

*Visto
e aprovado
20-09-20*

PLANO DE CONTINGÊNCIA



CENTRO INTERPRETATIVO DO VALE GLACIAR DO ZÊZERE



SETEMBRO 2020

Este é um documento de caráter **PÚBLICO** que **se destina à divulgação pública**. É orientado para uma determinada operação ou operações interligadas a executar simultânea ou sucessivamente, visando um objetivo comum a atingir, normalmente num espaço e tempo determinado, e quando posto em execução passa a ordem de operações.

Homologo

O Presidente da Câmara Municipal



21/09/2020

CONTROLO DE ALTERAÇÕES

Revisão	Data	Alterações

Índice

1. Enquadramento	4
2. Plano de ação	5
2.1. Objetivo	5
2.2. Execução	5
2.2.1. Instruções para os utilizadores	5
2.2.2. Instruções para os colaboradores	5
3. Direção e coordenação	6
4. Considerações finais	6
5. Anexos	6
5.1. Anexo I - Normas gerais da DGS no interior do Centro Interpretativo do Vale Glaciar do Zêzere	

1. Enquadramento

A COVID-19 é causada pela infeção com o coronavírus da síndrome respiratória aguda grave (SARS-CoV-2), tendo sido declarada como pandemia pela Organização Mundial de Saúde a 11 de março de 2020, o que obrigou a medidas urgentes e extraordinárias com o objetivo de conter a propagação do vírus.

Considerando este enquadramento e atendendo à evolução da pandemia em Portugal, a 30 de abril o governo aprovou uma série de medidas com o objetivo de iniciar o desconfinamento progressivo das medidas até então adotadas para combater a COVID-19.

Entre as várias medidas está a Resolução do Conselho de Ministros N.º 38/2020 de 17 de maio, que prorroga a declaração da situação de calamidade, privilegiando também a contenção da pandemia e a segurança dos portugueses.

Esta resolução define o levantamento gradual das suspensões e interdições decretadas durante o estado de emergência para o regresso gradual da atividade económica, mediante a avaliação da evolução do quadro epidemiológico, sanitário, social e económico.

Desta forma, pretende-se mitigar o desenvolvimento da pandemia, recorrendo a medidas específicas para as atividade/espacos sob a responsabilidade do Município de Manteigas.

2. Plano de ação

2.1. Objetivo

Este plano pretende fornecer a todos os utilizadores e colaboradores do Centro Interpretativo do Vale Glaciar do Zêzere instruções claras e procedimentos para a utilização deste espaço, de forma a reduzir os riscos de contágio da COVID-19.

2.2. Execução

Para o efeito, o Município de Manteigas elaborou o presente Plano de Contingência, onde se encontram definidas regras e instruções para a utilização do espaço, de forma a dar resposta à necessidade de planear ações de prevenção e de segurança para utilização do Centro Interpretativo do Vale Glaciar do Zêzere, minimizando assim o risco de contágio para os utilizadores e colaboradores.

2.2.1. Instruções para os utilizadores

- 1 - Cumprir as normas e as instruções definidas pela DGS referentes ao distanciamento físico, higiene das mãos e superfícies, e etiqueta respiratória;
- 2 - Manter o distanciamento físico que garanta a separação física entre pessoas de 2 metros;
- 3 - Utilização obrigatória de máscara;
- 4 - A ocupação do espaço de visita, assim como da receção/posto de informação do Centro Interpretativo, deverá ser de apenas um utilizador de cada vez ou de um máximo de 4 pessoas caso sejam coabitantes, excetuando o colaborador do Município, que fará a devida gestão e acompanhamento.
- 5 - Os utilizadores com sintomatologia compatível com COVID-19 devem abster-se de frequentar o Centro Interpretativo do Vale Glaciar do Zêzere;
- 6 - É proibido comer ou beber nas áreas abertas ao público do Centro Interpretativo do Vale Glaciar do Zêzere;
- 7 - O espaço será higienizado diariamente ou após cada utilização diária;
- 8 - Os equipamentos e materiais manuseados pelos utilizadores e pelo colaborador são higienizados após cada utilização.

2.2.2. Instruções para os colaboradores

- 1 - Divulgar o presente plano, bem como a sua divulgação aos visitantes no início da visita ao espaço;

- 2 - Desenvolver ações de higienização dos espaços de utilização pública, nomeadamente instalações sanitárias, salas e receção;
- 3 - Controlo do cumprimento das medidas definidas no presente plano;
- 4 - Acompanhar e analisar a evolução da situação;
- 5 - Propor atualizações ou alterações ao Plano de Contingência, que se mostrem mais eficazes ou mais simples de implementar;
- 6 - Caso seja detetado um caso suspeito, este deve ser imediatamente encaminhado para a sala de isolamento situada nas instalações sanitárias das pessoas com mobilidade reduzida, sendo de imediato encerrado o Centro Interpretativo do Vale Glaciar do Zêzere.

3. Direção e coordenação

O presente plano ficará sob a direção do Senhor Presidente da Câmara Municipal de Manteigas, Esmeraldo Saraiva Neto Carvalhinho, coadjuvado pelo Chefe de Divisão da DPOU, Eng. João Gabriel Craveiro Leitão.

A implementação das normas/regras dentro do Centro Interpretativo do Vale Glaciar do Zêzere será assegurada pelos colaboradores afetos ao funcionamento do referido equipamento municipal.

4. Considerações finais

As medidas implementadas têm como objetivo principal a mitigação do vírus, permitindo o funcionamento do Centro Interpretativo do Vale Glaciar do Zêzere.

Se for detetado um caso suspeito, de acordo com os sinais e sintomas presentes na Norma 004/2020 da DGS, este deve ser encaminhado por um só colaborador para a área de isolamento localizada no edifício do Centro Interpretativo do Vale Glaciar do Zêzere através dos circuitos definidos no Plano de Contingência, garantindo que o mesmo é portador de máscara.

Na área de isolamento, definida para o efeito, deve ser contactado o SNS 24, de acordo com a Norma 004/2020 da DGS, dando cumprimento às indicações recebidas. Simultaneamente, devem ser cumpridos os procedimentos definidos no Plano de Contingência e, se aplicável, os procedimentos de limpeza e desinfeção, de acordo com a Orientação 014/2020 da DGS.

5. Anexos

5.1. Anexo I - Normas gerais da DGS no interior do Centro Interpretativo do Vale Glaciar do Zêzere

Anexos

MEDIDAS DE PREVENÇÃO DA TRANSMISSÃO DO COVID-19

A melhor maneira de prevenir a infeção é evitar a exposição ao vírus. Existem princípios gerais que qualquer pessoa pode seguir para prevenir a transmissão de vírus respiratórios:

- ✓ **Lavar as mãos com frequência** – com sabão e água, ou esfregar as mãos com gel alcoólico se não for possível lavar as mãos. Se as mãos estiverem visivelmente sujas, devem ser usados preferencialmente sabão e água.

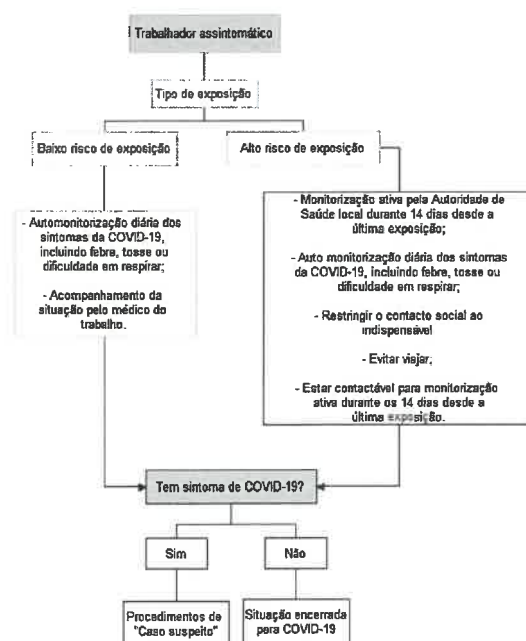


- ✓ **Cobrir a boca e o nariz** com um lenço de papel descartável sempre que for necessário assoar, tossir ou espirrar. O lenço de papel deverá ser descartado num caixote de lixo e, em seguida, deverão ser lavadas as mãos. Na ausência de lenços de papel descartável, poder-se-á tossir ou espirrar para a prega do cotovelo. Nunca se deve tossir nem espirrar para o ar ou para as mãos.



- ✓ As pessoas que **sintam tosse, febre ou dificuldade respiratória** devem **contactar** telefonicamente a pessoa responsável para avaliar a situação e aconselhar quais as medidas a tomar.
- ✓ Os colaboradores/usuários devem **lavar as mãos**:
 - Antes de sair de casa
 - Ao chegar ao Centro Interpretativo
 - Após usar a casa de banho
 - Após as pausas
 - Antes de sair do local de trabalho
- ✓ Utilizar um gel alcoólico que contenha pelo menos 60% de álcool; se não for possível lavar as mãos com água e sabão.
- ✓ **Evitar tocar** nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos.
- ✓ **Evitar contacto próximo** com pessoas com tosse, febre ou dificuldade respiratória.
- ✓ Limpar e desinfetar frequentemente objetos e superfícies de utilização comum.
- ✓ Em caso de sintomas ou dúvidas contactar a **Linha SNS24: 808 24 24 24**.
- ✓ Não se deslocar diretamente para nenhum estabelecimento de saúde.
- ✓ Consultar regularmente informação afixada e em <http://www.dgs.pt>

FLUXOGRAMA DE SITUAÇÃO DE TRABALHADOR COM SINTOMAS DE COVID-19



FOLHETO INFORMATIVO: RECOMENDAÇÕES GERAIS

CORONAVÍRUS (COVID-19)

RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS



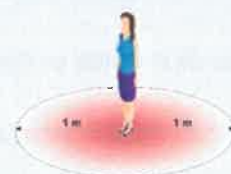
Quando espirrar ou tossir
tape o nariz e a boca com
o braço ou com lenço
de papel que deverá ser
colocado imediatamente
no lixo

When coughing or sneezing
cover your mouth and nose
with your forearm or with
tissue paper that should
be placed immediately in
the trash



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


Wash your hands frequently
with soap and water or an
alcohol -based solution



Se regressou de uma área
afetada, evite contacto
próximo com outras pessoas

If you returned from an
affected area, avoid contact
close with people

EM CASO DE DÚVIDA LIGUE
IF IN DOUBT, CALL

SNS 24 

808 24 24 24



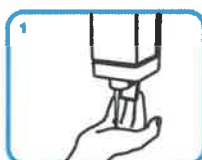
FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO

Lavagem das mãos

 Duração total do procedimento: 40-60 seg.



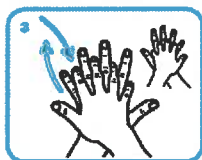
Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



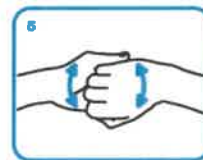
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



Palma com palma com os dedos entrelaçados



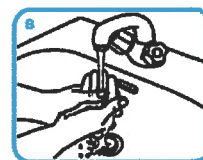
Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



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



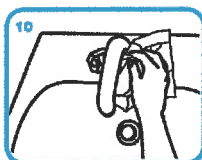
Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



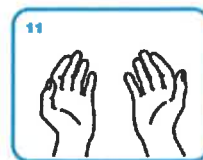
Enxague as mãos com água



Seque as mãos com toalhete descartável



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



Agora as suas mãos estão seguras.

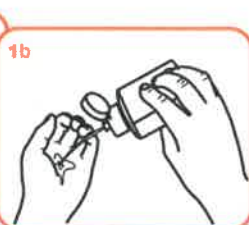
FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM GEL ALCOÓLICO

Fricção Anti-séptica das mãos

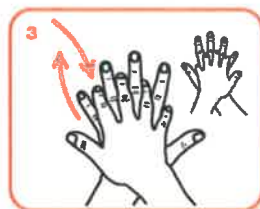
 **Duração total do procedimento: 20-30 seg.**



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



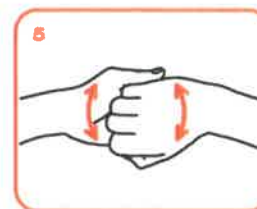
2 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



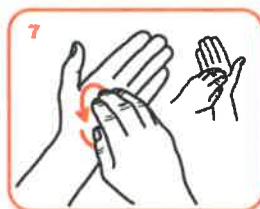
4 As palmas das mãos com dedos entrelaçados



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



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



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



8 Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

COMO COLOCAR CORRETAMENTE A MÁSCARA CIRÚRGICA

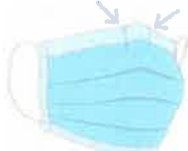
Para Colocar a Máscara

1. Higienize as mãos



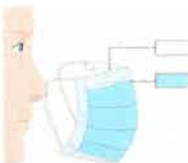
2. Coloque a máscara na posição correta

A extremidade superior da máscara é a que tem um encaixe que assenta e molda-se ao nariz.



3. Coloque a máscara do lado correto

A parte interna das máscaras é branca, enquanto a externa tem outra cor. Antes de colocar a máscara verifique se está do lado correto.



4. Coloque a máscara no rosto

Existem diversos tipos de máscaras médicas no mercado, cada um com um método próprio de aplicação.

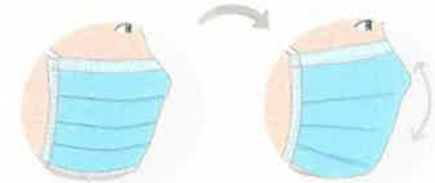
- ✓ Com alças para as orelhas
- ✓ De amarrar
- ✓ Com faixas



5. Ajuste a máscara no nariz



6. Se necessário, amarre a tira inferior da máscara



7. Ajuste a máscara no rosto e debaixo do queixo



