível manter zonas de isolamento individualizadas, proceder da seguinte forma:

- △ Se não houver a possibilidade de manter os utilizadores com teste positivo COVID-19 numa zona individual isolada, considerar a utilização de uma zona mais ampla, bem ventilada
- △ Utilizadores com sintomatologia COVID-19, não testados, devem partilhar espaços com outros utilizadores que também apresentem sintomas
- △ Utilizadores com sintomatologia COVID-19, não testados, não devem partilhar espaços com utilizadores com teste COVID-19 positivo
- △ Utilizadores com sintomatologia COVID-19 ou com teste positivo não podem partilhar espaços com utilizadores com doenças que os torne um grupo de risco

2 Áreas Comuns, Zona de Alimentação, Casas de Banho e Balneários

- Reduzir a utilização de espaços comuns ou utilizá-los por turnos, por forma a permitir manter a distância de, pelo menos, 1,5 a 2 metros entre os utilizadores.
- Reduzir a circulação dos utilizadores na ZCAP para minimizar o risco de transmissão. Por exemplo: manter os utilizadores nos espaços que lhes foram atribuídos.
- Definir quais os acessos dedicados de entrada/saída, consoante a avaliação clínica de cada situação. Por exemplo, definir uma entrada específica para utilizadores que sejam admitidos com teste negativo e assintomáticos e para outros com teste positivo com sintomas ligeiros, caso se verifique coexistência dos 2 grupos na ZCAP.

- Organizar turnos para as refeições de forma a assegurar que se mantém a distância física entre os utilizadores.
- Definir casas-de-banho e balneários separados para utilizadores com teste positivo para COVID-19.
- Garantir que existem dispensadores de solução alcoólica, em número suficiente e devidamente abastecidos, para a frequente desinfecção das mãos em todos os espaços da ZCAP, com especial atenção às zonas de entrada e saída.
- Garantir que as casas-de-banho e os balneários têm quantidade suficiente de dispensadores de sabonete líquido e toalhas de papel/outro equipamento de secagem de mãos para a frequente higiene das mãos.
- Garantir a existência e sinalização visível de baldes do lixo, de preferência com pedal, para o depósito de lenços de papel usados, máscaras e EPI, para posterior tratamento.
- Garantir a existência de equipamentos médicos específicos tais como termómetros, oximetria portátil e aparelhos de avaliação de parâmetros vitais, etc.

3 Sinalização das Zonas da ZCAP

- Assinalar as zonas de dormitório, subdividindo por letras - A, B, C, etc, - ou por números 1, 2, 3, etc. – por forma a identificar as zonas destinadas ao alojamento de pessoas, autónomas ou dependentes, com teste negativo ou teste positivo.
- Assinalar todas as outras zonas comuns, nomeadamente Zona de Alimentação, Casas de Banho e Balneários. Devem ser afixadas em locais visíveis as regras de utilização destes espaços, nomeadamente horários de funcionamento e restrições de acesso.
- Assinalar as entradas e saídas.
- Afixar cartazes em todas as zonas da ZCAP com menção à obrigatoriedade do uso de máscara, os procedimentos de colocação e remoção da máscara da lavagem de mãos, de etiqueta respiratória, de colocação de EPI e outros que sejam considerados necessários, sobretudo nas entradas e saídas previstas na ZCAP.
- Impedir a partilha de equipamentos individuais tais como telemóveis, carregadores de bateria, *tablets*, livros, quer entre utilizadores, quer entre trabalhadores.

Parte 2 Gestão dos Utilizadores

As ZCAP COVID-19 terão como principais destinatários as pessoas idosas provenientes de Lares de Idosos e de outras estruturas residenciais, não obstante outros utilizadores que, face à sua situação de vulnerabilidade social e de saúde possam ter que ser alojados em ZCAP.

Tal como já foi referido, a principal finalidade das ZCAP COVID-19 é a prevenção da propagação da doença, bem como assegurar que os utilizadores recebem os cuidados de saúde que necessitam. No entanto, existem outros aspetos a ter em atenção na prestação de cuidados, sobretudo quando estamos perante grupos de grande vulnerabilidade.

Atento o contexto atual de pandemia, estas Guidelines também deverão ser tidas em conta na instalação e gestão de ZCAP que venham a ser ativadas na sequência de acidente grave ou catástrofe, nomeadamente no período em que vigorar o DECIR.

