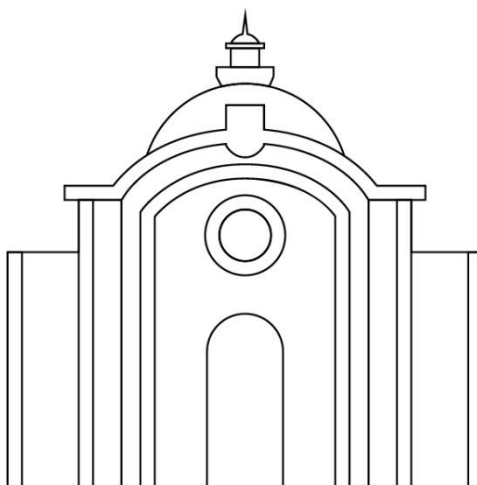


PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19

Time Out Market Lisboa

07 de Março de 2020



Estrutura do Plano de Contingência

- 1. INTRODUÇÃO**
- 2. ORIENTAÇÕES GERAIS**
- 3. MEDIDAS DE PREVENÇÃO E PROTEÇÃO IMPLEMENTADAS PELA GESTÃO DO TIME
OUT MARKET**
- 4. MEDIDAS A SEREM IMPLEMENTADAS POR TODOS OS LOJISTAS DO TOM**
- 5. MEDIDAS DE PREVENÇÃO E PROTECÇÃO**
- 6. MEDIDAS A ADOPTAR PERANTE UM CASO SUSPEITO NO LOCAL**
- 7. SALA DE ISOLAMENTO**
- 8. IDENTIFICAÇÃO DO IMPACTO QUE A INFECCÃO DE TRABALHADORES PODE CAUSAR
NO SERVIÇO**
- 9. ESTRUTURA DA EQUIPA DE CONTROLO DO PLANO DE CONTINGÊNCIA E CONTACTOS**

1. INTRODUÇÃO

No sentido do cumprimento pelos empregadores de práticas de prevenção e controlo da infeção pelo novo Coronavírus (COVID-19), o Time Out Market Lisboa elaborou um Plano de Contingência.

O presente Plano de Contingência consiste num conjunto de medidas definidas com o objetivo de dar uma resposta operacional que proteja a saúde dos trabalhadores e dos clientes do Time Out Market Lisboa e minimize as condições de propagação do vírus, através da prevenção e controlo da infeção do Coronavírus (COVID-19), garantindo o seu normal funcionamento.

Em caso de necessidade, o presente Plano contém as medidas necessárias para assegurar os serviços mínimos, bem como para, no limite, ponderar o encerramento do Time Out Market.

O Time Out Market providenciará, em permanente articulação com os serviços de saúde pública competentes, a informação e o aconselhamento adequados à evolução da situação, podendo, em consequência, o plano ser revisto e atualizado sempre que se entenda necessário.

Os procedimentos foram definidos com base nas linhas orientadoras da Organização Mundial de Saúde (OMS) e da Direção Geral da Saúde (DGS).

2. ORIENTAÇÕES GERAIS

Como medida de contenção da propagação do COVID-19, são recomendadas as seguintes medidas:

- Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos;
- Reforçar a lavagem das mãos antes e após a preparação de alimentos, antes das refeições, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos estejam sujas;
- Usar, em alternativa, para higiene das mãos, uma solução à base de álcool;
- Usar lenços de papel (de utilização única) para se assoar;
- Deitar os lenços usados num caixote do lixo e lavar as mãos de seguida;
- Tossir ou espirrar para o braço com o cotovelo fletido, e não para as mãos;
- Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias;
- Evitar cumprimentos com contacto físico;
- Limpar com frequência as superfícies e equipamentos de contacto (balcões, buzzers, tpa's)
- Caso apareça algum sintoma, como tosse, febre ou dificuldade respiratória (no próprio ou seus conviventes), reduzir os contactos sociais, não se deslocar para os serviços de saúde e telefonar para a Linha SNS24 (808 24 24 24).

