



III JORNADAS DO INTERNATO  
MÉDICO DE MGF DA ARS LVT  
**TORRES VEDRAS** 1-3 JULHO 2021

**PLANO DE CONTINGÊNCIA | COVID-19**



## Índice

<b>1. LISTA DE DISTRIBUIÇÃO DO PRESENTE PLANO</b> .....	<b>3</b>
<b>2. ENQUADRAMENTO GERAL DA ATIVIDADE</b> .....	<b>3</b>
<b>3. CARACTERIZAÇÃO DA PANDEMIA COVID-19</b> .....	<b>3</b>
<b>4. OBJETIVO DO PLANO</b> .....	<b>4</b>
<b>5. ÂMBITO E APLICAÇÃO DA VIGÊNCIA</b> .....	<b>4</b>
<b>6. PROCEDIMENTOS INTERNOS DE PREVENÇÃO</b> .....	<b>5</b>
6.1. Admissão, circulação e permanência no interior do auditório .....	5
6.2. Acompanhamento do evento .....	6
6.3. Instalações Sanitárias.....	6
6.4. Local de Estacionamento .....	6
6.5. Condições de higiene e segurança.....	6
6.6. Uso de máscara na atividade .....	6
6.7. Sinalização de casos suspeitos.....	7
<b>7. PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO</b> .....	<b>8</b>
<b>8. RESPONSÁVEIS DE ATIVIDADE</b> .....	<b>10</b>
<b>ANEXOS</b> .....	<b>11</b>
Anexo I – Localização .....	11
Anexo II - Planta do Centro Pastoral de Torres Vedras .....	12
Anexo III – COVID-19: Medidas Gerais.....	13
Anexo IV – COVID-19: Uso adequado da Máscara .....	14
Anexo V – COVID-19: Lavagem das mãos .....	15
Anexo VI – COVID-19: Etiqueta Respiratória .....	16
Anexo VII – COVID-19: Correta Utilização de Elevadores.....	17
Anexo VIII – COVID-19: Conheça os Sintomas .....	18

## 1. LISTA DE DISTRIBUIÇÃO DO PRESENTE PLANO

1. Câmara Municipal de Torres Vedras;
2. Delegado de Saúde Pública do ACES OESTE SUL;
3. Proteção Civil de Torres Vedras;
4. Guarda Nacional Republicana de Torres Vedras;
5. Polícia de Segurança Pública de Torres Vedras;
6. Bombeiros Voluntários de Torres Vedras;
7. Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo (ARSLVT);
8. Comissão Organizadora das III Jornadas de Medicina Geral e Familiar da ARSLVT;
9. Site do evento.

## 2. ENQUADRAMENTO GERAL DA ATIVIDADE

As III Jornadas do Internato Médico de Medicina Geral e Familiar (MGF) da Administração Regional de Saúde Lisboa Vale do Tejo (ARSLVT), irão realizar-se nos dias 1, 2 e 3 de julho, entre as 9h00 e as 17h30, no Centro Pastoral de Torres Vedras, ocupando o Salão Nobre e o Grande Auditório do edifício (**Anexo I - Localização do Evento**).

As Jornadas do Internato de MGF têm por objetivo reunir os internos da ARSLVT num evento único, criando uma oportunidade de partilha e aprendizagem, de crescimento pessoal e profissional, de networking entre internos e especialistas de MGF. O evento contará com três dias de sessões plenárias, workshops e espaços para apresentação de trabalhos, de e para internos, num formato híbrido, contando com uma vertente presencial e com uma vertente online (**Programa do Evento** disponível em [https://jornadasmgflvt.pt/programa\\_provisorio.pdf](https://jornadasmgflvt.pt/programa_provisorio.pdf)).

Tendo em conta o atual contexto epidemiológico, assim como as normas emitidas pela Direção-Geral de Saúde, as III Jornadas do Internato de MGF da ARSLVT terão um funcionamento condicionado, de acordo com o presente Plano de Contingência.

## 3. CARACTERIZAÇÃO DA PANDEMIA COVID-19

A COVID-19 é a doença causada pelo vírus SARS-COV-2, identificado pela primeira vez em humanos na cidade chinesa de Wuhan, na província de Hubei.

A 31 de dezembro de 2019 a China reportou à Organização Mundial da Saúde um cluster

de pneumonia de etiologia desconhecida em trabalhadores e frequentadores do mercado de peixe, mariscos vivos e aves na cidade de Wuhan. A 7 de janeiro de 2020 as autoridades chinesas identificaram um novo coronavírus (SARS-COV-2) como agente causador da doença, tendo sido confirmada a transmissão pessoa-a-pessoa.

