



Paróquia de
Monte Abraão

Plano de contingência (COVID-19)

1. Controlo de alterações

Revisão	Data	Alterações
00	30/09/2020	Primeira edição
01		
02		
03		

Índice

1. Controlo de alterações	2
2. Lista de siglas	4
3. Introdução.....	4
4. A doença por coronavírus (COVID-19)	5
5. A transmissão do COVID-19.....	5
6. O que é um “caso suspeito”	6
7. Definição da área de isolamento	6
8. Designação do Responsável ou Ponto Focal	7
9. Procedimentos a seguir perante um “caso suspeito”	8
10. Procedimentos a seguir num “caso confirmado”	10
11. Procedimentos na vigilância de contactos próximos	10
12. Uso de máscaras na comunidade	11
13. Medidas de prevenção gerais	12
14. Medidas de prevenção específicas.....	13
15. Limpeza e desinfeção de superfícies	13
15.1. Cuidados a observar na limpeza e desinfeção de superfícies.....	13
15.2. Frequência de limpeza e desinfeção de superfícies	14
16. Procedimentos e regras de segurança	14
16.1. Acessos e circulação	15
16.2. Igreja (Missas, Casamentos, Batizados)	15
16.3. Capelas mortuárias	16
16.4. Centro Social (Secretariados e Salas).....	17
16.5. Salão Paroquial.....	18
17. Diversos	19
Anexo I - Fluxograma - Pessoa com sintomas de COVID-19.....	21
Anexo II – Medidas de prevenção na transmissão do COVID-19.....	22
Anexo III – Folheto Informativo - Recomendações Gerais	24
Anexo IV – Folheto Informativo - Lavagem de mãos	25
Anexo V – Folheto Informativo - Máscaras	26
Anexo VI – Folheto Informativo - Comunhão	27
Anexo VII – Folheto informativo - Oração Segura.....	28
Anexo VIII – Folheto informativo - Medidas Gerais (1)	29
Anexo IX – Folheto informativo - Medidas Gerais (2).....	30
Anexo X – Formulário – Registo de casos suspeitos	31

Anexo XI – Folheto informativo – Sequência de colocação de EPI.....	32
Anexo XII – Folheto informativo – Sequência de remoção dos EPI	33
Anexo XIII– Folheto informativo – Limpeza e Desinfecção de superfícies	34

2. Lista de siglas

COVID-19	- Doença por Coronavírus
DGS	- Direção Geral de Saúde
ECDC	- Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doença
EPI	- Equipamento de Proteção Individual
INEM	- Instituto Nacional de Emergência Médica
INSA	- Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge

3. Introdução

O presente documento dá a divulgar os pontos essenciais do Plano de Contingência da Paróquia de Monte Abraão, para a Doença por Coronavírus (COVID-19)⁶, estabelecido pela Paróquia de Monte Abraão, fornece informação aos colaboradores da Paróquia sobre esta nova doença, sobre as medidas de prevenção e controlo desta infeção, e sobre os procedimentos e medidas a adotar perante a identificação de casos suspeitos e/ou confirmados.

Este Plano de Contingência (COVID-19) foi desenvolvido com base nas orientações da Direção-Geral da Saúde (DGS) e na melhor evidência científica disponível até ao momento. Os colaboradores e paroquianos frequentadores da Paróquia de Monte Abraão serão informados sobre a doença por coronavírus (COVID19) e sobre as formas de evitar a transmissão, através dos meios mais adequados: Reuniões presenciais ou por vídeo conferência, por correio eletrónico, afixação de cartazes nos espaços comuns, etc.

De igual modo, a informação sobre as recomendações e procedimentos estabelecidos neste Plano de Contingência (COVID-19) será amplamente divulgada, através dos meios mais adequados. A Paróquia de Monte Abraão está comprometida com a proteção da saúde e a segurança dos seus colaboradores, tendo também um papel importante a desempenhar na limitação do impacto negativo deste surto na comunidade, face às valências de conhecimento que detêm em diversas áreas.

4. A doença por coronavírus (COVID-19)

Os coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano e são bastante comuns em todo o mundo. A infeção origina sintomas inespecíficos como tosse, febre ou dificuldade respiratória, ou apresenta-se como doença mais grave, como pneumonia.

O novo coronavírus (SARS-CoV-2), agente causador da doença por coronavírus (COVID-19), foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, na Cidade de Wuhan (China). Embora o epicentro da epidemia tenha ocorrido em Wuhan, Província de Hubei (China), a infeção alastrou-se muito rapidamente tendo sido confirmada a transmissão ativa e sustentada do vírus em praticamente todos os países do mundo. O período de incubação do novo coronavírus é de 2 a 14 dias. Isto significa que se uma pessoa permanecer bem 14 dias após contactar com um caso confirmado de doença por coronavírus (COVID-19), é pouco provável que tenha sido contagiada.

Após exposição a um caso confirmado de COVID-19, podem surgir os seguintes sintomas:

- Dificuldade respiratória;
- Tosse;
- Febre.

De forma geral, estas infeções podem causar sintomas mais graves em pessoas com sistema imunitário mais fragilizado, pessoas mais velhas, e pessoas com doenças crónicas como diabetes, cancro e doenças respiratórias.

5. A transmissão do COVID-19

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

Existem duas formas através das quais uma pessoa pode ficar infetada:

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

6. O que é um “caso suspeito”

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

Critérios clínicos		Critérios epidemiológicos
Febre OU Tosse OU Dificuldade respiratória	E	História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa* nos 14 dias anteriores ao início de sintomas OU Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas OU Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19

*Consultar informação atualizada da DGS.

7. Definição da área de isolamento

É estabelecida uma **área de isolamento** na Paróquia de Monte Abraão. A colocação de um colaborador, paroquiano, professor, aluno ou visitante suspeito de infeção por COVID-19 numa **área de isolamento** visa impedir que outras pessoas possam ser expostas e infetadas. Esta medida tem como principal objetivo evitar a propagação de uma doença transmissível.

Na Paróquia de Monte Abraão, foi definida como **área de isolamento** o **Gabinete da Sala de Convívio da 3ª Idade**, o qual deverá estar equipado com:

- ✓ telefone;
- ✓ cadeira ou marquesa (para descanso e conforto do caso suspeito de infeção por COVID-19, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo INEM);
- ✓ kit com água e alguns alimentos não perecíveis;
- ✓ contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico);
- ✓ solução antisséptica de base alcoólica;
- ✓ toalhete de papel;
- ✓ máscara(s) cirúrgica(s);
- ✓ luvas descartáveis;
- ✓ termómetro.

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

Todos os utilizadores das instalações paroquiais deverão ser informados da localização da **área de isolamento**.

