

INFORMAÇÃO SOBRE O PLANO DE CONTINGÊNCIA DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19)

INTRODUÇÃO

O presente documento divulga os pontos essenciais do Plano de Contingência da inCentea e fornece informação sobre esta nova doença, sobre as medidas de prevenção e controlo desta infeção, e sobre os procedimentos e medidas a adotar perante a identificação de casos suspeitos e/ou confirmados.

O Plano de Contingência da inCentea para a Doença por Coronavírus (COVID-19) foi desenvolvido com base nas orientações da Direção-Geral da Saúde (DGS) e na melhor evidência científica disponível até ao momento. Os colaboradores da inCentea serão informados sobre o COVID-19 e sobre as formas de evitar a transmissão, através dos meios mais adequados: circulares informativas por correio eletrónico, sítios da inCentea, Intranet da inCentea, afixação de cartazes nos espaços comuns, etc.

De igual modo, a informação sobre as recomendações e procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência da inCentea para o COVID-19 será amplamente divulgada, através dos meios mais adequados, por toda a comunidade inCentea. A inCentea, está comprometida com a proteção da saúde e a segurança dos colaboradores, tendo também um papel importante a desempenhar na limitação do impacto negativo deste surto na comunidade.

1. A DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19)

Os coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano e são bastante comuns em todo o mundo. A infeção origina sintomas inespecíficos como tosse, febre ou dificuldade respiratória, ou pode apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia.

O novo coronavírus (SARS-CoV-2), agente causador do COVID-19, foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, na Cidade de Wuhan (China).

O período de incubação do novo coronavírus é de 2 a 14 dias. Isto significa que se uma pessoa permanecer bem 14 dias após contactar com um caso confirmado de COVID-19, é pouco provável que tenha sido contagiada.

Após exposição a um caso confirmado de COVID-19, podem surgir os seguintes sintomas:

- Dificuldade respiratória
- Tosse
- Febre.

De forma geral, estas infeções podem causar sintomas mais graves em pessoas com sistema imunitário mais fragilizado, pessoas mais velhas, e pessoas com doenças crónicas como diabetes, cancro e doenças respiratórias.

2. A TRANSMISSÃO DE COVID-19

Pelo que é conhecido de outros coronavírus, a transmissão de COVID-19 acontece quando existe contacto próximo (perímetro até 2 metros) com uma pessoa infetada. O risco de transmissão aumenta quanto maior for o período de contacto com uma pessoa infetada.

As gotículas produzidas quando uma pessoa infetada tosse ou espirra (secreções respiratórias que contêm o vírus) são a via de transmissão mais importante.

Existem duas formas através das quais uma pessoa pode ficar infetada:

- As secreções podem ser diretamente expelidas para a boca ou nariz das pessoas em redor (perímetro até 2 metros) ou podem ser inaladas para os pulmões;
- Uma pessoa também pode ficar infetada ao tocar em superfícies ou objetos que possam ter sido contaminados com secreções respiratórias e depois tocar na sua própria boca, nariz ou olhos.

Este novo agente nunca tinha sido previamente identificado em seres humanos.

O risco de infeção estende-se a qualquer área internacional com casos confirmados onde se verifique transmissão ativa e sustentada do vírus.

3. PREVENIR A TRANSMISSÃO DE COVID-19

Atualmente não existe vacina contra o COVID-19. A melhor maneira de prevenir a infeção é evitar a exposição ao vírus.

Existem princípios gerais que qualquer pessoa pode seguir para prevenir a transmissão de vírus

respiratórios:

- Lavar as mãos com frequência – com sabão e água, ou esfregar as mãos com gel alcoólico se não for possível lavar as mãos. Se as mãos estiverem visivelmente sujas, devem ser usados preferencialmente sabão e água.
- Cobrir a boca e o nariz com um lenço de papel descartável sempre que for necessário assoar, tossir ou espirrar. O lenço de papel deverá ser descartado num caixote de lixo e, em seguida, deverão ser lavadas as mãos. Na ausência de lenços de papel descartável, poder-se-á tossir ou espirrar para a prega do cotovelo. Nunca se deve tossir nem espirrar para o ar ou para as mãos.
- Se sentir tosse, febre ou dificuldade respiratória, deve permanecer em casa e não se deslocar para o seu local de trabalho, escolas dos filhos ou estabelecimentos de saúde.
- Os colaboradores e visitantes devem lavar as mãos:
 - *Antes de sair de casa*
 - *Ao chegar à inCentea*
 - *Após usar a casa de banho*
 - *Após intervalos e atividades desportivas*
 - *Antes das refeições, incluindo lanches*
 - *Antes de sair da inCentea*
- Utilizar um gel alcoólico que contenha pelo menos 60% de álcool se não for possível lavar as mãos com água e sabão.
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos.
- Evitar contacto próximo com pessoas com tosse, febre ou dificuldade respiratória.
- Limpar e desinfetar frequentemente objetos e superfícies de utilização comum.
- Em caso de sintomas ou dúvidas contactar a **Linha SNS24: 808 24 24 24**. Não se deslocar diretamente para nenhum estabelecimento de saúde.
- Consultar regularmente informação em www.dgs.pt

O uso de máscaras de proteção não está recomendado, uma vez que não há qualquer evidência de benefício do seu uso fora de estabelecimentos de saúde.

4. MEDIDAS A ADOTAR PELA inCentea

A inCentea implementará de imediato as seguintes medidas em todos os seus escritórios:

- Criação de uma [landing page](#) para divulgação de informação atualizada sobre o COVID-19 no Portal do Colaborador da inCentea
- Disponibilização de dispensadores de solução alcoólica nos espaços comuns, condicionada à sua existência no mercado.
- Suspensão dos estágios profissionais a decorrer em contexto de trabalho nos escritórios da inCentea.

A partir da data de publicação do presente plano de contingência, entram adicionalmente em vigor as seguintes medidas:

Viagens

- Suspender viagens nacionais entre delegações
- Suspender viagens internacionais
- Colaboradores que se encontrem presentemente no estrangeiro, aquando do seu regresso serão orientados a ficar de quarentena trabalhando remotamente a partir de casa.
- Viagens para clientes
 - Os clientes serão informados que a inCentea, na atual circunstância, substituirá o trabalho presencial por trabalho remoto. Esta substituição aplicar-se-á a suporte e a projetos.
 - A informação será feita mediante contacto dos comerciais com os clientes.
 - Nos casos em que se verifique uma situação limite de paragem dos serviços do cliente, o Gestor da Unidade de Negócio respetiva equacionará o caso e validará a exceção, conquanto o cliente em causa garanta as necessárias condições de segurança. Aplica-se a suporte e projetos.
- A inCentea manterá elevada proatividade junto dos seus clientes no sentido de poder colaborar com as necessidades que estes venham a revelar, nomeadamente em termos de comunicações e plataformas colaborativas remotas.

5. MEDIDAS A ADOTAR AO REGRESSAR DE ÁREAS COM TRANSMISSÃO COMUNITÁRIA ATIVA

A inCentea tem em conta as orientações da Direção-Geral da Saúde e da Organização Mundial da Saúde sobre o COVID-19. De acordo com o presente Plano de Contingência da inCentea, **todos os colaboradores que regressem de uma área com transmissão comunitária ativa do novo coronavírus, devem, por princípio de precaução de saúde pública, respeitar um período de isolamento profilático domiciliário de 14 dias após o seu regresso**, durante o qual deverão vigiar o eventual aparecimento de sintomas (tosse, febre ou dificuldade respiratória). Os que se encontrem nestas circunstâncias deverão, durante esse período:

- **Estar atentos ao aparecimento de febre, tosse ou dificuldade respiratória**, no próprio ou nas pessoas com quem convive de perto;
- Medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar os valores;
- **Lavar frequentemente as mãos**, sobretudo antes das refeições e após uso da casa de banho;
- **Telefonar para a Linha SNS24 (808 24 24 24) caso apareça algum dos sintomas referidos (no próprio ou nos seus conviventes), e seguir as orientações.**
- Informar, via telefone, o Responsável Direto e a Direção de Recursos Humanos

6. O QUE É UM CASO SUSPEITO

A classificação de um caso como suspeito de doença por coronavírus (COVID-19) deve obedecer

a critérios clínicos e epidemiológicos. A definição seguinte é baseada na informação atualmente

disponível no site da Direção-Geral de Saúde.

Áreas com transmissão comunitária ativa, à data de publicação do presente plano: Itália, China, Coreia do Sul, Singapura, Japão e Irão.

7. O QUE FAZER NA OCORRÊNCIA DE UM CASO SUSPEITO?

Caso um colaborador esteja na inCentea ou em cliente e considerar ser um possível caso suspeito de Covid-19, o que deve fazer?

Critérios clínicos		Critérios epidemiológicos
Infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória) requerendo ou não hospitalização	E	História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa ⁴ nos 14 dias antes do início de sintomas OU Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2/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

- Dirigir-se para uma área isolada, onde não esteja mais ninguém, o mais próximo possível do local onde se encontrava;
- Informar, via telefone, o Responsável Direto e a Direção de Recursos Humanos;
- Já na área de isolamento contactar o SNS 24 (808 24 24 24);
- Seguir as recomendações do SNS e agir em conformidade.

Caso o colaborador se encontre em casa e achar que é um possível caso suspeito de COVID-19 deve permanecer em casa e, a partir de lá, deve contactar o SNS 24, informando, via telefone, o Responsável Direto e a Direção de Recursos Humanos.

Atendendo à natureza da atividade da inCentea não existe uma área de isolamento específica por escritório, uma vez que grande parte da nossa atividade também se desenvolve no cliente.

8. CONTINUIDADE DOS SERVIÇOS inCentea

A inCentea é certificada nas normas 9001:2015, 20000-1:2018, 27001:2013 e NP4457:2007. Dispõe, por isso, de planos de disponibilidade e de continuidade adequados e testados para situações de contingência como a atual.

Consequentemente, a inCentea está preparada com medidas ajustadas a diversos cenários e que passam, entre outras por:

- Garantir a possibilidade de assistência remota, nos casos em que se mostre desaconselhada a assistência presencial, quer por razões do próprio cliente, quer por indicações das autoridades de saúde;
- Manter um dispositivo que assegure a possibilidade de trabalho remoto a executar pelos colaboradores da inCentea nos eventuais casos de isolamento social que venham a ser identificados, por forma a garantir a continuidade do nosso serviço.

Naturalmente, a inCentea seguirá as indicações das autoridades de saúde e adotará as medidas que forem sendo por estas indicadas e em estreita articulação com os vários responsáveis das nossas Unidades de Negócio. A nossa equipa manter-se-á em contacto com os clientes sempre que necessário.

Tendo em conta o caráter de imprevisibilidade, quer na profundidade, quer no tempo, desta situação de trabalho remoto por parte da equipa inCentea, estamos disponíveis para colocar ao dispor dos nossos clientes os meios tecnológicos que estiverem ao nosso alcance e que permitam mitigar o impacto desta situação.

A inCentea, a cada momento, encontrará as soluções alternativas de forma a minimizar o impacto na atividade dos nossos clientes. Ainda assim, agradecemos a compreensão de todos vós por eventuais dificuldades que possamos vir a sentir durante este período.

9. VALIDADE DO PLANO DE CONTINGÊNCIA

O presente plano de contingência entra em vigor em 2020.03.12 e será atualizado sempre que necessário.