




MUNICÍPIO DE SEIA

Plano de Contingência

GRIPE A (H1N1)



Outubro 2009





ÍNDICE

ÍNDICE	II
1. INTRODUÇÃO	3
1.1. Objectivos	3
1.2. Âmbito de aplicação	3
1.3. Política e princípios	3
1.4. Distribuição do Plano.....	4
1.5. Determinantes da Pandemia	4
1.6. Medidas Preventivas.....	8
1.7. Informação aos Trabalhadores	8
1.8. Gripe A (H1N1) Informações e Recomendações	10
2. OPERACIONALIZAÇÃO DO PLANO DE CONTINGÊNCIA.....	13
2.1. Grupo Operativo da Gripe A	13
2.1.1. Competências	13
2.1.2. Constituição	14
2.2. Actividades Prioritárias e Não Prioritárias.....	15
2.3. Activação/Desactivação do Plano de Contingência.....	15
2.4. Fases da Operação.....	16
2.4.1. 1ª Fase – MONITORIZAÇÃO - Antes da onda epidémica	16
2.4.2. 2ª Fase – ALERTA - Durante a onda epidémica.....	18
2.4.3. 3ª Fase – RECUPERAÇÃO - Após onda epidémica.....	19
2.5. Recursos Humanos.....	20
2.6. Reforço de Medidas de Protecção.....	23
2.6.1. Medidas de Autoprotecção	23
2.6.2. Higienização das Instalações.....	23
2.7. Comunicação Interna	24
2.7.1. Destinatários	24
2.7.2. Meios de Comunicação.....	25
2.7.3. Difusão da Informação	25
2.7.4. Reforço da Comunicação Interna e Externa.....	25
3. ANEXOS	27
4. DEFINIÇÕES E SIGLAS	27
5. ANEXOS	28

1. INTRODUÇÃO

A Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou no passado dia 11 de Junho, o nível 6 do processo de pandemia da estirpe do vírus da Gripe A – H1N1 (Cf. ANEXO1).

Os Organismos Internacionais e as Autoridades Nacionais de Saúde recomendam a elaboração de Planos de Contingência (que devem permanecer continuamente actualizados) capazes de gerir situações de emergência.

O Plano de Contingência deste Município orienta para a actuação em situação de gripe pandémica, contempla a redução dos riscos para a saúde dos seus trabalhadores, dificultando a transmissão do vírus em ambiente laboral, e a continuidade de laboração dos serviços essenciais (em cenário de absentismos elevado) de forma a garantir a minimização do impacto de qualquer interrupção e assegurar o funcionamento da sociedade.

1.1.OBJECTIVOS

O presente Plano Municipal de Contingência pretende antecipar e gerir o impacto de uma situação de gripe pandémica nos funcionários/colaboradores e serviços da Câmara Municipal de Seia assegurando o cumprimento da missão deste Município.

Neste sentido foram estabelecidos os seguintes objectivos:

1. Antecipar as medidas e recursos necessários para assegurar a continuidade da execução das actividades vitais e críticas da Câmara Municipal de Seia mantendo os serviços essenciais em funcionamento.
2. Definir a estrutura de decisão e de coordenação na CMS (incluindo a Empresa Municipal de Cultura e Recreio).
3. Agir com rigor no cumprimento de normas, directivas, procedimentos e prazos para dificultar ao máximo a transmissão do vírus como a redução do número de casos de doença.
4. Avaliar continuamente a situação através da criação de um Grupo Operacional, rever normas, procedimentos e processos e incorporar as medidas correctivas.
5. Preparar resposta às necessidades de notificação e comunicação, para o interior e exterior da Câmara Municipal de Seia (plano de comunicação).

6. Envolver as Juntas de Freguesia, Organismos e Instituições Locais nas campanhas de informação.
7. Preparar o restabelecimento da situação e actividades normais tão rápido e seguro quanto possível.

1.2. ÂMBITO DE APLICAÇÃO

O Plano de Contingência da CMS estabelece e documenta os procedimentos de decisão e coordenação das acções ao nível da autarquia e o processo de comunicação interna e externa, nomeadamente com as entidades nacionais de saúde.

Os diferentes sectores da CMS e a empresa municipal enquadram-se no Plano de Contingência da CMS.

O Plano de Contingência será revisto e actualizado tendo em atenção as orientações formuladas pelas entidades nacionais de saúde.

1.3. POLÍTICA E PRINCÍPIOS

1. O Plano de Contingência tem subjacentes os seguintes princípios:

- Salvar a vida de pessoas, reduzindo o risco de contaminação nos locais de trabalho (por via do contacto com colegas ou por contacto com terceiros, nomeadamente o público) e limitando a propagação no interior das instalações da CMS;
- Preservar e proteger o património e a continuidade dos serviços, assegurando a manutenção dos serviços essenciais;
- Envolver as entidades oficiais que possam garantir o apoio na resolução da situação de crise;
- Envolver as entidades que se encontram na cadeia de valor do serviço prestado pela CMS, ou que possam sofrer interferência de um acontecimento que venha a eclodir na Câmara;

- Gerir a informação, interna e externa, de modo a surgir na opinião pública como transparente, concisa, clara e verosímil.
2. O Plano de Contingência é aprovado pelo Presidente da Câmara Municipal de Seia.

1.4.DISTRIBUIÇÃO DO PLANO

- Presidente da Câmara Municipal de Seia, Vereadores e Assembleia Municipal
- Presidente do Conselho de Administração da EMCR
- Directores de Departamento da CMS
- Chefes de Divisão da CMS
- Serviço Municipal de Protecção Civil
- Comando Distrital de Operações e Socorro
- Gabinete de Atendimento, Relações Públicas, Apoio ao Município
- Bombeiros Voluntários de Seia
- Delegado de Saúde
- Todos os funcionários e colaboradores da CMS dos diversos sectores

1.5.DETERMINANTES DA PANDEMIA

- O QUE É A GRIPE A (H1N1)

A gripe A é uma doença infecto-contagiosa que afecta o nariz, a garganta e a árvore respiratória, provocada por um novo vírus da Gripe, o designado vírus da gripe A (H1N1).

Os primeiros casos confirmados desta doença surgiram, inicialmente, em Abril de 2009, primeiramente no México, surgindo depois casos nos Estados Unidos da América e noutros países, em vários continentes. (Fonte: DGS).

- O QUE É O VÍRUS DA GRIPE A (H1N1)

O vírus da Gripe A (H1N1) é um novo subtipo de vírus que afecta os seres humanos. Este novo subtipo, contém genes das variantes humana, aviária e suína do vírus da Gripe, numa combinação genética nunca antes observada em todo o Mundo. Há evidência de que este novo subtipo é transmissível entre os seres humanos. (Fonte: DGS).

- **COMO SE TRANSMITE**

A Gripe A transmite-se de pessoa a pessoa, através do contacto com indivíduos doentes, desde os primeiros sintomas até cerca de 7 dias após o seu início, ou do contacto com objectos ou superfícies contaminados pelo vírus.

O vírus encontra-se presente nas gotículas de saliva ou secreções nasais das pessoas doentes, podendo ser transmitido através do ar, em particular em espaços fechados e pouco ventilados, quando as pessoas doentes tosse ou espirram no interior desses espaços.

O vírus pode, também, ser transmitido através do contacto das mãos com superfícies, roupas ou objectos contaminados por gotículas de saliva ou secreções nasais de uma pessoa doente, se posteriormente as mãos contaminadas entrarem em contacto com a boca, o nariz ou os olhos.

O vírus pode permanecer activo, durante várias horas, em superfícies ou objectos contaminados.

A lavagem frequente das mãos com água e sabão ou com soluções de base alcoólica e a limpeza de superfícies e objectos com líquidos de limpeza doméstica, permitem a destruição do vírus. (Fonte: DGS).

- **PRINCIPAIS SINTOMAS DA GRIPE A**

A Gripe A apresenta, na maioria dos casos, uma evolução de baixa gravidade. No entanto, têm sido registadas algumas situações de maior gravidade que conduziram à morte.

Na gripe sazonal, regra geral, as crianças, as mulheres grávidas, os doentes crónicos e debilitados e as pessoas idosas apresentam uma maior vulnerabilidade à doença. Contudo, a Gripe A, na Europa, tem atingido predominantemente os adultos jovens, de ambos os sexos.

