



# **PLANO DE CONTINGÊNCIA PARA A GRIPE A para Lar de Idosos**

## ÍNDICE

Perguntas e respostas

1. Introdução
2. Objectivos
3. Âmbito de Aplicação
4. Política e Princípios
5. Pressupostos
6. Fases da Gripe Pandémica
7. Activação do Plano
8. Plano de Contingência
  - 8.1. Impacte da Pandemia de Gripe Sobre a IPSS.
  - 8.2. Impacte da Pandemia de Gripe Sobre os Funcionários/Colaboradores e Clientes.
  - 8.3. Estratégias e Procedimentos a Implementar Durante a Pandemia de Gripe.
  - 8.4. Comunicação e Informação aos Funcionários/Colaboradores.
  - 8.5. Coordenação com Organizações Externas e Auxílio à Comunidade.

### **Sites:**

DGS (micro site da gripe A) e portal da Saúde

## Perguntas e respostas

### 1. O que é o novo vírus da Gripe A(H1N1)v?

O novo vírus da Gripe A(H1N1)v, que apareceu recentemente, é um novo subtipo de vírus que afecta os seres humanos. Este novo subtipo contém genes das variantes humana, aviária e suína do vírus da gripe e apresenta uma combinação nunca antes observada em todo o Mundo. Em contraste com o vírus típico da gripe suína, este novo vírus da Gripe A(H1N1)v é transmissível entre os seres humanos.

### 2. Quais os sintomas da doença pelo novo vírus da Gripe A(H1N1)v?

Os sintomas de infecção pelo novo vírus da Gripe A(H1N1)v nos seres humanos são normalmente semelhantes aos provocados pela gripe sazonal:

- Febre
- Sintomas respiratórios (tosse, nariz entupido)
- Dor de garganta
- Possibilidade de ocorrência de outros sintomas:
  - Dores corporais ou musculares
  - Dor de cabeça
  - Arrepios
  - Fadiga
  - Vômitos ou diarreia [embora não sendo típicos na gripe sazonal, têm sido verificados em alguns dos casos recentes de infecção pelo novo vírus da Gripe A(H1N1)v]

Em alguns casos, podem surgir complicações graves em pessoas saudáveis que tenham contraído a infecção.

### 3. Como se infectam as pessoas com o novo vírus da Gripe A(H1N1)v?

O modo de transmissão do novo vírus da Gripe A(H1N1)v é idêntico ao da gripe sazonal. O vírus transmite-se de pessoa para pessoa através de gotículas libertadas quando uma pessoa fala, tosse ou espirra. Os contactos mais próximos (a menos de 1 metro) com uma pessoa infectada podem representar, por isso, uma situação de risco. O contágio pode também verificar-se indirectamente quando há contacto com gotículas ou outras secreções do nariz e da garganta de uma pessoa infectada - por exemplo, através do contacto com maçanetas das portas, superfícies de utilização pública, etc. Os estudos demonstram que o vírus da gripe pode sobreviver durante várias horas nas superfícies e, por isso, é importante mantê-las limpas, utilizando os produtos domésticos habituais de limpeza e desinfecção.

#### **4. Qual é o período de incubação da doença?**

O período de incubação da Gripe A(H1N1)v, ou seja, o tempo que decorre entre o momento em que uma pessoa é infectada e o aparecimento dos primeiros sintomas, pode variar entre 1 e 7 dias.

#### **5. Durante quanto tempo uma pessoa infectada pode transmitir o vírus a outras?**

Os doentes podem infectar (contagiar) outras pessoas por um período até 7 dias, a que se chama período de transmissibilidade. É prudente, contudo, considerar que um doente mantém a capacidade de infectar outras pessoas durante todo o tempo em que manifestar sintomas.

#### **6. A doença pelo novo vírus da Gripe A(H1N1)v pode ser tratada?**

O novo vírus da gripe é sensível aos medicamentos antivirais *oseltamivir* e *zanamivir*.

#### **7. Qual a melhor forma de evitar a disseminação do vírus, no caso de estar doente?**

Limite o contacto com outras pessoas, tanto quanto possível

- Mantenha-se em casa durante sete dias, ou até que os sintomas desapareçam, caso estes perdurem.
- Cubra a boca e o nariz quando espirrar ou tossir, usando um lenço de papel. Nunca com as mãos!
- Utilize lenços de papel uma única vez e coloque-os de imediato no lixo.
- Lave frequentemente as mãos com água e sabão, em especial após tossir ou espirrar.
- Pode usar toalhetes descartáveis com soluções alcoólicas.

#### **8. Qual é a melhor técnica de lavagem das mãos?**

Lavar as mãos frequentemente ajuda a evitar o contágio por vírus da gripe e por outros germes. Recomenda-se que use sabão e água, pelo menos durante 20 segundos. Quando tal não for possível, podem ser usados toalhetes descartáveis, soluções e gel de base alcoólica, que se adquirem nas farmácias e nos supermercados. Se utilizar um gel, esfregue as mãos até secarem e não use água.