Em Portugal, informação atualizada sobre o número de casos assim como as recomendações emitidas pela Direção-Geral de Saúde (DGS), estão disponíveis em <https://covid19.min-saude.pt>. A implementação constante, sistemática e rigorosa destas recomendações é essencial para a prevenção e controlo da infeção.

#### 4. OBJETIVO DO PLANO

As III Jornadas do Internato de MGF da ARSLVT procuram enquadrar, através do plano de contingência, uma resposta adequada no âmbito da pandemia por SARS-COV-2, para que sejam adotadas medidas de prevenção, deteção e encaminhamento de possíveis casos de infeção.

Na criação deste documento foram consideradas as informações divulgadas pelas entidades oficiais, nomeadamente o Ministério da Saúde e a DGS.

São objetivos específicos deste plano:

- a) Prevenir a transmissão, através da promoção de medidas de saúde pública no evento;
- b) Identificar precocemente casos suspeitos, atuando em articulação com a autoridade de saúde local na minimização do risco de transmissão;
- c) Providenciar apoio logístico, garantindo a comunicação interna e externa eficaz, antes, durante e após o evento.

#### 5. ÂMBITO E APLICAÇÃO DA VIGÊNCIA

- a) O Plano de Contingência é um plano específico, de aplicação direta no Edifício do Centro Social e Paroquial de Torres Vedras (Grande Auditório, Salão Nobre e espaços comuns), situado na Avenida da Liberdade, 3ª, 2560-271, Torres Vedras (Anexo I e II);
- b) O Presente Plano vigora no período em que decorrem as III Jornadas dos Internato de MGF da ARSLVT, entrando em vigor a partir do dia 1 de julho de 2021, às 08h00 e cessa a sua vigência no dia 3 de julho pelas 14h00;

- c) Estamos perante uma utilização Tipo VI "Espectáculos e Reuniões Públicas";
- d) **Efetivo máximo total = 98 participantes + 35 elementos da Comissão Organizadora + 50 Oradores** (que não estarão em permanência no local);
- e) A ocupação das salas não deverá exceder em nenhum momento o máximo estipulado de **250 e 70 pessoas**, no **Grande Auditório e Salão Nobre** respetivamente; a disposição das salas será previamente definida devendo ser mantida durante todo o evento.

## 6. PROCEDIMENTOS INTERNOS DE PREVENÇÃO

### 6.1. Admissão, circulação e permanência no interior do auditório

Participantes com sinais e/ou sintomas que remetam para a suspeita de infeção por SARS-CoV2 não deverão dirigir-se ao local ou participar no evento.

Os participantes serão submetidos a um breve inquérito de saúde no momento da admissão nas Jornadas. Será avaliada a temperatura corporal e realizada a desinfecção das mãos com solução anti-séptica de base alcoólica (SABA) à entrada no espaço.

Será feito o registo de presença diária dos participantes, que poderá ser divulgada à Autoridade de Saúde local em caso de aparecimento de casos suspeitos, com posterior triagem de contactos.

O uso de máscara é obrigatório e os participantes serão incentivados/ sensibilizados para a desinfecção/ lavagem frequente das mãos. Deverá ser mantida a distância de segurança mínima de 1,5 metros. Estará disponível informação sobre higienização das mãos, colocação da máscara e etiqueta respiratória.

O trajeto a efetuar pelos participantes será assinalado por marcas de segurança com o objetivo de manter o distanciamento adequado. O espaço do grande auditório e do salão nobre possui assentos fixos, numerados. Os participantes deverão ocupar o lugar que lhes for atribuído, não devendo trocar durante toda a atividade.

Relativamente aos oradores, as intervenções serão feitas a partir do púlpito e/ou a partir da mesa de oradores, com o devido distanciamento entre cada um. Estes espaços serão desinfetados após cada utilização. Os oradores deverão falar sempre de máscara e desinfetar as mãos com SABA, no início e fim da sua participação, e sempre que considerem necessário.

## **6.2. Acompanhamento do evento**

Durante o evento, os elementos da Comissão Organizadora estarão em permanência no local de forma a orientar os participantes nas necessidades reportadas, garantindo o cumprimento de todas as medidas de segurança.