Os principais sintomas são semelhantes aos da gripe sazonal:

- Febre;
- Tosse
- Dores de garganta
- Dores musculares
- Dores de cabeça
- Arrepios de frio

- Cansaço
- Diarreia ou vómitos; embora não sendo típicos da Gripe sazonal, têm sido verificados em alguns dos casos recentes de infecção pelo novo vírus da Gripe A (H1N1). (Fonte: DGS).

- **CONTAGIOSIDADE**

Admite-se que a contagiosidade tem as mesmas características da gripe sazonal: os indivíduos podem transmitir o vírus um dia antes de se iniciarem os sintomas e até sete dias depois de adoecerem. As crianças podem ser potencialmente contagiosas por um período maior.

Modo de contágio:

- Pessoa a pessoa através de gotículas quando tosse ou espirra;
- Através do contacto com os olhos, nariz ou boca, que mãos que contactaram com objectos ou superfícies contaminadas com gotículas de uma pessoa infectada.

Atenção: o vírus permanece activo nas superfícies 2 a 8 horas.

Cuidado com as maçanetas das portas, teclados de computador, ratos, etc.

O vírus não se transmite através da água para consumo humano, águas de piscinas ou parques aquáticos.

O vírus não se transmite através de alimentos.

O que facilita o contágio?

Deficiente higiene das mãos – contacto com objectos ou materiais contaminados;

Permanência em ambientes fechados e pouco arejados – proximidade entre pessoas (distância inferior a 1 metro);

Cumprimentos pessoais.

Período de contágio

1 dia antes de iniciar os sintomas, até sete dias depois dos sintomas.

- **TRANSMISSIBILIDADE**

A transmissão pessoa a pessoa decorre do mesmo modo do que na gripe sazonal: transmissão directa através de gotículas de saliva espalhadas através da tosse ou do espirro de indivíduos com gripe.

A transmissão indirecta ocorre quando as mãos, que contactaram com objectos ou superfícies contaminadas com gotículas de saliva espalhadas através da tosse e ou do espirro de indivíduos com gripe, são levadas à boca ou ao nariz.

Alguns estudos demonstraram que o vírus mantém-se viável nas superfícies conspurcadas com gotículas de saliva, como maçanetas, livros e outros objectos durante períodos de 2 a 8 horas.

Falsos meios de transmissão:

- Águas para consumo humano – os níveis de cloro utilizados habitualmente no tratamento da água para consumo humano são suficientes para inactivar o vírus da gripe (sazonal e H1N1). Não existe demonstração de casos de doença humana provocados pelo vírus da gripe causada pela exposição a água para consumo humano contaminada com vírus da gripe;
- Água em piscinas, spas, fontes decorativas, parques aquáticos – os níveis de cloro utilizados no tratamento da água destes tipos de equipamentos inactiva o vírus da gripe (sazonal e H1 N1);
- Ingestão de carne de porco – o vírus não é transmitido pelos alimentos, incluído a carne de porco e derivados. O vírus é destruído pelo calor (75-100°C).

- FASES DE PANDEMIA

Descrição das fases de pandemia e principais acções por fase. (Ver Anexo I)

- VULNERABILIDADE

Uma pandemia de gripe surge quando aparece um vírus inteiramente novo ou quando existe o reaparecimento de um vírus que não circulava há bastante tempo ou que tinha tido uma circulação circunscrita.

Estas circunstâncias condicionam uma vulnerabilidade universal. Apesar de nem toda a população ser infectada numa pandemia, todos são susceptíveis de ser infectados.

Factores como doenças crónicas pré existentes (doenças cardiovasculares, hipertensão, asma, dpco, diabetes, artrite reumatóide) condicionam a vulnerabilidade da população e concorrem para situações mais graves e para um aumento da letalidade.

O envelhecimento da população, a má nutrição, o isolamento social, as condições precárias da habitação são outros factores condicionantes no agravamento do quadro clínico e da necessidade de cuidados médicos e ou de internamento.

1.6.MEDIDAS PREVENTIVAS

A perspectiva de ocorrência de uma pandemia de gripe a curto prazo obrigou à definição de estratégias:

- ❖ Capacitação dos funcionários através de informação atempada sobre as principais medidas de protecção individual e de condutas em caso de infecção;
- ❖ Reforço da comunicação interna e externa;
- ❖ Articulação estreita com os Serviços de Saúde;
- ❖ Promoção do desenvolvimento de Planos Específicos de Contingência para os diversos sectores da CMS e empresas municipais;
- ❖ Disponibilização de equipamentos de protecção.

É necessário manter actualizado um Plano de Contingência para ajudar a garantir que a Câmara possui os recursos e informação de que necessita para gerir situações de emergência.

1.7.INFORMAÇÃO AOS TRABALHADORES

As medidas e os métodos de protecção individual desempenham um papel importante na redução da transmissão do vírus da Gripe.

o MEDIDAS DE PREVENÇÃO

Medidas gerais a adoptar pela Câmara Municipal de Seia:

As medidas gerais de higiene, pessoais e do ambiente, constituem as medidas mais importantes para evitar a propagação da doença.

Os funcionários devem seguir as regras gerais de higiene, válidas para a prevenção não só da Gripe A, mas também de muitas outras doenças transmissíveis.

Medidas gerais de higiene pessoal:

1 – Cobrir a boca e o nariz quando se tosse ou espirra

Cobrir a boca e o nariz com lenço de papel, nunca com a mão. Colocar o lenço de papel no caixote do lixo. No caso de não se poder usar lenço de papel, tapar a boca com o antebraço. Caso se utilize a mão para tapar a boca devem ser lavadas de imediato.

2 - Lavar frequentemente as mãos

Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, ou com uma solução de base alcoólica, em especial, após ter tossido, espirrado ou assoado o nariz, ou após se terem utilizado transportes públicos ou frequentado locais com grande afluência de público.

Como regra geral de higiene, devem lavar-se as mãos, igualmente, antes de comer, antes e depois de preparar refeições, sempre que se utilize a casa de banho, mexa em lixo, terra, detritos ou dejectos de animais.

Não deve tocar com as mãos sujas na boca, olhos ou nariz.

3 – Evitar o contacto com outras pessoas quando se tem sintomas de Gripe

Sempre que colaboradores apresentem febre e sintomas de Gripe, não devem ir trabalhar até a situação ser esclarecida por um profissional de saúde, através da Linha Saúde 24 – 808 24 24 24.

Quando se têm sintomas de Gripe, deve guardar-se uma distância mínima de 1 metro, quando se fala com outras pessoas. O cumprimento com beijos ou abraços deve ser evitado.

4 – Evitar o contacto com pessoas que apresentem sintomas de Gripe

Deve evitar-se, sempre que possível, o contacto próximo com pessoas que apresentem sintomas de Gripe.

Medidas gerais de higiene nos estabelecimentos da Autarquia:

1 – Manter as superfícies e os objectos de trabalho limpos

Limpar frequentemente as superfícies das mesas de trabalho, e outros objectos com um desinfetante ou detergente doméstico comum.

Deve proceder-se da mesma forma para as superfícies e objectos que entrem em contacto com as mãos (ex.: puxadores das portas, torneiras, botões de elevador, botões de descarga de autoclismo, botões das impressoras, relógio de ponto).

2 - Promover o arejamento dos espaços

Deve promover-se o arejamento dos espaços fechados – salas de reuniões, gabinetes e casas de banho, mantendo as janelas abertas, sempre que seja possível.

A identificação dos sintomas e dos procedimentos adequados em fase de suspeita de infecção e dos cuidados de saúde e meios disponíveis concorrem para a minimização da transmissão do vírus na comunidade.

Assim, definimos como principais medidas de capacitação a informação atempada dos colaboradores e dos utentes da CMS:

- Divulgação de medidas de protecção individual (lavagem das mãos e higiene respiratória). Para o efeito foram elaborados folhetos e cartazes específicos;
- Divulgação dos materiais elaborados pela DGS;
- Divulgação de informação na Página da Intranet;
- Divulgação de Informação junto dos estabelecimentos de Turismo;
- Manter a actualização de todas as informações sobre a situação.

1.8.GRIPE A (H1N1) – INFORMAÇÃO E RECOMENDAÇÕES

Deverá ser efectuado um plano de limpeza específico (especial para a situação de Gripe A H1N1) para todos os edifícios da CMS e empresas municipais.