1 Registo dos Utilizadores

- Aquando da chegada à ZCAP, deve ser verificado se os utilizadores têm máscara e, em caso negativo, deve ser-lhes fornecida uma para uso em todos os espaços interiores do edifício.
- Deve ser assegurado o registo de todos os utilizadores que são admitidos na ZCAP, podendo ser utilizado, para o efeito, o modelo de registo em anexo (cfr. Anexo I).
- É com base neste registo individual que é feita a monitorização dos residentes na ZCAP e o respetivo encaminhamento de alguns utilizadores para outras respostas de alojamento ou de saúde, quando necessário.
- Quando são admitidos grupos de pessoas provenientes de instituições, deverá ser feita a recolha de informação junto do(s) funcionário(s) que os acompanham. Se necessário, poderão ser recolhidas informações individuais junto de cada utilizador, caso estejam em condições para as prestar.

2 Procedimentos de Vigilância

Assegurar a vigilância de eventual sintomatologia de COVID-19:

- Confirmar o estado de saúde na admissão de novos utilizadores e verificar se apresenta sintomas de doença respiratória tais como febre, tosse ou dificuldade respiratória
- Monitorizar a temperatura de cada utilizador, duas vezes/dia, e se esta é igual ou superior a 38°, bem como sinais de tosse ou falta de ar



Importante

- △ Reportar de imediato ao SNS 24, quaisquer utilizadores que apresentem os sintomas mencionados, por forma a ser introduzido no Trace COVID.
- △ Para estes casos de utilizadores com exposição de alto risco a caso confirmado de COVID-19, será assegurada a **vigilância ativa**, da responsabilidade da Unidade de Saúde Pública / Autoridade de Saúde, com recolha contínua (com periodicidade diária) de informação sobre o estado geral da pessoa, nomeadamente de sinais (temperatura corporal) e sintomas reportados, com vista à deteção precoce de sintomatologia compatível com a doença.

3 Procedimentos a garantir perante um caso suspeito

Definição de caso: Todas as pessoas que desenvolvam quadro respiratório agudo de tosse (persistente ou agravamento de tosse habitual), ou febre (temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$), ou dispneia / dificuldade respiratória, são considerados casos suspeitos de COVID-19 (Norma n.º 004/2020, da DGS).

- Perante o caso suspeito, o trabalhador designado para o acompanhamento do caso deve verificar o estado do seu EPI antes de iniciar a assistência.
- Isolar de imediato o doente na área designada para o efeito. Ao caso suspeito, caso ainda não tenha, deve ser entregue máscara cirúrgica, para que o próprio coloque, se a sua condição clínica o permitir, solicitando-lhe que, após a sua colocação, proceda à higienização das mãos.
- Na área de isolamento, deverá ser assegurada uma distância de 1,5 a 2 metros em relação ao doente.
- Informar de imediato o Coordenador da ZCAP.
- Ligar para o Centro de Contacto SNS24 (808 24 24 24), que é a porta de entrada para os doentes suspeitos de COVID-19.

4 Perfil de necessidades dos utilizadores

- Assegurar que pessoas dependentes de equipamentos médicos (por exemplo, garrafas de oxigénio) ou de produtos de apoio (por exemplo, cadeiras de rodas, andarilhos, aparelhos auditivos, etc.) os têm consigo a todo o tempo.



Importante

Caso não tenha havido a possibilidade de os trazerem aquando do transporte para a ZCAP, a situação deve ser de imediato reportada à instituição responsável para entrega do equipamento em falta.

- Assegurar que as pessoas tenham consigo a sua medicação habitual, ou, se dependentes, que os profissionais de saúde da ZCAP tenham acesso à informação clínica da ficha clínica existente no lar/equipamento de apoio social, com plano registo do plano terapêutico.
- Pessoas idosas, pessoas com deficiência e/ou com doenças crónicas enfrentam um contexto de maior risco, o que aumenta os seus estados de ansiedade, associados ao desafio de sobreviver a um cenário de pandemia.
- Pessoas idosas, sobretudo as que apresentam um declínio cognitivo, demência ou que estão muito dependentes de cuidados, podem ficar mais ansiosas, zangadas, stressadas, agitadas e parecer ausentes durante o isolamento.
 - △ Considere manter estes utilizadores em áreas da ZCAP com menor agitação ou barulho. Fale pausadamente, usando frases curtas e voz calma. Responda “Sim” ou “Não” às questões e repita se necessário. Mantenha sempre o contacto visual.
- Pessoas com perda de audição podem parecer desorientadas e confusas, quando na realidade o seu problema é que não conseguem ouvir quem presta a ajuda.

- △ Verifique se a pessoa tem aparelho auditivo e se o mesmo está a funcionar. Se não estiver, verifique se é possível encontrar pilhas para o tornar funcional. Contudo, os aparelhos auditivos não garantem que a pessoa ouça e compreenda o seu discurso. Aumentam o volume do som, mas não necessariamente a sua clareza.

