

# **PLANO DE CONTINGÊNCIA E MANUAL DE PROCEDIMENTOS E PROTEÇÃO**

**SETEMBRO 2020**

**PISCINAS  
MUNICIPAIS**





## 1. INTRODUÇÃO

No âmbito do desconfinamento progressivo que o Município de Peso da Régua tem promovido junto das suas instalações e serviços, elabora-se o presente Plano de Contingência e Manual de Procedimentos e de Proteção, no sentido de dotar as Piscinas Municipais de instruções claras que sustentem a diminuição do risco de disseminação da COVID-19.

O presente plano destina-se a utentes, funcionários e demais elementos que utilizem as Piscinas Municipais do Peso da Régua.

A elaboração do presente plano sustenta-se e define o seu plano de ação de acordo com a seguinte legislação e demais documentos:

☒ Plano de Contingência Municipal, na sua versão atualizada;

☒ Orientação nº 030/2020 de 29/05/2020 atualizada a 12/06/2020: COVID-19: Procedimentos de Prevenção e Controlo para Espaços de Lazer, Atividade Física e Desporto e Outras Instalações Desportivas;

☒ Orientação nº 014/2020 de 21/03/2020 Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares.



## 2. ENQUADRAMENTO

### 2.1. O QUE É O NOVO CORONAVÍRUS

O novo coronavírus, designado SARS-CoV-2, foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019 na China, na cidade de Wuhan. Este novo agente nunca tinha sido identificado anteriormente em seres humanos. A fonte da infeção é ainda desconhecida. Ainda que em fase de investigação, a via de transmissão pessoa a pessoa foi confirmada. A infeção alastrou a vários países de todos os continentes, tendo sido declarada a situação de pandemia pela Organização Mundial da Saúde (OMS). A investigação prossegue.

Com o objetivo de informar, aconselhar e orientar a população portuguesa sobre o impacto da pandemia COVID-19, a Direção-Geral da Saúde criou o website temático, que é a sua fonte de informação mais credível. Neste micro-site tem acesso a áreas distintas e complementares que o/a ajudam a estar informado/a, atualizado/a e a tomar medidas para se proteger e proteger os seus, como:

- Dispositivo de Saúde Pública | informação sobre monitorização e vigilância epidemiológica;
- Documentos | comunicados, normas, despachos, orientações, plano de contingência e relatórios de situação;
- Perguntas frequentes;
- Centro de recursos com materiais de divulgação | guias de orientação, jogos didáticos, livros digitais, publicações para redes sociais, vídeos e spots rádio;
- Conferências de imprensa | com acesso aos vídeos e áudios das mesmas. Mantenha-se informado/a e alerta.

### 2.2. A COVID-19 E O SARS-CoV-2

O SARS-CoV-2 é o nome do novo vírus e significa Severe Respiratory Acute Syndrome (Síndrome Respiratória Aguda Grave) – Coronavírus – 2. Existe outro coronavírus que causa uma Síndrome Respiratória Aguda Grave, que foi identificado em 2002, este chamado «SARS-CoV», sendo por isso o Novo Coronavírus designado por «SARSCoV-2». COVID-19 (Coronavirus Disease) é o nome da doença e significa Doença por Coronavírus 2019, fazendo referência ao ano em que foi descoberta.



### **2.3. A COVID-19 EM PORTUGAL**

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

### **2.4. SINTOMAS DA COVID-19**

A maioria das pessoas infetadas apresenta sintomas ligeiros a moderados de infeção respiratória aguda:

- Febre ( $T \geq 38^{\circ}\text{C}$ );
- Tosse;
- Dificuldade respiratória (falta de ar).

Em casos mais graves pode causar pneumonia grave, com insuficiência respiratória aguda, falência renal e de outros órgãos, e eventual morte. Contudo, a maioria dos casos recupera sem sequelas.

### **2.5. TRANSMISSÃO DA COVID-19**

A COVID-19 transmite-se por contacto próximo com pessoas infetadas pelo vírus ou superfícies e objetos contaminados.

Esta doença transmite-se através de gotículas libertadas pelo nariz ou boca quando tossimos ou espirramos, 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. Por sua vez, outras pessoas podem infetar-se ao tocar nestes objetos ou superfícies e depois tocar nos olhos, nariz ou boca com as mãos.

Estima-se que o período de incubação da doença (tempo decorrido desde a exposição ao vírus até ao aparecimento de sintomas) seja entre 2 e 14 dias. A transmissão por pessoas assintomáticas (sem sintomas) ainda está a ser investigada.



## **2.6. O QUE FAZER EM CASO DE SINTOMAS**

Os utentes com suspeita de COVID-19 devem contactar a linha SNS24 | 808 24 24 24. O SNS24 é o contacto indicado para os casos suspeitos de COVID-19 porque encaminha os doentes para o local mais adequado. Este é o contacto mais importante e organizado. Em tempo de pandemia, os utentes sem suspeita de COVID-19 devem contactar o seu centro de saúde preferencialmente por telefone ou por email. Apenas se devem deslocar quando for absolutamente necessário ou indicação do médico ou enfermeiro após contacto telefónico.

## **2.7. MEDIDAS DE PREVENÇÃO**

Também conhecidas como medidas de higiene e etiqueta respiratória, nas áreas afetadas, a OMS recomenda as seguintes medidas para reduzir a exposição e transmissão da doença:

- Medidas de etiqueta respiratória: tapar o nariz e a boca quando espirrar ou tossir, com um lenço de papel ou com o antebraço, nunca com as mãos, e 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. Deve lavá-las durante 20 segundos (o tempo que demora a cantar os «Parabéns»), com água e sabão, ou com solução à base de álcool a 70%;

- Evitar contacto próximo com pessoas com infeção respiratória;

- Evitar tocar na cara com as mãos;

- Evitar partilhar objetos pessoais ou comida em que tenha tocado.



### 3. PROCEDIMENTOS GERAIS

O funcionamento e utilização de piscinas municipais obriga a que os responsáveis pela gestão destes espaços implementem procedimentos de prevenção e controlo da infeção, assegurando o cumprimento de regras de ocupação, permanência, higienização dos espaços e distanciamento físico entre utentes, pelo que se expõe o seguinte:

1. As Piscinas Municipais possuem o seguinte horário de utilização: 09h00 às 13h00 e das 15h00 às 21h00 (2ª à 6ª feira) e das 09h00 às 13h00 e das 15h00 às 19h00 (sábados).

2. À entrada da instalação, todos os utentes terão de efetuar higienização das mãos, mediante utilização de solução antisséptica de base alcoólica, passagem por tapete desinfetante e terão ainda de se submeter a medição de temperatura corporal.

3. Todos os utilizadores e colaboradores deverão manter a distância de 2 metros.

4. Utilizar a máscara cirúrgica em toda a instalação, exceto quando iniciar a prática desportiva.

5. A lotação dos balneários será reduzida para 1/3 de forma a garantir a distância social de segurança.

6. A zona de chuveiros estará condicionada sendo o acesso limitado. Os utilizadores devem procurar alternativas nomeadamente nos seus domicílios.

7. A utilização da zona do vestiário é exclusiva para a troca de roupa e a permanência no mesmo não poderá ultrapassar os 15 minutos.

8. Os balneários para crianças estão temporariamente encerrados, sendo que estas devem ser autónomas ou fazendo-se acompanhar por um adulto do mesmo sexo.

9. As portas de acesso aos balneários e ao cais estarão permanentemente abertas, de forma a evitar tocar em superfícies como maçanetas e puxadores.

10. É permitido o acesso dos utilizadores às instalações sanitárias, chuveiros e cacifos ainda de que de forma condicionada, uma vez que alguns equipamentos estão temporariamente encerrados.

11. Apenas será permitida a utilização de cacifos identificados, destinados a cada período de utilização, que será em número reduzido, de forma a garantir o distanciamento de 2 metros, evitando o contacto físico entre utilizadores.

12. Não é permitida a utilização dos aparelhos de secadores fixos ou móveis e será privilegiado o uso de papel descartável para a secagem das mãos.

13. Haverá, em locais distintos, vários pontos de desinfeção de mãos.



## **Plano de Contingência e Manual de Procedimentos e Proteção**

14. Os utentes devem efetuar as suas deslocações utilizando para tal os circuitos de circulação existentes e identificados. Nestes percursos, os utentes deverão sempre circular pela direita, salvo alguma exceção identificada no local, estando proibidas socializações nos espaços desportivos.

15. Os equipamentos/material utilizado durante as aulas terão de ser desinfetados após a sua utilização.

16. Arejar e promover a ventilação dos espaços das aulas de grupo entre as sessões, durante pelo menos 15 minutos.

17. Cada utilizador deve seguir um código de ética, responsabilidade e compromisso com as normas vigentes para os procedimentos utilizados.



## 5. ÁREA DE ISOLAMENTO

A colocação de um colaborador, utente ou voluntário suspeito de infeção por COVID-19 numa área de isolamento visa impedir que outros indivíduos possam ser expostos e infetados. Esta medida tem como principal objetivo evitar a propagação de uma doença transmissível. A instalação estará dotada de uma área de isolamento, devidamente identificada. Esta área estará equipada com:

- Telefone;
- Cadeira (para descanso e conforto enquanto aguarda validação do caso e eventual transporte);
- Kit com água e alguns alimentos não perecíveis;
- Contentor de resíduos (com abertura não manual e saco plástico);
- Solução antisséptica de base alcoólica;
- Toalhetes de papel;
- Máscara cirúrgica;
- Luvas descartáveis;
- Termómetro.

Esta área possui ainda uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do caso suspeito.



**6. PROCEDIMENTO NUM CASO SUSPEITO**

Na eventualidade de se detetar um caso suspeito, os colaboradores municipais deverão comunicar de imediato tal situação ao gestor da instalação. Este deverá acompanhar o caso suspeito até à área de isolamento designada, prestando todo o apoio necessário e desencadeando os contactos estabelecidos no Plano de Contingência da Câmara Municipal e nos procedimentos do presente plano.

<b>FUNÇÃO</b>	<b>DESIGNAÇÃO</b>	<b>CONTACTO</b>
<b>GESTOR DA INSTALAÇÃO</b>	<b>TIAGO CORREIA</b>	<b>916 346 697</b>
<b>COORDENADOR OPERACIONAL MUNICIPAL DA PROTEÇÃO CIVIL</b>	<b>ANTÓNIO FONSECA</b>	<b>924 488 667</b>