



CASAL DOS  
**CAPELINHOS**  
*Quinta Nova*

# PLANO DE CONTINGÊNCIA

COVID-19

**ELABORADO E APROVADO:**

Versão 1 – 18 de Maio de 2020



## Índice

<b>Referências principais</b> .....	<b>2</b>
<b>1. Introdução</b> .....	<b>3</b>
<b>2. Atuação de prevenção</b> .....	<b>3</b>
2.1 Procedimentos Gerais para Prevenção do contágio.....	3
2.2 Regras Básicas de Prevenção.....	7
2.3 Protocolo de higienização para prevenção do contágio.....	10
2.3.1 <i>Mudança de roupa dos quartos e limpeza e desinfecção das instalações</i> .....	10
2.3.2 <i>Manutenção das superfícies de elevado contacto em todas as áreas comuns</i> .....	12
<b>3. Atuação em caso de emergência</b> .....	<b>15</b>
3.1 Procedimentos Gerais em caso de Suspeita de infeção.....	15
3.2 Procedimentos em caso de Suspeita de infeção de Trabalhadores.....	16
3.3 Procedimentos em caso de Suspeita de infeção de Clientes.....	17
3.4 Sala de Isolamento.....	18
3.5 Níveis de responsabilidade de todos os intervenientes no Plano.....	18
3.6 Protocolo de higienização para situações de emergência.....	19
3.7 Desinfecção da Piscina.....	20
3.8 Proteção dos profissionais responsáveis por manter a acomodação dos clientes...20	
3.9 Mudança de roupa dos quartos e limpeza e desinfecção das instalações.....	21
3.10 Manutenção das superfícies ambientais.....	21
3.11 Limpeza e Desinfecção de Superfícies.....	21
3.12 Equipamento de Proteção individual (EPI) para contacto com suspeito – Como usar?.....	22
3.13 Vigilância de Contactos Próximos.....	23
<b>4. Propostas de Melhoria Contínua</b> .....	<b>24</b>



Referências principais na elaboração deste Protocolo:

- Infecção por SARS-CoV2 (COVID-19) – Prevenção e controlo de infeção por Coronavírus (2019-nCoV) da Direção-Geral da Saúde. DGS, Orientação n.º 003/2020 de 26/02/2020
- Infecção por SARS-CoV2 (COVID-19) – Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas da Direção-Geral da Saúde. DGS, Orientação n.º 006/2020 de 26/02/2020
- Infecção por SARS-CoV2 (COVID-19) – Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em hotéis da Direção-Geral da Saúde. DGS, Orientação n.º 008/2020 de 10/03/2020
- Infecção por SARS-CoV2 (COVID-19) – Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares da Direção-Geral da Saúde. DGS, Orientação n.º 014/2020 de 21/03/2020
- Saúde e Trabalho – Medidas de prevenção da COVID-19 nas empresas da Direção geral da Saúde. Lisboa, 28 de Abril de 2020
- Programa – Hotel Seguro Atualização COVID-19 e SARS-CoV-2 (Novo coronavírus). Diversey, Abril 2020.
- Orientações para a Reabertura do Hotel. Diversey, Maio 2020
- Plano de Contingência para o COVID-19, Interprev, Maio 2020
- COVID-19: FASE DE MITIGAÇÃO - Utilização de Equipamentos de Proteção Individual por Pessoas Não Profissionais de Saúde da Direção-Geral da Saúde. DGS, Orientação n.º 019/2020 de 03/04/2020
- COVID-19 - Procedimentos em estabelecimentos de restauração e bebidas da Direção-Geral da Saúde. DGS, Orientação n.º 023/2020 de 08/05/2020



## **1. INTRODUÇÃO**

O Casal dos Capelinhos – Quinta Nova Turismo Lda., pretende com a implementação deste Plano de Contingência criar um espaço dotado das melhores condições de segurança, relativamente à pandemia do covid-19, para os seus hóspedes e funcionários.

Considerámos fundamental ter um conjunto recomendações básicas de prevenção, instruções detalhadas sobre a limpeza e de desinfeção dos quartos, das áreas comuns e dos equipamentos e utensílios utilizados na nossa atividade.

Este documento é dinâmico, devendo ser alterado sempre que surjam novas orientações das autoridades públicas de saúde.

## **2. ACTUAÇÃO DE PREVENÇÃO**

### **2.1. Procedimentos Gerais para Prevenção do contágio**

Serão escrupulosamente observadas as medidas preventivas e de autoproteção permanentemente enunciadas pela autoridade de saúde, bem como um conjunto de regras por nós implementadas no dia-a-dia do Casal dos Capelinhos, nomeadamente:

- a) Estar atento às diretivas e recomendações emanadas da DGS, inseridas com regularidade no seu sítio eletrónico ([www.dgs.pt](http://www.dgs.pt));
- b) Afixar em espaços visíveis os folhetos distribuídos pela DGS contendo informação detalhada sobre os sintomas do COVID-19 e sobre as respetivas medidas de autoproteção;
- c) Aumentar a periodicidade e o cuidado na lavagem/desinfeção dos espaços de utilização comum dentro das instalações, nomeadamente, salas de provas, receção, salas de estar, sala dos pequenos almoços, cozinha e zonas sanitárias;
- d) Reforço das medidas de higiene, com intensificação dos desinfetantes, em todas as áreas comuns do hotel e desinfeção regular das superfícies das áreas comuns (maçanetas das portas, interruptores, etc);
- e) Na sala de provas e na sala onde se localiza o dispensador de vinho desinfeção das mesas de apoio, das cadeiras e movéis; os copos utilizados são desinfetados com solução alcoólica após a sua lavagem;
- f) Reforços de higienização dos utensílios (louças, talheres, etc.) e dos equipamentos utilizados nas áreas de restauração e bebidas, nomeadamente a sua desinfeção com solução alcoólica após a lavagem;
- g) Desinfeção diária de todo o material de apoio à piscina
  - Mesas de apoio;
  - Espreguiçadeiras;
  - Puffs;
  - Ementas;
  - Cinzeiros;
  - Guarda-sóis e seus suportes



- h) Criar uma área de proteção ao rececionista (6 m<sup>2</sup>), que passará por impedir a permanência dos hóspedes no tapete colocado na área da secretária (2 m x 3 m = 6m<sup>2</sup>); colocação de uma barreira (mesa de apoio com painel de acrílico) para evitar a proximidade dos clientes com o rececionista;
- i) Criação de áreas suplementares para os pequenos-almoços, nomeadamente com a colocação de mesas e cadeiras no alpendre exterior anexo à sala dos pequenos-almoços;
- j) Serviço de pequeno almoço passa a ser individualizado, com a criação de uma tábua de pequeno almoço, evitando o buffet, que funcionará apenas para grupos de familiares;
- k) Implementar, se necessário em função da ocupação e na impossibilidade de utilizar o espaço exterior, 2 turnos (8h às 9h:00m e das 9h:30m às 10h:30m) para a realização do pequeno-almoço para impedir um ajuntamento na sala e permitir o distanciamento mínimo entre os hóspedes; Entre turnos deverá ser realizada uma desinfecção das superfícies comuns (puxadores, interruptores, mesas, cadeiras, etc);
- l) Dispor, sempre que possível, as cadeiras e as mesas por forma a garantir uma distância de, pelo menos, 2 metros entre as pessoas, sendo que os coabitantes podem sentar-se frente a frente ou lado a lado a uma distância inferior a 2 metros;
- m) A disposição dos lugares em diagonal pode facilitar a manutenção da distância de segurança;
- n) Retirar todos os motivos decorativos nas mesas;
- o) Obrigatoriedade da utilização de máscara, pelos funcionários, no serviço das refeições:
  - O uso de máscara não substitui outras medidas de prevenção, como o distanciamento físico recomendado, que devem ser mantidas;
  - o seu correto uso deve obedecer ao cumprimento dos seguintes passos:
    - i. Higienização das mãos, com água e sabão ou com uma solução à base de álcool, antes de colocar a máscara;
    - ii. Colocação da máscara cirúrgica com o lado branco (face interna) virado para a cara, e o lado com outra cor (face externa) virado para fora;
    - iii. Ajuste da extremidade rígida da máscara ao nariz, cobrindo a boca, o nariz e o queixo com a máscara, certificando que não existem espaços entre o rosto e a máscara;
    - iv. Não se deve tocar na máscara enquanto esta estiver em utilização; caso tal aconteça, deve ser feita imediatamente higienização das mãos;
    - v. A máscara deve ser substituída por uma nova assim que se encontre húmida;
    - vi. Não devem ser reutilizadas máscaras de uso único;
    - vii. A remoção da máscara deve ser feita a partir da parte de trás (não tocando na frente da máscara), segurando nos atilhos ou elásticos;
    - viii. A máscara deve ser descartada para um contentor de resíduos;
    - ix. Deve ser feita nova higienização das mãos, no final da utilização da máscara.
- p) A loiça utilizada pelos clientes deve ser lavada na máquina de lavar com detergente, a temperatura elevada (80-90°C);



- As mãos devem ser lavadas após a colocação da louça na máquina.
  
- q) Relativamente ao uso de luvas descartáveis, o colaborador deve saber:
  - i. O uso de luvas para preparar e manusear alimentos não substitui a adequada e frequente higienização das mãos;
  - ii. Os colaboradores não devem entrar em contato com alimentos expostos e prontos para comer com as próprias mãos e devem usar utensílios adequados, como guardanapos, espátulas, pinças, luvas de uso único ou equipamentos de distribuição
  - iii. Não devem passar com as luvas de uma área suja para uma área limpa. Antes que essa passagem aconteça as luvas devem ser substituídas;
  - iv. O mesmo par de luvas pode ser utilizado apenas para uma tarefa e deve ser substituído se danificado ou se o colaborador interromper a tarefa. Se um colaborador estiver a executar uma mesma tarefa continuamente, as luvas devem ser substituídas a cada quatro horas ou sempre que necessário
- r) Reuniões: limitar ao estritamente necessário, para evitar a interação social, salvaguardando a distância mínima entre intervenientes (2 metro entre cadeiras) e sendo obrigatório o uso de EPI pelos mesmos; utilizar as salas de maior dimensão e com ventilação natural (adega dos lagares);
- s) Privilegiar as comunicações com fornecedores e colaboradores por e-mail ou telemóvel;
- t) Sempre que possível envio da Ficha de Registo do Cliente por email para que este a preencha e nos devolva, facilitando o processo de check-in com menos tempo de permanência dos hóspedes na recepção;
- u) Arejar as áreas com maior regularidade do que o habitual;
- v) Implementação de medidas de auto-monitorização dos sintomas, nomeadamente com a medição, e registo, da temperatura corporal de todos os funcionários, no início do dia de trabalho;
- w) Implementar os procedimentos de higiene e desinfeção de superfícies descritos na tabela seguinte:



TABELA DE FREQUÊNCIA DE LIMPEZA			
Área	Atividade	Risco Normal	Risco de Surto
Receção	Higiene das mãos do staff	Nos turnos	Entre hóspedes
	Higiene das mãos dos hóspedes	N/A	Por solicitação
	Desinfetar as superfícies de contacto com as mãos	Desinfetado diariamente	A cada 4 horas, durante o dia
	Bancos exteriores	Desinfetado diariamente	A cada 4 horas, durante o dia
Casas de banho públicas	Desinfetar as superfícies de contacto com as mãos	Diário	A cada hora de serviço
	Higiene das mãos do staff	Duas vezes por casa de banho	Quatro vezes por casa de banho
Área de pequeno almoço	Desinfetar as superfícies de contacto com as mãos	Diário	A cada hora de serviço
	Higiene das mãos do staff	Duas vezes/turno	A cada hora de serviço
	Higiene das mãos dos hóspedes	N/A	Ao entrar/sentar
	Mesas	Higienizar diariamente	Desinfetar entre hóspedes
Piscina	Desinfecção de mesas, cadeiras e espreguiçadeiras	Desinfetado diariamente	A cada 4 horas, durante o dia
	Manuseamento de toalhas	Higienizar as mãos duas vezes	Higienizar as mãos duas vezes e ensacar a roupa
	Higiene das mãos do staff	Duas vezes/turno	A cada hora de serviço
	Higiene das mãos dos hóspedes	N/A	Ao entrar/sair da área da piscina
Quartos	Desinfetar as superfícies de contacto com as mãos	Diário	Desinfetado diariamente
	Pavimento da casa de banho	Diário	Desinfetado diariamente
	Higiene das mãos do staff	Duas vezes por quarto	Usar luvas de proteção
	Manuseamento de toalhas e roupa de cama	Prática normal	Ensacado no quarto e usar EPI
	Carros de transporte e utensílios de limpeza	Desinfetado diariamente	Desinfetar a cada 4 horas
Lavandaria	Manuseamento de roupa	Prática normal	Utilizar EPI
	Superfícies de trabalho	Desinfetado diariamente	Desinfetar a cada 4 horas

Figura 1- Frequência de limpeza em caso de risco normal e em caso de surto



## 2.2. Regras Básicas de Prevenção



- a) Evite contacto próximo com pessoas que tenham sintomas de doenças respiratórias;
- b) Adote medidas de **etiqueta respiratória**: tapar o nariz e a boca quando espirrar ou tossir (com lenço de papel ou com o braço, nunca com as mãos; deitar o lenço de papel no lixo);
- c) Se tiver sintomas de doenças respiratórias, use máscaras para limitar a propagação dessas doenças;
- d) Não partilhe comida, utensílios, copos e toalhas. Use uma colher para se servir;
- e) Evite tocar nos olhos, nariz ou boca com as mãos sujas;
- f) Evitar saudações com abraços, beijos ou cumprimentos de mão;
- g) Limpar e desinfetar regularmente os utensílios e equipamentos de utilização coletiva, como: teclados de computador, ratos, telefones, vassouras, carrinhos de limpeza, comandos dos aparelhos eletrónicos e dos aparelhos de AC, etc.;
- h) Se apresentar sintomas de gripe (febre súbita – mais do que 38°C, tosse ou nariz entupido, dor de garganta, dores corporais ou musculares, dores de cabeça, fadiga, arrepios de frio, vômitos ou diarreia), proceder da seguinte forma:
  - Ficar no local e ligar de imediato para a **Linha de Saúde 24 tel. nº 808 24 24 24**, tomando boa nota das indicações recebidas;
- i) Lavagem de mãos:
  - Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use solução à base de álcool;
  - A lavagem das mãos deve demorar cerca de 20 segundos;
  - Se tiver acabado de o fazer, não toque diretamente na maçaneta da porta, use o cotovelo ou uma toalha de papel para a abrir;
  - Lave as mãos sempre que se assoar, espirrar ou tossir;
  - A lavagem das mãos deve passar pelas seguintes fases, de acordo com as instruções emanadas pela Direção Geral de Saúde (DGS):



NOVO CORONAVÍRUS

# 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 toallete descartável

Figura 2- Procedimento para a correta lavagem das mãos. Fonte DGS



Após a lavagem das mãos poderá proceder à sua desinfeção, seguindo os passos a seguir discriminados:



Figura 3- Procedimentos para a correta desinfeção das mãos

A desinfeção sem ter feito a prévia higienização não é eficaz.

**A higienização é fundamental.**

**Estes posters, da DGS, estarão afixados nos locais apropriados do Casal dos Capelinhos.**

Os produtos a utilizar na Higienização e na Desinfeção das mãos são os seguintes:

Operação	Nome do produto	Tempo de contacto	Doseamento
Higienização das mãos	Sabonete líquido Portuscale	20 segundos	Puro
Desinfeção das mãos	Soft Care Des E	20 segundos	Puro

Figura 4-Produtos usados na lavagem e desinfeção das mãos



### 2.3. Protocolo de higienização para prevenção do contágio

Princípios genéricos de limpeza a adotar:

- Limpe de cima para baixo;
- A limpeza húmida é sempre preferível, à limpeza a seco;
- Limpe no sentido das áreas mais limpas para as mais sujas;
- Comece do ponto mais distante da sala e trabalhe de costas para a porta;
- Limpe de seco a molhado;
- Mantenha um fluxo constante, como trabalhar no sentido dos ponteiros do relógio

O quadro abaixo resume o Protocolo de higienização para prevenção do contágio.

															
		Casas de banho dos quartos - diariamente	Casas de banho das áreas públicas - diariamente	Pavimentos duros 1 x/dia	Cozinha - diariamente	Mesas laváveis diariamente	Cadeiras laváveis diariamente	Maçanetas das portas diariamente – várias vezes ao dia	Balcão de receção e computador – diariamente várias vezes ao dia	TPA – sempre que utilizado (antes e depois)	Quartos – Armários, sofás, interruptores, comandos TV e AC – sempre que realizada a arrumação e limpeza diariamente	Mãos lavadas após cada tarefa	Mãos lavadas a cada 2 horas	Zona de comidas e bebidas	Utensílios de cozinha e provas de vinhos – após lavagem
Housekeeping	Sani 4in1 Spray	X	X												
Housekeeping	CIF Pinho Pavimentos			X											
Housekeeping	Sprint Multiusos				X	X	X				X				
Housekeeping	Domestos Pro Formula (Diluição 1:49)	X	X	X	X										
Housekeeping	Alcosan VT10 (puro)					X	X	X		X				X	
Receção	Alcosan VT10 (puro)								X	X					
Cozinha	Alcosan VT10 (puro)				X										X
Todos os trabalhadores	Sabonete Líquido Portuscale (lavagem de mãos)										X	X			
Todos os trabalhadores	Soft Care Des E (desinfeção de mãos)										X	X			
Cientes	Sabonete Líquido Portuscale (lavagem de mãos)												X		
Cientes	Soft Care Des E (desinfeção de mãos)											X			

Figura 5- Quadro de higienização para prevenção do COVID-19

#### 2.3.1. Mudança de roupa dos quartos e limpeza e desinfeção das instalações:

Dado que a intervenção de mudança de roupa da cama gera aerossóis, ter-se-á de separar as duas intervenções: mudança de roupa e limpeza. Deve-se dar um tempo de espera entre estas duas tarefas - respeitar um tempo de pelo menos 2 hora entre retirar lençóis e roupas de cama e atalhados, e realizar a limpeza dos quartos e superfícies.

O pessoal encarregado da limpeza dos quartos e superfícies deve estar equipado com:



- Avental plástico impermeável por cima da farda/uniforme de trabalho;
- Luvas de uso único resistente a líquidos;
- Óculos de proteção ou viseira;
- Máscara de proteção respiratória;
- Cobre-pés.

Ao remover a roupa de cama e atalhados deverão ser seguidas as seguintes regras:

- 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, ou num saco de plástico, bem fechado, e entregar na lavandaria;

A roupa deve ser lavada à temperatura mais alta que puder suportar (dependendo da termo resistência) – ciclo de desinfecção 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 desinfecção final na máquina, com um desinfetante apropriado a este tipo de roupa e compatibilidade com a máquina.

Os resíduos recolhidos no quarto, devem ser acondicionados num primeiro saco bem fechado, que depois é depositado no 2.º saco. O 2.º saco deve ser imediatamente enviado para o lixo.

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.

Não usar o aspirador para a limpeza dos quartos. Não é adequado o uso de aspirador de pó, porque põe em movimento no ar, as gotículas, nas quais o vírus pode estar contido e transformá-las em aerossóis.



A Hotelaria: Quartos



Limpeza geral de superfícies

Detergente descalcificante de sanitários

Equipamento: Luvas e piaçaba

Detergente neutro para pavimentos

Equipamento: Mopa Úmida

Detergente para higienização de casa de banho

Equipamento: Luvas e pano microfibras

Detergente para limpeza de bolor ou branqueamento de juntas

Equipamento: Luvas e esponja

Detergente de secagem rápida para vidros

Equipamento: Luvas e pano microfibras

Creme de limpeza não abrasivo para louças de casa de banho

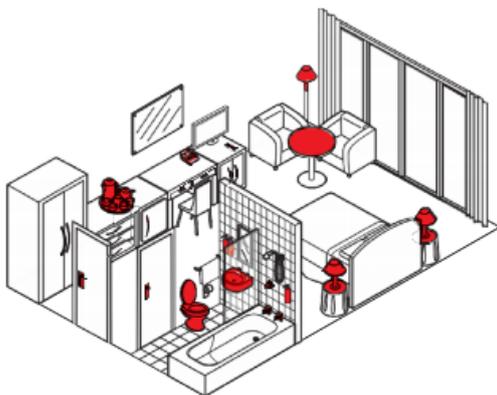
Equipamento: Luvas e pano microfibras

Detergente para limpeza de mobiliário

Equipamento: Luvas e pano microfibras

Detergente desinfetante para casa de banho

Equipamento: Luvas e pano microfibras



Pontos essenciais para desinfecção



Figura 6- Guia para limpeza e desinfecção dos quartos. Fonte: Diversey

2.3.2. Manutenção das superfícies de elevado contacto em todas as áreas comuns

Evidências de SARS e igualmente de SARS-CoV-2 que causam COVID-19 mostram que o vírus ativo sobreviverá apenas por um tempo limitado fora do hospedeiro. A quantidade de tempo que o vírus sobrevive no ambiente é influenciada pelo material da superfície, temperatura e humidade, entre outros fatores. Vários estudos mostram que o coronavírus sobrevive em diferentes materiais de superfície entre algumas horas até 9 dias. Após esse período, fica inativo. A desinfecção de superfícies elimina, destrói ou inativa os microrganismos. Assim, **complementar** a higienização das superfícies com a desinfecção das mesmas evita a transmissão da SARS-CoV-2 (COVID-19) nos locais de trabalho.

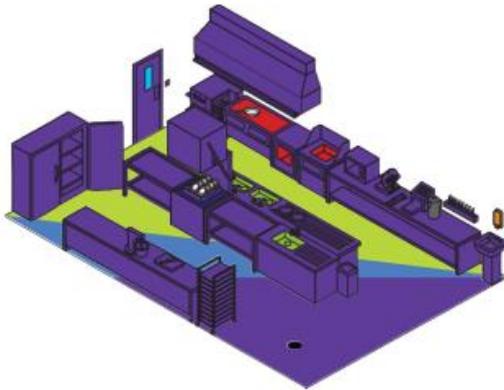
Superfícies frequentemente tocadas (maçanetas, interruptores de luz, torneiras, corrimão, mesas de receção, mesas de bar, mesas de refeitório, cantos da escada, móveis de áreas



públicas, etc.) devem ser desinfetadas regularmente ou quando visivelmente sujas usando um desinfetante eficaz contra o coronavírus. Será disponibilizado desinfetantes para os funcionários.

Deverão ser seguidos, pelo pessoal de limpeza e restantes funcionários, os seguintes guias de limpeza e desinfecção nas áreas comuns especificadas:

**B Hotelaria : Cozinha**



**Limpeza geral de superfícies**

Detergente para a limpeza geral da cozinha  
Equipamento: Luvas e pano microfibras

Detergente e secante para lavagem automática da louça

Detergente de secagem rápida para vidros  
Equipamento: Luvas e pano microfibras

Sabonete desinfetante para as mãos

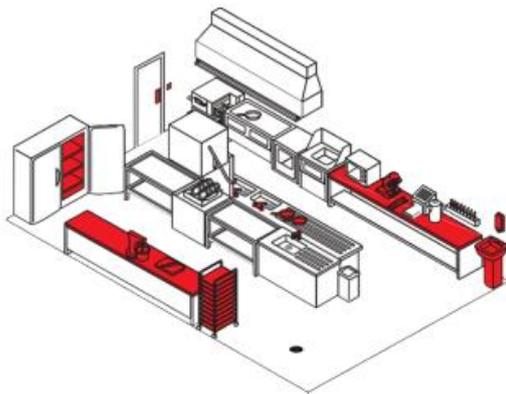
Detergente para limpeza e desinfecção de cozinhas  
Equipamento: Luvas e pano limpeza

Descalcificante para a máquina de lavar louça e chaleiras  
Equipamento: Luvas, óculos e máscara

Desengordurante fornos para fornos e grelhas  
Equipamento: Luvas, óculos e máscara

Detergente desengordurante  
Equipamento: Luvas

Detergente lavagem manual da louça  
Equipamento: Luvas



**Pontos essenciais para desinfecção**



Maçanetas



Torneiras



Interruptores



Utensílios



Dispensadores



Zonas de elevado contacto

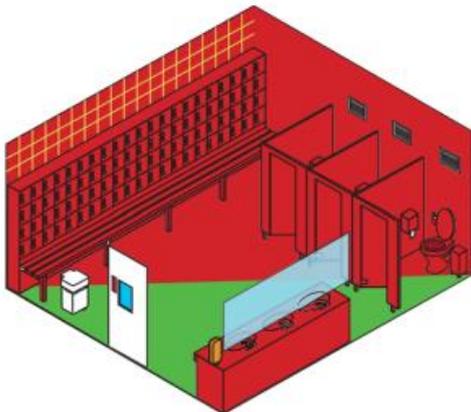


Superfícies com comida

Figura 7- Instruções de limpeza com informação adicional de desinfecção da cozinha. Fonte: Diversey



**C** Hotelaria : Casas de banho públicas, balneários.



**Limpeza geral de superfícies**

Detergente de secagem rápida para vidros  
Equipamento: Luvas e pano microfibras

Detergente desinfetante para casa de banho  
Equipamento: Luvas e pano microfibras

Detergente para higienização de casa de banho  
Equipamento: Luvas e pano microfibras

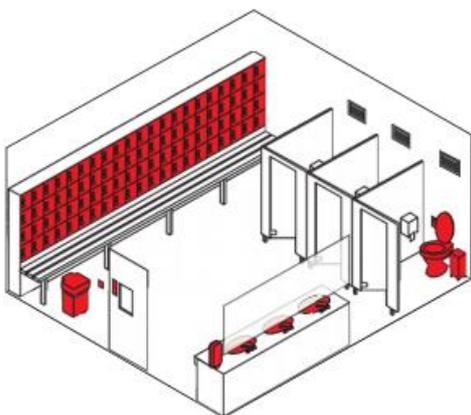
Detergente para limpeza de bolor ou branqueamento de juntas  
Equipamento: Luvas e esponja

Detergente descalcificante de sanitários  
Equipamento: Luvas e piaçaba

Creme de limpeza não abrasivo para louças de casa de banho  
Equipamento: Luvas e pano microfibras

Sabonete desinfetante para as mãos

Detergente neutro para pavimentos  
Equipamento: Mopa Húmida



**Pontos essenciais para desinfeção**



Maçanetas



Torneiras



Interruptores



Sanitas

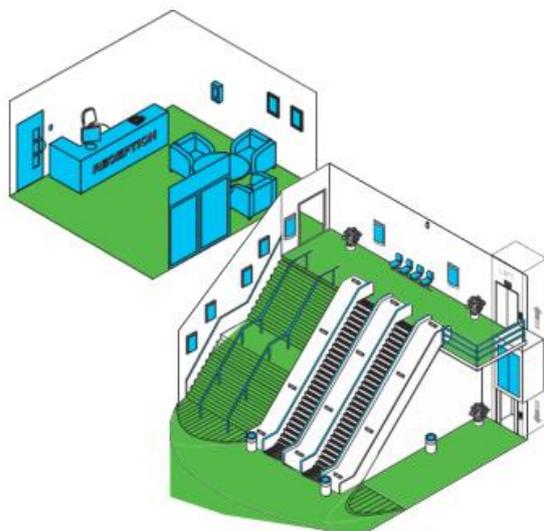


Dispensadores

Figura 8- Instruções de limpeza com informação adicional de desinfeção das casa de banho públicas. Fonte: Diversey



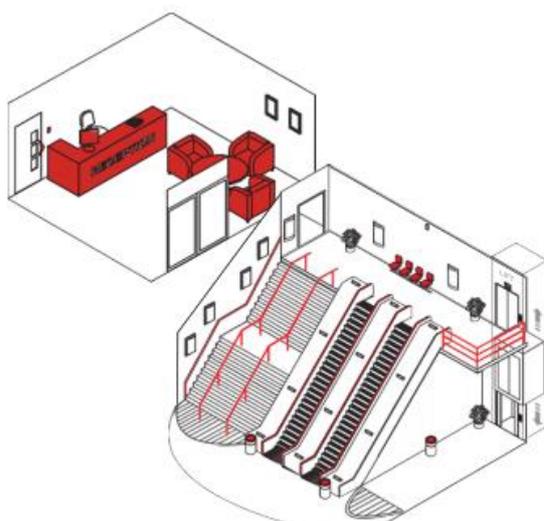
**E** Hotelaria : Recepção, lobby, escadas.



**Limpeza geral de superfícies**

Detergente de secagem rápida para vidros  
Equipamento: Pano microfibras

Detergente neutro para pavimentos  
Equipamento: Mopa Húmida



**Pontos essenciais para desinfeção**



Maçanetas



Interruptores



Dispensadores



Zonas de elevado contacto



Cadeiras



Topo das mesas



Telefones



Corrimão

Figura 9- Instruções de limpeza com informação adicional de desinfeção da receção e loja da quinta. Fonte: Diversey

### 3. ACTUAÇÃO EM CASO DE EMERGÊNCIA

Em caso de suspeita de infeção com COVID-19 na área do estabelecimento, deverão ser seguidos os seguintes procedimentos e recomendações para prevenir o contágio:

#### 3.1. Procedimentos gerais em caso de suspeita de infeção

- Dar ao doente (caso suspeito COVID-19) uma máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita. A máscara deverá ser colocada pelo próprio doente;
- Colocar em isolamento nas salas criadas para o efeito, e manter contacto à distância;



- c) O doente deve contactar de imediato a linha de Saúde 24 (808 24 24 24);
- d) Distribuir pelas pessoas envolvidas os EPI'S apropriados (luvas, máscaras, batas descartáveis, cobre sapatos);
- e) Providenciar a desinfeção dos locais;
  - Se for colaborador, isolar e desinfetar o local de trabalho;
  - Se for cliente, isolar e desinfetar as áreas comuns onde passou.
- f) Informar todas as pessoas que estiveram em contacto com a pessoa infetada, para manterem vigilância e avisar em caso de sinais ou sintomas suspeitos.

### 3.2. Procedimentos em caso de Suspeita de infeção de Trabalhadores

- a) Qualquer trabalhador com sinais e sintomas de COVID-19 e ligação epidemiológica, ou que identifique um trabalhador na empresa com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito, informa o proprietário do Casal dos Capelinhos (preferencialmente por via telefónica) e dirige-se para a área de “isolamento”, definida no Plano de Contingência;
- b) O Trabalhador doente (caso suspeito de COVID-19) já na área de isolamento, contacta o SNS24 – 808 24 24 24;
- c) 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;
- d) Após avaliação, caso o SNS 24 informe o Trabalhador sobre a **não validação**, o trabalhador informa o proprietário do Casal dos Capelinhos da não validação;
- e) Após avaliação, caso o SNS 24 informe o Trabalhador sobre a **validação**:
  - A DGS ativa o INEM, o Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos;
  - O trabalhador doente deverá permanecer na área de isolamento (com máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita), até à chegada da equipa do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), ativada pela DGS, que assegura o transporte para o Hospital de referência;
  - O acesso dos outros trabalhadores à área de “isolamento” fica interdito (exceto aos trabalhadores designados para prestar assistência);
  - 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.
  - Devem ser seguidas as regras de Vigilância com Contactos Próximos referidas no ponto 3.13, deste Protocolo.



### 3.3. Procedimentos em caso de Suspeita de infeção de Clientes

- a) A pessoa doente não deve sair das instalações do Casal dos Capelinhos;
- b) Qualquer Cliente com sinais e sintomas de COVID-19 e ligação epidemiológica, ou que identifique outro Cliente com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito, deverá informar a receção por via telefónica;
- c) Não se deve dirigir ao centro de saúde, a consultório privado ou à urgência do hospital, deverá ser a unidade hoteleira a contactar o SNS 24 (808 24 24 24);
- d) Aguardar as instruções dos profissionais de saúde que o vão atender e a decisão clínica;
- e) O profissional de saúde do SNS 24 questiona quanto a sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de COVID-19. Após avaliação, o SNS 24 informa sobre a validação ou não validação;
- f) No caso em que o Cliente esteja na sua Unidade de Alojamento aquando da manifestação da queixa, deverá permanecer no quarto, que funcionará como Sala de Isolamento. Após avaliação, caso o SNS 24 informe sobre a não validação, o Casal dos Capelinhos deverá informar o Cliente dessa não validação;
- g) Após avaliação, caso o SNS 24 informe sobre a validação, a DGS ativa o INEM, o Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos;
- h) O Cliente doente deverá permanecer na área de isolamento (com máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita), até à chegada da equipa do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), ativada pela DGS, que assegura o transporte para o Hospital de referência;
- i) O acesso dos outros Clientes ou de Trabalhadores à área de isolamento fica interdito (exceto aos trabalhadores designados para prestar assistência);
- j) 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;
- k) Caso, ao invés, o Cliente não esteja na sua Unidade de Alojamento, então deverá ser deslocado para a Sala de Isolamento referida no ponto 3.4;
- l) Se o Caso for Invalidado, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais incluindo de limpeza e desinfeção;
- m) Devem ser seguidas as regras de Vigilância com 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 COVID-19. O tipo de exposição do contacto próximo, determinará o tipo de vigilância, de acordo com o definido no ponto 3.13.



### 3.4. Sala de Isolamento

A área de isolamento prevista no Casal dos Capelinhos será o quarto do Cliente infetado, que virá a funcionar como Sala de Isolamento, enquanto se aguarda a validação do caso pela DGS e o eventual transporte pelo INEM.

Estas Salas de Isolamento (Quartos) têm as seguintes características:

- Ventilação natural e/ou sistema de ventilação mecânica;
- Revestimentos lisos e laváveis;
- Instalação sanitária para utilização exclusiva, situada no interior do quarto.

As Salas de Isolamento (Quartos) serão dotadas de:

- Telefone;
- Cadeira ou marquesa;
- Kit com água e alguns alimentos não perecíveis;
- Contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico);
- Solução antisséptica de base alcoólica (no interior e à entrada desta área);
- Toalhetes de papel e toalhetes de limpeza de uso único humedecidos em desinfetante;
- Máscara(s) cirúrgica(s);
- Luvas descartáveis;
- Termómetro;
- Sacos de recolha de roupa usada.

### 3.5. Níveis de responsabilidade de todos os intervenientes no Plano

A gerência do Casal dos Capelinhos deverá assegurar as seguintes responsabilidades:

- Validar o presente Protocolo Interno;
- Acompanhar as orientações e recomendações emanadas pelas autoridades;
- Manter o Protocolo Interno, providenciando o respeito pelas suas orientações e recomendações;
- Promover a formação e informação de todos os colaboradores sobre o COVID-19 e como cumprir as regras básicas de prevenção e controlo da infeção;
- Promover a formação, informação e treino à equipa do housekeeping designadas para a remoção de roupa e fazer camas de lavado; e para a realização das limpezas;
- Garantir os stocks de todos os produtos e materiais necessários, definidos pelo presente Protocolo:
  - Kit com água e alguns alimentos não perecíveis;
  - Contentor de resíduos com abertura não manual e saco de plástico;
  - Sacos de recolha de roupa usada;
  - Solução antisséptica de base alcoólica;



- Materiais e produtos de limpeza;
  - Produtos de desinfecção: lixívia, álcool a 70º, solução antisséptica de base alcoólica (SABA);
  - Máscaras cirúrgicas;
  - Luvas descartáveis;
  - Termómetros;
  - EPI's para a limpeza dos quartos: batas ou aventais de plástico ou descartáveis, luvas descartáveis de nitrilo, óculos de proteção, máscaras de proteção respiratória tipo FFP2 e cobre sapatos;
- Em caso de que surjam suspeitas, informar de imediato as autoridades e assegurar que o suspeito se mantém na Sala de isolamento designada.

A rececionista e demais funcionários do Casal dos Capelinhos deverão contactar de imediato a gerência no caso de algum cliente informar ou manifestar suspeitas.

### 3.6. Protocolo de higienização para situações de emergência

Em caso de emergência deverá ser acionado o seguinte protocolo de higienização e assinalar-se as ações tomadas no Registo de Higienizações de Emergência.

 <p>CASAL DOS <b>CAPELINHOS</b> <i>Quinta Nova</i></p>		Casas de banho dos quartos - diariamente	Casas de banho das áreas públicas – cada 4 horas	Pavimentos duros 1 x/dia	Cozinha - diariamente	Mesas laváveis cada 2 horas	Balcão da receção e vários no local – cada 2 horas	Maçanetas das portas - cada 2 horas	Quartos – Armários, sofás, interruptores, comandos TV e AC	Mãos lavadas a cada 2 horas	Mãos lavadas após cada tarefa	Louça utilizada pelo doente – após mergulhar em recipiente com desinfetante durante 30 minutos lavagem a quente	Zona de comidas e bebidas
Housekeeping	Domestos Pro Formula (diluição 1:49)	x	x	X	X	x							
Cozinha	Domestos Pro Formula (diluição 1:49)											x	
Housekeeping	Alcosan VT10 (puro)						x	x	x				x
Todos os trabalhadores	Sabonete Líquido Portuscale (lavagem de mãos)									x	x		
Todos os trabalhadores	Soft Care Des E (desinfecção de mãos)									x	x		
Clientes	Sabonete Líquido Portuscale (lavagem de mãos)									X			
Clientes	Soft Care Des E (desinfecção de mãos)									X			

Figura 10- Quadro de Higienização em situação de emergência – presença de caso positivo

Este Protocolo de Higienização de Emergência passa por:

- Reforço de higienização com lixívia (Domestos Pro Formula) sob concentrações mais elevadas e com maior frequência, deixando atuar durante 10 minutos;



- Desinfecção com maior frequência das superfícies das zonas públicas comuns (adega dos lagares, receção, playground, piscina, sala dos pequenos-almoços, etc.) com Alcosan VT10 (solução alcoólica);

Aqui inclui-se a desinfecção de puxadores de portas, corrimãos, mesas e todos os sítios em que alguém doente possa ter colocado as mãos;

- Reforço da frequência da higienização e desinfecção das mãos com Soft Care Des E;
- A loiça utilizada pelo doente no quarto terá de ser desinfetada com Domestos Pro Formula a uma diluição de 1:3 durante 30 minutos (tal como referido no protocolo de higienização) antes de ir ser lavada com a restante loiça.

Para evitar dispersão do vírus esta lavagem deve ser feita pelo Housekeeping, mais especificamente por quem foi ao quarto, na cozinha.

Se for necessário que alguém se dirija ao quarto onde está o cliente contaminado, ou que tenha contacto com ele, é essencial o uso de luvas e máscara, que depois deverão ser imediatamente descartadas para o lixo em sacos fechados.

### 3.7. Desinfecção da Piscina

Se o doente utilizou recentemente alguma piscina, as superfícies dessa piscina onde as pessoas circulam devem ser lavadas e desinfetadas.

A limpeza e desinfecção da piscina deve ser realizada com o procedimento habitual, devendo-se substituir a água e proceder à cloração como definido em protocolo interno.

### 3.8. Proteção dos profissionais responsáveis por manter a acomodação dos clientes

A política implementada pelo Casal dos Capelinhos será a da máxima proteção dos seus funcionários, tendo para isso definido que enquanto perdurarem os riscos associados ao COVID-19, os funcionários deverão usar o equipamento de proteção individual, na limpeza e arrumação dos quartos, independentemente de se registarem casos suspeitos, uma vez que sabemos que o período de incubação do vírus pode variar de 1 a 14 dias, ou até mais tempo, e também sabemos da presença de casos assintomáticos, que poderão originar a infeção dos funcionários e outros hóspedes. Por isso, desde que cumpram as medidas de proteção recomendadas neste Protocolo, e garantam o controlo da exposição ao risco de transmissão, não correrão riscos elevados no decorrer da sua atividade profissional.

No entanto, o risco de transmissão pode, contudo, ser real em caso de acidente, ou se não forem cumpridas integralmente as medidas de proteção recomendadas.

Todos os profissionais responsáveis por manter a acomodação dos clientes têm formação e treino e estão protegidos com os EPI's adequados.



Durante a fase de possível epidemia ou perante um caso suspeito de COVID-19, a pessoa encarregue do tratamento de roupa de cama e da limpeza dos quartos, fica mais exposta ao risco de aerossóis, pelo que se deve proteger, em particular, com os equipamentos de proteção adequados (EPI):

- Máscara;
- Óculos para proteção dos olhos;
- Avental de plástico sobre a farda e luvas (preferencialmente descartáveis, de nitrilo).

O fardamento e os equipamentos de proteção individual (EPI) devem ser diferentes, dependendo do tipo de intervenção ou tarefa e do risco de exposição.

A farda destes profissionais deve ser lavada em máquina, a temperaturas elevadas. De preferência, fazer uma máquina de lavar roupa só para a roupa dos clientes afetados e as fardas dos profissionais.

Após mudar a roupa da cama e os atalhados do quarto da pessoa suspeita ou doente com COVID-19, é desejável esperar também um tempo (período de latência) para iniciar a limpeza dos quartos, conforme o descrito no ponto

### 3.9. Mudança de roupa dos quartos e limpeza e desinfeção das instalações da pessoa suspeita ou doente

A limpeza será feita consoante o protocolo definido no ponto 2.3.1.

### 3.10. Manutenção das superfícies ambientais utilizadas por pessoa suspeita ou doente

A Manutenção será feita consoante o protocolo definido no ponto 2.3.2.

### 3.11. Limpeza e Desinfeção de Superfícies em contacto com pessoa suspeita ou doente

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 1:9, ou seja uma parte de lixívia, para 9 partes iguais de água;
- Deixar atuar durante 10 minutos;
- Passar o local com água e detergente;
- Enxaguar só com água quente;



- Deixar secar ao ar;

Deve-se usar máscara na diluição e aplicação da lixívia; abrir as janelas para ventilação do espaço.

### 3.12. Equipamento de Proteção individual (EPI) para contacto com suspeito – Como usar?

O responsável pelo contacto com o suspeito deverá vestir os EPI's respeitando a seguinte ordem:

- Colocar a máscara e adaptá-la corretamente
- Vestir a bata de proteção
- Calçar os cobre sapatos
- Calçar dois pares de luvas, cobrindo a bata com o segundo par.

Após estas medidas tomadas, aguardar a chegada e intervenção dos meios de socorro e emergência.

Depois de encaminhado o doente para a unidade de saúde, retirar os EPI'S do seguinte modo:

- Desapertar a bata, despir pela parte de cima tocando apenas no exterior da bata e retirando simultaneamente as luvas exteriores com as mangas e descalçar os cobre sapatos;
- Retirar a máscara tendo o cuidado de tocar apenas nos elásticos posteriores;
- Colocar tudo num saco fechado que deverá estar identificado com a seguinte sinalética:



*Figura 11 - Sinalética para colocar nos sacos com roupa potencialmente contaminada*

- Lavar as mãos com água e sabão e aplicar desinfetante.



### 3.13. 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

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

a) “Alto risco de exposição” que é definido como:

- Trabalhador do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros) do Caso Confirmado;
- Pessoa que esteve face-a-face com o Caso Confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
- Pessoa 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.

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

- Pessoa que teve contacto esporádico (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);
- Pessoa(s) 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, relativamente ao início de sintomatologia.

Para efeitos de comunicação às Autoridades de Saúde Local, o responsável do Plano de Contingência deve:

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



<b>Vigilância de contactos próximos</b>	
<b>Alto Risco de Exposição</b>	<b>Baixo Risco de Exposição</b>
Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição	Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar
Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar	Acompanhamento da situação pelo médico do trabalho
Restringir o contacto social ao indispensável	
Evitar viajar	
Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição	
A auto monitorização diária, feita pelo próprio pessoa, visa a avaliação da febre (medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar o valor e a hora de medição) e a verificação de tosse ou dificuldade em respirar	
Se se verificarem sintomas da COVID-19 e a pessoa estiver na empresa, devem-se iniciar os "Procedimentos num Caso Suspeito"	
Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para COVID-19	

Figura 12- Protocolo de vigilância de contactos próximos

#### **4. PROPOSTAS DE MELHORIA CONTÍNUA**

Como a nossa principal preocupação é a segurança de todos (funcionários, hóspedes e proprietários), promovendo activamente a prevenção da transmissão, e tentando minimizar o impacto que a estes procedimentos de desinfeção acarretam no rendimento das operações de limpeza, estamos a estudar as opções existentes no mercado para tentar suprir este acréscimo de necessidade de mão de obra.

Também sabemos que a desinfeção manual tem limites:

- mão de obra intensivo;
- uma razoável parte das superfícies continuará contaminada após tratamento;
- colaboradores posteriormente expostos a produtos químicos e vapores agressivos;
- não existe controlo sobre a dosagem efetivamente aplicada.

Por isso estamos a prever a aquisição de um gerador de ozono, que nos permitirá evoluir para uma desinfeção ecológica do ar e das superfícies permitindo tratar todo o ar de uma sala e todas as superfícies da mesma (mesas, computadores, etc) em



muito pouco tempo e sem deixar resíduos. O ozono é um gás que pode penetrar em todos os cantos da sala e, portanto, pode desinfetar toda a sala de maneira eficaz. O sistema de ozonização é o melhor aliado para esses tipos de situações, a sua produção não necessita de reagentes, pode ser instalada num local e funcionar quando necessário ou ser usado alternadamente por alguns minutos em diferentes salas.

Este equipamento vai permitir reforçar a segurança de todos os intervenientes do processo.