5 Primeiros Socorros Psicológicos

- Face ao desconhecimento que ainda existe sobre o novo coronavírus e sobre a COVID-19, às alterações bruscas à vida quotidiana e às rotinas, ao distanciamento social necessário e ao isolamento, às preocupações face ao trabalho e à família e as dúvidas sobre o futuro, é expectável que as pessoas se sintam ansiosas, com medo, preocupadas e com sentimentos de falta de controlo sobre a situação.
- Existem diversos fatores como a idade, as doenças associadas, a capacidade física e psicológica, as aprendizagens ou até mesmo a personalidade, que podem condicionar a forma como cada um gere um evento potencialmente traumático (situação que envolve experiências de morte, perigo de morte, lesão significativa ou risco para a integridade, do próprio ou dos outros em que a resposta do indivíduo envolveu medo intenso, horror ou sensação de impotência) como é para muitos um evento desta natureza. Aquilo que pode ser traumático para um indivíduo, pode não ser para outro e mesmo sendo traumático para ambos, podem desenvolver reações diferentes.
- O modelo de Primeiros Socorros Psicológicos (PSP) pode ajudar a reduzir o distress inicial causado por eventos potencialmente traumáticos, e promover o funcionamento adaptativo das estratégias de gestão de stresse positivas a curto e médio prazo.
- Na utilização do modelo de PSP, devem ter em conta os seguintes procedimentos:
 - △ Estabelecer uma ligação empática, de forma não intrusiva;
 - △ Promover a segurança e providenciar o conforto físico e emocional;
 - △ Orientar e acalmar as pessoas com reações intensas;
 - △ Ajudar o utilizador da ZCAP a comunicar as necessidades e preocupações imediatas;
 - △ Oferecer ajuda prática e informações ao utilizador da ZCAP;
 - △ Ajudar o utilizador da ZCAP a estabelecer a conexão à sua rede social de apoio (família, amigos, recursos comunitários, etc.);
 - △ Promover estratégias de gestão de stresse adaptativas e capacitar as pessoas para que tenham um papel ativo na sua recuperação.



Importante

Podendo existir restrições ou limitações às visitas, é importante que seja providenciado apoio emocional durante este período e que sejam encontradas formas alternativas de contacto com a rede social, tais como a possibilidade de efetuar telefonemas ou videochamadas com familiares e/ou amigos

Parte 3_

Organização dos Recursos Humanos

O funcionamento da ZCAP exige a permanência de recursos humanos qualificados. Qualquer ZCAP precisa de uma gestão qualificada para fornecer apoio e supervisão de todas as áreas de funcionamento, assim como para garantir que as necessidades dos utilizadores sejam atendidas.

Após dada indicação da ativação da ZCAP pela Comissão Municipal de Proteção Civil, devem ser assegurados os seguintes procedimentos no imediato:

1 Ativação da Equipa para a ZCAP

Determine o número de funcionários necessários com base nestes fatores:

- Indicação do número de pessoas a alojar.
- Previsão da duração do alojamento.
- Capacidade da ZCAP (nº de pessoas que pode acolher).
- Condições e limitações do espaço físico do edifício.
- Características e condições de saúde da população a alojar: pessoas idosas e pessoas com deficiência, isoladas ou provenientes de instituições, crianças e jovens provenientes de Casas de Acolhimento, o que determina condições especiais de acessibilidade ao edifício e recursos humanos especializados, nomeadamente da área social e da saúde ou outros que se venham a verificar como necessários.



Importante

- △ Antes da entrada em funcionamento da ZCAP deve ser realizada uma formação breve e intensiva sobre COVID-19 para todos os profissionais que virão a integrar a Equipa da ZCAP, que deve incidir sobre cuidados a ter na colocação e remoção da máscara, higiene das mãos, etiqueta respiratória, precauções a ter na prestação de cuidados e os procedimentos de prevenção da transmissão da doença.
- △ Caso se trate do alojamento de um grupo de pessoas provenientes de uma instituição, os seus recursos humanos devem ser contemplados na equipa da ZCAP, desde que não se encontrem com indicações para isolamento ou isolamento profilático.
- △ Não devem intervir na ZCAP trabalhadores ou voluntários de grupos de risco, ou seja, com alguma vulnerabilidade de saúde identificada.

2 Previsão de necessidades de pessoal

Ao planear a afetação de recursos humanos, considere os seguintes pontos:

- 1 Coordenador de ZCAP por turno.
- Caso a ZCAP tenha um elevado nº de utilizadores pode ser designado um elemento da Equipa para dar apoio direto ao Coordenador.
- É recomendável que haja um número suficiente de trabalhadores por turno (cuidadores diretos e trabalhadores afetos às áreas de suporte: limpeza, segurança, etc...).