Para efeitos do eventual acionamento deste Plano de Contingência, a **área de isolamento** da Paróquia de Monte Abraão, embora estando equipada e preparada para funcionar a qualquer momento, considerar-se-á operacional, apenas nos horários abaixo indicados:

Sábado	Das 9h30m às 13h00m
	Das 15h00m às 19h00m
Domingo	Das 9h30m às 12h00m
	Das 17h30m às 19h00m

os quais coincidem com os períodos de maior intensidade de atividades pastorais, sendo, por isso, primordialmente destinada aos paroquianos e demais utilizadores das instalações paroquiais.

8. Designação do Responsável ou Ponto Focal

A Paróquia de Monte Abraão designará um **Responsável** (ou **Ponto Focal**) pela gestão de qualquer caso suspeito de COVID-19. Todas as pessoas que frequentem a Paróquia, pertencendo a grupos internos ou externos, serão informados de quem é o Responsável. É a este **Ponto Focal** que deverá ser reportada uma situação de doença enquadrada de um colaborador, paroquiano, professor, aluno ou visitante com sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso possível de COVID-19. Sempre que for reportada uma situação de um colaborador, paroquiano, professor, aluno ou visitante com sintomas, o **Ponto Focal** deverá assegurar o cumprimento dos procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência da Paróquia de Monte Abraão para a Doença por Coronavírus (COVID-19).

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

O **Ponto Focal** da Paróquia do Monte Abraão será um dos elementos abaixo mencionados, consoante o dia e horário indicados:

	Nome	Contacto
Ponto focal (principal)	Irene Afonso	967 662 744 (*)
Ponto focal	Ana Fidalgo	
	Margarida Ribeiro	
	Mafalda Gomes	
	Bruna Castanheira	
	Mafalda Oliveira	

(*) Telefone Móvel da Paróquia

9. Procedimentos a seguir perante um “caso suspeito”

De acordo com a DGS, define-se como **caso suspeito** quem apresente como critérios clínicos infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória), associados a critérios epidemiológicos, conforme antes referido.

Na situação de **caso suspeito**, deverá ser imediatamente contactado o Ponto Focal (Responsável) e ativados os procedimentos que constam deste Plano de Contingência:

- O Ponto Focal deverá:
 - Garantir que o trajeto até à sala de isolamento se encontra desimpedido
 - Colocar os EPI
 - Acompanhar, através dos circuitos pré-definidos, a pessoa até à sala de isolamento
 - Assegurar, sempre que possível, a distância de segurança (superior a 1 metro)
- Já na sala de isolamento, o Ponto Focal deverá solicitar ao caso suspeito que contacte o **SNS 24 (808 24 24 24)** ou outras linhas criadas para o efeito;
- Sendo o caso suspeito menor de idade, o Ponto Focal deve contactar de imediato o encarregado de educação de modo a informá-lo sobre o estado de saúde do seu educando, solicitando-lhe que se dirija às instalações paroquiais, preferencialmente em veículo próprio e, na área de isolamento, contactar o **SNS 24 (808 24 24 24)** ou outras linhas criadas para o efeito;
- Em situações em que haja consentimento prévio do encarregado de educação, ou na impossibilidade de contacto do mesmo, cabe ao Ponto Focal realizar o contacto telefónico para o SNS 24 acima referido;
- Aplicar o formulário-registo interno (Anexo X) de casos suspeitos de COVID-19 à pessoa em questão;

- Na sala de isolamento monitorizar a temperatura corporal do **caso suspeito**;
- Na sala de isolamento o **caso suspeito** deve estar sempre acompanhado pelo Ponto Focal, que deve agir de acordo com a gravidade da situação;
- O caso suspeito deve usar uma máscara cirúrgica, exceto se a sua condição clínica não o permitir;
- A máscara deve ser trocada quando se encontrar suja, molhada e sempre que a situação o justificar;
- O acesso de outras pessoas à área de isolamento fica interdito, exceto ao Ponto Focal.

Se o **caso suspeito** for considerado **validado** para COVID-19, pela triagem telefónica (SNS 24 ou outras linhas), deverá seguir rigorosamente as indicações que lhe forem dadas e que poderão ser uma das seguintes:

- a) **Autocuidado**: isolamento em casa;
- b) Avaliação Clínica nas Áreas Dedicadas COVID-19 nos **Cuidados de Saúde Primários**;
- c) Avaliação Clínica em **Serviço de Urgência**.

Enquanto estiver na sala de isolamento, o **caso suspeito validado** deverá permanecer com máscara (certificada CITEVE ou cirúrgica), com exceção para casos em que a condição clínica não o permita).

Após receber as indicações fornecidas pelo SNS 24, o caso suspeito deverá deslocar-se para casa, para os serviços de saúde ou para o local de realização de teste em viatura própria ou em viatura própria do encarregado de educação, caso seja menor de idade. Se tal não for possível, deve ser utilizada uma viatura de transporte individual, não devendo recorrer-se a transporte público coletivo. Durante todo o percurso, o caso suspeito e o(s) respetivo(s) acompanhante(s) devem manter a máscara devidamente colocada.

O acesso de outras pessoas à área de isolamento fica interdito;

A área de isolamento ficará interdita até à limpeza e desinfeção (descontaminação).

Se o **caso suspeito não for considerado validado** para COVID-19 pela triagem telefónica (SNS 24 ou outras linhas), a pessoa segue o procedimento normal para situações similares, de acordo com o quadro clínico apresentado, terminando os procedimentos constantes do Plano de Contingência e sendo aplicados os procedimentos habituais de limpeza e desinfeção.

Como complemento deste procedimento usar o fluxograma apresentado no Anexo I.

10. Procedimentos a seguir num “caso confirmado”

Na situação de **caso confirmado**, o Ponto Focal, seguindo o fluxograma disponibilizado em Anexo I, deve:

- ✓ Providenciar a limpeza e desinfecção (descontaminação) da área de isolamento;
- ✓ Reforçar a limpeza e desinfecção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo **caso confirmado**, com maior probabilidade de estarem contaminadas. Dar especial atenção à limpeza e desinfecção da sala, secretárias, incluindo materiais e equipamentos utilizados pelo **caso confirmado**;
- ✓ Armazenar os resíduos do caso confirmado em saco de plástico.

11. 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 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**, definido como:
 - Colaborador do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, zona até 2 metros) do caso;
 - Colaborador, paroquiano, professor, aluno ou visitante que esteve cara-a-cara com o caso confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
 - Colaborador, paroquiano, professor, aluno ou visitante que partilhou com o caso confirmado louça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias.
- ✓ **Baixo risco de exposição (casual)**, definido como:
 - Colaborador, paroquiano, professor, aluno ou visitante 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 cara-a-cara superior a 15 minutos, tosse ou espirro);
 - Colaborador, paroquiano, professor, aluno ou visitante que prestou assistência ao caso confirmado, desde que tenha seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada da máscara e luvas; etiqueta respiratória; higiene das mãos).

Além do referido anteriormente, perante um caso confirmado por COVID-19, deverão ser ativados os procedimentos de vigilância ativa dos contactos próximos, relativamente ao início

de sintomatologia. Para efeitos de gestão dos contactos a Autoridade de Saúde Local, se necessário, em articulação com o Ponto Focal, 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).
- ✓ O período de incubação estimado da COVID-19 é de 2 a 14 dias. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

É importante sublinhar que:

- ❖ A auto monitorização diária, feita por cada um, 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 o colaborador, paroquiano, professor, aluno ou visitante estiver na Paróquia de Monte Abraão, devem-se iniciar os **procedimentos antes referidos para um caso suspeito**;
- ❖ Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para COVID-19.

12. Uso de máscaras na comunidade

De acordo com a Informação n.º 009/2020 emitida pela DGS deve ser considerada a utilização de máscara de proteção na comunidade, de forma a limitar a propagação do COVID-19.

Existem 3 tipos de máscaras:

1. **Respiradores (*Filtering Face Piece, FFP*)**: equipamento de proteção individual destinado aos profissionais de saúde, de acordo com a Norma 007/2020 da DGS;
2. **Máscaras cirúrgicas**: dispositivo que previne a transmissão de agentes infecciosos das pessoas que utilizam a máscara para as restantes;
3. **Máscaras não-cirúrgicas, comunitárias ou de uso social**: dispositivos de diferentes materiais têxteis, destinados à população geral, não certificados.

É aconselhada a utilização de máscara nos seguintes casos:

- Todos os profissionais de saúde, pessoas com sintomas respiratórios e pessoas que entrem e circulem em instituições de saúde.
- Alguns grupos profissionais que durante o exercício de determinadas funções não consigam manter uma distância de segurança entre pessoas, ou seja, onde não esteja garantido o distanciamento social (ex.: profissionais das forças de segurança e militares, bombeiros, distribuidores de bens essenciais ao domicílio, trabalhadores nas instituições de solidariedade social, lares e rede de cuidados continuados integrados, agentes funerários e profissionais que façam atendimento ao público).
- Todas as pessoas que permaneçam em espaços interiores fechados com múltiplas pessoas (ex.: supermercados, farmácias, lojas ou estabelecimentos comerciais, transportes públicos, etc.), como medida de proteção adicional ao distanciamento social, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória.

O uso de máscara implica o conhecimento das técnicas de colocação, uso e remoção, descritas em Anexo próprio, e não anula as medidas fundamentais como o distanciamento social e a higiene das mãos.

13. Medidas de prevenção gerais

A Paróquia de Monte Abraão deverá adotar as seguintes medidas:

- Aplicar os procedimentos de triagem de casos suspeitos, descritos em Anexo próprio.
- Alertar a pessoa com sintomas e ligação epidemiológica (compatíveis com a definição de caso suspeito de COVID-19), procedendo de forma célere à comunicação interna entre a pessoa com sintomas e as pessoas com quem contactou.
- Formar e sensibilizar os colaboradores, paroquianos, professores e alunos para:
 - Procedimentos básicos para higienização das mãos (ex. lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos; se estes não estiverem disponíveis utilize um desinfetante para as mãos que tenha pelo menos 70% de álcool, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas; sabão e água devem ser usados preferencialmente se as mãos estiverem visivelmente sujas).
 - Procedimentos de etiqueta respiratória (ex.: evitar tossir ou espirrar para as mãos; tossir ou espirrar para o antebraço ou manga, com o antebraço fletido ou usar lenço de papel; higienizar as mãos após o contacto com secreções respiratórias);
 - Procedimentos de colocação de máscara cirúrgica (incluindo a higienização das mãos antes de colocar e após remover a máscara);
 - Procedimentos de conduta social (ex. alterar a frequência e/ou a forma de contacto - evitar o aperto de mão, as reuniões presenciais, os postos de trabalho partilhados).

14. Medidas de prevenção específicas

A Paróquia de Monte Abraão implementará de imediato as seguintes medidas:

- ✓ Disponibilização de dispensadores de solução alcoólica nos espaços comuns (instalações sanitárias e espaços de refeição), condicionada à sua existência no mercado.
- ✓ Divulgação de informação aos colaboradores e eventuais visitantes (quando e sempre que necessário).
- ✓ Definição de uma área de isolamento.
- ✓ Distribuição de EPI aos colaboradores: máscaras e luvas.

15. Limpeza e desinfecção de superfícies

No final de cada sessão, é feita a higienização da totalidade dos espaços utilizados.

Sempre que houver mudança de grupo ou de ocupantes de sala será efetuada a desinfecção da sala.

Os professores ou os responsáveis pelos grupos devem manter, sempre que possível, as salas com as portas e as janelas abertas.

15.1. Cuidados a observar na limpeza e desinfecção de superfícies

Principais preocupações ao desinfetar uma área:

- O profissional responsável pela higienização e desinfecção deve estar equipado com o Equipamento de Proteção Individual (EPI) (Anexo XI), como forma de proteção quer dos produtos utilizados, quer de eventual contaminação existente na área onde irá operar, e que evite, ainda, que este traga agentes contaminadores do exterior para a área da desinfecção. O EPI deve ser removido e eliminado após a conclusão das atividades de limpeza (Anexo XII);
- O profissional deve entrar nos locais a limpar já totalmente equipado com o EPI e com o material de limpeza, levando também consigo sacos prontos para a recolha dos resíduos;
- Ao entrar na “área suja”, deve abrir janelas e arejar a área, sempre que possível;
- Esvaziar os caixotes de lixo das salas;
- Começar a limpar de alto para baixo e das zonas mais distantes da porta de entrada para a porta de entrada/saída;
- Ter um cuidado especial na limpeza de objetos mais tocados (ex: interruptores; maçanetas das portas; torneiras; corrimãos; mesas; cadeiras; teclados de computadores; telefones e outros) e áreas mais frequentadas;
- À medida que vai limpando, depositar os materiais descartáveis no saco de lixo tendo o cuidado de não contaminar o seu exterior;
- No final da limpeza, esperar para ter o espaço totalmente arejado e só depois fechar as janelas;
- Sair da área e fechar a porta, sempre que possível;
- Limpar os frascos e produtos de limpeza antes de os guardar;

- Colocar o saco sujo dentro de outro limpo e fechar o saco;
- Remover os EPI descartáveis e colocar nos sacos de resíduos;
- Colocar os sacos de resíduos no contentor (caixote do lixo) dos resíduos indiferenciados. Estes resíduos não devem, em caso algum, ser colocados no contentor de recolha seletiva, nem depositados no ecoponto;
- Nunca deixar os sacos de resíduos em espaços públicos ou zonas onde possam ser mexidos.

15.2. Frequência de limpeza e desinfecção de superfícies

A desinfecção dos espaços e superfícies deve ser efetuada, no mínimo, com frequência diária e sempre que se mostrar necessário, de acordo com a técnica abaixo descrita.

As frequências de referência são:

- Casas de banho – após cada intervalo;
- Zonas e objetos de uso comum – corrimãos, maçanetas das portas, interruptores, zonas de contacto frequente – após cada intervalo;
- Salas de catequese/aula – a cada mudança de grupo e no final das atividades;
- Áreas de refeição – logo após a utilização de uma pessoa/grupo e antes de outra entrar na área;
- Outras áreas - no final das atividades.

O Anexo XIII disponibiliza diversa informação referente aos procedimentos de limpeza e desinfecção de superfícies, metodologias a seguir e materiais a utilizar.

16. Procedimentos e regras de segurança

Nos locais de trabalho/atendimento devem ser seguidos os seguintes procedimentos e regras de uma forma geral:

- Em espaços fechados é obrigatório o uso de máscaras. (Ex. salas de catequese/aula, escritórios, secretariados, interior de edifícios);
- Utilização de barreiras físicas (ex. janelas de vidro, acrílico, postigo) entre colaboradores e público;
- Gestão e monitorização equilibrada do acesso de pessoas ao interior das instalações paroquiais – Igreja, Centro Social, Salão Paroquial, etc.;
- Limitação do tempo presencial (permanência) de pessoas nas instalações paroquiais;
- Restrição do acesso de pessoas a áreas das instalações paroquiais;
- Marcação prévia, sempre que possível, para o atendimento personalizado;
- Implementação de circuitos específicos de circulação para todos;
- Instituição da obrigatoriedade do uso de máscaras cirúrgicas/comunitárias para todos os que circulem no reduto da igreja;
- No final de cada sessão de trabalho, cada colaborador/catequista/professor deve proceder à higienização do seu local de trabalho nomeadamente, ferramentas, mesa de trabalho, teclado e demais superfícies do seu posto;

- Reforço da limpeza e higienização de pontos de grande contacto: telefones, teclados, ferramentas, maçanetas das portas, corrimãos, interruptores de luz, botões de máquinas, etc.;
- Ventilar o mais possível os espaços (janelas, portas, etc.) e não promover a recirculação do ar.

Seguem-se alguns procedimentos e regras de carácter mais específico.

16.1. Acessos e circulação

Foram definidos sentidos distintos em todas as situações em que foram identificados riscos de contaminação, nomeadamente nas entradas e saídas principais da Igreja, do Centro Social, do Salão Paroquial e das Capelas Mortuárias.

De igual modo foram criados caminhos de circulação nas instalações paroquiais a serem observados pelos catequizando e alunos da Academia, em particular, nos momentos de maior afluência e quando não for possível implementar o desfasamento de horários.

16.2. Igreja (Missas, Casamentos, Batizados)

Foram definidos diversos procedimentos e regras de segurança para a utilização do espaço da igreja, em cumprimento do estabelecido pela DGS, a saber:

Entradas	porta sul (pequena) para missas da semana e porta sul (grande) só para as missas de sábado e domingo
Saída	portas grandes sul e poente
Casamentos	entrada porta nascente e saída porta sul – SEMPRE
Batizados	entrada porta sul pequena e saída porta sul grande ou pequena, dependendo do número de pessoas
Comunhão	corredor central, em duas filas
Ofertório	final da missa
Desinfecção	final das missas em todos os bancos utilizados, após as missas de sábado (tarde) e domingo (manhã)
Circulação	em círculos, evitando sempre os cruzamentos
Lotação	máximo de 170 pessoas, com indicação dos lugares a utilizar
Missas fim-de-semana	número será ajustado sempre que se verificar necessário
Acólitos	encaminhamento dos fiéis na comunhão e na saída (escala mensal)
Ministros Extraordinários Comunhão	garantir sempre três Ministros da Comunhão (escala mensal)

Equipa de Acolhimento	escala mensal com oito equipas de 2 pessoas, garantindo: • Entrada com máscara e desinfeção de mãos • Marcação de missas • Acompanhamento aos lugares (só sentados) • Ofertório no final • Desinfeção no final (nas missas definidas) • Abrir e fechar portas
Sinalética	• 3 cartazes (<i>stand roll-up</i>) para as duas entradas e capelas mortuárias • Horizontal, no chão da igreja, e na vertical, nas paredes

Disponibilizados dispensadores de álcool gel de pedal, junto às portas de acesso à igreja, e vários para desinfeção do celebrante, diácono, acólitos, leitores e coristas.

Foram igualmente definidos alguns procedimentos para as equipas de ministros da comunhão, leitores, acólitos, coristas, salmistas e equipas de acolhimento, a saber:

- Ministros da comunhão:
 - Distribuem a comunhão sempre com máscara
 - Apenas distribuem a comunhão na posição que lhes for destinada
- Leitores:
 - Deverão ler a leitura no ambão sempre com máscara, desinfetando as mãos antes e depois
- Coristas e salmistas:
 - Deverão manter a distância definida nos bancos e estar sempre com máscara, nunca a retirando, mesmo para cantar
 - Quando no ambão, o salmista deve cantar com máscara
- Equipas de acolhimento
 - Deverão manter-se sempre com máscara
 - Na entrada para a missa, deverão garantir o encaminhamento dos fiéis no sentido de preencherem, primeiro, os bancos da frente, evitando cruzamentos

Na constituição destas equipas, dever-se-á, sempre que possível, não incluir pessoas pertencentes a grupos de risco, de acordo com os critérios definidos pela DGS.

Genericamente, todas as pessoas que utilizarem o ambão para falar ou cantar deverão estar sempre com máscara e desinfetar as mãos antes e depois.

16.3. Capelas mortuárias

A utilização das Capelas mortuárias está a seguir as indicações veiculadas pelo Patriarcado, através de documento emitido pela Conferência Episcopal.

Existe no local dispensador de álcool gel para desinfeção de mãos dos utilizadores.

A limpeza e a higienização serão asseguradas pela Paróquia.

16.4. Centro Social (Secretariados e Salas)

Relativamente ao Centro Social, com base na área disponível das salas, foi definida a lotação de cada sala, a saber:

- Sobre as dimensões e lotação das salas:

Sala	Dimensões	Lotação máxima
Sala 1	4,40x7,50 (33m ²)	18 pessoas
Sala 2	3,70x6,00 (22,2m ²)	12 pessoas
Sala 3	3,50x6,00 (21,0m ²)	10 pessoas
Sala 4	5,00x7,00 (35m ²)	17 pessoas
Sala 5	(23m ²)	14 pessoas
Sala 6	(15m ²)	8 pessoas
Sala 7	(18m ²)	10 pessoas
Sala 8	(20m ²)	12 pessoas
Sala 10	6,00x3,70 (23m ²)	13 pessoas
Sala 11	4,50x6,00 (27m ²)	13 pessoas
Sala 12	4,00x6,00 (24m ²)	13 pessoas
Sala 14	5,50x4,00 (22m ²)	13 pessoas
Sala 15	5,00x4,00 (20m ²)	13 pessoas
Sala do Conselho	(40m ²)	18 pessoas
Sala 3ª Idade	(50m ²)	22 pessoas

