



PLANO DE CONTINGÊNCIA | COVID-19

Última revisão: 19 de Setembro de 2020

O Plano de Contingência aqui apresentado têm como objectivo definir e reger os procedimentos motivados pelo COVID-19 em viagens em grupo organizadas pela MACRO VIAGENS (RNAVT Nº 7304), segundo as recomendações da Direcção-Geral de Saúde e do Turismo de Portugal.

A Macro Viagens, assegura o cumprimento dos protocolos internos de higienização e segurança pelos parceiros envolvidos nos programas - estando sujeita, em viagens para o estrangeiro, às políticas e normas de cada país.

Todos os colaboradores, líderes de viagem, convidados, fornecedores e viajantes dos programas da Macro Viagens, estão informados sobre:

- Protocolo interno relativo ao surto de coronavírus COVID-19;
- Que requisitos são necessários para viajar com a Macro Viagens;
- Como cumprir as precauções básicas de prevenção e controlo de infeção relativamente ao surto de coronavírus COVID-19.

A informação aos colaboradores, líderes de viagem, fornecedores e convidados é transmitida pelo responsável pelo Plano de Contingência | COVID-19 da Macro Viagens. A informação aos viajantes está disponível para consulta online, neste documento, e é transmitida na reunião pré-viagem. Será também reforçada durante os programas de viagem, sempre que necessário, pelos respectivos líderes de viagem.

Para a Macro Viagens é muito importante a segurança de todos e o cumprimento das normas definidas pelas autoridades, estando a agência comprometida com uma Política de Turismo Responsável, sendo certificada pela BIOSPHERE *Responsible Tourism*, pelo Turismo de Portugal através do selo “*Clean & Safe*” e pela World Travel & Tourism Council com o selo “*Safe Travels*”.

Este plano de contingência está em constante actualização, tendo em conta os desenvolvimentos, quer em Portugal, quer nos países para onde organizamos viagens e foi elaborado com a validação da BIOSPHERE *Responsible Tourism*, seguindo as orientações de boas práticas do Turismo de Portugal, da Direcção-Geral de Saúde e da Organização Mundial de Saúde.

Contacto do responsável: Diana Chiu Baptista | diana@macroviagens.pt | T. (+351) 934 804 391





I – INTRODUÇÃO

Coronavirus COVID-19: o que é?

COVID-19 é a designação dada pela Organização Mundial da Saúde para identificar a doença provocada pelo novo coronavírus SARS-CoV-2. Este novo coronavírus foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019 na China, na cidade de Wuhan. Os casos iniciais da doença COVID-19 foram associados a um mercado em Wuhan (Wuhan's Huanan Seafood Wholesale Market). O mercado foi encerrado a 1 de janeiro de 2020, mas a doença foi progredindo desencadeando uma epidemia mundial ou pandemia.

Como se transmite?

COVID-19 transmite-se pessoa-a-pessoa por contacto próximo com pessoas infetadas pelo SARS-CoV-2 (transmissão direta), ou através do contacto com superfícies e objetos contaminados (transmissão indireta).

A transmissão por contacto próximo ocorre principalmente através de gotículas que contêm partículas virais que são libertadas pelo nariz ou boca de pessoas infetadas, quando tosse ou espirram, e que podem atingir diretamente a boca, nariz e olhos de quem estiver próximo.

As gotículas podem depositar-se nos objetos ou superfícies que rodeiam a pessoa infetada e, desta forma, infetar outras pessoas quando tocam com as mãos nestes objetos ou superfícies, tocando depois nos seus olhos, nariz ou boca.

Existem também evidências sugerindo que a transmissão pode ocorrer de uma pessoa infetada cerca de dois dias antes de manifestar sintomas.

Quais os sintomas?

Os sintomas mais frequentes associados à infeção pelo COVID-19 são:

- Febre (temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$)
- Tosse
- Dificuldade respiratória (ex: falta de ar)





Também pode surgir dor de garganta, corrimento nasal, dores de cabeça e/ou musculares e cansaço. Em casos mais graves, pode levar a pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência renal e de outros órgãos, e eventual morte.

Qual o período de contágio?

O período de contágio (tempo decorrido entre a exposição ao vírus e o aparecimento de sintomas) é atualmente considerado de 14 dias. A transmissão por pessoas assintomáticas (sem sintomas) ainda está a ser investigada.

Que efeitos o surto coronavírus COVID-19 pode ter nas viagens organizadas pela Macro Viagens?

A epidemia COVID-19, pode ter diferentes efeitos:

- Alguns programas podem ter de ser cancelados ou adiados, caso não existam condições para se realizar a viagem (nesse caso os viajantes têm direito a alterar a sua inscrição para outro programa com lugares livres ou poderão optar pelo reembolso total dos valores já pagos);
- Alguns programas podem sofrer alterações, caso incluam visita a locais de acrescido risco – essas actividades serão substituídas por outras e avaliadas caso-a-caso pelo responsável e/ou líderes de viagem;
- As políticas de entradas e saídas dos países foram / estão a ser revistas por cada governo local, tendo em conta a pandemia;
- Existem medidas de prevenção e controlo que todos os viajantes, líderes de viagem e convidados terão forçosamente de adoptar nas viagens;
- Caso durante a viagem alguém do grupo tenha suspeitas de contaminação com COVID-19, isso poderá condicionar o programa para a pessoa em questão, mas também para o restante grupo, estando todos sempre sujeitos às medidas das autoridades locais e às medidas que o responsável ou os líderes de viagem considerem adequadas;
- Caso exista uma crise de risco agravado no país de destino ou/e em Portugal e/ou a nível global, durante o programa de viagem, poderão ter de ser tomadas medidas excepcionais, nomeadamente pode ser necessário o regresso antecipado.





II - REGRAS E RECOMENDAÇÕES

Pré-Viagem | Precauções de prevenção e controlo de infeção COVID-19:

Para viajar com a Macro Viagens deve:

- Cumprir os requisitos de entrada do país de destino (esta informação será transmitida pelo responsável da Macro Viagens atempadamente e detalhadamente);
- Fazer prova de ter feito um teste PCR COVID-19 em laboratório referenciado pela Direcção Geral de Saúde (DGS) com resultado negativo. O teste deve ser realizado com no máximo 72 horas de antecedência de início da viagem (salvo indicação em contrário pelo país de destino);
- Fazer prova de ter subscrito um Seguro de Assistência em Viagem com cobertura em caso de infeção por COVID-19 - que não exclua situações de epidemia ou pandemia - que participe despesas médicas com capital mínimo de 250.000€ (salvo indicação em contrário do país de destino);
- Estar disposto a cumprir as regras do país de destino, as recomendações da Organização Mundial de Saúde e as indicações do responsável da Macro Viagens e Líderes de Viagem.

Não se deve inscrever num programa de viagem caso:

- Tenha mais de 65 anos;
- Tenha sido diagnosticado com COVID-19 e ainda não esteja recuperado;
- Tenha alguma doença consideradas de risco (cardiovascular, respiratória, diabetes, hipertensão, cancro,...) e/ou tenha sido submetido a tratamentos evasivos (ex. quimioterapia) - nesse caso, deve conversar com o seu médico;
- Esteja ou pretenda viajar para uma área transmissão comunitária ativa identificada pela Organização Mundial de Saúde como tal nos 14 dias anteriores à data de partida.

Reunião pré-viagem e documentação:

- As reuniões pré-viagem serão feitas, até informação em contrário, apenas online através da plataforma ZOOM.
- Após a reunião, será enviado um resumo digital por email, por isso caso não possa participar na reunião online, não tem de se preocupar, receberá todas as informações (e poderá sempre esclarecer alguma questão via email ou chamada telefónica);





- Toda a documentação necessária para a viagem será enviada em formato digital por e-mail até uma semana antes da data de partida. Deve privilegiar levar a documentação em formato digital (no seu *Smartphone*, em vez de a imprimir).
- A agenda diária indicativa e demais informações será disponibilizada por *WhatsApp* no primeiro dia de viagem.

Teste PCR – COVID-19:

Para fazer o teste PCR COVID-19, deve marcar e fazer o teste numa entidade acreditada. [Aqui](#) pode consulta a lista de laboratórios referenciados pela DGS.

O teste só é gratuito para utentes referenciados pelo Serviço Nacional de Saúde ou com prescrição médica do médico da ARS, no entanto, caso tenha um seguro de saúde que cubra assistência ambulatoria, o teste poderá ser compartilhado. Para tal, deverá obter uma prescrição médica (por exemplo na Consulta do Viajante). No entanto recomendamos que consulte a sua seguradora para obter mais informações.

O teste PCR COVID-19 é feito através de uma colheita rápida com zaragatoa nasofaríngea (nariz).

Deve adquirir / organizar atempadamente, para levar na viagem em quantidade suficiente:

- Máscaras de uso social;
- Álcool gel tamanho de bolso que tenha pelo menos 70% de álcool;
- Toalhetes de limpeza e desinfecção rápida à base de álcool ou outro desinfetante com ação virucida (opcional);
- Calçado para usar exclusivamente dentro do quarto, deixando os sapatos do lado de fora do quarto.

Nota: Os líderes de viagem que acompanham o grupo terão disponível 1 kit de proteção individual por viajante com 1 máscara cirúrgica e 1 par de luvas descartáveis, que deve ser solicitado em caso de suspeita por contaminação. Para os líderes de viagens e convidados, a Macro Viagens disponibiliza o restante material necessário (máscaras de uso social, álcool gel e toalhetes).

Durante a Viagem | Precauções de prevenção e controlo de infeção COVID-19:

Temperatura corporal:





- Diariamente será medida a temperatura corporal de todos (viajantes, líderes de viagens e convidados), por termómetro de infravermelhos sem contacto (sem registo). No caso de temperatura igual ou superior a 38.0°C serão cumpridas as indicações das autoridades locais.

Máscaras de uso social:

- As máscaras sociais devem ser utilizadas sempre que estiver em espaços interiores fechados com múltiplas pessoas (ex. aeroportos, aviões e outros transportes, restaurantes, alojamentos que não sejam de uso exclusivo do grupo, etc.), espaços exteriores públicos (ruas, templos, etc.) e transportes.
- Deve conhecer e aplicar as recomendações para colocar / retirar a máscara social de forma segura (veja o vídeo explicativo da OMS [aqui](#) e consulte os anexos no final deste documento).

Higienização das mãos:

- Deve lavar as mãos frequentemente com água e sabão, durante pelo menos 20 segundos ou usar álcool gel, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas. Consulte os anexos no final deste documento.

Etiqueta respiratória:

- Sempre que tiver de tossir ou espirrar, deve fazê-lo para o antebraço fletido ou usar um lenço de papel (utilização única), que deve ser imediatamente deitado ao lixo.
- Deve higienizar sempre as mãos após tossir ou espirrar e depois de se assoar;
- Deve evitar tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos.

Conduta social:

- Não deve cumprimentar ninguém com apertos de mão e/ou beijos e/ou abraços. Pode fazê-lo como se faz tradicionalmente na Ásia, à distância, com as mãos juntas ao peito em “*namastê*”;
- Sempre que possível, deve manter alguma distância social de pessoas não pertencentes ao grupo;
- Não deve partilhar auscultadores, telemóveis, computadores portáteis, etc.

Nos transportes:





- Nos transportes – públicos ou privados - terrestres e aéreos, deve usar sempre máscara social e cumprir as normas de higienização das mãos e etiqueta respiratória e seguir as regras e protocolos de cada país;
- As normas de ocupação máxima dos meios de transporte utilizados, são as do país de destino.

Nos WC públicos:

- Utilize os WC's públicos só se for mesmo necessário;
- Lave as mãos à entrada e à saída. No final da lavagem, deve secar as mãos com papel (utilização única). Em alternativa, deve usar álcool gel e esfregar as mãos até secarem completamente.

Nos alojamentos:

- Quando chegar ao quarto, deve deixar o calçado que usa na rua do lado de fora do quarto (ou numa zona específica à entrada) e usar um calçado de uso exclusivo para dentro do quarto;

Às refeições / alimentação:

- Não deve partilhar embalagens de comida que seja manipulada com as mãos (ex. snacks, frutos secos);
- Não deve beber diretamente de garrafas / pacotes / embalagens;
- Não deve partilhar garrafas, copos, talheres, etc.

Outros:

- Higienize regularmente o seu telemóvel, relógio, headphones, etc. com toalhetes de limpeza e desinfecção rápida à base de álcool ou outro desinfetante com ação contra o vírus (ação virucida) ou com álcool gel;
- Sempre que possível, faça os pagamentos de eventuais compras que faça com cartão de débito / crédito em vez de usar dinheiro.
- Depois de utilizar os terminais de pagamento ou ATM's, higiene as mãos.



III – PROTOCOLO INTERNO

Protocolo interno relativo à suspeita de contaminação por COVID-19:

- As pessoas que desenvolvam quadro respiratório agudo com tosse (de novo ou agravamento da tosse habitual), ou febre (temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$), ou dispneia / dificuldade respiratória, são consideradas suspeitas de COVID-19;
- Caso durante a viagem suspeite estar contaminado, deve informar imediatamente um dos líderes de viagem que estão a acompanhar o grupo, preferencialmente via telemóvel;
- A pessoa com suspeita de contaminação deve usar uma máscara cirúrgica, se a sua condição clínica assim o permitir, e ficar em isolamento. A máscara deverá ser colocada pelo próprio, que deve verificar se esta se encontra bem ajustada. Sempre que a máscara estiver húmida, o próprio deve substituí-la por outra;
- A pessoa com suspeita de contaminação será acompanhada pelo líder de viagem designado para uma área de isolamento, preferencialmente com WC para seu uso exclusivo, com acesso ao seu próprio telemóvel, onde ficará até indicações das autoridades de saúde locais sobre como proceder, sendo-lhe prestada toda a assistência que necessitar (incluindo água e alimentação). O acesso à área de “isolamento” fica interditado (excepto ao membro do staff do alojamento ou ao líder de viagem designado para prestar assistência).
- O líder de viagem deve informar imediatamente as Autoridades de Saúde Locais e o responsável da Macro Viagens.
- Dependendo da situação, o líder de viagem designado poderá informar outras autoridades como embaixada / consulado, hospital mais próximo, assim como a seguradora onde a pessoa com suspeita de contaminação tenha o seu Seguro de Assistência em Viagem e o contacto de emergência. Caso o viajante tenha condições para o fazer, deve ser o próprio a contactar a Seguradora.
- Será procedida à limpeza e desinfeção do quarto, das áreas comuns do alojamento conforme procedimentos em vigor no país de destino.
- Serão informados todos os fornecedores de alojamentos, transportes, hotelaria, etc. onde a pessoa com suspeita de contaminação esteve anteriormente.
- O líder de viagem designado deve informar o grupo da existência do caso suspeito e dos procedimentos que serão tomados e manter o grupo informado de forma clara, calma e concisa, prestando apoio e esclarecendo dúvidas.



- Caso os dois líderes de viagem que acompanham os grupos fiquem ambos com suspeita ou contaminação, não havendo indicação em contrário das autoridades locais, existe já identificado um guia local da confiança da organização que passará a acompanhar o grupo. Será também nomeado um representante do grupo de viajantes, selecionado pelos líderes de viagem ou eleito pela maioria do grupo (dependendo das condicionantes do momento), que esteja à vontade na língua inglesa, tenha perfil e esteja disponível para o cargo. O representante do grupo, será o elo preferencial entre o líder de viagens local e o grupo. Os líderes de viagem, caso estejam em condições para o fazer, continuarão a comunicar com o guia local, colaborando na coordenação da viagem à distância.

IV – INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES

- Os programas poderão sofrer alterações, caso incluam visitas a locais de potencial acrescido risco ou surja instabilidade social ou outra circunstância que coloque em causa a segurança, devido a surto COVID-19. Esta análise de risco será feita caso-a-caso, tanto pela pessoa responsável como pelos líderes de viagem no terreno, mediante a situação de cada país naquele momento, assim como as recomendações do Governo Local e demais entidades oficiais. Na dúvida, as actividades com um potencial elevado de risco, serão substituídas por outras.
- As medidas de contenção preconizadas em cada país serão transmitidas pelos líderes de viagem, assim como outras medidas adequadas ao momento, e os viajantes terão a responsabilidade de as cumprir sob risco de expulsão do programa.
- Nenhuma pessoa poderá viajar sem um teste negativo de despiste PCR Covid-19 aprovado pela Direcção-Geral de Saúde.
- No caso do viajante cancelar a viagem / não poder viajar / ser-lhe recusado o embarque ou a entrada no país de destino aplica-se o ponto 13 dos '[Termos e Condições](#)' (Desistências por parte do cliente) – poderá subscrever um Seguro de Cancelamento.
- No caso dos líderes de viagem e/ou convidados não poderem viajar, estes serão substituídos por outros.
- Todos os viajantes, líderes de viagem ou convidados com estas condições, são desaconselhados de viajar:
 - Mais de 65 anos;





- Que tenham alguma doença cardiovascular, respiratória, diabetes, hipertensão, cancro e/ou outras doenças crónicas;
 - Tenham sido submetidos a tratamentos evasivos (ex. para Cancro);
 - Grávidas.
- Todos os viajantes inscritos em programas para o estrangeiro, deverão subscrever um Seguro de Assistência em Viagem adequado para o programa em questão e com cobertura para doenças infecciosas, incluindo COVID-19, e hospitalização, de acordo com as políticas de entrada no país de destino. Cada viajante é responsável pela ativação do seu seguro, salvo se não tiver condições para o fazer;
 - Todos os líderes de viagem e convidados têm um Seguro de Assistência em Viagem adequado, feito pela Macro Viagens;
 - Todos os gastos pessoais derivados de eventual suspeita ou contaminação por COVID-19 durante a viagem, devem ser suportados pelos próprios;
 - Caso as indicações das autoridades locais, por situações relacionadas com COVID-19 de âmbito interno ou externo ao grupo (como crise do surto COVID-19 local ou global), neguem o embarque, a entrada no país, levem à alteração do programa e/ou ao regresso antecipado depois do mesmo se ter iniciado, e/ou internamento hospitalar e/ou quarentena de um ou mais membros do grupo, a Macro Viagens não pode ser responsabilizada, nem lhe podem ser imputados custos de repatriamento, alojamento, transportes, alimentação, saúde e demais, assim como não existe lugar a nenhum reembolso por serviços não utilizados (excepto valores que sejam recuperados junto dos fornecedores). Não obstante, o responsável da Macro Viagens e os líderes de viagem que acompanham o grupo, terão a responsabilidade e obrigação de darem todo o apoio necessário ao(s) viajante(s), líderes de viagem e convidados.



1 - Folheto Informativo | Recomendações gerais:

CORONAVÍRUS (COVID-19)

RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS



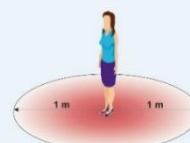
Quando espirrar ou tossir tape o nariz e a boca com o braço ou com lenço de papel que deverá ser colocado imediatamente no lixo

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



2 - Técnica de higiene das mãos com água e sabão:

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Como lavar as mãos?



03. **Palma com palma** com os dedos entrelaçados

04. Esfregar o **polegar** em sentido rotativo

05. Esfregar rotativamente os **dedos** na palma da mão contrária

06. Esfregar o **pulso** com a mão contrária

EM CASO DE DÚVIDA, LIGUE  **SNS 24** **808 24 24 24**





NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Como lavar as mãos?



00. Molhe as mãos com **água**

Aplique **sabão** suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos

01. 

02. Esfregue as **palmas** das mãos, uma na outra

EM CASO DE DÚVIDA, LIGUE  **SNS 24** **808 24 24 24**





NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Como lavar as mãos?



07. Enxaguar as mãos com **água**

08. Secar as mãos com um **toalhete descartável**

Deve lavar durante **20 segundos**
É o tempo que demora a cantar os
"Parabéns a Você"



EM CASO DE DÚVIDA, LIGUE  **SNS 24** **808 24 24 24**





3 - Como colocar corretamente a máscara:

COVID-19

COMO COLOCAR A MÁSCARA

Lavar bem as mãos antes de colocar a máscara



1º



2º



#SEJAUAGENTESAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS




COVID-19

COMO COLOCAR A MÁSCARA

Colocar a máscara com o lado branco (face interna) virado para a cara, e o lado com outra cor (face externa) virado para a fora

#SEJAUAGENTESAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



COVID-19

COMO COLOCAR A MÁSCARA

Verificar se está perfeitamente ajustada ao seu rosto




#SEJAUAGENTESAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



COVID-19

Evitar tocar na máscara enquanto está a usá-la



#SEJAUAGENTESAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



COVID-19

As máscaras são de uso ÚNICO

NÃO são reutilizáveis

Nem lavadas




#SEJAUAGENTESAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



COVID-19

LEMBRE-SE!

O uso de máscara é indispensável para profissionais de saúde!



AS PESSOAS NÃO DEVEM FAZER RESERVAS DE MÁSCARAS EM CASA
Tanja Jasarevic (OMS)

#SEJAUAGENTESAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



4 - Como remover correctamente a máscara:

COVID-19

REMOVER A MÁSCARA

Mudar de máscara, quando esta estiver suja ou húmida*



* Em média, as pessoas devem mudar de máscara de 4 em 4 horas ou de 6 em 6 horas conforme a humidade produzida para a máscara por cada indivíduo

#SEJAIMAGENTEDESUADEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



COVID-19

REMOVER A MÁSCARA

Lavar bem as mãos antes de retirar a máscara



#SEJAIMAGENTEDESUADEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



COVID-19

REMOVER A MÁSCARA

Deve ser removida a partir da parte de trás (não tocando na frente da máscara), segurando nos atilhos ou elásticos



#SEJAIMAGENTEDESUADEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



COVID-19

REMOVER A MÁSCARA

Deve ser feita nova higienização das mãos, no final da utilização da máscara



#SEJAIMAGENTEDESUADEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