3 Funcionamento por turnos

Os requisitos para a definição dos turnos podem mudar conforme o número de trabalhadores disponíveis e o número e condições de saúde dos utilizadores na ZCAP. Assim, o planeamento de meios humanos deve contemplar o seguinte regime de funcionamento:

- Inicie o funcionamento da ZCAP com dois turnos de 12 horas.
- Mude para três turnos de 8 horas, à medida que vai tendo mais trabalhadores disponíveis.
- Por forma a assegurar a passagem de informação relevante entre turnos, sugere-se a utilização da Folha de Ocorrências COVID-19 (ver Anexo2).



Importante

- △ Organizar os trabalhadores por equipas, sem contacto entre si, com atendimento dedicado a grupos de utilizadores (exemplo: equipa de cuidadores por zonas, por grupos de utilizadores) e, caso a ZCAP esteja organizada por unidades funcionais ou alas, impedir as trocas entre trabalhadores.

4 Monitorização de impactos sobre a saúde física e mental dos trabalhadores

- Por forma a garantir a passagem de informação clara e orientações precisas, devem ser realizados Briefings diários de receção aos novos trabalhadores e também na passagem de turno. Nestes briefings, que devem respeitar as regras de distanciamento social, poderão ser partilhadas algumas preocupações que alguns trabalhadores tenham no desenvolvimento das funções.
- Monitorizar a temperatura de cada trabalhador, à entrada e à saída de turno e se esta é igual ou superior a 38°, bem como sinais de tosse ou falta de ar.
- Reportar de imediato, conforme procedimentos previamente definidos com a autoridade de saúde local, quaisquer trabalhadores que apresentem sintomas de febre, tosse ou falta de ar.
- Promover um ambiente promotor da comunicação entre elementos da equipa e da equipa com o Coordenador da ZCAP.
- Garantir o cumprimento dos tempos de descanso e o nº de horas por turno, que não deve ultrapassar as 12h diárias.
- Identificar sinais de alerta para a exaustão e promover junto dos elementos da equipa essa autoavaliação.

Parte 4

Medidas de controlo da infeção

A ZCAP deve assegurar que todos os utilizadores e trabalhadores estão sensibilizados para o uso de máscara em todos os espaços do edifício, cumprimento das regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos, da correta colocação e remoção da máscara, assim como as outras medidas de higienização e controlo da infeção abaixo descritas.

Todas as pessoas envolvidas na organização, funcionamento e gestão dos espaços devem ser informadas e treinadas acerca da higiene pessoal, utilização de EPI e acerca dos procedimentos de prevenção do contágio da infeção COVID-19.

Estas informações e treinos devem ser reforçadas e/ou atualizadas sempre que se justificar.

1 Lavagem correta das mãos

[Norma N.º 007/2019 de 16 /10/2019 da DGS]

As mãos devem ser lavadas frequentemente com água e sabão, em especial nas seguintes circunstâncias:

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ Antes de entrar e antes de sair na ZCAP ■ Antes e depois de contactar com os utilizadores ■ Depois de espirrar, tossir ou assoar-se ■ Depois de utilizar as instalações sanitárias ■ Depois de contactar com urina, fezes, sangue, vómito ou com objetos potencialmente contaminados | <ul style="list-style-type: none"> ■ Antes e após as refeições ■ Antes e após preparar, manipular ou servir alimentos e alimentar os utilizadores ■ Depois de fazer as camas e de tratar da roupa ■ Depois de retirar as luvas ■ Sempre que as mãos parecerem sujas ou contaminadas. |
|--|---|



Importante

As instruções para a higiene das mãos devem estar afixadas e acessíveis aos trabalhadores e aos utilizadores. Quando não for possível lavar as mãos, em alternativa, pode ser usada uma solução antisséptica de base alcoólica (SABA).

2 Regras de etiqueta respiratória

[Norma n.º 003/2020 de 30/01/2020 da DGS]

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ Evitar tossir ou espirrar para as mãos ■ Tossir ou espirrar para o braço ou manga com cotovelo fletido ou cobrir com um lenço de papel descartável ■ Usar lenços de papel descartáveis para assoar, depositar de imediato no contentor de resíduos e lavar as mãos | <ul style="list-style-type: none"> ■ Se usar as mãos inadvertidamente para cobrir a boca ou o nariz, lavá-las ou desinfetá-las de imediato ■ Não cuspir nem expetorar para o chão. Se houver necessidade de remover secreções existentes na boca, deve ser utilizado um lenço descartável, diretamente da boca para o lenço, e colocar imediatamente no lixo após ser usado |
|--|---|

3 Colocação e remoção da máscara

[Informação n.º 009/2020 de 13/04/2020 da DGS]

Como colocar a máscara:

- Lavar as mãos antes de colocar a máscara
- Colocar a máscara com o lado branco (face interna) virado para a cara, e o lado com a outra cor (face externa) virado para fora
- Verificar se está perfeitamente ajustada ao seu rosto
- Evitar tocar na máscara enquanto está a usá-la

Como remover a máscara:

- Mudar de máscara quando estiver suja ou húmida
- Lavar bem as mãos antes de retirar a máscara
- Deve ser removida através da parte de trás (não tocando na frente da máscara), segurando nos atilhos ou elásticos
- Deve ser feita nova higienização das mãos no final da utilização da máscara

Importante

Aplicando-se o Princípio da Precaução em Saúde Pública, deve ser usada máscara por todas as pessoas que permaneçam em espaços interiores fechados com múltiplas pessoas, como medida de proteção adicional ao distanciamento físico, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória. Deve ser lembrado que a utilização de máscaras pela população implica o conhecimento e domínio das técnicas de colocação, uso e remoção, e que a sua utilização não pode, de forma alguma, conduzir à negligência de medidas fundamentais como o distanciamento social e a higiene das mãos.

4 Limpeza das áreas da ZCAP

Superfícies críticas na transmissão da COVID-19

- O risco de contágio varia consoante a frequência e a quantidade de pessoas, que exercem contacto nas superfícies ao longo do dia, ou seja, quanto mais tocarmos em superfícies que os outros também tocam, maior o risco de contágio.
- Ter especial atenção às superfícies utilizadas por várias pessoas: mesas de cabeceira, proteções das camas, campainhas, comandos de TV, puxadores e maçanetas das portas, doseadores de medicação, interruptores de luz, telefones, tablets, teclados de computadores (quando usados por várias pessoas), botões de elevadores, torneiras de lavatórios, manípulos de autoclismos, mesas, bancadas, cadeiras, corrimãos, brinquedos para crianças em salas de diversão, dinheiro, entre outros.
- **Deve ser definido o plano de limpeza, higienização e desinfeção das instalações e:**
 - △ Este plano deve estar afixado em local visível.
 - △ Deve existir um sistema de registo da limpeza com identificação das pessoas responsáveis e a frequência com que é realizada.

- △ Os profissionais de limpeza devem conhecer bem os produtos a utilizar (detergentes e desinfetantes), as precauções a ter com o seu manuseamento, diluição e aplicação em condições de segurança, como se proteger durante os procedimentos de limpeza dos espaços e como garantir uma boa ventilação dos mesmos durante a limpeza e desinfecção.

Manter as superfícies limpas é importante para conter a propagação da infeção:

Limpeza

Processo em que se usa sabão ou detergente e água para remover bactérias, vírus e fungos de superfícies. A limpeza também remove lixo e outras sujidades

Higienização

Processo em que se usam químicos para reduzir os agentes infecciosos a um nível em que é possível prevenir a transmissão da doença

Desinfecção

Eliminação dos agentes infecciosos numa superfície

[a limpeza é o primeiro passo necessário porque a higienização e a desinfecção não serão suficientes se não se remover o lixo e demais sujidades]

Técnicas de limpeza

- A limpeza deve ser sempre húmida, não usar aspiradores a seco, salvo se forem aspiradores com recurso a tanque de água o qual retêm a sujidade (o tanque deve ser despejado e lavado entre cada uma das áreas a aspirar).
- A limpeza deve ser sempre realizada de cima para baixo e das áreas mais limpas para as mais sujas:
 - 1°. Paredes e teto (se aplicável) ▶ 2°. Superfícies acima do chão (bancadas, mesas, cadeiras, corrimãos, outros) ▶ 3°. Equipamentos existentes nas áreas de limpeza ▶ 4°. Instalações sanitárias ▶ 5°. Chão.

Materiais de limpeza

- Devem existir materiais de limpeza distintos (de uso exclusivo) de acordo com o nível de risco das áreas a limpar.
- Os panos de limpeza devem ser, preferencialmente, de uso único e descartáveis (usar e deitar fora), diferenciados por um código de cores, para cada uma das áreas, de acordo com o nível de risco. São exemplos:
 - ▶ Bancadas, mesas, cadeiras, cadeirões, entre outros: **azul**
 - ▶ Mesas de refeição e áreas de preparação de alimentos: **verde**
 - ▶ Casas de banho: pano só para limpar o lavatório: amarelo; pano para as sanitas (exterior): **vermelho** [a parte interior da sanita não precisa de pano. Deve ser esfregada com o próprio piaçaba e com detergente de base desinfetante]
- O balde e a esfregona para o chão são habitualmente reutilizáveis pelo que se deve garantir uma limpeza e desinfecção destes equipamentos no final de cada utilização. O balde e a esfregona usados nas casas de banho não devem ser usados nas áreas de alimentação ou em outros espaços públicos.

