# PLANO DE CONTINGÊNCIA

## PAVILHÃO MUNICIPAL MULTIUSOS ANTÓNIO SARAIVA

COVID-19

CMPR
MUNICÍPIO
PESODARÉGUA

## INTRODUÇÃO

O presente documento reflete os pontos essenciais do Plano de Contingência do Pavilhão Multiusos Municipal António Saraiva para a Doença por Coronavírus (COVID-19) estabelecido no âmbito das atividades desportivas desenvolvidas naquele equipamento, fornecendo informação aos colaboradores e utilizadores sobre esta nova doença, sobre as medidas de prevenção e controlo desta infeção, e sobre os procedimentos e medidas a adotar perante a identificação de casos suspeitos e/ou confirmados.

Este Plano de Contingência para a Doença por Coronavírus (COVID-19) foi desenvolvido com base nas orientações da Direção-Geral da Saúde (DGS) e das normas do IPDJ e na melhor evidência científica disponível até ao momento.

## REQUISITOS PARA OS COLABORADORES/UTILIZADORES

1-É Obrigatório o uso de máscara a todos os colaboradores/utilizadores do pavilhão, sendo que apenas os atletas em situação de jogo ou treino (dentro do recinto de jogo) estão dispensados do uso da mesma;

2- A utilização do Pavilhão Multiusos Municipal António Saraiva será exclusivamente destinada à atividade desportiva federada e com seguro desportivo válido;

a) Só podem entrar nas instalações desportivas após indicação dos funcionários e seguindo todas as orientações afixadas;

b) Aquando da entrada nas instalações é obrigatória a utilização de máscara e desinfetar as mãos com álcool gel que deve ser assegurado pelo clube;

c) Os atletas e técnicos podem fazer uso dos balneários, bem como dos WCs, cumprindo as orientações expostas e afixadas no interior;

d) Os atletas não poderão utilizar e partilhar material de treino;

e) Os atletas devem permanecer no interior do pavilhão apenas o tempo necessário da sua utilização;

f) É obrigatório manter o distanciamento social;

g) Os atletas/clubes deverão assegurar a limpeza e higienização dos materiais próprios utilizados;

h) Os atletas deverão levar dispensadores/garrafas de água própria, dado que é proibida a utilização dos bebedouros das instalações;

3- Os atletas/clubes devem privilegiar a marcação prévia do horário de treino;

4- Não é permitida assistência nas bancadas.

## A DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19)

A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2). A doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente quadro respiratório agudo com **tosse** (de novo ou agravamento da tosse habitual), **ou febre** (temperatura **≥ 38.0ºC**), **ou dispneia / dificuldade respiratória**.

Com base na evidência científica atual, este vírus transmite-se principalmente através de:

- Contacto direto: disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas (< 2 metros).
- Contacto indireto: contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV- 2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.

Para mais informações e recomendações consultar: www.covid19.min-saude.pt .
A COVID-19 foi considerada uma Pandemia a 11 de março de 2020 pela Organização Mundial de Saúde. Em Portugal, as medidas de Saúde Pública têm sido implementadas de acordo com as várias fases de preparação e resposta a situações epidémicas, por forma a diminuir progressivamente a transmissão do vírus, prestar os cuidados de saúde adequados a todos os doentes e proteger a Saúde Pública.

O sucesso das medidas de Saúde Pública depende da colaboração de todos os cidadãos, das instituições e organizações, e da sociedade.

É sabido que o risco de transmissão aumenta com a exposição a um número elevado de pessoas, especialmente em ambientes fechados. Por isso, medidas adicionais devem ser tomadas para assegurar a minimização do risco de transmissão da doença nestes contextos.
Este documento rege-se pelas recomendações do Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P., com o apoio da Direção Geral de Saúde e as federações de modalidade, para o desenvolvimento das atividades desportivas visando a minimização do risco de propagação do novo coronavírus e da COVID-19.

## DEFINIÇÃO DE CASO SUSPEITO

A classificação de um caso como suspeito de doença por coronavírus (COVID-19) deve obedecer a critérios clínicos e epidemiológicos. A definição seguinte é baseada na informação atualmente disponível no Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doença (ECDC).

| Critérios clínicos | | Critérios epidemiológicos |
|---|---|---|
| **Febre**<br>OU<br>**Tosse**<br>OU<br>**Dificuldade respiratória** | **E** | História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias anteriores ao início de sintomas<br>**OU**<br>Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas<br>**OU**<br>Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19 |

**Na situação de caso suspeito validado dentro do Pavilhão Multiusos Municipal António Saraiva:**

- O colaborador ou utilizador será encaminhado para a Área de Isolamento pelos circuitos definidos usando máscara cirúrgica disponível no local, desde que a sua condição clínica o permita. Esta área de isolamento visa impedir que outros participantes/colaboradores possam ser expostos e infetados. Esta medida tem como principal objetivo evitar a propagação de uma doença transmissível;
- O acesso dos outros colaboradores ou utilizadores à área de isolamento fica interditado;
- Contactar de imediato o responsável pelo plano de contingência, para este contactar a Linha de Saúde Nacional/SNS24 – 808 24 24 24. O procedimento a seguir deverá ser o indicado pela SNS 24 e deve ser comunicado à Autoridade de Saúde Local;
- O caso suspeito validado deverá permanecer na área de isolamento até à chegada da equipa do INEM ativada pela DGS, de forma a restringir, ao mínimo indispensável, o contacto deste caso com outro(s) colaborador(es) ou utilizador(es);
- Deve reforçar-se a limpeza e desinfeção das superfícies mais utilizadas pelo caso suspeito e da área de isolamento, nos termos da Orientação 014/2020 da DGS;
- Os resíduos produzidos pelo caso suspeito devem ser acondicionados em duplo saco de plástico e resistentes, fechados com dois nós apertados, preferencialmente com um adesivo/atilho e devem ser colocados em contentores de resíduos coletivos após 24 horas da sua produção (nunca em ecopontos).

**Na situação de caso suspeito validado fora do recinto desportivo:**

- Durante as atividades no exterior, caso tenha manifestações de sinais ou sintomas (COVID-19), o colaborador ou participante será isolado do resto do grupo usando máscara cirúrgica disponível no Kit de 1ºs Socorros, desde que a sua condição clínica o permita;
- Contactar de imediato a Linha de Saúde Nacional/SNS24 – 808 24 24 24. O procedimento a seguir deverá ser o indicado pela SNS 24 e deve ser comunicado à Autoridade de Saúde Local;
- Se os sintomas surgirem enquanto está em casa, o colaborador ou utilizador deve contactar a Linha de Saúde 24 (808 24 24 24). Se o aconselhamento for para permanecer em casa, deve avisar por telefone o coordenador do pavilhão e informar o evoluir da situação.

## PROTEÇÃO INDIVIDUAL PARA COLABORADORES E UTILIZADORES

### *CONDUTA SOCIAL*

NÃO DEVEM

- Partilhar artigos pessoais;
- Tossir ou espirrar para as mãos;
- Frequentar lugares movimentados com aglomerados de pessoas;
- Ter contactos desnecessários (como, por exemplo, convívios dentro ou fora de casa);
- Promover ou participar em eventos que reúnam muitas pessoas, sobretudo em espaços fechados. Sempre que for necessário reunir com outras pessoas, opte pelo mínimo possível e em espaço aberto.

DEVEM

- Manter uma distância de pelo menos 1,5-2 metros das outras pessoas;
- Em caso de necessidade, tossir ou espirrar para o antebraço ou manga, com o antebraço fletido ou usar lenço de papel;
- Alterar a forma de contato entre colaboradores e participantes, evitando o contato próximo como apertos de mão, beijos, ações partilhadas, partilha de comida ou utensílios, copos ou toalhas;
- Evitar o contacto com pessoas que apresentem sintomas sugestivos de COVID-19, como febre, tosse ou dificuldade respiratória;
- Em caso de necessidade de cuidados médicos, utilizar serviços telefónicos ou eletrónicos para contactar previamente os serviços de saúde, não esquecendo que estes têm circuitos separados para COVID-19, e que sempre que se justificar deve recorrer presencialmente a estes serviços.

### *PROTEÇÃO INDIVIDUAL (MÁSCARAS E DESINFETANTE)*

- Disponibilização de Equipamento de Proteção Individual, nomeadamente máscara (para colaboradores), para utilização diária;
- Será obrigatório o uso de máscara nas instalações do Pavilhão Multiusos Municipal António Saraiva por parte dos colaboradores;
- Envio por via eletrónica de procedimento correto de utilização de máscara e afixação nas instalações;
- Existência de gel desinfetante em pontos estratégicos do edifício: dispensadores junto da entrada do pavilhão e outros pontos estratégicos do Pavilhão Multiusos Municipal António Saraiva;
- Devem lavar as mãos frequentemente com água e sabão, durante pelo menos 20 segundos e/ou usar desinfetante para as mãos, que tenha pelo menos 70% de álcool, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas.

### *ATENDIMENTO AO PÚBLICO*

- Os pais dos atletas e/ou encarregados de educação não terão acesso ao pavilhão, salvo aqueles cujo educando tenha menos de 5 anos e necessite ajuda nos balneários;
- Os utilizadores menores de idade serão recebidos e entregues pelos colaboradores dos clubes na entrada, e não serão permitidas assistências de público nas bancadas;
- A comunicação entre a coordenação do pavilhão e os clubes será efetuada privilegiando os meios digitais;
- Caso não seja possível, o horário e local de atendimento será circunscrito a hora específicas e em local a combinar.

### *MEDIÇÃO TEMPERATURA CORPORAL*

- Irá ser realizada a medição da temperatura corporal dos colaboradores diariamente, por meio de um termómetro de infravermelho, sendo ativado o procedimento de atuação do plano de contingência, em caso de suspeito, se a temperatura for superior a 37,5ºC, sendo que qualquer registo de nome e temperatura está proibido, ficando apenas circunscrito à visualização no momento;
- Será realizada a medição diária da temperatura corporal dos utilizadores à chegada às instalações, por meio de um termómetro de infravermelho, sendo recusada a sua permanência e entrada, se a temperatura for superior a 37,5ºC, sendo registado em documento próprio, de visualização exclusiva do coordenador do Pavilhão Multiusos Municipal António Saraiva. Será realizado também caso surjam sintomas associados, sendo ativado o procedimento de atuação do plano de contingência, em caso de suspeito, se a temperatura for superior a 37,5ºC;
- Serão testados colaboradores e utilizadores antes de treinos e jogos/eventos para o vírus SarsCOV2 (COVID-19), se assim for exigido pela Direção Geral de Saúde.

### *TRANSPORTE E DESLOCAÇÕES*

- A deslocação para o pavilhão deverá ser individual, de preferência em transporte próprio.

### *HIGIENIZAÇÃO/DESINFEÇÃO*

- Implementação de um plano de limpeza, higienização e desinfeção que preveja uma maior frequência para todas as superfícies, principalmente as onde o toque seja mais frequente;
- Aumento da periodicidade de higienização de todo o espaço de trabalho utilizado, do pavimento recorrendo a produtos de desinfeção adequados a cada local;
- Assegurar uma boa ventilação dos espaços, através da abertura de portas e janelas;
- Antes da entrada no pavilhão, deverá sempre ser feita a desinfeção do calçado;
- Na entrada no pavilhão, os utilizadores deverão efetuar lavagem das mãos com água e sabão corrente durante 20 segundos ou a desinfeção com solução de álcool a 70% ou álcool gel.

### *ATIVIDADES*

- Realização preferencial de atividades em distanciamento social;
- Realização de atividades sem contacto físico, respeitando o distanciamento físico de 2 metros entre os participantes;
- A atividade envolve a prática de exercício físico em recinto fechado. Neste sentido, deve ser assegurado o distanciamento de 3 metros entre cada participante;
- Obrigatório a desinfeção das mãos a todos os participantes e treinadores e dirigentes no INÍCIO de qualquer atividade e no seu FINAL;
- Será assegurada a desinfeção de todos os objetos e equipamentos entre utilizações;

- Não são permitidas entradas de objetos pessoais dos utilizadores para a partilha com o grupo.

### *RESÍDUOS*

- As máscaras e luvas descartáveis, quando retirados, devem ser prontamente colocados em recipientes para resíduos sólidos.

- Os resíduos nunca devem ser calcados, nem deve ser apertado o saco para sair o ar. O saco de plástico apenas deve ser cheio até 2/3 da sua capacidade e deve ser bem fechado com 2 nós bem apertados e, preferencialmente, com um atilho ou adesivo.

***Todos os colaboradores e utilizadores terão conhecimento do Plano de Contingência e a aplicação das medidas de prevenção e controlo de transmissão da COVID-19.***

***Todos os Enc. Educação serão informados em caso de existência de um caso suspeito.***

## CONTROLO DE ALTERAÇÕES

| Revisão | Data | Alterações |
|---|---|---|
| 01 | 01/09/2020 | Primeira edição |
| | | |
| | | |

01 de setembro de 2020

**A Coordenação**

_____

# ANEXOS

## ANEXO I – FOLHETO INFORMATIVO: RECOMENDAÇÕES GERAIS

# CORONAVÍRUS (COVID-19)

## INFORMAÇÃO À COMUNIDADE ESCOLAR

### O QUE DEVE SABER SOBRE O VÍRUS E MEDIDAS DE PROTEÇÃO

O NOVO CORONAVÍRUS (COVID-19) foi identificado pela primeira vez em humanos em dezembro de 2019, na cidade de Wuhan, na provincia de Hubei, na China. A transmissão pode ser feita de pessoa-a-pessoa e o tempo de incubação do vírus pode durar até 14 dias. Os sintomas são semelhantes a uma gripe ou podem evoluir para uma doença mais grave, como pneumonia.

A comunidade educativa deve procurar manter-se informada e atualizada (informação validada - www.dgs.pt), e mostrar-se disponível para esclarecer as dúvidas que as crianças, jovens e encarregados de educação possam ter.

PRINCIPAIS SINTOMAS: **FEBRE** | **TOSSE** | **DIFICULDADE RESPIRATÓRIA**

PRINCIPAIS RECOMENDAÇÕES GERAIS:

| | | |
|---|---|---|
| Quando espirrar ou tossir tapar o nariz e a boca com o antebraço ou com lenço de papel. | Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão ou usar solução à base de álcool. | Se regressou de uma área afetada, evite contacto próximo com outras pessoas |

MEDIDAS DE PREVENÇÃO

> Caso alguém esteja doente deve ficar em casa

> Ensinar os alunos a lavar frequentemente as mãos com água e sabão

> Evitar tocar nos olhos, nariz e boca

> Ao espirrar e tossir, tapar o nariz e boca com o braço ou lenço de papel que deverá ser colocado de imediato no lixo

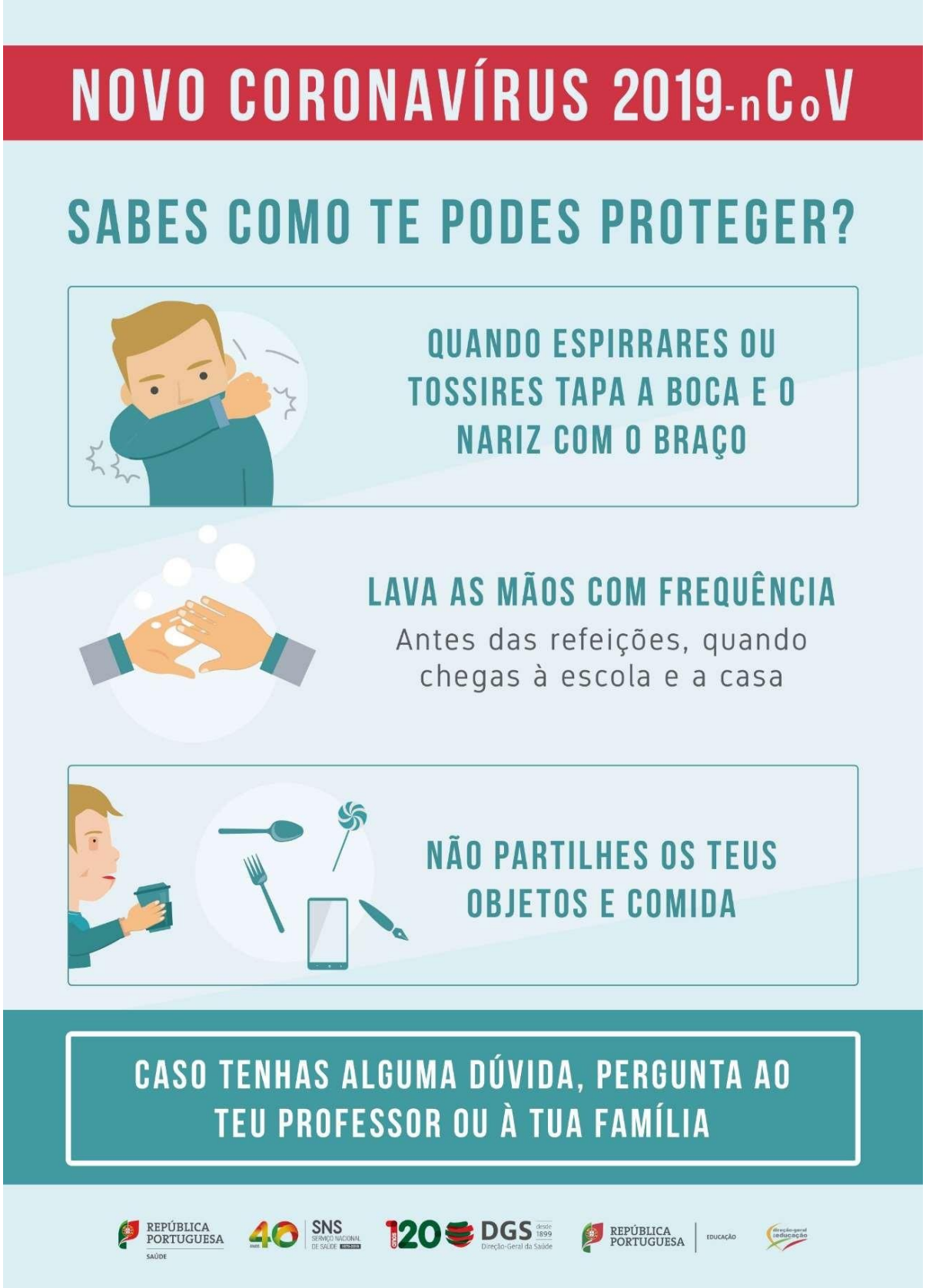
> Evitar partilhar material escolar ou brinquedos (lápis, borracha...)

> Evitar partilhar comida e outros bens pessoais (troca de chuchas, copos, telemóveis...)

> Caso sejam identificados alguns dos sintomas referidos, deve ligar para **SNS24 - 808 24 24 24** e seguir as recomendações

REPÚBLICA PORTUGUESA SAÚDE | SNS | DGS | REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO

## ANEXO II – MEDIDAS DE PREVENÇÃO E PROTEÇÃO



## ANEXO III – TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO

## ANEXO IV – COMO COLOCAR CORRETAMENTE A MÁSCARA CIRÚRGICA