- Sobre as cadeiras, e dependendo da sala, ou fica apenas o número correspondente à lotação da sala ou ficam cadeiras nos intervalos, isoladas com fita de segurança, sendo eliminados todos os coxins e as cadeiras de tecido
- Sobre os caixotes do lixo (com saco de plástico), cada sala terá um
- Sobre a higienização
 - Serão colocados diversos dispensadores de álcool gel (de parede)
 - Será efetuado o arejamento das salas (entre aulas/sessões), garantida pelos responsáveis dos grupos que estiverem a utilizar as salas
- Sobre a desinfeção
 - Cada grupo desinfeta as salas SEMPRE antes de sair
 - O material de desinfeção é fornecido pela paróquia e está situado em local definido e conhecido
- Sobre a limpeza, esta será assegurada pela Paróquia, sendo solicitado a cada grupo que deixe as salas sempre limpas
- Sobre a circulação de pessoas, foram definidos fluxos de circulação, evitando, ao máximo o cruzamento de pessoas e a criação de aglomerados

Relativamente ao átrio (frente à Secretaria Paroquial), com base na área disponível, foi definida a seguinte taxa de ocupação:

Área	Lotação de lugares sentados <i>(incluindo cadeiras frente à Secretaria da Paróquia)</i>	Lotação de lugares em fila de espera, em pé <i>(enquanto houver inscrições na Catequese, passando depois a 4)</i>	Lotação no interior das salas de atendimento
Secretaria da Paróquia	12	1	1
Secretaria da Academia de Música/Catequese		1	1
Secretaria da Catequese - Sala 1 <i>(enquanto houver inscrições na Catequese)</i>		1	2
Gabinete do Pároco		1	2
Entrada		1	--

- Sobre a limpeza, esta será assegurada pela Paróquia
- Sobre a circulação, foram definidos fluxos de circulação, evitando, ao máximo, o cruzamento de pessoas e a criação de aglomerados
- Sobre sinalética, foram aplicados sinais indicativos quer no chão quer nas paredes por forma a melhor orientar os utilizadores das instalações paroquiais.
 - No chão do átrio (Dísticos “Aguarde a sua vez” e indicação de sentidos)
 - Nas escadas acesso Sacristia e Salas 2, 3 e 4 (Indicação de sentidos)
 - Na vertical / paredes / placards (Lotação, Entradas / saídas p/ Catequese)

16.5. Salão Paroquial

Relativamente ao Salão Paroquial, com base na área disponível, foi definida uma taxa de ocupação, a qual deverá ser respeitada por todos os grupos que o utilizem.

Foram igualmente definidos outros procedimentos de segurança, de limpeza, higienização e utilização daquele espaço e que a seguir se transcrevem.

- Sobre a lotação
 - Máximo de 25 pessoas para atividades de índole física (incluindo música)
 - Máximo de 60 pessoas para reuniões, com lugares marcados e fixos
 - Ligar exaustor sempre que possível
- Sobre os horários para os grupos
 - Devem ser desfasados
 - Devem prever tempo para arejamento entre os diferentes grupos
- Sobre a higienização
 - Serão colocados diversos dispensadores de álcool gel (de parede)
 - Será efetuado o arejamento das salas (entre aulas/sessões), garantida pelos responsáveis dos grupos que estiverem a utilizar as salas
- Sobre os WCs - Limpeza e desinfecção:
 - Limpeza geral a cargo da paróquia e cada grupo tem de garantir a sua manutenção no final das suas atividades
 - Cada grupo deverá providenciar a desinfecção após utilização
- Sobre a limpeza dos espaços usados pelos diferentes grupos
 - Cada grupo deve deixar o salão como o encontrou
- A limpeza geral deve ficar a cargo da paróquia
- Sobre a desinfecção dos espaços ocupados pelos diferentes grupos

- Cada grupo desinfeta
- Sobre a limpeza dos espaços comuns, ficará a cargo da paróquia
- O espaço “Café de Domingo” manter-se-á encerrado até a sua abertura poder respeitar todas as normas definidas para a restauração
- A distribuição de comida aos mais necessitados – “Grupo Solidário” será avaliada em função das circunstâncias

17. Diversos

O presente Plano de Contingência Covid-19 da Paróquia do Monte Abraão

- Será aprovado pelo Padre Abel Ferreira
- Será divulgado a todos os grupos que frequentem as instalações paroquiais
- Será revisto periodicamente, sem calendarização regular

Fica instituído que a utilização de máscara é OBRIGATÓRIA em todo o reduto da igreja, para todas as pessoas com mais de 6 anos.

Será feita uma sensibilização a todos os frequentadores da paróquia para não se deslocarem para as instalações, caso apresentem sintomas gripais, não sendo aceite nas instalações quem se apresente com sintomas gripais (febre, tosse...).

Durante as sessões de catequese e aulas de música não será permitida a partilha de material, devendo cada pessoa trazer e usar o seu próprio material.

Sobre as instalações sanitárias, serão desinfetadas regularmente e todas estarão equipadas com toalhetes de papel e sabão líquido.

Em particular as instalações sanitárias do átrio estarão encerradas durante TODAS as missas.

Sobre a limpeza, será mantido um controlo mais profundo na sua execução.

Sobre a higienização/desinfecção de espaços, cada grupo deverá acautelar o cumprimento das regras acima descritas, sendo obrigatória a desinfecção no final de cada utilização.

Sobre as entradas e saídas, será definida, sempre que possível, a separação de sentidos e desfasados os horários, quer da catequese, quer da Academia de Música, a fim de evitar ajuntamentos, cabendo a cada responsável regular o distanciamento social definido.

Enquanto durar a pandemia, será suspensa toda a recolha de bens não perecíveis.

Sobre o Banco Alimentar, a sua atividade manter-se-á, garantindo o cumprimento de todas as regras de segurança antes enunciadas, em particular as relativas à higienização.

A fim de melhorar a transmissão de todas estas medidas, será revista toda a informação afixada nos placards exteriores (normas, horários, regras, etc.).

