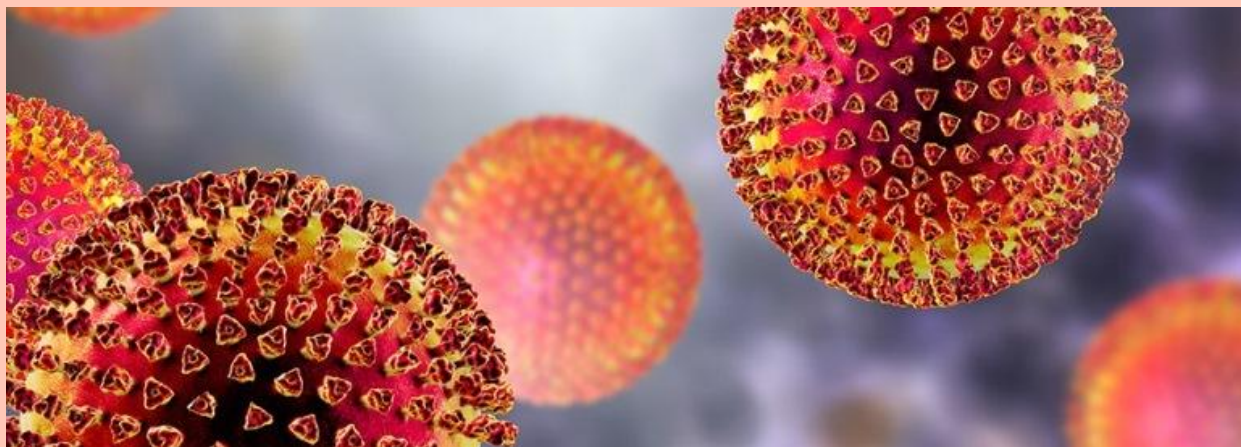


PLANO de c o n t i n g ê n c i a

COVID-19



Versão 2.0 – 09 Março 2020

gcs | gestão da continuidade do serviço



- segurança alimentar
- qualidade
- sustentabilidade ambiental
- responsabilidade social

SNS 24 ☎

808 24 24 24

ÍNDICE

Situação	3
Coronavírus	5
Sintomas e consequências	5
Medidas de prevenção recomendadas	5
Coordenação de medidas para “caso suspeito”	9
Medidas específicas a implementar	13
Plano de Ementas para Emergência	19

O ~~novo~~ Coronavírus, designado 2019-nCoV (COVID-19), inicialmente detetado na China, na cidade de Wuhan, **alastrou-se** por todo o Mundo, incluindo a Europa, tendo a Organização Mundial de Saúde declarado uma situação de epidemia, com potencial para evoluir para uma pandemia.

Sendo a Uniself responsável por organizar os Serviços de Saúde e Segurança do Trabalho e assegurar aos seus trabalhadores condições de segurança e de saúde, o presente documento descreve as principais etapas consideradas na situação actual, assim como os procedimentos a adoptar perante um Colaborador com sintomas desta infecção.

O presente Plano de Contingência deve ser comunicado, esclarecido, implementado e cumprido por todos os Colaboradores, sendo os RPP* os principais impulsionadores da sua execução.

O Plano de Contingência foi desenvolvido com base na Orientação 006/2020 da DGS- Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas e outras orientações que se seguiram, contemplando os seguintes aspectos:

- Quais os efeitos que a infecção de trabalhador(es) por COVID-19 pode causar na empresa?
- O que preparar para fazer face a um possível caso de infecção por COVID-19 de trabalhador(es)?
- O que fazer numa situação que em existe um trabalhador(es) suspeito(s) de infecção por COVID-19 na empresa?

Dado a Uniself, SA ser uma empresa prestadora do serviço de refeições, deve ainda fornecer informação aos seus clientes, prestadores de serviços e colaboradores, sobre as medidas de controlo preconizadas, assim como as medidas e procedimentos preconizados perante casos suspeitos identificados e/ou confirmados.

No sentido de garantir a gestão da continuidade do serviço, preconizam-se acções que devem ser desencadeadas por toda a organização.

*Responsável Por Processo

A Versão 1.0 poderá sofrer actualização, face aos níveis de alerta e resposta emitidos pela Direcção-Geral da Saúde:



A avaliação de risco encontra-se em actualização permanente, de acordo com a evolução do surto. O Centro Europeu de Prevenção e Controlo das Doenças (ECDC) e a Direcção-Geral da Saúde (DGS) emitem comunicados diários com o sumário da informação e recomendações mais recentes.

Coronavírus

Os Coronavírus constituem uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano. A origem do Coronavírus/COVID-19 ainda está a ser investigada e, apesar de só agora ter sido identificado em seres humanos, a sua transmissão pessoa a pessoa encontra-se confirmada, embora ainda não se conheça bem o modo como tal acontece. Existem casos em que o vírus voltou a ser detetado em pacientes dados como curados e já foi confirmada a sua presença em animais domésticos.

Sintomas e consequências

As pessoas infectadas podem apresentar sinais e sintomas semelhantes a uma gripe comum, incluindo febre, tosse seca, cansaço, dificuldade respiratória, perda de sabor ou odor. Algumas pessoas podem ter ainda dores, congestão e/ou corrimento nasal, garganta inflamada ou diarreia. Em casos mais graves as situações podem evoluir para pneumonia com insuficiência respiratória aguda, falência renal e de outros órgãos, e eventual morte.

Medidas de prevenção recomendadas

Nas áreas afectadas, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda medidas de higiene e etiqueta respiratória para reduzir a exposição e transmissão da doença:

- Adoptar medidas de etiqueta respiratória: tapar o nariz e boca quando espirrar ou tossir (com lenço de papel ou com o cotovelo, nunca com as mãos; deitar sempre o lenço de papel no lixo);
- Lavar as mãos frequentemente. Deve lavá-las sempre que se assoar, espirrar, tossir ou após contacto direto com pessoas doentes;
- Evitar contacto próximo com pessoas com infecção respiratória;
- Uso obrigatório de máscara em espaços públicos.

Toda e qualquer deslocação ao exterior do país por colaborador da Uniself, terá que ser comunicada à DQ-n/s

Medidas de prevenção recomendadas

Esta doença transmite-se através de gotículas libertadas pelo nariz ou boca quando tossimos ou espirramos, 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. Por sua vez, outras pessoas podem infectar-se ao tocar nestes objectos ou superfícies e depois tocar nos olhos, nariz ou boca com as mãos. O contacto das mãos com uma superfície ou objecto contaminado com o novo coronavírus e, em seguida, o contacto com as mucosas oral, nasal ou ocular (boca, nariz ou olhos), pode conduzir à transmissão da infecção.

As medidas preventivas deverão ter em consideração:

- as vias de transmissão directa (via aérea e por contacto) e
- as vias de transmissão indirecta (superfícies/objectos contaminados).

HIGIENE DAS MÃOS

As mãos, mesmo as dos indivíduos sem infecção aparente, são as principais transmissoras de contaminações, daí a importância da sua correcta e frequente higienização.

Os manipuladores de alimentos devem manter as mãos cuidadas e livres de fissuras. É recomendado o uso diário de creme hidratante.

As mãos devem ser lavadas (**quando**):



- antes de se iniciar o trabalho;
- depois de se utilizar os sanitários;
- depois de se transportar lixo;
- após manipulação de alimentos crus;
- após manipulação de equipamentos sujos;
- antes de iniciar o empratamento das refeições;
- quando se mexer nos olhos, nariz, ouvidos, cabelos ou qualquer outra parte do corpo;
- depois de se assoar, tossir, ou espirrar;
- depois de se manipular produtos de limpeza;
- depois de fumar ou mexer em dinheiro;
- antes de colocar as luvas descartáveis;
- sempre que se mude de tarefa e/ou preparação.

Como lavar:

- molhar as mãos com água corrente, quente, potável, em lavatório próprio, definido para o efeito;
- ensaboar e esfregar cuidadosamente os espaços interdigitais, costas das mãos, polegares e unhas, durante alguns minutos;
- passar por água corrente para remover o detergente líquido bactericida;
- secar bem com toalhete descartável (preferencialmente) ou secador de mãos; não usar um pano ou o avental;
- Aplicar o desinfetante e deixar secar ao ar (não usar toalhete ou pano, nem passar por água).



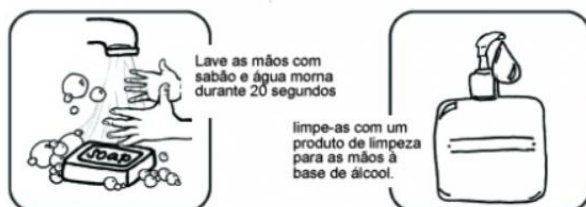
Medidas de prevenção recomendadas

PROCEDIMENTO DE ETIQUETA RESPIRATÓRIA

CUBRA-SE QUANDO TOSSIR



LIMPE SUAS MÃOS DEPOIS DE TOSSIR OU ESPIRRAR



De acordo com a situação atual em Portugal, **não está indicado o uso de máscara para proteção individual**, exceto nas seguintes situações:

Pessoas com sintomas de infeção respiratória (tosse ou espirro);
Suspeitos de infeção por COVID-19;
Pessoas que prestem cuidados a suspeitos de infeção por COVID-19.

CUIDADOS COM SUPERFÍCIES E OBJECTOS

Limpar e desinfetar frequentemente objectos e superfícies de utilização comum (reforçar higienização das superfícies de trabalho e utensílios, puxadores e corrimões, interruptores, teclados e ecrãs).



MHSA 703 – Higiene das Instalações, equipamentos e utensílios

CORONAVÍRUS (COVID-19)

RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS



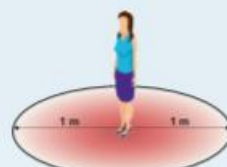
Quando espirrar ou tossir
tape o nariz e a boca com
o braço ou com lenço
de papel que deverá ser
colocado imediatamente
no lixo

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



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

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



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

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



Medidas de prevenção recomendadas

COVID-19

MÁSCARAS



COMO COLOCAR

- 1ª** **LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR**

- 2ª** **VER A POSIÇÃO CORRETA**
Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima)
- 3ª** **COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**

- 4ª** **AJUSTAR AO ROSTO**
Do nariz até abaixo do queixo
- 5ª** **NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS**


DURANTE O USO

- 1ª** **TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA**

- 2ª** **NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR**

- 3ª** **NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA**
Se o fizer, lavar as mãos de seguida


COMO REMOVER

- 1ª** **LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER**

- 2ª** **RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**

- 3ª** **DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA**

- 4ª** **LAVAR AS MÃOS**


TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

1. Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco.
2. Caso utilize máscara comunitária, deve confirmar que esta é certificada.
3. Lavar e secar, após cada utilização, seguindo as indicações do fabricante.
4. Verificar nas indicações do fabricante o número máximo de utilizações.

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



COVID-19

O USO ADEQUADO DAS MÁSCARAS É UMA MEDIDA CHAVE PARA A SUA EFICÁCIA E SEGURANÇA



Certifique-se de que a máscara **cobre completamente o seu rosto**, desde a ponta do **nariz até ao queixo**

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



Coordenação de medidas para “caso suspeito”

COMO ACTUAR PERANTE UM CASO SUSPEITO

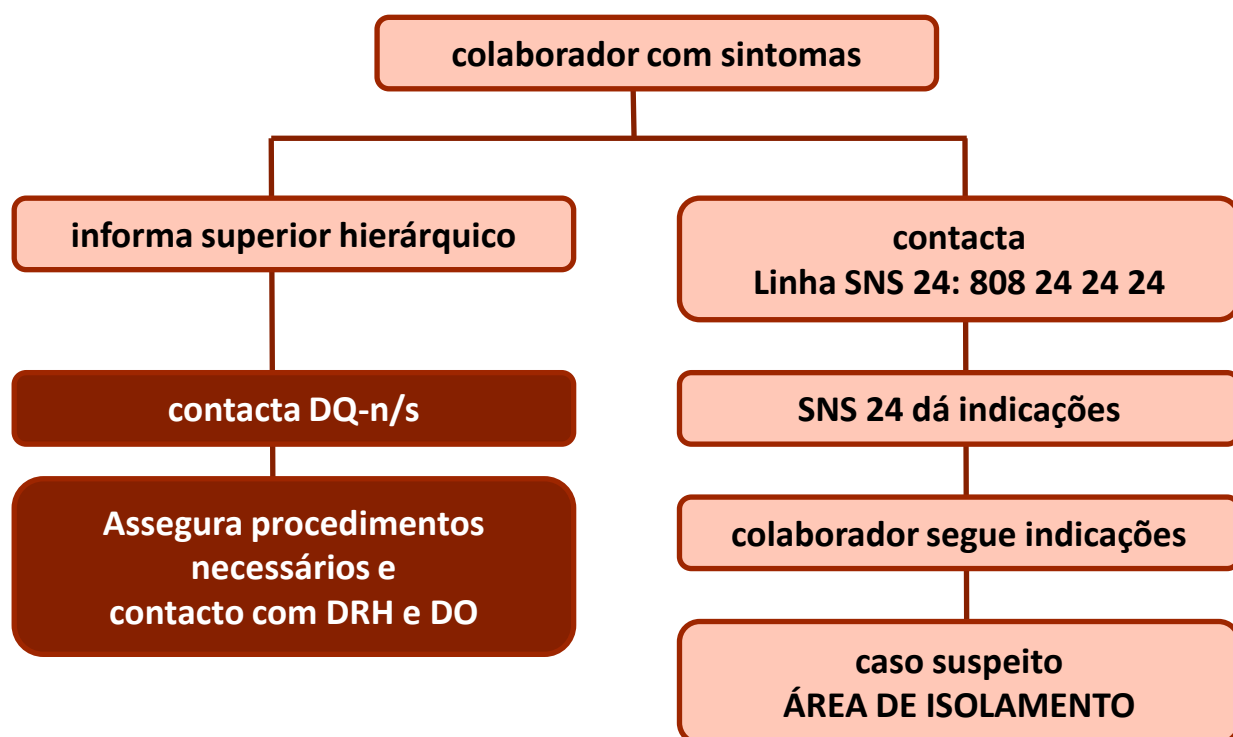
2. Critérios para a Definição de Caso de COVID-19:

- a. **Critérios clínicos:** Qualquer pessoa que apresente, pelo menos, um dos seguintes critérios:
- i. Tosse de novo ou agravamento do padrão habitual;
 - ii. Febre (temperatura corporal $\geq 38,0^{\circ}\text{C}$) sem outra causa atribuível;
 - iii. Dispneia / dificuldade respiratória sem outra causa atribuível;
 - iv. Anosmia de início súbito;
 - v. Disgeusia ou ageusia de início súbito.

Se tiver sintomas ou dúvidas, deve:

- contactar de imediato a **Linha SNS 24: 808 24 24 24** aguardando indicações da mesma. Não deve deslocar-se de imediato para nenhum estabelecimento de saúde.
- Informar o seu superior hierárquico.

FLUXOGRAMA DE COLABORADOR COM SINTOMATOLOGIA SUSPEITA



Coordenação de medidas para “caso suspeito”

ESTABELECIMENTO DE ÁREA DE ISOLAMENTO

No caso das instalações da Sede, Fábrica e Delegação Norte, as áreas de isolamento encontram-se devidamente identificadas.

Dado a Uniself, SA operar em instalações do Cliente, cada RU deve informar-se sobre a existência de uma zona de isolamento, onde possa permanecer em caso de suspeita e contactar a linha SNS24: 808 24 24 24, aguardando indicações da mesma.

Numa primeira etapa deve prevalecer um isolamento social do colaborador, restringindo-se o contacto directo com outros colaboradores e/ou clientes, retirando-se das áreas de laboração e ou de serviço ao cliente para o Gabinete do RU.

Daqui, deve dirigir-se, evitando os locais de maior aglomeração de pessoas, para a área de isolamento definida pelo Cliente para o efeito, cumprindo os procedimentos de etiqueta respiratória.

O RU, em colaboração com a DQ-n/s deve recolher os dados necessários ao preenchimento do formulário “Mod. 1-DGAEP” (Despacho n.º 2836-A/2020), a enviar para o DepRH.

Mod. 1 -DGAEP

Certificação de Isolamento Profilático

Identificação de trabalhadores/alunos em situação de isolamento,

_____, Autoridade de Saúde de _____, determino o isolamento de trabalhadores/alunos de _____ (designação do serviço ou estabelecimento de ensino), com o número de identificação fiscal _____, pelo período de ____/____/____ a ____/____/____, por motivo de perigo de contágio e como medida de contenção de _____.

Ficam sujeitos a isolamento:

N.º de Cartão de Cidadão (*)	Nome completo (*)	Data de nascimento (ano, mês, dia) (*)	N.º de Cartão de Cidadão (*)	Nome completo (*)	Data de nascimento (ano, mês, dia) (*)
		/ /			/ /
		/ /			/ /
		/ /			/ /
		/ /			/ /
		/ /			/ /
		/ /			/ /
		/ /			/ /
		/ /			/ /
		/ /			/ /

(*) Preencher com os dados relativos aos trabalhadores/alunos, quando se trate de aplicar o n.º 9 do Despacho n.º 2836-A/2020, de 2 de março.

Data ____/____/____

(Nome e assinatura da Autoridade de Saúde)

Coordenação de medidas para “caso suspeito”

ESTABELECIMENTO DE ÁREA DE ISOLAMENTO

A área de isolamento determinada deve cumprir com a Orientação nº 006/2020 de 26/02/2020 da DGS:

A área de “isolamento” deve ter ventilação natural, ou sistema de ventilação mecânica, e possuir revestimentos lisos e laváveis (ex. não deve possuir tapetes, alcatifa ou cortinados). Esta área deverá estar equipada com: telefone; cadeira ou marquesa (para descanso e conforto do trabalhador, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo INEM); kit com água e alguns alimentos não perecíveis; 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. Nesta área, ou próxima desta, deve existir uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do Trabalhador com Sintomas/Caso Suspeito.

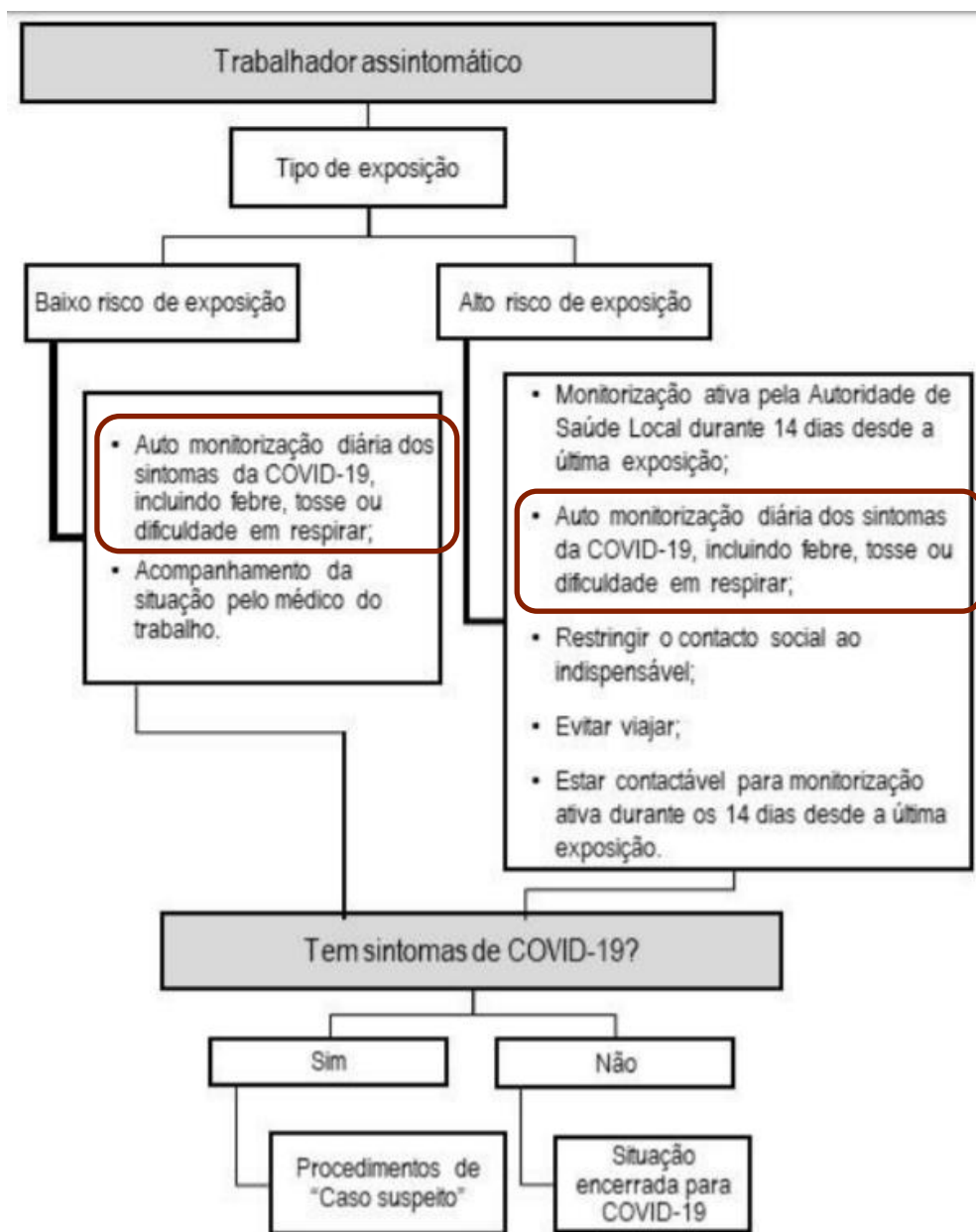
PROCEDIMENTO DE VIGILÂNCIA PARA CONTACTOS PRÓXIMOS

Considera-se “contacto próximo” um trabalhador 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	•Trabalhador do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros) do Caso; •Trabalhador que esteve face-a-face com o Caso Confirmado ou que esteve com este em espaço fechado; •Trabalhador que partilhou com o Caso Confirmado loiça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias.
Baixo risco de exposição	•Trabalhador que teve contacto esporádico (momentâneo) com o Caso Confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a gotículas/secreções respiratórias através de conversa face-a-face superior a 15 minutos, tosse ou espirro). •Trabalhador(es) que prestou(aram) assistência ao Caso Confirmado, desde que tenha(m) seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada da 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 contatos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.



A **auto monitorização diária**, feita pelo próprio colaborador, visa a avaliação da febre (medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar o valor e a hora de medição) e a verificação de tosse ou dificuldade em respirar. Se se verificarem sintomas da COVID-19 devem iniciar-se as **Medidas para Caso Suspeito**. Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para COVID-19.

Medidas específicas a implementar

Com a implementação deste Plano de Contingência, **todos os colaboradores** obrigam-se ao seu cumprimento rigoroso, executando com consciência e responsabilidade as medidas nele contidas, respeitando as orientações que lhes forem transmitidas e adoptando comportamentos individuais que não coloquem em risco a sua própria saúde nem a de terceiros.

Cada DO/Insp assegura que o Plano de Contingência é divulgado a todos os colaboradores, estando a DQ-n/s e DepRH disponível para os esclarecimentos necessários.

Medida 1	Acção a executar
Ajustar a frequência e rigor no plano de higienização, com maior incidência nas superfícies de trabalho, puxadores e corrimões, sabotoneiras e interruptores, teclados e écrans, carros de transporte de refeições e loiça. Aumentar a sensibilização para a importância da lavagem das mãos e adoção de comportamentos restritivos de etiqueta social.	Disponibilizar em cada URC dispositivos e meios necessários e adequados para a higiene das mãos, superfícies e utensílios.
DO/Insp	Manter rigor no cumprimento do Plano de Higienização; Assegurar o abastecimento da URC em função das necessidades. Possível incremento do número de refeições em URC do sector da saúde e/ou com internamento.
DepManutenção	Disponibilizar a assistência necessária ao cumprimento do Plano de Higienização, a doseadores, máquina de lavar loiça e outros equipamentos.
DepCompras	Assegurar a existência dos produtos necessários ao cumprimento do Plano de Higienização e a sua distribuição em tempo útil. Prevê necessidades suplementares de produtos alimentares.
DQ –n/s	Planeamento do envio de material de informação e divulgação para as URC.

Medidas específicas a implementar

Medida 2	Acção a executar
Detecção de <u>caso confirmado</u>	A área de “isolamento” deve ficar interditada até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde.
DO/Insp/RU	Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de “isolamento”; Reforçar a limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas. Dar especial atenção à limpeza e desinfeção do posto de trabalho do doente confirmado (incluindo materiais e equipamentos utilizados por este); 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. Identifica e providencia necessidades de substituições de colaboradores.
DQ –n/s	Define colaboradores classificados como “contactos próximos”. Articula cenário com Autoridade de Saúde Local.
DepRH	Articulação com Médico do Trabalho; garante vigilância de “contactos próximos”.

Medidas específicas a implementar

Medida 3	Acção a executar
Bloqueio da cadeia de transmissão do vírus	Reforço de produtos de higiene e EPI's; Colocação de dispensadores de solução desinfectante nas linhas de self; Reforço das medidas de sensibilização para a importância da lavagem das mãos e adoção de comportamentos restritivos de etiqueta social.
DO/Insp/RU	Providencia a colocação de dispensadores de solução detergente e desinfectante nas linhas de self (disponíveis na Plataforma), em articulação com o Cliente; Garante a sensibilização da equipa para a importância da lavagem das mãos e manutenção de comportamentos restritivos de etiqueta social.
DQ –n/s	Incrementa formação em URC sinalizadas como prioritárias.
DepCompras	Garante o reforço de produtos e utensílios de higiene e EPI's. Garante a disponibilização de dispensadores de solução de detergente e desinfectante, através da Plataforma (<i>stock</i>).
DepManutenção	Assegura a instalação de dispensadores de solução detergente e desinfectante.

Medidas específicas a implementar

Medida 4	Acção a executar
Bloqueio da cadeia de transmissão do vírus	Condicionamento de deslocações e/ou reuniões presenciais.
PCA	Dá indicação para se incrementarem as reuniões à distância ou se proceder ao congelamento das mesmas. Preparar a estrutura e outros colaboradores possíveis, para a eventualidade de ser necessário desenvolver trabalho em casa, por impossibilidade de deslocação.
DQ –n/s	Sinaliza as acções de formação adiáveis, reduz o número de intervenientes ao estritamente necessário.
DepRH	Garante o reforço de consultas de Medicina no Trabalho para colaboradores prioritários.

Medidas específicas a implementar

Medida 5	Acção a executar
Quando se verifica o aumento do número de casos importados e aumento de casos localizados de transmissão pessoa a pessoa, dentro do País.	Manter a contenção do surto pelo bloqueio da cadeia de transmissão na prestação do serviço.
PCA	Dá indicação para início de implementação da medida. Decide sobre encerramento temporário da URC.
DQ –n/s	Divulga a informação necessária para a implementação dos procedimentos definidos. Assessoria na tomada de decisão. Estipula necessidades de serviço integral através de loiça descartável.
DO/Insp/RU	Eliminação da disponibilização de produtos a consumir em crú, designadamente saladas e fruta. Incremento na disponibilização de legumes cozinhados. Restrições à disponibilização de sobremesas em vitrines de acesso directo pelos clientes.
	Ensacar talheres onde for considerado adequado.
	Revisão do planos de ementas de forma a simplificar a oferta, limitando o número de pratos. Reduzir ou eliminar as confeções ao momento.
	Sinaliza situações com necessidade de fornecimento de refeições através de Cozinha Central.
DepCompras	Garante o abastecimento da Plataforma para fazer face às necessidades extra de matérias-primas e produtos alimentares, bem como da sua distribuição à URC.

Medidas específicas a implementar

Medida 6	Acção a executar
<u>Quando se verifica</u> sobreposição em zonas de ocorrência de surtos; a transmissão pessoa a pessoa é confirmada no País.	Amenizar os impactos dos surtos, protegendo a população em risco de doença grave.
PCA	Dá indicação para início de implementação da medida. Decide sobre encerramento temporário da URC.
DQ –n/s	Divulga a informação necessária para a implementação dos procedimentos definidos. Assessoria na tomada de decisão. Define o Plano de Ementas para Emergência.
DO/Insp/RU	Implementar refeições de emergência, com base no Plano de Ementas para Emergência.
	Implementar etapas de trabalho intermitentes e em função das necessidades; sempre que possível reduzir horários de trabalho na URC.
DepCompras	Garante o abastecimento da Plataforma para fazer face às necessidades do Plano de Ementas para Emergência, assim como assegurando a sua distribuição para a URC.
Medida 7	Acção a executar
<u>Quando se verifica</u> um cenário de transmissão generalizada.	Proteger a população em risco de doença grave.
PCA	Dá indicação para início de implementação da medida. Decide sobre encerramento temporário da URC.
DQ-n/s DO/Insp/RU DepCompras	Manutenção dos serviços considerados críticos, como instituições de saúde com internamento, entidades do terceiro sector com internamento e estabelecimentos prisionais; Suspensão da restante prestação do fornecimento de refeições; Acções em conformidade com determinações da Autoridade de Saúde.

Plano de Ementas para Emergência

EMENTA 1	<u>Almoço</u>	<u>Jantar</u>
Prato	Atum de conserva com feijão frade de conserva	Enchidos com feijão vermelho de conserva
Acompanhamento	Legumes congelados cozidos	Legumes congelados cozidos
Sobremesa	Fruta da época, fruta de conserva ou doce instantâneo/gelado	Fruta da época, fruta de conserva ou doce instantâneo/gelado
EMENTA 2		
Prato	Sardinhas enlatadas	Salsichas com batata frita de pacote
Acompanhamento	Macedónia de legumes cozidos	Legumes congelados cozidos
Sobremesa	Fruta da época, fruta de conserva ou doce instantâneo/gelado	Fruta da época, fruta de conserva ou doce instantâneo/gelado
EMENTA 3		
Prato	Ovo cozido em salmoura com ervilhas e milho de lata	Carnes frias (paio, fiambre e mortadela) fatiadas com batata frita
Acompanhamento	Legumes congelados cozidos	Legumes congelados cozidos
Sobremesa	Fruta da época, fruta de conserva ou doce instantâneo/gelado	Fruta da época, fruta de conserva ou doce instantâneo/gelado
EMENTA 4		
Prato	Cavala enlatada com salada de grão-de-bico de conserva	Salsichas com batata frita de pacote
Acompanhamento	Macedónia de legumes cozidos	Legumes congelados cozidos
Sobremesa	Fruta da época, fruta de conserva ou doce instantâneo/gelado	Fruta da época, fruta de conserva ou doce instantâneo/gelado
EMENTA 5		
Prato	Feijoada de conserva	Ovo cozido em salmoura com ervilhas e milho de lata
Acompanhamento	Macedónia de legumes cozidos	Legumes congelados cozidos
Sobremesa	Fruta da época, fruta de conserva ou doce instantâneo/gelado	Fruta da época, fruta de conserva ou doce instantâneo/gelado

**MEDIDAS DE DESCONFINAMENTO A
IMPLEMENTAR DE ACORDO COM AS
INDICAÇÕES E CALENDÁRIO DAS ENTIDADES
OFICIAIS**

**REABERTURA DE COZINHAS****MUITO IMPORTANTE**
1ª MEDIDA

Manutenção e reforço do cumprimento de todas as normas de higiene e segurança alimentar preconizadas pelo MHSA da empresa.

2ª MEDIDA

Em todas as etapas de receção, armazenamento, confeção e distribuição têm que ser **respeitadas e reforçadas** todas as normas de higiene e segurança alimentar já definidas pela empresa, assim como as decorrentes da Covid-19:

- do reforço da importância da correta lavagem e desinfeção das mãos;
- cumprimento da etiqueta respiratória;
- cumprir sempre que possível o distanciamento físico;
- cumprimento das medidas de higiene pessoal e controlo de alterações de saúde.

Para os refeitórios que possam ter continuado em funcionamento devem manter-se as normas que possam já ter sido definidas (nomeadamente as instituições para as quais as autoridades podem já ter definido), relembrando-se uma vez mais o reforço dos cuidados de higiene.

Receção e armazenamento das matérias primas:

Reforço da impossibilidade de entrada e circulação dos colaboradores externos nas instalações;

Durante o armazenamento das matérias primas, recorrer à utilização de luvas descartáveis, não esquecendo a necessidade de reforço da higienização das mãos;

Preparação e confeção :

- Após manipulação das embalagens (abertura para utilização), as mãos devem ser devidamente higienizadas e as bancadas e utensílios utilizados devem ser corretamente lavados e desinfetados;
- Utilização permanente de máscara;
- A utilização de luvas descartáveis para preparar e manusear alimentos não substitui a frequente e correta higienização das mãos (cumprimento das normas de utilização de luvas).

Higienização das instalações e Equipamentos:

- Abastecimento permanente dos dispositivos para lavagem e desinfeção das mãos, assim como de toalhetes descartáveis;
- Reforçar o cumprimento dos planos de higienização de todas as áreas da URC, não esquecendo as superfícies com maior contacto, nomeadamente: mesas e cadeiras, portas e puxadores, linha de self e apoios à mesma.

Aumentar a monitorização do controlo dos procedimentos de HACCP e o controlo dos produtos alimentares.

A PREVENÇÃO DEPENDE DE TODOS NÓS!



**REABERTURA DE REFEITÓRIOS E BARES****MUITO IMPORTANTE**
1ª MEDIDA**2ª MEDIDA**

Manutenção e reforço do cumprimento de todas as normas de higiene e segurança alimentar preconizadas pelo MHSA da empresa.

Os refeitórios que se mantiveram a funcionar deverão dar continuidade às medidas já implementadas, devendo agora e com um possível aumento da afluência de utentes, redobrar os cuidados de higiene e prevenção de contaminações.

Para os refeitórios que possam agora reabrir, as medidas a implementar poderão ser definidas em conjunto com o Cliente (o mesmo pode já ter medidas específicas definidas no plano de contingência, nomeadamente instituições de saúde).

Colaboradores no self:

- Aumentar a frequência de lavagem e desinfeção das mãos, devendo ser definido um intervalo de tempo regular;
- Utilização de máscara e luvas.

Equipamentos:

- Abastecimento permanente dos dispositivos para lavagem e desinfeção das mãos, assim como de toalhetes descartáveis;
- Manter todos os cuvetes/recipientes com alimentos sempre devidamente tapados.

Alimentos:

- As sobremesas devem ser embaladas individualmente através da utilização de película aderente;
- Não permitir a devolução ou troca de alimentos;
- O talher deve ser ensacado.

Sala de refeições / cafeteria:

- Limitar a utilização das mesas, estabelecendo um número máximo. Esta informação deve estar afixada na entrada do refeitório;
- Estabelecer um número máximo de utentes por mesa de forma a salvaguardar o distanciamento. Esta informação deve estar afixada na entrada do refeitório;
- Reforço da higienização entre turnos ou de acordo com intervalo de tempo definido, não esquecendo as superfícies com maior contacto, nomeadamente: mesas e cadeiras, portas e puxadores, linha de self e apoios à mesma, balcões das cafetarias.

Pagamento:

- Incentivar o pagamento com multibanco (devendo proceder-se à desinfeção do teclado após cada utilização), nos casos em que existe terminal, ou a utilização das *cashdro*;
- Nos casos em que ainda se manipula dinheiro, deverá ser utilizado luvas ou a desinfeção das mãos com solução alcoólica após cada pagamento.





COVID-19

Medidas de desconfinamento - COVID 19

HIGIENE PESSOAL

A IMPORTÂNCIA DA HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS E ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Lavagem das mãos

Duração total do procedimento: 40-60 seg.



Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



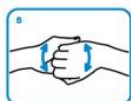
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



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



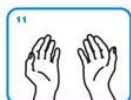
Enxague as mãos com água



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.

WORLD ALLIANCE
PATIENT SAFETY

Ministério da Saúde



Fricção Anti-séptica das mãos

Duração total do procedimento: 20-30 seg.



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



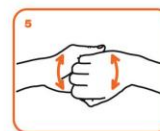
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



As palmas das mãos com dedos entrelaçados



Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



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



Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

WORLD ALLIANCE
PATIENT SAFETY

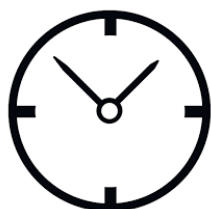
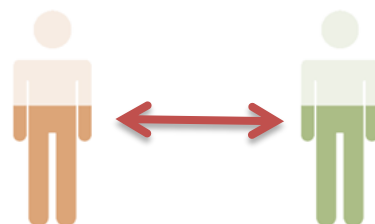
Ministério da Saúde



Plano de Contingência

**DISTANCIAMENTO FISICO**

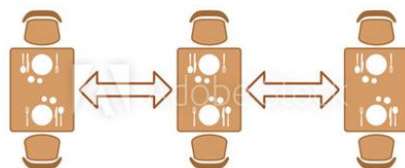
Mantenha o distanciamento físico recomendado (2 metros) durante o período que estiver no espaço do refeitório (fila, percurso na linha de self, nas mesas e junto dos colaboradores)



Respeite os horários e turnos definidos.

Respeite o limite estabelecido de mesas a utilizar e da disposição definida.

Respeite o número máximo de utentes por mesa de forma a salvaguardar o distanciamento.



Mantenha as portas abertas para evitar contacto.



Não manipule utensílios e/ou alimentos desnecessariamente.



Cumpra as medidas de **etiqueta respiratória** e mantenha as **mãos bem higienizadas**.



**REGRAS BÁSICAS A RETER E CUMPRIR NA
UTILIZAÇÃO DOS SERVIÇOS DE REFEITÓRIO/BAR**



**A PREVENÇÃO DEPENDE DE
TODOS NÓS!**



Versão II – setembro/2020

Conjunto de orientações excepcionais de organização e funcionamento das UCL e refeitórios dos estabelecimentos de educação e ensino

Não existe evidência da transmissão do SARS-CoV-2 através dos alimentos, contudo estes locais apresentam um maior potencial de transmissão, pelo facto de serem espaços frequentados por um elevado número de pessoas e por um longo período de tempo.

I - Medidas Gerais a assegurar pelo DO/Insp/Coordenador e a observar por todos os elementos da URC

- Considerar os documentos já emitidos: MHSA, Plano de Contingência-COVID-19 Versão 2.0 e as Medidas Gerais do Plano de Desconfinamento-COVID-19 do Grupo Uniself;
- Tomar conhecimento e cumprir o Plano de Contingência para a COVID-19 do estabelecimento de educação/ensino em que se insere a UCL;
- Conhecer os procedimentos a adoptar perante um caso suspeito de COVID-19 e qual o local da área de isolamento;
- Informar de imediato o superior hierárquico e a DQ;
- Garantir o cumprimento da utilização de máscara para acesso e permanência no estabelecimento de educação e ensino e na UCL;
- Assegurar o cumprimento das normas de conduta: distanciamento físico, etiqueta respiratória, correcta higienização das mãos e evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca;
- Promover o distanciamento físico entre colaboradores, mantendo sempre que possível 1 a 2 metros de distância no desempenho das suas actividades, no contacto com elementos exteriores à equipa ou na pausa para almoço;
- Pessoas externas à UCL só podem entrar nas instalações utilizando máscara e cumprindo as normas de conduta;
- Acautelar a existência de material e de produtos de limpeza para o cumprimento integral do Plano de Higienização da URC (com atenção para higienização das mãos e de superfícies como corrimãos, maçanetas, interruptores, torneiras, etc);
- Acautelar que a loiça utilizada é lavada na máquina de lavar com detergente e a temperaturas adequadas (80°C-90°C) e que esta se encontra em bom estado de manutenção;
- Assegurar que os EPI (p.ex. luvas, máscaras, batas descartáveis) são eliminados em saco fechado;
- Deverão privilegiar-se as reuniões online e, caso sejam presenciais, deverão decorrer com o número mínimo de pessoas possível;
- As refeições take-away devem considerar a árvore de decisão (anexo) e a Escola deve possibilitar a separação e encaminhamento dos resíduos.

Bibliografia: (1) MHSA-Manual de Higiene e Segurança Alimentar, Uniself, SA - (2) [Orientações sanitárias conjuntas da DGEstE, da DGS e da DGE](#) para o ano letivo 2020/2021 - (3) [Guia Orientador Alimentação escolar em tempos de COVID-19](#), Ordem dos Nutricionistas.



II - Medidas para URC em Estabelecimentos de Educação Pré-Escolar

- Os lugares devem estar marcados, de forma a assegurar o máximo de distanciamento físico entre crianças (a executar pela Escola);
- Não devem ser partilhados quaisquer utensílios ou alimentos (preparar o local da refeição da criança com o prato, talheres, guardanapo e encher o copo com água);
- Deve realizar-se, entre trocas de turno, a adequada limpeza e desinfecção das superfícies utilizadas (a responsabilidade por esta acção deve ser verificada em sede de CE).

III - Medidas para URC em Estabelecimentos do Ensino Básico e Secundário

- A Escola deve definir períodos de almoço desfasados entre turmas e elaborar circuitos específicos com definição de fluxos de entrada e saída da área e respectiva sinalética;
- Impedir a modificação da orientação das mesas e das cadeiras;
- Prever a divisão do Refeitório em blocos de cor diferente, permitindo a ocupação sequencial dos blocos, de modo a que a limpeza e a higienização do espaço, a cada utilização, seja otimizada;
- É obrigatória a utilização de máscara no Refeitório por todos os presentes, excepto no período da refeição;
- Devem retirar-se artigos decorativos e outros objectos das mesas de refeição;
- Os talheres e guardanapos devem ser fornecidos em saqueta individual (a saqueta poderá ser utilizada para guardar a máscara, durante a refeição);
- Deve realizar-se, entre trocas de turno, a adequada limpeza e desinfecção das mesas e cadeiras utilizadas (a responsabilidade por esta acção deve ser verificada em sede de CE);
- Disponibilizar água através de meios que evitem a manipulação pelos utilizadores (p.ex. dispensadores de comando não manual a colocar pela Escola ou servida por um colaborador da escola ou afecto ao serviço);
- Desaconselhar a utilização de micro-ondas.

IV - Medidas para Recepção e Armazenamento

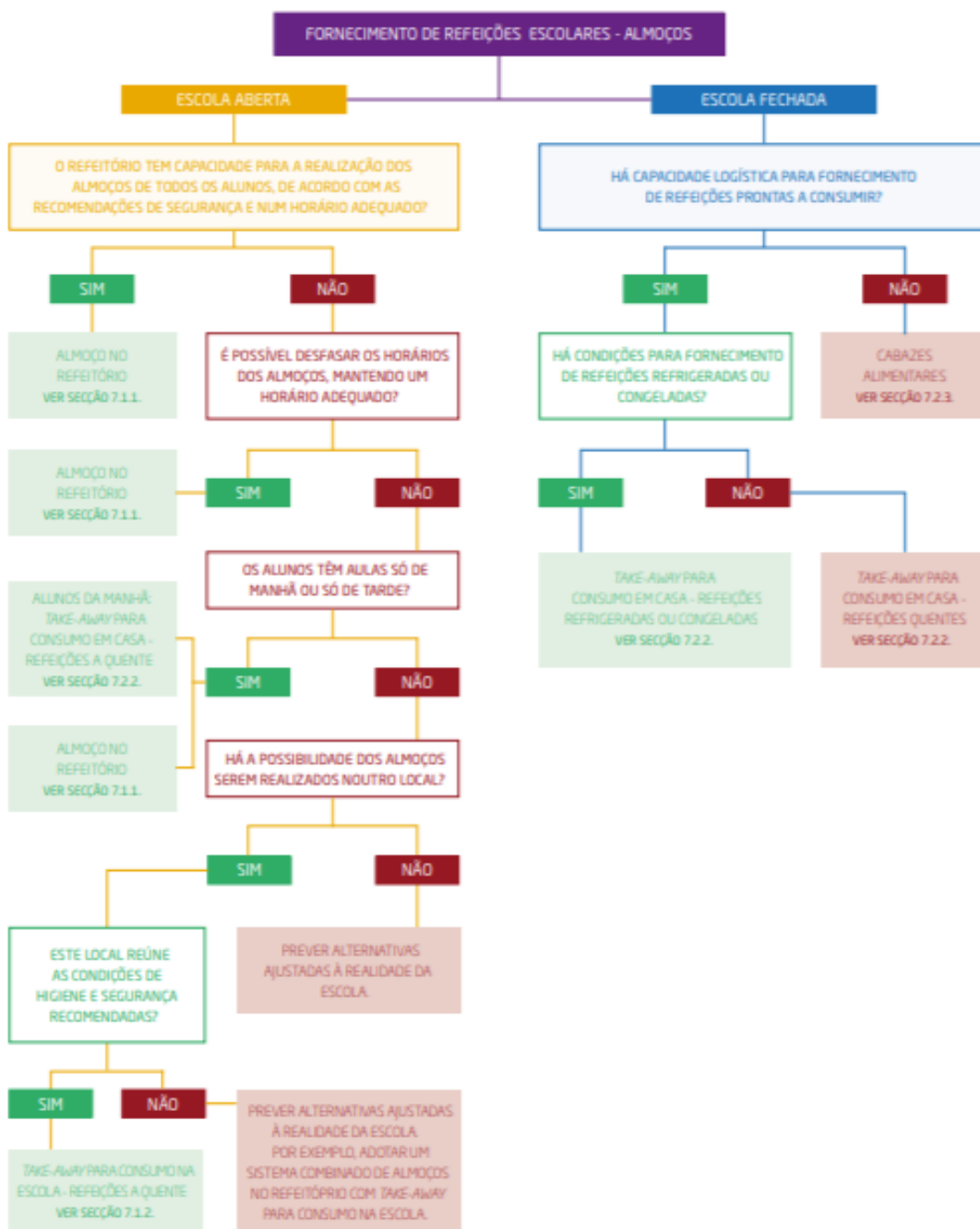
- Permitir a entrada do fornecedor apenas na zona de receção destinada para o efeito;
- Salvar e guardar que durante a entrega os fornecedores usam máscara e cumprem o distanciamento social;
- Providenciar luvas e bata/avental descartável ao colaborador que recepciona a mercadoria e manuseia as embalagens, devendo ser descartadas no final da tarefa;
- Promover a retirada de todas as caixas e embalagens antes da armazenagem dos produtos.

Bibliografia: (1) MHSA-Manual de Higiene e Segurança Alimentar, Uniself, SA - (2) [Orientações sanitárias conjuntas da DGEstE, da DGS e da DGE](#) para o ano letivo 2020/2021 - (3) [Guia Orientador Alimentação escolar em tempos de COVID-19](#), Ordem dos Nutricionistas.



ANEXOS

ÁRVORE DE DECISÃO PARA O MODELO DE FORNECIMENTO DE REFEIÇÕES ESCOLARES



Conjunto de orientações excepcionais de organização e funcionamento das UCL e refeitórios dos estabelecimentos de educação e ensino



I - Medidas Gerais a assegurar pelo DO/Insp/Coordenador

Manutenção e reforço do cumprimento de todas as normas de higiene e segurança alimentar preconizadas pelo MHSA da empresa.

II - Medidas Gerais a assegurar pelo DO/Insp/Coordenador e a observar por todos os elementos da URC

- Conhecer os procedimentos do cliente a adoptar perante um caso suspeito de COVID-19 e qual o local da área de isolamento definido; Informar de imediato o superior hierárquico e a DQ;
- Utilização obrigatória de máscara nas instalações do cliente e da UCL, por todos os elementos da equipa;
- Cumprir as normas de conduta: distanciamento físico, etiqueta respiratória, correcta higienização das mãos e evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca;
- Promover o distanciamento físico entre colaboradores, mantendo sempre que possível 1 a 2 metros de distância no desempenho das suas actividades, no contacto com elementos exteriores à equipa ou na pausa para almoço/refeições;
- Pessoas externas à UCL só podem entrar nas instalações utilizando máscara e cumprindo as normas de conduta;
- Acautelar a existência de material e de produtos de limpeza para o cumprimento integral do Plano de Higienização da URC (com atenção para a higienização das mãos e de superfícies como corrimãos, maçanetas, interruptores, torneiras, etc);
- Acautelar que a loiça utilizada é lavada na máquina de lavar com detergente e a temperaturas adequadas (80°C-90°C), e que esta se encontra em bom estado de manutenção; caso não existam meios mecânicos, garantir que são cumpridas as normas de lavagem manual de loiça previstas no MHSA;
- Assegurar que os EPI (p.ex. luvas, máscaras, batas descartáveis) são eliminados em saco fechado.

II - Estabelecimentos de Educação Pré-Escolar

- Não partilhar utensílios ou alimentos (preparar o local da refeição da criança com o prato, talheres, guardanapo e encher o copo com água);
- Entre trocas de turno, realizar a limpeza e desinfecção das superfícies utilizadas*.

V - Medidas para Receção e Armazenamento

- Salvarguardar que durante a entrega os fornecedores usam máscara e cumprem o distanciamento social;
- Promover a retirada de todas as caixas e embalagens antes da armazenagem dos produtos; garantir que este tipo de embalagem não poderão entrar na zona de produção/cozinha.

IV - Medidas para URC em Estabelecimentos do Ensino Básico e Secundário

- Entre trocas de turno, realizar a limpeza e desinfecção das mesas e cadeiras utilizadas*;
- Impedir a modificação da orientação das mesas e das cadeiras;
- Os alunos devem cumprir as normas de distanciamento para com os colaboradores;
- É obrigatória a utilização de máscara no Refeitório por todos os presentes, excepto no período da refeição;
- Os talheres e guardanapos devem ser fornecidos em saqueta individual (a saqueta poderá ser utilizada para guardar a máscara, durante a refeição);
- Disponibilizar água através de meios que evitem a manipulação pelos utilizadores (p.ex. dispensadores de comando não manual a colocar pela Escola ou servida por um colaborador da escola ou afecto ao serviço);
- No caso de utilização de linha de self, os alimentos devem preferencialmente ser disponibilizados aos alunos por um colaborador da escola ou afecto ao serviço; ou colocados em recipiente individual (p.ex. fruta) e os utensílios devem ser de acesso fácil (exemplo: copos, tabuleiros).

Aumentar a monitorização do controlo dos procedimentos de HACCP e o controlo dos produtos alimentares.

* a responsabilidade por esta acção deve ser verificada em sede de CE



COVID-19

Medidas de desconfinamento - COVID 19

Versão II – setembro/2020