#### **9. Existe alguma vacina contra o vírus da Gripe A(H1N1)v?**

De momento, não existe vacina que proteja as pessoas contra o novo vírus da Gripe A(H1N1)v.

#### **10. A vacina da gripe sazonal é eficaz contra o novo vírus da Gripe A(H1N1)v?**

Não há evidência científica, até ao momento, de que a vacina contra a gripe sazonal confira protecção contra a Gripe A(H1N1)v

#### **11. O vírus da Gripe A(H1N1)v pode ser transmitido às pessoas através do consumo de carne de porco ou derivados?**

Não. O vírus da Gripe A(H1N1)v não é transmitido pela ingestão de carne de porco ou derivados. Esta nova estirpe não foi, até à data, observada em animais e não há indícios de que o vírus tenha entrado na cadeia de produção. A Autoridade Europeia de Segurança Alimentar e o Centro Europeu para a Prevenção e Controlo de Doenças desconhecem qualquer evidência científica que sugira a possibilidade de transmissão do vírus por consumo de carne de porco e derivados.

#### **12. Qual é a situação da doença na Europa e no resto do Mundo?**

A situação a nível mundial está em constante evolução. Para informações mais recentes, consulte o Microsite da Gripe do sítio da Direcção-Geral da Saúde.

### **13. Que devo fazer para me proteger se tiver de viajar para áreas onde foram identificados casos de Gripe A(H1N1)v?**

Os viajantes devem seguir as precauções gerais de higiene relativamente a infecções respiratórias se viajarem para áreas onde foram detectados casos de infecção pelo novo vírus da gripe:

- Lave frequentemente as mãos com água e sabão;
- Evite o contacto próximo com pessoas doentes;
- Se estiver doente:
  - Mantenha a distância de pelo menos 1 metro em relação aos outros, para evitar a propagação do vírus;
  - Permaneça em casa, sempre que possível;
  - Evite multidões ou grandes aglomerados de pessoas;
  - Se tossir ou espirrar, proteja a boca e o nariz com um lenço de papel de utilização única ou use o antebraço e não as mãos;
  - Para se assoar, use lenços de papel de utilização única e coloque-os, de imediato, no lixo;
  - Lave as mãos com frequência.

### **14. Que precauções devo tomar se estiver a regressar de uma área onde foram identificados casos de Gripe A(H1N1)v?**

Viajantes que regressem de uma área onde foram detectados casos de infecção pelo novo vírus da Gripe devem estar particularmente atentos ao seu estado de saúde e, se experimentarem algum dos seguintes sintomas, devem contactar de imediato a Linha Saúde 24 (808 24 24 24), durante os 7 dias seguintes ao regresso:

- Febre (>38°C) e um dos seguintes sintomas:
  - Sintomas respiratórios como tosse ou nariz entupido;
  - Dor de garganta;
  - Dores corporais ou musculares;
  - Dor de cabeça;
  - Fadiga;
  - Vômitos ou diarreia.

### **15. Estamos perante uma nova pandemia de gripe?**

Uma pandemia de gripe é uma epidemia à escala mundial, provocada por um novo vírus da gripe que infecta uma grande parte da população. No século XX, houve três pandemias deste tipo: em 1918, 1957 e 1968. Em Portugal e nos outros países da Europa foram desenvolvidos, nos anos mais recentes, esforços consideráveis de preparação para uma pandemia, sendo que todos os Estados Membros da União Europeia têm planos de contingência nacionais.

## INTRODUÇÃO

No âmbito da prevenção e controlo da doença provocada pelo vírus H1N1, o planeamento das acções a desenvolver, numa instituição, é fundamental em qualquer nível de risco de infecção. Todavia, a sua pertinência assumiu particular intensidade a partir do momento em que a OMS elevou, em 11 de Junho de 2009, o nível de alerta pandémico para a Fase 6.

Perante este facto, a IPSS, considera que é urgente que se proceda à elaboração de um plano de contingência, com a finalidade de possibilitar, de forma abrangente, organizada e eficiente, que a instituição responda com eficácia perante a eclosão do vírus H1N1.

No caso de nos depararmos com a eclosão deste vírus, uma das suas consequências será o elevado nível de absentismo ao trabalho que provocará, conseqüentemente, a perturbação do normal desenvolvimento das actividades da instituição.

Perante o quadro de cenários que se afiguram, a resposta a esta ameaça passa pela definição deste Plano de Contingência, orientador da actuação a seguir pela IPSS, numa situação de gripe pandémica.

# OBJECTIVOS

**Os principais objectivos do presente Plano de Contingência são:**

- ◆ Minimizar o impacto da pandemia nos clientes e funcionários da IPSS
- ◆ Orientar a implementação das medidas de controlo de infecção e de saúde tendo em conta as necessidades;
- ◆ Estimar as necessidades ao nível dos recursos humanos, materiais e financeiros, no caso de uma eclosão do vírus;
- ◆ Promover a continuidade dos serviços prestados aos clientes da instituição;
- ◆ Assegurar, atempadamente, uma recolha e comunicação de informação fidedigna;
- ◆ Promover a formação e treino de todos os clientes e funcionários da IPSS

## ÂMBITO DE APLICAÇÃO

O Plano de Contingência da IPSS estabelece os procedimentos de decisão e coordenação das acções a nível da pandemia da gripe, bem como o processo de comunicação interna e externa, nomeadamente com as entidades nacionais de saúde.