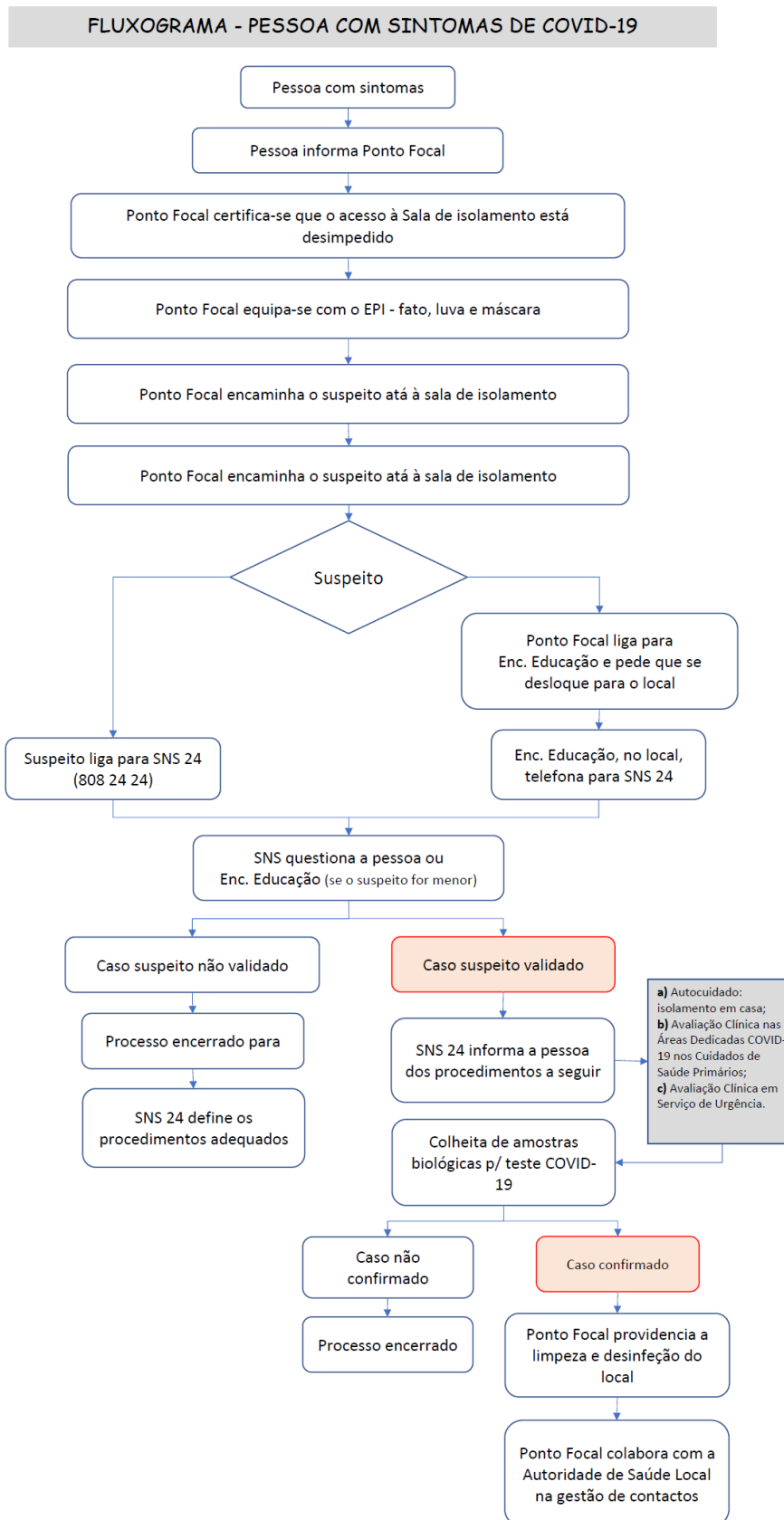
Monte Abraão, 30 de setembro de 2020

O Pároco,

Pe. Abel Mateus Ferreira

Anexos

Anexo I - Fluxograma - Pessoa com sintomas de COVID-19



Anexo II – Medidas de prevenção na transmissão do COVID-19

A melhor maneira de prevenir a infecção 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 e eventuais visitantes devem **lavar as mãos**:
 - Antes de sair de casa
 - Ao chegar às instalações
 - Após usar a casa de banho
 - Após as pausas
 - Antes das refeições
 - Antes de sair das instalações
- ✓ 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>

Anexo III – Folheto Informativo - Recomendações Gerais

CORONAVÍRUS (COVID-19)

RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS



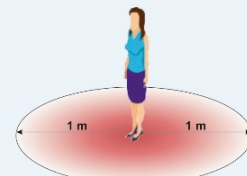
Quando espirrar ou tossir
tape o nariz e a boca com
o braço ou com lenço
de papel que deverá ser
colocado imediatamente
no lixo

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



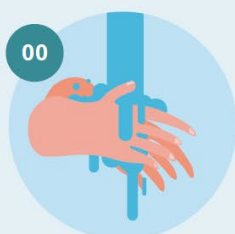
Anexo IV – Folheto Informativo - Lavagem de mãos

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



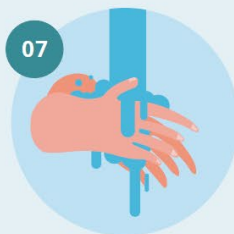
Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



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 V – Folheto Informativo - Máscaras

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.

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

Anexo VI – Folheto Informativo - Comunhão

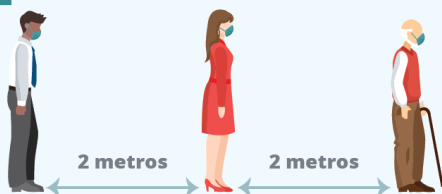
COVID-19

PASSOS NECESSÁRIOS PARA COMUNGAR



**SIGA AS SEGUINTE
RECOMENDAÇÕES**

1.



**MANTER 2 METROS
DE DISTÂNCIA NA FILA**

2.



**BAIXAR A MÁSCARA 2 PESSOAS
ANTES DA SUA VEZ DE COMUNGAR**

3.



**HIGIENIZAR AS MÃOS COM UMA
SOLUÇÃO À BASE DE ÁLCOOL**

4.



**RECEBER A HÓSTIA E
LEVAR DE IMEDIATO À BOCA**

5.



VOLTAR A COLOCAR A MÁSCARA

6.



**HIGIENIZAR AS MÃOS COM UMA
SOLUÇÃO À BASE DE ÁLCOOL**

#SEJAUMAGENTEDESAPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

Anexo VII – Folheto informativo - Oração Segura

COVID-19

ORAÇÃO SEGURA

**SIGA AS SEGUINTE
RECOMENDAÇÕES**



2 metros



2 metros



**DURANTE O CULTO
MANTENHA SEMPRE
UMA DISTÂNCIA DE 2 METROS
ENTRE SI E AS PESSOAS
DO LADO, FRENTE E TRÁS**



**A PESSOAS QUE COABITAM
NÃO NECESSITAM MANTER
A DISTÂNCIA DE 2 METROS
ENTRE ELAS**

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

Anexo VIII – Folheto informativo - Medidas Gerais (1)

COVID-19

MEDIDAS GERAIS

HIGIENE DAS MÃOS

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

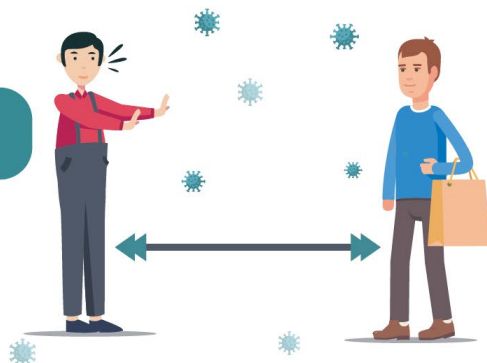


ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Quando espirrar ou tossir, tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o braço. Deite o lenço no lixo

DISTANCIAMENTO SOCIAL

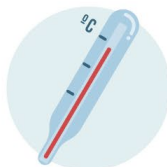
Mantenha a distância de segurança das outras pessoas de 1,5 - 2 metros



**SE TIVER ALGUM DOS
SEGUINTE SINTOMAS:**



TOSSE



FEBRE



DIFICULDADE
RESPIRATÓRIA

**LIGUE
SNS 24**

808 24 24 24

#SEJAUMAGENTEDESUADEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

Anexo IX – Folheto informativo - Medidas Gerais (2)

COVID-19

MEDIDAS GERAIS

HIGIENE DAS MÃOS

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

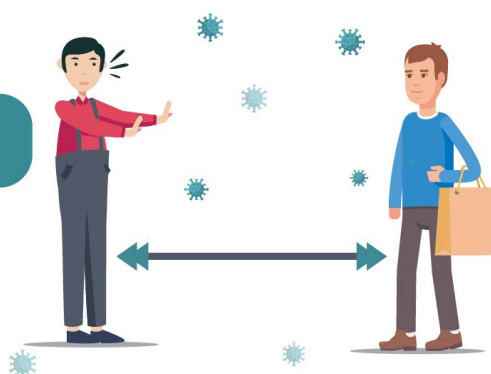


ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Quando espirrar ou tossir, tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o braço. Deite o lenço no lixo

DISTANCIAMENTO SOCIAL

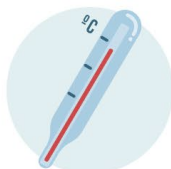
Mantenha a distância de segurança das outras pessoas de 1,5 - 2 metros



**SE TIVER ALGUM DOS
SEGUINTE SINTOMAS:**



TOSSE



FEBRE



DIFICULDADE
RESPIRATÓRIA

LIGUE
SNS 24 

808 24 24 24

#SEJAUMAGENTEDESAPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

 REPÚBLICA
PORTUGUESA
SAÚDE

 SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE

 DGS
desde 1899
Direção-Geral da Saúde

Anexo X – Formulário – Registo de casos suspeitos**FORMULÁRIO – REGISTO DE CASOS SUSPEITOS DE COVID 19**

Data: ____/____/____

Hora: ____H ____m

Nome: _____

Idade: _____

Catequese: _____	☐	Catequista: _____	Volume: _____	Turma: _____
Grupo Jovens: _____	☐	Responsável: _____		
Academia Música: _____	☐	Professor: _____	Ano: _____	Turma: _____
Sementinhas: _____	☐	Responsável: _____		
Outro: _____	☐	Responsável: _____		

Efetuou deslocações recentes a outros países? Se sim, quais: _____

Sinais e Sintomas:

TOSSE	☐	DORES DE GARGANTA	☐
DORES MUSCULARES	☐	DORES DE CABEÇA	☐
ARREPIOS DE FRIO	☐	CANSAÇO	☐
DIARREIA	☐	VÓMITOS	☐

Data de início da sintomatologia: ____/____/20____

Outras patologias: _____

Hora de contacto com a Linha SNS 24 (808 24 24 24): ____H ____m

Medidas a seguir, de acordo com as indicações da Linha de Saúde:

Hora de contacto com o Encarregado de Educação (quando aplicável): ____H ____m

Assinatura do Ponto Focal: _____

Assinatura do Encarregado de Educação (quando aplicável): _____

Anexo XI – Folheto informativo – Sequência de colocação de EPI



Anexo XII – Folheto informativo – Sequência de remoção dos EPI



Anexo XIII– Folheto informativo – Limpeza e Desinfecção de superfícies

Limpeza e Desinfecção de superfícies Procedimentos Gerais

Limpeza e desinfecção de superfícies

1) A limpeza e desinfecção de espaços interiores

- Agentes de limpeza: detergente sabão líquido;
- Agentes de desinfecção: Solução de hipoclorito de sódio, vulgarmente designada por “lixívia”, pronta a usar com a concentração de 0,05%. Se necessário diluir o hipoclorito de sódio seguindo a norma que consta no quadro abaixo, relativo à “Diluição de lixívia para desinfecção de áreas comuns”. Para superfícies que não suportam o hipoclorito de sódio usar álcool a 70°.

2) Método de aplicação

A limpeza deve ser húmida com:

- Balde e esfregona para o chão;
- Panos de limpeza descartáveis ou panos reutilizáveis (laváveis) de microfibras, se houver condições para serem lavados e desinfetados pelo calor, em máquina de lavar;
- Sempre que possível, deixar as superfícies humedecidas, até que sequem, ao ar, para que o desinfetante possa atuar eficazmente.

3) Procedimento gerais

- Lavar primeiro as superfícies com água e detergente e, em seguida, espalhar uniformemente a solução de hipoclorito de sódio nas superfícies;
- Deixar atuar o desinfetante nas superfícies durante, pelo menos, 10 minutos, sempre que possível;
- Enxaguar as superfícies só com água;
- Deixar secar ao ar, sempre que possível.

4) Procedimentos específicos

- A limpeza das superfícies e equipamentos alvo de especial atenção: maçanetas de portas; interruptores de luz; telefones; torneiras; manipuladores de autoclismos; corrimãos; materiais de computadores, tais como teclados, ecrãs e rato; equipamentos eletrónicos ou outros existentes que sejam de manuseamento frequente, deve ser efetuada, preferencialmente, com detergente de base desinfetante (2 em 1), para conseguir um procedimento mais rápido;
- b) Chão (último a limpar): deve ser lavado com água e detergente comum, seguido da desinfecção com solução de hipoclorito de sódio 0,05%, ou solução diluída em água fria no momento da utilização também a 0,05%.

Limpeza das casas de banho

a) Iniciar a limpeza pelos lavatórios (primeiro as torneiras e só depois o lavatório) e superfícies à volta destes;

b) De seguida limpar os sanitários:

b.1) Parte interior:

- Aplicar o produto detergente com base desinfetante, deixando atuar durante, pelo menos, 5 minutos;
- Esfregar bem por dentro com o piaçaba;
- Puxar o autoclismo com o piaçaba ainda dentro da sanita para que este também fique limpo;
- Volte a puxar a água.

b.2) Parte exterior:

- Espalhar solução de hipoclorito a 0,05% na parte superior da sanita e sobre a tampa;
- Esfregar com o pano: primeiro a tampa e só depois a parte exterior da sanita (parte superior e os lados);
- Passar o pano só com água;
- Deixar secar ao ar;
- Limpar e desinfetar bem o botão do autoclismo no final.
- No final da limpeza, deve voltar a passar um pano humedecido em desinfetante em todas as torneiras.

c) O chão deve ser lavado como descrito anteriormente.