Deverá ser activado o sistema de leitura de cartão para efectuar o registo de presenças dos colaboradores sendo desactivado o sistema de leitura digital, de modo a evitar contágios.

Medidas a adoptar, no caso de existir suspeita de infecção pelo vírus da Gripe A (H1N1) num colaborador ou munícipe

Colaboradores

Caso um colaborador apresente febre ou outro sintoma de Gripe A durante a sua permanência no edifício, deve colocar a máscara e permanecer no seu gabinete, tal como todos os outros ocupantes da mesma sala, proceder a atitudes preventivas (utilização da máscara) depois ligar para a linha saúde 24 (808 24 24 24) e seguir as indicações que lhe forem transmitidas pela DGS, o CGO deve ser avisado de imediato, através da (Extensão: 206, telefone próximo: 238 310 235, e-mail: saúde@cm-seia.pt) ou através do GRP (Extensão: 306, telefone próximo: 238 310 230, e-mail: dcedt@cm-seia.pt).

Munícipes

Caso um munícipe apresente febre ou outro sintoma de Gripe A durante a sua permanência no edifício, deve providenciar-se o seu afastamento para um gabinete isolado. O colaborador que estiver junto do munícipe, tomando as devidas precauções, fornece-lhe



uma máscara, liga para a linha saúde 24 (808 24 24 24) e seguir as instruções que lhe forem transmitidas pela DGS, posteriormente deve ser informado o CGO deve ser avisado de imediato, através da (Extensão: 206, Telefone próximo: 238 310 235, E-mail: saude@cm-seia.pt) ou através do GRP (Extensão: 306, Telefone próximo: 238 310 230).

Medidas a adoptar, no caso de se confirmar a doença por vírus da Gripe A (H1N1) num colaborador

No caso de se confirmar a doença num colaborador da CMS, este não deve ir trabalhar por um período mínimo de sete dias, ou até que lhe seja dada alta clínica. Deve informar o superior hierárquico que posteriormente deve informar o Coordenador do GO.

Deve permanecer em casa, sempre que possível, a fim de evitar contagiar outras pessoas. Sempre que tiver de se deslocar fora da residência, ou contactar com outras pessoas, deve utilizar uma máscara protectora da boca e nariz e lavar frequentemente as mãos.

O encerramento de serviços poderá ser indicado, se existir o risco de propagação da doença, devido à existência de diagnósticos confirmados entre funcionários ou munícipes.

Esta decisão, no entanto, só deverá ser tomada após uma adequada avaliação epidemiológica, por parte dos serviços de saúde locais, do risco de transmissão da doença à comunidade, e por decisão do GO.

2. OPERACIONALIZAÇÃO DO PLANO DE CONTINGÊNCIA

2.1. GRUPO OPERATIVO DA GRIPE A

2.1.1. COMPETÊNCIAS

A gestão da situação de pandemia depende da pertinência das decisões e das acções levadas à prática em cada momento. Para tal é criado o Grupo Operativo, com responsabilidades de gestão da crise, coordenação, avaliação e monitorização. Este Grupo deve preparar propostas que se afigurem imprescindíveis à manutenção em funcionamento dos sectores que, no conjunto da actividade municipal sejam considerados essenciais.

No desenvolver da sua acção, são consideradas as seguintes competências:

- a)** Definir a estratégia de actuação face ao evoluir da situação
- b)** Coordenar a actuação global
- c)** Avaliar a evolução da situação, propor a activação das diferentes fases do Plano e definir a duração temporal das mesmas, tendo como base as orientações do MS/DGS
- d)** Desenvolver, manter, implementar, rever e propor alteração ao Plano Municipal de Contingência
- e)** Coordenar acções a desenvolver
- f)** Informar/notificar a DGS, do número de casos detectados nos funcionários da CMS
- g)** Tratamento e posterior encaminhamento de toda a informação, comunicação, directrizes e orientações técnicas da Direcção Geral de Saúde
- h)** Obter e difundir informação actualizada, comunicando aos funcionários/colaboradores o ponto de situação
- i)** Designar os interlocutores de cada unidade orgânica e acções a implementar
- j)** Gerir o processo de comunicação interna e externa
- k)** Activar o Plano de Contingência

Cabe ao GO a activação do plano com base nas directrizes da Direcção Geral de Saúde ou outros dados indicadores. De modo a evitar informações erradas ou não verdadeiras, são consideradas como fontes fidedignas a Direcção Geral de Saúde, a Administração Regional de Saúde da Guarda e a Delegada de Saúde de Seia.

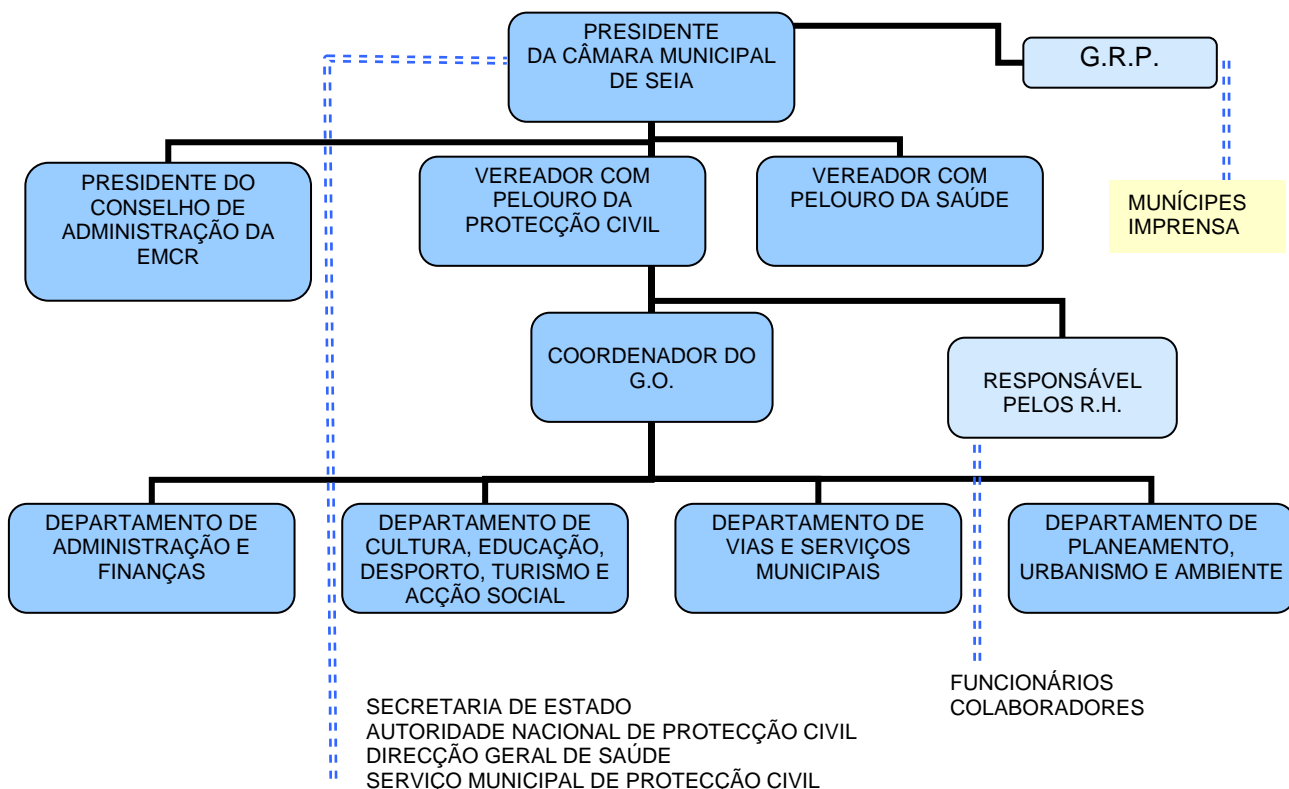
2.1.2. CONSTITUIÇÃO

O GO da Câmara Municipal de Seia funciona de acordo com o seguinte diagrama:

Grupo Operativo Gripe A

- Presidente da Câmara Municipal de Seia
- Presidente Conselho de Administração da EMRC
- Vereador com pelouro da Protecção Civil
- Vereador com pelouro da Saúde
- Coordenador do Grupo Operativo (GO)
- Directores de Departamento
- Serviço Municipal de Protecção Civil
- Técnico Municipal da Área da Saúde

O GO funciona de acordo com o seguinte diagrama:



2.2. ACTIVIDADES PRIORITÁRIAS E NÃO PRIORITÁRIAS

De acordo com a evolução da situação poderá ser aconselhável, a fim de diminuir os riscos de contágio, suspender temporariamente determinadas actividades que não sejam absolutamente necessárias para a prestação de serviços essenciais.