Frequência de limpeza

- A limpeza das superfícies de toque frequente deve ser realizada, no mínimo 6 vezes ao dia. No caso das maçanetas ou puxadores, poderá ser necessário aumentar a frequência da limpeza.
- A limpeza de superfícies de toque frequente pode ser realizada com detergente de base desinfetante (detergente e desinfetante em simultâneo desde que compatíveis). Podem ter várias apresentações: líquida, gel, espuma ou spray.

Produtos de limpeza e desinfecção

- A utilização de qualquer produto carece do cumprimento das indicações do fabricante e instruções nos rótulos dos produtos e nas fichas de segurança.
- Os detergentes a usar são os comuns ou de uso doméstico.
- Os desinfetantes mais utilizados são: a vulgar lixívia (hipoclorito de sódio) com pelo menos 5% de cloro livre na forma original e o álcool a 70%.
- Podem ser ainda utilizados produtos de desinfecção rápida sob a forma de toalhetes humedecidos no desinfetante (contém habitualmente na sua composição, detergente e desinfetante compatíveis).
- Não secar a superfície depois de usar o toalhete desinfetante, porque é necessário que a superfície fique molhada durante uns minutos até secar ao ar para ser eficaz.
- Ao efetuar limpezas com lixívia ou outro produto semelhante, deve arejar o espaço e renovar o ar, ajudando também a secar mais rapidamente as superfícies.

Limpeza e desinfecção das superfícies de áreas comuns

- Chão: lavar com água quente e detergente comum, seguido da desinfecção com solução de lixívia diluída em água. A frequência de limpeza deve ser no mínimo 2 vezes ao dia.
- Lavar primeiro as superfícies com água e detergente e, em seguida, espalhar uniformemente a solução de lixívia nas superfícies.
- Deixar atuar a lixívia nas superfícies durante pelo menos 10 minutos (ler as instruções do fabricante/fornecedor), **sendo que esta etapa é fundamental.**
- De seguida enxaguar as superfícies só com água quente.
- Deixar secar ao ar.

Limpeza e desinfecção das Instalações sanitárias

- Devem ser lavadas preferencialmente com produto que contenha na composição detergente e desinfetante porque é de mais fácil aplicação.
- Utilizar panos diferentes para os lavatórios e para as áreas à volta destes e para o exterior das sanitas.

- A limpeza deve seguir esta sequência:
 - 1] Iniciar a limpeza pelos lavatórios (primeiro as torneiras e só depois o lavatório) e superfícies à volta destes.
 - 2] Limpar as sanitas

Parte interior: Limpar o interior da sanita apenas com o piaçaba. Aplicar o produto detergente com base desinfetante, deixando atuar durante pelo menos 5 minutos. Esfregar bem por dentro com o piaçaba. Puxar o autoclismo com o piaçaba ainda dentro da sanita para que este também fique limpo. Volte a puxar a água.

Parte exterior da sanita: Espalhar o detergente/desinfetante na parte de cima da sanita e sobre os tampos. Esfregar com o pano: primeiro os tampos e só depois a parte exterior da sanita (em cima e nos lados). Passar o pano só com água. Deixar secar ao ar. Limpar e desinfetar bem o botão do autoclismo (pode utilizar álcool a 70°).
 - 3] Limpar o chão.
 - 4] No final da limpeza, deve voltar a passar um pano humedecido em desinfetante em todas as torneiras.

Limpeza e desinfeção das Áreas de preparação e confeção de alimentos

- Os materiais de limpeza a utilizar são específicos para estas áreas e seguem as regras definidas pela legislação em vigor.
- Devem ser utilizados panos de limpeza diferentes para as bancadas e utensílios destas, para as mesas, para as cadeiras e outro mobiliário.
- Os produtos a utilizar (detergentes e desinfetantes) não devem contaminar os alimentos. Por exemplo, não deve borrifar com desinfetante em spray as áreas onde há alimentos em confeção ou em exposição.

Limpeza e desinfeção de superfícies da área de isolamento onde esteve uma pessoa suspeita ou confirmada de COVID-19

[Norma nº003/2020 de 30/01/2020 da DGS]

- Esperar pelo menos 20 minutos depois de a pessoa doente, ou suspeita de estar doente sair da área de isolamento/quarentena e, só depois, iniciar os procedimentos de limpeza em segurança.