O presente plano corresponde à **fase 6, do período de Pandemia**, (fase actual) de acordo com a classificação da OMS.

Este Plano permanece em vigor enquanto se mantiver o actual nível de alerta e será revisto e actualizado tendo em conta as orientações formuladas pelas entidades nacionais de saúde.

# POLÍTICA E PRINCÍPIOS

1. O Plano de Contingência da a IPSS, tem subjacentes os seguintes princípios enumerados por ordem decrescente de valor percebido:

a) Salvar a vida das pessoas, reduzindo o risco de contaminação nos locais de trabalho (por via do contacto com colegas ou por contacto com terceiros, nomeadamente o público) e limitar a propagação no interior das diversas valências da a IPSS;

b) Preservar e proteger o património e a continuidade das actividades, assegurando a manutenção dos serviços essenciais;

c) Envolver as entidades oficiais que possam garantir o apoio na resolução da situação de crise;

d) Envolver as entidades que se encontram na cadeia de valor dos serviços prestados pela Instituição, ou que possam sofrer a interferência de um acontecimento que venha a eclodir na Instituição;

e) Gerir a informação, interna e externa, de modo a surgir na opinião pública como transparente, concisa, clara e verosímil.

2. O Plano de Contingência, contra o vírus H1N1, da IPSS é aprovado pela Direcção.

## PRESSUPOSTOS

A ocorrência de uma Gripe Pandémica pode afectar parcelas significativas da população, provocando rupturas significativas nos domínios social e económico.

Na elaboração do Plano foram considerados os três pressupostos seguintes, que devem ser pontos de referência para a Instituição:

- 1º. Assegurar os serviços essenciais a um nível equivalente ao normal esperado (expectativas dos clientes);
- 2º. Ter a noção que o período crítico de duração da situação de pandemia é de aproximadamente 12 semanas;
- 3º. Considerar que 40% dos colaboradores poderão estar ausentes, por períodos de cerca de duas semanas (taxa de ausência ao trabalho num período de tempo em que o trabalhador era suposto estar a trabalhar).

# FASES DA GRIPE PANDEMICA

Os momentos para a implementação das medidas preconizadas no Plano de Contingência, são determinados pela Direcção, tomando como referência as indicações que vierem do Plano de Contingência Nacional, das autoridades ou das entidades nacionais de saúde.

Para cada fase serão definidas directivas para a execução do Plano e a sua avaliação.

Todos os Planos específicos serão alvo de permanente revisão e actualização, de acordo com as fases evolutivas da actividade gripal.

A OMS considera as seguintes fases na evolução da gripe pandémica:

PERÍODO PRÉ-PANDÉMICO		NÍVEL DE ALERTA/RESPOSTA
<b>Fase 1</b>	<i>Não foram detectados novos subtipos de vírus de gripe. Se foram identificados em animais, o risco de infecção para o homem é considerado baixo.</i>	<b>ESPERA</b>
<b>Fase 2</b>	<i>Não foram detectados novos subtipos de vírus de gripe em humanos. Contudo a existência de um novo subtipo de vírus em circulação em animais aumenta o risco de doença para os humanos.</i>	
PERÍODO DE ALERTA PANDÉMICO		<b>ELEVADO</b>
<b>Fase 3</b>	<b>Período de Alerta</b> <i>Ocorreram infecções em humanos com um novo subtipo de vírus, mas não transmissão pessoa a pessoa, ou aconteceram em casos muito raros devido a grande proximidade.</i>	
<b>Fase 4</b>	<b>Risco Elevado</b> <i>Pequenas bolsas com transmissão pessoa a pessoa limitada, de difusão muito localizada, sugerindo que o vírus não está bem adaptado a humanos.</i>	
<b>Fase 5</b>	<b>Pandemia Eminente</b> <i>Largas bolsas, mas com transmissão pessoa a pessoa ainda localizada, sugerindo que o vírus está a adaptar-se cada vez melhor a humanos.</i>	<b>SEVERO</b>
<b>Fase 6</b> <small>(Fase Actual)</small>	<b>Pandemia</b> <i>Transmissão crescente e sustentada na população em geral</i>	

# ACTIVAÇÃO DO PLANO

## Cadeia de comando e controlo do sector da saúde

Nível	Linha Institucional	Linha de Autoridade de Saúde
Nacional	Ministério da Saúde (Ministro da Saúde) Direcção-Geral da Saúde (Director-Geral da Saúde)	Autoridade de Saúde Nacional
Regional	Administrações Regionais de Saúde (Presidente do Conselho de Administração)	Autoridade de Saúde Regional
Local e da Instituição	Centros de saúde, hospitais (Dirigente máximo das instituições)	Autoridade de Saúde Local