Nesse caso, por indicação do Grupo Operativo, os trabalhadores poderão ficar dispensados de se apresentarem no local de trabalho, ou poderão substituir outros trabalhadores noutras actividades consideradas essenciais (de acordo com o seu perfil de competências).

O Grupo Operativo considera como actividades prioritárias desenvolvidas na Câmara Municipal de Seia o **Serviço de Águas e Saneamento**, o **Serviço de Recolha de Resíduos Sólidos Urbanos**, **Serviço de Processamento de Vencimentos**, **Serviço de Transportes Escolares**, **Gabinete de Apoio ao Município**, **Cemitérios** e **Tesouraria**.

2.3. ACTIVAÇÃO/DESACTIVAÇÃO DO PLANO DE CONTINGÊNCIA

A activação das diferentes fases do Plano é determinada pelo Presidente da Câmara de Seia, mediante parecer do Coordenador do Grupo Operativo.

Para esse parecer o Grupo Operativo deverá ter especial atenção às seguintes situações:

- a) Quando o nível de alerta pandémico definido pela OMS seja revisto e recomendada a sua implementação nacional pela DGS
- b) Se verifique um ambiente de transmissão secundária generalizada e sem controlo a nível nacional
- c) Se confirme o primeiro caso de Gripe A (H1N1) na CMS

O Plano é desactivado por determinação do Presidente da CMS mediante parecer do Coordenador do Grupo Operativo com base nas orientações da DGS.

Resumindo, a gestão da situação de pandemia depende da pertinência das decisões e das acções levadas à prática em cada momento. Para tal é criado o Grupo Operativo, o qual tem as seguintes competências:

- Tratamento e posterior encaminhamento de toda a informação, comunicação, directrizes e orientações técnicas da Direcção Geral de Saúde;
- Decidir sobre a gestão estratégica face ao evoluir da situação;
- Coordenar as acções a desenvolver;
- Informar/notificar os colaboradores sobre o ponto de situação;
- Gerir o processo de divulgação;
- Gerir o processo de comunicação interna e externa;
- Activação do Plano de Contingência.

Cabe ao GO a decisão da activação do plano segundo e com base nas directrizes da DGS ou outros dados indicadores.

2.4. FASES DA OPERAÇÃO

O conceito da operação desenvolve-se em 3 fases:

- **1ª Fase** – Monitorização (Antes da Onda Epidémica)
- **2ª Fase** – Alerta (Durante a Onda Epidémica)
- **3ª Fase** – Recuperação (Após a Onda Epidémica)

2.4.1. 1ª FASE – MONITORIZAÇÃO – ANTES DA ONDA EPIDÉMICA

Fase de implementação automática com a aprovação e difusão do plano, que se manterá em execução permanente se outras não forem decididas, e que cessará com a decisão de desactivação.

Nesta Fase não há registo de casos de Gripe A (H1N1) na CMS e são desenvolvidas acções para que todos tomem conhecimento da Plano. Pretende-se assim, implementar medidas de **prevenção** e de **preparação** para fazer face ao período crítico da 2ª Fase.

O Grupo Operativo do Plano:

1. Articula-se com a DGS para acompanhamento do evoluir da situação; seguir as orientações do Ministério da Saúde, nomeadamente as difundidas através do sítio www.dgs.pt.
2. Divulga o Plano de Contingência, a toda a estrutura da CMS envolvendo, desde o início, as chefias, colaboradores e funcionários (também fornecedores de bens e serviços onde necessário) e certifica-se que todas as unidades tomam conhecimento
3. Identifica os grupos de risco dentro da CMS
4. Regista os casos de funcionários que se deslocam ao estrangeiro a título particular
5. Procede à difusão de informação pertinente junto dos seus funcionários e colaboradores, nomeadamente no que se refere às medidas de auto-protecção e preventivas
6. Dá conhecimento dos principais procedimentos a ter nas diferentes fases do plano
7. Identifica e valida as actividades prioritárias face ao evoluir da situação, identificando tarefas que podem ser temporariamente suspensas
8. Actualiza as listas de contactos de parceiros e colaboradores externos com quem deve ser estabelecida uma adequada articulação
9. Define plano para eventual distribuição de equipamentos de protecção individual, de vacinas e medicamentos
10. Divulga informação sobre medidas de autodefesa, higiene das mãos e dos equipamentos de trabalho (ex: telefone e teclado partilhados), etiqueta respiratória e comportamental a adoptar no sentido de evitar contágios
11. Implementa medidas de limpeza e higienização de reforço, nomeadamente de limpeza profunda de áreas físicas expostas ao contacto humano, lavagem das mãos, etc...
12. Actualização da informação e sensibilização através da distribuição de folhetos, publicação de cartazes e divulgação de matérias através do sítio www.cm-seia.pt

Medidas preventivas especiais para eventual implementação:

- a) Deslocações de serviço reduzidas às que forem consideradas essenciais
- b) Participação em grupos e comissões de trabalho igualmente reduzidas às que forem consideradas essenciais

2.4.2. 2ª FASE – ALERTA – DURANTE A ONDA EPIDÉMICA

Esta fase caracteriza-se pelo registo do primeiro caso de Gripe A (H1N1) na CMS. São accionados os recursos disponíveis para a **intervenção** de forma a minimizar os efeitos da doença, assegurando os serviços essenciais e apoiando as populações.

Nesta fase o Grupo Operativo do Plano:

1. É responsável pelo registo do número de casos assinalados na CMS e articula-se com a DGS para acompanhamento do evoluir da situação
2. Procede à implementação do horário de trabalho, onde possível, em períodos desfasados para evitar o contágio entre funcionários (ex.: turno da manhã, turno da tarde – verificar Código de Trabalho)
3. Implementa medidas de limpeza de reforço e define horários e tipologia de limpezas das instalações
4. Actualizar de forma contínua a informação aos funcionários assim como à população em geral sobre a evolução da pandemia e as medidas implementadas para minimizar o risco
5. Acompanhar a situação clínica dos funcionários doentes assim como a situação de saúde dos funcionários que tiveram contacto com os portadores do vírus mas que ainda não apresentam sintomas de infecção
6. Assegura a existência da reserva estratégica definida de bens e produtos cuja falta possa comprometer o exercício das actividades mínimas ou consideradas prioritárias durante o período crítico da pandemia

Medidas preventivas especiais para eventual implementação:

- a) As vistorias técnicas assim como as deslocações de serviço só serão efectuadas quando tiverem carácter urgente (canceladas ou autorizadas caso a caso)
- b) Reduzir ao mínimo exequível as reuniões internas e o número de visitantes às instalações da CMS; cancelar eventos e adiar acções de formação para o período pós onda epidémica
- c) Aumento do teletrabalho com vista à redução da presença dos funcionários nas instalações. Todos os funcionários que sejam possuidores de computadores portáteis e que possuam condições para ligação a partir da sua residência, deverão/poderão privilegiar este modo de trabalho em casos a definir
- d) Recomendar a todos os funcionários que reduzam ao mínimo a permanência em locais públicos muito frequentados

2.4.3. 3ª FASE – RECUPERAÇÃO – APÓS ONDA EPIDÉMICA

Esta fase é caracterizada pela cessação do aparecimento de novos casos e a recuperação dos funcionários doentes com o regresso gradual às actividades profissionais. A passagem a situação normal é declarada quando as ausências por motivo de doença baixarem para um valor que permita o regresso aos níveis de actividade de gripe sazonal.

É uma fase de implementação de medidas de **reabilitação** a fim de recuperar os serviços afectados e restabelecer a normalidade.

Nesta fase implementam-se as seguintes medidas:

1. Regresso aos locais de trabalho em articulação com as orientações da DGS
2. Redimensiona-se o plano de limpeza às instalações
3. Restabelecem-se recursos
4. Efectuar a avaliação rigorosa das medidas implementadas e de todas as actividades desenvolvidas
5. Rever ensinamentos colhidos e partilhar experiências interna e externamente



2.5.RECURSOS HUMANOS

No âmbito do Plano de Contingência, foi elaborada uma lista (anexo reservado) que pretende identificar as actividades prioritárias e os recursos humanos necessários para o seu desempenho, nas fases de monitorização e de alerta.

De acordo com as diferentes fases pretende-se adoptar os seguintes procedimentos:



Fase	Procedimentos a Adotar	
Monitorização	Todos os funcionários devem conhecer as manifestações da doença, modo de transmissão e medidas de auto-protecção	
Monitorização	Os Recursos Humanos devem preparar uma lista (reservada), com os contactos dos seus funcionários, para eventual utilização em situação de emergência	
Monitorização	Funcionários que não estão doentes, não têm familiares doentes e desconhecem que tenham estado em contacto com o vírus	<ul style="list-style-type: none">▶ Podem deslocar-se às instalações da CMS▶ Devem tomar precauções e adoptar comportamentos recomendados me matéria de autoprotecção
Monitorização	Funcionários da CMS que por qualquer motivo tenham efectuado deslocações ao estrangeiro / zonas afectadas	<ul style="list-style-type: none">▶ Comunicar ao coordenador do Grupo Operativo essas deslocações para efeitos de acompanhamento▶ Especial cuidado nos 7 dias seguintes ao seu regresso
Monitorização	Cadeia de Substituição	<ul style="list-style-type: none">▶ Cada Director de Departamento deve indicar ao GO o nome do funcionário que o possa substituir na sua ausência.▶ Este mecanismo de sustentação deve ser do conhecimento geral
Monitorização	Cada Director de Departamento, de modo a garantir a sua continuidade, deverá elaborar listagem das actividades críticas, quais os funcionários que as executam, quais os eventuais substitutos (total ou parcialmente), quais as necessidades de formação adicional para que os substitutos possam garantir a continuidade e integridade das actividades	
Alerta	Funcionários que não estão doentes, mas têm familiares doentes ou que estiveram em contacto com pessoas que adoeceram	<ul style="list-style-type: none">▶ Não podem deslocar-se às instalações onde desempenham a sua actividade por um período de 7 dias. Se a sua actividade for imprescindível poderá providenciar-se o recurso a infra-estruturas tecnológicas de comunicação e informação



Alerta	Funcionários da CMS doentes	<ul style="list-style-type: none">▶ Não podem deslocar-se para as instalações onde desempenham a sua actividade▶ Devem adoptar medidas de etiqueta respiratória e isolamento, cumprindo as orientações das entidades competentes (Centro de Saúde, Linha Saúde 24) de modo a limitar a propagação da doença▶ Só podem regressar após cura clínica ou alta médica
Alerta	Poderá ser aconselhável suspender as actividades que não sejam absolutamente necessárias. Esta medida pode ser tomada como medida de prevenção para diminuir os riscos de contágio ou face à necessidade de possuir elementos de quarentena	
Alerta	Acções a tomar se existir um caso suspeito nas instalações da CMS	<ul style="list-style-type: none">▶ Informar o Coordenador do GO▶ Assegurar o isolamento físico do funcionário ou visitante▶ Promover o isolamento e limpeza das instalações
Alerta	Os funcionários da CMS poderão ficar temporariamente dispensados de se apresentarem no local de trabalho, por indicação do GO, com o objectivo de diminuir o risco de contágio e consequente propagação da Gripe	
Alerta	Alguns funcionários (e ex-funcionários), de acordo com o seu perfil funcional, poderão vir a ser chamados para substituir os impedidos	
Alerta	Poderão ser adoptados procedimentos de flexibilização de horário de trabalho (ex: turnos)	
Alerta	Com o objectivo de diminuir o risco de contágio, e sendo a prestação de serviço imprescindível pode o funcionário da CMS ser incentivado a desenvolver o seu trabalho em casa, com acesso ao e-mail ou em regime de teletrabalho	

2.6. REFORÇO DE MEDIDAS DE PROTECÇÃO

2.6.1. MEDIDAS DE AUTO-PROTECCÃO

As medidas de higiene, pessoais e do ambiente da CMS, constituem as medidas mais importantes para evitar a propagação da doença.

Procurar não estar na presença de pessoas com gripe. Se ficar doente, mantenha-se afastado dos outros, pelo menos a 1 metro de distância, para protegê-los de adoecer também.

A utilização de equipamento de protecção individual deverá ser indicada pelo Coordenador do GO em articulação com as directrizes enviadas pela DGS.

2.6.2. HIGIENIZAÇÃO DAS INSTALAÇÕES

Após a detecção de um caso suspeito na CMS, devem ser realizados procedimentos de limpeza e desinfeccção, em especial, nas zonas onde se verifica o maior fluxo/concentração de pessoas e no local habitual desse funcionário.

Durante a fase de Alerta e de Recuperação os aparelhos de ar condicionado poderão eventualmente ser desligados.

Durante a fase de Alerta e de Recuperação cada funcionário deve proceder à limpeza diária do telefone, secretária e teclado.

Os resíduos recolhidos nas instalações sanitárias devem ser condicionados em recipiente próprio e ter destino adequado a indicar.

Deve proceder-se à renovação do ar interior dos locais de trabalho e espaços comuns, sempre que possível em detrimento da utilização do sistema de ar condicionado.

Adicionalmente deve-se:

- Aumentar o número de operações de limpeza dos sanitários
- Manter sempre abastecidos os dispensadores de sabão e de papel
- Melhorar o arejamento dos espaços a limpar, mantendo as janelas e as portas abertas por um maior período de tempo
- Aprofundar a limpeza das superfícies das mesas de trabalho e dos objectos que entrem em contacto com as mãos, como torneiras, puxadores de portas, autoclismos, corrimãos, bocais dos telefones, etc.
- Utilizar sempre luvas nas operações de limpeza. Lavar as mãos frequentemente.
- Comunicar situações anómalas verificadas nos locais a limpar.

2.7.COMUNICAÇÃO INTERNA

Importa garantir a todo o momento que a forma como se percepção a pandemia (fenómeno natural) não a transforme num fenómeno social incontrolável, nunca esquecendo que a autoridade nacional nessa matéria é a DGS do MS.

Assim, a CMS difundirá internamente a informação técnica produzida pela DGS no que concerne fundamentalmente a medidas de prevenção e autoprotecção.

2.7.1. DESTINATÁRIOS

São destinatários da informação:

- a) Directores de Departamento;
- b) Chefes de Divisão;
- c) Funcionários/Colaboradores – Informações sobre a situação; Procedimentos especiais a observarem para limitar o contágio e propagação;
- d) Municípios – Actualização da informação; Medidas que estão a ser tomadas;
- e) Prestadores de Serviços Externos
- f) Fornecedores de Equipamentos
- g) Comunicação Social
- h) Entidades Externas (oficiais e colaborantes)

O GO assegurará também, continuamente, a difusão de toda a informação relevante junto dos Bombeiros Voluntários de Seia, de S. Romão e Loriga.

2.7.2. MEIOS DE COMUNICAÇÃO

Serão privilegiadas as comunicações electrónicas.

Nas instalações da CMS exibir-se-ão, em espaço aberto, assim como nas casas de banho, cartazes e folhetos informativos.

O website da CMS (www.cm-seia.pt) exibirá informação geral e espaço específico respeitante à Gripe A (H1N1).

2.7.3. DIFUSÃO DA INFORMAÇÃO

Difusão por todos os funcionários, colaboradores e espaços de informação sobre a Gripe A (H1N1), medidas de protecção individual e higiene pessoal (envio por e-mail, afixação nas casas de banho e espaços públicos).

Criação de um e-mail direccionado para o esclarecimento de dúvidas e questões relacionadas com os cuidados de saúde.

Disponibilização de *link* específico da DGS na página da Internet da CMS.

Informação atempada a todos os funcionários sobre os casos existentes na CMS e a sua evolução.

2.7.4. REFORÇO DA COMUNICAÇÃO INTERNA E EXTERNA

No sentido de facilitar a comunicação, difundir procedimentos e reforçar a prestação de cuidados ou mobilizar recursos, procede-se à:

- Elaboração de listas dos funcionários, dos seus filhos em idade escolar com contactos actualizados e cônjuges que trabalhem na CMS (e-mail, telefone/telemóvel);
- Elaboração de listas dos colaboradores com contactos actualizados;



- Difusão em tempo útil de preferência via e-mail ou mensagens de alerta de actualizações de procedimentos ou ordens técnicas;
- Elaboração de listas de contactos actualizados dos serviços de Protecção Civil, Bombeiros Voluntários, Linha 24, ULS da Guarda EPE – Hospital Nossa Sra. Da Assunção – Seia, Centro de Saúde, ARS, Segurança Social, etc.



