



## PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19

[SST - SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO]



EMPRESA: Ribeiro e Filho, Lda

01 de maio de 2020

**CONTROLO DE ALTERAÇÕES**

Revisão	Data	Alterações
01	01/05/2020	Primeira edição

## ÍNDICE

1.	INTRODUÇÃO.....	4
2.	A DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19).....	4
3.1.	PRINCIPAIS SINTOMAS E PERÍODO DE INCUBAÇÃO .....	4
3.2.	A TRANSMISSÃO DO COVID-19.....	5
3.3.	O QUE É UM CASO SUSPEITO .....	5
4.	AREA DE ISOLAMENTO.....	6
5.	DESIGNAÇÃO DO PONTO FOCAL.....	7
6.	PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO .....	8
7.	PROCEDIMENTOS NUM CASO CONFIRMADO .....	9
8.	PROCEDIMENTOS NA VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS.....	10
9.	MEDIDAS DE PREVENÇÃO ADOTADAS NA REABERTURA DO ESTABELECIMENTO .....	12
9.1.	Âmbito Geral .....	12
9.2.	Medidas específicas para os trabalhadores.....	13
9.3.	Medidas específicas de higienização e limpeza das instalações e materiais .....	13
9.4.	Medidas específicas para clientes hotel .....	15
9.5.	Medidas específicas para limpeza dos quartos hotel Ribeiro .....	15-16
10.	CONCLUSÃO .....	17
ANEXOS .....		17
ANEXO I - LEGISLAÇÃO E BIBLIOGRAFIA .....		188
ANEXO II – ESQUEMA: “PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO” .....		199
ANEXO III - CONTACTOS DE EMERGÊNCIA.....		20
ANEXO IV - PROCESSO (INTERNO) DE REGISTO DE CONTACTOS COM O CASO SUSPEITO.....		21
ANEXO V - DIVULGAÇÃO DO PRESENTE PLANO DE CONTINGÊNCIA A TODOS OS TRABALHADORES .....		22
ANEXO VI - PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO E PROCEDIMENTOS PERANTE UM CASO SUSPEITO VALIDADO .....		23
ANEXO VII – PLANO DE DESCONFINAMENTO COVID-19 .....		24
ANEXO VIII – NORMAS DE FUNCIONAMENTO DO ESTABELECIMENTO .....		25
ANEXO IX - PROCEDIMENTOS BÁSICOS PARA HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS .....		26
ANEXO X - PROCEDIMENTOS PARA USO ADEQUADO DE MÁSCARA .....		27
ANEXO XI – REGISTO DIÁRIO DA PRESENÇA OU AUSÊNCIA DE SINTOMAS .....		28
ANEXO XII – REGISTO DOS CONTACTOS DIÁRIOS .....		29
ANEXO XIII – PLANO /REGISTO DE HIGIENIZAÇÃO .....		30

## 1. INTRODUÇÃO

O presente documento dá a divulgar os pontos essenciais do Plano de Contingência para a Doença por Coronavírus (COVID-19) estabelecido pela empresa em aplicação fornece informação aos colaboradores da empresa sobre esta nova doença, sobre as medidas de prevenção e controlo desta infeção, e sobre os procedimentos e medidas a adotar perante a identificação de casos suspeitos e/ou confirmados. O presente Plano de Contingência para a Doença por Coronavírus (COVID-19) foi desenvolvido com base nas orientações da Direção-Geral da Saúde (DGS) e na melhor evidência científica disponível até ao momento. Os colaboradores serão informados sobre a doença por coronavírus (COVID19) e sobre as formas de evitar a transmissão, através dos meios mais adequados: Boletim Informativo, e afixação de cartazes nos espaços comuns, etc. De igual modo, a informação sobre as recomendações e procedimentos estabelecidos neste Plano de Contingência para a Doença por Coronavírus (COVID-19) será amplamente divulgada, através dos meios mais adequados. A empresa em aplicação encontra-se comprometida com a proteção da saúde e a segurança dos seus colaboradores, tendo também um papel importante a desempenhar na limitação do impacto negativo deste surto na comunidade, face às valências de conhecimento que detêm em diversas áreas.

**NOTA:** A aplicação das medidas previstas no plano de contingência, não prejudica a aplicação das recomendações e informações emitidas e a emitir pela DGS.

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

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

### 3.1. PRINCIPAIS SINTOMAS E PERÍODO DE INCUBAÇÃO

Os **sintomas** que o COVID – 19 apresenta à data, são semelhantes a uma gripe, tais como:

- **Febre;**
- **Tosse;**
- **Falta de ar** (dificuldade respiratória);
- **Cansaço.**

## 3.2. A TRANSMISSÃO DO COVID-19

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

- ▶ As secreções podem ser diretamente expelidas para a boca ou nariz das pessoas em redor (perímetro até 2 metros) ou podem ser inaladas para os pulmões;
- ▶ Uma pessoa também pode ficar infetada ao tocar em superfícies ou objetos que possam ter sido contaminados com secreções respiratórias e depois tocar na sua própria boca, nariz ou olhos.

## 3.3. O QUE É UM CASO SUSPEITO

A classificação de um caso como suspeito de doença por coronavírus (COVID-19) deve obedecer a critérios clínicos e epidemiológicos. A definição seguinte é baseada na informação atualmente disponível no Centro Europeu

QUADRO CLÍNICO		CRITÉRIOS EPIDEMIOLÓGICOS
<p>Todas as pessoas que desenvolvam:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Quadro respiratório agudo de tosse (persistente ou agravamento de tosse habitual);</li> <li>▶ Febre (temperatura <math>\geq 38.0^{\circ}\text{C}</math>);</li> <li>▶ Dispneia (dificuldade respiratória).</li> </ul>	<b>E</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa nos <b>14*</b> dias antes do início de sintomas.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>OU</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2/COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>OU</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19.</li> </ul>

de Prevenção e Controlo de Doença (ECDC).

**Tabela 1** - Definição de caso suspeito, de acordo com a orientação n.º 006/2020, de 26 de fevereiro da DGS.

**\* O período de incubação até ao aparecimento de sintomas situa-se entre 2 a 12 dias**, segundo as últimas informações publicadas pelas Autoridades de Saúde. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

## 4. AREA DE ISOLAMENTO

A colocação de um colaborador ou visitante suspeito de infeção por COVID-19 numa área de isolamento visa impedir que outros colaboradores e/ou clientes possam ser expostos e infetados. Esta medida tem como principal objetivo evitar a propagação de uma doença transmissível.

Assim, define-se que **a área de isolamento é: Quarto 110.**

Esta área estará equipada com:

- ▶ Telefone;
- ▶ Cadeira ou marquesa (para descanso e conforto do colaborador suspeito de infeção por covid-19, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelas autoridades);
- ▶ Kit com água e alguns alimentos não perecíveis;
- ▶ Contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico);
- ▶ Solução antisséptica de base alcoólica;
- ▶ Toalhetes de papel;
- ▶ Máscara(s) cirúrgica(s);
- ▶ Luvas descartáveis;
- ▶ Termómetro.

Nas imediações, existe uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do caso suspeito.

**Nota 1:** A deslocação do caso suspeito para a zona de isolamento é realizada de forma direta sendo evitados os locais de maior aglomeração de pessoas/trabalhadores nas instalações.

## 5. DESIGNAÇÃO DO PONTO FOCAL

A nossa empresa designa um Responsável (Ponto Focal) pela gestão de qualquer caso suspeito de COVID-19. Os colaboradores serão informados de quem é o Responsável. É a este Ponto Focal que deverá ser reportada uma situação de doença enquadrada de um colaborador ou visitante com sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso possível de COVID-19. Sempre que for reportada uma situação de um colaborador ou visitante com sintomas, o Ponto Focal deverá assegurar o cumprimento dos procedimentos estabelecidos no presente Plano de Contingência para a Doença por Coronavírus (COVID-19).

O Ponto Focal será o elemento que acompanhará o caso suspeito até à área de isolamento designada, prestará o apoio necessário e desencadeará os contactos estabelecidos no Plano de Contingência.

<b>PONTO FOCAL</b>	<b>Nome: Luis Ribeiro</b>	<b>Telemóvel: 965 486 266</b>
<b>PONTO FOCAL</b> (substituto)	<b>Nome: Teresa Ribeiro</b>	<b>Telemóvel: 965 486 491</b>

## 6. PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO

Em caso de incerteza de caso suspeito, deve ser seguido o descrito no ponto 4., devendo sempre que possível assegurar a distância de segurança (superior a 2 metros) do doente.

É de reforçar que momentos antes de se iniciar a assistência ao trabalhador com sintomas, o(s) trabalhador(es) que presta(m) assistência ao Trabalhador com sintomas, deve(m) colocar, uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis, devendo sempre cumprir as precauções básicas de controlo de infeção (PBCI) quanto à higiene das mãos, após contacto com o Trabalhador doente.

Já na área de “isolamento”, sempre que a condição clínica do trabalhador suspeito o permitir, este deve usar máscara cirúrgica. A máscara deverá ser colocada pelo próprio trabalhador suspeito e deve ser verificado se a máscara se encontra bem ajustada, ou seja, permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face. Em homens com barba, poderá ser feita uma adaptação a esta medida - máscara cirúrgica complementada com um lenço de papel. Sempre que a máscara estiver húmida, o trabalhador deve substituí-la por outra.

### O trabalhador doente /caso suspeito, deve contactar o SNS 24 (808 24 24 24).

O profissional de saúde do SNS 24 questiona o Trabalhador doente quanto a sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de COVID-19. Após avaliação, o SNS 24 informa o Trabalhador:

- ▶ Se não se trata de caso suspeito e define os procedimentos adequados à situação clínica do trabalhador;
- ▶ Se se tratar de caso suspeito de COVID-19: o SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da Direção-Geral da Saúde, para validação da suspeição.

### Desta validação o resultado poderá ser:

- **Caso Suspeito Não Validado**, (encerrado para COVID-19). O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica. O trabalhador informa o empregador da não validação, e este último deverá informar o médico do trabalho responsável.
- **Caso Suspeito Validado**, a DGS ativa o INEM, o INSA e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos. A chefia direta do Trabalhador informa o empregador da existência de um caso suspeito validado na empresa.

### Na situação de Caso suspeito validado:



- ▶ O trabalhador doente deverá permanecer na área de “isolamento” até à chegada da equipa do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), ativada pela DGS, que assegura o transporte para o Hospital de referência, onde serão colhidas as amostras biológicas para testes laboratoriais;
- ▶ O acesso dos outros trabalhadores à área de “isolamento” fica interdito (exceto aos trabalhadores designados para prestar assistência);

O empregador deve colaborar com a Autoridade de Saúde Local por forma a identificar os contactos próximos do doente (Caso suspeito validado), deve ainda informar o médico do trabalho responsável pela vigilância da saúde do trabalhador e informa os restantes trabalhadores da existência de Caso suspeito validado.

## 7. PROCEDIMENTOS NUM CASO CONFIRMADO

Caso o caso suspeito seja validado pela Linha de Apoio ao Médico a DGS informa a Autoridade de Saúde Regional dos resultados laboratoriais, que por sua vez informa a Autoridade de Saúde Local e esta informa o empregador. De seguida se o caso for considerado:

- ▶ Infirmado, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais da empresa, incluindo de limpeza e desinfeção. Nesta situação são desativadas as medidas do Plano de Contingência da empresa;
- ▶ Confirmado, a área de “isolamento” deve ficar interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde.

### **Na situação de Caso confirmado, o empregador deve:**

- ▶ Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de “isolamento”;
- ▶ Reforçar a limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas. Dar especial atenção à limpeza e desinfeção do posto de trabalho do doente confirmado (incluindo materiais e equipamentos utilizados por este);
- ▶ Armazenar os resíduos do Caso Confirmado em saco de plástico (com espessura de 50 ou 70 micron) que, após ser fechado (ex. com abraçadeira), deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.

A Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com o médico do trabalho, comunica à DGS informações sobre as medidas implementadas na empresa, e sobre o estado de saúde dos contactos próximos do doente.

## 8. PROCEDIMENTOS NA VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS

Considera-se “contacto próximo” um trabalhador que não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto com um caso confirmado de COVID-19.

O tipo de exposição do contacto próximo, determinará o tipo de vigilância (Fluxograma 1). O contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

► “Alto risco de exposição”

- Trabalhador do mesmo posto de trabalho (zona até 2 metros do Caso);
- Trabalhador que esteve face-a-face com o Caso Confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
- Trabalhador que partilhou com o Caso Confirmado loiça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias.

► “Baixo risco de exposição” (casual), é definido como:

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

Perante um Caso Confirmado por COVID-19, além do referido anteriormente, deverão ser ativados os procedimentos de vigilância ativa dos contactos próximos, referentes ao início de sintomatologia.