## Coordenador e equipa, responsáveis pela elaboração e implementação do Plano de Contingência contra a Gripe A da IPSS

	Responsabilidade	Nome
<b>Director do Plano</b>	- Elaborar, Coordenar e Aprovar do Plano de Contingência.	
<b>Equipa de Planeamento</b>	- Colaborar na elaboração e Funcionamento do plano	
<b>Equipa Operacional</b>	- Monitorizar a aplicação do Plano	
<b>Equipa de Comunicação</b>	-Fazer comunicações internas e externas	<u>Externo:</u>

**Competências do Coordenador e equipa, responsáveis pela elaboração e implementação do Plano de Contingência contra a Gripe A da IPSS**

Compete ao Director do Plano (DP):

- Activar a Equipa de Planeamento (EP);
- Nomear o(s) interlocutor(es) para a comunicação interna e externa;
- Activar o Plano de Contingência da IPSS
- Coordenar a EP e EO;

Compete à Equipa de Planeamento (EP):

- Desenvolver e actualizar, sob a coordenação do DP, o Plano de Contingência;
- Designar interlocutores nas áreas operacionais.

Compete à Equipa Operacional (EO):

- Colocar em prática o Plano de Contingência sob a orientação do DP.
- Decidir as estratégias a adoptar de acordo com a evolução da situação;
- Coordenar as actuações;
- Obter e consolidar as informações das áreas operacionais;
- Gerir o processo de comunicação interna e externa.

# PLANO DE CONTINGÊNCIA DA IPSS

O Plano de Contingência da IPSS é um conjunto de procedimentos que, dentro dum determinado enquadramento, visam uma resposta eficaz perante a ameaça de gripe pandémica, de forma a assegurar a continuidade dos serviços essenciais à comunidade.

O Plano de Contingência da IPSS preconiza:

- A identificação dos serviços essenciais, no sentido de facilitar a implementação dos procedimentos definidos pelo Estado e Autoridade de Saúde, na preparação para a resposta à Pandemia.
- A identificação das condições, dos recursos e meios para que se assegure o funcionamento dos serviços mínimos;
- A participação de entidades externas à instituição, no Plano de Contingência;
- A identificação da necessidade de garantir, previamente, determinados equipamentos de protecção contra a propagação da gripe;
- A identificação das necessidades de aumentar temporariamente a reserva dos recursos materiais da instituição;
- A definição dos canais de comunicação interna e com as entidades de saúde e protecção civil locais e regionais.

### **8.1. Impacte da Pandemia de Gripe sobre a IPSS**

A eclosão de uma pandemia de gripe poderá ter um impacte muito negativo na Instituição, com um declínio acentuado das actividades. Presumindo-se que todos os serviços da Instituição sejam afectados, a nível estratégico é indispensável a implementação, em tempo oportuno, de um Plano de Contingência que garanta a desejável continuidade dos serviços prestados.

Em caso de Pandemia o número mínimo de funcionários necessários, diariamente, para assegurar os serviços essenciais são:

#### **Serviços Administrativos**

Nº	Categoria

#### **Lar de Idosos**

Nº	Categoria

#### **Serviço de Apoio Domiciliário**

Nº	Categoria

A IPSS assegura sempre os recursos humanos mínimos, anteriormente definidos para cada valência, mesmo que para isso seja necessário recorrer a voluntários ou a contratados para o efeito, através do Centro

de Emprego.

Estes colaboradores serão formados de modo a que possam desempenhar as tarefas essenciais/prioritárias.

As actividades prioritárias desenvolvidas pela Instituição, deverão ser asseguradas e devem continuar durante a pandemia. Neste sentido será necessário efectuar uma recolocação interna de recursos, quer materiais, quer humanos, a fim de manter essas actividades.

As actividades que a IPSS considera prioritárias em cada valência são:

### Serviços Administrativos

Actividades Prioritárias

### Lar de Idosos

Actividades Prioritárias
- Cuidados de Higiene e Saúde
- Alimentação
- Lavagem e tratamento de roupas
- Alojamento
- Serviço de limpeza do edifício
- Transporte dos utentes do centro de dia

### Serviço de Apoio Domiciliário

Actividades Prioritárias

## **8.2. Impacte da Pandemia de gripe sobre os empregadores/colaboradores e utentes**

Durante uma Pandemia prevê-se um aumento do absentismo dos funcionários, porém com o número de funcionários anteriormente descritos para cada valência, os serviços mínimos ficarão garantidos.

As medidas preparatórias para protecção a nível individual e familiar dos profissionais e para prevenção de infecções nosocomiais, devem ser antecipadas.

Os profissionais terão de cumprir, escrupulosamente, as medidas de controlo de infecção para prevenir a transmissão aos clientes e entre estes.

<b>Lista de Medidas a aplicar para diminuir a disseminação da Infecção</b>
- Reduzir o contacto frente a frente entre funcionário/cliente; cliente/cliente; funcionário/funcionário; familiar/cliente; familiar/funcionário.
- Tapar a Boca e o Nariz, com um lenço de papel descartável, ou com o antebraço, sempre que tossir ou espirrar.
- Deitar imediatamente, no caixote do lixo, os lenços de papel usados.
- Lavar as mãos (de acordo com a representação do Anexo I e II), com água e sabão ou com solução Anti-septica: <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Antes e depois da prestação de cuidados de higiene e saúde aos clientes.</li><li><input type="checkbox"/> Entre procedimentos, no mesmo cliente, em locais corporais diferentes.</li><li><input type="checkbox"/> Antes de manipular alimentos, medicamentos ou material esterilizado.</li><li><input type="checkbox"/> Após ocorrer contaminação das mãos com fluidos orgânicos.</li><li><input type="checkbox"/> Após manipular roupa suja ou materiais contaminados.</li><li><input type="checkbox"/> Antes e após utilizar os sanitários.</li><li><input type="checkbox"/> Após remover as luvas.</li><li><input type="checkbox"/> Antes de mexer nos olhos, boca, nariz.</li><li><input type="checkbox"/> Após remover ou manipular qualquer EPI usado;</li></ul>
- Ficar em casa se tiver sintomas de gripe.
- Evitar cumprimentar pessoas, com beijos, abraços e apertos de mão, se tiver sintomas de gripe e/ou evitar cumprimentar pessoas que apresentem sintomas de gripe.
- Limpar frequentemente as superfícies e objectos mais sujeitos a contacto.
- Arejar os espaços.
- Trocar de luvas entre as prestações de cuidados de cada cliente.
- Evitar as reuniões presenciais. Comunicar as informações e tomar decisões, via telefónica ou via email.
- Reduzir/Suprimir o horário de visitas dos utentes durante o período após eclosão do vírus;

A IPSS, perante a fase 6, do alerta pandémico, prevê também a necessidade de implementar medidas que visem a manutenção da saúde dos profissionais, tais como:

- Assegurar a vacinação contra a gripe sazonal;
- Disponibilizar os Equipamentos de Protecção Individual (EPI) adequados;
- Fazer o levantamento das eventuais necessidades de apoio social e prever respostas adequadas.

É necessário também manter as seguintes listas de contactos dos funcionários, em caso de urgência, actualizadas:

### Funcionários dos Serviços Administrativos

Nomes:	Contactos:	

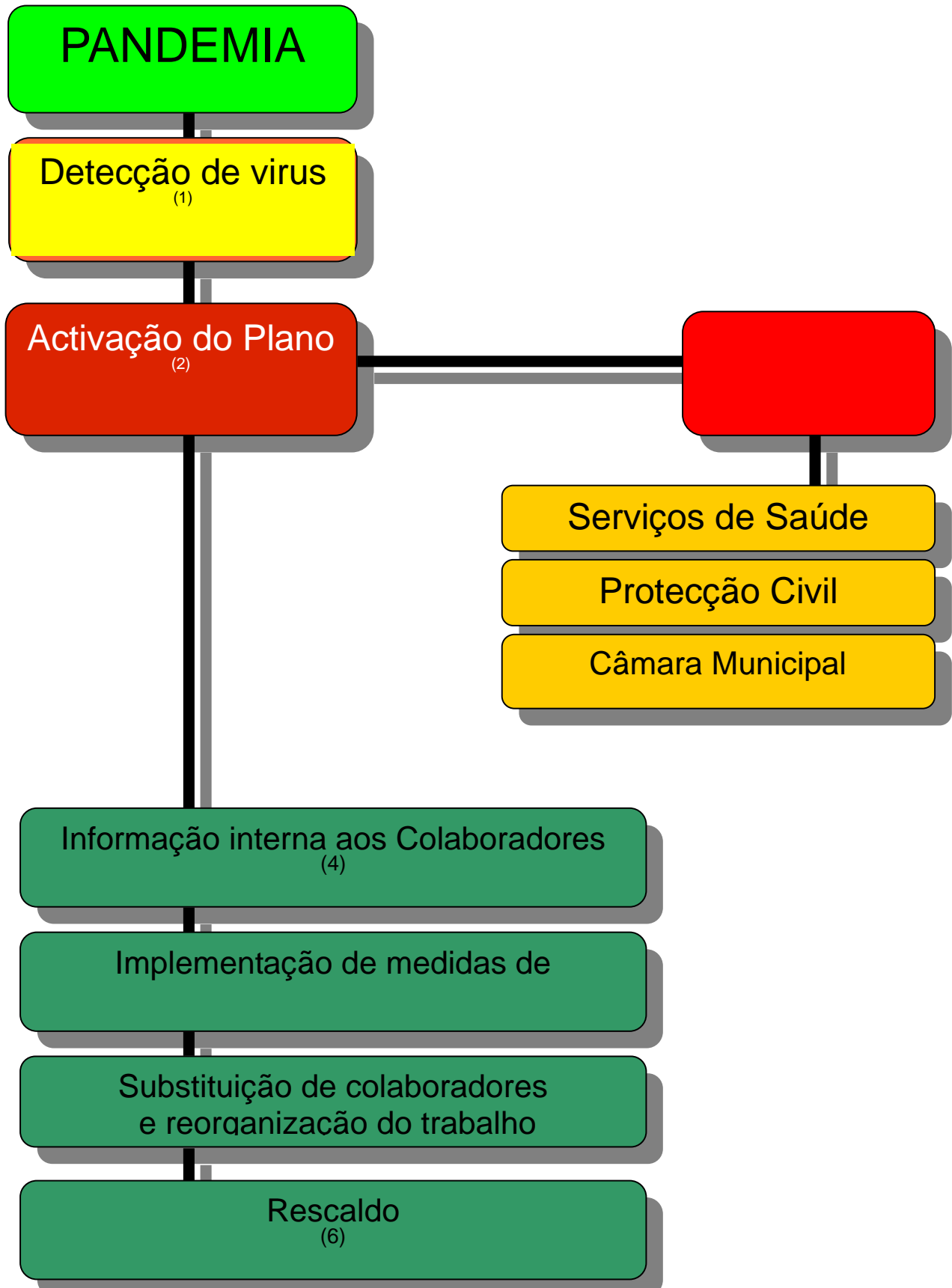
### Lar de Idosos

Nomes:	Contactos:	
Directora Técnica		
Cozinheiras, ajudantes e auxiliares de cozinha		
Enfermeiros/Médico		
Auxiliares de limpeza		
Ajudantes de lar e centro de dia		

### Serviço de Apoio Domiciliário

Nomes:	Contactos:	

8.3. Estratégias e Procedimentos a implementar durante a pandemia de gripe



**Definir-se desta forma o modo de actuação de segurança em caso de pandemia**

- (1) **Detecção:** A detecção efectuar-se-à numa primeira fase através da observação dos sintomas da gripe e do recurso à Linha de Saúde 24 – 808 24 24 24. Posteriormente através de análises específicas.
- (2) **Activação do Plano:** Mediante a detecção de casos de gripe, o DP assumirá a responsabilidade de activar ou não o Plano de Contingência.
- (3) **Alerta:** A EO desencadeará o Plano de Contingência, caso a situação o justifique, dando de imediato o alerta, através do telefone, aos Serviços de Saúde Pública.
- (4) **Informação aos Colaboradores:** O DP e a EO avaliarão a necessidade de informar os colaboradores dos procedimentos a seguir.
- (5) **Medidas de Segurança:** Caso se justifique, será necessário implementar o conjunto de medidas para diminuir a disseminação da Infecção (descritas no ponto 8.2)
- (6) **Rescaldo:** Após o término da Pandemia, será declarada, pelo DP, o fim desta e o funcionamento da instituição voltará à normalidade..

## Fluxograma de Triagem e Actuação

### Cliente, Colaborador, Fornecedor, Visita/Familiar com:

- Início súbito de febre ( $> 38^{\circ} \text{C}$ ) e sinais e sintomas de infecção respiratória aguda **ou** Pneumonia **E**, no últimos 7 dias:
  - Estadia/residência em área afectada pela pandemia **ou**
  - Contacto próximo com um caso confirmado, **ou**
- Trabalho em laboratório que teste amostras biológicas para o vírus da gripe

### DETECÇÃO FORA DA INSTITUIÇÃO

A pessoa é aconselhada a ficar em casa/local onde detectou sintomas

Deve ligar para o 808 24 24 24

Seguir as indicações da Linha Saúde 24

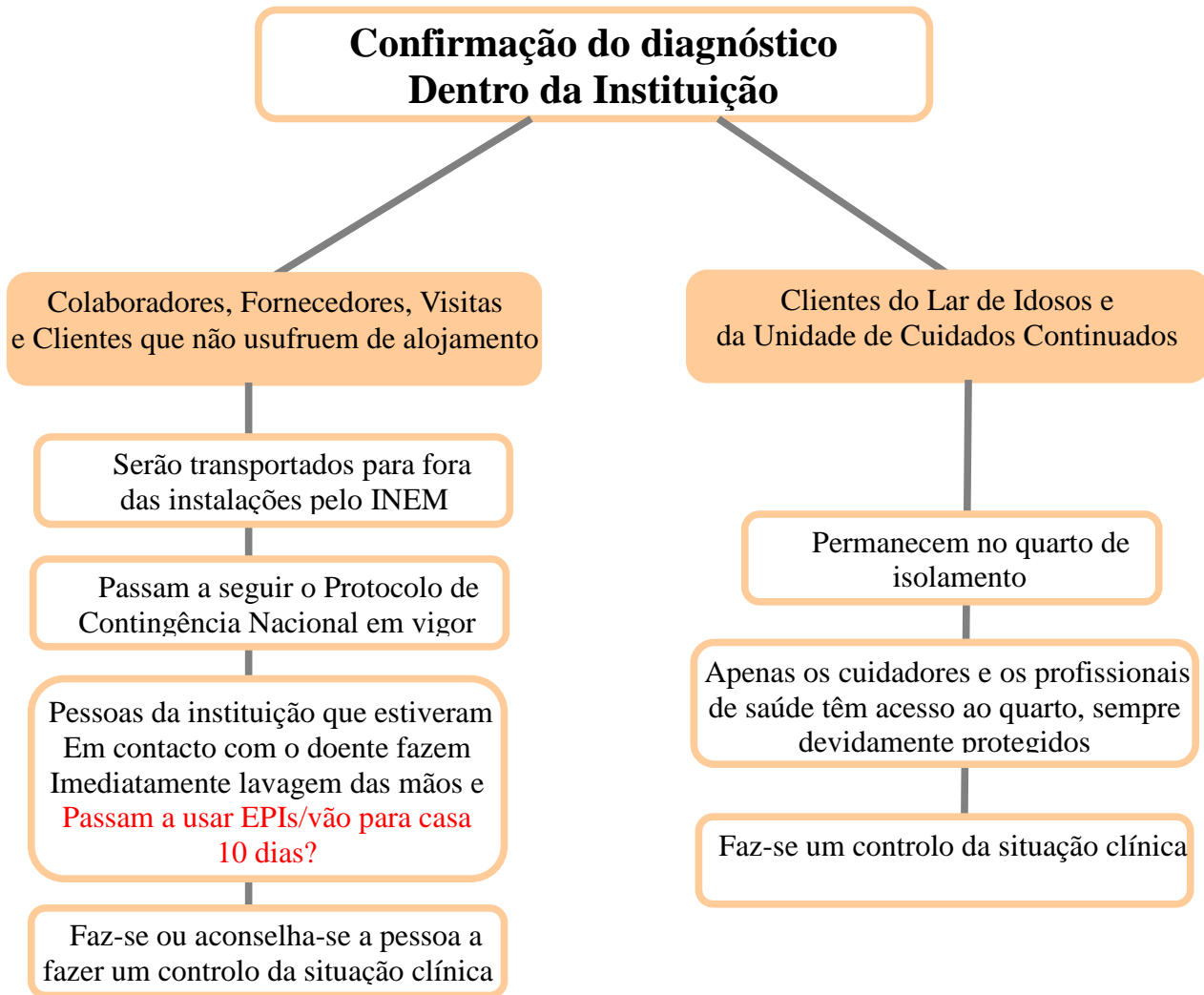
### DETECÇÃO DENTRO DA INSTITUIÇÃO

A pessoa é conduzida ao Espaço de isolamento definido

O membro da EO, responsável pela Valência, liga para a Saúde 24

Seguem-se as indicações da Linha Saúde 24

**Confirmação ou não do diagnóstico**



- (1) **EPIs (Equipamentos de Protecção Individual):** Toda a informação referente aos EPIs encontra-se no Anexo III, composto pela informação técnica criada pela DGS.
- (2) **Controle dos sinais e sintomas dos Doentes:** A DGS aconselha a utilização de uma ficha de controle, como a que se encontra no Anexo IV.
- (3) **Controle dos sinais e sintomas das pessoas que estiveram em contacto com os doentes:** A DGS aconselha a utilização de uma ficha de controle, como a que se encontra no Anexo V.

#### **8.4. Comunicação e Informação aos Funcionários/Colaboradores.**

É fundamental que os funcionários/colaboradores sejam dotados de conhecimentos acerca da pandemia:

- O que é?
- Quais os sintomas?
- Formas de contágio?
- Como se pode prevenir?

Para isso será desenvolvido um plano de comunicação adequado, e será distribuída informação interna por todos os funcionários/colaboradores, de forma a evitar os rumores, a informação imprecisa, o medo e a ansiedade. Deve-se assegurar que a comunicação é linguisticamente acessível a todos os funcionários/colaboradores a quem se destina. (O Anexo VI contém a informação a ser distribuída)

**Identificação dos alvos da comunicação:**

**a) Colaboradores**

- ◇ Informação sobre a situação
- ◇ Procedimentos especiais a implementarem para limitar o contágio e a propagação.

**b) Clientes**

- ◇ Informação sobre o Plano de Contingência da Instituição (Tranquilização)
- ◇ Medidas que estão a ser tomadas

**c) Prestadores de serviços externos**

**d) Fornecedores de equipamentos**

**e) Comunicação social**










**f) Entidades externas (oficiais e colaborantes)**

**8.5. Coordenação com Organizações Externas e Auxílio à Comunidade.**

- A IPSS pretende colaborar com as diversas unidades de prestação de cuidados de saúde da zona, no sentido de partilhar planos e conhecer a capacidade que cada um dispõe;
- A IPSS pretende colaborar com as autoridades de saúde locais, regionais e nacionais para participar no processo de planeamento. Partilhar este Plano de modo a facilitar o conhecimento das capacidades mútuas;
- A IPSS pretende comunicar, sempre que for pertinente, com as autoridades de saúde pública locais, sobre os contributos que a IPSS pode dar à comunidade.
- A IPSS pretende partilhar as boas práticas com outras instituições/associações para melhorar e potenciar a resposta comunitária.

### Diferenças entre a Gripe A e a gripe Comum

#### Diferenças entre os sintomas da gripe comum e da gripe A

Sintomas		Gripe Comum	Gripe A
	Febre	< 39º	Início súbito a 39º
	Dor de Cabeça	De menor intensidade	Intensa
	Calafrios	Esporádico	Frequentes
	Cansaço	Moderado	Extremo
	Dor de Garganta	Fortes	Leve
	Tosse	De menor intensidade	Seca e contínua
	Muco	Congestionamento nasal	Pouco comum
	Dores musculares	Moderadas	Intensas
	Ardor nos olhos	Leve	Intenso

Disponível em [Socialgest.pt](http://Socialgest.pt)

# Lavagem das mãos



Duração total do procedimento: 40-60 seg.



Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



Palma com palma com os dedos entrelaçados



Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



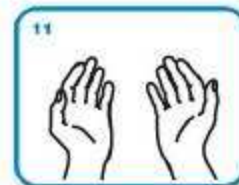
Enxague as mãos com água



Seque as mãos com toalhete descartável



Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual



Agora as suas mãos estão seguras.

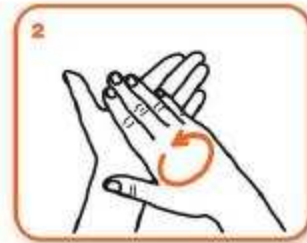
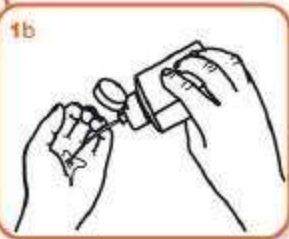
# Fricção Anti-séptica das mãos



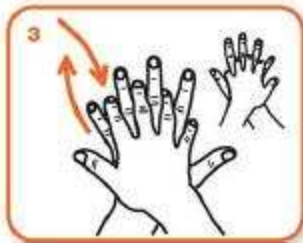
Duração total do procedimento: 20-30 seg.



1a Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



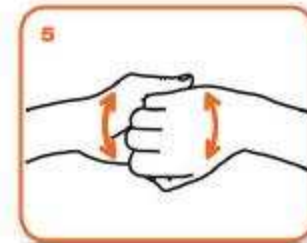
2 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



3 Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



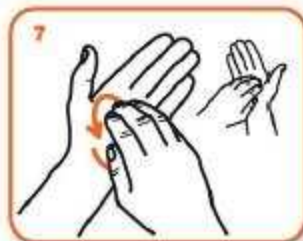
4 As palmas das mãos com dedos entrelaçados



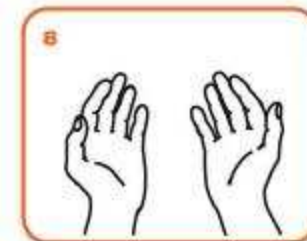
5 Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



6 Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



7 Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



8 Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.



## Controlo dos Sinais e Sintomas dos Doentes com Gripe A

Nome do Doente	
----------------	--

Idade	
-------	--

Nº Processo	
-------------	--

Data Início de Sintomas	__/__/____
-------------------------	------------

### Registo da temperatura:

Dias da vigilância	Manhã	Rubrica	Noite	Rubrica
__/__/____	°C		°C	
__/__/____	°C		°C	
__/__/____	°C		°C	
__/__/____	°C		°C	
__/__/____	°C		°C	
__/__/____	°C		°C	
__/__/____	°C		°C	

### Avaliação de sinais e sintomas:

Dias da vigilância	Observações	Rúbrica
__/__/____		
__/__/____		
__/__/____		
__/__/____		
__/__/____		
__/__/____		
__/__/____		

(Adaptado da DGS)



**Se tiver febre (igual ou superior a 38°C) e tosse, dores de cabeça, dores musculares, dores nas articulações, dores de garganta, nariz a pingar, vômitos ou diarreia**, telefone para a Linha Saúde 24 (808 24 24 24), explicando a situação.

**Durante o período em que permanecer em casa (evicção social), deve:**

- Evitar o contacto próximo (menos de 1 metro) com outras pessoas (excepto as pessoas que lhe prestarem cuidados, desde tenham uma máscara colocada);
- Colocar uma máscara de protecção sempre que contacta com outras pessoas;
- Tapar a boca e o nariz com um lenço/toalhete de papel quando tossir ou espirrar;
- Utilizar um lenço/toalhete de papel para se assoar;
- Usar os lenços de papel apenas 1 vez, deitando-os de seguida no balde do lixo;
- Manter as mãos limpas, lavando-as com água e sabão frequentemente, durante 15 a 20 segundos, especialmente depois de se assoar, espirrar ou tossir;
- Secar as mãos com toalhetes de papel ou usar uma toalha só para si;
- Arejar frequentemente a casa, abrindo as janelas;
- Deitar as máscaras usadas no balde do lixo e lave as mãos.