



# Plano de Contingência Interno

---

*[Handwritten signature]*

Coronavírus (COVID-19)

Plano de Contingência Interno  
Fase desconfinamento



## 1. INTRODUÇÃO

O Plano de contingência para o COVID-19, a seguir sucessivamente referido como Plano, apresenta as orientações estratégicas para a sua implementação na estrutura interna da Associação Humanitária bem como do Corpo de Bombeiros Voluntários de Mira.

Os Coronavírus (CoV) pertencem a uma larga família de vírus que provocam doenças que podem variar entre uma simples constipação até doenças mais agudas como o Síndrome Respiratório do Médio Oriente. O novo Coronavírus (nCoV) é uma nova estirpe que não foi identificada anteriormente em humanos.

Importa desde cedo definir quais os casos suspeitos na nossa instituição. Estes casos suspeitos respondem a dois tipos de critérios: critérios clínicos e o critério epidemiológico. Ao critério clínico correspondem os sinais mais comuns de infecção, que incluem **sintomas respiratórios, febre, tosse, dores musculares e dificuldade respiratória**. Em casos mais graves, a infecção pode causar pneumonia, síndrome respiratória aguda grave, insuficiência renal e até a morte.

Ao critério epidemiológico correspondem três critérios:

- Registo de algum familiar ou amigo próximo com suspeita de infecção;
- Doente, transportado pelos operacionais, com familiares e amigos próximos com suspeitas de infecção;
- Contato, por parte dos operacionais, com casos confirmados ou com provável infecção por COVID-19.

## 2. OBJETIVOS

O presente Plano pretende antecipar e gerir o impacto do vírus associados ao COVID-19 numa eventual situação de contágio, que interfira na atividade diária do Corpo de Bombeiros Voluntários de Mira, com o objectivo estratégico de garantir, mesmo no pior cenário possível, a continuidade do socorro.

Para tal, assumem-se os seguintes objectivos operacionais:

- a) Definir a resposta nas diferentes fases do plano, com o objectivo de manter os serviços essenciais em funcionamento;
- b) Definir a coordenação com as organizações e entidades externas;
- c) Assegurar os serviços mínimos decorrentes da missão do corpo de bombeiros;
- d) Reduzir o risco de contaminação nos locais de trabalho;
- e) Conhecer o impacto da eventual pandemia sobre os operacionais;
- f) Preparar a resposta nas diferentes fases do plano, para diminuir as condições de propagação do vírus;
- g) Preparar procedimentos que permitam proteger a saúde de todos os operacionais;
- h) Garantir a correta e adequada informação, quer ao nível interno, quer externo;

- i) Preparar o restabelecimento da normalidade da situação tão rápido quanto possível.

Este plano não prevê acções de tratamento médico das pessoas que venham a ficar infetadas com o vírus. Nesta situação os operacionais deverão recorrer às entidades de prestação de cuidados de saúde que regularmente utilizam, dando prioridade ao contato com a linha SNS 24 (808 24 24 24), cumprindo as recomendações formuladas pela Direcção-Geral da Saúde (DGS) e cooperando sempre com as autoridades da saúde.

### 3. OPERACIONALIZAÇÃO DO PLANO DE CONTINGÊNCIA

#### 3.1. Ativação do Plano

A ativação das diferentes fases do plano é determinada pelo Comandante do Corpo de Bombeiros Voluntários de Mira, em colaboração com as autoridades de saúde.

Deve-se ter em conta, na ativação do plano, os seguintes aspetos:

- O nível de alerta Pandémico definido pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e correspondente recomendação de implementação pelo MS/DGS;
- Se verificar um ambiente de transmissão secundaria generalizada e sem controlo a nível nacional;
- Se se confirmar o primeiro caso de COVID-19 na estrutura do Corpo de Bombeiros Voluntários de Mira.

#### 3.2. Desativação do Plano

O plano é desativado por determinação do Comandante do Corpo de Bombeiros Voluntários de Mira em colaboração com as autoridades de saúde.

#### 3.3. Fases do Plano

O plano é constituído por 3 fases distintas.



#### Fases de Monitorização

## Nesta fase ainda não há registo de operacionais com COVID-19.

São implementadas ações para que todos os operacionais tomem conhecimento do plano de contingência. Assim:

1. Articula-se com a DGS para acompanhamento do evoluir da situação;
2. Divulga-se o plano a toda a estrutura do Corpo de Bombeiros Voluntários de Mira, fornecedores, visitantes e sócios, certificando-se que todos tomaram conhecimento;
3. Regista-se os casos de operacionais que se desloquem ao estrangeiro a título particular;
4. Dá conhecimento dos principais procedimentos a ter nas diferentes fases do Plano;
5. Valida as atividades prioritárias face ao evoluir da situação, identificando as tarefas que podem ser temporariamente suspensas;
6. Identifica a lista dos operacionais cuja interrupção da respetiva atividade, poderá originar uma importante perda da operacionalidade do Corpo de Bombeiros Voluntários de Mira no que diz respeito á segurança e coordenação do socorro á população;
7. Define o plano para eventual distribuição de equipamentos de proteção individual;
8. Divulgar informação sobre medidas de autoproteção, higiene, etiqueta respiratória e comportamental no sentido de evitar os contágios;
9. Identificar os possíveis espaços destinados a isolamento no corpo de Bombeiros.
10. Promove a reorganização dos turnos de serviço de forma a prevenir situações de contágio bem como a promover a manutenção da capacidade de resposta operacional para o período de exceção.

### Fase de alerta

**Quando se regista o primeiro caso de COVID-19 no Corpo de Bombeiros é imediatamente acionada a fase de alerta.**

Assim, o comandante:

1. É responsável pelo registo do número de casos assinalados no Corpo de Bombeiros e articula-se com a DGS para acompanhamento do evoluir da situação;
2. Proceder á reorganização das escalas com a substituição de equipas em quarentena;
3. Procede à distribuição de equipamentos aos operacionais para assegurar o serviço;
4. Implementa medidas de limpeza reforçadas e define horários e tipologia da limpeza das instalações;
5. Procede á difusão de informação pertinente junto dos seus operacionais;
6. Acompanha a evolução da situação clínica dos operacionais doentes;

7. Acompanha a situação de saúde dos operacionais que, tendo tido contato conhecido com o vírus, ainda não apresentaram sintomas de infeção.

#### Medidas preventivas especiais:

- Deslocações em serviço apenas vão ser realizadas as consideradas essenciais para o desempenho da atividade operacional, tomando as devidas precauções;
- Participações em grupos de trabalho e formações são efetuadas com recurso a ferramentas web;
- A participação em reuniões deve sempre que possível ser promovida através de ferramentas web, ou em alternativa em espaços que permitam o distanciamento;
- Interditos eventos e visitas às instalações operacionais do Corpo de Bombeiros Voluntários de Mira;
- Reduzir a presença de operacionais nas instalações;
- Recomendar a todos os operacionais que reduzam ao mínimo a permanência em locais públicos muito frequentados;
- Promover a manutenção de pontos higienização nas principais entradas no quartel;
- Promover a manutenção dos pontos de higienização nos veículos operacionais do CB;
- Medição de temperatura no período de entrada e de saída do piquete;
- Os locais de refeição vão ser adaptados por forma a manter o distanciamento, usando para isso o espaço disponível do salão polivalente e em diferentes períodos;
- Os espaços de lazer serão reconfigurados por forma a promover o distanciamento entre o pessoal de serviço;
- Promover a limitação de atendimento ao público através do atendimento à distância pela porta de entrada do quartel;
- Limpeza e desinfeção das instalações em 3 períodos distintos do dia;
- O apartamento do quartel continua disponível para isolamento imediato de possíveis elementos infetados;
- No serviço de transporte de doentes não urgentes e em coordenação com a entidade prescritora do serviço, são programadas as lotações nas ambulâncias por forma a promover o distanciamento. O uso de máscara por parte dos utentes e acompanhantes será obrigatório.

#### Fases de Recuperação

A fase da recuperação caracteriza-se pelo fim do aparecimento de novos casos e a recuperação dos indivíduos doentes, os quais iniciam o regresso gradual às atividades profissionais.

Nesta fase o Comandante do Corpo de Bombeiros Voluntários de Mira mantém o registo de casos registados no Corpo de Bombeiros e articula-se com a DGS para acompanhamento do evoluir da situação. 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. Reavalia-se os procedimentos implementados nas fases anteriores.

### 3.4. Procedimentos de operacionalização das Fases do Plano

Fases	Procedimentos a Adotar				
<u>Monitorização</u>	<p>Todos os operacionais devem conhecer as manifestações da doença bem como as suas formas de transmissão</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;">           1. Operacionais que <b>não</b> estão infetados, <b>não têm</b> familiares infetados e <b>não têm</b> conhecimento que tenham estado em contato com o vírus.         </td> <td style="width: 50%; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Podem deslocar-se às instalações dos B.V.M;</li> <li>• Devem tomar precauções e adotar comportamentos recomendados em matéria de autoproteção.</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;">           2. Operacionais do Corpo de B.V.M que por qualquer motivo tenham efetuado deslocações a áreas com transmissão comunitária ativa do COVID-19.         </td> <td style="width: 50%; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicar ao Corpo de B.V.M essas deslocações para efeitos de acompanhamento;</li> <li>• Promover o isolamento social voluntário.</li> </ul> </td> </tr> </table>	1. Operacionais que <b>não</b> estão infetados, <b>não têm</b> familiares infetados e <b>não têm</b> conhecimento que tenham estado em contato com o vírus.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Podem deslocar-se às instalações dos B.V.M;</li> <li>• Devem tomar precauções e adotar comportamentos recomendados em matéria de autoproteção.</li> </ul>	2. Operacionais do Corpo de B.V.M que por qualquer motivo tenham efetuado deslocações a áreas com transmissão comunitária ativa do COVID-19.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicar ao Corpo de B.V.M essas deslocações para efeitos de acompanhamento;</li> <li>• Promover o isolamento social voluntário.</li> </ul>
1. Operacionais que <b>não</b> estão infetados, <b>não têm</b> familiares infetados e <b>não têm</b> conhecimento que tenham estado em contato com o vírus.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Podem deslocar-se às instalações dos B.V.M;</li> <li>• Devem tomar precauções e adotar comportamentos recomendados em matéria de autoproteção.</li> </ul>				
2. Operacionais do Corpo de B.V.M que por qualquer motivo tenham efetuado deslocações a áreas com transmissão comunitária ativa do COVID-19.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicar ao Corpo de B.V.M essas deslocações para efeitos de acompanhamento;</li> <li>• Promover o isolamento social voluntário.</li> </ul>				

Fases	Procedimentos a Adotar
<u>Alerta</u>	<p>Operacionais do Corpo de B.V.M que não estão infetados, mas têm um ou mais familiares infetados ou estiveram em contato com o vírus.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Não podem deslocar-se para as instalações onde desempenham a sua atividade.</li> </ul> <p>Perante uma suspeita ou um caso confirmado de doença num operacional, devem adotar-se medidas de isolamento a decidir caso a caso, tendo por base a identificação do risco, em estreita articulação com as Autoridades de Saúde.</p>

Operacionais do Corpo de B.V.M infectados.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Não podem deslocar-se às instalações onde desempenham a sua atividade;</li><li>• Devem adotar medidas de proteção individual, e cumprir as orientações emanadas das entidades competentes (centros de saúde, linha saúde 24, Delegada de Saúde, etc.), de modo a evitar o risco de contágio;</li><li>• Só podem regressar após comprovativo de que não existe perigo de contágio.</li></ul>
Poderá ser aconselhável, suspender as atividades que não sejam absolutamente necessárias. Esta ação pode ser tomada como medida de prevenção para diminuir os riscos de contágio.	
Ações a tomar se existir um caso suspeito nas instalações do Corpo de B.V.M.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Informar o Comandante;</li><li>• Contatar a Linha SNS 24;</li><li>• Promover o isolamento e limpeza das instalações.</li></ul>
Os operacionais do Corpo de B.V.M poderão ficar temporariamente dispensados de se apresentarem no local de trabalho, por indicação do Comandante, com o objetivo de diminuir o risco de contágio e consequente propagação do Vírus.	
Alguns operacionais do Corpo de B.V.M, de acordo com o seu perfil funcional, poderão vir a ser chamados para substituir outros operacionais.	
Poderão ser adotados procedimentos de flexibilidade de horários de trabalho (ex.: Turnos)	

#### 4. Reforço de medidas de prevenção e proteção

##### 4.1 Medidas de Prevenção e Proteção

De acordo com as orientações emanadas pela OMS e DGS:

- Lavagem frequente das mãos com água e sabão ou com soluções à base de álcool;
- Cumprimento das regras de etiqueta ou tossir;
  - Cobrir a boca e o nariz ao espirrar ou tossir;
  - Utilizar um toalhete de uso único para conter as secreções respiratórias, o qual deve ser prontamente eliminado num contentor de resíduos próximo;
  - Em alternativas poderá tossir ou espirrar para o braço/manga evitando a dispersão de partículas, e a consequente contaminação das mãos;

- Higienizar as mãos após contato com secreções respiratórias;
- Evitar tocar nas mucosas dos olhos, boca, nariz.
  
- Evitar contato com pessoas com infecção respiratória;
- Evitar partilha de objetos de uso pessoal e comida;
- Sempre que um operacional do Corpo de Bombeiros Voluntários de Mira apresente sintomas de tosse, febre, dores musculares ou dificuldade respiratória conjugado com regresso recente de áreas com transmissão comunitária ativa do COVID-19 ou contato com um doente infetado, deve ligar para a linha SNS 24 – 808 24 24 24, INFORMANDO OS SEUS SUPERIORES HIERÁRQUICOS;
- Manter pelo menos 2 metros de distância em relação a outras pessoas, principalmente daquelas que apresentam sintomas de tosse ou febre.

De referir ainda:

- A utilização de equipamento de proteção individual deverá ser indicada pelo Comandante, em articulação com as diretrizes enviadas pela DGS ao ponto focal do Corpo de Bombeiros com essa entidade.

#### **4.2 Higienização das Instalações**

- Durante a fase de monitorização, Alerta e Recuperação deve ser articulado o plano de limpeza com a responsável por esse serviço;
- Após a deteção de um caso suspeito nas instalações do Corpo de Bombeiros Voluntários de Mira, devem ser adaptados os procedimentos de limpeza e desinfeção de todas as áreas, em especial, nas zonas onde se verifica o maior fluxo/concentração de pessoas;
- Deve ser aplicado diariamente durante a fase de alerta e de recuperação desinfetante no chão, instalações sanitárias, refeitório, camaratas;
- Durante esta fase de alerta e de recuperação os aparelhos de ar condicionado devem encontrar-se desligados;
- Deve ser distribuído a todos os operacionais “kits” de limpeza e desinfeção;
- Durante a fase de alerta e recuperação cada operacional deve proceder à limpeza diária do telefone, bancada de trabalho e teclado;
- Os resíduos recolhidos nas instalações sanitárias devem ser acondicionados em recipiente próprio e ter destino adequado;
- Deve proceder-se à renovação do ar interior dos locais de trabalho e espaços comuns.

#### **5. COMUNICAÇÃO INTERNA**

A comunicação com os operacionais visa diminuir a circulação de informação incorreta sobre o COVID-19 e simultaneamente minimizar o potencial de alarme e ansiedade.



Importa garantir a todo o momento que a forma como se percebe a pandemia (fenómeno natural) não a transforme num fenómeno social incontroável, nunca esquecendo que a Autoridade Nacional nesta matéria é a DGS do MS.

Neste sentido, o Corpo de Bombeiros Voluntários de Mira, difundirá internamente a informação técnica produzida pela DGS no que concerne fundamental a medidas de prevenção e autoproteção.

### **5.1 Destinatários**

São destinatárias da informação, todos os dirigentes da Associação e Operacionais do Corpo de Bombeiros Voluntários de Mira.

O Plano também deverá ser dado a conhecer aos fornecedores, sócios, visitantes do Corpo de Bombeiros Voluntários de Mira.

### **5.2 Meios de Comunicação**

- Serão privilegiadas as comunicações eletrónicas consideradas este tipo de ocorrência, face à sua capacidade de contato, tanto à distância, como para um universo alargado, quer ainda individualmente;
- Nas instalações do Corpo de Bombeiros Voluntários de Mira exibir-se-ão, em espaço aberto, cartazes e folhetos, assim como recomendações específicas de higiene pessoal nas casas de banho;
- Informação atualizada a todos os Operacionais sobre os casos existentes no Corpo de Bombeiros e a sua evolução.

## **6. ATRIBUIÇÃO DE COMPETÊNCIAS**

Ficam atribuídas ao Comandante do Corpo de Bombeiros Voluntários de Mira as seguintes competências:

### ***Fases de Monitorização***

#### **Competências**

- Articulação com DGS para acompanhamento do evoluir da situação;
- Divulgação do Plano a toda a estrutura do Corpo de Bombeiros Voluntários de Mira;
- Divulgação do plano a todos os prestadores de serviços, visitantes, sócios do Corpo de Bombeiros Voluntários Mira;
- Identificação dos grupos de risco dentro da estrutura do Corpo de Bombeiros Voluntários de Mira;
- Registo dos casos de Operacionais que se deslocam ao estrangeiro a título particular;
- Divulgação dos principais procedimentos a ter nas diferentes fases do plano;
- Validação das atividades prioritárias face ao evoluir da situação, identificando

- as tarefas que podem ser temporariamente suspensas;
- Identificação da lista dos Operacionais cuja atividade, caso seja interrompida pode originar a importante perda da operacionalidade do Corpo de Bombeiros Voluntários de Mira;
  - Definição do plano para eventual distribuição de equipamentos de proteção individual;
  - Divulgação de informação sobre medidas de autoProteção, higiene, etiqueta respiratória e comportamental no sentido de evitar os contágios;
  - Elaboração do plano de limpeza com o responsável;
  - Definição de horário de trabalho, se possível, em períodos desfasados;
  - Identificação de possíveis espaços destinados a isolamento na instituição.

## ***Fases de Alerta***

### **Competências**

- Registo do número de casos assinalados no Corpo de Bombeiros V. Mira e articula-se com a DGS para acompanhamento do evoluir da situação;
- Implementação de medidas de limpeza reforçadas e definir horários e tipologia da limpeza das instalações;
- Difusão de informação pertinente junto dos seus Operacionais;
- Acompanhamento da evolução da situação clínica dos Operacionais doentes;
- Acompanhamento da situação de saúde dos Operacionais que tenham tido contacto conhecido com o vírus, e ainda não apresentam sintomas de infeção;
- Implementação, sempre que possível, de trabalho em períodos desfasados (ex.: turno da manhã, turno da tarde).

## ***Fases de Recuperação***

### **Competências**

- Manter registo do número de casos ocorridos no Corpo de Bombeiros V. Mira;
- Articulação com a DGS para acompanhamento do evoluir da situação.

## **ORIENTAÇÕES GERAIS INTERNAS A PARTIR DA DATA DE HOMOLOGAÇÃO DO PRESENTE PLANO**

**Cumprimentos** – O cumprimento de cortesia passa a ser exclusivamente verbal, intensificando-se a prática de cumprimento formal com a saudação de continência.

**Comunicação Interna** – para além do estabelecido, o presente plano é difundida electronicamente aos elementos do Corpo de Bombeiros Voluntários de Mira e Órgãos

Sociais. Todos os elementos operacionais recebem orientações básicas de controlo de infeção e instruções específicas de medidas de contenção e propagação.

**Locais de Higienização** – em todos os pontos de entrada no quartel são colocadas informações gerais de contenção bem como desinfetante de mãos para cumprimento das medidas de prevenção.

**Outras medidas** – Substituição definitiva do uso de toalhas de pano por toalhetes de papel nos locais de lavagem de mãos.

**Espaço destinado ao Isolamento** – Manutenção da Casa do Quarteleiro. Este local estará permanentemente fechado e higienizado, só sendo usado na eventualidade de presença de caso suspeito.

**Desativação temporária do sistema biométrico** – Continua desativado o sistema de registo biométrico de presenças mantendo-se o controlo por picagens manuais na Central.

**Implementação de equipas específicas de 1.ª abordagem** – serão constituídas duas equipas para corresponder a eventuais solicitações de transporte de casos suspeitos.

**Infantes/Cadetes/Estagiários** – cancelamento preventivo por tempo indeterminado de todas as instruções bem como a sua permanência no quartel.

Este Plano encontra-se em vigor até que outras medidas sejam implementadas ou o mesmo seja desativado de acordo com as orientações emanadas das entidades competentes.

## ANEXOS

A- Orientações da DGS (Disponíveis no site da DGS - <https://www.dgs.pt/>)

Homologado

Quartel em Mira 07 de Maio de 2020



(O Presidente da Direção)  
Fernando Almeida



(O Comandante do CB)  
Luís Fernandes