

Plano de Contingência para a Prevenção e Controle da Gripe A (H1N1)

14/8/09



1. **Objectivos Plano de Contingência do Grupo.** **Pág. 3**
2. **Medidas.** **Pág. 4**
3. **Plano de Comunicação.** **Pág. 8**
4. **Plano de Contingência.** **Pág. 11**
5. **Recursos.** **Pág. 16**
6. **Anexo I.** **Pág. 20**
Recomendações a todos os trabalhadores . Gripe A (H1N1).

1.Objectivos Plano de contingência do Grupo

O nosso Grupo definiu um Plano de contingência em relação a Pandemia da Gripe A (H1N1) com objectivo de :

1. Proteger a saúde e segurança dos nossos colaboradores.
2. Ser proactivos, informando, formando, comunicando e tomando as medidas necessárias em cada caso de forma a evitar ou minimizar o impacto.
3. Garantir a clareza de informações aos funcionários, clientes e fornecedores que trabalhem dentro das nossas instalações, evitando rumores e preocupações.
4. Assegurar o correcto funcionamento da nossa actividade, tomando as medidas necessárias de forma a limitar um impacto negativo que uma pandemia possa vir a ter na empresa.

2. Medidas

2.1. Prevenção.

2.2. Imediatas perante um caso

2.3. Permanentes



Considerando que prevenir é evitar que aconteça e, como diz o ditado “Mais vale prevenir do que remediar”, considerou-se as seguintes medidas de prevenção:

- **Divulgar** as medidas preventivas indicadas pelas autoridades sanitárias.
- **Disponibilizar** a vacina da Gripe Sazonal.
- **Equipar** as nossas instalações com os produtos de lavagem e de desinfecção indicados.
- **Adaptar** os acessos às instalações com meios mais funcionais de forma a reduzir os efeitos de contaminação, como por exemplo porta de acesso de abertura automática.
- **Distribuir** mascaras e luvas quando a situação o justificar.
- **Sensibilizar** os colaboradores para a adopção e cumprimento das medidas preventivas através da distribuição de folhetos informativos.
- **Sensibilizar** clientes e fornecedores para a adopção e cumprimento das medidas de prevenção, com a disponibilização do plano de contingência, para que aquando das deslocações realizadas pelos nossos colaboradores às instalações dos clientes, possam ter conhecimento das medidas preventivas em vigor no local.

2.2. Medidas: Imediatas perante um caso

- **Se um colaborador tem sintomas de padecer de Gripe A ...**
 - Será enviado de imediato para casa para contactar a Linha Saúde 24 (808 24 24 24), seguindo as indicações prescritas. A Comissão de Acompanhamento da Empresa deverá dar a conhecer aos seus colaboradores o numero da Linha Saúde 24.
- **Se um colaborador esteve em contacto com pessoas infectadas com Gripe A...**
 - Deverá continuar a trabalhar de forma habitual, tomando rigorosas medidas de higiene e controlando a evolução dos sintomas. Em caso de duvidas deverá contactar o Comité de Acompanhamento da Empresa.
 - O Comité de Acompanhamento da Empresa, tendo conhecimento de um caso, informará os colaboradores da secção, assim como possíveis fornecedores e/ou clientes que tiveram contacto com o colaborador infectado, para que tomem as medidas indicadas.
- **Se for comunicado a um chefe um caso de Gripe A..,**
 - Deverá enviar de imediato o colaborador para a sua casa, comunicar a ocorrência ao Comité de acompanhamento da empresa e providenciar a substituição do trabalhador infectado, de acordo com o Plano de Contingência previsto para o Centro.

Recomendações ...

- Aumentar a distância física entre pessoas (superior a 1 metro), no local de trabalho: modificar a frequência de encontros frente a frente entre colaboradores (evitando os apertos de mãos, substituindo as reuniões cara a cara por teleconferência, facilitando e melhorando a utilização das tecnologias de informação e dos sistemas de comunicação sempre que seja possível). Também se recomenda manter a distancia física adequada entre colaboradores e clientes e/ou fornecedores.
- Seguir as recomendações anuais de vacinação antigripal estabelecidas pelas Autoridades Sanitárias de cada país.
- Utilização dos EPI's que são indicados na altura pelo Comité de Acompanhamento da Empresa.
- Assegurar a limpeza e desinfeção diárias das zonas comuns.

3. Plano de Comunicação

3.1. Objectivos

3.2. Reporting casos



3. 1. Plano de Comunicações : Objectivos.

Manter a clareza informativa necessária para evitar e/ou controlar o contágio dos colaboradores, assim como, colaborar com outros organismos de coordenação da pandemia, assegurando a confidencialidade das pessoas infectadas.

3.2. Plano de comunicação: Reporting casos

Cada vez que tenhamos conhecimento ou suspeita de um caso numa Empresa do Grupo, num cliente onde tenhamos trabalhadores deslocados ou num fornecedor que preste serviços nos nossos centros:

- Comunicar á comissão de acompanhamento da empresa correspondente. Responsável pela comunicação: o colaborador, o familiar ou o superior do infectado.
- Nas primeiras 24 horas:
 - Serão tomadas as medidas imediatas indicadas no ponto 2.2.. Responsável. Director de produção do Centro.
 - O Secretário da Comissão de Acompanhamento da Empresa emitirá uma Comunicação Inicial ao Secretario/a da Comissão de País, aos Delegados de Prevenção do Centro e ao Secretario/a da Comissão de acompanhamento do Grupo.

4. Plano de Contingência

4.1. Objectivos

4.2. Medidas para assegurar continuidade

4.3. Diagrama de actuação.



4.1. Plano de Contingência operativo: Objectivos.

- Identificar quais os processos de negócio chave dentro do Grupo, assim como os meios humanos e materiais necessários para levarmos adiante.
- Prever as soluções que estão nas nossas mãos para minimizar o impacto nos processos de negócio em caso de um pandemia que poderá originar uma situação alta de absentismo, aumentando ou diminuindo os pedidos de produtos e serviços que oferece a nossa empresa.
- Garantir que em todas as áreas da empresa existe mais do que um trabalhador formado para ocupar um posto, permitindo manter a actividade em todos os centros em que se trabalha 24 horas/dia.

4.2. Plano de Contingência operativo: medidas para assegurar continuidade.

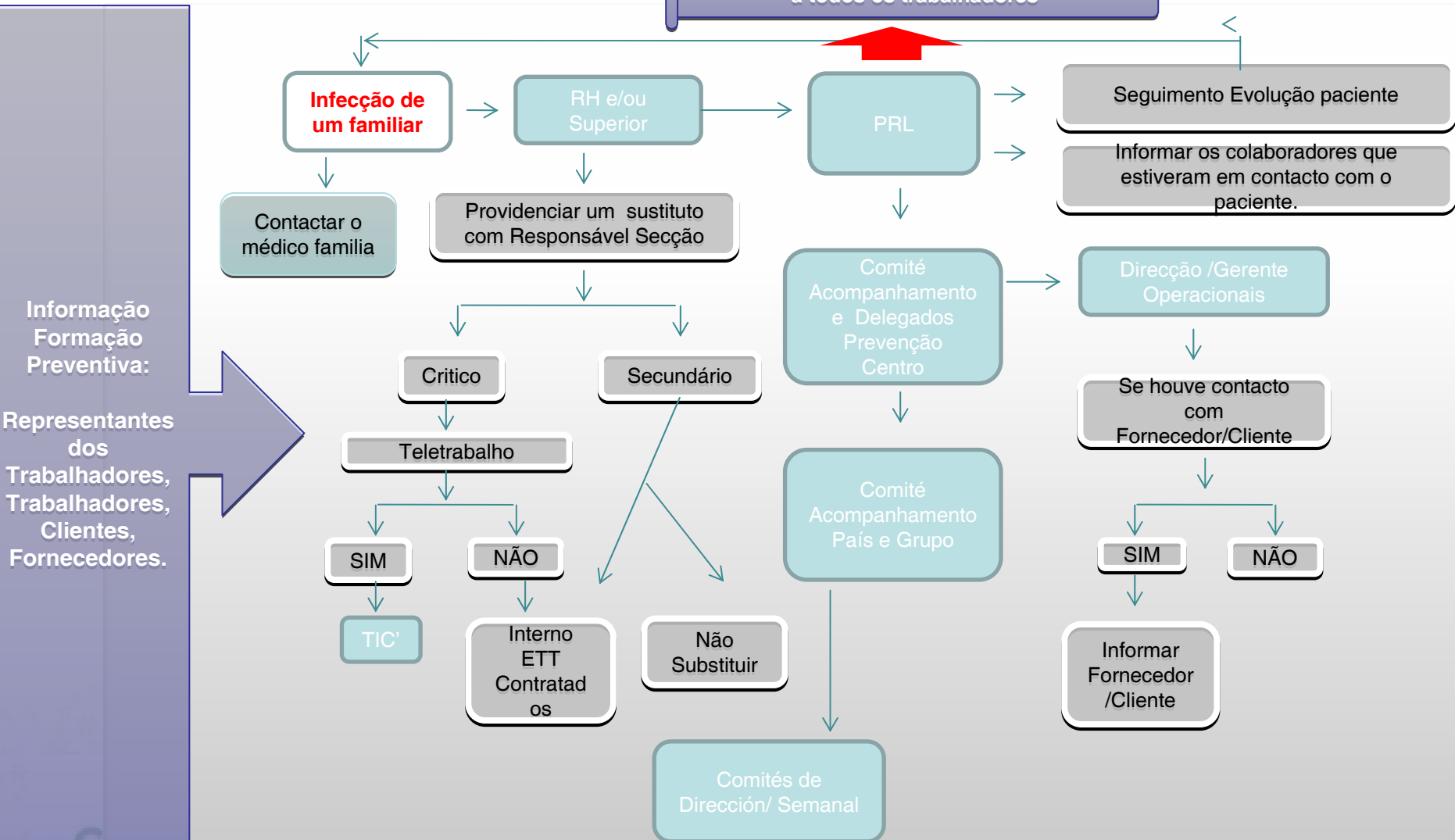
As medidas que devem ser tomadas para assegurar a continuidade dos processos que se consideram absolutamente críticos são as seguintes:

- Como mínimo cada pessoa titular de um processo crítico deve identificar e, se for necessário, formar a outra nos aspectos mais básicos do seu trabalho.
- Sensibilizar os nossos colaboradores directos e indirectos para a possibilidade e consequências de uma pandemia.
- Prever a possibilidade de aumentar a contratação de trabalhadores temporários para colmatar as baixas por absentismo.
- Aumentar a quantidade de material de manutenção de equipamentos críticos em armazém ou obter dos fornecedores a garantia do seu fornecimento para prevenção de eventual ruptura de stock.

4.2. Plano de Contingência operativo: medidas para assegurar continuidade.

- Negociar com os nossos prestadores de serviços a sua utilização prioritária na prestação de serviços, manutenção e assistência aos equipamentos instalados e a sua disponibilidade para eventuais deslocações a outras zonas do país
- Estabelecer um principio de acordo com outras actividades similares para utilização dos seus meios técnicos em caso de necessidade.

4.3. Plano de Contingência: Diagrama de actuação



5. Recursos



Os Recursos atribuídos a nível de Centro de trabalho serão Responsabilidade da Comissão de acompanhamento da empresa. A recomendação é:

- Deverão ser retiradas, de todos os locais de trabalho, qualquer toalha que não seja descartável. Onde necessário, deverá facultar-se toalhas descartáveis.
- Todos os locais de trabalho terão saboneteiras nos lavabos.
- Serão colocadas papeleiras nos locais dos lavabos de forma a que se possam colocar as toalhas descartáveis depois de usadas.
- As mascaras serão facilitadas pelo Grupo.
- O serviço de PRL colocará cartazes em distintas áreas do centro para recordar as medidas preventivas, assim como os folhetos a entregar às visitas nos controlos de acessos.
- A comissão de acompanhamento da empresa avaliará a necessidade de adquirir doseadores individuais para desinfectar as mãos em determinadas zonas de trabalho/serviços.

7. ANEXO I

Recomendações a todos os trabalhadores.
Gripe A (H1N1)

A Baluarte tem as seguintes recomendações acerca deste assunto:

- Encare este risco sem dramatismo, mas encare-o com a devida seriedade.
- Cumpra as instruções das autoridades sanitárias, nomeadamente os procedimentos relativos a higiene.
- Instrua os seus familiares sobre os cuidados a ter e as medidas preventivas a adoptar.
- Se algum dos seus familiares se encontrar infectado, deverá comunicar aos Recursos Humanos, continuar a trabalhar com cuidado redobrado, controlando e medindo os seus sintomas.
- Em caso de dúvidas ligue para o número verde da Linda Saúde 24 (808 24 24 24)
- O Comité de Acompanhamento da empresa será o responsável por coordenar e centralizar todas as necessidades de recursos, nomeadamente aquisição de dispensadores de álcool, máscaras, etc. e estará sempre contactável para esclarecimentos que julgue necessários.

O que é a gripe?

A gripe é uma doença infecciosa que ocorre principalmente nas vias respiratórias, é causada por um vírus e contagia-se muito facilmente.

O que é o novo vírus da gripe A (H1N1)?

O novo vírus da gripe A (H1N1), produz um novo subtipo do vírus da gripe, precisamente por ser novo, não estamos imunizados e sendo de fácil transmissão humana, muitas pessoas estarão em risco de contágio.

Em contraste, muitas pessoas têm imunidade ao vírus da gripe sazonal (a gripe que ocorre no inverno todos os anos) pelo que a população susceptível de infectar-se é menor.



O Que é uma pandemia de gripe?

Uma pandemia é uma epidemia que afecta ao mesmo tempo muitos países do mundo. Quando uma doença afecta um número de indivíduos superior ao esperado numa população, durante um determinado momento, estamos perante uma epidemia; se esta se estende a vários países ou mesmo em a todo o mundo, trata-se de uma pandemia.

No passado 11 de Junho, a OMS decidiu elevar o nível de alerta de pandemia de gripe a fase 6; esta fase indica a dispersão da pandemia a nível mundial e que existe um maior crescimento de número de casos de doença não estando relacionado com uma maior gravidade. A OMS qualifica o estado da nova gripe como de pandemia moderada baseando-se nos seguintes motivos:

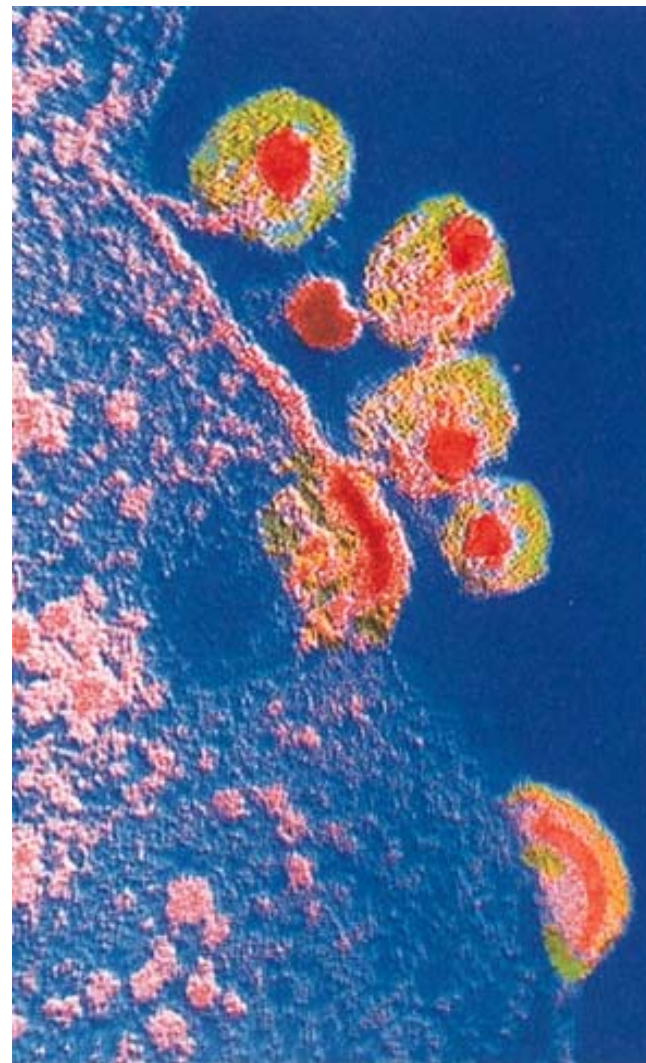
- A maioria das pessoas recuperam da infecção sem necessidade de hospitalização nem de atenção médica.
- Regra geral, a gravidade da gripe A observada nos diversos países é similar a verificada com a gripe sazonal.
- Os hospitais e os centros de saúde da maioria dos países têm tido capacidades de atender, até ao momento, todas as pessoas que tem requisitado os seus serviços.



Como se contagia o vírus da Gripe A (H1N1)?

O modo de transmissão do novo vírus da gripe A é idêntico ao da Gripe sazonal: transmite-se de pessoa para pessoa, principalmente pelo ar, através de gotículas de saliva libertadas ao tossir, falar e ao espirrar e através de secreções nasais de uma pessoa infectada. Os estudos demonstram que o vírus da gripe pode sobreviver durante horas nas mãos e superfícies.

Portanto, o vírus é transmissível também indirectamente ao tocar nos olhos, no nariz ou na boca depois das nossas mãos terem tocado em objectos ou superfícies contaminadas com o vírus de uma pessoa infectada,



Qual é o período de incubação da doença e durante quanto tempo uma pessoa infectada pode transmitir o vírus a outras?

O período de incubação do vírus decorre desde o 1º dia antes da pessoa infectada apresentar sintomas até ao 7º dias após o aparecimento dos primeiros sintomas.

O vírus da gripe apresenta uma capacidade máxima de contágio nos 3 primeiros dias desde o aparecimento dos primeiros sintomas até os 7 dias após, pelo que se recomenda que as pessoas infectadas permaneçam em casa de forma a evitar a transmissibilidade a outras pessoas.



Que fazer para evitar o contágio?

Para prevenir a propagação do vírus é importante seguir os seguintes conselhos:

Ao espirrar, tossir ou falar são libertadas gotículas de saliva, secreções nasais que podem permanecer nas mãos, nas superfícies ou dispersas no ar. Portanto, o vírus é transmissível também indirectamente ao tocar nos olhos, no nariz ou na boca depois das nossas mãos terem tocado em objectos ou superfícies contaminadas com gotículas de uma pessoa infectada.

Evite contagiar outras pessoas seguindo as prescrições do médico, se está infectado.

Evite o contacto com pessoas infectadas.



Que fazer para evitar o contágio?

Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão e durante aproximadamente 1 minuto para que a lavagem seja eficaz.

Tapar a boca e o nariz com um lenço de papel ao espirrar ou tossir e deitar o lenço de papel no lixo logo após o seu uso.

Limpar com maior frequência as superfícies dos moveis, as maçanetas das portas, objectos de trabalho com os produtos de limpeza habituais e ventilar mais a área abrindo as janelas.

Evitar os beijos, os apertos de mãos e contactos próximos (menos de 1m), assim como compartilhar copos, talheres e outros objectos que possam ter estado em contacto com saliva ou secreções.

Siga as instruções indicadas pela Comissão de Acompanhamento da empresa, utilize sempre os equipamentos de protecção individual (EPI's) distribuídos aos trabalhadores.



Como LAVAR as mãos?

Com água e sabão durante, pelo menos, um minuto para que a lavagem seja eficaz.

Quando LAVAR as mãos?

Antes e depois de: tocar nos olhos, no nariz ou na boca, de atender uma pessoa doente, comer, de ir aos sanitários, ter contacto com dinheiro.

Depois de: tossir ou espirrar, viajar em transportes público, regressar da rua, tocar objectos (carro das compras, telefones, telemóveis, maçanetas das portas, computadores...)

Se não tem um lugar onde pode lavar as mãos, use eventualmente toalhetas que contenham álcool.



0 Molhe as mãos com água



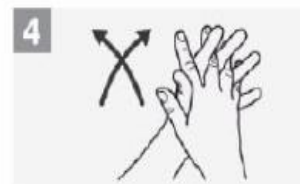
1 Aplique sabão para cobrir todas as superfícies das mãos



2 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



3 Palma da mão direita no dorso da esquerda, com os dedos entrelaçados e vice-versa



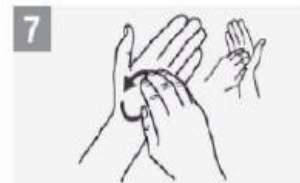
4 Palma com palma com os dedos entrelaçados



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



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



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



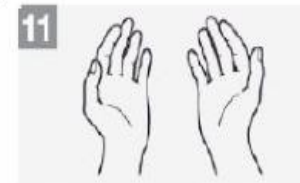
8 Enxagúe as mãos com água



9 Seque as mãos com toalhete descartável



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



11 Agora as suas mãos estão limpas e seguras

Como SE PROTEGER?

- Com um lenço de papel (depois de usá-lo deverá imediatamente colocá-lo no lixo) e lavar as mãos de seguida.
- Com a mão.
- Com o rosto no interior do antebraço.

Como LIMPAR?

É importante limpar diariamente as superfícies com os produtos de limpeza habituais, e ventilar mais vezes a área abrindo as janelas.



Como EVITAR O CONTÁGIO?

Para prevenir o contágio evitar os beijos e contactos muito próximos, como os apertos de mãos, e não compartilhar os objectos de uso quotidiano (copos, talheres...), que possam ter estado em contacto com saliva e secreções..

TER UMA VIDA SAUDÁVEL dormir bem, ter uma alimentação saudável, beber água, ter uma vida fisicamente activa, evitar as bebidas alcoólicas e o tabaco.



É recomendável o uso de mascaras?

Não está comprovado que o uso generalizado de mascaras pela população reduza a propagação do vírus e muito menos em espaço abertos.

As mascaras podem ser de certa utilidade para as pessoas que estão em contacto com doentes ou para conter as gotículas que os próprios doentes expulsam ao tossir ou ao espirrar. Pelo que se não forem usadas correctamente podem aumentar o risco de transmissão.

As medidas recomendadas para evitar o contágio são mais são mais eficazes.

Quando devemos utilizar a mascara?

Não se recomenda o uso para a população em geral. É recomendado apenas às pessoas doentes quando estão com outras pessoas e às pessoas que tratam delas.



Quais os sintomas da gripe A (H1N1)?

Os sintomas Gerais são:

- Febre superior a 38º
- Sintomas respiratórios como tosse ou nariz entupido
- Mal estar Geral

Também poderá ter dores de cabeça, dor de garganta, dores musculares, congestão nasal, espirros, e por vezes vômitos e diarreia.

O habitual é que os sintomas da gripe evoluam em 2-4 dias, mas poderá continuar com tosse por uma semana e sentir cansaço durante as semanas seguintes ao início da doença.



Quem deve ter mais cuidado?

- Doenças cardíacas (excepto hipertensos).
- Doenças respiratórias crónicas.
- Diabetes em tratamento com fármacos.
- Insuficiência renal moderada-grave.
- Doenças sanguíneas como hemoglobinopatías ou anemias moderadas ou graves.
- Pessoas sem baço.
- Doenças hepáticas crónicas avançadas.
- Doenças neuromusculares graves.
- Imunosupreção (incluído o VIH-SIDA ou as produzidas por fármacos que têm que tomar pessoas transplantadas).
- Obesidade mórbida (índice massa corporal de 40 ou mais)
- Os menores de 18 anos que recebam tratamento prolongado com ácido acetilsalicílico (aspirina).
- As grávidas: A gravidez reduz o sistema imune de maneira natural pelo que existe maior possibilidade de ter a Gripe e desenvolver complicações.



Como é diagnosticada a gripe?

No princípio da epidemia o diagnóstico era efectuado mediante testes laboratoriais; na fase de pandemia, quando o número de casos é elevado já não são necessários testes laboratoriais para confirmar os casos; o diagnóstico é efectuado pelo médico baseando nos sintomas que a pessoa apresenta.

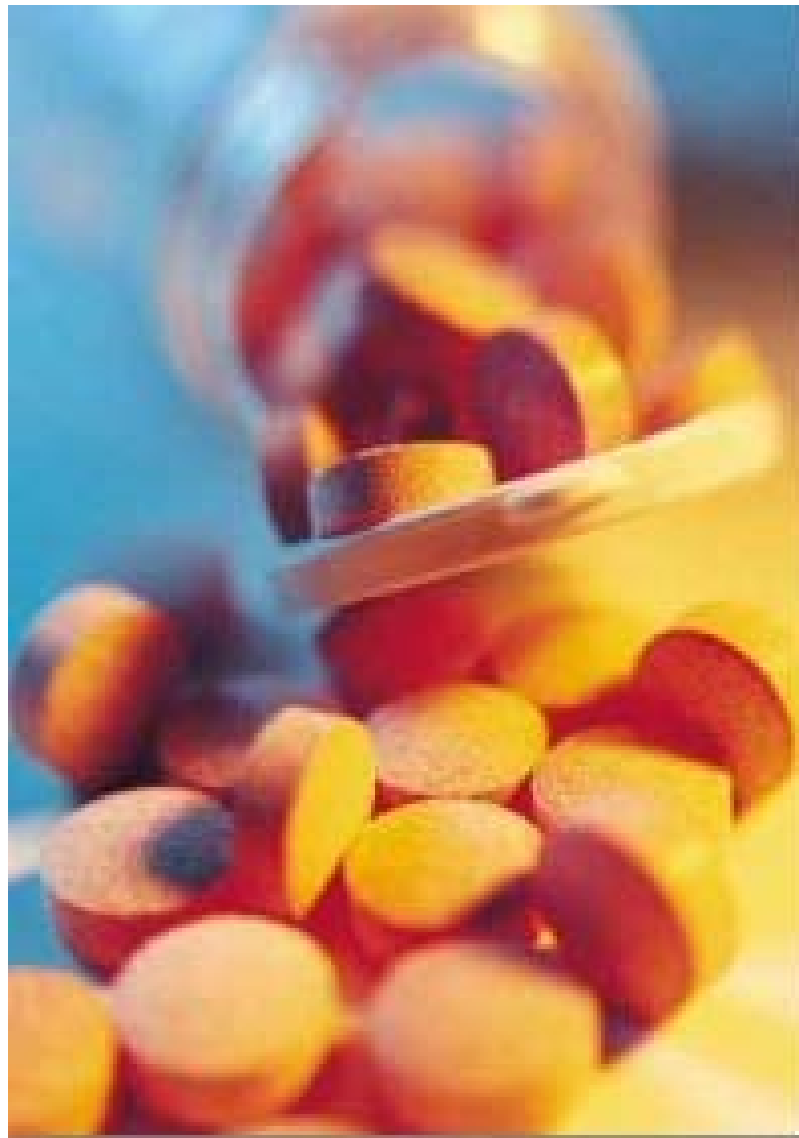
Somente serão realizados testes laboratoriais em hospitalizados e doentes com alto risco de sofrer complicações .



O que fazer se tivermos sintomas de gripe?

Na maior parte dos casos de gripe trata-se normalmente e não temos de tomar nenhuma medida especial, salvo as habituais: beber líquidos em abundância (água, sumos...), **utilizar os antipiréticos e analgésicos habituais como o paracetamol e seguir as recomendações dos médicos** até recuperar para evitar assim contagiar as outras pessoas. As medidas de higiene são de extrema importância.

As pessoas com sintomas leves mas que pertençam a algum dos grupos de risco (grávidas, portadores de doenças crónicas, etc.) **devem contactar de imediato a linha saúde 24 (808 24 24 24)** seguindo as suas indicações.



O que fazer se tivermos sintomas de gripe?

Deverá contactar de imediato a Linha Saúde 24 (808 24 24 24) qualquer pessoa que apresente os seguintes sintomas pois podem indicar uma progressão para uma gripe mais grave

- Dificuldade para respirar.
- Sensação de falta de ar.
- Dor torácica.
- Aparência azulada ou roxa da pele e dos lábios.
- Tonturas ou alterações de consciência.
- Agravamento dos sintomas repentino.
- Agravamento passados 7 dias da doença.
- Outros sintomas diferentes dos habituais para uma gripe.

Em crianças, os sinais que podem indicar perigo são: respiração acelerada, dificuldade para respirar, dificuldade para acordar ou não querer brincar.



Existem medicamentos para o tratamento da gripe?

O novo vírus da gripe trata-se como a gripe sazonal, com medicamentos que aliviem os sintomas: para baixar a febre, para a tosse, para as dores musculares...

A gripe é causada por um vírus, pelo que os antibióticos não estão indicados. Só são úteis, e sempre mediante prescrição médica, no caso de complicações bacterianas.

Existem também tratamentos antivirais que podem ser úteis: oseltamivir (Tamiflu®) e zanamivir (Relenza®). Estes medicamentos não curam, actuam diminuindo a duração da doença em aproximadamente um dia e diminuindo a possibilidade de complicações. Por tudo isso, actualmente só estão indicados em pessoas com gripe que requerem hospitalização ou aquelas que, até ao momento, apresentam uma maior probabilidade de sofrer complicações. Tem efeitos secundários e contra indicações, pelo que deve ser prescrito pelo médico. O uso irresponsável destes medicamentos pode contribuir a criar resistências do vírus que iria reduzir a sua eficácia.

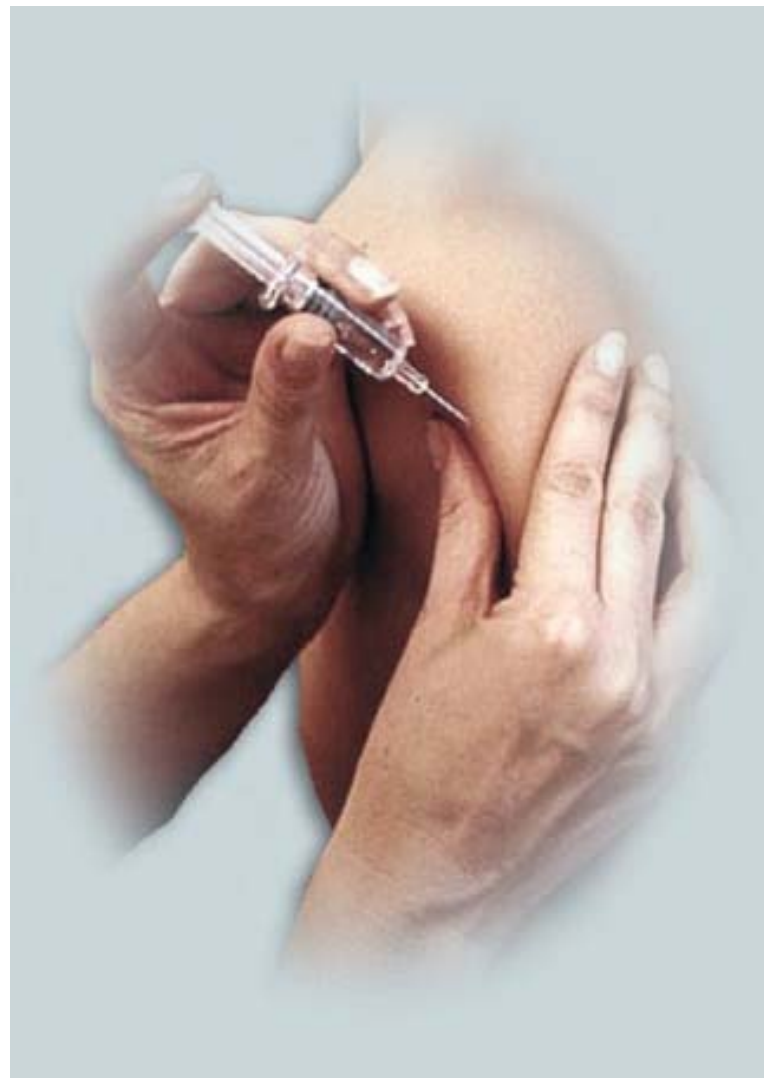


Existe vacina para o novo vírus?

De momento não, mas está a ser desenvolvida e produzida estando disponível até ao final do ano. Antes da distribuição, terá que ser testada para verificar a sua eficácia e para conhecer as contra indicações que podem ocorrer, como acontece com todas as vacinas.

Que utilidade tem a vacina?

A vacina da gripe não impede que se contraía a doença, mas dá uma certa protecção e reduz o risco de complicações por isso a vacina estará indicada fundamentalmente para as pessoas que apresentam maior risco de desenvolver estas complicações.



Quem tem que vacinar-se?

No momento em que a vacina estiver disponível, os grupos considerados de risco deverão ser imunizados, sendo o mesmo sistema que se efectua com a gripe sazonal são prioritárias as pessoas com mais probabilidades de desenvolver complicações.

Quantas vacinas foram encomendadas?

O governo, por acordo unânime da DGS, encomendou vacinas contra o novo vírus da Gripe A (H1N1) para 3 milhões de pessoas. O cálculo foi efectuado tendo em conta todas as pessoas com mais probabilidades de sofrer complicações e aquelas que trabalham em serviços essenciais para a comunidade nestas circunstancias.



Para uma correcta coordenação, evitando a transmissão e contágio a outras pessoas, **solicitamos a cada colaborador** que, **se estiver infectado** por este vírus, ou suspeitar estar:

1. Contactar de **imediato com o seu médico de família ou a Linha Saúde 24 (808 24 24 24)**, seguindo as indicações prescritas e,
2. **Contactar o Comité de acompanhamento da empresa**, para que se active o protocolo de actuação, tomando de imediato as Medidas necessárias para evitar maiores contágios.

Cada Centro de trabalho do Grupo SAICA terá um **Comité de Acompanhamento de Centro** para a Pandemia da Gripe A, que coordenará as actuações com o Comité de Acompanhamento do País e do Grupo, e tomarão em cada momento as medidas necessárias que são recomendadas pela DGS, segundo o nível de gravidade.

Com este comunicado anexamos os dados e nomes das pessoas de contacto do Comité de Acompanhamento da sua empresa no caso de ter alguma dúvida de como agir.

Contactar com o Comité de Acompanhamento da Empresa

Responsável Prevenção:

Nome e apelido: Rosa Vilhena

Telefone contacto: 212348810

Mail: rvilhena@baluarte.pt

Responsável RRHH:

Nome e apelido: Ana Figueiredo

Telefone contacto: 212348829

Mail: ana.figueiredo@baluarte.pt

Director/Gerente:

Nome e apelido: Miguel Rodrigues

Telefone contacto: 212348819

Mail: miguel.rodrigues@baluarte.pt

Direcção Geral de Saúde

www.dgs.pt

Nestas paginas estão os links para as paginas especificas sobre a Gripe A.



O número que o liga à saúde.