Para efeitos de gestão dos contactos a Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com o empregador e o médico do trabalho, deve:

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

**Tabela 2- Medidas de Vigilância de contacto próximo**

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

\* medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar o valor e a hora de medição;

**Caso se verifique sintomas da COVID-19 e o trabalhador estiver na empresa, devem-se iniciar os “Procedimentos num Caso Suspeito” (conforme próximo esquema).**

**Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica ENCERRADA PARA COVID-19.**

## 9. MEDIDAS DE PREVENÇÃO ADOTADAS NA REABERTURA DO ESTABELECIMENTO

### 9.1. Âmbito Geral

Devem-se adotar as seguintes medidas:

- ▶ **Limitar o número de pessoas no interior do estabelecimento**, para no estabelecimento exista uma distância de dois metros entre cada pessoa;
- ▶ Registrar as pessoas que acedem ao estabelecimento, quer colaboradores, prestadores de serviços, clientes e fornecedores;
- ▶ Sempre que possível, manter-se a porta aberta para minimizar o toque no puxador/manípulos, ou, se assim não for possível, proceder à higienização dos manípulos após a sua utilização;
- ▶ Colocar solução antisséptica de base alcoólica – SABA (gel álcool) – à entrada do estabelecimento, e incentivar o seu uso (através da afixação de pósteres em ANEXO);
- ▶ Interditar cumprimentos que envolvam contacto físico (ex. abraços/beijos/aperto de mão) quer entre os colaboradores, bem como entre estes e os clientes. Cumprimentar apenas por aceno de cabeça ou verbalmente;
- ▶ Solicitar ao cliente para que seja ele próprio a colocar o seu casaco, chapéu de chuva, etc. no bengaleiro e evitar que o mesmo leve para o estabelecimento sacos de compras ou similares criando-se, de preferência, um espaço específico para o efeito;
- ▶ Pedir ao cliente que cumpra a etiqueta respiratória: evite tossir ou espirrar para as mãos – deve fazê-lo para a prega do braço com o cotovelo fletido ou cobrir o nariz e a boca com um lenço de papel. Deite o lenço de papel de imediato num contentor de resíduos e lave as mãos de seguida;
- ▶ Afixar nas instalações sanitárias o folheto da Direção-Geral de Saúde sobre a lavagem correta das mãos;
- ▶ Afixar no estabelecimento normas de etiqueta respiratória e informação da forma correta de utilizar a máscara, bem como acerca do cumprimento das regras de distanciamento social;
- ▶ Não se encontraram à disposição itens fáceis de tocar, como revistas, tablet, informações escritas, etc;
- ▶ Pedir e informar os clientes para não tocarem nos produtos que estejam à venda (colocar aviso para não mexer): Limpar, desinfetar todas as prateleiras. Os produtos só estão limpos até alguém lhes tocar; portanto, deve estabelecer uma rotina de limpeza ou desinfecção;
- ▶ Solicitar pagamento preferencialmente através de métodos contactless ou cartão de crédito.
- ▶ Em caso de trocas, devoluções ou retoma de produtos usados, os operadores devem, sempre que possível, assegurar a sua limpeza e desinfecção antes de voltarem a ser disponibilizados para venda, a menos que tal não seja possível ou comprometa a qualidade dos produtos.

## 9.2. Medidas específicas para os trabalhadores

- ▶ Utilização por parte dos trabalhadores de máscaras ou viseira de proteção;
- ▶ Lavagem ou desinfecção frequente das mãos entre clientes, depois de tocar em dinheiro/cartões de crédito, sempre antes e depois de usar a casa de banho, comer, beber ou sempre que sejam mudadas as luvas de acordo com as orientações da DGS (realize a higiene das mãos, sempre que isso seja possível, à frente do seu cliente para mostrar que a higiene é uma prioridade);
- ▶ Colocar, retirar e manter a máscara cirúrgica de forma correta, conforme documento em anexo a estas orientações encontrar-se-ão afixadas na entrada do estabelecimento e nos vestiários;
- ▶ Cada trabalhador terá uma tabela de registo de sintomas para a sua auto monitorização.

Os colaboradores não se apresentaram ao serviço, se manifestarem sinais ou sintomas sugestivos da COVID-19. Serão seguidos os passos indicados no Anexo II, referente aos procedimentos a adotar para caso suspeito.

## 9.3. Medidas específicas de higienização e limpeza das instalações e materiais

- ▶ Limpeza e desinfecção, após cada utilização ou interação, dos terminais de pagamento automático (TPA) e de outros equipamentos, objetivos e utensílios em contacto direto com o cliente ou utilizados para o seu atendimento;
- ▶ Desinfete o teclado ATM com um toalhete de limpeza de base alcoólica. Se for usado dinheiro, usar um tabuleiro (que deverá ser desinfetado com um toalhete de limpeza de base alcoólica) para efetuar o pagamento e dar o troco. Lavar as mãos, antes e após o contacto com dinheiro;
- ▶ Utilização de detergentes de base desinfetante que cumpram os requisitos recomendados pela Direção-Geral da Saúde na sua Orientação n.º 014/2020;
- ▶ Adoção de um sistema de registo da limpeza com identificação das pessoas responsáveis e a frequência com que é realizada;
- ▶ Aumentar a periodicidade de higienização do chão e das instalações sanitárias se possível na íntegra e com lixívia;
- ▶ Existir caixote de lixo com tampa acionado a pedal revestido a saco de plástico para os equipamentos de proteção individual descartáveis utilizados (máscaras, luva, batas) que deverá estar revestido com que justifique, depois de bem fechado;
- ▶ Sempre que possível a porta manter-se-á aberta para minimizar o contacto com a mesma e as respetivas maçanetas, e promover o arejamento natural dos espaços.

## 9.4 Medidas específicas para os clientes do hotel

- ▶ - Uso máscara no check-in e na circulação das áreas comuns é obrigatório
- ▶ - Informar o rececionista se se sente bem (febre, tosse) através do preenchimento de um pequeno questionário de saúde
- ▶ - Para reservas com vários quartos, apenas uma pessoa deverá permanecer na receção para o check-in, os restantes hóspedes esperam na rua com a devida distância de segurança.
- ▶ - Para tentativa de controlo de propagação da Pandemia o hotel apenas funciona com algumas áreas, por exemplo não é possível usar o bar, sala de estar
- ▶ - O pequeno almoço quando solicitado é serviço Take-way
- ▶ - O check-in pode sofrer atrasos devido á normas previstas de desinfeção dos quartos
- ▶ - Para que sejam feitas limpezas ou substituição de toalhas os clientes têm de informar na receção a sua intenção

## 9.5 . Medidas específicas para limpezas dos quartos do hotel Ribeiro:

➔ Dado que a intervenção de mudança de roupa da cama, gera aerossóis, é aconselhável separar as duas intervenções: limpeza e roupa 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 atalhados e realizar a limpeza de pisos e superfícies.

➔ Profissionais encarregados de remover roupa e realizar a limpeza, usam bata, luvas não esterilizadas, óculos de proteção/ viseira e uma máscara de proteção respiratória do tipo FFP2.

