



PLANO DE
CONTINGÊNCIA

NORMAS BÁSICAS DE HIGIENE E SEGURANÇA

(Para divulgação pública)

I - INTRODUÇÃO

O Seminário Diocesano de Leiria acolhe no seu edifício as seguintes valências: Seminário Diocesano (SDL), Residência sacerdotal, Casa de Retiros S. José (CRSJ) e Centro Pastoral Diocesano (CEPADI). Depois de um tempo de adaptação, o SDL está pronto para receber os que a ele se dirigirem com todos os cuidados que a atual situação de pandemia impõe, garantindo, naquilo que lhe compete, segurança e bem-estar.

Para tal, se apresentam as seguintes NORMAS BÁSICAS DE HIGIENE E SEGURANÇA, elaboradas a partir das indicações da Direção Geral de Saúde (DGS).

A cooperação de todos é indispensável para o sucesso do presente plano.

II - À ENTRADA NO EDIFÍCIO

1. Coloque corretamente a máscara e desinfete as mãos.

III - NO INTERIOR DO EDIFÍCIO

1. Use sempre a máscara de proteção enquanto circular nas zonas interiores e sociais;
2. Promova, sempre que possível, o distanciamento social de segurança de pelo menos 1,5 / 2 metros;
3. Cumpra as regras de etiqueta respiratória;

4. Faça a higienização das mãos com frequência, utilizando os nossos dispensadores de álcool-gel ou lavando as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos;
5. Circule nos corredores sempre pela direita;
6. No caso de utilizar os elevadores, aguarde até ele estar vazio. As pessoas que coabitam podem utilizar o elevador ao mesmo tempo;
7. Nas estadias na Casa de Retiros utilize preferencialmente a casa de banho do seu quarto. Para todos os outros, estão disponíveis as casas de banho comuns, cuja higienização será frequente;
8. Ocupe sempre o mesmo lugar nos refeitórios, salas, e/ou Igrejas que utilizar;
9. O mobiliário está ajustado à capacidade do espaço em que se encontra. Por isso, não faça qualquer tipo de alteração;
10. Se, em cima da hora, necessitar de usar uma sala de visitas ou algum outro espaço que não lhe tenha sido atribuído, dirija-se à receção antes de o fazer. Fora do horário de receção, preencha o livro próprio que está no balcão de entrada e use o espaço.

IV - NAS IGREJAS

1. Sempre que frequentar alguma das igrejas desinfete as mãos à entrada e saída com o álcool-gel disponível para o efeito e sente-se apenas nos lugares assinalados;

2. Os sacerdotes usam sempre alva e estola própria, pelo que não haverá outras disponíveis.
3. No fim da celebração, os corporais, sanguíneos e manustérgios são colocados nos recipientes próprios existentes na sacristia, para que se proceda à limpeza e higienização necessárias;

V - NOS REFEITÓRIOS

Para sua segurança, foi limitada a capacidade dos refeitórios e ajustada a disposição das mesas. Foram criados percursos que privilegiam o mínimo de contacto possível e favorecem o distanciamento social. Foram reforçados os procedimentos de limpeza com higienização frequente de mesas, cadeiras, pisos e outras superfícies da sala. Os nossos colaboradores usam máscara nos refeitórios, copa e cozinha. Procuramos que com tudo isto possa disfrutar da sua refeição em segurança.

À entrada

1. Tenha a máscara colocada, retire-a apenas para comer e guarde-a no saco que lhe será entregue para o efeito.
2. Desinfete as mãos, utilizando os dispensadores distribuídos para o efeito;
3. Ocupe um lugar à sua escolha;

Durante a refeição

1. Por regra, as refeições serão servidas em linha pelos nossos colaboradores. Mantendo a ordem e o distanciamento social, aproxime-se de uma das linhas de serviço;
2. Procure que a sua mesa se aproxime simultaneamente da linha de serviço, dando lugar a outra mesa quando terminar o serviço.
3. Ao levantar-se para ser servido, coloque a máscara. Os nossos colaboradores servirão primeiro o prato da sopa, pão, talher, sobremesa e bebida e, posteriormente, o segundo prato.
4. Coloque o prato de sopa e a colher no carrinho da loiça suja quando se levantar para ser servido do segundo prato;
5. Se desejar ser novamente servido, aproxime-se de um dos nossos colaboradores;

No final da refeição

1. Coloque a máscara;
2. Mantenha sempre a distanciamento social de segurança ao abandonar o refeitório;
3. Desinfete as mãos nos dispensadores disponíveis para o efeito;
4. O café será servido pelos nossos colaboradores, no bar, após as refeições principais. Depois de servido, afaste-se do balcão para evitar aglomeração de pessoas.
5. A máquina automática que existe no bar está ao dispor em qualquer altura do dia.

VI - À SAÍDA DA CRSJ

1. Coloque o cartão de acesso que lhe foi entregue na caixa destinada para o efeito existente junto à secretaria da CRSJ;
2. Efetue o pagamento na receção no último dia da sua estadia. Caso não seja possível, utilize preferencialmente a transferência bancária para o IBAN indicado aquando da sua reserva;

VII - À SAÍDA DO EDIFÍCIO

1. Assegure-se que todos os equipamentos ficam devidamente desligados;
2. Feche todas as janelas antes de sair;
3. Assegure-se que leva todos os seus objetos e equipamento de proteção individual consigo.



ZONA DE ISOLAMENTO

O Seminário dispõe de um quarto de isolamento, na Casa de Retiros S. José, equipado e pronto a ser usado pelos que forem identificados como casos suspeitos ou confirmados de COVID-19.

É O QUARTO 0420 (PISO 0, ALA 4), JUNTO À ENTRADA DA CASA DE RETIROS.

Este espaço dispõe de ventilação natural, telefone, revestimentos lisos e laváveis, casa de banho contígua, stock de materiais de limpeza, máscaras cirúrgicas e luvas descartáveis, termómetro, contentor de resíduos autónomo, sacos de resíduos, sacos de recolha de roupa usada, kit com água e alguns alimentos não perecíveis. Seguindo as orientações da DGS, a área de isolamento será descontaminada depois de cada utilização.

Os resíduos produzidos por infetados ou suspeitos de infeção serão segregados e tratados de acordo com normas da DGS.

Se, durante a permanência nos nossos espaços, identificar sintomas relacionados com a COVID-19 (tosse seca e persistente, febre e dificuldade respiratória), permaneça no seu quarto e ligue para os contactos internos abaixo indicados, que o colocarão em contacto com o SNS.



CONTACTOS / HORÁRIOS

- ✓ Segunda a sexta-feira, das 8:45h às 22:00h: 244 832 760 ou 932 195 334
- ✓ Sábados, das 8:30h às 21:30h: 244 832 760 ou 932 195 334
- ✓ Restantes horários: 932 195 330

RECOMENDAÇÕES GERAIS

Nos termos das recomendações especiais para a COVID-19 atualmente em vigor, qualquer pessoa que apresente sintomas compatíveis com esta doença deve permanecer em casa, fora do local de trabalho, a fim de impedir a propagação do vírus, até que o SNS confirme que não existe qualquer risco de contágio.

O mesmo deve acontecer se a pessoa esteve em contato próximo, sem salvaguardar os devidos cuidados e distância de segurança, com uma pessoa afetada pela COVID-19, mesmo na ausência de sintomas, por um período de pelo menos 14 dias. Durante esse período, deverão monitorar os sinais da doença.

NORMAS BÁSICAS DE HIGIENE E SEGURANÇA DOS FUNCIONÁRIOS

(Para uso interno)

I - CONCEITOS

1. Limpeza refere-se à utilização de sabão ou detergente e água para remover sujidade e/ou germes;
2. Desinfeção refere-se à utilização de produtos químicos, como desinfetante, lixívia, ou álcool, para matar os germes;
3. Fazer ambos procedimentos é a melhor forma de reduzir a propagação da infeção pelo COVID-19.

II - EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL (EPI)

Os colaboradores obedecem às seguintes regras ao iniciar o respetivo serviço:

1. Uso de máscaras de proteção, a não ser que as tarefas realizadas não o permitam nem exijam. A máscara deve ser colocada corretamente, cobrindo completamente a boca e o nariz.
2. Mantem a distância mínima de segurança sempre que a realização das tarefas o permitirem.
3. Usa o respetivo fardamento (roupa e calçado), bem como as habituais proteções para o cabelo. O fardamento é de uso exclusivo para o local de trabalho e será mudado diariamente. Quando as circunstâncias o exigirem, será usado uma só vez.

4. Na limpeza dos espaços comuns, os funcionários utilizam a farda habitual em uso no SDL, à qual acresce o uso de luvas descartáveis;
5. Os funcionários encarregues do tratamento de roupa de cama e da limpeza dos quartos ficam mais expostos ao risco de aerossóis. Por isso, usam os EPI adequados: máscara, avental descartável sobre a farda e luvas descartáveis.
6. Na cozinha e copa os funcionários utilizam a farda habitual em uso nestes espaços.
7. No refeitório, os funcionários utilizam a farda habitual em uso neste espaço, à qual acresce o uso de avental descartável.
8. A farda é lavada de acordo com o programa de lavagem da roupa recomendado pela DGS.
9. Os EPI descartáveis, depois de usados, são colocados em recipientes devidamente identificados, previamente revestidos por sacos plásticos, fechados após cada utilização.

III - REGRAS DE HIGIENE PESSOAL DOS COLABORADORES

Uma vez que os colaboradores são um dos principais veículos de contaminação, o Seminário assegura que todos os seus colaboradores cumprem uma rigorosa higiene pessoal e se apresentam em bom estado de saúde, sem sintomas compatíveis com a COVID-19 ou com outra patologia. A sua atuação rege-se-á pelas seguintes normas:

1. Lavagem das mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos. Se tal não for possível, será utilizada uma solução

antisséptica de base alcoólica (SABA) que está disponível em vários pontos. São lavadas nas seguintes situações:

- a) À entrada e à saída do estabelecimento;
 - b) Antes e depois das refeições;
 - c) Depois de atividades de grupo;
 - d) Depois de idas à casa de banho;
 - e) Sempre que tossir, espirrar ou se assoar;
 - f) Sempre que se toque na máscara;
 - g) Antes e depois de mexer em embalagens vindas do exterior (ex: na receção de matérias primas, e outras encomendas);
 - h) Antes de iniciar a preparação/confeção dos alimentos e durante o processo, de manipulação dos produtos alimentares;
 - i) Antes de iniciar o serviço de refeições;
 - j) Regularmente, de 30 em 30 minutos.
2. Quando tossir ou espirrar fá-lo para o antebraço fletido ou usa lenço de papel, que depois será imediatamente deitado ao lixo.
 3. Deve evitar tossir ou espirrar para as mãos, bem como tocar nos olhos, nariz e boca com elas.

NORMAS DE LIMPEZA E DESINFEÇÃO

I - NORMAS GERAIS

A limpeza de pisos e superfícies obedecerá aos seguintes princípios:

1. As superfícies limpas de cima para baixo e no sentido das áreas mais limpas para as mais sujas;
2. Os panos de limpeza são de uso único e distintos para três tipos de superfícies: áreas comuns, quartos e casas de banho;
3. O balde e a esfregona em uso na casa de banho é diferente do que é usado nos quartos e nas áreas comuns;
4. As superfícies são lavadas com detergentes de uso comum. A desinfeção de superfícies é feita com lixívia ou desinfetante seguindo as normas da OMS:
 - a) No caso da lixívia diluída em água na proporção de uma medida de lixívia para quarenta e nove medidas iguais de água. No caso do desinfetante seguindo as recomendações do fornecedor;
 - b) Deixar atuar durante 10 minutos;
5. Normas específicas a implementar sempre que se estiver na presença de sangue, secreções respiratórias ou outros líquidos orgânicos:
 - a) Colocar a máscara e luvas;
 - b) Absorver os líquidos com papel absorvente;
 - c) Abrir as janelas para ventilação do espaço;

- d) Aplicar a lixívia diluída em água ou desinfetante recomendado, na proporção de um para nove;

II - NORMAS ESPECÍFICAS DE LIMPEZA E DESINFEÇÃO DAS CASAS DE BANHO

1. Lavar os cortinados do duche;
2. Limpar o mobiliário;
3. Lavar a casa de banho, seguindo a seguinte ordem: torneiras, lavatórios e ralos; mobiliário; banheira ou chuveiro; a sanita e bidé;

III - NORMAS ESPECÍFICAS DE LIMPEZA E DESINFEÇÃO DA SANITA

1. Aplicar o detergente e desinfetante quer no interior, quer no exterior da sanita;
2. Deixar atuar o produto durante 10 minutos;
3. Esfregar bem por dentro com o piaçaba;
4. Descarregar a água com o piaçaba ainda dentro da sanita para que este também fique limpo;
5. Colocar o piaçaba a escorrer;
6. Lavar e desinfetar o suporte do piaçaba;
7. Com outro pano limpo de uso único, lavar a parte externa da sanita começando pelo tampo (o menos sujo). De seguida, lavar a parte de cima da sanita e todas as partes exteriores com o mesmo detergente e desinfetante;

8. Enxaguar só com água quente e deixar secar.

IV - NORMAS ESPECÍFICAS DE LIMPEZA E DESINFECÇÃO DOS QUARTOS

Dado que a intervenção de mudança de roupa da cama gera aerossóis, proceder-se-á a duas intervenções distintas nos quartos:

1. Mudança de roupa

- a) Remover a roupa de cama e atalhados sem agitar ou sacudir, enrolando-a no sentido de dentro para fora, fazendo um “embrulho”;
- b) Não encostar a roupa ao corpo;

2. Limpeza

- a) Transportar a roupa em recipiente fechado e colocá-la diretamente na máquina de lavar;
- b) A roupa é lavada à temperatura mais alta que puder suportar;
- c) Os resíduos recolhidos no quarto são acondicionados num saco fechado, posteriormente depositado num segundo saco.

NORMAS ESPECÍFICAS DE LIMPEZA E DESINFECÇÃO DAS ALFIAS LITÚRGICAS

I - ALVAS E ESTOLA

1. Na capela de uso diário no Seminário (Capela dos Santos Francisco e Jacinta Marto) existem alvas para os sacerdotes residentes. Para proceder à sua lavagem, serão transportadas em saco fechado e colocadas diretamente na máquina de lavar, à temperatura mais alta que o tecido suportar;
2. Todos os sacerdotes não residentes usarão alva e estola próprias.

II - MANUSTÉRGIOS E SANGUÍNEOS

1. Após cada utilização, são colocados nas caixas devidamente identificadas para o efeito, na sacristia;
2. São transportados em recipiente fechado e colocados diretamente na máquina de lavar, à temperatura mais alta que o tecido suportar.

III - CORPORAIS E PALA

1. São substituídos semanalmente ou com mais frequência, se assim se justificar.
2. São transportados em recipiente fechado e colocados diretamente na máquina de lavar, à temperatura mais alta que o tecido suportar.

AFIXAÇÃO E DIVULGAÇÃO DAS INFORMAÇÕES E DOS PLANOS DE CONTINGÊNCIA

1. Nos expositores em uso no Seminário, na CRSJ e no CEPADI afixar **NORMAS BÁSICAS DE HIGIENE E SEGURANÇA E DEMAIS INFORMAÇÕES INTERNAS**;
2. No refeitório dos funcionários, cozinha, lavandaria e armazém de produtos de limpeza afixar **NORMAS BÁSICAS DE HIGIENE E SEGURANÇA DAS EQUIPAS DE LIMPEZA**;
3. À entrada das salas colocar as **NORMAS EM USO NAS RESPETIVAS SALAS**;
4. À entrada dos refeitórios colocar as **NORMAS EM USO NOS REFEITÓRIOS**;
5. À entrada dos espaços de oração colocar as **NORMAS EM USO NOS RESPETIVOS ESPAÇOS**;
6. Nas sacristias colocar as **NORMAS ESPECÍFICAS DE LIMPEZA E DESINFEÇÃO DAS ALFAIAS LITÚRGICAS**
7. Nas casas de banho comuns afixar o **CARTAZ DA DGS DA LAVAGEM DAS MÃOS**;

Leiria, 8 de setembro de 2020