



PLANO DE CONTINGÊNCIA

Prevenção Infeção

COVID-19

27 de Maio de 2020

ÍNDICE

I – Introdução.....	3
II – Objetivos.....	3
III - Atividades essenciais.....	3
IV - Orientações e Medidas de Prevenção e Proteção.....	4
V - Acesso às Instalações da Babel.....	5
VI – Medidas de Higienização e limpeza da Clínica.....	6
VII – Medidas a adotar perante um caso suspeito.....	7
VIII - Sala de Isolamento.....	8
IX – Medidas a adotar perante um caso confirmado de covid-19.....	10
X –Limpeza e Higienização da sala de isolamento após um caso suspeito.....	10
XI – Limpeza e Higienização do Gabinete onde o doente foi atendido	11
XII - Medidas a adotar perante uma pessoa assintomática regressada nos últimos 14 dias de uma área com transmissão comunitária ativa.....	12
XIII - Medidas a adotar perante uma pessoa assintomática com contato com um caso confirmado.....	12
XIV – Outras Medidas.....	13
XV - Procedimentos de Vigilância de contatos próximos.....	13
XVI - Informação e Divulgação.....	15
XVII – Conclusão.....	15



I - INTRODUÇÃO

Tendo como prioritário o controlo da pandemia e o levantamento gradual e responsável das medidas de confinamento, bem como a reativação faseada da atividade clínica presencial de psicólogos e pacientes foi estruturado este plano de contingência. Sendo o mesmo atualizado sempre que a situação de saúde pública assim o exija.

II - OBJETIVOS

O presente plano tem como principal objetivo garantir uma resposta operacional que minimize as condições de propagação do vírus mantendo dentro do possível o normal funcionamento da Clínica. Terá ainda, no limite de ponderar o encerramento dos serviços presenciais da Babel.

A Babel terá sempre em conta as recomendações dadas pela DGS, OMS e pela Ordem dos Psicólogos Portugueses.

III – ATIVIDADES ESSENCIAIS

Consultas

3.1 - As consultas serão, sempre que possível, alternadas entre consultas presenciais, telefónicas e on-line. Caso não seja possível serão presenciais e intercaladas, no mínimo, com 15 minutos de intervalo de forma a que não haja cruzamento de pessoas nos espaços comuns da clínica.

3.2 – As consultas presenciais serão marcadas com uma diferença de 1 hora, havendo um desfazamento de 30 minutos entre as marcações de cada psicólogo.



3.3 - As consultas com crianças que impliquem o uso do chão serão realizadas em formato on-line, até se poder preparar as instalações para as consultas com crianças pequenas, que garantam as medidas de higiene de todos os materiais colocados à sua disposição.

3.4 - As consultas presenciais serão suspensas sempre que seja declarado estado de emergência ou que no entender do corpo clínico da Babel seja considerada como melhor opção de funcionamento.

3.5 – As instalações da Clínica poderão ser utilizadas pelos psicólogos apenas para realizar as consultas em formato on-line caso não tenham hipótese de o fazer a partir de suas casas.

Reuniões

Todas as reuniões serão realizadas preferencialmente no formato on-line.

IV - ORIENTAÇÕES E MEDIDAS DE PROTEÇÃO E PREVENÇÃO:

4.1 - Será solicitado aos pacientes que, caso nos três dias anteriores ao agendamento das consultas presenciais, apresentem febre, tosse ou dificuldades respiratórias, ou estejam a aguardar por resultado do teste de rastreio do COVID-19, que remarquem a sua consulta para o formato on-line. O mesmo caso convivam com alguém que apresente a mesma sintomatologia ou que aguarde resultado de rastreio. Recomendar-se-á que reduzam os contactos sociais, não se deslocando para a Babel nem para os serviços de saúde mas sim telefonarem para a linha SNS 24 (808 24 24 24).

4.2 - Recomendar-se-á às pessoas que, para se dirigirem à clínica, terão de usar transportes públicos em horas de maior afluência, que mantenham as consultas on-line.

4.3 - Haverá informação escrita exposta sobre as medidas de higiene recomendadas pela DGS à entrada da clínica bem como no WC.

4.4 - Para além do uso obrigatório de máscara todas as pessoas que entrem na clínica terão de desinfetar as mãos com solução alcoolizada presente num dispensador na entrada do espaço ou poderão lavar as mãos com água e sabonete líquido disponível no WC. Havendo também disponível em cada gabinete um frasco de solução alcoolizada.

4.5 - Terá de haver um distanciamento social de cerca de 1,5/ 2 metros entre o paciente e o psicólogo. Não havendo cumprimentos com contacto físico.

4.6 - Será retirada a possibilidade de utilização da sala de espera, tendo os pacientes de se apresentar à hora certa da consulta. Caso o paciente se atrase o psicólogo não deverá adiar o final da consulta, se isso interferir com o horário do(s) colega(s) que se encontre(m) a trabalhar na Clínica

4.7 - Todos as pessoas que utilizem o espaço da clínica, desde psicólogos, pacientes, auxiliar de limpeza, porteiro do prédio, entre outros, que regressem de qualquer deslocação ao estrangeiro e/ou de zonas do país onde se registem focos de transmissão ativa do coronavírus, devem permanecer num período de quarentena de 14 dias.

V – ACESSO ÀS INSTALAÇÕES

Para além das medidas de proteção referidas no ponto anterior, as marcações de consultas deverão ser feitas por telefone ou on-line.

VI – MEDIDAS DE HIGIENIZAÇÃO DA CLÍNICA

6.1 - Haverá informação sobre os procedimentos de higiene pessoal quer no WC quer no corredor.

6.2 - As toalhas da WC serão substituídas por papel das mãos em dispensador próprio. Haverá à disposição sabonete líquido para as mãos bem como solução alcoolizada.

6.3 - Os papeis serão colocados num balde com abertura de pedal.

6.4 - Serão retirados todos os tapetes de tecido do espaço e da entrada da rua.

6.5 - As janelas terão de estar abertas o máximo de tempo possível, permitindo a ventilação do espaço.

6.6 - Se tiver de se recorrer ao ar condicionado, terá de ser feita a manutenção regular da lavagem dos filtros.

6.7 - Cada gabinete terá à entrada uma caixa plástica, onde cada paciente colocará os objetos pessoais que transporta consigo. A mesma será desinfetada após cada utilização.

6.8 - As poltronas de tecido a serem utilizadas, serão revestidas a material TNT (tecido não tecido), sendo este substituído após cada utilização. Poderão ainda ser usadas cadeiras de material lavável, caso haja essa opção no gabinete.

6.9 - Os divãs serão higienizados após cada utilização.

6.10 - Após o término das consultas as maçanetas das portas, interruptores e campainhas serão limpas.

6.11 - A higienização do chão do espaço será reforçada no mínimo 4x por dia.

6.12 - Será solicitado à auxiliar de limpeza que reforce a higiene das várias superfícies, bem como das maçanetas, puxadores de ambos os



lados, campainhas e corrimão das escadas de acesso à clínica. Bem como das instalações sanitárias.

6.13 - Para a realização destas tarefas deverão ser usadas luvas descartáveis, o lixo será removido diariamente e os panos de limpeza deverão ser lavados com frequência.

VII - MEDIDAS A ADOTAR PERANTE UM CASO SUSPEITO de COVID-19

Sinais e Sintomas de um Caso Suspeito:

As pessoas infetadas podem apresentar sinais e sintomas de infeção respiratória aguda como febre, tosse, dificuldade respiratória, dores de garganta, dores musculares, dores articulares, dores de cabeça, náuseas, vômitos ou diarreia.

Medidas de atuação no caso de identificação de um caso suspeito:

7.1 - Encaminhar a pessoa para a Sala de Isolamento, Gabinete 2;

7.2 - Colocar luvas e máscaras;

7.3 - Contactar de imediato o número da Linha de Saúde 24 - 808 24 24 24, e seguir as indicações que forem dadas;

7.4 - Aguardar a chegada dos meios externos de Emergência Médica dentro da Sala com a porta fechada, evitando contacto com colegas ou outros.

7.5 - Interditar o acesso desta Sala a qualquer outra pessoa.

VIII - SALA DE ISOLAMENTO

A Sala de Isolamento está localizada no **gabinete 2** e tem as seguintes características e equipamento:

- Ventilação natural;
- Proximidade de instalações sanitárias (que serão isoladas e interditas a outros utentes);
- Equipamento de repouso;
- Existência de EPI (Equipamento de Proteção Individual):
 - Máscaras cirúrgicas;
 - Luvas descartáveis;
 - Solução antisséptica de base alcoólica (Gel desinfetante);
 - Toalhetes de papel;
 - Água engarrafada;
 - Doses individuais de bolachas;
 - Termómetro

Uma vez chegado à **Sala de Isolamento, o procedimento a adotar** é o seguinte:

- A pessoa deverá seguir as instruções que estão disponíveis:
- Verificar a temperatura.
- Deve usar as luvas e a máscara, verificando se a mesma se encontra bem ajustada (ajustar a máscara à face, de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face). Sempre que a máscara estiver húmida deverá ser substituída por outra.

- Sempre que substituir as luvas, máscaras e outros materiais que possam estar contaminados (lenços de papel descartáveis, toalhetes) deve depositá-las dentro de contentor de lixo com pedal existente no interior da sala. O contentor estará devidamente forrado com saco de cor branca e identificado;
- Na Sala a pessoa em isolamento terá de ter tm para que possa entrar em contacto de imediato com a Linha Saúde 24 – 808 24 24 24 dando conta do seu estado de saúde. O profissional de saúde do SNS 24 questionará o doente quanto a sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de COVID-19.
- O contacto entre a pessoa em isolamento e o responsável pelo Plano de Contingência deverá ser efetuado por via telefónica.

Após a avaliação, o SNS 24 informará o doente:

A) Se não se tratar de caso suspeito de COVID-19: definirá os procedimentos adequados à situação clínica do doente.

B) Se se tratar de caso suspeito de COVID-19: o SNS contactará a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da Direção Geral da Saúde, para validação da suspeição. Desta validação o resultado poderá ser:

b.1) Caso suspeito Não Validado, este fica encerrado para o COVID-19. O SNS 24 definirá os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do doente. O doente informará o psicólogo presente na clínica e responsável pelo Plano de Contingência da não validação, e este último deverá informar os restantes colegas da clínica;

b.2) Caso suspeito Validado, deverão ser seguidas todas as orientações das autoridades de saúde.

Enquanto aguarda as orientações da Saúde 24, a pessoa deverá permanecer dentro da sala, evitando qualquer contacto com colegas ou



outros, mantendo a porta fechada. O acesso a esta sala por qualquer outra pessoa ficará interdito.

IX - MEDIDAS A ADOTAR PERANTE UM CASO CONFIRMADO DE COVID-19

A DGS informará a Autoridade de Saúde Regional dos resultados laboratoriais, que por sua vez informará a Autoridade de Saúde Local.

A Autoridade de Saúde Local informará a Clínica Babel dos resultados dos testes laboratoriais e:

- a) Se o caso for infirmado, este fica encerrado para o COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais em caso de doença, incluindo a limpeza e desinfeção, sendo neste caso, desativadas as medidas do Plano de Contingência.
- b) Se o caso for confirmado, o responsável pelo Plano de Contingência deverá providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de “isolamento”. Caso não venham a ser definidas outras orientações pela DGS, a área de isolamento deverá ficar interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local, cabendo à Autoridade de Saúde Local, comunicar à DGS informações sobre as medidas implementadas nas Instalações/edifício, e sobre o estado de saúde dos contactos próximos do doente.

X - LIMPEZA E HIGIENIZAÇÃO DA SALA DE ISOLAMENTO APÓS UM CASO SUSPEITO

- a) Limpar e desinfetar (descontaminação) a Sala de Isolamento;
- b) Limpar e desinfetar todo o mobiliário e equipamento e restantes superfícies;
- c) Armazenar os resíduos do caso confirmado em saco de plástico (com espessura de 50 ou 70 microns) que, após ser fechado (ex. com abraçadeira), deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico;

- d) Abrir as janelas, fechando a porta, para promover a ventilação natural.
- e) A limpeza deve ser efetuada utilizando luvas, máscara de proteção e bata descartável. F) Os panos de limpeza deverão ser descartados após a utilização.

XI - LIMPEZA E HIGIENIZAÇÃO DO GABINETE ONDE FOI O DOENTE FOI ATENDIDO

Sempre que seja dada a indicação para que se proceda à higienização de um espaço, devido à presença de presumível infetado com COVID-19, o piquete de limpeza deverá deslocar-se ao local e realizar as seguintes tarefas:

- a) Proceder à abertura das janelas no local, fechando a porta (sempre que possível) para promover a ventilação natural.
- b) Proceder à limpeza geral do espaço, incluindo as maçanetas e puxadores das portas e janelas, as mesas, braços e costas das cadeiras; os computadores (monitores, teclados, ratos, botões), caso existam, etc.
- c) Trocar o saco do caixote do lixo.
- d) Proceder à lavagem do chão.
- e) Sempre que o alerta de possível infeção for dado fora do período de expediente, o responsável deverá proceder à afixação de aviso na porta do local de trabalho: 'POR FAVOR NÃO ENTRE, AGUARDE PIQUETE DE LIMPEZA'

Para a realização destas tarefas deverá ser considerado o seguinte:

1. A limpeza deverá ser efetuada utilizando luvas, máscara de proteção e bata descartável.
2. O pano de limpeza utilizado destina-se apenas a este procedimento.
3. Para esta limpeza será utilizado o líquido desinfetante.

XII - MEDIDAS A ADOTAR POR UMA PESSOA ASSINTOMÁTICA REGRESSADA, NOS ÚLTIMOS 14 DIAS, DE UMA ÁREA COM TRANSMISSÃO COMUNITÁRIA ATIVA

A DGS recomenda nestes casos:

1 - Estar atento ao aparecimento de febre, tosse ou dificuldade respiratória; 2 - Medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar os valores;

3-Verificar se alguma das pessoas com quem convive de perto, desenvolvem sintomas (febre, tosse ou dificuldade respiratória);

4 - Caso apareça algum dos sintomas referidos (no próprio ou nos seus conviventes), não se deslocar de imediato aos serviços de saúde; Telefonar antes para o SNS24 (808 24 24 24) e seguir as suas orientações.

5 - Promover o distanciamento social, nomeadamente, não permanecendo em locais muito frequentados e fechados, sem absoluta necessidade;

6 - Evitar cumprimentos com contacto físico.

XIII - MEDIDAS A ADOTAR PERANTE UMA PESSOA ASSINTOMÁTICA COM CONTACTO COM UM CASO CONFIRMADO

1 - Estar atento ao aparecimento de febre, tosse ou dificuldade respiratória;

2 - Medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar os valores;

3 - Ficar em isolamento profilático certificado pela Autoridade de Saúde durante 14 dias, informando o responsável definido pela entidade;



4 - Ligar para a Linha SNS24 informando do contacto com o caso confirmado; caso desenvolva sintomas a ida aos serviços de saúde só deve ser feita se aconselhada pela Linha SNS24;

As restantes pessoas (assintomáticas ou não) que não tenham regressado de uma área com transmissão comunitária ativa ou que não tenham tido contacto com um caso confirmado, devem cumprir as medidas básicas de higiene.

XIV - OUTRAS MEDIDAS

Não obstante a aplicação das normas entretanto propostas pela Direcção-Geral da Saúde, considera-se que, a partir do momento em que ocorram casos notificados com COVID-19 em utentes da clínica Babel, será necessário equacionar as seguintes medidas:

- Dependendo da evolução da situação, poderão ser dadas indicações para a suspensão de todas as atividades presenciais, como forma de diminuir os riscos de contágio.

- No limite, poderão ser dadas indicações para o encerramento da Clínica, por um período a determinar.

XV - PROCEDIMENTOS DE VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS

Considera-se “contacto próximo” uma pessoa que tenha tido algum contato com a Clínica Babel que não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto com um caso confirmado de COVID-19. O tipo de exposição do contacto próximo determinará o tipo de vigilância.

O contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

- Alto risco de exposição, e é definido como: o Colega que partilhe gabinete, sala, ou área até 2 metros do caso confirmado; a pessoa que tenha estado face-a-face com o caso confirmado ou que esteve com este em espaço fechado; o Colega que tenha partilhado com o caso confirmado objetos ou equipamentos (ex. telefone) que possam estar contaminados com gotículas respiratórias.
- Baixo risco de exposição, e é definido como: a pessoa que teve contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (ex. cumprimento em movimento/circulação); a pessoa que prestou assistência ao caso confirmado, desde que tenha seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada de máscara e luvas, etiqueta respiratória, higiene das mãos).

O período de incubação estimado da COVID-19 é de 2 a 12 dias. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição.

A vigilância de contactos próximos com “Alto risco de exposição” implica:

- A) Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição;
- B) Não se deslocar à Clínica nesses 14 dias;
- C) Realizar a autovigilância diariamente dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar;
- D) Restringir o contacto social ao indispensável;
- E) Não viajar;
- F) Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição.



A vigilância de contactos próximos com “Baixo risco de exposição” implica:

A) Realizar a autovigilância diariamente dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar;

Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para efeitos de prevenção e combate ao COVID-19.

XVI - INFORMAÇÃO E DIVULGAÇÃO

Divulgação de informação em locais bem visíveis:

- a) Entrada da clínica;
- b) W.C
- c) Divulgação no site da Babel (<https://www.clinicababel.com/>)
- d) Esclarecimento de dúvidas por email: geral@clinicababel.com e Contacto telefónico da Babel: 926897735.

XVII - CONCLUSÃO

Os psicólogos que colaboram com a Babel são responsáveis por cumprir as orientações do presente Plano de Contingência, bem como as medidas estabelecidas pela DGS, pelo Ministério da Saúde e pela Organização Mundial de Saúde e pela Ordem dos Psicólogos Portugueses.

A responsabilidade do atual plano de Contingência da Clínica Babel perante as entidades competentes é da psicóloga Dr^a Catarina Marques, catarinagmarques@clinicababel.com, telefone 962962904.

Será responsável pela manutenção dos procedimentos definidos no atual plano de contingência para a prevenção da infeção por Coronavírus, bem como pela comunicação interna com todos os colegas da Babel para a sua



elaboração, implementação e pelo acompanhamento das recomendações da DGS e da O.P.P..

Lisboa 29 de Maio de 2020.