Limpeza de áreas de refeição

Respeitar os planos de limpeza de refeitórios existentes, utilizando agentes de limpeza e desinfecção aprovados pela legislação em vigor para o setor alimentar.

Os utilizadores da área de preparação e confeção dos alimentos devem:

- Usar sempre máscara, durante as fases de preparação e distribuição dos alimentos;
- Lavar as mãos com água e sabão imediatamente antes e após a manipulação de alimentos crus ou antes e após a utilização da casa de banho;
- Lavar frequentemente as mãos com água e sabão.

- Cumprir a etiqueta respiratória.

Materiais de limpeza

Em relação aos materiais de limpeza, cujos exemplos são disponibilizados no quadro abaixo, assegurar-se:

- A existência de materiais de limpeza distintos (de uso exclusivo) de acordo com o nível de risco das áreas a limpar;
- Os panos de limpeza para cada uma das áreas, de acordo com o nível de risco. São exemplos: bancadas, mesas, cadeiras, entre outros: **azul**;
- Mesas de refeição e áreas de preparação de alimentos: **verde**;
- Casas de banho: pano só para limpar o lavatório: amarelo; pano para as sanitas (exterior): **vermelho**;
- A parte interior da sanita não precisa de pano. Deve ser esfregada com o próprio piaçaba e com detergente de base desinfetante;
- O balde e esfregona para o chão são habitualmente reutilizáveis, pelo que se deve garantir uma limpeza e desinfecção destes equipamentos no final de cada utilização. O balde e esfregona devem ser diferentes, para as áreas atrás referidas. Por exemplo: o balde e esfregona usados nas casas de banho, não devem ser usados nas áreas de alimentação, ou em outros espaços públicos.

Higienização e desinfecção da área de isolamento c/ pessoa suspeita ou confirmada de COVID-19

A área de isolamento, é considerada área crítica pelo que a sua limpeza e desinfecção deve ser efetuada com material e equipamento de limpeza de uso único ou exclusivo desse espaço e descontaminado (ex. baldes e cabos) ou eliminado (ex. panos e mopas) após a sua utilização;

- Esperar pelo menos 20 minutos após a saída do caso suspeito ou confirmado suspeita da área de isolamento/quarentena e, só depois iniciar os procedimentos de limpeza;
- Reforçar a limpeza e desinfecção de todas as superfícies nas áreas onde o caso suspeito permaneceu, principalmente as superfícies frequentemente manuseadas, com maior probabilidade de serem contaminadas (ex. puxadores de portas, corrimãos e superfícies);
- Usar, preferencialmente, detergentes com base desinfetante de acordo com as recomendações do fabricante quanto à quantidade, diluição e tempo de contacto ou lavar com água e detergente e posteriormente com solução de hipoclorito segundo a diluição constante no quadro abaixo, relativo à **"Diluição de lixívia para desinfecção na área de isolamento"**;
- Deixar atuar a lixívia nas superfícies durante pelo menos 10 minutos;
- Enxaguar as superfícies com água quente e deixar secar;
- A correta implementação dos procedimentos recomendados para limpeza e desinfecção de superfícies deve ser monitorizada e reforçada;
- O profissional responsável pela limpeza e desinfecção deve estar equipados com o Equipamento de Proteção Individual (EPI) que deve ser removido após a conclusão das atividades de limpeza e desinfecção;
- A colocação e remoção do EPI deve ser de acordo com as normas da DGS.

Técnicas de limpeza

A paróquia deve assegurar que a limpeza segue a seguinte técnica:

A limpeza deve ser sempre húmida e deve ser realizada sempre no sentido de cima para baixo e, das áreas mais limpas para as mais sujas:

1. Paredes e teto (se e quando aplicável)
2. Superfícies acima do chão (bancadas, mesas, cadeiras, corrimãos, outros);
3. Equipamentos existentes nas áreas;
4. Instalações sanitárias;
5. O chão é o último a limpar.

Armazenamento dos produtos de limpeza e desinfecção

Em relação aos produtos de limpeza e desinfecção, assegurar-se que:

- De forma a serem tomadas as medidas necessárias para proteger a saúde e o ambiente e garantir a segurança nos locais de trabalho, arquivo das fichas de dados de segurança dos produtos (vulgarmente designadas por fichas técnicas) que constam no plano de higienização é assegurado;
- São cumpridas as indicações do fabricante e instruções nos rótulos dos produtos e nas fichas de segurança;
- Os produtos químicos sejam devidamente rotulados, fechados e conservados nas suas embalagens de origem, de modo a evitar o risco de contaminação.

DILUIÇÃO DA LIXÍVIA

Diluição de lixívia para desinfecção de áreas comuns

(Desinfecção com lixívia das superfícies comuns em estabelecimentos públicos)

- lixívia na concentração original de cloro livre a 5%, na diluição de 1/100, ou seja, 1 parte de lixívia em 99 partes iguais de água.

Concentração original da lixívia	Para obter 1 litro de solução de lixívia pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	10 mililitros	990 mililitros

Concentração original da lixívia	Para obter 5 litros de solução de lixívia pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	50 mililitros	4.950 litros

Concentração original da lixívia	Para obter 10 litros de solução de lixívia pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	100 mililitros	9.900 litros

DILUIÇÃO DA LIXÍVIA

Diluição de lixívia para desinfecção da área de isolamento

(Aplica-se também às instalações sanitárias e áreas de toque frequente)

- lixívia na concentração original de cloro livre a 5%, na diluição de 1/50, ou seja, 1 parte de lixívia em 49 partes iguais de água.

Concentração original da lixívia	Para obter 1 litro de solução de lixívia a 1000 ppm pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	20 mililitros	980 mililitros

Concentração original da lixívia	Para obter 5 litros de solução de lixívia a 1000 ppm pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	100 mililitros	4.900 litros

Concentração original da lixívia	Para obter 10 litros de solução de lixívia a 1000 ppm pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	200 mililitros	9.800 litros

Materiais de limpeza

Devem existir materiais de limpeza distintos (de uso exclusivo), de acordo com o nível de risco das áreas a limpar.

MATERIAIS LIMPEZA	IMAGEM	COMENTÁRIOS
Pulverizador manual (bem rotulado)		Não usar pulverizadores nas áreas de exposição e preparação de alimentos
Panos de limpeza		Os panos de limpeza devem ser, preferencialmente, de uso único e descartável; Se forem panos reutilizáveis, devem ser de microfibras e que aguentem a lavagem e desinfecção pelo calor em máquina de lavar.
Balde		O balde e esfregona para o chão são habitualmente reutilizáveis, pelo que se deve garantir uma limpeza e desinfecção destes equipamentos no final de cada utilização;
Esfregona		O balde e esfregona usados nas casas de banho não devem ser usados nas áreas de alimentação, ou em outros espaços