☒ Ao remover a roupa de cama e atalhados:

- 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;
  - Transportar as roupas e colocar diretamente na máquina de lavar;
- ➔ A roupa deve ser lavada à temperatura mais alta que puder suportar (dependendo da termoresistência) – ciclo de desinfeção pelo calor (pelo menos a 60°C durante 30 minutos, ou entre 80-90°C, com 10 minutos de contacto do calor com a roupa);
- ➔ . Se a roupa não puder ser lavada a quente, deve ser lavada na máquina a temperatura entre 30-40°C e a um ciclo de desinfeção final na máquina, com um desinfetante apropriado a este tipo de roupa e compatibilidade com a máquina.
- ➔ Na ausência de uma máquina de lavar, embale as roupas e acondicione num saco impermeável, fechando-o bem e levar para a lavandaria e depositar a roupa diretamente para dentro da máquina;

### Manutenção das superfícies ambientais:

- ➔ O coronavírus (MERS-CoV-2) provavelmente pode sobreviver durante horas em superfícies secas e até 6 dias, em superfícies com humidade.
- ➔ A limpeza húmida é sempre preferível, à limpeza a seco.
- ➔ Não usar aspirador para limpeza de pisos.
- ➔ Não é adequado o uso de aspirador de pó, porque põem em movimento no ar, as gotículas, nas quais o vírus pode estar contido e transforma-as em aerossóis.
- ➔ Para equipar o pessoal encarregado da limpeza de pisos e superfícies com uma bata impermeável, ou avental de plástico sobre o fardamento, luvas de uso único resistente a líquidos, máscara de tipo cirúrgica.

## Cumprir o seguinte para a limpeza dupla de pisos e superfícies:

- ➔ Limpar as superfícies de cima para baixo e no sentido das áreas mais limpas para as mais sujas
- ➔ Usar panos de limpeza de uso único, diferentes e exclusivos para a área do quarto e para as casas de banho;
- ➔ O balde e esfregona de limpeza da casa de banho deve ser diferente do balde de limpeza e esfregona a usar no quarto;
- ➔ Para lavar as superfícies: pode usar-se detergentes de uso comum;
- ➔ Para desinfecção de superfícies: a Organização Mundial de Saúde (OMS) aconselha o uso de lixívia (solução de hipoclorito de sódio) numa concentração de pelo menos 5% de cloro livre, e álcool a 70º, para as superfícies metálicas ou outras, que não sejam compatíveis com a lixívia, de modo a evitar corrosão ou danificação. No entanto, existem no mercado vários produtos de limpeza e desinfecção de superfícies com ação virucida e que podem ser utilizados, nomeadamente, pastilhas de cloro para diluir na água no momento da utilização; soluções detergentes com desinfetante na composição (efeito 2 em 1), quer em apresentação de spray, líquida ou outra ou toalhetes humedecidos em desinfetante para a limpeza rápida de algumas superfícies de toque frequente.

## Limpeza e Desinfecção de Superfícies:

- ➔ Se há presença de sangue, secreções respiratórias ou outros líquidos orgânicos, absorver os líquidos com papel absorvente; aplicar a lixívia diluída em água na proporção de uma medida de lixívia, para 9 medidas iguais de água; deixar atuar durante 10 minutos; passar o local com água e detergente; enxaguar só com água quente e deixar secar ao ar; usar máscara na diluição e aplicação da lixívia; abrir as janelas para ventilação do espaço;
- ➔ Para a desinfecção comum de superfícies: lavar primeiro com água e detergente; aplicar a lixívia diluída em água na seguinte proporção: uma medida de lixívia em 49 medidas iguais de água; deixar atuar a lixívia durante 10 minutos; enxaguar apenas com água quente e deixar secar ao ar;
- ➔ As instalações sanitárias devem ser lavadas e desinfetadas com um produto de limpeza misto que contenha em simultâneo detergente e desinfetante na composição, por ser de mais fácil e rápida aplicação e ação;
- ➔ Limpar primeiro o mobiliário do quarto;
- ➔ Limpar paredes até à altura do braço.
- ➔ Retirar os cortinados da casa de banho para lavar
- ➔ Limpar o mobiliário;
- ➔ Lavar a casa de banho, começando pelas torneiras, lavatórios e ralos destes, passar depois ao mobiliário, de seguida a banheira ou chuveiro, sanita e bidé;
  - ➔ O mesmo procedimento repete-se para o chuveiro, não esquecendo de limpar bem o chuveiro, desenroscar a cabeça do mesmo e lavar e desinfetar;
  - ➔ Sanita: aplicar o produto que tem a função de detergente e desinfetante em simultâneo, no interior e exterior da sanita; deixar atuar o produto durante 10 minutos para que faça o efeito desejado, esfregar bem por dentro com o piaçaba, descarregar a água com o piaçaba ainda dentro da sanita para que este também fique limpo; pôr o piaçaba a escorrer; lavar e desinfetar o suporte do piaçaba;
  - ➔ Com outro pano limpo de uso único, lavar a parte externa da sanita, começando pelo tampo (o menos sujo), seguindo-se a parte de cima da sanita e todas as partes exteriores com o mesmo detergente/desinfetante; passar depois só com água quente e deixar secar.
    - ➔ Por fim, lavar o chão das instalações.
    - ➔ Abrir as janelas da área e deixar secar ao ar.

### 10. CONCLUSÃO

As empresas têm um papel fulcral a desempenhar na proteção da saúde e segurança dos seus trabalhadores, assim como são cruciais na limitação do impacto negativo sobre a economia e a sociedade.

Assim, é muito importante que o presente Plano de Contingência seja atualizado com a informação disponibilizada pela Direção-Geral da Saúde (DGS) de forma a serem cumpridas as recomendações no âmbito da prevenção e controlo de infeção.

A empresa tem obrigação de informar os seus colaboradores, divulgando o presente Plano de Contingência a todos os trabalhadores (Anexo V).

Tem ainda a responsabilidade fornecer informação precisa e clara sobre a COVID-19 e de esclarecer qualquer dúvida ou informação adicional pedida pelos trabalhadores, por forma a por um lado, evitar o medo e a ansiedade e, por outro, estes terem conhecimento das medidas de prevenção que devem adotar.

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2020

A Gerência,

\_\_\_\_\_

**Observação:** O Plano de Contingência criado não dispensa a consulta integral das orientações emitidas pela direção geral da saúde ou outro organismo de importância pública.



**1. ANEXOS**

**ANEXO I – LEGISLAÇÃO E BIBLIOGRAFIA**

**ANEXO II – ESQUEMA: “PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO”**

**ANEXO III – CONTACTOS DE EMERGÊNCIA**

**ANEXO IV – PROCESSO (INTERNO) DE REGISTO DE CONTACTO COM O CASO SUSPEITO**

**ANEXO V – DIVULGAÇÃO DO PRESENTE PLANO DE CONTINGÊNCIA A TODOS OS TRABALHADORES**

**ANEXO VI – PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO E PROCEDIMENTOS PERANTE UM CASO SUSPEITO**  
**VALIDO**

**ANEXO VII – PLANO DE DESCONFINAMENTO COVID-19**

**ANEXO VIII – NORMAS DE FUNCIONAMENTO DO ESTABELECIMENTO**

**ANEXO IX – PROCEDIMENTOS BÁSICOS PARA HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS**

**ANEXO X – PROCEDIMENTOS PARA USO ADEQUADO DE MÁSCARA**

**ANEXO XI – REGISTO DIÁRIO DA PRESENÇA OU AUSÊNCIA DE SINTOMAS**

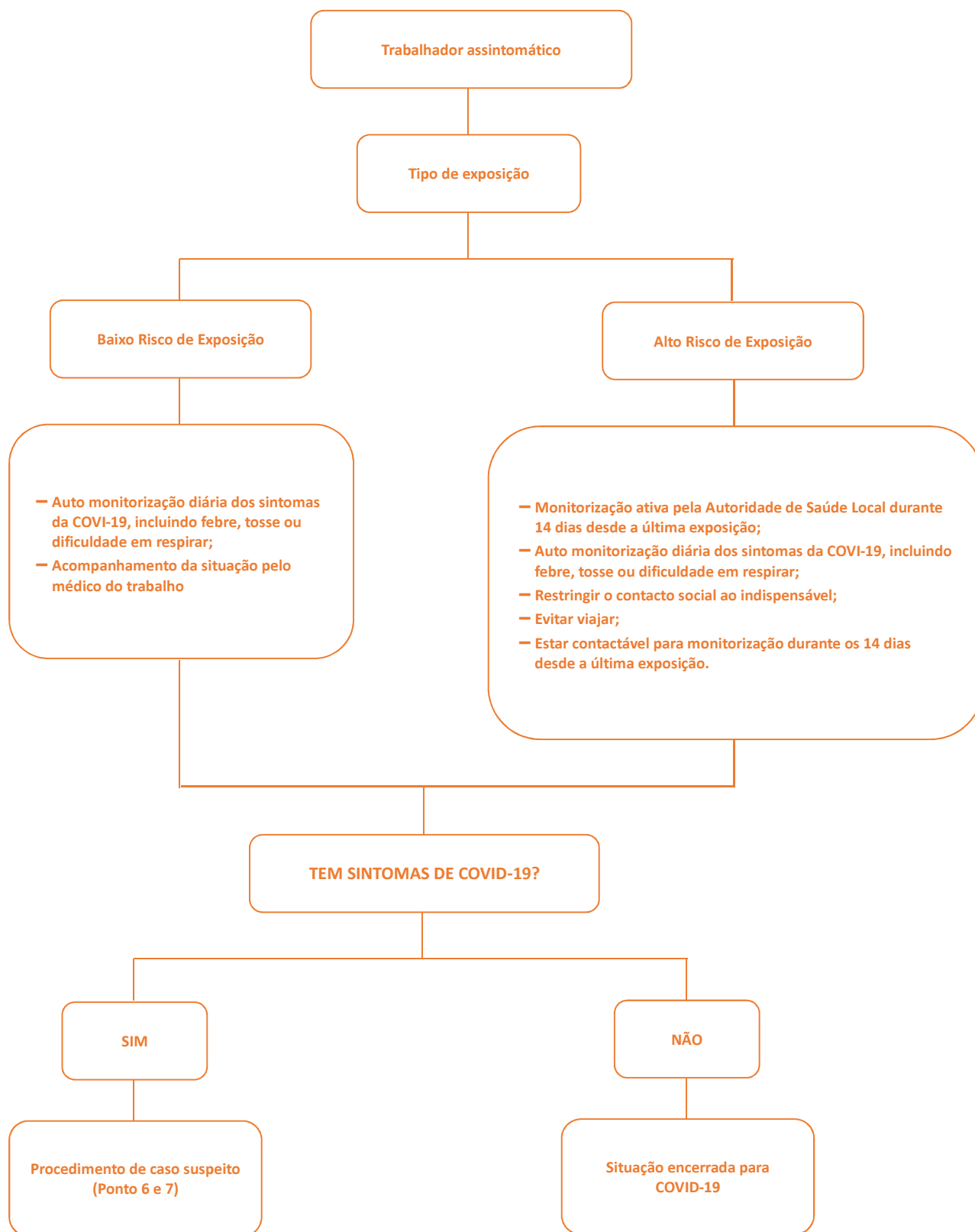
**ANEXO XII – REGISTO DOS CONTACTOS DIÁRIOS**

**ANEXO XIII – PLANO /REGISTO DE HIGIENIZAÇÃO**







## ANEXO I - LEGISLAÇÃO E BIBLIOGRAFIA

- ▶ Regime jurídico da **Promoção da Segurança e Saúde** no Trabalho - Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro, alterada pela Lei n.º 3/2014, de 28 de janeiro;
- ▶ Prescrições mínimas de proteção de segurança e saúde dos trabalhadores contra riscos de exposição a **agentes biológicos** durante o trabalho – Decreto-Lei n.º 84/97, de 16 de abril;
- ▶ Despacho n.º 2836-A/2020, que ordena aos empregadores públicos a **elaboração de um plano de contingência** alinhado com as orientações emanadas pela Direção-Geral da Saúde, no âmbito da prevenção e controlo de infeção por novo Coronavírus (COVID-19).
- ▶ **Orientação nº 006/2020 de 26/02/2020** - Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas.
- ▶ **Orientação nº 011/2020 de 17/03/2020** - Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Medidas de prevenção da transmissão em estabelecimentos de atendimento ao público.
- ▶ **Orientação nº 014/2020 de 21/03/2020** - Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares.
- ▶ **Orientação nº 019/2020 de 03/04/2020** - COVID-19: FASE DE MITIGAÇÃO – Utilização de Equipamentos de Proteção Individual por Pessoas Não-Profissionais de Saúde.

## ANEXO II – ESQUEMA: “PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO”



## ANEXO III - CONTACTOS DE EMERGÊNCIA

ENTIDADES		CONTATO
	NÚMERO EUROPEU DE EMERGÊNCIA	<b>112</b>
	SNS24 - CENTRO DE CONTACTO DO SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE	<b>808 24 24 24</b>
	CIAV (CENTRO DE INFORMAÇÃO ANTIVENENOS)	<b>800 250 250</b>
	GNR - GUARDA NACIONAL REPÚBLICANA	<b>249 530 580</b>
	LINHA SEGURANÇA SOCIAL	<b>300 502 502</b>
	MEDICINA NO TRABALHO (iriamedica)	<b>249 531 700</b>

## ANEXO IV - PROCESSO (INTERNO) DE REGISTO DE CONTACTOS COM O CASO SUSPEITO

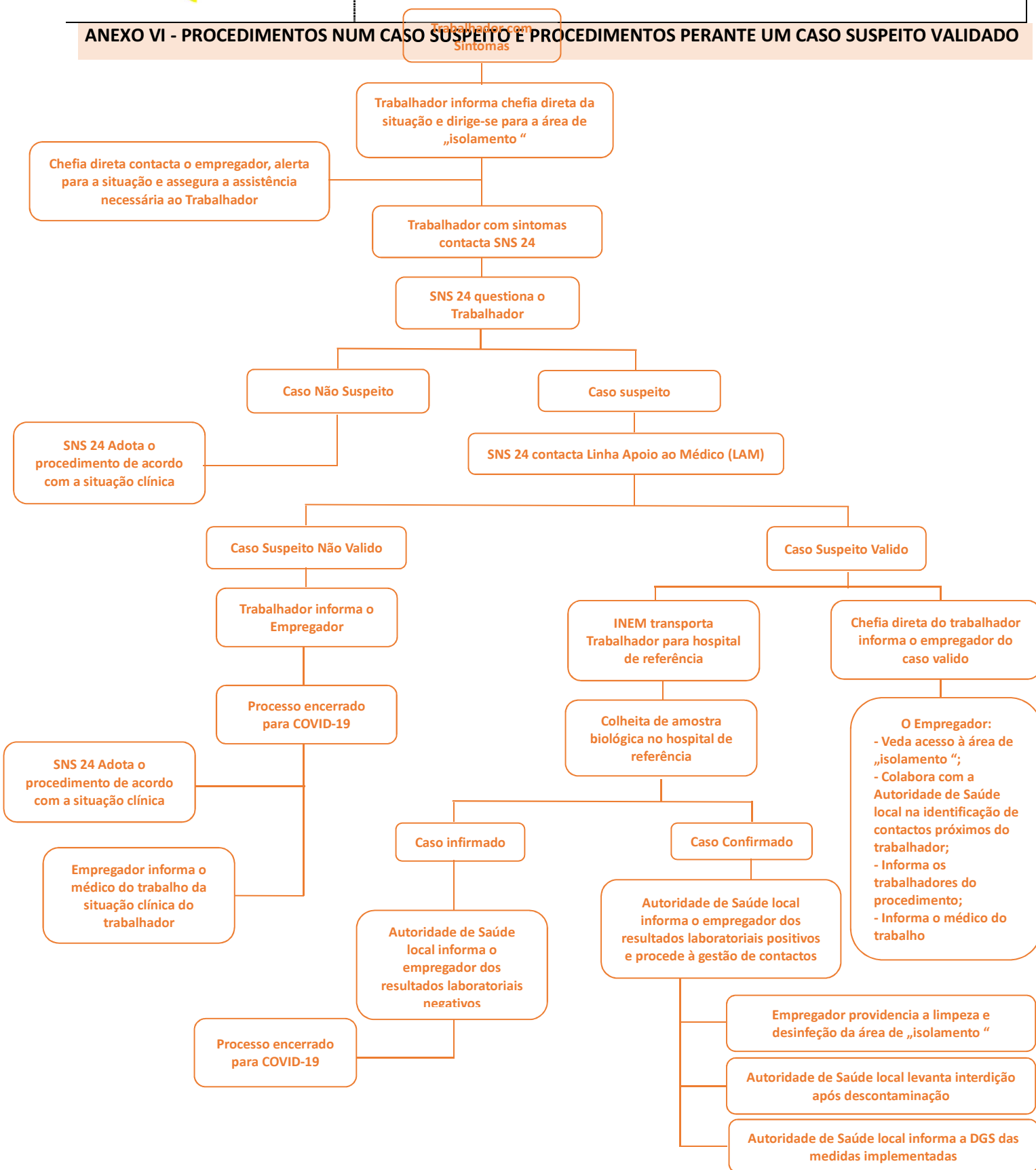
Identificação do trabalhador com sintomas (caso suspeito)	Nome	Morada	Contacto

Identificação possíveis "Contactos Próximos"			Classificação	
Nome	Morada	Contacto	Alto Risco de Exposição	Baixo Risco de Exposição

## ANEXO V - DIVULGAÇÃO DO PRESENTE PLANO DE CONTINGÊNCIA A TODOS OS TRABALHADORES

<b>NOME DA EMPRESA</b>	<b>RIBEIRO E FILHO , LDA</b>	
<i>Serve o presente registo para comprovar a informação prestada aos trabalhadores da empresa supra indicada sobre o presente Plano de Contingência relativo ao COVID-19.</i>		
Nome:		Data: __/__/__ Ass.: _____
Nome:		Data: __/__/__ Ass.: _____
Nome:		Data: __/__/__ Ass.: _____
Nome:		Data: __/__/__ Ass.: _____
Nome:		Data: __/__/__ Ass.: _____
Nome:		Data: __/__/__ Ass.: _____
Nome:		Data: __/__/__ Ass.: _____
<b>PROCEDIMENTO DE UTILIZAÇÃO DO MODELO:</b> - Ao presente registo encontra-se anexado à cópia do Plano de Contingência elaborado pelos serviços de Segurança e Saúde no Trabalho da CQUALI'S, de forma a, que todos os trabalhadores tenham conhecimento do seu conteúdo; - A empresa deverá manter em arquivo o presente registo.		
Assinatura da Entidade Empregadora: _____ Data: __/__/__		

## ANEXO VI - PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO E PROCEDIMENTOS PERANTE UM CASO SUSPEITO VALIDADO



## ANEXO VII – PLANO DE DESCONFINAMENTO COVID-19

### Covid-19 Plano de desconfinação



	Data	Medidas	Condições
Regras Gerais	4/05	Confinamento obrigatório para pessoas doentes e em vigilância ativa Dever cívico de recolhimento domiciliário Proibição de eventos ou ajuntamentos com mais de 10 pessoas Lotação máxima de 5 pessoas/100m2 em espaços fechados Funerais: com a presença de familiares	
	30-31 /05	Cerimónias religiosas: celebrações comunitárias de acordo com regras a definir entre DGS e confissões religiosas	
Transportes Públicos	4/05	Lotação de 2/3	Uso obrigatório de máscara/ Higienização e limpeza
Trabalho	4/05	Exercício profissional continua em regime de teletrabalho, sempre que as funções o permitam	
	1/06	Teletrabalho parcial, com horários desfasados ou equipas em espelho	
Serviços Públicos	4/05	Balcões desconcentrados de atendimento ao público (repartições de finanças, conservatórias, etc.)	Uso obrigatório de máscara / Atendimento por marcação prévia
	1/06	Lojas de cidadão	
Comércio e restauração	4/05	Comércio local: lojas com porta aberta para a rua até 200m2 Cabeleireiros, manicures e similares Livrarias e comércio automóvel, independentemente da área	- Lojas: Uso obrigatório de máscara / funcionamento a partir das 10h para as lojas que reabrem - Cabeleireiros e similares: Por marcação prévia e condições específicas - Restaurantes: Lotação a 50%, funcionamento até às 23h e condições específicas
	18/05	Lojas com porta aberta para a rua até 400m2 ou partes de lojas até 400 m2 (ou maiores por decisão da autarquia) Restaurantes, cafés e pastelarias/ Esplanadas	
	1/06	Lojas com área superior a 400m2 ou inseridas em centros comerciais	
Escolas e Equipamentos Sociais	18/05	11º e 12º anos ou 2º e 3º anos de outras ofertas formativas (10h-17h) Equipamentos sociais na área da deficiência Creches (com opção de apoio à família)	Escolas: Uso obrigatório de máscaras (exceto crianças em creches e jardins de infância)
	1/06	Creches / Pré-escolar / ATLs	
Cultura	4/05	Bibliotecas e arquivos	
	18/05	Museus, monumentos e palácios, galerias de arte e similares	
	1/06	Cinemas, teatros, auditórios, salas de espetáculos	Com lugares marcados, lotação reduzida e distanciamento físico
Desporto	4/05	Prática de desportos individuais ao ar livre	Sem utilização de balneários nem piscinas
	30-31 /05	Futebol: competições oficiais da 1.ª Liga de Futebol e Taça de Portugal	
<b>Condições gerais:</b> Disponibilidade no mercado de máscaras e gel desinfetante/ Higienização regular dos espaços/ Lotação máxima reduzida/ Higiene das mãos e etiqueta respiratória / Distanciamento físico (2m). Decisões reavaliadas a cada 15 dias.			não paramos <b>ESTAMOS ON</b> covid19estamoson.gov.pt



## ANEXO VIII – NORMAS DE FUNCIONAMENTO DO ESTABELECIMENTO



**COVID-19**

**NORMAS DE FUNCIONAMENTO DO ESTABELECIMENTO**

**NO INTERIOR DO ESTABELECIMENTO APENAS É PERMITIDA A PERMANÊNCIA DE \_\_\_\_ PESSOA(S) = Lotação a 50%**



➤ **MANTENHA DISTÂNCIAMENTO FÍSICO DE 2 METROS**, tanto no interior do estabelecimento, assim como no exterior enquanto aguarda pela vez de entrar



➤ Coabitantes podem sentar-se frente a frente ou lado a lado, a uma distância inferior a 2 metros



➤ À ENTRADA E À SAÍDA DESINFETE AS SUAS MÃOS e antes da refeição deve lavar as mãos com o detergente e desinfetante disponibilizado junto ao WC



➤ É proibido modificar a orientação das mesas e das cadeiras



➤ **DEVE EVITAR TOCAR EM SUPERFÍCIES E OBJETOS DESNECESSÁRIAMENTE**



➤ Cumpra as regras de etiqueta respiratória



➤ **USE PREFERENCIALMENTE PAGAMENTO ATRAVÉS DE MÉTODOS CONTACTLESS OU CARTÃO DE DÉBITO**



➤ Sempre que possível faça **AGENDAMENTO PRÉVIO**

**SE APRESENTAR SINTOMAS COVID-19, NÃO FREQUENTE ESPAÇOS PÚBLICOS**

CQUALI'S - Centro de Negócios de Ansião, Gab. 3, 3240 – 465 Ansião - 914 432 552 - [www.cqualis.pt](http://www.cqualis.pt) - [geral@cqualis.pt](mailto:geral@cqualis.pt)

CQUALI'S • Centro de Negócios de Ansião, Gab. 3, 3240 – 465 Ansião • [geral@cqualis.pt](mailto:geral@cqualis.pt)



Elaborado por: FA

Aprovado por: Gerência

Edição: 01

Revisão: 01

Data: 27.12.2017

Mod.02.1.RA.HST

Página 25 de 32

## NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

### Medidas de etiqueta respiratória



Ao TOSSIR ou ESPIRRAR não use as mãos, elas são um dos principais veículos de transmissão da doença. Use um **LENÇO DE PAPEL** ou o **ANTEBRAÇO**.



**DEITE O LENÇO AO LIXO** e **LAVE** sempre as mãos a seguir a tossir ou espirrar.

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE  **SNS 24** **808 24 24 24**





## ANEXO IX - PROCEDIMENTOS BÁSICOS PARA HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS



COVID-19

**NORMA**

**DESINFECÇÃO CORRECTA DAS MÃOS**

**USANDO ALCOOL GEL OU ALCOOL A 70%**



1

Colocar Álcool Gel



2

Esfregar a palma das mãos



3

Entre os dedos



4

Na costa das mãos



5

Os polegares



6

Nos dedos



7

Nas unhas



8

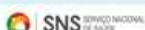
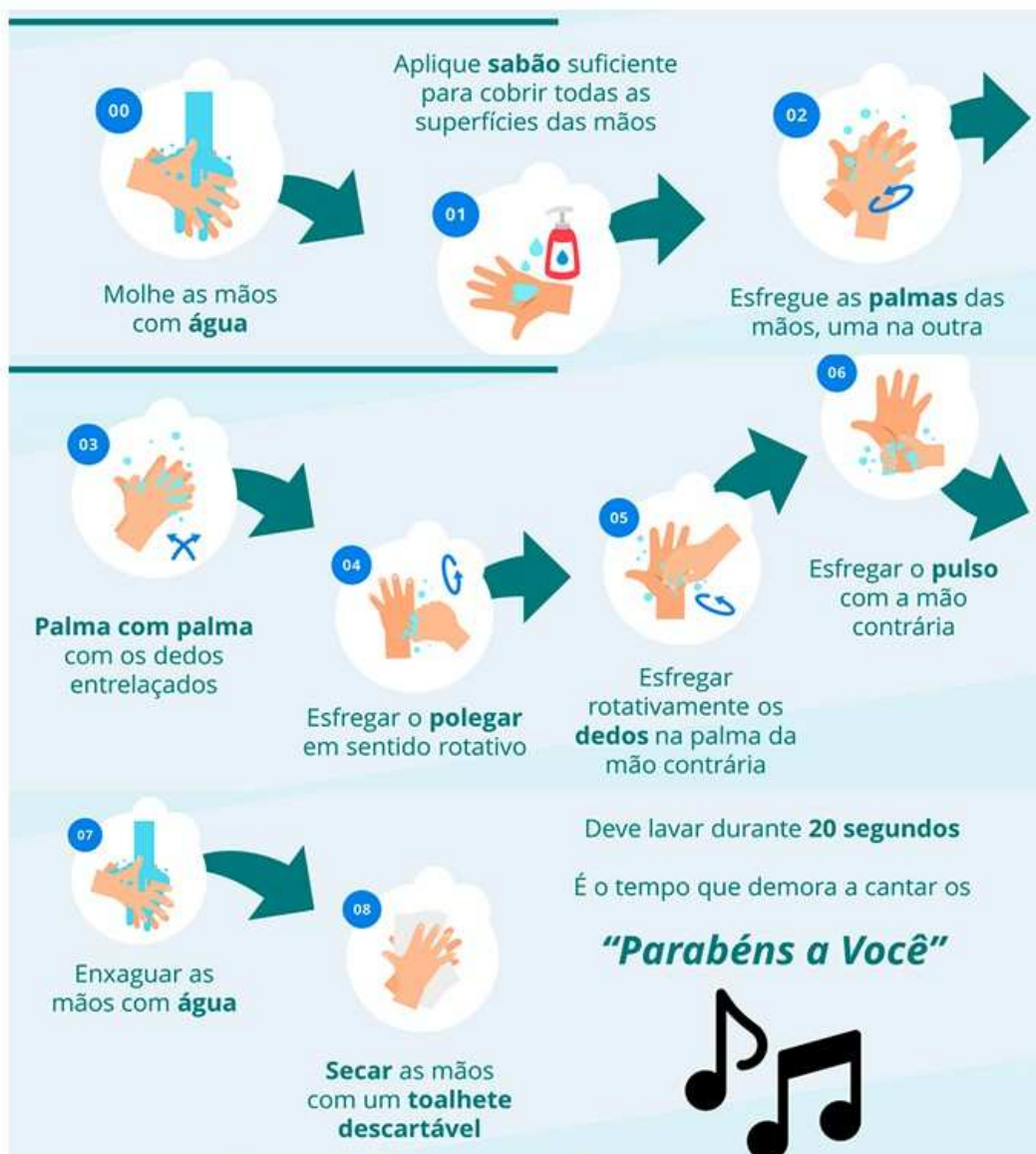
E por último no punho

CQUALI'S • Centro de Negócios de Ansião, Gab. 3, 3240 – 465 Ansião • 914 432 331 • [www.cqualis.pt](http://www.cqualis.pt) • [geral@cqualis.pt](mailto:geral@cqualis.pt)



**COVID-19**

## NORMA LAVAGEM CORRECTA DAS MÃOS



CQUALI'S • Centro de Negócios de Ansião, Gab. 3, 3240 – 465 Ansião • 914 432 331 • [www.cqualis.pt](http://www.cqualis.pt) • [geral@cqualis.pt](mailto:geral@cqualis.pt)



## ANEXO X - PROCEDIMENTOS PARA USO ADEQUADO DE MÁSCARA



### USO ADEQUADO DE MÁSCARA

#### - RECOMENDAÇÕES

(adaptado da DGS – 03/05/2020)



CQUALI'S • Centro de Negócios de Ansião, Gab. 3, 3240 – 465 Ansião • 914 432 331 • [www.cqualis.pt](http://www.cqualis.pt) • [geral@cqualis.pt](mailto:geral@cqualis.pt)

DATA	SEM SINTOMAS*	SINTOMAS					
		Febre	Dor ao engolir	Tosse	Corrimento Nasal	Falta de ar	Outros sintomas. Quais?
	<input type="checkbox"/> Nenhum	<input type="checkbox"/> Sim ____°C <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
	<input type="checkbox"/> Nenhum	<input type="checkbox"/> Sim ____°C <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
	<input type="checkbox"/> Nenhum	<input type="checkbox"/> Sim ____°C <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
	<input type="checkbox"/> Nenhum	<input type="checkbox"/> Sim ____°C <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
	<input type="checkbox"/> Nenhum	<input type="checkbox"/> Sim ____°C <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
	<input type="checkbox"/> Nenhum	<input type="checkbox"/> Sim ____°C <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
	<input type="checkbox"/> Nenhum	<input type="checkbox"/> Sim ____°C <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
	<input type="checkbox"/> Nenhum	<input type="checkbox"/> Sim ____°C <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
	<input type="checkbox"/> Nenhum	<input type="checkbox"/> Sim ____°C <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
	<input type="checkbox"/> Nenhum	<input type="checkbox"/> Sim ____°C <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
	<input type="checkbox"/> Nenhum	<input type="checkbox"/> Sim ____°C <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
	<input type="checkbox"/> Nenhum	<input type="checkbox"/> Sim ____°C <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
	<input type="checkbox"/> Nenhum	<input type="checkbox"/> Sim ____°C <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
	<input type="checkbox"/> Nenhum	<input type="checkbox"/> Sim ____°C <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
	<input type="checkbox"/> Nenhum	<input type="checkbox"/> Sim ____°C <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
	<input type="checkbox"/> Nenhum	<input type="checkbox"/> Sim ____°C <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
	<input type="checkbox"/> Nenhum	<input type="checkbox"/> Sim ____°C <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
	<input type="checkbox"/> Nenhum	<input type="checkbox"/> Sim ____°C <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
	<input type="checkbox"/> Nenhum	<input type="checkbox"/> Sim ____°C <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
	<input type="checkbox"/> Nenhum	<input type="checkbox"/> Sim ____°C <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
	<input type="checkbox"/> Nenhum	<input type="checkbox"/> Sim ____°C <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	

**CQUALI'S** • Centro de Negócios de Ansião, Gab. 3, 3240 – 465 Ansião • [geral@cqualis.pt](mailto:geral@cqualis.pt)



## ANEXO XII – REGISTO DOS CONTACTOS DIÁRIOS

DATA	TIPO DE CONTACTO	IDENTIFICAÇÃO			
		Nome	Contactos	Sintomas COVID-19	Observações
__/__/__	<input type="checkbox"/> Cliente <input type="checkbox"/> Fornecedor <input type="checkbox"/> Prestado Serviços <input type="checkbox"/> _____			<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
__/__/__	<input type="checkbox"/> Cliente <input type="checkbox"/> Fornecedor <input type="checkbox"/> Prestador Serviços <input type="checkbox"/> _____			<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
__/__/__	<input type="checkbox"/> Cliente <input type="checkbox"/> Fornecedor <input type="checkbox"/> Prestador Serviços <input type="checkbox"/> _____			<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
__/__/__	<input type="checkbox"/> Cliente <input type="checkbox"/> Fornecedor <input type="checkbox"/> Prestador Serviços <input type="checkbox"/> _____			<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
__/__/__	<input type="checkbox"/> Cliente <input type="checkbox"/> Fornecedor <input type="checkbox"/> Prestador Serviços <input type="checkbox"/> _____			<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
__/__/__	<input type="checkbox"/> Cliente <input type="checkbox"/> Fornecedor <input type="checkbox"/> Prestador Serviços <input type="checkbox"/> _____			<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
__/__/__	<input type="checkbox"/> Cliente <input type="checkbox"/> Fornecedor <input type="checkbox"/> Prestador Serviços <input type="checkbox"/> _____			<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
__/__/__	<input type="checkbox"/> Cliente <input type="checkbox"/> Fornecedor <input type="checkbox"/> Prestador Serviços <input type="checkbox"/> _____			<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	

[illegible]