



PROTOCOLO INTERNO DE PROCEDIMENTOS

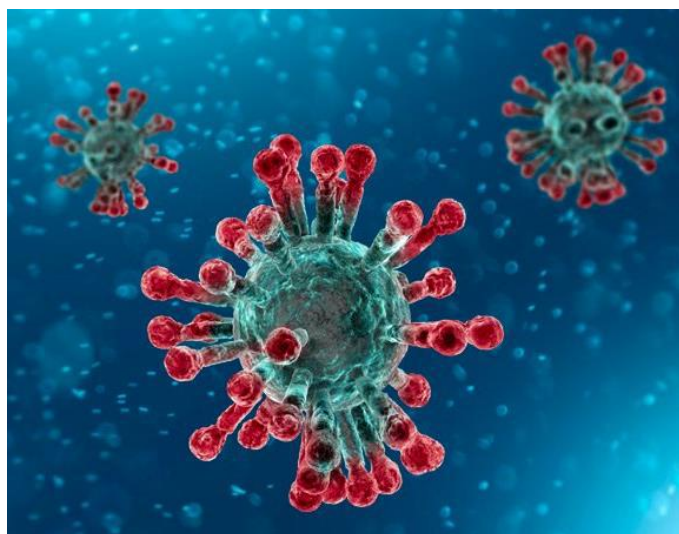


1. ENQUADRAMENTO

O novo coronavírus, intitulado COVID-19, foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, na China, na Cidade de Wuhan. Este novo agente nunca tinha sido previamente identificado em seres humanos. A transmissão pessoa a pessoa foi confirmada.

Os coronavírus são vírus do grupo III que podem causar infecções, do qual faz parte o SARS-CoV-2 causador da doença COVID-19. Normalmente estas infecções estão associadas ao sistema respiratório, podendo ser semelhantes a uma gripe comum ou evoluir para uma doença mais grave, como pneumonia.

A pandemia da COVID-19 transformou o mundo laboral e exige profundas mudanças no mercado de trabalho, nos modelos de negócio e na organização e gestão do trabalho.



2. OBJETIVOS

Como forma de garantir um serviço seguro, tanto para clientes como para fornecedores e colaboradores, o Parque dos Monges decidiu preparar um conjunto de orientações a seguir que visam ajudar a evitar novas transmissões dentro do seu espaço, assumindo um papel ativo na limitação do impacto negativo deste surto na comunidade.

A realização deste manual pretende encorajar a adesão a boas práticas de higiene e responder à legislação vigente e às normas orientativas da Direcção Geral de Saúde (DGS), do Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doenças (ECDC) e da Organização Mundial de Saúde (OMS), respeitando as disposições legislativas aplicáveis, para assegurar um serviço seguro.

Para isso é necessário que todos os intervenientes assumam o seu papel para que:

- os riscos de erro sejam minimizados;
- a manutenção e a limpeza sejam efectuadas de forma eficaz;
- e que a normas dos diferentes sectores sejam rigorosamente cumpridas.

Este manual fornece informação sobre as medidas de prevenção e controlo desta infecção, assim como sobre os procedimentos e medidas a adotar perante a identificação de casos suspeitos e/ou confirmados.

Os procedimentos descritos neste documento para a doença por coronavírus (COVID-19) foram desenvolvidos com base nas orientações da DGS, OMS e do ECDC e na melhor evidência científica disponível até ao momento.

3. INFORMAÇÕES GERAIS SOBRE O NOVO CORONA VÍRUS (SARS-COV-2)

3.1 O que é o coronavírus?

Os coronavírus são uma grande família de vírus que podem causar doenças em animais ou seres humanos. Em humanos, sabe-se que causam infecções respiratórias que variam de comuns constipações a doenças mais graves, como a Síndrome Respiratória do Médio Oriente (MERS) e a Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS).



3.2 O que é o COVID-19?

COVID-19 é a doença infecciosa causada pelo coronavírus descoberto mais recentemente.

Os sintomas mais comuns do COVID-19 são febre, cansaço, tosse seca e dificuldade respiratória. Alguns pacientes podem sentir dores musculares, congestão nasal, garganta inflamada ou diarreia. Esses sintomas geralmente são leves e começam gradualmente. Algumas pessoas são infectadas mas não apresentam sintomas e não se sentem mal (assintomáticas). A maioria das pessoas (cerca de 80%) recupera da doença sem precisar de tratamento especial. Cerca de 1 em cada 6 pessoas que desenvolvem COVID-19 fica gravemente doente e desenvolve dificuldade respiratória. Há maior probabilidade de desenvolver um quadro de doença agravado se o infectado tiver mais de 65 anos, for portador de condição médica crónica (doença cardíaca, hipertensão arterial, doença pulmonar crónica, doença renal, diabetes, doença autoimune, imunodeprimido etc.). De forma geral, 80% dos casos apresentam doença ligeira; 15 % apresentam um quadro grave, com necessidade de internamento; 5 %

podem precisar de cuidados intensivos com necessidade de ventilação; maioria dos óbitos verificados em pessoas idosas e com outras comorbilidades (doenças crónicas).

PRINCIPAIS SINAIS E SINTOMAS



3.3 Como se transmite?

As pessoas são infectadas pelo COVID-19 através do contacto com outras pessoas que têm o vírus. A doença pode disseminar de pessoa para pessoa através de pequenas gotículas do nariz ou da boca que se espalham quando uma pessoa infectada tosse ou exala. Essas gotículas também pousam em objetos e superfícies ao redor da pessoa.

MODO DE TRANSMISSÃO DA INFEÇÃO | CONTACTO DIRETO PESSOA A PESSOA

Gotículas respiratórias libertadas

TOSSIR ESPIRRAR FALAR

O vírus é **TRANSMITIDO ENTRE PESSOAS**, possivelmente através de **GOTÍCULAS, SECREÇÕES e AEROSSÓIS** infectados.

MEDIDAS GERAIS
ETIQUETA RESPIRATÓRIA

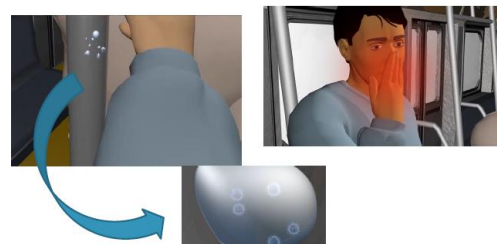
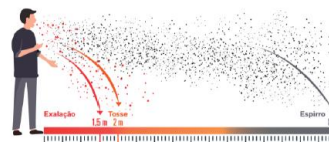
Outras pessoas são infectadas com COVID-19 tocando nesses objetos ou superfícies e depois tocando nos olhos, nariz ou boca. As pessoas também podem ficar infectadas pelo COVID-19 se respirarem gotículas de uma pessoa com o vírus que tosse ou exala gotículas. É por isso que é importante ficar a mais de 2 metro de uma pessoa doente (2 metros são a distância social sugerida pela DGS e OMS).

MODO DE TRANSMISSÃO DA INFEÇÃO | INDIRETO CONTACTO COM OBJETOS E SUPERFÍCIES

Toque ou aperto de mão



Contacto com objetos ou superfícies contaminadas



3.4 Qual a resistência do vírus no meio ambiente?

O tempo que o vírus persiste nas superfícies pode variar sob diferentes condições:

- Tipo de superfície

- Temperatura
- Humidade do ambiente (ambiente seco – diminui tempo)
- Carga viral inicial que originou a exposição.



A frequência de higienização das superfícies deve ser aumentada, precisamente para que não haja acumulação de vírus.

3.5 Qual o risco de transmissão?

O risco de transmissão dependerá da área geográfica onde se encontra e, mais especificamente, se existe um surto de COVID-19 nessa região (transmissão na comunidade).



3.6 Qual o período de incubação?

O “período de incubação” significa o tempo entre o contacto com o vírus e o início dos sintomas da doença. A maioria das estimativas do período de incubação do COVID-19 varia de 1 a 14 dias, geralmente à volta de cinco dias.



Estas estimativas serão actualizadas à medida que mais dados estiverem disponíveis.

3.7 Existe um tratamento ou vacina?

Existe tratamento dirigido para os sinais e sintomas da doença mas não existe ainda uma vacina. Estão em curso várias investigações com vista a uma vacina.

3.8 Devemos usar máscara?

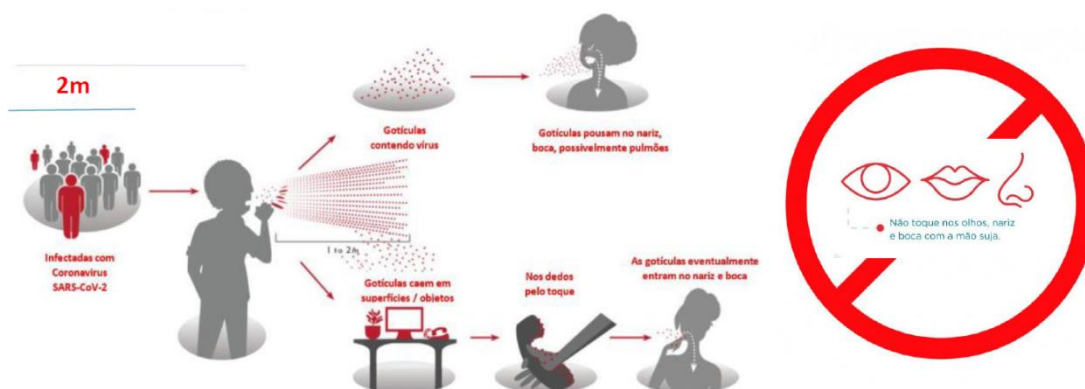
De momento a DGS e a OMS preconizam o uso de máscara inclusive para pessoas saudáveis durante atividades na comunidade. A máscara não deve ser apenas utilizada se a pessoa estiver doente com sintomas de COVID-19 (especialmente tosse). A máscara facial descartável deve ser usada apenas uma vez, sendo descartada após a sua utilização. A OMS recomenda o uso racional de máscaras médicas para evitar o desperdício desnecessário de recursos preciosos e o uso indevido de máscaras.



3.9 Como deve ser feita a protecção?

As maneiras mais eficazes de proteger a si e aos outros contra o COVID-19 passam por lavar frequentemente as mãos, utilizar máscara, manter uma distância de pelo menos 2 metros de todas as pessoas (distanciamento social) e evitar saídas de casa desnecessárias.

MODO DE TRANSMISSÃO DA INFEÇÃO















4. PROTOCOLO GERAL PARA PROTEÇÃO INDIVIDUAL

- Seguir as recomendações mais atuais publicadas pela autoridade nacional de saúde – DGS;
- Lavar frequentemente as mãos, especialmente após contacto direto com pessoas doentes, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos;

Lavagem das mãos

 Duração total do procedimento: 40-60 seg.

 <p>0</p>	 <p>1</p>	 <p>2</p>
Molhe as mãos com água	Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos	Esfregue as palmas das mãos, uma na outra
 <p>3</p>	 <p>4</p>	 <p>5</p>
Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa	Palma com palma com os dedos entrelaçados	Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados
 <p>6</p>	 <p>7</p>	 <p>8</p>
Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa	Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa	Enxague as mãos com água
 <p>9</p>	 <p>10</p>	 <p>11</p>
Seque as mãos com toalhete descartável	Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual	Agora as suas mãos estão seguras.

- Reforçar a lavagem das mãos antes e após o manuseamento ou toque de qualquer produto ou superfície, antes e após a preparação de alimentos, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos parecerem sujas;
- Pode também usar-se em alternativa uma solução aquosa de base alcoólica (SABA) ou equivalente;
- Evitar contacto próximo com pessoas com sinais e sintomas de infeções respiratórias agudas;
- Sempre que possível, evitar os apertos de mão e substituir a saudação usando o punho fechado ou simplesmente acenar;
- Evitar contacto com animais;
- Adohtar medidas de etiqueta respiratória:
 - Tossir ou espirrar para o braço com o cotovelo flectido, e não para as mãos;
 - Usar lenços de papel (de utilização única) para se assoar;
 - Lavar as mãos sempre que se assoar, espirrar ou tossir.
 - Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias.

Medidas de etiqueta respiratória



Ao TOSSIR ou ESPIRRAR não use as mãos, elas são um dos principais veículos de transmissão da doença. Use um **LENÇO DE PAPEL** ou o **ANTEBRAÇO**.



DEITE O LENÇO AO LIXO e **LAVE** sempre as mãos a seguir a tossir ou espirrar.

EM CASO DE DÚVIDA, LIGUE  **SNS 24 808 24 24 24**

Pessoas que regressem de áreas geográficas afectadas com transmissão activa na população, devem estar atentas ao surgimento de febre, tosse e eventual dificuldade respiratória. Se surgirem estes sintomas, não se devem deslocar aos serviços de saúde, mas ligar para o SNS24 - 808 24 24 24 e seguir as orientações que forem dadas.

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19



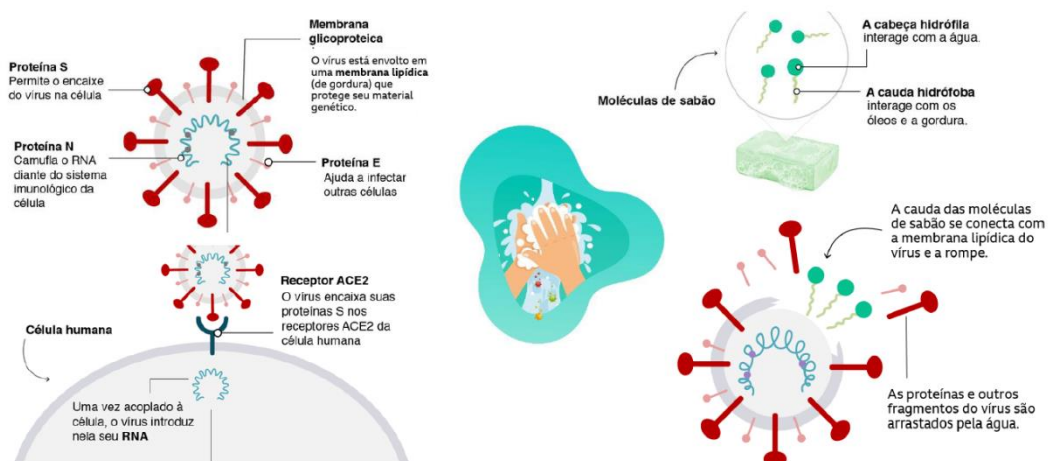
SEJA UM AGENTE DE SAÚDE PÚBLICA

PROTEJA-SE A SI E AOS OUTROS

EM CASO DE DÚVIDA, LIGUE **SNS 24 808 24 24 24**

Por regra não se recomenda qualquer tipo de isolamento de pessoas sem sintomas (assintomáticos) e sem contacto com portadores do vírus. No entanto, recomenda-se o isolamento de pessoas sem sintomas mas com contacto com portadores do vírus.

ESTRUTURA DO SARS-CoV-2 | INACTIVAÇÃO DO VÍRUS PELA AÇÃO DO SABÃO



5. FORMAÇÃO, INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO

5.1 Formação e capacitação das Equipas

Foi formada uma equipa multidisciplinar, incluindo todos os sectores de acção do Parque dos Monges onde se definiram os papéis de cada interveniente e seus níveis de responsabilidade de aplicação e verificação dos procedimentos de prevenção e controlo, limpeza, desinfecção e formação das equipas.

De acordo com os recursos humanos existentes, foi criado um sistema de equipas espelho, com rotatividade de equipas. Estas equipas são mantidas, não havendo mudanças de colaboradores. Sempre que possível, é privilegiado o teletrabalho.

Foram realizadas sessões de informação e formações internas às equipas com os seguintes objectivos:

- Preparação do Protocolo Interno relativo ao surto COVID-19;
- Conhecimento do Protocolo Interno relativo ao surto COVID-19;
- Auto monitorização diária dos sintomas COVID-19 (avaliação da febre, verificação de tosse ou dificuldade em respirar);
- Orientação para a limpeza e desinfecção de superfícies e tratamento de roupas, incluindo fardamentos de acordo com as orientações da DGS;
- Atendimento ao cliente;
- Como cumprir as precauções básicas de prevenção e controlo de infecção relativamente ao surto de COVID-19, incluindo os procedimentos: higienização das mãos (lavar as mãos frequentemente com água e sabão, durante pelo menos 20 segundos ou usar desinfetante para as mãos que tenha pelo menos 70° de álcool, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas), etiqueta respiratória (tossir ou espirrar para o antebraço flectido ou usar lenço de papel, que depois deve ser imediatamente deitado ao lixo; higienizar as mãos sempre após tossir ou espirrar e depois de se assoar; evitar tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos e conduta social (alterar a frequência e a forma de contacto entre os colaboradores e entre estes e os clientes, evitando (quando possível) o contacto próximo, apertos de mão, beijos, postos de trabalho partilhados, reuniões presenciais e partilha de comida, utensílios, copos e toalhas).

5.2 Definição das Responsabilidades

Em cada um dos sectores de acção do Parque dos Monges, foi nomeado um colaborador com as seguintes funções:

- Gestor de Equipamentos de Protecção Individual (EPI's);
- Gestor de equipas e cumprimento do Plano de Higienização e a sua monitorização;
- Responsável por accionar os procedimentos em caso de suspeita de infecção, por parte de colaboradores, fornecedores ou clientes;
- Gestor e controlo de stocks de produtos de higienização;
- Gestor de resíduos com risco biológico.

A lista de identificação dos responsáveis está afixada nos serviços administrativos do Parque dos Monges para consulta dos colaboradores. Esta lista varia de acordo com as equipas de trabalho.

Sector	Responsável	Data - / /
Animação		
ADN		
Recepção		
Administrativo		
Housekeeping / Limpezas		
Manutenção		

5.3 Informação aos Clientes

Nos diferentes espaços comuns, na recepção, nas áreas de cafetaria e bar, áreas de alojamento, áreas de atividades de desporto natureza e piscina, está afixada sinalética com indicações de protecção individual geral, específicas e de utilização de EPI's (quando aplicável), nomeadamente sobre:

- Consulta do Protocolo Interno relativo ao surto COVID-19;
- Medidas básicas de prevenção e controlo da infecção (higienização das mãos; etiqueta respiratória; conduta social);
- Auto monitorização dos sintomas COVID-19;

- Utilização de EPI's

O Protocolo Interno relativo ao surto COVID-19 também está disponível para consulta no website do Parque dos Monges em www.parquedosmonges.com, assim como o link de acesso à consulta deste Protocolo está disponível nos e-mails de confirmação de reserva dos nossos serviços.

5.4 Comunicação aos Fornecedores e Outras Entidades

Foram realizados contactos com os nossos fornecedores no sentido de planear e agendar as entregas no recinto. Durante este período de pandemia, ficou estabelecido que:

- É de evitar a receção de faturas e guias em papel, optando pelos formatos electrónicos;
- Os fornecedores não entram nas instalações do Parque dos Monges, deixando todo o material nas entradas das áreas de receção, cafetaria e manutenção.
- Todo e qualquer material será recepcionado por um colaborador do sector de acção correspondente;
- Está limitado o acesso ao interior das instalações de profissionais externos ao Parque dos Monges, salvo raras excepções ao funcionamento dos serviços;
- Preferencialmente, não haverá qualquer contacto com o fornecedor; caso haja, o colaborador deverá estar equipado com os EPI's máscara, viseira e luvas.



5.5 Lista de Contactos

A lista de contactos de fornecedores de mercadorias e serviços está afixada nos serviços administrativos do Parque dos Monges para consulta dos colaboradores.

Sector Cafeteria	Nome	Contacto
Fornecedor A		
Fornecedor B		
Fornecedor C		

A lista de contactos de colaboradores está afixada nos serviços administrativos do Parque dos Monges para consulta dos colaboradores.

Sector Cafeteria	Nome	Contacto
Colaborador A		
Colaborador B		
Colaborador C		

A lista de contactos de entidades oficiais e serviços públicos está afixada nos serviços administrativos do Parque dos Monges para consulta dos colaboradores.

Entidade	Contacto
Saúde 24	808 24 24 24
INEM – emergência Médica	112
Bombeiros de Alcobaca	262 505 300
Hospital de Alcobaca	262 590 401
Hospital de Leiria	244 817 016
GNR Alcobaca	262 580 100
PSP Alcobaca	262 505 650
Serviço de Higiene e Segurança no Trabalho (ACSIA)	262 598 449
Medicina de Trabalho (ACSIA)	262 598 449

6. MEDIDAS DE PREVENÇÃO E CONTROLO

6.1 Instalações

As medidas básicas de prevenção e controlo da infecção nas instalações do Parque dos Monges passam por:

- Afixação de posters com informação sobre a existência do Protocolo Interno relativo ao surto COVID-19 e onde consultar;
- Afixação de posters com informação sobre medidas básicas de prevenção e controlo da infecção (higienização das mãos; etiqueta respiratória; conduta social);
- Afixação de posters com informação sobre utilização de máscara obrigatória;
- Colocação de SABA nas casas de banho e balneários;
- Colocação de SABA nas zonas de atendimento ao cliente (balcões de atendimento, área de atividades de desporto natureza, áreas de cafetaria);
- Limpeza e desinfecção de superfícies consoante a frequência de manipulação, toque ou utilização;
- Registo de limpeza e desinfecção;
- Colocação de faixas de perímetro de segurança;
- Marcação de locais de espera de atendimento;



6.1.1 Receção

- Afixação de posters com informação sobre a existência do Protocolo Interno relativo ao surto COVID-19 e onde consultar;
- Afixação de posters com informação sobre medidas básicas de prevenção e controlo da infeção (higienização das mãos; etiqueta respiratória; conduta social);
- Afixação de posters com informação sobre utilização de máscara obrigatória;
- Colocação de SABA no balcão de atendimento;
- Limpeza e desinfecção de superfícies (balcão, expositores, puxadores, portas, etc) consoante a frequência de manipulação, toque ou utilização;
- Registo de limpeza e desinfecção;
- Colocação de faixa de perímetro de segurança;
- Marcação de local de espera de atendimento;
- Aumento dos procedimentos e frequência de limpeza e desinfecção de equipamentos críticos com recurso a detergente desengordurante seguido de desinfetantes (teclados, telefones, TPA's, POS's);
- A emissão de faturas e recibos é exclusivamente feita em formatos electrónicos;

6.1.. Espaços Comuns

- Afixação de posters com informação sobre a existência do Protocolo Interno relativo ao surto COVID-19 e onde consultar;
- Afixação de posters com informação sobre medidas básicas de prevenção e controlo da infeção (higienização das mãos; etiqueta respiratória; conduta social);
- Afixação de posters com informação sobre utilização de máscara obrigatória;
- Colocação de SABA nas casas de banho e balneários, assim como nos balcões de atendimento;

- Limpeza e desinfecção de superfícies (balcões, puxadores, portas, etc) consoante a frequência de manipulação, toque ou utilização;
- Registo de limpeza e desinfecção;
- Colocação de faixas de perímetro de segurança;
- Marcação de locais de espera de atendimento;

6.1.3 Áreas de Cafetaria e Bar

- Afixação de posters com informação sobre da existência do Protocolo Interno relativo ao surto COVID-19 e onde consultar;
- Afixação de posters com informação sobre medidas básicas de prevenção e controlo da infeção (higienização das mãos; etiqueta respiratória; conduta social);
- Afixação de posters com informação sobre utilização de máscara obrigatória;
- Colocação de SABA nas casas de banho e balneários, assim como nos balcões de atendimento;
- Limpeza e desinfecção de superfícies (balcões, puxadores, portas, etc) consoante a frequência de manipulação, toque ou utilização;
- Registo de limpeza e desinfecção;
- Colocação de faixas de perímetro de segurança;
- Marcação de locais de espera de atendimento;
- Aumento dos procedimentos e frequência de limpeza e desinfecção de equipamentos críticos com recurso a detergente desengordurante seguido de desinfetantes (teclados, telefones, TPA's, POS's)

6.1.4 Áreas de Alojamento (Glamping)

- Limpeza e desinfecção do carrinho de transporte de malas;

- Colocação de SABA nas casas de banho;
- Limpeza e desinfecção de superfícies (mobiliário, pavimentos, portas, etc);
- Limpeza e desinfecção de roupas de cama e toalhadros;
- Limpeza e desinfecção de loiças.
- Registo de limpeza e desinfecção;

6.1.5 Áreas de Atividades de Desporto Natureza

- Afixação de posters com informação sobre da existência do Protocolo Interno relativo ao surto COVID-19 e onde consultar;
- Afixação de posters com informação sobre medidas básicas de prevenção e controlo da infeção (higienização das mãos; etiqueta respiratória; conduta social);
- Afixação de posters com informação sobre utilização de máscara obrigatória;
- Colocação de SABA nas áreas de realização das atividades de desporto natureza;
- Limpeza e desinfecção de superfícies e equipamentos desportivos consoante a frequência de manipulação, toque ou utilização;
- Registo de limpeza e desinfecção;
- Colocação de faixas de perímetro de segurança;
- Marcação de locais de espera de atendimento;

6.1.6 Piscina

- Afixação de posters com informação sobre da existência do Protocolo Interno relativo ao surto COVID-19 e onde consultar;

- Afixação de posters com informação sobre medidas básicas de prevenção e controlo da infeção (higienização das mãos; etiqueta respiratória; conduta social);
- Afixação de posters com informação sobre utilização da piscina;
- Colocação de SABA nas áreas de entrada da piscina;
- Limpeza e desinfecção de superfícies e equipamentos consoante a frequência de manipulação, toque ou utilização;
- Registo de limpeza e desinfecção;
- Afixação de informação sobre controlo de qualidade da água da piscina;

6.2 Colaboradores

As medidas básicas de prevenção e controlo da infeção por parte dos colaboradores do Parque dos Monges passam por:

- Aplicar todas as medidas de prevenção gerais já mencionadas anteriormente:
 - Conhecimento do Protocolo Interno relativo ao surto COVID-19;
 - Medidas básicas de prevenção e controlo da infeção (higienização das mãos; etiqueta respiratória; conduta social);
 - Auto monitorização diária dos sintomas COVID-19 (a medição diária da temperatura corporal será realizada mas o seu registo só será feito caso haja autorização escrita do colaborador; vigilância de sintomas de tosse, febre e/ou dificuldade em respirar);
- Colocar SABA nas mesas de refeição, nas casas de banho, vestiários e postos de trabalho;
- Colocar SABA nas zonas de atendimento ao cliente (balcões de atendimento, área de atividades de desporto natureza, áreas de cafetaria);
- Colocar SABA dentro dos veículos utilizados pelos colaboradores;
- Desinfectar as mãos antes de utilizar o relógio de ponto/registo de presenças;

- Evitar tocar no rosto;
- Apresentação mais cuidada (não utilizar adornos pessoais; ter barba aparada; ter cabelo apanhado; ter unhas curtas e limpas; ter cuidado com o uso de maquilhagem pois a utilização da máscara poderá aumentar o risco de problemas dermatológicos);
- A utilização de mangas compridas é obrigatória (só housekeeping/ limpezas);
- A utilização de sapatos fechados é obrigatória (só housekeeping/ limpezas);
- Na compra de alimentos e bebidas, apenas escolher produtos embalados, rotulados e com validade;
- Lavar e/ou desinfetar as mãos antes de manipular/preparar qualquer alimento ou suplemento para os clientes e colegas, inclusive embalagens e sacos de abastecimento; no contacto com géneros alimentícios as mãos devem ser lavadas de acordo com as normas e procedimentos exigidos nos princípios do Sistema HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Points).
- Não partilhar objectos nem comida com os colegas;
- Lavar e/ou desinfetar as mãos antes e depois de proceder ao atendimento ao cliente;
- Durante o atendimento ao cliente ou durante o período de trabalho, se notar algum cliente ou colaborador com tosse, dificuldade respiratória, proceder à colocação imediata de máscara ao cliente ou colaborador (caso não a tenha colocado), ligar à Linha Saúde 24 e reportar ao Gestor Covid do Parque dos Monges;
- Lavar e/ou desinfetar as mãos antes de proceder à utilização de equipamentos. Terminar com a desinfecção de todos os equipamentos após utilização;
- Evitar contacto social com elementos de outras equipas de trabalho;
- Evitar contacto social com fornecedores;
- Fomentar as reuniões por vídeo chamada;
- Preferência por postos de trabalho lado a lado ou costas com costas;
- Cumprimento do distanciamento social (1.50 a 2 metros);
- Uso de máscara certificada obrigatória (FFP2 ou máscara cirúrgica; não reutilizáveis);
- Uso de avental impermeável obrigatório (só housekeeping/ limpezas);

- Uso de viseira/óculos de protecção preferencial;
- Uso de luvas preferencial (obrigatório em housekeeping/ limpeza);
- Uso de cobre pés preferencial;
- Uso de batas preferencial;
- O fardamento e EPI's devem estar sempre limpos e em boas condições, não são permitidas fardas rasgadas ou sujas;
- Os EPI's devem ser substituídos sempre que necessário.
- Caso haja alguma suspeita de infecção por COVID-19 entre os colaboradores, será accionado o "Plano de Acção em caso Suspeito".



6.3 Fornecedores

Durante este período de pandemia, ficou estabelecido que:

- É de evitar a receção de faturas e guias em papel, optando pelos formatos electrónicos;

- Os fornecedores não entram nas instalações do Parque dos Monges, deixando todo o material nas entradas das áreas de receção, cafetaria e manutenção.
- Todo e qualquer material é recebido por um colaborador do sector de acção correspondente;
- Está limitado o acesso ao interior das instalações de profissionais externos ao Parque dos Monges, salvo raras exceções ao funcionamento dos serviços;
- Preferencialmente, não haverá qualquer contacto com o fornecedor; caso haja, o colaborador deverá estar equipado com os EPI's máscara, viseira e luvas.



- Caso haja alguma suspeita de infecção por COVID-19 entre os fornecedores ou profissionais externos presentes no Parque dos Monges, será accionado o “Plano de Acção em caso Suspeito”.

6.4 Clientes

As medidas básicas de prevenção e controlo da infecção por parte dos clientes do Parque dos Monges passam por:

- Ter conhecimento do Protocolo Interno relativo ao surto COVID-19;
- Medidas básicas de prevenção e controlo da infecção (higienização das mãos; etiqueta respiratória; conduta social);
- Auto monitorização diária dos sintomas COVID-19 (a medição diária da temperatura corporal não será realizada pelo Parque dos Monges; vigilância de sintomas de tosse, febre e/ou dificuldade em respirar);
- Utilizar SABA disponibilizada;
- Utilização de máscara obrigatória nas áreas de receção, áreas comuns, de realização das atividades de desporto natureza e das áreas de cafetaria e bar;
- A utilização de outros equipamentos ou medidas de prevenção poderão ser obrigatórias na realização de determinadas atividades de desporto natureza.

-
- A realização de atividades de desporto natureza obriga a marcação prévia.
 - A emissão de faturas e recibos é exclusivamente feita em formatos electrónicos;
 - Caso haja alguma suspeita de infecção por COVID-19 entre os clientes, será accionado o “Plano de Acção em caso Suspeito”.

7. PROCEDIMENTOS EM CASO DE SUSPEITA

7.1 “Plano de Acção em caso Suspeito”

A classificação de um caso como suspeito de doença por COVID-19 deve obedecer a critérios clínicos e epidemiológicos.

Definição baseada na informação atualmente disponível no Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doença (ECDC).

Critérios clínicos (sintomas):

Infeção respiratória aguda (febre, tosse, falta de ar e cansaço) requerendo ou não hospitalização.



Critérios epidemiológicos:

História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias antes do início de sintomas

OU

Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas

OU

Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19

7.2 Estabelecimento de área de isolamento

A colocação de cliente ou colaborador suspeito de infeção por COVID-19 numa área de isolamento visa impedir que outros clientes ou colaboradores possam ser expostos e infetados. Esta medida tem como principal objetivo evitar a propagação de uma doença transmissível pelo grupo e comunidade.

A área definida como área de isolamento foi a sala de primeiros socorros, no edifício principal de entrada no Parque dos Monges. Esta área de isolamento possui revestimentos lisos e laváveis (não tem tapetes, alcatifa ou cortinados) e está equipada com:

- Telefone móvel;
- Acesso a internet;
- Ventilação natural;
- Entrada/saída independente;

- Cadeira e marquesa (para descanso e conforto do cliente ou colaborador suspeito de infeção por COVID-19, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte);
- Kit com água e alguns alimentos não perecíveis;
- Acesso a água corrente;
- Contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico);
- Solução antisséptica de base alcoólica – SABA (disponível no interior e à entrada desta área);
- Toalhetes de papel;
- Máscara(s) cirúrgica(s);
- Luvas descartáveis;
- Termómetro e folha de registo de temperaturas;
- Lista de contactos de colaboradores e outras entidades:

Entidade	Contacto
Saúde 24	808 24 24 24
INEM – emergência Médica	112
Bombeiros de Alcobça	262 505 300
Hospital de Alcobça	262 590 401
Hospital de Leiria	244 817 016
GNR Alcobça	262 580 100
PSP Alcobça	262 505 650
Serviço de Higiene e Segurança no Trabalho (ACSIA)	262 598 449
Medicina de Trabalho (ACSIA)	262 598 449

Próxima desta área, existe uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do caso suspeito.

7.3 Definição de elemento “Gestor-COVID”

O papel de “Gestor-COVID” deverá ser sempre representado por um colaborador da empresa com formação em Primeiros Socorros. O “Gestor-COVID” é responsável por acompanhar a pessoa com sintomas ao espaço de isolamento, prestar a assistência necessária, assegurar o cumprimento dos protocolos de prevenção e atuação COVID-19 e articular os contactos necessários com as autoridades responsáveis e de socorro. O “Gestor COVID” deve contactar a Linha SNS 24 (808 24 24 24) e as chefias.

7.4 Protocolo de procedimento a tomar na presença de caso suspeito

7.4.1 Dentro das instalações do Parque dos Monges

Qualquer cliente ou colaborador que esteja nas instalações do Parque dos Monges com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito de doença por COVID-19, ou alguém que identifique um cliente ou colaborador nestas circunstâncias, deverá informar imediatamente o “Gestor COVID” (preferencialmente via telefone). O “Gestor Covid” deve ir de encontro à pessoa suspeita de doença e acompanhá-la à área de isolamento definida para aquele efeito evitando aglomerados de pessoas e realizando o circuito mais breve possível.

Deverá ser prestada ao cliente ou colaborador doente toda a assistência necessária, incluindo se existirem dificuldades de locomoção. O “Gestor COVID” deverá certificar-se que o caso suspeito se desloca para a área de isolamento ou acompanhá-lo até à mesma. Sempre que possível deve-se assegurar a distância de segurança (superior a 1 metro) do doente. O percurso estabelecido até à área de isolamento deverá evitar o uso de áreas comuns, de forma a evitar contaminação de superfícies. Deverão preferencialmente ser utilizadas escadas, não devendo idealmente ser usados os corrimãos como apoio. O “Gestor COVID” que acompanha e presta assistência ao cliente ou colaborador com sintomas, deve colocar, antes de se iniciar esta assistência, uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis, para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção quanto à higiene das mãos, após contacto com o caso suspeito.

O caso suspeito deve usar uma máscara cirúrgica, se a sua condição clínica o permitir. A máscara deverá ser colocada pelo próprio e este deverá verificar se a máscara se encontra bem ajustada (ou seja: ajustamento da máscara à face, de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face. Em homens com barba,

poderá ser feita uma adaptação a esta medida máscara cirúrgica complementada com um lenço de papel). Sempre que a máscara estiver húmida, o caso suspeito deverá substituí-la por outra. Deverá ser feito o registo da temperatura.

O “Gestor Covid” contacta a Linha SNS 24 (808 24 24 24). Após avaliação, a Linha SNS 24 informa o “Gestor COVID”:

- Se não se tratar de facto de um caso suspeito de COVID-19: define os procedimentos adequados à situação clínica do cliente ou colaborador;

- Se se tratar de facto de um caso suspeito de COVID-19: a Linha SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da Direcção-Geral da Saúde (DGS), para validação da suspeição. Desta validação o resultado poderá ser:

- ✓ Caso Suspeito Não Validado: fica encerrado para COVID-19. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do cliente ou colaborador. O cliente ou colaborador informa o “Gestor COVID” da não validação, e este último deverá informar a direcção do Parque dos Monges e actualizar os registos no LIVRO DE REGISTO DE INCIDENTES.

- ✓ Caso Suspeito Validado, a DGS ativa o INEM, o INSA e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos. O “Gestor COVID” informa a direcção do Parque dos Monges da existência na instituição de um caso suspeito de COVID-19 validado e actualiza os registos no LIVRO DE REGISTO DE INCIDENTES.

- O caso suspeito é transportado para o hospital de referência pelo INEM;
 - O acesso à área de isolamento é vedado;
 - O Parque dos Monges colabora com as autoridades de saúde na identificação de contactos próximos dos clientes ou colaboradores;
 - O Parque dos Monges informa os outros clientes e colaboradores;
- O empregador informa o médico de trabalho responsável.

7.4.2 Fora das instalações do Parque dos Monges

Caso se trate de colaborador que não esteja nas instalações do Parque dos Monges mas tem critérios compatíveis com a definição de caso suspeito de doença por COVID-

19, ou alguém que identifique um colaborador nestas circunstâncias, deverá informar imediatamente o “Gestor COVID” (preferencialmente via telefone).

Se o colaborador estiver em sua casa, deverá ser o próprio a contactar a Linha SNS 24 (808 24 24 24).

Se o colaborador estiver a caminho do Parque dos Monges, deverá regressar a casa e ser o próprio a contactar a Linha SNS 24 (808 24 24 24).

Após avaliação, a Linha SNS 24 informa o colaborador e este deverá informar o “Gestor COVID”:

- Se não se tratar de facto de um caso suspeito de COVID-19: define os procedimentos adequados à situação clínica do colaborador;

- Se se tratar de facto de um caso suspeito de COVID-19: a Linha SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da Direcção-Geral da Saúde (DGS), para validação da suspeição. Desta validação o resultado poderá ser:

- ✓ Caso Suspeito Não Validado: fica encerrado para COVID-19. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do colaborador. O colaborador informa o “Gestor COVID” da não validação, e este último deverá informar a direcção do Parque dos Monges e actualizar os registos no LIVRO DE REGISTO DE INCIDENTES.

- ✓ Caso Suspeito Validado, a DGS ativa o INEM, o INSA e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos. O colaborador informa o “Gestor COVID” e este informa a direcção do Parque dos Monges da existência na instituição de um caso suspeito de COVID-19 validado e actualiza os registos no LIVRO DE REGISTO DE INCIDENTES.

- O caso suspeito é transportado para o hospital de referência pelo INEM;
 - O acesso à área de isolamento é vedado;
 - O Parque dos Monges colabora com as autoridades de saúde na identificação de contactos próximos dos clientes ou colaboradores;
 - O Parque dos Monges informa os outros clientes e colaboradores;
- O empregador informa o médico de trabalho responsável.

Depois de concluídas as análises laboratoriais, poderão existir duas respostas possíveis:

- Caso não confirmado: a autoridade de saúde local informa o Parque dos Monges dos resultados laboratoriais negativos e o caso fica encerrado para COVID 19;
 - Caso confirmado: a autoridade de saúde local informa o Parque dos Monges dos resultados laboratoriais positivos e procede à gestão de contactos; o Parque dos Monges providencia a limpeza e desinfeção da área de isolamento; a autoridade local levanta a interdição após descontaminação.
- O empregador volta a informar o médico de trabalho responsável.

7.5 Descontaminação de área de isolamento

Com a confirmação do caso, deve ser reforçada a limpeza e desinfeção das superfícies, objectos e toda a área de isolamento.

Os resíduos devem ser recolhidos num saco dos contentores dos locais onde esteve o doente. Estes resíduos deverão ser colocados num segundo saco (50 a 70 micron de espessura) que deve ser fechado com uma abraçadeira e posteriormente enviados para um operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.

7.6 Descontaminação dos espaços

Com a confirmação do caso, deve ser reforçada a limpeza e desinfeção das superfícies, objectos e áreas frequentemente manuseadas, mais utilizadas pelo doente confirmado e com maior probabilidade de estarem contaminadas.

No caso do doente confirmado ser colaborador, é necessário dar especial atenção à limpeza e desinfeção do posto de trabalho do doente contaminado, incluindo materiais e equipamentos utilizados por este.

Os resíduos devem ser recolhidos num saco dos contentores dos locais onde esteve o doente. Estes resíduos deverão ser colocados num segundo saco (50 a 70 micron de espessura) que deve ser fechado com uma abraçadeira e posteriormente enviados para um operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.

Após a limpeza, desinfecção e tratamento dos resíduos, a autoridade de saúde local levantará a interdição.

7.7 Contacto próximo e risco de exposição

Em casos confirmados, o tipo de exposição do contacto próximo irá determinar o tipo de vigilância.

Teremos um alto risco de exposição nas seguintes situações:

- Há partilha do mesmo posto de trabalho (no caso do doente confirmado ser colaborador);
- Houve contacto face-a-face ou no mesmo espaço fechado;
- Houve partilha de loiça (partos, copos, talheres), toalhas ou outros objectos e equipamentos que possam estar contaminados com expectoração, sangue ou gotículas respiratórias;
- Houve prestação de assistência ao caso confirmado, sem que tenha seguido as medidas de prevenção, utilização adequadas (máscara, óculos de protecção ou viseira, luvas, etiqueta respiratória, higiene das mãos).

Teremos um baixo risco de exposição nas seguintes situações:

- Contacto esporádico (momentâneo);
- Houve prestação de assistência ao caso confirmado, desde que tenha seguido as medidas de prevenção, utilização adequadas (máscara, óculos de protecção ou viseira, luvas, etiqueta respiratória, higiene das mãos).

8. ESPAÇOS E CIRCUITOS

8.1. Distanciamento social

As medidas de distanciamento social são essenciais em Saúde Pública, especialmente utilizadas em resposta a uma epidemia. São das medidas mais efectivas para quebrar cadeias de transmissão, e por isso utilizadas pelas Autoridades de Saúde para minimizar a transmissão da COVID-19.

No Parque dos Monges existirá sinalização e marcas no chão com o objectivo de marcar a devida distância de 2 metros entre cada uma das pessoas. Estas marcações estarão disponíveis nas zonas de atendimento, áreas de espera para atendimento e realização das atividades de desporto natureza.



Foram colocadas barreiras acrílicas no balcão de atendimento da recepção e outras barreiras físicas no interior das instalações, delimitando áreas e com vista a limitar a proximidade entre os colaboradores e os clientes.



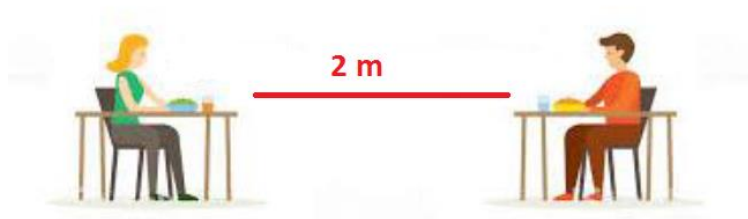
Foram também definidos locais de entrega das encomendas por parte dos fornecedores, sendo estes locais exteriores aos edifícios com atendimento ao cliente.



Na área de realização de desportos de natureza, foram também definidos locais de entrega dos equipamentos utilizados pelos clientes, sendo esta área de “sujos” separada dos equipamentos “limpos”.



Nas áreas de acesso restritas aos colaboradores (zonas de descanso e de refeição), existem mesas e cadeiras com um distanciamento de segurança (2 metros).



8.2. Ocupação máxima

Sempre que possível, será reduzido o contacto entre os colaboradores com a criação de grupos de trabalho menores, mantendo os mesmos colaboradores por equipa e

promovendo a rotatividade entre os grupos de trabalho, minimizando assim os riscos de contágio entre equipas de trabalho, de forma a garantir a continuidade do serviço.

No local de espera de atendimento na receção do Parque dos Monges, só serão permitidas 3 pessoas (uma em atendimento e outras duas em espera com distanciamento de 2 metros entre si). O uso de máscara é obrigatório.



Todo o alojamento e a realização de atividades de desporto natureza é sujeito a agendamento prévio.



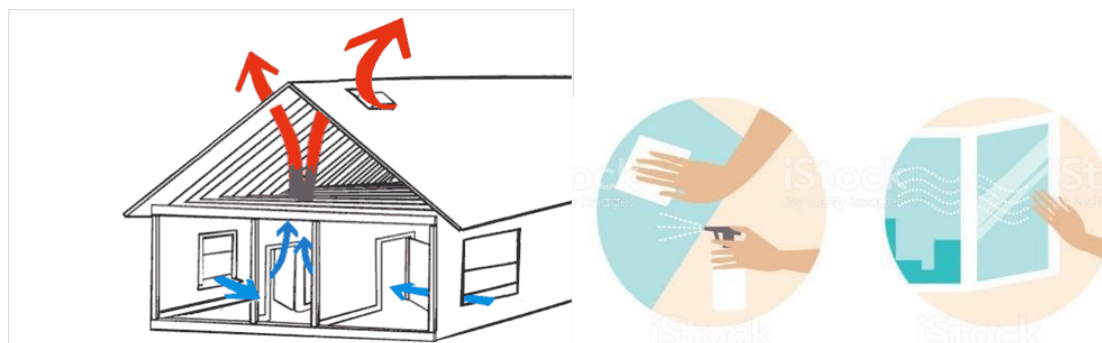
8.3 Atendimento prioritário

A legislação referente ao atendimento prioritário continua a ser aplicada, assim como a utilização de equipamentos e estruturas para clientes de mobilidade reduzida.



8.4 Renovação de Ar

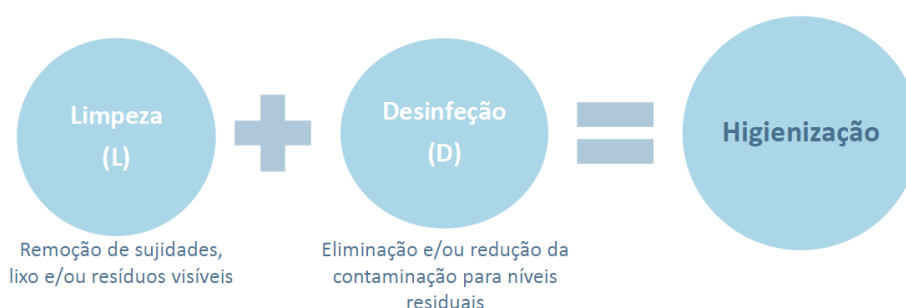
A renovação de ar é assegurada através da abertura de portas e janelas, em detrimento da utilização de ares condicionados, especialmente durante e após os procedimentos de higienização.



9. LIMPEZA E DESINFECÇÃO DE INSTALAÇÕES E EQUIPAMENTOS

O Parque dos Monges tem disponível um plano de limpeza e desinfeção de instalações e equipamentos.

Em qualquer das situações, está sempre previsto um primeiro momento de limpeza, seguido de outro de desinfeção, dando assim a possibilidade de uma correta higienização.



Para esta correta higienização e execução do plano de limpeza é necessário ter alguns factores em conta:

FATORES QUE INFLUENCIAM A AÇÃO DOS PRODUTOS QUÍMICOS DE HIGIENIZAÇÃO			
CONCENTRAÇÃO	TEMPO	TEMPERATURA	AÇÃO MECÂNICA
Existe uma concentração específica que corresponde à máxima eficácia da ação química de cada produto.	O tempo de contacto deverá ser suficiente para que o produto seja eficaz.	A temperatura ideal de utilização acelera as reações químicas.	A ação mecânica (esfrega) é importante no processo de retirar as sujidades das superfícies e dispersá-las na solução de limpeza.
			

Outros factores a ter em conta são os EPI's necessários a cada atividade de higienização:

OS PROFISSIONAIS DE LIMPEZA DEVEM USAR (DE ACORDO COM A ATIVIDADE):

BATA/AVENTAL IMPERMEÁVEL (não usar a roupa que traz de casa)	LUVAS DE UTILIZAÇÃO ÚNICA (resistentes aos desinfetantes)	MÁSCARAS BEM AJUSTADA À FACE (substituídas quando húmidas)	COBRE PÉS
--	---	--	------------------

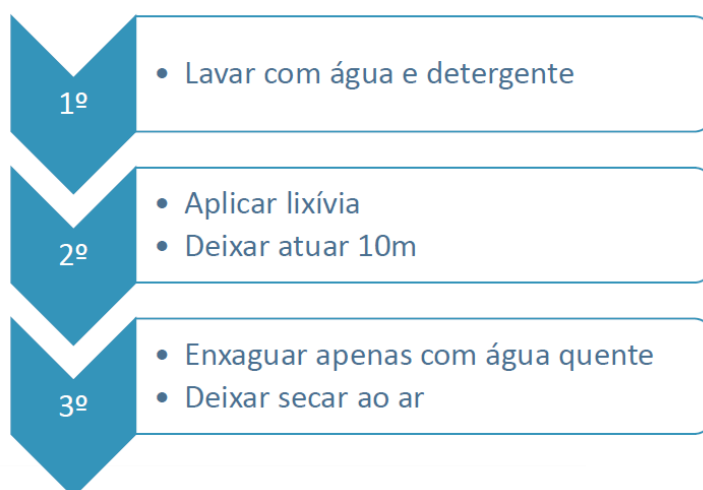


Para uma correta higienização são utilizados diferentes métodos:

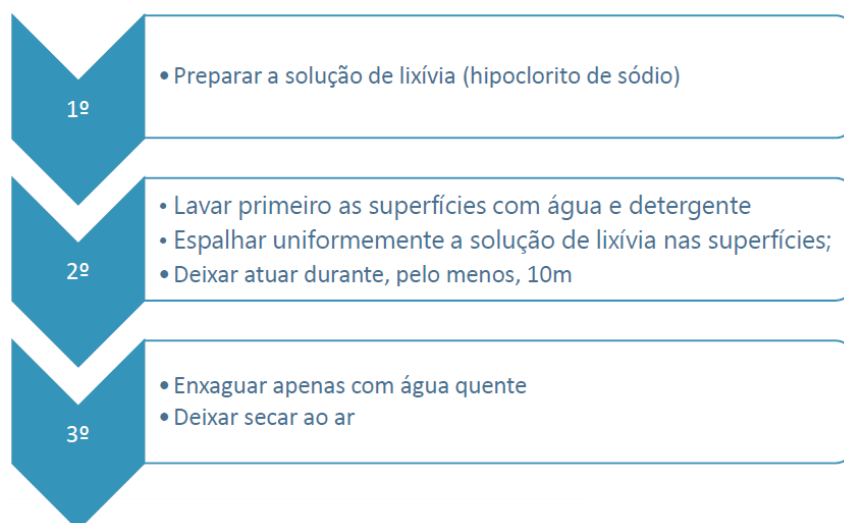
- Apenas é utilizada limpeza húmida, em detrimento da limpeza a seco;
- As limpezas e desinfecções são realizadas no sentido de cima para baixo e das áreas mais limpas para as mais sujas:



- A desinfecção comum das superfícies é feita da seguinte maneira:

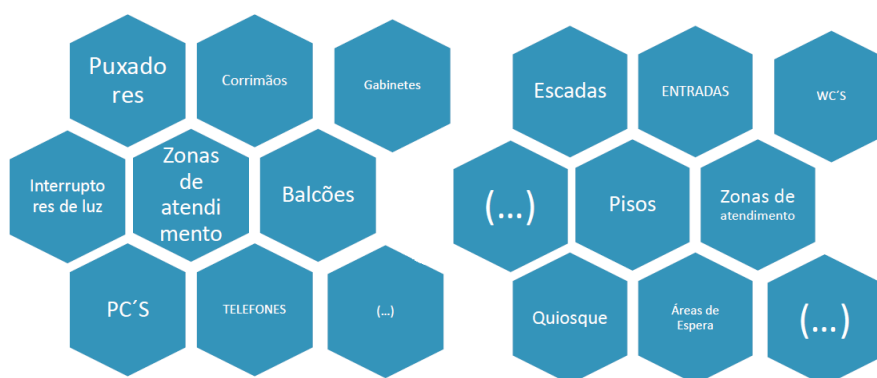


- No caso da desinfecção da área de isolamento onde esteve uma pessoa suspeita ou confirmada de COVID-19:



9.1.1 Higiene das Instalações

De modo geral, as rotinas de higienização são intensificadas. As superfícies de toque frequente são higienizadas no mínimo 6 vezes ao dia, podendo ser aumentada a frequência caso o fluxo assim o exija. O mesmo pode acontecer com o piso que é higienizado duas vezes por dia e os WC'S que são higienizados três vezes ao dia.



9.1.2 Higiene dos Equipamentos

Também aqui as rotinas de higienização são intensificadas. A frequência de limpeza e desinfecção é feita de acordo com as utilizações. Cada cliente utilizará equipamentos sempre higienizados, tal como os colaboradores.

9.1.3 Higiene de vestuário e Roupas

O vestuário comum dos colaboradores (fardas) é de utilização única e apenas vestido dentro das nossas instalações. À saída, a farda é despida de forma a evitar sacudir as peças de roupa, é acondicionada num saco fechado e lavado em separado a temperatura igual ou superior a 60° dentro das nossas instalações.

O calçado utilizado pelos colaboradores no Parque dos Monges é apenas utilizado dentro das nossas instalações.

O vestuário utilizado nas atividades de desporto natureza (coletes, fatos-macaco, arneses...) é higienizado de acordo com as especificações de cada fabricante.

No caso do alojamento, os cuidados específicos para troca da roupa de cama e limpeza das cabanas, privilegiam dois tempos de intervenção espaçados e com equipamento de protecção adequada.

A limpeza das cabanas é feita apenas a cada dois dias e a higienização após o check-out de cada cliente.

A remoção da roupa de cama e atalhados é feita sem a agitar ou sacudir, enrolada no sentido de fora para dentro, sem encostar ao corpo, acondicionada num saco fechado e transportada directamente para a máquina de lavar.

A lavagem da roupa de cama/atalhados é feita em separado à máquina e a temperaturas elevadas (cerca de 60°).

A lavagem e desinfecção das almofadas são feitas sempre após o check-out de cada cliente.

Todos os dias é colocada loiça devidamente higienizada para utilização nos pequenos-almoços.

Os pequenos-almoços são entregues todos os dias em cada cabana dentro de contentores higienizados, tal como todas as embalagens. Os artigos não consumidos são eliminados. Para evitar desperdícios, os clientes devem utilizar o questionário online de “Pequeno-almoço” disponibilizado pelo Parque dos Monges.





9.1.4 Higiene dos meios de transporte







Os veículos do Parque dos Monges são apenas de utilização por parte dos colaboradores. Estes veículos são também higienizados após utilização de cada colaborador.

9.1.5 Planos de Higiene

Foram elaborados planos de higienização (lavagem e desinfecção), de acordo com o presente protocolo interno, das superfícies onde colaboradores e clientes circulam e equipamentos utilizados, garantindo o controlo e a prevenção de infeções e resistências aos antimicrobianos.







9.1.5.1 Plano de higienização de instalações e equipamentos (áreas comuns, receção, serviços administrativos, cafetaria e bar):







Área a higienizar	Ação	Produto	Doseamento	Equipamento	Método	Frequência
 Balcões, bancadas, fogão, chaminé, armários, equipamentos, secretárias, cadeiras	Limpeza e desengorduramento	Lixívia a 5% + Água	10 ml / 1 litro de água	 Pulverização, pano ou imersão	Aplicar o produto por pulverização, com um pano ou imersão; Para terminar, aplicar um jato de água ou passar com um pano limpo a fim de remover os restos de sujidade.	Sempre que necessário
 Pavimento	Lavagem	Lixívia a 5% + Água	10 ml / 1 litro de água	 Balde, esfregona ou mopa	Recolher resíduos; Enxaguar com água limpa; aplicar produto e deixar atuar; passar mopa ou esfregona; Enxaguar com água limpa e quente; deixar secar.	Sempre que necessário

Área a higienizar	Ação	Produto	Doseamento	Equipamento	Método	Frequência
 WC's	Lavagem e desinfecção	Lixívia a 5% + Água	20 ml / 1 litro de água	 Pulverização, pano ou imersão Balde, esfregona ou mopa	Aplicar o produto por pulverização, com um pano ou imersão; Para terminar, aplicar um jato de água ou passar com um pano limpo a fim de remover os restos de sujidade. No pavimento, recolher resíduos; Enxaguar com água limpa; aplicar produto e deixar atuar durante 10 minutos; passar mopa ou esfregona; Enxaguar com água limpa e quente; deixar secar.	3 x dia
 Paredes, armários, vidros e espelhos, WC	Limpeza	Lixívia a 5% + Água	10 ml / 1 litro de água	 Pulverização ou pano embebido em produto	Pulverizar a superfície; limpar a superfície com papel ou pano; passar com papel ou pano para obter um brilho extra.	Sempre que necessário
 Vidros e espelhos	Lavagem e desinfecção	Lixívia a 5% + Água	20 ml / 1 litro de água	 Pulverização ou pano embebido em produto	Pulverizar a superfície; limpar a superfície com papel ou pano; passar com papel ou pano para obter um brilho extra.	2 x dia








Área a higienizar	Ação	Produto	Doseamento	Equipamento	Método	Frequência
 Pavimento	Lavagem e desinfecção	Lixívia a 5% + Água	20 ml / 1 litro de água	 Balde, esfregona ou mopa	Recolher resíduos; Enxaguar com água limpa; aplicar produto e deixar atuar durante 10 minutos; passar mopa ou esfregona; Enxaguar com água limpa e quente; deixar secar.	2 x dia

9.1.5.2 Plano de higienização de instalações e equipamentos (áreas de alojamento e lavandaria):

Área a higienizar	Ação	Produto	Doseamento	Equipamento	Método	Frequência
 Bancadas, armários e equipamentos	Limpeza e desengorduramento	Lixívia a 5% + Água	10 ml / 1 litro de água	 Pulverização, pano ou imersão	Aplicar o produto por pulverização, com um pano ou imersão; Para terminar, aplicar um jato de água ou passar com um pano limpo a fim de remover os restos de sujidade.	Sempre que necessário ou após check-out do cliente
 Pavimento	Lavagem	Lixívia a 5% + Água	10 ml / 1 litro de água	 Balde, esfregona ou mopa	Recolher resíduos; Enxaguar com água limpa; aplicar produto e deixar atuar; passar mopa ou esfregona; Enxaguar com água limpa e quente; deixar secar.	Sempre que necessário ou após check-out do cliente
 WC's	Lavagem e desinfecção	Lixívia a 5% + Água	20 ml / 1 litro de água	 Pulverização, pano ou imersão Balde, esfregona ou mopa	Aplicar o produto por pulverização, com um pano ou imersão; Para terminar, aplicar um jato de água ou passar com um pano limpo a fim de remover os restos de sujidade. No pavimento, recolher resíduos; Enxaguar com água limpa; aplicar produto e deixar atuar	Sempre que necessário ou após check-out do cliente

Área a higienizar	Ação	Produto	Doseamento	Equipamento	Método	Frequência
					durante 10 minutos; passar mopa ou esfregona; Enxaguar com água limpa e quente; deixar secar.	
 Paredes, armários, vidros e espelhos, WC	Limpeza	Lixívia a 5% + Água	10 ml / 1 litro de água	 Pulverização ou pano embebido em produto	Pulverizar a superfície; limpar a superfície com papel ou pano; passar com papel ou pano para obter um brilho extra.	Sempre que necessário ou após check-out do cliente
 Vidros e espelhos	Lavagem e desinfecção	Lixívia a 5% + Água	20 ml / 1 litro de água	 Pulverização ou pano embebido em produto	Pulverizar a superfície; limpar a superfície com papel ou pano; passar com papel ou pano para obter um brilho extra.	Sempre que necessário ou após check-out do cliente
 Pavimento	Lavagem e desinfecção	Lixívia a 5% + Água	20 ml / 1 litro de água	 Balde, esfregona ou mopa	Recolher resíduos; Enxaguar com água limpa; aplicar produto e deixar atuar durante 10 minutos; passar mopa ou esfregona; Enxaguar com água limpa e quente; deixar secar.	Sempre que necessário ou após check-out do cliente

9.1.5.3 Plano de higienização de instalações e equipamentos (áreas de atividades de desporto natureza):

Área a higienizar	Ação	Produto	Doseamento	Equipamento	Método	Frequência
 Bancadas e armários	Limpeza e desengorduramento	Lixívia a 5% + Água	10 ml / 1 litro de água	 Pulverização, pano ou imersão	Aplicar o produto por pulverização, com um pano ou imersão; Para terminar, aplicar um jato de água ou passar com um pano limpo a fim de remover os restos de sujidade.	Sempre que necessário ou após utilização do cliente
 Pavimento	Lavagem	Lixívia a 5% + Água	10 ml / 1 litro de água	 Balde, esfregona ou mopa	Recolher resíduos; Enxaguar com água limpa; aplicar produto e deixar atuar; passar mopa ou esfregona; Enxaguar com água limpa e quente; deixar secar.	Sempre que necessário ou após utilização do cliente
 Paredes, armários	Limpeza	Lixívia a 5% + Água	10 ml / 1 litro de água	 Pulverização ou pano embebido em produto	Pulverizar a superfície; limpar a superfície com papel ou pano; passar com papel ou pano para obter um brilho extra.	Sempre que necessário ou após utilização do cliente
 Equipamentos de segurança	Lavagem e desinfecção	Lixívia a 5% + Água	20 ml / 1 litro de água	 Pulverização ou pano embebido em produto	Pulverizar a superfície; limpar a superfície com papel ou pano;	Sempre que necessário ou após utilização do cliente

Área a higienizar	Ação	Produto	Doseamento	Equipamento	Método	Frequência
 Pavimento	Lavagem e desinfecção	Lixívia a 5% + Água	20 ml / 1 litro de água	 Balde, esfregona ou mopa	Recolher resíduos; Enxaguar com água limpa; aplicar produto e deixar atuar durante 10 minutos; passar mopa ou esfregona; Enxaguar com água limpa e quente; deixar secar.	Sempre que necessário ou após utilização do cliente

9.1.5.4 Plano de higienização de instalações e equipamentos (piscina):

Área a higienizar	Ação	Produto	Doseamento	Equipamento	Método	Frequência
	Lavagem e desinfecção	e Lixívia a 5% + Água	20 ml / 1 litro de água	 Pulverização ou pano embebido em produto	Pulverizar a superfície; limpar a superfície com papel ou pano;.	Sempre que necessário ou após utilização do cliente
 Pavimento	Lavagem e desinfecção	e Lixívia a 5% + Água	20 ml / 1 litro de água	 Balde, esfregona ou mopa	Recolher resíduos; Enxaguar com água limpa; aplicar produto e deixar atuar durante 10 minutos; passar mopa ou esfregona; Enxaguar com água limpa e quente; deixar secar.	Sempre que necessário ou após utilização do cliente

9.1.6 Cuidados especiais na diluição da lixívia

A ter sempre em conta é a diluição da lixívia na higienização:

Diluições de lixívia

Diluição de lixívia para desinfeção da área de isolamento em estabelecimentos públicos: lixívia na concentração original de cloro livre a 5%, na diluição de 1/50, ou seja, 1 parte de lixívia em 49 partes iguais de água.

Aplica-se também às instalações sanitárias e áreas de toque frequente.

Concentração original da lixívia	Para obter 1 litro de solução de lixívia a 1000 ppm, pronta a utilizar	
	Volume de lixívia	Volume de água
5	20 mililitros	980 mililitros

Concentração original da lixívia	Para obter 5 litros de solução de lixívia a 1000 ppm, pronta a utilizar	
	Volume de lixívia	Volume de água
5	100 mililitros	4,900 litros

Área de isolamento

Concentração original da lixívia	Para obter 10 litros de solução de lixívia a 1000 ppm, pronta a utilizar	
	Volume de lixívia	Volume de água
5	200 mililitros	9,800 litros

1. **Desinfeção com lixívia das superfícies comuns em estabelecimentos públicos:** lixívia a 5% de cloro livre na forma original, na diluição de 1/100 ou seja, 1 parte de lixívia em 99 partes iguais de água:

Concentração original da lixívia	Para obter 1 litro de solução de lixívia pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	10 mililitros	990 mililitros

Concentração original da lixívia	Para obter 5 litros de solução de lixívia pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	50 mililitros	4,950 litros

Concentração original da lixívia	Para obter 10 litros de solução de lixívia pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	100 mililitros	9,900 litros

9.1.7 Materiais e equipamentos de Higiene (fichas técnicas em anexo)

Nas áreas comuns, de alojamento e de realização de atividades de desporto natureza são utilizados preferencialmente panos de limpeza de utilização única e descartável. No entanto, poderão ser utilizados panos de limpeza em microfibras identificados de acordo com um código de cores:

- Áreas Públicas (Verde) –recepção, corredores, área de espera, de atividades de desporto natureza e atendimento;
- Lavatórios e sanitários (Vermelho) – balneários, casas de banho;
- Cafeteria e bar (Azul) – espaço de cafeteria, refeitório, sala de jantar;
- Áreas de preparação de alimentos/cozinha (Amarelo) – qualquer ambiente onde haja manuseio de alimentos.



Outros itens básicos também são utilizados e codificados por cores:

- Esfregonas e Mopas
- Baldes de esfregona, mopas e baldes de limpeza
- Pás e vassouras

O Parque dos Monges apenas utiliza métodos de limpeza húmida, evitando assim a emissão de partículas para o ar. Equipamentos como aspiradores não são utilizados. A utilização de vassouras será exclusivamente em espaços ao ar livre.

A aplicação de um sistema codificado por cores para segregar áreas sensíveis de uma área para a outra, é conhecida por ser a forma mais eficiente e efetiva de reduzir o risco de contaminação cruzada e por isso foi escolhida pelo Parque os Monges.

Todos os panos reutilizáveis, cabeças de esfregonas ou cabeças de mopas são apenas utilizadas uma vez e após utilização todo o material é acondicionado num saco fechado e lavado em separado a temperatura igual ou superior a 60° dentro das nossas instalações.

Os cabos de esfregonas, mopas e vassouras são higienizados no final de cada utilização.

Quando são utilizados toalhetes húmidos com desinfetantes (utilização única e descartável), é utilizado um toalhete por cada superfície e de seguida descartado para

o caixote do lixo. Esta superfície vai secar ao ar pois é necessário que fique molhada por uns minutos para que a higienização seja eficaz.

No caso do alojamento, é utilizado sempre material exclusivo por cabana, o que impede a contaminação de outras unidades de alojamento. Assim sendo, após a higienização de cada cabana, todo o material é acondicionado num saco fechado e lavado em separado a temperatura igual ou superior a 60° dentro das nossas instalações.

De acordo com a OMS, os produtos utilizados na higienização podem ser:

Detergentes de uso comum na limpeza;

- Lixívia (solução de hipoclorito de sódio) com concentração de pelo menos 5% de cloro livre;
- Álcool a 70º (em superfícies metálicas ou outras que não sejam compatíveis com a lixívia, de modo a evitar corrosão ou danos);
- Pastilhas de Dicloroisocianurato de sódio;
- Soluções detergentes com desinfetantes em Spray na composição (2 em 1);
- Toalhetes húmidos com desinfetantes (utilização única e descartável);

As fichas técnicas e dados de segurança dos produtos são apresentados em anexo no final deste documento.

Todos os produtos e equipamentos de higiene utilizados cumprem com as indicações do fabricante e as suas instruções nos rótulos e fichas técnicas. Estes produtos estão devidamente rotulados, fechados e conservados nas suas embalagens de origem e armazenados em local fechado e devidamente identificado.

Após a higienização, todos os equipamentos são lavados em separado, quando possível a pelo menos 60° de temperatura, desinfetados, secos e armazenados juntamente com outro material devidamente higienizado.

Os profissionais de limpeza conhecem bem os produtos a utilizar (detergentes e desinfetantes), as precauções a ter com o seu manuseamento, diluição e aplicação em condições de segurança, assim como se proteger durante os procedimentos de limpeza dos espaços e como garantir uma boa ventilação dos mesmos durante a limpeza e desinfecção.

9.1.8 Stock de Materiais

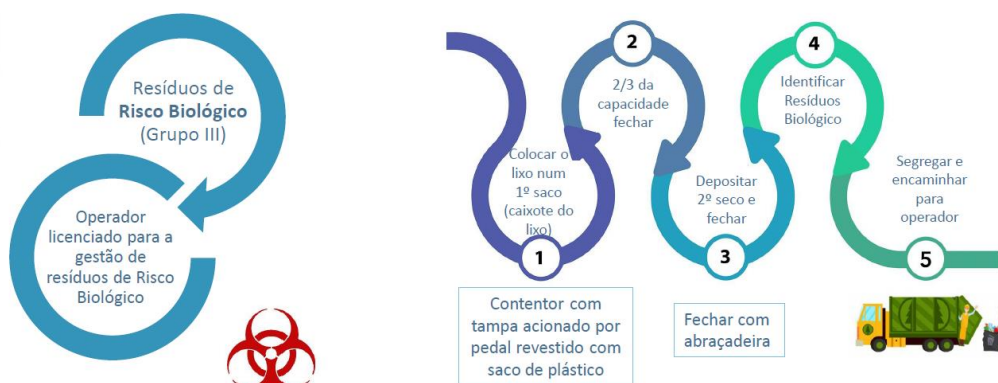
- Desinfectante de mãos
- Máscaras cirúrgicas ou FFP2
- Luvas descartáveis
- Toalhetes de papel
- Contentor de resíduos com abertura não manual
- Sacos plásticos
- Panos de limpeza descartáveis e utilização única
- Panos de limpeza microfibras multicolor
- Baldes
- Esfregonas
- Mopas
- Lixívia com concentração de pelo menos 5% de cloro livre
- Álcool a 70º
- Pastilhas de Dicloroisocianurato de sódio
- Soluções detergentes com desinfectantes em Spray na composição (2 em 1)
- Toalhetes húmidos com desinfectantes (utilização única e descartável)

10. GESTÃO DE RESÍDUOS

A gestão dos resíduos é feita de forma distinta consoante se trate de resíduos comuns ou de resíduos com risco biológico (no caso de haver risco de resíduos contaminados com COVID-19):

10.1. Resíduos Biológicos

RESÍDUOS GERADOS POR CASO SUSPEITO OU CONFIRMADO E PESSOA QUE LHE PRESTA ASSISTÊNCIA



RESÍDUOS GERADOS POR CASO SUSPEITO OU CONFIRMADO E PESSOA QUE LHE PRESTA ASSISTÊNCIA



10.2. Resíduos Comuns

PEQUENOS PRODUTORES | CASOS NÃO SUSPEITOS



RECOLHA SELETIVA DEVE SER MANTIDA

Evitando sobrecarregar os tratamentos e destino final ou aterro



MÁSCARAS, LUVAS E LENÇOS | LIXO INDIFERENCIADO

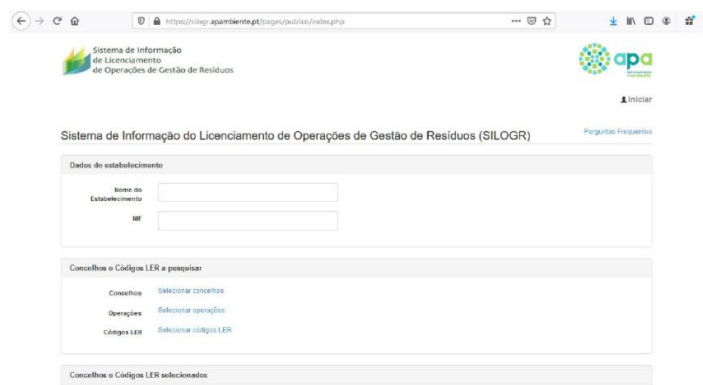
NUNCA NO ECOPONTO



Sempre que necessário, é consultado o SILOGR:

OPERADORES DE GESTÃO LICENCIADOS

SILOGR – Sistema de Informação de Licenciamento de Operações de Gestão de Resíduos



11. REGISTOS

11.1 Registo de Limpezas e Higienizações

No Parque dos Monges existe um sistema de registo das limpezas e higienizações em diferentes locais:

- Receção;
- Áreas comuns (Granja, Aldeia medieval, Museu dos Doces Conventuais, Ilha dos Copistas, Vidros do Lontrário, Teatro Olá);
- Área de atividades de desporto natureza;
- Cafetaria e Bar;
- Cabanas;
- Lavandaria;
- Área de refeição dos colaboradores;
- Manutenção.

Área / Equipamento	Produto	Método	Frequência / horário	Responsável	Obs.

12.2 Livro de Registo de Incidentes

Está disponível nos serviços administrativos o “Livro de Registo de Incidentes” que é preenchido sempre que houver um caso suspeito, caso confirmado ou outra qualquer situação relacionada com COVID-19 que se considere pertinente.

Data da Ocorrência	Descrição da Ocorrência	Medida de Atuação	Obs.

12.3 Inventário do Local de Isolamento

Este inventário é feito semanalmente e está disponível nos serviços administrativos.

Data do Inventário	Reposição do Material	Obs.

12.4 Ações de Formação

Este registo de Ações de formação é feito sempre que se realiza uma acção de informação relacionada com COVID-19 e está disponível nos serviços administrativos.

Data da Ação	Descrição da Ação	Nome do Formando	Assinatura do Formando	Obs.

13. Anexos
Fichas técnicas