3. APROVAÇÃO

O Plano de Contingência da Gripe A (H1N1) tem como objectivo preparar a resposta operacional para minimizar as condições de propagação da pandemia e manter os serviços essenciais em funcionamento.

O Plano de Contingência contém as medidas preventivas e o plano de acção, pelo que deverá ser cumprido por todos os Colaboradores da CMS.

Este Plano entra em vigor imediatamente após a sua assinatura pelo Presidente da Câmara Municipal de Seia.

Seia, 2 de Novembro de 2009

4. DEFINIÇÕES E SIGLAS

CMS – Câmara Municipal de Seia

GO – Grupo Operacional

CGO – Coordenador Grupo Operacional

DGS – Direcção Geral de Saúde

MS – Ministério da Saúde

ARS – Administração Regional de Saúde

OMS – Organização Mundial de Saúde

GRP – Gabinete de Relações Públicas

HSST – Higiene, Segurança e Saúde no Trabalho

OMS – Organização Mundial de Saúde

SMAS – Serviços Municipalizados de Água e Saneamento

Plano de Contingência – Conjunto de procedimentos que, dentro dum determinado enquadramento, visam uma resposta eficaz perante a ameaça de gripe pandémica, de forma a assegurar a continuidade dos serviços essenciais à comunidade.

Plano de Comunicação – Conjunto de procedimentos e orientações para uma comunicação eficaz (interna e externa) no respeito pela política e princípios definidos pela CMS.

5. ANEXOS

ANEXO 1 – Descrição das Fases de Pandemia e Principais Acções por Fase (OMS)

ANEXO 2 – Lista de Verificação de Medidas e Procedimentos para Serviços e Empresas (OT – 10, Direcção-Geral de Saúde)

ANEXO 3 – Documentação da Direcção Geral de Saúde, Ministério da Saúde

ANEXO 4 – Registo de Acções e Ocorrências

ANEXO 5 – Informação dos serviços mínimos por sector

ANEXO 7 – Resumo de sintomatologia comparada



ANEXO 1 – DESCRIÇÃO DAS FASES DE PANDEMIA E PRINCIPAIS ACÇÕES POR FASE (OMS)

FASE	DESCRIÇÃO	PRINCIPAIS ACÇÕES				
		Planeamento e Coordenação	Monitorização e Avaliação da Situação	Comunicação	Redução da Disseminação da Doença	Continuidade da Prestação de Cuidados de Saúde
FASE 1	Ausência de casos de infecção em pessoas por vírus da gripe em circulação nos animais	Desenvolver, treinar e rever periodicamente o Plano de Contingência Nacional para a pandemia da gripe	Desenvolver sistemas nacionais de vigilância robustos, em colaboração com as autoridades nacionais de saúde animal e outros sectores relevantes	Completar o plano de comunicação e iniciar as actividades de comunicação dos riscos reais e potenciais	Promover comportamentos adequados de protecção individual. Planear a utilização de produtos farmacêuticos e vacinas	Preparar o sistema de saúde para a fase seguinte
FASE 2	Casos de infecção humana por vírus da gripe de origem animal (animais domésticos e selvagens), representando potencial ameaça pandémica					
FASE 3	Casos esporádicos ou pequenos <i>clusters</i> de infecção humana por vírus da gripe de origem animal, ou de rearranjo humano-animal, mas sem transmissão suficiente entre pessoas para causar surtos na comunidade					
FASE 4	Transmissão entre pessoas do vírus da gripe de origem animal ou de rearranjo humano-animal capaz de provocar surtos na comunidade	Dirigir e coordenar a aplicação de medidas rápidas de contenção pandémica, em colaboração com a OMS, para limitar ou retardar a disseminação da infecção	Aumentar a vigilância. Monitorizar operações de contenção. Partilhar informação com a OMS e comunidade internacional	Promover e comunicar intervenções recomendadas, no sentido de prevenir e reduzir o risco individual e comunitário	Implementar operações rápidas de contenção pandémica e outras actividades; colaborar com a OMS e a comunidade internacional sempre que necessário	Activar os planos de contingência
FASE 5	Surtos sustentados na comunidade, em dois ou mais países, numa única região da OMS, provocados pelo mesmo vírus (identificado na fase anterior)	Liderar e coordenar os recursos multisectoriais para diminuir os impactos sociais e económicos	Monitorizar e avaliar de forma activa a pandemia e os seus impactos, assim como as medidas de minimização	Actualizar, de forma contínua, a informação para a população em geral e para as partes interessadas sobre a situação da pandemia e sobre as medidas para minimizar o risco	Implementar medidas individuais, sociais e farmacêuticas	Implementar os planos de contingência para o sistema de saúde a todos os níveis
FASE 6	Surtos sustentados na comunidade, pelo menos num outro país e numa outra região da OMS, causados pelo mesmo vírus, em acumulação com os critérios definidos na fase 5					
Período Pós-Pico	Descida dos níveis de gripe pandémica, na maioria dos países com vigilância adequada, para níveis inferiores aos níveis do pico da curva em fase 6	Planear e coordenar recursos e capacidades adicionais para outras ondas possíveis	Prosseguir a vigilância com vista a detectar ondas subsequentes	Actualizar regularmente a informação para o público e outros interessados sobre quaisquer alterações do estado da pandemia	Avaliar a eficácia das medidas utilizadas, de forma a actualizar orientações técnicas, protocolos ou algoritmos	Repor recursos e rever os planos e serviços essenciais
Período Pós-Pandémico	Retorno dos níveis de actividade da gripe, na maioria dos países com vigilância adequada, para os níveis verificados na gripe sazonal	Rever os ensinamentos colhidos e partilhar experiências com a comunidade internacional. Restabelecer recursos	Avaliar as características pandémicas e os instrumentos de monitorização e avaliação da situação para a próxima pandemia ou para outras emergências de saúde pública	Divulgar os contributos de todas as comunidades e sectores, e comunicar o conhecimento adquirido; incluir esse conhecimento nas actividades de comunicação e no planeamento para a próxima crise de saúde pública	Promover uma avaliação rigorosa de todas as intervenções implementadas	Avaliar a resposta do sistema de saúde à pandemia e partilhar o conhecimento adquirido



LISTA DE VERIFICAÇÃO DE MEDIDAS E PROCEDIMENTOS PARA SERVIÇOS E EMPRESAS (OT-10, DIRECÇÃO-GERAL DE SAÚDE)
1a Área: Impacto da pandemia de gripe sobre a empresa

	Terminado	Em execução	Não iniciado
Designar um coordenador e uma equipa de SST, para elaboração de um Plano de preparação e resposta à pandemia de gripe, com papéis e responsabilidades bem definidos.			
Identificar empregados/colaboradores e outros recursos essenciais (matérias-primas, fornecedores, prestadores de serviços e logística) necessários para manter a empresa em funcionamento durante uma pandemia.			
Equacionar a preparação de uma lista adicional de empregados/colaboradores de apoio (contratados, empregados com outras competências, reformados) e formá-los para desempenharem tarefas essenciais/prioritárias.			
Identificar actividades prioritárias desenvolvidas pela empresa, que tenham que continuar durante a pandemia. Considerar a recolocação interna de recursos a fim de manter essas actividades.			
Desenvolver cenários plausíveis, passíveis de resultar num aumento ou redução de procura de produtos/serviços durante a eventual pandemia. Planear tendo em conta os cenários.			
Discutir com os fornecedores e prestadores de serviços os planos de contingência destes. O plano da sua empresa será tanto melhor quanto melhor for o das empresas que a fornecem.			
Determinar o potencial impacte de uma pandemia sobre as finanças da empresa, utilizando múltiplos cenários, passíveis de afectar as diferentes linhas e/ou os locais/unidades de produção.			
Determinar o potencial impacte de uma pandemia sobre as deslocações comerciais, domésticas e/ou internacionais (quarentenas, encerramento de fronteiras).			
Procurar manter informação actualizada e fiável sobre a eventual pandemia, em articulação com a Direcção-Geral da Saúde (DGS).			
Estabelecer um Plano de comunicação de emergência e revê-lo periodicamente. Este Plano deverá incluir a identificação dos contactos-chave (com cópias de segurança), da cadeia de comunicação (incluindo fornecedores e clientes) e dos processos para acompanhar e comunicar a situação da empresa e dos empregados.			
Implementar exercícios/treinos para testar o Plano de Contingência. Revê-lo periodicamente.			



2a Área: Impacto da pandemia de gripe sobre os empregados/colaboradores e clientes

	Terminado	Em execução	Não iniciado
Prever o absentismo dos empregados/colaboradores durante uma pandemia. As ausências podem ser devidas a doença pessoal ou familiar, medo, medidas de contenção e quarentenas impostas pelas autoridades (encerramento de escolas e/ou empresas, suspensão de transportes públicos, etc.).			
Implementar medidas com o objectivo de diminuir a disseminação da infecção. Alterar a frequência e/ou a forma de contacto frente a frente (aperto de mão, reuniões presenciais, postos de trabalho partilhados) entre os empregados e entre os empregados e os clientes. Sempre que viável, recorrer às vídeo e teleconferências.			
Avaliar a acessibilidade na modalidade adequada, dos empregados/colaboradores a serviços de saúde próprios. Se disponíveis durante uma pandemia, prever um aumento da procura a estes serviços. Implementar melhorias, se necessário.			
Avaliar a disponibilidade de serviços de saúde mental e serviços sociais, incluindo os corporativos, comunitários e religiosos, durante uma pandemia. Avaliar a acessibilidade dos empregados /colaboradores a estes serviços. Implementar melhorias se necessário.			
Identificar empregados/colaboradores e clientes prioritários com necessidades de saúde especiais e integrar estas necessidades no Plano de Contingência.			
Identificar as necessidades dos clientes durante uma pandemia. Se necessário, rever e adaptar os modelos de funcionamento da empresa para continuar a satisfazer os clientes (desenvolver contactos por correio e <i>internet</i> , por exemplo).			

**3a Área: Estratégias e procedimentos a implementar durante a pandemia de gripe**

	Terminado	Em execução	Não iniciado
Definir estratégias e procedimentos a aplicar exclusivamente em caso de pandemia, para ausências por doença, abandono voluntário do local de trabalho não punitivo, bem como regras para voltar ao trabalho em segurança (quando o doente deixa de ser infeccioso). Estas decisões têm de estar de acordo com as medidas legislativas emanadas pelo governo.			
Definir estratégias e procedimentos de flexibilização de local (teletrabalho) e de horário de trabalho (turnos).			
Definir estratégias e procedimentos para prevenir a propagação da gripe no local de trabalho (promoção de regras de higiene geral e de etiqueta respiratória e imediata exclusão das pessoas com sintomas de gripe).			
Definir estratégias e procedimentos para os empregados que tenham sido expostos a um caso de gripe pandémica, que se suspeite estarem doentes ou que adoeçam no local de trabalho (licença por doença imediata).			
Definir estratégias e procedimentos de restrição de deslocações para as áreas geográficas afectadas (considerar as restrições de deslocações locais, nacionais e internacionais). Estabelecer regras para evacuação de empregados a trabalhar em área afectada ou próximo dela, quando se iniciar um surto, bem como orientações sobre reinício da actividade após o regresso da área afectada (adequar com as recomendações emanadas pela DGS).			
Estabelecer os procedimentos para activar e terminar o Plano de Contingência da empresa, assim como para alterar as actividades da empresa (se necessário reduzir ou fechar as operações nas áreas afectadas). "Activar" os empregados prioritários.			



4a Área: Atribuição de recursos para proteger empregados/colaboradores e clientes durante a pandemia de gripe

	Terminado	Em execução	Não iniciado
Disponibilizar equipamentos, suficientes e acessíveis em todos os locais da empresa, para reduzir a disseminação da infecção (equipamento para lavar as mãos ou produtos para higienização, das mãos, toalhetes e receptáculos para a sua eliminação; máscaras cirúrgicas para colocação nos empregados/colaboradores e clientes que iniciem sintomatologia respiratória na empresa).			
Considerar implementar medidas adicionais para reduzir o risco de infecção, como a limpeza mais frequente das instalações. Assegurar a disponibilidade de recursos para esta opção.			
Reforçar se necessário as infra-estruturas tecnológicas de comunicação e informação imprescindíveis para apoiar o teletrabalho, as vídeo e teleconferências e o acesso remoto dos clientes.			
Ponderar a disponibilização de cuidados de saúde (se aplicável) e aconselhamento para os empregados/colaboradores.			

**5a Área: Comunicação e informação aos empregados/colaboradores**

	Terminado	Em execução	Não iniciado
Desenvolver e divulgar informação acessível, de fácil compreensão e adequada à fase de alerta em que nos encontramos, sobre uma pandemia de gripe (formas de transmissão da gripe, sinais e sintomas da doença, etc.). A informação deve transmitir estratégias de protecção pessoal e familiar (higiene das mãos; regras de etiqueta respiratória, outras recomendações/procedimentos que constem nos planos de contingência, etc.).			
Elaborar Plano de comunicação adequado, para evitar os rumores, a informação imprecisa, o medo e a ansiedade dos empregados/colaboradores.			
Assegurar que a comunicação é cultural e linguisticamente adequada aos empregados/colaboradores a quem se destina.			
Divulgar o Plano de Contingência da empresa, junto de todos os empregados/colaboradores.			
Fornecer informação sobre auto-cuidados para empregados e familiares doentes, tendo em atenção as orientações da Direcção-Geral da Saúde.			
Desenvolver infra-estruturas (linhas directas, <i>Sites</i> dedicados) para comunicar aos empregados, vendedores, fornecedores e clientes dentro e fora da empresa, a situação da pandemia e quais as acções em curso e as que são necessário desencadear (alertas). Os alertas devem ser efectuados de forma consistente e atempada. Se conveniente, o contacto de emergência poderá utilizar um sistema com redundâncias.			
Identificar as fontes para a obtenção de informação actual e precisa sobre a pandemia (nacional e internacional). Identificar acesso a antivirais e vacinas.			



6a Área: Coordenação com organizações externas e auxílio à comunidade

	Terminado	Em execução	Não iniciado
Colaborar com unidades de prestação de cuidados de saúde da área e seguradoras para partilhar planos e conhecer a capacidade de que cada um dispõe.			
Colaborar com as autoridades de saúde locais, regionais e nacionais para participar no processo de planeamento. Partilhar os Planos de Contingência para a pandemia de gripe de modo a			
Comunicar, se pertinente, com as autoridades de saúde pública locais, e/ou nacionais e/ou os serviços de emergência sobre os contributos que a sua empresa pode dar à comunidade.			
Partilhar as boas práticas com outras empresas e/ou associações empresariais para melhorar e potenciar a resposta comunitária.			

Adaptado de:

Cabinet Office. Civil Contingencies Secretarial. "Pandemic influenza checklist for businesses". UK. 2005.
Center for Disease Prevention and Control (CDC). "Business pandemic influenza planning checklist". USA. 2005.
Department of health and human services. "Business pandemic influenza planning checklist". USA. 2005.



ANEXO 3 – Documentação da Direcção Geral de Saúde, Ministério da Saúde

Apêndice B – 1	Lista de verificação de medidas e procedimentos para serviços e empresas – OT 10
Apêndice B – 2	Planos de Contingência para Creches, Jardins-de-infância, Escolas e outros Estabelecimentos de Ensino – orientações para a sua elaboração
Apêndice B – 3	Informação e recomendações para Escolas e outros Estabelecimentos de Educação
Apêndice B – 4	Procedimentos a adoptar pelos Serviços de Saúde perante a identificação de um eventual caso para a investigação – Gripe OT 2
Apêndice B – 5	Medidas de protecção individual em serviços de saúde OT 11
Cartaz 1	Gripe A (H1N1) – Dois gestos de protecção!
Cartaz 3	Lavagem das mãos
Cartaz 4	Fricção Anti-séptica das mãos
Cartaz 5	Medidas de protecção individual contra a Gripe A (H1N1)
Folheto 1	Gripe A (H1N1) – cuidados a ter, o que fazer, perguntas e respostas



ANEXO 5 – Informação dos serviços mínimos por sector



ANEXO 6 – PERGUNTAS E RESPOSTAS

1. O que é o novo vírus da Gripe A(H1N1)v?

O novo vírus da Gripe A(H1N1)v, que apareceu recentemente, é um novo subtipo de vírus que afecta os seres humanos. Este novo subtipo contém genes das variantes humana, aviária e suína do vírus da Gripe e apresenta uma combinação nunca antes observada em todo o Mundo. Em contraste com o vírus típico da gripe suína, este novo vírus da Gripe A(H1N1)v é transmissível entre os seres humanos.

2. Quais os sintomas da doença pelo novo vírus da Gripe A(H1N1)v?

Os sintomas de infecção pelo novo vírus da Gripe A(H1N1)v nos seres humanos são normalmente semelhantes aos provocados pela Gripe Sazonal:

- Febre
- Sintomas respiratórios (tosse, nariz entupido)
- Dor de garganta
- Possibilidade de ocorrência de outros sintomas:
 - Dores corporais ou musculares
 - Dor de cabeça
 - Arrepios
 - Fadiga
 - Vômitos ou diarreia [embora não sendo típicos na Gripe sazonal, têm sido verificados em alguns dos casos recentes de infecção pelo novo vírus da Gripe A(H1N1)v]

Em alguns casos, podem surgir complicações graves em pessoas saudáveis que tenham contraído a infecção.

3. Como se infectam as pessoas com o novo vírus da Gripe A(H1N1)v?

O modo de transmissão do novo vírus da Gripe A(H1N1)v é idêntico ao da Gripe Sazonal. O vírus transmite-se de pessoa para pessoa através de gotículas libertadas quando uma pessoa fala, tosse ou espirra. Os contactos mais próximos (a menos de 1 metro) com uma pessoa infectada podem representar, por isso, uma situação de risco. O contágio pode também verificar-se indirectamente quando há contacto com gotículas ou outras secreções do nariz e da garganta de uma pessoa infectada - por exemplo, através do contacto com maçanetas das portas, superfícies de utilização pública, etc. Os estudos demonstram que o vírus da gripe pode sobreviver durante várias horas nas superfícies e, por isso, é importante mantê-las limpas, utilizando os produtos domésticos habituais de limpeza e desinfecção.

4. Qual é o período de incubação da doença?

O período de incubação da Gripe A(H1N1)v, ou seja, o tempo que decorre entre o momento em que uma pessoa é infectada e o aparecimento dos primeiros sintomas, pode variar entre 1 e 7 dias.

5. Durante quanto tempo uma pessoa infectada pode transmitir o vírus a outras?

Os doentes podem infectar (contagiar) outras pessoas por um período até 7 dias, a que se chama período de transmissibilidade ; é, contudo, prudente considerar que um doente mantém a capacidade de infectar outras pessoas durante todo o tempo em que manifestar sintomas.

6. A doença pelo novo vírus da Gripe A(H1N1)v pode ser tratada?

O novo vírus da Gripe é sensível aos medicamentos antivirais oseltamivir e zanamivir.

7. Qual a melhor forma de evitar a disseminação do vírus, no caso de estar doente?

- Limite o contacto com outras pessoas, tanto quanto possível
- Mantenha-se em casa durante sete dias, ou até que os sintomas desapareçam, caso estes perdurem
- Cubra a boca e o nariz quando espirrar ou tossir, usando um lenço de papel; nunca as mãos!
- Utilize lenços de papel uma única vez e coloque-os de imediato no lixo
- Lave frequentemente as mãos com água e sabão, em especial após tossir ou espirrar
- Pode usar toalhetes descartáveis com soluções alcoólicas

8. Qual é a melhor técnica de lavagem das mãos?



Lavar as mãos frequentemente ajuda a evitar o contágio por vírus da gripe e por outros germes. Recomenda-se que use sabão e água, pelo menos durante 20 segundos. Quando tal não for possível, podem ser usados toalhetes descartáveis, soluções e gel de base alcoólica, que se adquirem nas farmácias e nos supermercados. Se utilizar um gel, esfregue as mãos até secarem e não use água.

9. Existe alguma vacina contra o vírus da Gripe A(H1N1)v?

De momento, não existe vacina que proteja as pessoas contra o novo vírus da Gripe A(H1N1)v.

10. A vacina da Gripe Sazonal é eficaz contra o novo vírus da Gripe A(H1N1)v?

Não há evidência científica, até ao momento, de que a vacina contra a Gripe Sazonal confira protecção contra a Gripe A(H1N1)v

11. O vírus da Gripe A(H1N1)v pode ser transmitido às pessoas através do consumo de carne de porco ou derivados?

Não. O vírus da Gripe A(H1N1)v não é transmitido pela ingestão de carne de porco ou derivados. Esta nova estirpe não foi, até à data, observada em animais e não há indícios de que o vírus tenha entrado na cadeia de produção. Tanto a Autoridade Europeia de Segurança Alimentar, como o Centro Europeu para a Prevenção e Controlo de Doenças desconhecem qualquer evidência científica que sugira a possibilidade de transmissão do vírus por consumo de carne de porco e derivados.

12. Qual é a situação da doença na Europa e no resto do Mundo?

A situação a nível mundial está em constante evolução. Para informações mais recentes, consulte o Microsite da Gripe do sítio da Direcção-Geral da Saúde.

13. Que devo fazer para me proteger se tiver de viajar para áreas onde foram identificados casos de Gripe A(H1N1)v?

Os viajantes devem seguir as precauções gerais de higiene relativamente a infecções respiratórias se viajarem para áreas onde foram detectados casos de infecção pelo novo vírus da gripe:

- Lave frequentemente as mãos com água e sabão
- Evite o contacto próximo com pessoas doentes
- Se estiver doente:
 - Mantenha a distância de pelo menos 1 m em relação aos outros, para evitar a propagação do vírus
 - Permaneça em casa, sempre que possível
 - Evite multidões ou grandes aglomerados de pessoas
 - Se tossir ou espirrar, proteja a boca e o nariz com um lenço de papel de utilização única ou use o antebraço e não as mãos
 - Para se assoar, use lenços de papel de utilização única e coloque-os, de imediato, no lixo
 - Lave as mãos com frequência

14. Que precauções devo tomar se estiver a regressar de uma área onde foram identificados casos de Gripe A(H1N1)v?

Viajantes que regressem de uma área onde foram detectados casos de infecção pelo novo vírus da Gripe devem estar particularmente atentos ao seu estado de saúde e, se experimentarem algum dos seguintes sintomas, devem contactar de imediato a Linha Saúde 24 (808 24 24 24), durante os 7 dias seguintes ao regresso:

- Febre (>38°C) e um dos seguintes sintomas:
 - Sintomas respiratórios como tosse ou nariz entupido
 - Dor de garganta
 - Dores corporais ou musculares
 - Dor de cabeça
 - Fadiga
 - Vômitos ou diarreia

15. Estamos perante uma nova pandemia de Gripe?

Uma pandemia de Gripe é uma epidemia à escala mundial, provocada por um novo vírus da gripe que infecta uma grande parte da população. No século XX, houve 3 pandemias deste tipo: em 1918, 1957 e 1968. Em Portugal e nos outros países da Europa foram desenvolvidos, nos anos mais recentes, esforços consideráveis de preparação para uma pandemia, tendo todos os Estados Membros da União Europeia Planos de Contingência Nacionais. Em 11 de Junho de 2009, a Organização Mundial de Saúde elevou para 6 o nível de alerta de pandemia. Esta alteração da Fase 5 para Fase 6 não está relacionada com o aumento da gravidade clínica da doença, mas sim com o crescimento do número de casos de doença e com a sua dispersão a nível mundial.

ANEXO 7 – Resumo de sintomatologia comparada

Linha SAÚDE 24

800 24 24 24

GRIPE A

Diferenças entre os sintomas da gripe comum e da gripe A

Sintomas	Gripe Comum	Gripe A
 Febre	< 39º	Início súbito a 39º
 Dor de Cabeça	De menor intensidade	Intensa
 Calafrios	Esporádico	Frequentes
 Cansaço	Moderado	Extremo
 Dor de Garganta	Fortes	Leve
 Tosse	De menor intensidade	Seca e contínua
 Muco	Congestionamento nasal	Pouco comum
 Dores musculares	Moderadas	Intensas
 Ardor nos olhos	Leve	Intenso