3. MEDIDAS DE PREVENÇÃO E PROTEÇÃO IMPLEMENTADAS PELA GESTÃO DO TIME OUT MARKET

- Colocação de informação sobre cuidados gerais em todas as entradas;
- Colocação de informação "HOW TO" lavar as mãos em todos os Wc's;
- Colocação de dispositivos com soluções desinfetantes de base alcoólica 60/70 em todas as entradas do TOM com sinalética correspondente;
- Colocação do mesmo dispositivo nos balneários, central de segurança, escritórios e sala de equipas de outsourcing, apesar de ser suficiente a lavagem das mãos com sabonete;
- Foram extremamente reforçadas as limpezas de todo o mobiliário de *food hall* durante o período de operação, bem como de todas as portas, maçanetas e demais materiais de uso frequente;
- Todos os WC's continuam com higienização permanente, mesmo estando em época baixa;
- Todas as pessoas destacadas para serviço de recolha de louça e limpeza do espaço continuam a usar luvas, mas estão obrigadas a mudar a cada 20 minutos;

- Toda a loiça está a ser lavada a uma temperatura superior a 100º, inclusive os tabuleiros;
- Todas as pessoas destacadas para o trabalho da copa estão obrigadas ao uso de luvas e à sua mudança de hora a hora;
- Desinfecção do mercado fora do horário de funcionamento.

4. MEDIDAS A SEREM IMPLEMENTADAS POR TODOS OS LOJISTAS

- A limpeza das lojas deverá ser extremamente cuidada e muito mais atenta do que o recomendado pela ASAE;
- Não poderão ser utilizados individuais de balcão que não os de papel e de utilização única.
- Não poderão existir talheres e guardanapos colocados já para serviço nos balcões ou próximos do contacto com o cliente. Devem ser apenas colocados no momento em que o cliente se senta ou recolhe o tabuleiro;
- Não deverá ser deixado nos balcões da loja, qualquer material alimentar por tempo indeterminado, que não esteja tapado;
- Deverá ser destacado alguém para contacto exclusivo com o público e serviço de POS. A esta pessoa será pedido que:
 - Durante o serviço, nunca leve as mãos à boca, nariz ou olhos;
 - Lave bem as mãos com água e sabão durante cerca de 20 segundos, a cada 20 minutos ou use uma solução de base alcoólica para higienização das mãos;
 - As luvas não são recomendadas neste caso, por darem uma falsa sensação de segurança e dado que o mais importante é a higienização e lavagem das mãos.

A pessoa destacada para esta função de contacto e POS deverá ainda:

- Ser a ÚNICA a contactar com buzzers e TPAs que deverão ser higienizados com solução de base alcoólica 60/70 após cada utilização. Caso este procedimento não seja aplicado pelo lojista seremos obrigados a suspender o serviço de buzzer.

- Em caso algum, o funcionário que toca nos pratos deverá receber buzzers ou estar disponível para formalizar o pagamento;
- Todos os funcionários que estiveram em zonas de contágio ou junto de pessoas contagiadas, devem informar as chefias e ficar de quarentena voluntária;
- Todos os procedimentos de HACCP devem ser reforçados, e constantemente validado o seu cumprimento pelas chefias.

5. MEDIDAS DE PREVENÇÃO E PROTECÇÃO

1. Perante uma pessoa assintomática regressada, nos últimos 14 dias, de uma área com transmissão comunitária ativa

O que fazer?

A DGS recomenda nestes casos:

- Estar atento ao aparecimento de febre, tosse ou dificuldade respiratória;
- Medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar os valores;
- Verificar se alguma das pessoas com quem convive de perto, desenvolvem sintomas (febre, tosse ou dificuldade respiratória);
- Caso apareça algum dos sintomas referidos (no próprio ou nos seus conviventes), não se deslocar de imediato aos serviços de saúde;
- Telefonar antes para o SNS24 (808 24 24 24) e seguir as suas orientações.
- Promover o distanciamento social;
- Evitar cumprimentos com contacto físico.

2. Perante uma pessoa assintomática com contacto com um caso confirmado

O que fazer?

- Estar atento ao aparecimento de febre, tosse ou dificuldade respiratória;
- Medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar os valores;
- Ficar em isolamento profilático certificado pela Autoridade de Saúde durante 14 dias, informando o responsável definido pela entidade;
- Ligar para a Linha SNS24 informando do contacto com o caso confirmado, caso desenvolva sintomas a ida aos serviços de saúde só deve ser feita se aconselhada pela Linha SNS24;

As restantes pessoas (assintomáticas ou não) que não tenham regressado de uma área com transmissão comunitária ativa ou que não tenham tido contacto com um caso confirmado, devem cumprir as medidas básicas de higiene.

3. Procedimentos de vigilância de contactos próximo

Considera-se “contacto próximo”, um funcionário do Time Out Market Lisboa que não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto com um caso confirmado de COVID-19. O tipo de exposição do contacto próximo determinará o tipo de vigilância.

O contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

- **Alto risco de exposição, e é definido como:**

o Colega que partilhe gabinete, sala, seção ou área até 2 metros do caso confirmado;

o funcionário ou outro que tenha estado face-a-face com o caso confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;

o Colega que tenha partilhado com o caso confirmado loiça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos (telefones, impressoras) que possam estar contaminados com gotículas respiratórias.

A vigilância de contactos próximos com “Alto risco de exposição” implica:

- Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição;
- Não se deslocar ao Time Out Market/ escritório nesses 14 dias;
- Realizar a autovigilância diariamente dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar;
- Restringir o contacto social ao indispensável;
- Não viajar;
- Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição.

- **Baixo risco de exposição, e é definido como:**

O funcionário que teve contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (ex. cumprimento em movimento/circulação).

o funcionário que prestou assistência ao caso confirmado, desde que tenha seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada de máscara e luvas, etiqueta respiratória, higiene das mãos).

O período de incubação estimado da COVID-19 é de 2 a 12 dias. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição.

A vigilância de contactos próximos com “Baixo risco de exposição” implica:

- Realizar a autovigilância diariamente dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar;

Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para efeitos de prevenção e combate ao COVID-19.

Como medida de contenção da propagação do COVID-19, são recomendadas as seguintes medidas:

- **O cancelamento ou o adiamento das deslocações**, em especial às regiões onde exista transmissão ativa do COVID-19 na comunidade, sendo dada prioridade à utilização de meios de trabalho à distância. A lista dos países onde se verifica transmissão ativa do novo coronavírus é objeto de atualização diária no site da DGS (<https://www.dgs.pt/corona-virus>);
- **A não realização de reuniões presenciais**, sempre que possível, que, pelo envolvimento de intervenientes internacionais ou pela elevada acumulação de participantes possam constituir risco de focos de transmissão;
- **O adiamento de presença de membros do Time Out Market em congressos internacionais.**

6. MEDIDAS A ADOTAR PERANTE UM CASO SUSPEITO

6.1. Quais os sinais e sintomas de um caso suspeito?

As pessoas infetadas podem apresentar sinais e sintomas de infeção respiratória aguda como febre, tosse, dificuldade respiratória, e mais raramente dores de garganta, dores musculares, dores articulares, dores de cabeça, náuseas, vómitos ou diarreia.

6.2. O que fazer?

Medidas de atuação no caso de identificação de um caso suspeito:

1. Ligar para o gerente de serviço do TOM (967260931);
2. Colocar luvas e máscaras e disponibilizar o mesmo ao caso suspeito;
3. Encaminhar o caso suspeito para a sala de isolamento situada no primeiro andar, junto à sala de segurança;
4. Informar o coordenador do plano;
5. Contactar de imediato o número da *Linha de Saúde 24* (808 242424), e seguir as indicações que forem dadas;
6. Aguardar a chegada dos meios externos de Emergência Médica dentro da Sala com a porta fechada, evitando contacto com colegas ou outros;
7. Interditar o acesso a esta Sala a qualquer outra pessoa.

7. SALA DE ISOLAMENTO

A sala de isolamento encontra-se localizada num dos camarins do Estúdio Time Out, no primeiro piso do Mercado. A escolha desta sala justifica-se pelo facto de se encontrar perto do acesso de serviço, com acesso facilitado ao exterior e casa de banho de uso restrito, minimizando-se o contacto do possível caso suspeito com a restante comunidade.

A sala de isolamento será usada, apenas, para esse fim.

Limpeza e higienização da sala de isolamento após um caso suspeito:

- Limpar e desinfetar (descontaminação) a Sala de Isolamento;
 - Limpar e desinfetar todo o mobiliário e equipamento e restantes superfícies;
 - Armazenar os resíduos do caso confirmado em saco de plástico (com espessura de 50 ou 70 micron) que, após ser fechado (ex. com abraçadeira), deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico;
- A limpeza deve ser efetuada utilizando luvas, máscara de proteção e bata descartável. Os panos de limpeza deverão ser descartados após a utilização.

8. IDENTIFICAÇÃO DOS EFEITOS QUE A INFEÇÃO DE TRABALHADORES PODE CAUSAR NO SERVIÇO

Na fase pandémica da infeção por SARS-CoV-2 (coronavírus COVID-19) é previsível que surjam casos de funcionários ou clientes, com possível comprometimento do normal funcionamento do Time Out Market devido ao absentismo daí decorrente.

Destacam-se os funcionários, prestadores de serviços e gerentes como os trabalhadores com maior risco de infeção por SARSCoV-2.

Perante um cenário de elevado absentismo dos Prestadores, as condições mínimas para assegurar o funcionamento do Time Out Market são as seguintes:

Sector	N.º normal de colaboradores Média Diária permanente	N.º mínimo de colaboradores Média Diária permanente
Direção	4	1
Gerentes de Foodhall	4	2*
Limpeza	8	5
Vigilancia	4	3
Manutenção	1	0*
Copa e Gestão de Palamenta	6	4
Serviços Centrais	6	2
Outros	6	0

*As manutenções básicas serão mantidas por um dos gerentes de Foodhall.

O encerramento do Time Out Market será efetuado se determinado pelo Delegado de Saúde, após avaliação epidemiológica da situação. Em caso de encerramento, os sectores que necessitam de ser mantidos, se possível, são os seguintes:

Sector	N.º de colaboradores
Direção	1
Vigilancia	1
Serviços Administrativos	1

Estrutura da equipa de controlo do Plano de Contingência

Coordenador do Plano: Pedro Fernandes – Contacto: 932253092

Ana Alcobia - 935252033

Gerente de Serviço – 967260931

Vigilante chefe – 91 2524929

Anexos

Sinalética de entrada

NOVO | NEW | 新型 冠状病毒

CORONAVÍRUS 2019-nCoV

RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS | 建议


		
Quando espirrar ou tossir, tape o nariz e a boca com lenço de papel ou com o antebraço	Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use solução à base de álcool	Evite contacto próximo com pessoas com infeção respiratória
When coughing or sneezing, cover your mouth and nose with tissue paper or with your forearm	Wash your hands frequently with soap and water or an alcohol-based solution	Avoid close contact with people suffering from respiratory infections
咳嗽或打喷嚏时，用纸巾或者手臂遮住嘴巴和鼻子	经常用肥皂水或含酒精的溶液洗手	避免与有呼吸道感染患者密切接触

EM CASO DE DÚVIDA LIGUE
IF IN DOUBT, CALL
若有任何疑问，请直接电话询问

SNS 24 
808 24 24 24

 REPÚBLICA PORTUGUESA
 SNS
 DGS

Sinalética de WC



LISBOA
CÂMARA MUNICIPAL


COVID-19

O MEIO MAIS EFICAZ DE PREVENÇÃO É



LAVAR FREQUENTEMENTE AS MÃOS

Lave as mãos com água e sabão durante 20 segundos.

Sabão mais eficaz:
www.dgs.pt/corona-virus/materiais-de-divulgacao.aspx





Fricção anti-séptica das mãos

1a Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies


1b

Lavagem das mãos





0 Moite as mãos com água


1 Aplique sabão suficiente para cobrir toda a superfície das mãos




2 Esfregue as palmas das mãos uma na outra




3 Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice-versa




4 As palmas das mãos com dedos entrelaçados




5 Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados




6 Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, revelando o palmo direito e vice-versa




7 Esfregue o polegar direito em sentido rotativo, revelando o dorso da mão esquerda e vice-versa



8 Enxague as mãos com água




9 Seque bem as mãos com toalha descartável




10 Utilize o toalhete para fechar a torneira sem esta for de contacto manual

20-30 seg.



8 Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

40-60 seg.



11 Agarre as suas mãos estão seguras.

Medidas simples salvam vidas

