



**Escola Nacional
de Saúde Pública**

UNIVERSIDADE NOVA DE LISBOA

PLANO DE CONTINGÊNCIA

DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19)

21 de setembro de 2020



O NOVO CORONAVÍRUS	3
A DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19)	4
PRIORIDADES DO PLANO DE CONTINGÊNCIA	5
I -- Distanciamento interpessoal	6
II -- Higiene pessoal	7
III -- Higiene ambiental	8
IV -- Equipamentos de Proteção Individual.....	9
V -- Auto monitorização de sintomas.....	9
ATUAÇÃO.....	10
I -- Procedimentos para Casos Suspeitos	10
II -- Procedimentos para Casos Confirmados	13
III -- Procedimento para Contactos Próximos com Casos Confirmados.....	14
IV -- Procedimento para Contactos Indiretos com Casos Confirmados	16
V -- Procedimento em Casos de Sintomas de Infecção Respiratória Aguda ou Gripe.....	16
ANEXO	17
I -- Contactos das Áreas Dedicadas COVID-19 Comunidade, por área de residência	17
II -- Contactos de laboratórios referenciados que realizam testes de diagnóstico para a COVID-19, por área de residência	17



O NOVO CORONAVÍRUS

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 apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia.

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

A pandemia por Coronavírus iniciou-se em Wuhan, na China, em dezembro de 2019, espalhando-se rapidamente a todos os continentes e quase todos os países.

Desde o início da pandemia já se registaram cerca de 30 milhões de casos e 940 mil óbitos. Só em Portugal, entre o início da pandemia, em e de março de 2020 e 17 de setembro de 2020, registaram-se 66 mil casos e 1900 óbitos.

Neste contexto, é recomendado que os locais de trabalho e estabelecimentos de ensino, do setor público ou privado, elaborem Planos de Contingência específicos para o COVID-19.

A Escola Nacional de Saúde Pública (ENSP), da Universidade NOVA de Lisboa, está comprometida com a proteção da saúde e a segurança dos seus estudantes e colaboradores, tendo também um papel importante a desempenhar na limitação do impacto negativo deste surto na comunidade.

O presente Plano de Contingência foi desenvolvido com base nas orientações da Direção-Geral da Saúde (DGS) e na melhor evidência científica disponível até ao momento. Pretende ser um documento que reúne as normas as recomendações no âmbito da prevenção e controlo de infeção, assim como os procedimentos internos perante casos suspeitos e/ou confirmados de doença por COVID-19, bem como os procedimentos a ter em relação aos respetivos contactos.

A ENSP disponibilizará para os estudantes e colaboradores da ENSP informação adequada sobre a doença por coronavírus (COVID-19) e formas de evitar a transmissão através dos meios mais adequados: circulares informativas por correio eletrónico, afixação de cartazes nos espaços comuns, sítio da ENSP na Internet, etc.



De igual modo, divulgará informação sobre as recomendações e procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência da ENSP para a Doença por Coronavírus (COVID-19).

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. O COVID-19 é uma nova estirpe de coronavírus identificada na cidade de Wuhan (China) em dezembro de 2019.

A infeção por COVID-19 é transmitida através de contacto próximo (num raio de 2 metros) com uma pessoa infetada ou por via indireta. O risco de transmissão aumenta quando maior for o período de contacto com uma pessoa infetada. As gotículas produzidas quando uma pessoa infetada tosse ou espirra podem ser inaladas para os pulmões ou podem contaminar superfícies ou objetos.

O período de incubação do COVID-19 é de 2 a 14 dias. Isto significa que após contacto com um caso de COVID-19 uma pessoa permanecer bem 14 dias após contactar com alguém confirmadamente infetado por COVID-19, é pouco provável que tenha sido contagiada.

Após exposição a alguém infetado com COVID-19, podem surgir os seguintes sintomas:

- a) **Febre,**
- b) **Tosse,**
- c) **Falta de ar ou dificuldade em respirar, ou**
- d) Calafrios,
- e) Dor muscular,
- f) Dor de cabeça,
- g) Dor de garganta, e
- h) Perda ou diminuição recente de olfato ou paladar.

De forma geral, a infeção por COVID-19 causa sintomas mais graves em pessoas com sistemas imunitários mais fragilizados, pessoas mais velhas, e pessoas com doenças crónicas como diabetes, cancro e doenças respiratórias.



PRIORIDADES DO PLANO DE CONTINGÊNCIA

O Plano de Contingência de ENSP visa minimizar o risco de transmissão da infeção por COVID-19 promovendo ações de:

- i) Distanciamento interpessoal;
- ii) Higiene pessoal;
- iii) Higiene ambiental;
- iv) Equipamentos de proteção individual; e
- v) Auto-monitorização de sintomas.

Os **Ponto Focais** para a implementação do Plano de Contingência na ENSP são

1. **Professora Andreia Leite, Tel.: +351 21 7512143/42, ou +351 217512100**
2. **Dr^a. Lurdes Pedro, Tlm.: +351 919869912**

Quando se identifique um caso suspeito de COVID-19 (febre superior a 38°C, tosse e dificuldade respiratória) deverá ser imediatamente **contactada a Autoridade de Saúde Local:**

Unidade de Saúde Pública do ACES Lisboa Norte – Tel: 217 211 860
Email – aces.lxnorte@arslvt.min-saude.pt

Nesta situação, a Autoridade de Saúde Local assegura a investigação epidemiológica:

- a) Inquérito epidemiológico,
- b) Rastreio de contactos,
- c) Avaliação ambiental,
- d) Medidas individuais a adotar pelos contactos, e
- e) Medidas coletivas a aplicar pela ENSP.

Autoridade de Saúde Local decidirá, de acordo com a avaliação de risco, quais as medidas de controle a implementar, podendo determinar:

- a) Isolamento de casos confirmados ou suspeitos;
- b) Isolamento de casos confirmados ou suspeitos e isolamento profilático de contactos de alto risco;
- c) Encerramento de uma ou mais turmas;



- d) Encerramento de uma ou mais zonas da ENSP;
- e) Encerramento de toda a Escola.

O encerramento de toda a ENSP só será ponderado em situações de elevado risco no estabelecimento ou na comunidade, com a aprovação das Autoridades de Saúde Regional e Nacional

A ENSP disponibiliza toda a informação relevante para alunos e colaboradores da Escola através de

- a) Cartazes e écrans espalhados pela Escola;
- b) Área reservada a divulgação de informação no sítio da Internet da ENSP e contacto de um Ponto Focal designado para esclarecimento de dúvidas;
- c) Sessões de informação aos estudantes e colaboradores com especialistas convidados para o efeito.

I -- Distanciamento interpessoal

A ENSP organizou os horários escolares, os circuitos de circulação na ENSP e a ocupação das salas de aula e outras áreas de trabalho por forma a assegurar distanciamento entre alunos e profissionais da ENSP:

- a) Os horários de aulas, intervalos e idas ao bar foram desfasados de forma reduzir os contactos entre diferentes grupos de alunos;
- b) As salas foram reconfiguradas por forma a que permitir um distanciamento de 1,5 - 2 metros, estando as mesas dispostas com a mesma orientação, evitando uma disposição que implique alunos ou funcionários virados de frente uns para os outros;
- c) Está disponível em cada sala, a identificação das turmas e respetivos horários e lugares a ocupar;
- d) Nos espaços comuns está afixada a lotação máxima de cada espaço, que deve ser respeitada

Quando se justificar do ponto de vista epidemiológico, poderá ser adotado o modelo de ensino ou trabalho à distância para certos cursos, alunos ou colaboradores. A decisão de adoção deste regime será tomada pela Direção, em conjunto com as coordenações de curso, e em articulação com a Autoridade de Saúde competente se relevante.



Os alunos ou colaboradores que se enquadrem em grupos abrangidos pelo regime excecional de proteção de imunodeprimidos e doentes crónicos, com grau de incapacidade igual ou superior a 60% ou com filhos menores de 12 anos ou, independentemente da idade, com deficiência ou doença crónica, decorrentes de suspensão das atividades letivas e não letivas presenciais devem solicitar o regime de ensino ou trabalho à distância através de mail dirigido à Direção da Escola, com conhecimento dos Serviços Académicos e do Coordenador do Curso, no caso de ser aluno, ou dos Serviços Administrativos, nas situações de pessoal docente, não docente e investigador.

A ENSP limitará ao mínimo o nº de reuniões presenciais de docentes e outros colaboradores.

II -- Higiene pessoal

Alunos, colaboradores, fornecedores e outros elementos externos à ENSP deverão manter um elevado padrão de higiene pessoal, incluindo:

- a) Lavar e desinfetar frequentemente as mãos com sabão e água, ou esfregar as mãos com gel alcoólico (a 70%) se não for possível lavar as mãos;
 - a. Antes de sair de casa
 - b. Ao chegar à Faculdade/Instituto/Escola
 - c. Após usar a casa de banho
 - d. Após intervalos e atividades desportivas
 - e. Antes das refeições, incluindo lanches
 - f. Antes de sair da Faculdade/Instituto/Escola
- b) Evitar tocar nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos.
- c) Tossir e espirrar para a prega do cotovelo, ou para um lenço de papel que deverá ser deitado fora. Não se deve tossir nem espirrar para o ar ou para as mãos;
- d) Evitar contacto próximo com pessoas com tosse, febre ou dificuldade respiratória.
- e) Utilizar máscara, exceto para comer;
- f) Respeitar pelo distanciamento social de 1,5m a 2,0m; e
- g) Evitar a partilha de materiais utilizados por outros alunos ou colaboradores da ENSP.

A ENSP garante as condições sanitárias necessárias para a promoção da higienização das mãos com **água, sabão líquido com dispensador e toalhas**



de papel de uso único. As salas de aula, os corredores e instalações sanitárias dispõem de **dispensadores com solução à base de álcool**, possibilitando assim a higienização das mãos à entrada e durante os intervalos.

III -- Higiene ambiental

Sempre que as condições climáticas o permitam, manter-se-ão **portas e janelas abertas** para permitir uma renovação frequente do ar.

A ENSP assegura a **desinfecção e limpeza frequente do edifício** escolar, bem como uma adequada **gestão de resíduos**. Todas as superfícies e espaços serão limpos e desinfetados regularmente, incluindo os bancos, mesas de apoio e casas de banho. O contrato com a empresa que procede à higienização da ENSP discrimina, de acordo com as orientações da Direção Geral de Saúde:

- a) O que deve ser limpo/desinfetado (zonas, superfícies, estruturas);
- b) Como deve ser feito (equipamento e instruções do procedimento);
- c) Com que produtos (detergente/desinfetante utilizado);
- d) Com que periodicidade;
- e) Os equipamentos de proteção individual dos funcionários de limpeza; e
- f) Os responsáveis pela sua execução.

Os resíduos provenientes da sala de isolamento serão tratados como sendo de risco biológico.

Para operacionalizar este aspeto a ENSP articulou-se com a empresa que procede à limpeza da ENSP e a Unidade de Saúde Pública Lisboa Norte

Foram reforçadas as medidas de higiene do espaço que funciona de **bar**, onde são servidas pequenas refeições, incluindo:

- a) Procedimentos de limpeza e desinfecção – as zonas de contato frequente, como as zonas de atendimento e balcões, são desinfetadas com elevada frequência;
- b) A utilização de luvas pelos funcionários do bar, que não substituem a higiene das mãos, mudadas com frequência, e efetuada a higienização das mãos antes da sua colocação e após a sua remoção;
- c) A renovação frequente do ar, com as janelas e portas abertas;
- d) Acessibilidade a dispensadores de solução à base de álcool;



- e) Ausência de objetos decorativos; e
- f) Pagamento efetuado através de meios que não impliquem contato físico entre o funcionário do bar e o utilizador.

IV -- Equipamentos de Proteção Individual

A Escola assegura a distribuição de **máscaras** para docentes e outros funcionários, bem como de luvas para os profissionais que as necessitem.

Os alunos deverão trazer as suas próprias máscaras ou outros equipamentos de prevenção individual.

Aqueles que sofrerem de doença clínica incapacitante que os impeça de usar máscara, deverão apresentar um atestado médico de incapacidade multiusos. Nesta situação, a pessoa em causa deve usar viseira.

A máscara deve ser removida apenas para comer ou a sua substituição e pelo menor tempo possível. Aquando da remoção deve ser assegurado o distanciamento dos restantes alunos e/ou colaboradores na mesma sala.

A ENSP dispõe de equipamentos de proteção individual para os casos suspeitos e respetivo acompanhante, se for caso disso.

V -- Auto monitorização de sintomas

Os alunos, docentes ou outros colaboradores da ENSP com sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19, devem permanecer em casa e não se deslocar para a ENSP, o seu local de trabalho, escolas dos filhos ou estabelecimentos de saúde. Deverão contactar a Linha SNS24 (808 24 24 24).



ATUAÇÃO

I -- Procedimentos para Casos Suspeitos

Considera-se um caso suspeito uma pessoa que **apresenta os sintomas da doença**. Pessoas com infecção pelo novo vírus podem permanecer assintomáticas, desenvolver doença ligeira ou grave. Os **sintomas** da COVID-19 são variados, podendo incluir:

- a) **Febre,**
- b) **Tosse,**
- c) **Falta de ar ou dificuldade em respirar,**
- d) Calafrios ou agitação repetida com calafrios,
- e) Dor muscular,
- f) Dor de cabeça,
- g) Dor de garganta, e
- h) Perda ou diminuição recente de olfato ou paladar

Se estudante ou colaborador identificar os sintomas suspeitos na ENSP, ele ou ela deverão ser imediatamente isolados na Sala de Isolamento e deverá contactar o SNS24 (808 24 24 24) para orientação da situação.

O Ponto Focal acompanhará o caso suspeito até à Sala de Isolamento da Escola, assegurando a distância de segurança de 2 metros e utilizando os equipamentos de proteção individual adequados, enquanto aguarda a sua saída da Escola.

O caso suspeito deve garantir a correta colocação da sua máscara de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face, se a sua condição clínica o permitir. Em homens com barba, a máscara cirúrgica deve ser complementada com um lenço de papel). Sempre que a máscara estiver húmida, o caso suspeito deverá substituí-la por outra.

O Ponto Focal que acompanhará o estudante ou colaborador com sintomas, utilizará uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis, para além do cumprir as precauções básicas de controlo de infeção quanto à higiene das mãos, após



contacto com o caso suspeito. Uma vez na Sala de Isolamento, o caso suspeito deverá contactar o SNS 24 (808 24 24 24) para aconselhamento e encaminhamento da situação. Em situações em que o caso suspeito não tenha condições para contactar o SNS 24, será o ponto focal a efetuar a chamada.

- Se o caso não for considerado suspeito de COVID-19 pela triagem telefónica (SNS 24 ou outras linhas), a pessoa segue o procedimento normal da escola, de acordo com o quadro clínico apresentado. Terminam os procedimentos constantes neste plano.
- Se o caso for considerado suspeito de COVID-19 pela triagem telefónica (SNS 24 ou outras linhas) será encaminhado de uma das seguintes formas:
 - Autocuidado: isolamento em casa;
 - Avaliação Clínica nas Áreas Dedicadas COVID-19 nos Cuidados de Saúde Primários;
 - Avaliação Clínica em Serviço de Urgência.

O estudante ou colaborador que apresente sintomas suspeitos fora da ENSP deverá autoisolar-se e não deverá dirigir-se diretamente aos serviços de saúde ou tentar manter as suas rotinas levando filhos à escola, comparecendo no seu local de trabalho, etc. Deverá contactar o SNS 24 (808 24 24 24) para aconselhamento e encaminhamento da situação, seguindo as orientações como acima detalhado.

A Escola contactará a **Autoridade de Saúde Lisboa Norte que fará a gestão do caso**, determinando as providências relativas ao caso suspeito, aos respetivos contactos e as medidas a aplicar na ENSP.

A Escola preparará uma lista das pessoas com as quais o caso suspeito esteve em contacto próximo e os respetivos números de telefone, para facilitar e acelerar a ação da Autoridade de Saúde.

A deslocação para os serviços de saúde ou local de realização de teste deve ser feita em viatura de transporte individual. Durante o trajeto entre a ENSP e o local de realização dos testes, o caso e os acompanhantes devem manter a máscara devidamente colocada. Não deve ser utilizado transporte público.

Após confirmação laboratorial do caso, a Autoridade de Saúde realizará a investigação epidemiológica adequada, incluindo:

- a) Inquérito epidemiológico
- b) Rastreio de contactos
- c) Avaliação ambiental



Perante a existência de um caso suspeito o ponto focal irá informar a Direção da ENSP que decidirá dos contactos a realizar à Reitoria da NOVA mediante as vias de comunicação consideradas adequadas (telefone, correio eletrónico).

O isolamento de um estudante ou colaborador suspeito de haver contraído a COVID-19 visa impedir que outros estudantes e/ou colaboradores possam ser expostos e infetados.

A Sala de Isolamento está situada no 1 piso, junto às salas da Direção. A sala está equipada com telefone, cadeira, *kit* com água e alguns alimentos não perecíveis, contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico), solução antisséptica de base alcoólica (disponível no interior e à entrada), toalhetes de papel, máscara(s) cirúrgica(s), luvas descartáveis e termómetro digital. Os contactos da Autoridade de Saúde estão afixados na parede da Sala de Isolamento e gravadas no telemóvel dos pontos focais.

Estão disponíveis na ENSP os equipamentos de proteção individual (EPI) que serão necessários, não só para o caso suspeito, como também para o respetivo acompanhante, se for caso disso.

Será reforçada a limpeza e desinfeção das superfícies mais utilizadas pelo caso suspeito e da área de isolamento, incluindo:

- a) Telefone;
- b) Cadeira ou marquesa (para descanso e conforto do estudante ou colaborador suspeito de infeção por COVID-19, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo INEM);
- c) *Kit* com água e alguns alimentos não perecíveis;
- d) Contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico);
- e) Solução antisséptica de base alcoólica – SABA (disponível no interior e à entrada desta área);
- f) Toalhetes de papel;
- g) Máscara(s) cirúrgica(s);
- h) Luvas descartáveis; e
- i) Termómetro.

Junto à Sala de Isolamento existe uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do caso suspeito.

Na situação de ser confirmado o caso suspeito, o estudante ou colaborador doente deverá permanecer na área de isolamento (com máscara cirúrgica,



desde que a sua condição clínica o permita) até ao encaminhamento da situação por parte do SNS24.

Caso o estudante ou colaborador tenha indicação para a realização de teste deverá informar a Direção da ENSP do resultado do mesmo, não obstante o contacto por parte da Autoridade de Saúde Local. A Direção da ENSP por sua vez a informará a Reitoria da NOVA.

Na situação de ocorrência de um caso confirmado de COVID-19, a ENSP:

- a) Assegurará a interdição da Sala de Isolamento até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local.
- b) Providenciará a limpeza e desinfeção (descontaminação) da Sala de Isolamento;
- c) Reforçará 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 das salas de aula, mesas de refeição, secretárias, incluindo materiais e equipamentos utilizados pelo caso confirmado;
- d) Armazénará os resíduos do caso Confirmado em saco de plástico (com espessura de 50 ou 70 micron) que, após ser fechado (por ex., com abraçadeira), deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.

II -- Procedimentos para Casos Confirmados

Quando um estudante ou colaborador da ENSP tomar conhecimento que tem um teste laboratorial (rRT-PCR) positivo para COVID-19 o mesmo deve seguir as recomendações da Autoridade de Saúde respetiva e informar de imediato o ponto focal da Escola. De seguida será informada a Direção, que por vez, informa a Reitoria.

A Escola contactará a **Autoridade de Saúde Lisboa Norte que fará a gestão do caso**, determinando as providências relativas ao caso suspeito, aos respetivos contactos e as medidas a aplicar na ENSP.

A Escola preparará uma lista das pessoas com as quais o caso suspeito esteve em contacto próximo e os respetivos números de telefone, para facilitar e acelerar a ação da Autoridade de Saúde.



III -- Procedimento para Contactos Próximos com Casos Confirmados

Quando um estudante ou colaborador da ENSP souber que teve um contacto próximo com um caso confirmado de COVID-19 deve ficar em isolamento em casa e comunicar com a Autoridade de Saúde da área sua residência e o Ponto Focal da ENSP. Se o contacto for na Escola, o ponto focal contactará a Autoridade de Saúde do ACES Lisboa Norte.

Considera-se **contacto próximo** um estudante ou colaborador 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, definido como:

- a) Estudante da mesma turma ou grupo de trabalho do caso;
- b) Colaborador do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros) do caso;
- c) Estudante ou colaborador que esteve cara-a-cara com o caso confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
- d) Estudante ou colaborador que partilhou com o caso confirmado louça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias).

Baixo risco de exposição (casual), definido como:

- a) Estudante ou colaborador que teve contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado, por em movimento/circulação durante o qual não houve exposição a gotículas/secreções respiratórias, ou conversa cara-a-cara a uma distância de mais de 2 metros, com duração inferior a 15 minutos
- b) Estudante ou colaborador que prestou assistência ao caso confirmado, desde que tenha seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada da máscara e luvas; etiqueta respiratória; higiene das mãos).



Importa referir que a avaliação de risco é feita de forma individualizada, podendo a Autoridade de Saúde alterar a classificação de risco do contacto, nomeadamente quanto exista utilização de máscara.

O aluno ou colaborador deverá ficar sob vigilância em casa e só deverá voltar à ENSP após 14 dias sem sintomas, contados desde a data de exposição.

A vigilância de contactos próximos deve ser a seguinte:

Alto risco de exposição	Baixo risco de exposição
<ul style="list-style-type: none">• Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição.• Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar.• Confinamento obrigatório.• Cumprir higiene das mãos e etiqueta respiratória.• Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição.	<ul style="list-style-type: none">• Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar.• Não frequentar locais com aglomerações.• Cumprir distanciamento, higiene das mãos e etiqueta respiratória e o uso correto da máscara.• Auto isolar-se e contactar o SNS24 se surgirem sintomas.

É importante sublinhar que:

- a) A auto monitorização diária, feita pelo próprio estudante ou colaborador, deve incluir medição e registo da febre duas vezes por dia e a verificação de tosse ou dificuldade em respirar;
- b) Se se verificarem sintomas da COVID-19 e o estudante ou colaborador estiver na unidade orgânica, devem-se iniciar os **Procedimentos para Caso Suspeito**;
- c) Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, ou o contacto tiver duas análises laboratoriais negativas, a situação fica encerrada para COVID-19.



IV -- Procedimento para Contactos Indiretos com Casos Confirmados

Os alunos, docentes ou funcionários da ENSP que só tenham tido contacto indireto com um caso de COVID-19 (i.e., contactaram com alguém que esteve em contacto com um caso de COVID-19) poderão continuar a sua vida normal e frequentar a ENSP, mas devem manter-se alerta para o aparecimento de sintomas (febre, tosse e dificuldade respiratória). A pessoa que teve em contacto direto com o caso deve seguir as orientações da Autoridade de Saúde.

V -- Procedimento em Casos de Sintomas de Infecção Respiratória Aguda ou Gripe

Os alunos, docentes ou funcionários da ENSP poderão ter sintomas de infecção respiratória aguda (constipação) ou gripe que podem ser confundidos com COVID-19.

Os **sintomas da constipação** são:

- a) Congestão e corrimento nasal intenso
- b) Comichão e vermelhidão no nariz
- c) Diminuição ou perda do olfato e do paladar
- d) Espirros
- e) Olhos lacrimejantes
- f) Dor de cabeça e/ou de garganta
- g) Eventualmente, febre baixa

Os **sintomas da gripe** são:

- a) mal-estar e cansaço
- b) febre alta
- c) dores musculares e articulares
- d) dores de cabeça
- e) tosse seca
- f) inflamação dos olhos

A distinção clínica entre casos de gripe e COVID-19 é difícil, sendo necessário recorrer a testes laboratoriais. Perante a existência de sintomas suspeitos de COVID-19 deve ser seguida a abordagem apresentada anteriormente.



Escola Nacional de Saúde Pública

UNIVERSIDADE NOVA DE LISBOA

ANEXO

I -- Contactos das Áreas Dedicadas COVID-19 Comunidade, por área de residência

https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/09/20200921_ADC-COMUNIDADE.pdf

II -- Contactos de laboratórios referenciados que realizam testes de diagnóstico para a COVID-19, por área de residência

https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/09/20200921_LAB.REFERENCIADOS.pdf