

# SOCIPRIME

PRIME PEOPLE FOR PRIME BRANDS

Plano de Contingência

Nov. 2020

## Índice

1. Enquadramento .....	3
1.1. O que é o novo coronavírus (SARS-COV-2), COVID-19.....	3
1.2. Medidas preventivas .....	4
2. Plano de Contingência .....	5
3. Procedimentos preventivos .....	5
3.1 Outros procedimentos .....	5
4. Plano de Comunicação .....	5
5. Outros .....	6
6. Notas Finais .....	7
Anexo I .....	8
Anexo II .....	9
Anexo III .....	10
Anexo IV .....	11

## 1. Enquadramento

Aos colaboradores da Sociprime Field Merchandising SA,

Como é do conhecimento de todos, a Sociprime Field Merchandising SA está a seguir, rigorosamente, as recomendações da Direção Geral de Saúde, no que representa as boas práticas da prevenção de infeção.

Considerando a atual situação de contingência e atendendo às mais recentes evoluções da propagação da infeção por doença respiratória causada pelo vírus SARS-CoV-2 (COVID-19), tendo como referência as recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS), a Sociprime Field Merchandising SA definiu e aprovou o seu Plano de Contingência Interno. Este documento, em linha com a Orientação Nº 006/2020, de 26 de Fevereiro de 2020, da Direção Geral de Saúde para a infeção pelo COVID-19, assim como com todas as orientações e notas informativas posteriores, define o nível de resposta e de ação da empresa para minimizar os riscos de transmissão do agente patogénico.

Em linha com estas orientações, vimos informar que estão a ser reforçadas as medidas de higiene e colocados dispensadores desinfetantes (uma solução à base de álcool a 70%) para as mãos em locais estratégicos.

Pede-se que os colaboradores que regressem de áreas atualmente identificadas com risco de transmissão na comunidade, como Itália, China, Coreia do Sul, Japão, Singapura e Irão, ou que tenham informação relevante sobre o tema em apreço, devem contactar de imediato o Consultor de Recursos Humanos e a sua chefia e serão colocados em vigilância.

### 1.1. O que é o novo coronavírus

A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2). A doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, odinofagia (dor de garganta), dores musculares generalizadas, perda transitória do paladar ou do olfato, diarreia, dor no peito e dor de cabeça, entre outros. A pessoa infetada pode não apresentar sinais ou sintomas (assintomática).

As crianças e jovens diagnosticados com COVID-19 têm habitualmente uma manifestação ligeira da doença, com menor risco de complicações e hospitalização.

Com base na evidência científica atual, este vírus transmite-se principalmente através de:

- Contacto direto: disseminação de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas.
- Contacto indireto: contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.

Existem ainda estudos que sugerem a acumulação de aerossóis potencialmente infetados em espaços fechados.

Atualmente estima-se que o período de incubação da doença (tempo decorrido desde a exposição ao vírus até ao aparecimento de sintomas) seja entre 1 e 14 dias. A transmissão de SARS-CoV-2 pode ocorrer cerca de dois dias antes da manifestação de sintomas.

### 1.2. Medidas preventivas a utilizar:

1. Distanciamento entre pessoas;
2. Utilizar sempre equipamentos de proteção individual (exemplo: máscara; viseira;)
3. O colaborador deve lavar frequentemente as mãos com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos e imediatamente sempre que se assoar, espirrar ou tossir ou após contacto com doentes;
4. Reforçar a lavagem das mãos antes e após a preparação de alimentos ou as refeições, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos estejam sujas;
5. Usar lenços de papel (de utilização única) para se assoar deitando-os no lixo sempre depois da sua utilização e lavando de imediato as mãos;
6. Tossir ou espirrar para o braço com o cotovelo fletido e não para as mãos;
7. Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias;
8. Adiar viagens aéreas não essenciais;
9. Automonitorização de sintomas, não se deslocando ao escritório ou ao local de trabalho com sintomas sugestivos de COVID-19.

Nota: Não havendo ainda uma vacina ou tratamento específico para esta doença, as medidas preventivas assumem um papel crucial no combate à COVID-19.

## 2. Plano de Contingência

Este Plano de Contingência define os procedimentos a levar a cabo no âmbito da infeção pelo novo Coronavírus (COVID-19), seguindo as orientações da DGS (Orientação nº006/2020, de 26/02/2020).

O objetivo do Plano de Contingência é garantir a retoma da atividade laboral em condições de segurança para todos os colaboradores da empresa.

Esta informação pode ser atualizada a qualquer momento, tendo em conta a evolução do quadro epidemiológico da COVID-19.

As situações não previstas neste documento devem ser avaliadas caso a caso.

## 3. Procedimentos Preventivos

No acesso ao escritório, no sentido de controlar e prevenir um possível contágio, todos os colaboradores ou fornecedores externos terão de obrigatoriamente usar máscara de proteção ou viseira e à recolha da temperatura através de um dispositivo para o efeito.

### 3.1 Outros procedimentos:

1. Regime de teletrabalho obrigatório para todos os que a sua função não dependa de trabalho exterior;
2. Devem suspender-se eventos e reuniões com um número alargado de pessoas;
3. Privilegiar a via digital ou telefónica no contacto com pessoas externas. Nos casos em que seja necessário reunir presencialmente, estas reuniões deverão ser, preferencialmente, individuais ou em pequenos grupos, mantendo as medidas de higiene e distanciamento;

## 4. Plano de comunicação:

- a) Divulgar o Plano de Contingência a todos os colaboradores da empresa, nomeadamente as normas de conduta a obedecer, no atual contexto, e que visam a

prevenção e o controlo da transmissão da COVID-19 (correta higienização das mãos, etiqueta respiratória e colocação da máscara - anexos I, II, III e IV);

- b) Deve ainda os colaboradores serem informados sobre todas as alterações à organização e funcionamento do respetivo estabelecimento;
- c) A informação deve estar afixada em locais visíveis e, sempre que possível, ser enviada por via digital;

#### 5. Outros:

É aconselhado a quem viaja, não só para os Países identificados, as seguintes medidas:

1. Estar atento ao aparecimento de febre, tosse ou dificuldade respiratória;
2. Medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar os valores;
3. Verificar se alguma das pessoas com quem convive de perto desenvolvem sintomas (febre, tosse ou dificuldade respiratória)
4. Caso apareça algum dos sintomas referidos (no próprio ou nos seus conviventes), não se deslocar de imediato aos serviços de saúde;
5. Telefonar antes para o SNS24 (808 24 24 24) e seguir as suas orientações;
6. Promover o distanciamento social, nomeadamente, não permanecendo em locais muito frequentados e fechados, sem absoluta necessidade (exceto atividades letivas e profissionais);
7. Evitar cumprimentos com contacto físico;
8. O período de incubação da doença parece ser de 2 a 14 dias.

**6. Notas finais:**

A implementação destas medidas de prevenção e combate à pandemia da COVID-19 fica sujeita a eventuais alterações, decorrentes da avaliação da evolução da pandemia.

Para mais informações:

<https://www.dgs.pt/corona-virus.aspx>

<https://www.sns24.gov.pt/tema/doencas-infecciosas/coronavirus/covid-19/>


SNS24: 800 24 24 24


A Administração


Anexo I


NOVO CORONAVÍRUS  
**COVID-19**


**LAVAGEM DAS MÃOS**


 **Duração total do procedimento: 20 segundos**


**00**   
Molhe as mãos


**01**   
Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos


**02**   
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra


**03**   
Palma com palma com os dedos entrelaçados

**04**   
Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa

**05**   
Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa

**06**   
Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa

**07**   
Enxague as mãos com água

**08**   
Seque as mãos com um toalhete descartável



Anexo II

**COVID-19**

# LAVAGEM DAS MÃOS

 Duração total do procedimento: **20 segundos**



**00** Molhe as mãos

**01** Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos

**02** Esfregue as palmas das mãos, uma na outra

**03** Palma com palma com os dedos entrelaçados

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

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

**06** Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa

**07** Enxague as mãos com água

**08** Seque as mãos com um toalhete descartável

#SEJAMAGENTEDESAPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS

REPÚBLICA PORTUGUESA  
SNS  
DGS

Anexo III

# CORONAVÍRUS (COVID-19)

## RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS



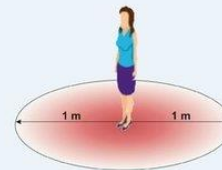
Quando espirrar ou tossir tape o nariz e a boca com o braço ou com lenço de papel que deverá ser colocado imediatamente no lixo

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

## COVID-19

# MÁSCARAS



### COMO COLOCAR

- 1ª** **LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR**  

- 2ª** **VER A POSIÇÃO CORRETA**  
Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima)  

- 3ª** **COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**  

- 4ª** **AJUSTAR AO ROSTO**  
Do nariz até abaixo do queixo  

- 5ª** **NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS**  


### DURANTE O USO

- 1ª** **TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA**  

- 2ª** **NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR**  

- 3ª** **NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA**  
Se o fizer, lavar as mãos de seguida  


### COMO REMOVER

- 1ª** **LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER**  

- 2ª** **RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**  

- 3ª** **DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA**  

- 4ª** **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.

#SEJAMAGENTEDESARTEDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS

