

Plano de Contingência

Gripe A

Equipa de Coordenação

2009/2010

ÍNDICE

- I. Sumário
- II. Introdução
- III. Objectivos
- IV. A gripe como doença pandémica
- V. Plano de contingência da Escola
- VI. Bibliografia
- VII. Sítios recomendados para informação actualizada
- VIII. Anexos
 - Anexo A – Perguntas e Respostas
 - Anexo B – Descrição das Fases de Pandemia e Principais Acções por Fase
 - Anexo C – Medidas de Protecção Individual em Serviços de Saúde
 - Anexo D – A Gripe A (H1N1) e o uso de Máscaras de Protecção
 - Anexo E – A utilização de Antivíricos em Terapêutica e Quimioprofilaxia pós exposição
 - Anexo F – Medidas de Protecção Individual contra a Gripe A (H1N1)
 - Anexo G – Como lavar as mãos?

I. Sumário

O Plano de Contingência da Escola Secundária de Fafe tem como objectivo geral «manter a actividade da instituição escolar face aos possíveis efeitos da pandemia, nomeadamente o absentismo dos profissionais e dos alunos e respectivas repercussões nas actividades escolares e no ambiente familiar e social de toda a comunidade educativa» [1].

A escola assume um papel muito importante na prevenção de uma pandemia de gripe, pela possibilidade de contágio e rápida propagação da doença entre os seus alunos e profissionais.

Ter um Plano de Contingência significa estar preparado e ter a capacidade de tomar medidas de acção rápidas uma vez instalada uma situação de pandemia, assim como recuperar rapidamente das consequências desta situação.

II. Introdução

A evolução da pandemia em Portugal pode ter implicações sérias que resultam de um aumento acentuado do absentismo nos diversos sectores da sociedade.

A escola deverá estar preparada para a «adopção de medidas adequadas de prevenção e contenção desta doença, em estreita articulação com os pais ou encarregados de educação e as Autoridades de Saúde locais» [2].

«Conhecer as manifestações da doença, bem como as suas formas de transmissão, constitui a melhor forma de, sem alarmismos, adoptar as medidas de prevenção mais adequadas». [2]

«Elaborar um Plano de Contingência permite que a Escola se prepare para enfrentar, de modo adequado, as possíveis consequências de uma pandemia de Gripe, em estreita articulação com as famílias, os serviços de saúde e outras estruturas pertinentes da comunidade educativa» [1].

Na elaboração do Plano de Contingência da nossa Escola tivemos em consideração orientações internacionais, nomeadamente da Organização Mundial da Saúde (OMS), da Comissão Europeia e do Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doenças (ECDC), assim como toda a informação disponibilizada pela Direcção Geral de Saúde (DGS) da qual destacamos *Gripe A (H1N1) – Informação e Recomendações para Escolas e Outros Estabelecimentos de Educação e Gripe A (H1N1) v Planos de Contingência para Creches, Jardins de Infância, Escolas e Outros Estabelecimentos de Ensino*.

O Plano identifica a **Cadeia de Comando e Controlo** e as **Estruturas**, aos vários níveis de intervenção.

Salienta-se, ainda, o facto de numa possível situação de pandemia, poderem surgir alterações legislativas ou orientações emanadas pela DGS, ou pelas autoridades de saúde locais, que influenciem as tarefas e práticas referidas neste Plano de Contingência. É, por isso, importante assegurar a actualização

atempada do conhecimento, através de consulta regular dos sítios oficiais nos quais é actualizada a informação (ver cap.VII).

Assim, este Plano deverá ser revisto com regularidade e actualizado à medida que nova informação for surgindo.

Sublinha-se a importância de toda a comunidade escolar colaborar na sua actualização, partilhando experiências e sugestões que contribuam para o enriquecimento deste Plano.

Agradecemos o envio de contributos para o site: *directora.esfafe@gmail.com*

III. Objectivos

O Plano de Contingência da Escola Secundária de Fafe tem como objectivo principal a detecção precoce de suspeitas clínicas de Gripe A (H1N1) e a activação dos mecanismos de alerta previstos.

Tem como objectivos específicos:

- Definir as responsabilidades na preparação e activação do Plano de Contingência;
- Estabelecer as medidas e procedimentos para manter as actividades/serviços essenciais em funcionamento;
- Promover medidas de prevenção e educação da população escolar;
- Minimizar a propagação do vírus.

IV. A gripe como doença pandémica

1. O que é o novo vírus da Gripe A (H1N1)v?

O novo vírus da Gripe A (H1N1)v, que apareceu recentemente, é um novo subtipo de vírus que afecta os seres humanos. Este novo subtipo contém genes das variantes humana, aviária e suína do vírus da gripe e apresenta uma combinação nunca antes observada em todo o Mundo. Em contraste com o vírus típico da gripe suína, este novo vírus da Gripe A (H1N1)v é transmissível entre os seres humanos.

2. Quais os sintomas da doença pelo novo vírus da Gripe A(H1N1)v?

Os sintomas de infecção pelo novo vírus da Gripe A (H1N1)v nos seres humanos são normalmente semelhantes aos provocados pela gripe sazonal: Febre; Sintomas respiratórios (tosse, nariz entupido); dor de garganta. Possibilidade de ocorrência de outros sintomas: dores corporais ou musculares; dor de cabeça; arrepios; fadiga; vômitos ou diarreia.

3. Como se infectam as pessoas com o novo vírus da Gripe A (H1N1)v?

O modo de transmissão do novo vírus da Gripe A (H1N1)v é idêntico ao da gripe sazonal. O vírus transmite-se de pessoa para pessoa através de gotículas libertadas quando uma pessoa fala, tosse ou espirra. Os contactos mais próximos (a menos de 1 metro) com uma pessoa infectada podem representar, por isso, uma situação de risco. O contágio pode também verificar-se indirectamente quando há contacto com gotículas ou outras secreções do nariz e da garganta de uma pessoa infectada - por exemplo, através do contacto com maçanetas/puchadores das portas, superfícies de utilização pública, etc. Os estudos demonstram que o vírus da gripe pode sobreviver durante várias horas nas superfícies e, por isso, é importante mantê-las limpas, utilizando os produtos domésticos habituais de limpeza e desinfecção.

4. Qual é o período de incubação da doença?

O período de incubação da Gripe A (H1N1)v, ou seja, o tempo que decorre entre o momento em que uma pessoa é infectada e o aparecimento dos primeiros sintomas, pode variar entre 1 e 7 dias.

5. Durante quanto tempo uma pessoa infectada pode transmitir o vírus a outras?

Os doentes podem infectar (contagiar) outras pessoas por um período até 7 dias, a que se chama período de transmissibilidade. É prudente, contudo, considerar que um doente mantém a capacidade de infectar outras pessoas durante todo o tempo em que manifestar sintomas.

6. A doença pelo novo vírus da Gripe A (H1N1)v pode ser tratada?

O novo vírus da gripe é sensível aos medicamentos antivirais *oseltamivir* e *zanamivir*.

7. Qual a melhor forma de evitar a disseminação do vírus, no caso de estar doente?

Limite o contacto com outras pessoas, tanto quanto possível.

Mantenha-se em casa durante sete dias, ou até que os sintomas desapareçam, caso estes perdurem.

Cubra a boca e o nariz quando espirrar ou tossir, usando um lenço de papel.

Nunca com as mãos!

Utilize lenços de papel uma única vez e coloque-os de imediato no lixo.

Lave frequentemente as mãos com água e sabão, em especial após tossir ou espirrar.

Pode usar toalhetes descartáveis com soluções alcoólicas.

8. Qual é a melhor técnica de lavagem das mãos?

Lavar as mãos frequentemente ajuda a evitar o contágio por vírus da gripe e por outros germes. Recomenda-se que use sabão e água, pelo menos durante 30 segundos. Quando tal não for possível, podem ser usados toalhetes descartáveis, soluções e gel de base alcoólica, que se adquirem nas farmácias

e nos supermercados. Se utilizar um gel, esfregue as mãos até secarem e não use água.

9. Existe alguma vacina contra o vírus da Gripe A (H1N1)v?

De momento, não existe vacina que proteja as pessoas contra o novo vírus da Gripe A (H1N1)v.

10. A vacina da gripe sazonal é eficaz contra o novo vírus da Gripe A(H1N1)v?

Não há evidência científica, até ao momento, de que a vacina contra a gripe sazonal confira protecção contra a Gripe A (H1N1)v.

11. O vírus da Gripe A(H1N1)v pode ser transmitido às pessoas através do consumo de carne de porco ou derivados?

Não. O vírus da Gripe A (H1N1)v não é transmitido pela ingestão de carne de porco ou derivados. Esta nova estirpe não foi, até à data, observada em animais e não há indícios de que o vírus tenha entrado na cadeia de produção. A Autoridade Europeia de Segurança Alimentar e o Centro Europeu para a Prevenção e Controlo de Doenças desconhecem qualquer evidência científica que sugira a possibilidade de transmissão do vírus por consumo de carne de porco e derivados.

12. Qual é a situação da doença na Europa e no resto do Mundo?

A situação a nível mundial está em constante evolução. Para informações mais recentes, consulte o Microsite da Gripe do sítio da Direcção-Geral da Saúde.

13. Que devo fazer para me proteger se tiver de viajar para áreas onde foram identificados casos de Gripe A (H1N1)v?

Os viajantes devem seguir as precauções gerais de higiene relativamente a infecções respiratórias se viajarem para áreas onde foram detectados casos de infecção pelo novo vírus da gripe:

- Lave frequentemente as mãos com água e sabão; evite o contacto próximo com pessoas doentes;

- Se estiver doente: mantenha a distância de pelo menos 1 metro em relação aos outros, para evitar a propagação do vírus;
- Permaneça em casa, sempre que possível; evite multidões ou grandes aglomerados de pessoas;
- Se tossir ou espirrar, proteja a boca e o nariz com um lenço de papel de utilização única ou use o antebraço e não as mãos; Para se assoar, use lenços de papel de utilização única e coloque-os, de imediato, no lixo;
- Lave as mãos com frequência.

14. Que precauções devo tomar se estiver a regressar de uma área onde foram identificados casos de Gripe A (H1N1)v?

Viajantes que regressem de uma área onde foram detectados casos de infecção pelo novo vírus da Gripe devem estar particularmente atentos ao seu estado de saúde e, se experimentarem algum dos seguintes sintomas, devem contactar de imediato a Linha Saúde 24 (808 24 24 24), durante os 7 dias seguintes ao regresso: Febre (> 38°C) e um dos seguintes sintomas: sintomas respiratórios como tosse ou nariz entupido; dor de garganta; dores corporais ou musculares; dor de cabeça; fadiga; vómitos ou diarreia.

15. Estamos perante uma nova pandemia de gripe?

Uma pandemia de gripe é uma epidemia à escala mundial, provocada por um novo vírus da gripe que infecta uma grande parte da população. No século XX, houve três pandemias deste tipo: em 1918, 1957 e 1968. Em Portugal e nos outros países da Europa foram desenvolvidos, nos anos mais recentes, esforços consideráveis de preparação para uma pandemia, sendo que todos os Estados Membros da União Europeia têm planos de contingência nacionais. Em 11 de Junho de 2009, a Organização Mundial de Saúde elevou para 6 o nível de alerta de pandemia. Esta alteração da Fase 5 para Fase 6 não está relacionada com o aumento da gravidade clínica da doença, mas sim com o crescimento do número de casos de doença e com a sua dispersão a nível mundial.

V. Plano de Contingência da Escola

1. Coordenador e Equipa Operativa

A coordenação global do Plano é feita pela Directora da Escola, Natália Correia, e/ou pelo Subdirector, José Teixeira, apoiados por uma Equipa constituída por 3 elementos, a Professora Sandra Pinto, Coordenadora do PES, a Chefe dos Serviços Administrativos, Piedade Nogueira, e o Chefe dos Assistentes Operacionais, António Novais.

2. Cadeia de “comando e controlo”

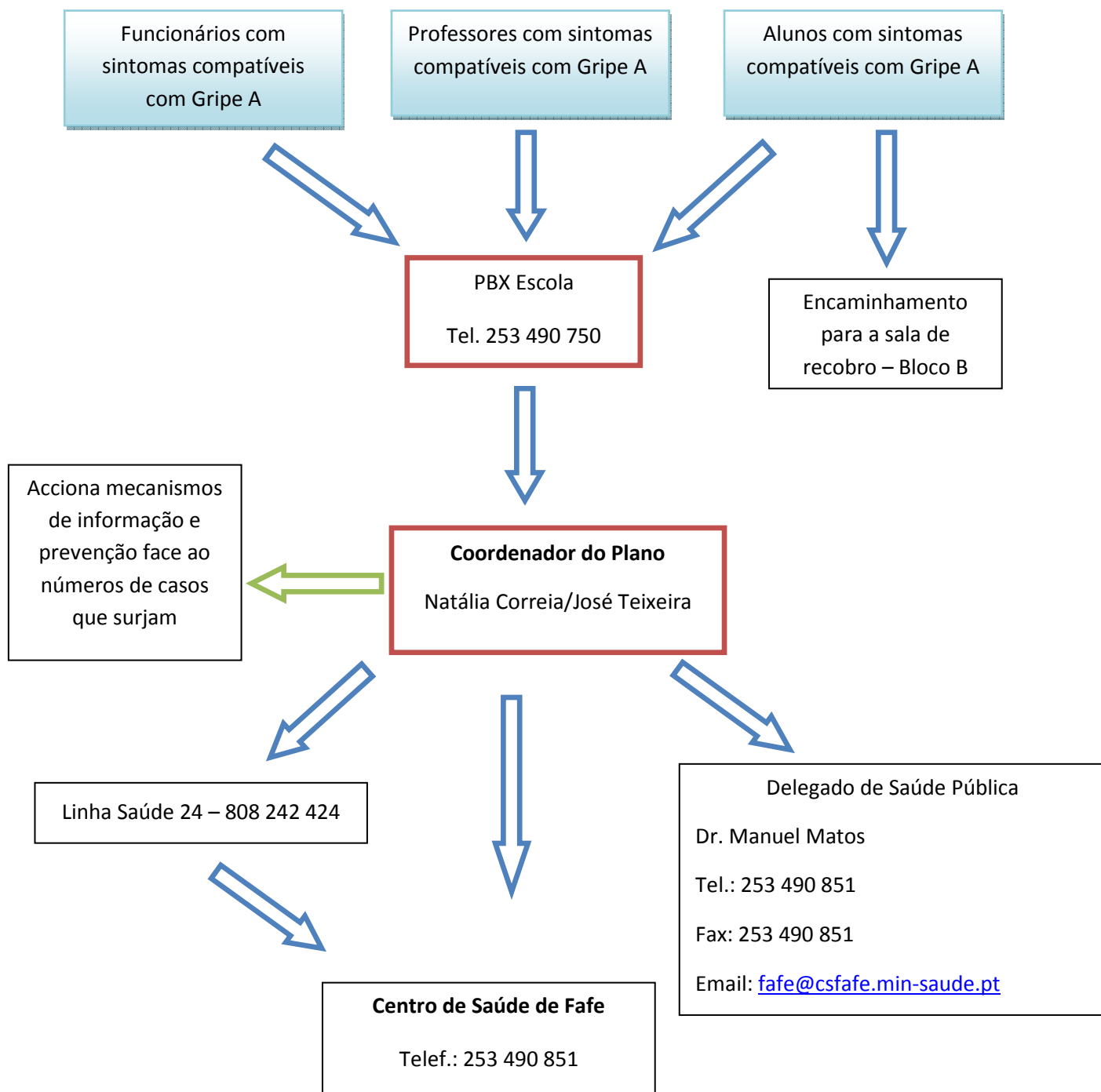
Directora da escola – Coordenadora do projecto saúde – Chefe dos serviços administrativos - Chefe dos assistentes operacionais.

A comunicação dentro da escola será efectuada da seguinte forma:

- O professor ao detectar um aluno com suspeitas de gripe, deve retirar esse aluno da sala, chamar o assistente operacional que lhe fornecerá uma máscara adequada e o encaminhará para a sala de recobro (Bloco B). O assistente operacional avisa a Direcção da Escola, a quem compete telefonar para a Linha Saúde 24 (808 24 24 24) que dará as orientações necessárias, e avisará o Encarregado de Educação.

A Direcção da Escola deve comunicar ao Departamento de Saúde Pública/Delegado de Saúde todos os casos confirmados de Gripe A.

Fluxograma do Plano de Contingência da Gripe A (H1N1) na ESF



3. Actividades essenciais e prioritárias

Criar espaço na página da escola para todas as informações sobre a gripe A;

- Dotar as casas de banho de doseadores de sabão e toalhetes;
- Desactivar bebedouro (em frente à sala dos professores);
- Colocar distribuidores desinfectantes em cada bloco (para que os alunos desinfectem as mãos à entrada);
- Termómetros disponíveis na sala de recobro para medir a febre aos alunos, funcionários e professores;
- Adquirir, para ter stock suficiente, detergente desinfectante, toalhetes, luvas descartáveis, máscaras, batas descartáveis, sacos plásticos para eliminação do material utilizado, lenços de papel;
- Colocar cartazes em diferentes locais da escola, incluindo todas as salas e casas de banho;
- Elaboração de informação aos Encarregados de Educação;
- Formação de funcionários no sentido de ter maior cuidado na higiene e arejamento das salas, limpeza de espaços comuns, bem como evitar grandes aglomerados de alunos na entrada das salas, no átrio dos blocos ou no Polivalente. Reforçar a formação aos responsáveis pela execução de serviços de limpeza das instalações, em particular chamando a atenção para pontos críticos que habitualmente são esquecidos como, por exemplo, teclados ou "ratos" de computador, telefone, puxadores ou corrimões;
- Elaboração de tabelas para cada turma onde se coloque o nº de telefone mais utilizado de todos os alunos e Encarregados de educação, email dos alunos e email dos professores que fazem parte da equipa pedagógica, para contacto mais facilitado entre todos os intervenientes e também, no caso de absentismo haver comunicação entre alunos e professores de maneira a minimizar o mais possível as actividades escolares.

Áreas de funcionamento da Escola

- SAE
- Bar/bufete dos alunos
- Bar/bufete dos professores
- Sala de professores
- Polivalente
- Refeitório
- Papelaria
- Reprografia
- PBX
- Biblioteca e Centro de Recursos
- Pavilhão Gimnodesportivo e Instalações de Ed. Física
- Pavilhões
- Portaria

Possíveis efeitos no funcionamento da escola

- Diminuição de recursos humanos
- Impossibilidade de fornecimento de bens ou serviços
- Aumento de encargos financeiros
- Reorganização dos serviços considerados prioritários

Identificação das Áreas prioritárias

- PBX
- Refeitório
- Bar de alunos
- Reprografia
- Portaria

Identificação das Actividades essenciais

- Fornecimento do Bar
- Fornecimento de refeições
- Segurança dos alunos

4. Medidas de manutenção da actividade escolar em situação de crise

- Planeamento de substituições de Professores, elaborando um mapa de distribuição do Pessoal Docente, no âmbito da componente não lectiva, permuta entre docentes, compensação de aulas, (...)
- Organização de um plano de compensação relativo ao Pessoal Não Docente, assegurando linhas de substituição, adequadamente formadas e treinadas para o desempenho das funções a substituir/acumular.
- Uso da plataforma Moodle e/ou correio electrónico, de forma a facilitar o contacto professor/aluno.
- Actualização do ficheiro com os contactos telefónicos e electrónicos, Centros de Saúde dos utentes, número de utente, do Pessoal Docente e Não Docente (início do ano escolar).

- Actualização do ficheiro com os contactos telefónicos e electrónicos, Centros de Saúde dos utentes, número de utente, dos alunos, a efectuar no início do ano escolar, através dos Directores de Turma.

Em caso de encerramento da Escola, o Órgão de Gestão informará os Encarregados de Educação através de nota informativa.

5. Medidas de prevenção e controlo da Gripe

Evite o contacto próximo com pessoas com gripe! Procure não estar na presença de pessoas com gripe. Se ficar doente, mantenha-se afastado dos outros, pelo menos a 1 metro de distância, para protegê-los de adoecer também.

Se estiver com os Sintomas da Gripe no Local de Trabalho, dirija-se para a sala de recobro! Coloque a máscara facial e **telefone para o coordenador avisando da situação.** Após isso **ligue para a Linha Saúde 24 através do n.º 808 24 24 24**, fale com o técnico e ele aconselhará como deverá proteger-se e evitar o contágio a outras pessoas. **Você pode não estar com gripe tipo A e sim com uma gripe normal.**

Se ficar doente em casa, permaneça em casa! Se estiver com sintomas de gripe, fique em casa e contacte a Linha Saúde 24, pelo número 808 24 24 24, de forma a proteger-se e evitar o contágio a outras pessoas. Siga sempre os conselhos dos técnicos especializados.

Se tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz com um lenço de papel! Para impedir que outras pessoas venham a adoecer, é muito importante, quando tossir ou espirrar, que cubra a boca e o nariz com um lenço de papel ou com o antebraço, mas nunca com a mão! De imediato, deposite no balde de lixo adequado ao lenço utilizado.

Lave as mãos frequentemente com água e sabão! É fundamental lavar as mãos com frequência, com água e sabão em abundância, durante 20 segundos, pelo

menos, em particular depois de tossir ou espirrar. Em alternativa, pode usar toalhetes à base de álcool.

Evite o contacto das mãos com os olhos, nariz e boca! Procure não tocar nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos, porque o contacto destas com superfícies ou objectos contaminados é uma forma frequente de transmissão da doença.

Limpe frequentemente as superfícies ou objectos mais sujeitos a contacto com as mãos! É necessário manter limpas, com um produto de limpeza comum, as superfícies sujeitas a contacto manual muito frequente, tais como mesas de trabalho e maçanetas das portas.

Na escola deve ser feita a higienização das mãos com grande frequência, com maior incidência nos seguintes casos:

1. Quando chegamos à escola vindos da rua;
2. Antes e após as refeições;
3. Após irmos à casa de banho;
4. Após tossirmos ou espirrarmos;
5. Após manusearmos lenços com secreções;
6. Após tocarmos em superfícies muito manuseadas como por ex. manípulos de portas, corrimões.

Após as férias se esteve fora do país é aconselhável que reserve 2 ou 3 dias de repouso em sua casa, antes de regressar ao trabalho

Máscaras Faciais: Para quem não tem os sintomas a máscara tipo cirúrgica deverá ser utilizada somente no acto de assistência a pessoa com os sintomas. Logo após assistência ou limpezas deitar a máscara no balde do lixo apropriado e lavar as mãos.

5.1. Informação e capacitação

- Sessões de esclarecimento e sensibilização destinados aos alunos, Pessoal Docente e Não Docente, Pais e Encarregados de Educação, em parceria com o Centro de Saúde de Fafe, no início do ano escolar.
- Realização de actividades/ trabalhos de grupo sobre a doença, no âmbito das áreas curriculares não disciplinares.
- Afixar os seguintes cartazes e distribuir desdobráveis:
 - “Como se pode proteger a si e aos outros” — Locais estratégicos do estabelecimento.
 - “Como Lavar as mãos” — afixação junto dos lavabos e casas de banho e refeitório.
 - “Gripe A (H1N1) Dois gestos de protecção! - Locais estratégicos do estabelecimento.
 - “Folheto Informativo — Gripe A (H1N1) - Locais estratégicos do estabelecimento.
- Desinfecção das mãos e resíduos contaminados:
 - “Desinfecção das mãos” — doseadores de gel distribuídos estrategicamente;
 - “Baldes para resíduos com sacos plásticos e tampa com accionamento não manual distribuídos estrategicamente;
 - “Lavagem das instalações sanitárias” — disponibilização de mascaras e luvas tipo cirúrgicas para as funcionárias das limpezas.

5.2. Medidas de higiene do ambiente escolar

- Reforço da limpeza geral do espaço escolar.
- Aquisição de maior quantidade de produtos e limpeza.
- Arejamento das salas de aula.

- Aquisição dos seguintes equipamentos: dispositivos de parede, com soluções de limpeza das mãos à base de álcool, toalhetes, álcool, máscaras descartáveis, luvas, baldes de lixo com tampa de accionamento não manual.
- Desactivar bebedouro (em frente à sala dos professores).

5.3. Medidas de isolamento e distanciamento social

Criação e identificação de uma sala de recobro (Bloco B) para pessoas com sintomas da doença. A sala deverá estar equipada com:

- Telefone com acesso para o exterior;
- Número do telefone do coordenador, das extensões internas e dos parceiros externos;
- Lenços descartáveis;
- Máscaras descartáveis tipo cirúrgicas;
- Baldes de lixo com saco plástico com tampa de accionamento não manual;
- Termómetros digitais.

6. Plano de Comunicação

Estabelecer uma boa rede de comunicação interna e externa, com os diferentes parceiros.

7. Elaboração e divulgação do Plano

O presente plano foi elaborado pela Direcção em conjunto com a Coordenadora do PES.

A divulgação do plano será feita junto da comunidade escolar no início do ano lectivo, através de reuniões a realizar entre a Direcção e o Pessoal Docente e Não Docente, entre os Directores de Turma e os alunos e entre os Directores de Turma e os Pais e Encarregados de Educação. Será divulgado igualmente através do site da Escola.

8. Avaliação

O plano será reavaliado e reajustado caso seja necessário.

Terminada a fase pandémica a Equipa de Coordenação elaborará um breve relatório sobre a aplicabilidade do Plano.

Bibliografia

[1] Gripe A (H1N1)v Planos de Contingência para Creches, Jardins de Infância, Escolas e Outros Estabelecimentos de Ensino, DGS

[2] Gripe A (H1N1) Informação e Recomendações para Escolas e Outros Estabelecimentos de Ensino, DGS

VI. Sítios recomendados para Informação actualizada

Direcção-Geral da Saúde - microsite da gripe | <http://www.dgs.pt>

Instituto Gulbenkian de Ciência - <http://www.gripenet.pt>

Confederação Nacional das Associações de Pais (CONFAP) -

http://www.confap.pt/desenv_noticias.php?ntid=1339

Organização Mundial de Saúde (OMS) - <http://www.who.int/en/>

European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC) |-

<http://ecdc.europa.eu/>

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) - <http://www.cdc.gov/>

Portal da Saúde

<http://www.portaldasaude.pt/portal/conteudos/enciclopedia+da+saude/saude+publica/gripe>

ANEXOS