Tratamento de roupa

- O programa de lavagem da roupa deve integrar: pré-lavagem, lavagem a quente (roupa termorresistente) a temperatura de 70 a 90°C.
- As roupas termosensíveis devem ser lavadas com água morna, a uma temperatura a 40°C, seguido de um ciclo de desinfeção química também em máquina.
- As roupas limpas e as roupas sujas devem ser tratadas, transportadas e arrumadas separadamente.
- Dado que a intervenção de mudança de roupa da cama gera aerossóis, é aconselhável separar as duas intervenções: limpeza e roupa (por exemplo: 2 equipas diferentes) e dar

um tempo de espera entre estas duas tarefas - respeitar um tempo de pelo menos 2-3 horas entre retirar lençóis e roupas de cama e realizar a limpeza das superfícies.

- Ao remover a roupa de cama:
 - ▶ Não agitar a roupa de cama.
 - ▶ Retirá-la sem a sacudir, enrolando-a no sentido de dentro para fora, fazendo um “embrulho”.
 - ▶ Não encostar a roupa ao corpo.

Louça utilizada pelos utilizadores e trabalhadores

- As louças utilizadas podem ser lavadas na máquina de lavar com um detergente doméstico. As mãos devem ser lavadas após a colocação da louça na máquina.

Gestão dos Resíduos

As fraldas de utilizadores com COVID-19 são resíduos de grupo 3 (risco biológico), pelo que terão de ser encaminhados para unidade licenciada para o tratamento de resíduos hospitalares.

- As fraldas usadas e outros resíduos de utilizadores com COVID-19 devem ser colocados no mesmo contentor ou recetáculo e enviar para autoclavagem ou incineração (à exceção dos corto-perfurantes que têm de ir para contentor próprio e vão a incinerar obrigatoriamente).
- Devem ser lavadas separadamente as arrastadeiras, urinóis e bacias de higiene de utilizadores suspeitos ou confirmados de COVID-19:
 - ▶ Se não existir máquina de lavar e desinfetar pelo calor, estes materiais devem ser lavados e desinfetados no próprio espaço do(s) utilizador(es) suspeito(s) ou confirmado(s) de infeção por COVID-19. A limpeza deve ser feita, primeiro com água quente e detergente; depois desinfetar os materiais com solução de hipoclorito de sódio (lixívia) ou outro desinfetante apropriado para estes materiais e deixar atuar de acordo com as orientações do fabricante; enxaguar em água corrente bem quente e colocar a escorrer, ao ar.
 - ▶ Se não houver local para colocar estes materiais a escorrer, secá-los com panos específicos apenas para esta função e que poderão ser lavados diariamente em máquina de lavar roupa, a temperatura elevada (80-90°C).
 - ▶ Se a ZCAP tiver uma máquina lavadora-desinfetadora de arrastadeiras, urinóis e de bacias de higiene, com ciclo de desinfecção pelo calor (80-90°C), estes materiais poderão ser lavados em conjunto.

Equipamentos de Proteção Individual (EPI) para efetuar limpeza

Deve ser utilizado o seguinte Equipamento de Proteção Individual (EPI):

- Bata impermeável, embora possa também ser usado um avental impermeável por cima de outra roupa (não usar a roupa que traz de casa).



- Máscara bem ajustada à face que deve ser mudada sempre que estiver húmida (mínimo de 4-6 horas).
- Luvas resistentes aos desinfetantes (de usar e deitar fora).
- Utilizar uma farda limpa todos os dias e um calçado próprio só para as limpezas; a farda deve ser lavada no mesmo local das roupas da ZCAP e preferencialmente em máquina com ciclo de lavagem e desinfeção pelo calor - ***não deve ser levada para casa para ser lavada pelos próprios.***
- Quem limpa as áreas de alimentação ***não são*** as mesmas pessoas que limpam as casas de banho.

Referências bibliográficas

- ANEPC (2020). Medidas Orientadoras para Limpeza e Desinfecção de Superfícies, Número: 05.2020. 28 Março 2020
- ANEPC (2020). Manual de Operações das Equipas de Apoio Psicossocial da ANEPC, edição revista de 2020
- CDC (2020). Interim Guidance for Homeless Service Providers - Plan, Prepare and Respond to Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/homeless-shelters/plan-prepare-respond.html>
- DGS (2020). Orientação n.º 030/2020, de 29/05/2020, atualizada a 12/06/2020
<https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0302020-de-29052020-pdf.aspx>
- DGS (2020). Informação n.º 009/2020 de 13/04/2020 - “Uso de Máscaras na Comunidade”
<https://www.dgs.pt/normas-orientacoes-e-informacoes/informacoes/informacao-n-0092020-de-13042020-pdf.aspx>
- DGS (2020). Orientação n.º 009/2020 de 11/03/2020 atualizada a 07/04/2020.
<https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0092020-de-11032020.aspx>
- DGS (2020). Orientação n.º 019/2020 de 03/04/2020. <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0192020-de-03042020-pdf.aspx>
- DGS (2020). Orientação n.º 014/2020 de 21/03/2020. <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0142020-de-21032020-pdf.aspx>
- DGS (2020). Orientação n.º 012/2020 de 19/03/2020. <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0122020-de-19032020-pdf.aspx>
- DGS (2020). Orientação n.º 011/2020 de 17/03/2020. <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0112020-de-17032020-pdf.aspx>
- DGS (2020). Orientação n.º 008/2020 de 10/03/2020. <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0082020-de-10032020-pdf.aspx>
- NYC Health (2020). Interim COVID-19 Guidance for Homeless Shelters. <https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/guidance-for-homeless-shelters-covid19.pdf>
- OCHA/IASC (2020). COVID-19: How to include marginalized and vulnerable people in risk communication and community engagement. <https://interagencystandingcommittee.org/covid-19-how-include-marginalized-and-vulnerable-people-risk-communication-and-community-engagement>
- SPHERE (2020). “Applying humanitarian standards to fight COVID-19”. <https://spherestandards.org/coronavirus>
- WHO (2020). Infection Prevention and Control guidance for Long-Term Care Facilities in the context of COVID-19, Interim guidance. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331508/WHO-2019-nCoV-IPC_long_term_care-2020.1-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- WHO (2020). Considerations for quarantine of individuals in the context of containment for coronavirus disease (COVID-19). [https://www.who.int/publications-detail/considerations-for-quarantine-of-individuals-in-the-context-of-containment-for-coronavirus-disease-\(covid-19\)](https://www.who.int/publications-detail/considerations-for-quarantine-of-individuals-in-the-context-of-containment-for-coronavirus-disease-(covid-19))
- WHO (2020). Water, sanitation, hygiene and waste management for COVID-19. Interim guidance. <https://www.who.int/publications-detail/water-sanitation-hygiene-and-waste-management-for-covid-19>
- WHO (2020). Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. Interim guidance. <https://www.who.int/publications-detail/mental-health-and-psychosocial-considerations-during-the-covid-19-outbreak>



- WHO (2020). Home care for patients with COVID-19 presenting with mild symptoms and management of their contacts. Interim guidance [https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts](https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-(ncov)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts)

Anexos



Ficha de Registo COVID_19



Distrito: <input type="text"/>	Concelho: <input type="text"/>	Ficha n.º: <input type="text"/>
Tipologia de ZCAP: <input type="text"/> <small>(Estrutura Municipal / Alojamento sanitário/ Alojamento de emergência)</small>		
Designação ZCAP: <input type="text"/> <small>(p.e. designação do edifício onde está instalada)</small>	Coordenação ZCAP: <input type="text"/> <small>(Entidade que coordena)</small>	

Fase I de preenchimento [triagem inicial, à chegada]Nome Técnico: Data de entrada: **I. Identificação**

Nome	Idade
<input type="text"/>	<input type="text"/>

Fase 2 de preenchimento [depois de acolhido na ZCAP]Nome Técnico: **II. Caracterização**

Data Nascimento	Nacionalidade	Morada	Contato telefónico
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

III. Proveniência (assinalar com x)

Equipamento social Designação da Instituição:

Lar de idosos RNCCI Casa Acolhimento para Crianças e Jovens Lar Residencial

Nome do representante da Instituição: Entidade que fez o transporte:

Contacto do representante da Instituição:

Outra proveniência. Qual? Meios próprios

IV. Perfil saúde

Realização teste? Sim/Não	Resultado teste? Positivo / Negativo	Grau de autonomia? Autónomo / Dependente	Outra situação saúde relevante
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

IV. Identificação de pessoas de referência (p.e. familiares)

Nome	Relação c/sinalizante	Contato telefónico
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Data de saída:

Destino: Local de proveniência Unidade Saúde. Qual?

Casa Familiares Outro. Qual?

Abandono de ZCAP: Sinalização da saída à Autoridade de Saúde ou Autoridade Policial? SimIdentificação do representante da Autoridade: NãoMotivo? **Observações**



Folha de ocorrências COVID_19



Distrito:	<input type="text"/>	Concelho:	<input type="text"/>
Tipologia de ZCAP:	<input type="text"/>	<small>(Estrutura Municipal / Alojamento sanitário/ Alojamento de emergência)</small>	
Designação ZCAP:	<input type="text"/>	Coordenação ZCAP:	<input type="text"/>
	<small>(p.e. designação do edifício onde está instalada)</small>		<small>(Entidade que coordena)</small>

Data: **Assunto:**

Nome Técnico: