



CORONAVIRUS (COVID-19)

Os Coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano. A infecção pode ser semelhante a uma gripe comum ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia.

O novo coronavírus, intitulado SARS-CoV-2, foi identificado pela primeira vez em Janeiro de 2020 na China, na Cidade de Wuhan. Este novo agente nunca tinha sido identificado em seres humanos, tendo causado um surto na cidade de Wuhan, doença entretanto designada como COVID-19. A fonte da infecção é, ainda, desconhecida.

SINTOMAS

Os sinais e sintomas da COVID-19 variam em gravidade, desde a ausência de sintomas (sendo assintomáticos) até febre (temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$), tosse, dor de garganta, cansaço e dores musculares e, nos casos mais graves, pneumonia grave, síndrome respiratória aguda grave, septicémia, choque séptico e eventual morte.

Os dados mostram que o agravamento da situação clínica pode ocorrer rapidamente, geralmente durante a segunda semana da doença.

Recentemente, foi também verificada anosmia (perda do olfacto) e em alguns casos a perda do paladar, como sintoma da COVID-19.

Existem evidências da Coreia do Sul, China e Itália de que doentes com COVID-19 desenvolveram perda parcial ou total do olfacto, em alguns casos na ausência de outros sintomas.

TRANSMISSÃO

A COVID-19 transmite-se pessoa-a-pessoa por contacto próximo com pessoas infectadas pelo SARS-CoV-2 (transmissão directa), ou através do contacto com superfícies e objectos contaminados (transmissão indirecta).

A transmissão por contacto próximo ocorre principalmente através de gotículas que contêm partículas virais que são libertadas pelo nariz ou boca de pessoas infectadas, quando tosem ou espirram, e que podem atingir directamente a boca, nariz e olhos de quem estiver próximo.

As gotículas podem depositar-se nos objectos ou superfícies que rodeiam a pessoa infectada e, desta forma, infectar outras pessoas quando tocam com as mãos nestes objectos ou superfícies, tocando depois nos seus olhos, nariz ou boca.

Existem também evidências sugerindo que a transmissão pode ocorrer de uma pessoa infectada cerca de dois dias antes de manifestar sintomas.

PREVENIR A TRANSMISSÃO DE COVID-19

- Vacinação

A vacinação contra a COVID-19 é uma medida eficaz na redução do risco de infecção e, sobretudo, de doença grave e morte por COVID-19, mesmo face a novas variantes de SARS-CoV-2 com maior transmissibilidade, como a variante Delta;



- Higiene das mãos.

A higiene das mãos deve ser feita várias vezes ao longo do dia, antes e depois de comer, de ir à casa de banho, ao chegar a casa ou ao trabalho, ou sempre que se justifique. Deve lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, esfregando sequencialmente as palmas, dorso, cada um dos dedos e o pulso, secando-as bem no final. Caso não tenha acesso a água e sabão, desinfecte as mãos com solução à base de álcool com 70% de concentração. Não se esqueça de remover anéis, pulseiras, relógios, ou outros objectos, antes da lavagem das mãos. Estes adereços deverão também ser higienizados após a sua utilização.

- Etiqueta respiratória

A etiqueta respiratória é uma medida a aplicar para evitar transmitir gotículas respiratórias: quando tossir ou espirrar, proteja o nariz e a boca com um lenço descartável ou com o antebraço. Após a utilização do lenço descartável, deite-o imediatamente no lixo. De seguida lave de imediato, as mãos. Caso tenha utilizado o braço, lave-o, ou à camisola, assim que possível.

- Utilização de máscara

O uso de máscaras é uma medida adicional de protecção, que deve ser complementar às medidas de distanciamento, higiene das mãos e etiqueta respiratória. A sua utilização é obrigatória em espaços públicos fechados, como transportes públicos ou estabelecimentos comerciais.

Para utilizar máscara de forma efectiva deve garantir que a coloca e remove em segurança.

Perante a circulação de novas variantes de SARS-CoV-2, as máscaras recomendadas são:

- i. Máscaras comunitárias certificadas com capacidade de filtragem igual ou superior a 90%;
- ii. Máscaras cirúrgicas;

- Em caso de sintomas ou dúvidas contactar a **Linha SNS24: 808 24 24 24**.

- Consultar regularmente informação em <https://covid19.min-saude.pt/>

PROCEDIMENTOS ESPECÍFICOS

- A CONDOMINIUM limitará ao mínimo indispensável as reuniões presenciais;

- Será criada e devidamente delimitada uma área exclusiva para atendimento em todos os escritórios da CONDOMINIUM;

- Será garantida a manutenção de uma distância segura entre os nossos colaboradores e os nossos clientes, fornecedores e colaboradores externos de pelo menos um metro, reforçada com a colocação de uma divisória de separação em acrílico no posto de atendimento;

- Será limitado o acesso à área de atendimento a uma pessoa de cada vez, devendo as restantes aguardar pela sua vez no exterior do escritório, mantendo a devida distância de segurança entre si;

- Serão admitidos na área de atendimento apenas pessoas que possuam máscara ou viseira de protecção;

- Será disponibilizado na área de atendimento dispensador com desinfectante que todos os clientes, fornecedores e trabalhadores externos deverão utilizar à chegada e à saída do escritório;

- A área de atendimento será periodicamente desinfectada pelos nossos colaboradores;

CONDOMINIUM



- Será vedado o acesso a clientes, fornecedores e trabalhadores externos, para lá do espaço de atendimento definido;
- Serão mantidos os horários habituais de atendimento em cada um dos nossos escritórios;
- A realização de assembleias-gerais de condóminos decorrerá normalmente, desde que não existam indicações em contrário por parte das autoridades competentes;
- Será disponibilizada a todos os condóminos, que o solicitem previamente à Administração, a possibilidade de participarem nas assembleias-gerais de condóminos através de videoconferência nos termos previstos na Lei n.º 4-B/2021 de 1 de Fevereiro;
- Nas assembleias-gerais de condóminos presenciais, é requerido a todos os condóminos presentes que utilizem máscara e mantenham o devido distanciamento físico entre si. Será ainda disponibilizado gel desinfetante que deverá ser utilizado por todos os condóminos à entrada da assembleia, assim bem como antes e depois da troca de qualquer documentação entre os presentes;
- Como forma de reduzir ao máximo a troca de documentação entre condóminos, a Administração disponibilizará previamente a documentação de suporte à assembleia aos condóminos que possuam correio electrónico. Será também privilegiada a partilha de documentação na assembleia em formato digital, nomeadamente através da sua projecção com recurso a videoprojector.
- Será distribuído/afixado em todos os condomínios material informativo com conteúdo e medidas preventivas relacionadas com o COVID-19 (Anexo I - o mesmo conteúdo estará também disponível em www.condominium.pt).
- A CONDOMINIUM solicitará às empresas de limpeza que prestam serviços nos seus condomínios, que utilizem produtos que privilegiem uma acção de eliminação de fungos, bactérias e vírus, assim bem como algumas alterações nos seus procedimentos, nomeadamente focalizando a limpeza primordialmente na desinfectação de superfícies com maior risco de contaminação por COVID-19, nomeadamente as seguintes:
 - Corrimões de escadas;
 - Puxadores das portas de entrada e portas corta-fogo;
 - Interruptores;
 - Botões de accionamento dos elevadores;
 - Interiores dos elevadores;
- Os colaboradores da área da manutenção serão equipados com os dispositivos de protecção individual recomendados pela Direcção-geral da Saúde nas deslocações aos condomínios.

PERANTE CASO CONFIRMADO DE COVID-19

Os CONDÓMINOS são responsáveis por pôr em prática as orientações do presente plano e de serem vigilantes para situações suspeitas de infecção e de disseminação do agente referente à epidemia em causa. Devem ser seguidas as medidas estabelecidas pela Direcção-geral da Saúde, pelo Ministério da Saúde e pela Organização Mundial de Saúde, podendo ser considerados outras recomendações.

ACTUALIZAÇÃO DO PLANO DE CONTINGÊNCIA

O Plano de contingência deve ser objecto de actualização pontual sempre que a CONDOMINIUM considere necessário ou sempre que se verifiquem alterações às recomendações emanadas das entidades oficiais (OMS, Ministério da Saúde ou DGS) com responsabilidade na gestão de epidemias/pandemias.

01 de Novembro de 2021



ANEXO I

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

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

Se regressou de uma área afetada, evite contacto próximo com outras pessoas

When coughing or sneezing
cover your mouth and nose with your forearm or with tissue paper that should be placed immediately in the trash

Wash your hands frequently
with soap and water or an alcohol-based solution

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

REPÚBLICA PORTUGUESA

SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE

DGES Direcção Geral da Saúde

Associação de Operadores de Saúde

T20

Lavagem das mãos

Duração total do procedimento: 40-60 seg.

1. Molhe as mãos com água
2. Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos
3. Palma direita sobre o dorso esquerdo 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. Estire as palmas das mãos, uma na outra
7. Estire o polegar e o dedo anelar em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice-versa
8. Enxague as mãos com água
9. Seque as mãos com toalha descartável
10. Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual
11. Agora as suas mãos estão seguras.