## **6.3. Instalações Sanitárias**

Os participantes terão à sua disposição instalações sanitárias masculinas e femininas, com lotação máxima afixada na entrada, que deverá ser respeitada. As instalações estão equipadas com dispensadores de sabonete e toalhetes de papel, estando definido um circuito de acesso.

## **6.4. Local de Estacionamento**

Todos os participantes deverão utilizar máscara de proteção individual desde a saída do veículo, mantendo a mesma nos espaços circundantes, até à entrada nas viaturas. As distâncias de segurança devem ser sempre cumpridas, bem como a eviçãõ de ajuntamentos no local.

## **6.5. Condições de higiene e segurança**

Estarão disponíveis dispensadores de SABA fixos em vários pontos do espaço. Se necessário, serão disponibilizadas máscaras aos participantes.

Será reforçada a limpeza e higienização dos pontos de grande contacto assim como a ventilação dos espaços interiores com abertura de janelas e portas, para promover a constante recirculação do ar.

## **6.6. Uso de máscara na atividade**

Deve ser usada máscara de proteção individual durante toda a atividade. O uso de máscara implica o conhecimento das técnicas de colocação e remoção. O seu uso não anula medidas fundamentais como o distanciamento social e a higiene das mãos (Anexo III a VIII).

### 6.7. Sinalização de casos suspeitos

A classificação de um caso como suspeito de doença por coronavírus (COVID-19) deve obedecer a critérios clínicos e epidemiológicos, definidos na Norma 004/2020 da DGS, publicada a 23/03/2020 e atualizada a 19/04/2021.

É considerado um caso suspeito de infeção por SARS-CoV-2 a pessoa que apresente:

- a) Quadro de infeção respiratória aguda com, pelo menos, um dos seguintes sintomas:
  - i) Tosse de novo, ou com agravamento do padrão habitual;
  - ii) Febre (temperatura  $\geq 38,0^{\circ}\text{C}$ ) sem outra causa atribuível;
  - iii) Dispneia / dificuldade respiratória, sem outra causa atribuível.
- b) Anosmia, ageusia ou disgeusia de início súbito.

#### Definição de área de isolamento

No local do evento estará definida e identificada uma área de isolamento. A colocação de um caso suspeito de infeção por COVID-19 na área de isolamento visa impedir que outros participantes sejam expostos e infetados. Esta área estará equipada com: cadeira para descanso e conforto do elemento suspeito de infeção por COVID-19; 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.

#### Responsabilidades

A identificação de um caso suspeito deve ser reportada aos elementos da Comissão Organizadora do evento, que acompanhará o caso suspeito até à área de isolamento designada e prestará o apoio necessário.

## 7. PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO

Caso um elemento desenvolva sinais e sintomas suspeitos de COVID-19 (Anexo VIII – COVID-19: Conheça os Sintomas), deverá ser sinalizada e informada a Comissão Organizadora, que providenciará o acompanhamento até à área de isolamento. Este elemento da Comissão deverá estar munido de Equipamento de Proteção Individual. Seguidamente, deverá ser contactada a linha SNS24.

O caso suspeito validado deverá permanecer na área de isolamento (com máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita), cumprindo as orientações da linha SNS24.

Deverão ser evitadas deslocações adicionais do caso suspeito validado no local.

Deverão ser cumpridas todas as orientações fornecidas pela linha SNS24.

No caso de confirmação de um caso suspeito, serão iniciadas diligências para informação dos restantes participantes e respetiva vigilância.

### Procedimentos na vigilância de contactos próximos:

Considera-se contacto próximo uma pessoa que não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto com um caso confirmado de COVID19. O tipo de exposição do contacto próximo determinará o modelo de vigilância. De acordo com a **Norma nº 015/2020** da DGS, publicada a 24/07/2020 e atualizada a 19/02/2021, o contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

#### **Alto risco de exposição, definido como**

1. Contacto cara-a-cara com um caso confirmado de infeção por SARS-CoV-2/ COVID-19 a uma distância inferior a 1 metro, independentemente do tempo de exposição;
2. Contacto cara-a-cara com um caso confirmado de infeção por SARS-CoV-2/ COVID-19 a uma distância entre 1 e 2 metros e durante 15 minutos ou mais (sequenciais ou cumulativos, ao longo de 24 horas);
3. Contacto em ambiente fechado com um caso confirmado de infeção por SARS-CoV-2 / COVID19 durante 15 minutos ou mais, incluindo viagem em veículo fechado com caso confirmado de infeção por SARS-CoV-2/ COVID19;

#### **Baixo risco de exposição (casual), definido como**

1. Contacto cara-a-cara, a uma distância entre 1 e 2 metros com um caso confirmado de infeção por SARS-CoV-2 / COVID-19, por período inferior a 15 minutos;
2. Contacto em ambiente fechado com um caso confirmado de infeção por SARS-CoV-2 /

COVID19, incluindo viagem em veículo fechado com caso confirmado de infecção pelo SARSCoV-2 / COVID-19, por período inferior a 15 minutos (sequenciais ou cumulativos; ao longo de 24 horas).

## 8. RESPONSÁVEIS DE ATIVIDADE

  
Rita Medeiros (Coordenação Geral do evento)

Assinado por : **RITA PEREIRA DA SILVA DE MEDEIROS**

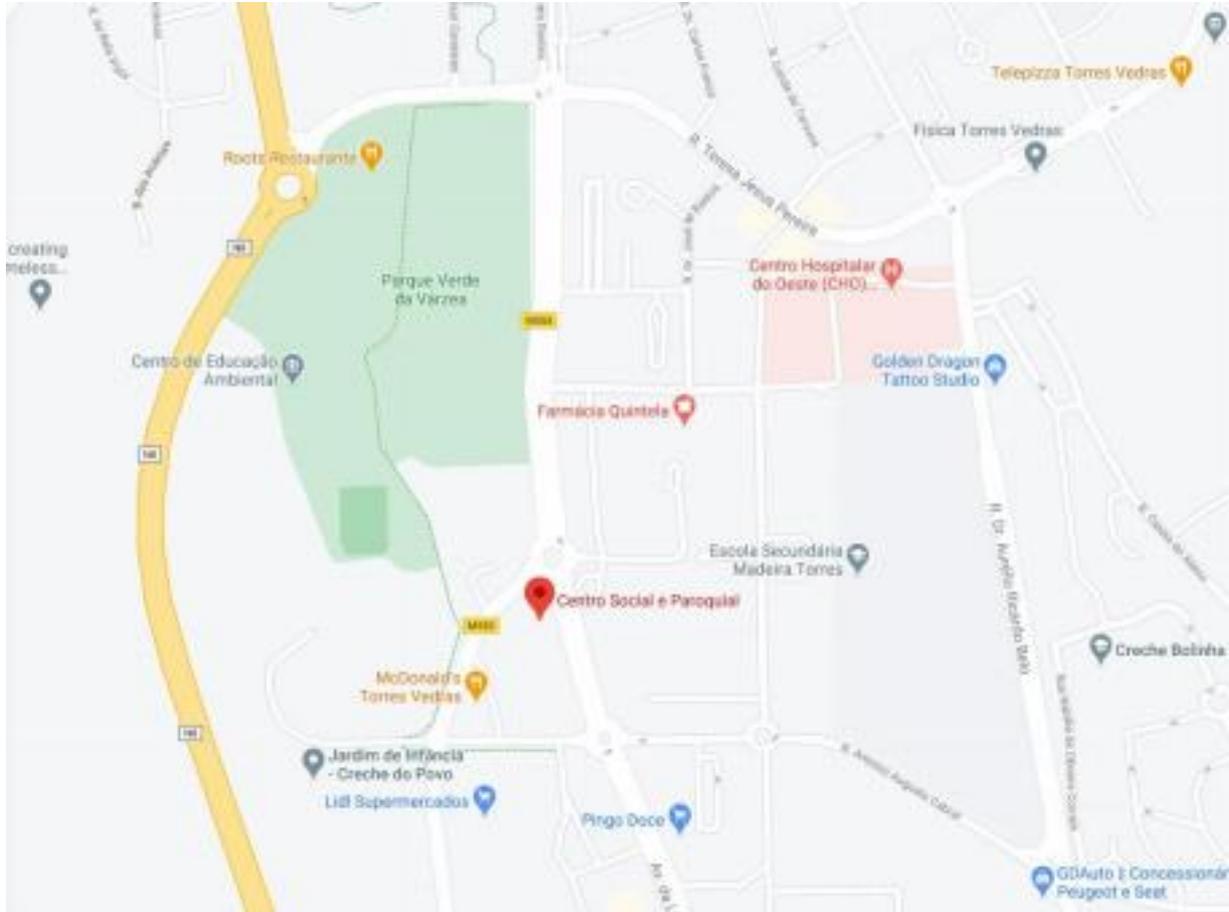
Num. de Identificação: BI14036961

Data: 2021.06.23 17:24:29 +0100

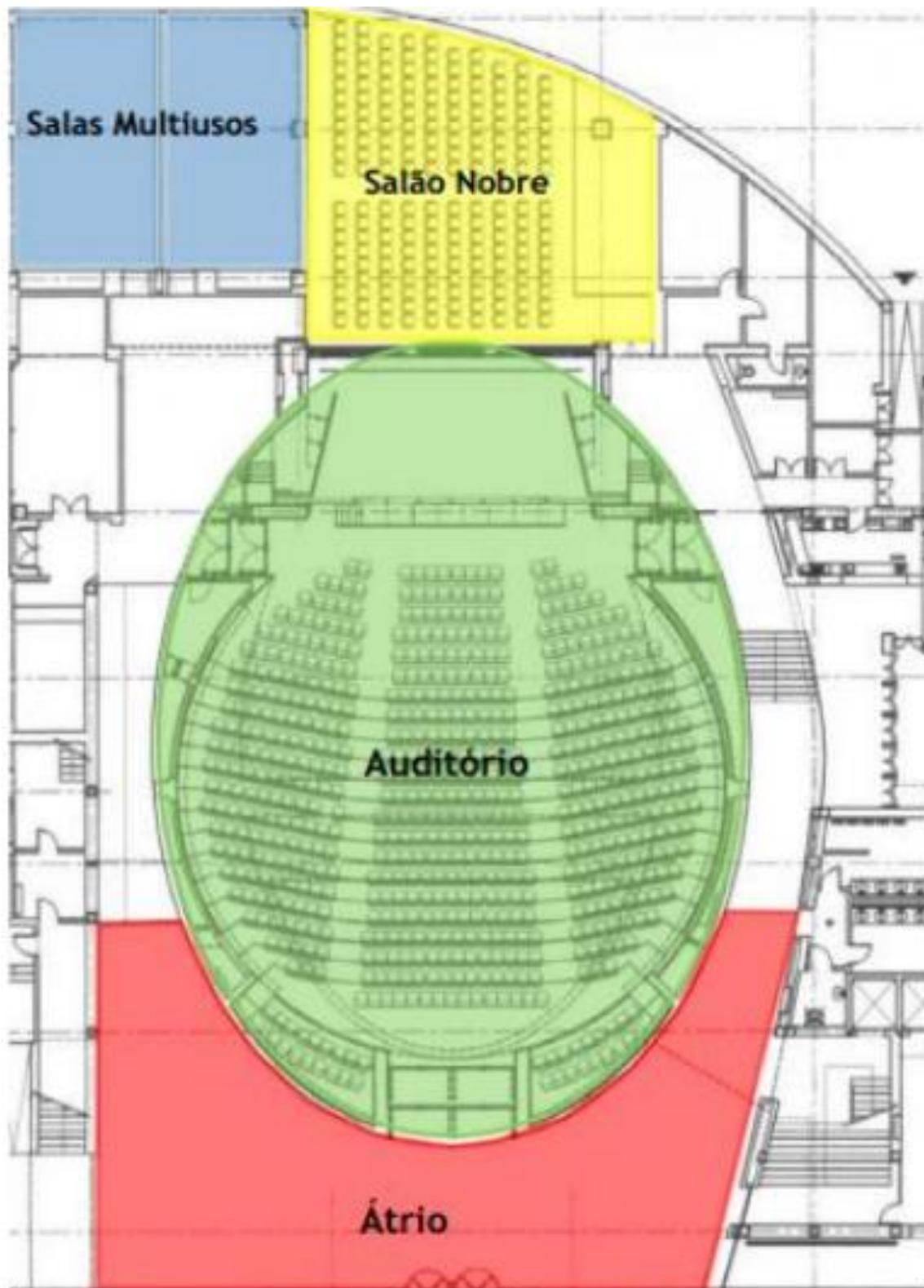


## ANEXOS

### Anexo I – Localização



Anexo II - Planta do Centro Pastoral de Torres Vedras



Anexo III – COVID-19: Medidas Gerais

## COVID-19 MEDIDAS GERAIS

### HIGIENE DAS MÃOS



Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use uma solução à base de álcool.

### ETIQUETA RESPIRATÓRIA



Quando espirrar ou tossir, tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o braço, mesmo se tiver máscara.

### USO DE MÁSCARA



Use a máscara:

- em espaços fechados
- em locais abertos quando não for possível manter a distância de segurança.

### SE TIVER SINTOMAS



Não vá trabalhar.  
Caso o seu filho tenha sintomas, não o leve à escola.  
Evite sair à rua se estiver doente.

### DISTANCIAMENTO FÍSICO



Mantenha a distância de 1,5 a 2 metros das outras pessoas.

### REDUÇÃO DE CONTACTOS



Sempre que possível, limite o número de contactos físicos com outras pessoas.

### VENTILAÇÃO DOS ESPAÇOS



Mantenha os espaços bem arejados. Opte por ventilação natural.

### LIMPEZA DAS SUPERFÍCIES



Limpe e desinfete as superfícies com frequência.

SE TIVER ALGUM DOS SEGUINTE SINTOMAS:



TOSSE



FEBRE



DIFICULDADE RESPIRATÓRIA



PERDA OU DIMINUIÇÃO DO OLFATO OU PALADAR

LIGUE  
SNS 24

808 24 24 24

#SEJAUAGENTEDESUADEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS



Anexo IV – COVID-19: Uso adequado da Máscara

**COVID-19**

# MÁSCARAS



## COMO COLOCAR

- 1º **LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR**  

- 2º **VER A POSIÇÃO CORRETA**  
Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima)  

- 3º **COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**  

- 4º **AJUSTAR AO ROSTO**  
Do nariz até abaixo do queixo  

- 5º **NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS**  


## DURANTE O USO

- 1º **TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA**  

- 2º **NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR**  

- 3º **NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA**  
Se o fizer, lavar as mãos de seguida  


## COMO REMOVER

- 1º **LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER**  

- 2º **RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**  

- 3º **DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA**  

- 4º **LAVAR AS MÃOS**  


## TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

1. Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco.
2. Caso utilize máscara comunitária, deve confirmar que esta é certificada.
3. Lavar e secar, após cada utilização, seguindo as indicações do fabricante.
4. Verificar nas indicações do fabricante o número máximo de utilizações.

#SEJAUMAGENTEDESUADEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS






## Anexo V – COVID-19: Lavagem das mãos

COVID-19

# LAVAGEM DAS MÃOS



Duração total do procedimento: **20 segundos**



Molhe as mãos



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma com palma 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



Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa



Enxague as mãos com água



Seque as mãos com um toalhete descartável

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS



## Anexo VI – COVID-19: Etiqueta Respiratória

COVID-19

### ETIQUETA RESPIRATÓRIA

#### Porque é tão importante?

Quando **tosse, espirra ou fala, liberta gotículas ou secreções** que podem ser inspirados por outras pessoas ou depositar-se em objetos e superfícies que o rodeiam.



Quando espirrar ou tossir, **tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o braço.**

Deite o lenço no lixo, e lave as mãos.



Com medidas de etiqueta respiratória consegue **proteger as outras pessoas.**

### EM CASO DE SINTOMAS

LIGUE SNS 24 

**808 24 24 24**

#SEJAMAGENTEDESAUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS



Anexo VII – COVID-19: Correta Utilização de Elevadores

COVID-19

# CORRETA UTILIZAÇÃO DE ELEVADORES



Não sendo possível usar as escadas, **recomenda-se:**



**PERIGO**

Não tenha pressa, aguarde que fique vazio



**SEGURO**

Apenas com pessoas do mesmo apartamento



**SEGURO**

Utilize o elevador individualmente



USE MÁSCARA SEMPRE QUE UTILIZAR O ELEVADOR

Utilize um lenço ao abrir a porta e para carregar nos botões.  
Os responsáveis pelos elevadores deverão mantê-los desinfetados.



Use preferencialmente as **escadas\*** e aproveite para fazer atividade física

\*Salvo indicação médica. Caso sinta algum desconforto, consulte o seu médico.

#SEJAMAGENTEDESAUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODAGS



Anexo VIII – COVID-19: Conheça os Sintomas

COVID-19

## Conheça os sintomas

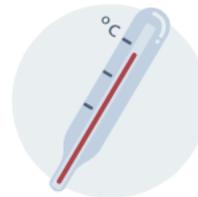
# SINTOMAS

### Quais são?

A maioria dos casos apresenta **sintomas respiratórios ligeiros ou moderados**, semelhantes aos da gripe sazonal.



TOSSE



FEBRE



DIFICULDADE  
RESPIRATÓRIA



PERDA OU  
DIMINUIÇÃO DO  
OLFATO OU  
PALADAR

## EM CASO DE SINTOMAS

LIGUE SNS 24 

**808 24 24 24**

#SEJAMAGENTEDESAUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS

