

Plano Contingência Pavilhão Gimnodesportivo AEC da Chamusca para o Coronavírus - COVID-19



MUNICÍPIO DA
Chamusca

Serviço Municipal de Proteção Civil de Chamusca

Largo da República nº3 2140-133 Chamusca

Telefone:968757627

protecao.civil@cm-chamusca.pt

Versão 1 – 18 de Setembro de 2020



Plano Contingência

Pavilhão Gimnodesportivo AEC Chamusca

Versão 1

21-09-2020

Índice

INTRODUÇÃO	2
I CONTEXTO	3
1.1 Coronavírus (Covid-19)	3
1.2 Sintomas	3
1.3 Transmissão	4
1.4 Período de incubação	4
2. Medidas Gerais de Prevenção de transmissão da Covid-19	5
3. Medidas Gerais de Prevenção de transmissão da Covid-19, a apresentar nos locais de treino e competição	6
4. Acesso	8
5. Balneários, sanitários	9
6. Sala de Tratamento / Gabinete Médico	10
7. Sala de Reuniões / Auditório	11
8. Higienização das Instalações	11
9. Operacionalização do Plano	14
9.1 Objetivos	14
9.2 Acompanhamento do Plano	15
10. Identificação da área de isolamento e circuitos a adotar perante a identificação de um caso suspeito de infeção	16
10.1 Procedimentos	17
11. Fontes de Informação Permanentes	18
ANEXO I Modelo Termo de Responsabilidade	19
ANEXO II Sala de Isolamento (posto médico) e Circuitos de Isolamento (vermelho) e De Evacuação (laranja) De Caso Suspeito	21
ANEXO III Entrada/Saída/W.C a utilizar extraescolar	23
ANEXO IV Orientação 036/2020 Da Direção Geral De Saúde	25
ANEXO V Plano Higienização	37
ANEXO VI Registo de Presenças	42
ANEXO VII Materiais Informativos/Divulgação	44



INTRODUÇÃO

O presente documento dá a divulgar os pontos essenciais do Plano de Contingência para a Doença por Coronavírus (COVID-19).

No âmbito da emergência de saúde pública de cariz internacional causada pela doença COVID-19, o Governo aprovou o Decreto-Lei n.º 10-A/2020, de 13 de março, no qual foram estabelecidas medidas excecionais relativas àquela situação epidemiológica.

Tendo em consideração que, continuaram a surgir casos de contágio em Portugal e no resto do Mundo, aliada à imprevisibilidade quanto ao momento final da pandemia, continua a impor-se a aplicação de medidas extraordinárias que garantam uma resposta capaz à doença COVID-19 que, não obstante o alívio das medidas entretanto adotadas, procurem mitigar o risco de se verificar um retrocesso na contenção da transmissão do vírus e a expansão da doença COVID-19.

Assim, em cumprimento, do disposto no Decreto-Lei n.º 20/2020, de 01 de maio de 2020, mais propriamente, no seu artigo 34.º B “Avaliação de riscos nos locais de trabalho”, e de acordo com a Orientação n.º 036/2020 de 25 agosto a respeito do regresso das competições desportivas em Portugal, é elaborado o presente Plano de Contingência.

Referir que, o Plano aqui apresentado é aberto e dinâmico, o qual será adaptado e atualizado consoante o evoluir da situação assim o exija e, em função das orientações que vão sendo divulgadas pela DGS e demais entidades públicas, nomeadamente na área do Desporto.

Certos de que a segurança depende de todos e cada um de nós, contamos com a colaboração de todos!



I CONTEXTO

1.1 Coronavírus (Covid-19)

A 31 de dezembro de 2019, a China reportou à Organização Mundial da Saúde um cluster de pneumonia de etiologia desconhecida em trabalhadores e frequentadores de um mercado de peixe, mariscos vivos e aves na cidade de Wuhan, província de Hubei, na China.

A 9 de janeiro de 2020 as autoridades chinesas identificaram um novo vírus da família dos coronavírus (2019-nCoV) como agente causador da doença.

A transmissão pessoa-a-pessoa, através de gotículas foi confirmada.

A fonte da infeção é ainda desconhecida. O reservatório e a história natural da doença, continuam em investigação.

De acordo com diversas autoridades de saúde internacionais, o impacto potencial de epidemia é elevado, sendo expectável a propagação global do vírus. Por isso mesmo, o Diretor-Geral da Organização Mundial de Saúde declarou, a 30 de janeiro de 2020, a doença por novo coronavírus como uma Emergência de Saúde Pública de âmbito Internacional.

A 11 de Março a COVID-19 foi considerada uma pandemia.

1.2 Sintomas

Os Coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano.

De acordo com informações da DGS, *“a doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, odinofagia (dor de garganta), dores musculares generalizadas, cefaleias (dores de cabeça), fraqueza, e, com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia”.*



A infeção pode assim assemelhar-se a uma gripe comum ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia.

De forma geral, os sintomas mais graves verificam-se em pessoas com sistema imunitário mais fragilizado, pessoas mais velhas e pessoas com doenças crónicas como diabetes, cancro e doenças respiratórias.

1.3 Transmissão

A via de transmissão mais importante é através das gotículas produzidas quando uma pessoa infetada tosse ou espirra (secreções respiratórias que contêm o vírus).

De acordo com as informações das autoridades de Saúde nacionais e internacionais, este vírus transmite-se da seguinte forma:

- i) Pessoa a pessoa através de gotículas que se emitem quando se tosse ou espirra;
 - ii) Através do contacto de mãos contaminadas com os olhos, nariz ou boca (as mãos contaminam-se facilmente em contacto com objetos ou superfícies, por sua vez contaminados com gotículas de pessoa infetada);
 - iii) As gotículas emitidas por alguém infetado quando tosse ou espirra contaminam as superfícies;
 - iv) As mãos ficam contaminadas com milhões de microrganismos à medida que contactam com diferentes superfícies;
 - v) As mãos contaminadas, ao tocarem nos olhos, boca ou nariz podem ser responsáveis pela transmissão de microrganismos, como o SARS CoV 2.
- O nível de contágio é elevado, sendo que, o contacto mão-face ocorre 15-23 vezes por hora.

1.4 Período de incubação

O período de incubação da COVID-19 - tempo decorrido entre a exposição ao vírus e o aparecimento de sintomas - é de 2 a 14 dias. Assim, no caso de uma



pessoa permanecer bem, 14 dias após contactar com um caso confirmado de doença COVID-19, será pouco provável que esta tenha sido contagiada.

2. Medidas Gerais de Prevenção de transmissão da Covid-19

As principais recomendações da DGS que qualquer pessoa deve seguir para prevenir a transmissão de vírus respiratórios são as seguintes:

- i) Lavar as mãos com frequência (durante cerca de 20 segundos) utilizando sabão e água, ou esfregar as mãos com gel alcoólico se não for possível lavar as mãos. Se as mãos estiverem visivelmente sujas, devem ser usados preferencialmente sabão e água;
- ii) Cobrir a boca e o nariz com um lenço de papel descartável sempre que for necessário assoar, tossir ou espirrar. O lenço de papel deverá ser descartado num caixote de lixo e, em seguida, deverão ser lavadas as mãos. Na ausência de lenços de papel descartável, poder-se-á tossir ou espirrar para a prega do cotovelo. Nunca se deve tossir nem espirrar para o ar ou para as mãos;
- iii) Evitar tocar nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos;
- iv) Utilizar máscara individual;
- v) As pessoas com tosse, febre ou dificuldade respiratória devem permanecer em casa e não se deslocar para o seu local de trabalho, escolas dos filhos ou estabelecimentos de saúde;
- vi) Evitar contacto próximo com pessoas com tosse, febre ou dificuldade respiratória;
- vii) Manter a distância social;
- viii) Limpar e desinfetar frequentemente objetos e superfícies de utilização comum;
- ix) Em caso de sintomas ou dúvidas contactar a Linha SNS24: 808 24 24 24. Não deve deslocar-se diretamente para nenhum estabelecimento de saúde;
- x) Qualquer pessoa que tenha regressado de áreas afetadas há menos de duas semanas, que apresentem sintomas sugestivos de doença respiratória, durante ou após a viagem, devem permanecer em casa e ligar para a Linha de



Saúde24, informando sobre a sua condição de saúde e história de viagem e seguindo as orientações que vierem a ser indicadas; Nos 14 dias seguintes à sua chegada de locais onde o vírus está disseminado, devem avaliar a temperatura corporal duas vezes ao dia e, no caso de terem febre, informar a Linha de Saúde 24, mantendo-se na sua residência. Mesmo não tendo febre, deve ser promovido um distanciamento social responsável, nomeadamente, não permanecendo em locais muito frequentados e fechados.

3. Medidas Gerais de Prevenção de transmissão da Covid-19, a apresentar nos locais de treino e competição

O Plano de Contingência para os treinos e Competições deve observar e estar sempre em consonância com as medidas a serem definidas e implementadas pela Direção Geral de Saúde, pelo que, se atuará e definirão estratégias sempre alinhadas com as recomendações da DGS, devendo observar-se:

- i) Todos os espaços, materiais e equipamentos utilizados no decorrer da prática de desporto serão submetidos a limpeza e desinfeção, nos termos da Orientação 014/2020 e 030/2020 da DGS. Assim, todas as áreas serão alvo de limpeza profunda, assim como retirados todos os objetos que possam ser acumuladores de sujidade. As superfícies partilhadas e/ou áreas sociais (cadeiras, mesas, corrimões, maçanetas das portas e outros equipamentos) serão limpos e desinfetados regularmente; Será planificada e afixada a rota de limpeza e desinfeção diária das instalações.
- ii) Promover a informação e sensibilização para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos, da utilização correta de máscara, assim como das outras medidas de higienização e controlo ambiental.



Plano Contingência

Pavilhão Gimnodesportivo AEC Chamusca

Versão 1

21-09-2020

- iii) Os praticantes de desporto, elementos das equipas técnicas, funcionários/colaboradores, ou outros, devem lavar as mãos à entrada e à saída das instalações ou de outros locais onde decorra a prática de desporto e após contacto com superfícies de uso comum, com recurso a água sabão ou, em alternativa, desinfetar as mãos, usando os dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (SABA = ou solução à base de álcool) que se serão distribuídos pelas instalações. Para o efeito, será providenciada a colocação de dispensadores de SABA, junto às receções, entradas e saídas dos espaços de prática de desporto e outros locais estratégicos, de fácil acesso.
- iv) Em todos os espaços fechados e abertos, será garantido o distanciamento físico mínimo de, pelo menos 2 metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico e desporto (receção, espaços de circulação, etc);
- v) A circulação faz-se exclusivamente pelos percursos devidamente sinalizados, sendo proibidas socializações dentro das instalações. As deslocações devem ser realizadas cumprindo o distanciamento social e com máscara cirúrgica.
- vi) Em todos os espaços fechados, ou abertos em situações que envolvam proximidade entre pessoas, em cumprimento da legislação em vigor, a utilização da máscara é obrigatória para: equipas técnicas; colaboradores e funcionários dos clubes, das infraestruturas desportivas, e demais staff logístico e de limpeza; praticantes em situações de não realização de exercício físico e, apenas quando a utilização de máscara não comprometa a segurança do praticante.
- vii) Sem prescindir, todos os agentes desportivos, funcionários/colaboradores, devem efetuar a automonitorização diária de sinais e sintomas e abster-se de ir trabalhar, treinar ou competir, se surgir sintomatologia compatível com Covid-19. Devem contactar o SNS 24 (808242424) – Norma 004/2020 da DGS.
- viii) Será mantido um registo, devidamente autorizado, de todos os agentes desportivos, funcionários/colaboradores (nome, email e contacto telefónico),



Plano Contingência

Pavilhão Gimnodesportivo AEC Chamusca

Versão 1

21-09-2020

que frequentaram os espaços de prática de desporto, por data e hora (entrada e saída).

ix) Todos os agentes desportivos devem assinar um termo de responsabilidade (Anexo 1 à Orientação n.º 036/2020 da DGS), e anexo 1 a este documento, no qual é assumido o compromisso pelo cumprimento das medidas de controlo e prevenção da infeção, bem como o risco de contágio durante a prática desportiva, quer em contexto de treinos quer em contexto de competições.

x) A presença de público nos treinos e competições desportivas, depende da legislação em vigor.

xi) As pessoas que sintam tosse, febre ou dificuldade respiratória devem permanecer em casa e contactar a Linha SNS24: 808 24 24 24.

xii) Consultar diariamente as diretrizes da DGS em www.dgs.pt.

Todas as informações e procedimentos básicos para a higienização das mãos, etiqueta respiratória e colocação de máscara, encontram-se em anexo, a este Plano e disponibilizados em locais estratégicos do Pavilhão Gimnodesportivo AEC.

4.Acesso

Na entrada do acesso à instalação (anexo IV), estará sinalizada uma zona, onde todos os atletas e treinadores devem de efetuar a troca do calçado, sendo expressamente proibido a circulação com calçado da rua, no interior da instalação.

O calçado trazido da rua, ficará na zona «suja» do pavilhão, bancadas, fechado num saco de plástico.

Só será autorizada a entrada aos atletas, treinadores e equipas imprescindíveis para a atividade a desenvolver, não sendo autorizada a entrada a dirigentes,



Plano Contingência

Pavilhão Gimnodesportivo AEC Chamusca

Versão 1

21-09-2020

pais ou encarregados de educação durante a atividade. No caso de atletas menores de idade, tem o treinador de os recolher e entregar à porta.

No início da primeira sessão diária, a porta irá abrir 10 minutos antes da hora agendada, sendo encerrada no horário previsto para o início de cada treino, ficando no interior da instalação, apenas funcionários, atletas, treinadores e equipas imprescindíveis para a atividade a desenvolver.

A porta será novamente aberta, no final dos treinos agendados, e quando se verificarem trocas de grupos de trabalho, a entrada do novo grupo só será efetuada depois da saída do grupo anterior e da desinfecção do espaço utilizado.

5. Balneários, sanitários

A utilização do balneário (anexo IV) é permitida apenas se for possível assegurar as condições de distanciamento físico, higienização, limpeza e desinfecção preconizadas na Orientação n.º 014/2020 da DGS.

Na utilização de balneários deverão considerar as seguintes recomendações:

- a) Deve-se evitar a utilização dos balneários das instalações;
- b) Sempre que seja restringida a utilização de balneários, excepto sanitários, deve ser permitido o acesso a cacifos se existirem nas instalações (distanciamento físico de 2 m) e a instalações sanitárias.
- c) Deve ser assegurada uma boa ventilação dos espaços, preferencialmente com ventilação natural, através da abertura de portas ou janelas. Pode também ser utilizada ventilação mecânica de ar (sistema AVAC – Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado).
- d) Os circuitos de circulação de funcionários e utilizadores devem, sempre que possível, preconizar a circulação num só sentido, evitando o cruzamento de pessoas.



- e) Os atletas devem lavar as mãos ao chegar ao balneário e antes de sair devem repetir o procedimento;

6. Sala de Tratamento / Gabinete Médico

Serão consideradas as seguintes recomendações:

- a) Deve ser assegurada uma boa ventilação dos espaços, preferencialmente com ventilação natural, através da abertura de portas ou janelas. Pode também ser utilizada ventilação mecânica de ar (sistema AVAC – Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado);
- b) Evitar aglomeração de atletas dentro da sala de tratamentos, mantendo o distanciamento social;
- c) Os atletas só devem usar a sala de tratamentos, com necessidade expressa;
- d) Deve existir um desinfetante de mãos fixo e visível a todos, devendo os profissionais de saúde e atletas utilizá-lo regularmente;
- e) Cada atleta deve usar a sua marquesa e não trocar durante o tratamento;
- f) Antes e após cada atleta utilizar determinada marquesa ou material de fisioterapia, o profissional de saúde deve desinfetar a marquesa e o material utilizado;
- g) Os atletas que necessitam devem ir diretamente para a fisioterapia sem contacto com os restantes atletas. Em horário diferente dos não lesionados;
- h) Os profissionais de saúde devem usar máscara e lavar regularmente as mãos e manter uma distância de segurança sempre que possível;
- i) Os profissionais de saúde devem usar luvas para tarefas que requeiram contato com o atleta; ao terminar a tarefa, as luvas deverão ser imediatamente descartadas e as mãos higienizadas;
- j) Banhos de recuperação estão vedados;
- k) No gabinete médico devem ser respeitadas todas as regras da sala de tratamentos, devendo apenas entrar um atleta de cada vez;



l) Realizar a limpeza e higienização do espaço com materiais de limpeza nomeadamente lixívia e desinfetante de superfícies, bem como marquesas, equipamentos, etc., após cada utilização.

7. Sala de Reuniões / Auditório

Serão consideradas as seguintes recomendações:

- a) Garantir o distanciamento entre todos os presentes;
- b) Deve ser assegurada uma boa ventilação dos espaços, preferencialmente com ventilação natural, através da abertura de portas ou janelas. Pode também ser utilizada ventilação mecânica de ar (sistema AVAC – Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado);
- c) Deve existir um desinfetante de mãos fixo e visível a todos;
- d) Realizar a limpeza e higienização do espaço com materiais de limpeza nomeadamente lixívia e desinfetante de superfícies, nomeadamente das secretárias, teclados e ratos de computador, telefones, fotocopiadoras, comandos (TV, ar condicionado, projetores, etc.) e ainda das cadeiras e mesas de reunião;
- e) No contacto com os media, deve-se privilegiar efetuar a flash interview em detrimento da conferência de imprensa em sala, em local junto ao terreno de jogo devidamente sinalizado, respeitando as regras de distanciamento.

8. Higienização das Instalações

Nos termos dos protocolos estabelecidos, nas instalações desportivas cuja manutenção e limpeza é da responsabilidade das coletividades, apela-se para que seja adotado os seguintes procedimentos de higienização dos espaços.



Plano Contingência

Pavilhão Gimnodesportivo AEC Chamusca

Versão 1
21-09-2020

A limpeza e higienização dos espaços e superfícies de maior contato assumem particular importância no âmbito das medidas de proteção a adotar para minimizar os riscos de contágio pelo COVID-19.

Durante a realização das tarefas de limpeza e higienização das instalações existentes, os responsáveis pela coletividade e/ou colaboradores devem:

Na limpeza e desinfecção das superfícies ambientais:

- Ter presente que a limpeza húmida é sempre preferível, à limpeza a seco;
- Não usar aspirador nas tarefas de limpeza;
- Cumprir a limpeza dupla de pisos e superfícies adotando os seguintes procedimentos:
- Limpar as superfícies de cima para baixo e no sentido das áreas mais limpas para as mais sujas;
- Usar panos de limpeza de uso único, diferentes e exclusivos para a área de gabinetes e para as casas de banho;
- Na limpeza usar detergentes de uso comum;
- Na desinfecção usar desinfetantes com ação virucida ou lixívia (solução de hipoclorito de sódio) numa concentração de pelo menos 5% de cloro livre ex. (50 mililitros de lixívia + 4,950 litros de água);
- Na limpeza e desinfecção rápidas de superfícies de toque frequente, usar desinfetantes com ação virucida ou lixívia (solução de hipoclorito de sódio) numa concentração de pelo menos 5% de cloro livre (50 mililitros de lixívia + 4,950 litros de água).

Na limpeza e desinfecção de superfícies interiores:

Perante a presença de sangue, secreções respiratórias ou outros líquidos orgânicos:

- Absorver os líquidos com papel absorvente;
- Aplicar a lixívia diluída em água, na proporção de uma medida de lixívia, para 9 medidas iguais de água;



Plano Contingência

Pavilhão Gimnodesportivo AEC Chamusca

Versão 1

21-09-2020

- Deixar atuar durante 10 minutos;
- Passar o local com água e detergente;
- Enxaguar só com água quente e deixar secar ao ar;
- Abrir as janelas para ventilação dos espaços.

Na lavagem das sanitas:

- Aplicar o produto que tem a função de detergente e desinfetante em simultâneo, no interior e exterior da sanita;
- Deixar atuar o produto durante 10 minutos para que faça o efeito desejado;
- Esfregar bem por dentro com o piaçaba;
- Descarregar a água com o piaçaba ainda dentro da sanita para que este também fique limpo;
- Colocar o piaçaba a escorrer;
- Lavar e desinfetar o suporte do piaçaba;
- Com outro pano limpo de uso único, lavar a parte externa da sanita, começando pelo tampo (o menos sujo), seguindo-se a parte de cima da sanita, todas as partes exteriores com o mesmo detergente/desinfetante;
- Passar depois só com água quente e deixar secar;
- Lavar o chão das instalações;
- Abrir as janelas da área e deixar secar ao ar.

Outras medidas adicionais:

- Limpeza e desinfecção de superfícies laváveis não porosas, no início do dia, antes e após cada utilização, com recurso a agentes adequados, de todos os equipamentos considerados críticos, ou seja, equipamentos de utilização por várias pessoas (tais como equipamentos ergómetros, máquinas de resistência, pesos livres e similares).
- Será realizada limpeza várias vezes ao dia, das superfícies e objetos de utilização comuns e de maior contato;



Plano Contingência

Pavilhão Gimnodesportivo AEC Chamusca

Versão 1
21-09-2020

- Nos blocos balneários e instalações sanitárias comuns será realizada uma limpeza/desinfecção após utilização.

Ao remover as roupas dos atletas:

- Não agitar a roupa;
- Retirá-la sem a sacudir, enrolando-a no sentido de dentro para fora, fazendo um "embrulho";
- Não encostar a roupa ao corpo;
- Transportar as roupas e colocar diretamente na máquina de lavar;
- As roupas e toalhas devem ser lavadas à temperatura mais alta que puder suportar e observar ao ciclo de desinfeção pelo calor (pelo menos a 60°C durante 30 minutos);
- Se as roupas não puderem ser lavadas a quente, deve ser lavada na máquina a temperatura entre 30-40°C e a um ciclo de desinfeção final na máquina, com um desinfetante apropriado a este tipo de roupa e compatibilidade com a máquina;
- Os resíduos recolhidos nos balneários, devem ser acondicionados num primeiro saco bem fechado, que depois é depositado no 2º saco.

9.Operacionalização do Plano

A operacionalização e monitorização do Plano é realizada pelo responsável do Pavilhão Gimnodesportivo AEC da Chamusca, sendo este responsável por monitorizar a aplicação das regras de contingência, centralizar a informação, reportar, bem como sugerir alterações ao Plano, sempre que se justifique. O contato é desporto@cm-chamusca.pt

9.1 Objetivos

- i) Minimizar o risco de transmissão de Covid 19



Plano Contingência

Pavilhão Gimnodesportivo AEC Chamusca

Versão 1

21-09-2020

- ii) Dar a conhecer procedimentos que permitam uma resposta eficaz face a situações de emergência de saúde pública;
- iii) Identificar e intervir com prontidão junto de todos os agentes desportivos, funcionários/colaboradores, expostos a uma fonte de infeção de COVID-19;
- iv) Promover uma comunicação eficaz entre todos os intervenientes na avaliação e gestão de risco, assim como na execução das medidas de resposta;
- v) Contribuir para a redução do impacto da pandemia na vida social e económica.

9.2 Acompanhamento do Plano

Antes de mais referir que, atenta a evolução do quadro epidemiológico da Covid-19, a prevenção é uma responsabilidade social e de cada indivíduo.

Deverá ser designado um agente desportivo e, seu substituto para os impedimentos, devidamente qualificado para a articulação com a Autoridade de Saúde;

Este agente desportivo será responsável por:

- i) Garantir o contacto permanente com as autoridades de saúde;
- ii) Decidir sobre a gestão e estratégia face ao evoluir da situação;
- iii) Divulgar o Plano entre todos os intervenientes;
- iv) Definir e informar procedimentos de prevenção, como o sejam, informações gerais, procedimentos básicos de higienização, de colocação de máscara cirúrgica, de etiqueta respiratória;
- v) Afixar, de forma acessível a todos, as regras de etiqueta respiratória, da higienização correta das mãos, da utilização correta das máscaras, e normas de funcionamento das instalações.
- vi) Garantir os equipamentos e consumíveis necessários à implementação do Plano;



- vii) Formar os recursos humanos e afixar informação de sintomatologia, precauções e de informação imediata em caso de potencial contacto com portadores da doença;
- viii) Manter um registo atualizado de todos os casos de suspeita, em quarentena, isolamento e que sejam confirmados entre agentes desportivos, funcionários/colaboradores;
- ix) Gerir o processo de comunicação interna e externa, nomeando um responsável e atualizando sempre que necessário o Plano, em colaboração com as autoridades nacionais de saúde;
- xi) Prestar esclarecimentos que lhe forem solicitados sobre o Plano de Contingência à autoridade saúde local e à autoridade de saúde pública responsável pelo concelho da Chamusca.

10. Identificação da área de isolamento e circuitos a adotar perante a identificação de um caso suspeito de infeção.

A Área de “isolamento”: o Gabinete médico

Assim que são detetados os sintomas pelo utilizador, este deve deslocar-se ao local definido nas instalações desportivas. Deve informar o colaborador e dirigir-se para a área de isolamento.

Na deslocação do utilizador, devem ser evitados os locais de maior aglomeração de pessoas nas instalações.

Tem como principal objetivo evitar a propagação da doença transmissível no Pavilhão Gimnodesportivo AEC.

A área de “isolamento” tem como finalidade evitar ou restringir o contacto direto com outros utentes do espaço.



Plano Contingência

Pavilhão Gimnodesportivo AEC Chamusca

Versão 1

21-09-2020

A área de isolamento prevista em caso de suspeita de infeção, deverá estar devidamente identificada e equipada com todos os materiais necessários e recomendados, em conformidade com as Orientações n.º 006/2020; 014/2020 e 030/2020 da DGS, nomeadamente:

- i) Deve ser assegurada uma boa ventilação dos espaços, preferencialmente com ventilação natural, através da abertura de portas ou janelas. Pode também ser utilizada ventilação mecânica de ar (sistema AVAC – Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado);
- ii) possuir revestimentos lisos e laváveis (ex. não deve possuir tapetes, alcatifa ou cortinados).
- iii) A sala/área de isolamento deve ter disponível um kit com água e alguns alimentos não perecíveis, solução antisséptica de base alcoólica, toalhetes de papel, máscaras cirúrgicas, e, sendo possível, acesso a instalação sanitária de uso exclusivo.

A localização e os percursos para os espaços de isolamento temporário são devidamente assinalados através de sinalética apropriada. (Anexo 2)

10.1 Procedimentos

Qualquer agente desportivo, funcionário/colaborador, que apresente critérios compatíveis com um caso, deve ser considerado como possível caso suspeito de COVID-19. A pessoa identificada deve evitar o contacto com outras pessoas, dirigir-se para o espaço de isolamento, contactar a Linha SNS 24 (808 24 24 24) e seguir as recomendações.

Na eventualidade do aparecimento de um caso suspeito de infeção por Covid19, durante a realização da atividade, devem ser tomadas as seguintes medidas:

A pessoa suspeita de ter contraído o vírus deverá ser encaminhada por um só colaborador/responsável, para a área de isolamento, sendo que, nesse acompanhamento deverá possuir obrigatoriamente máscara, mantendo uma distância de segurança.



Plano Contingência

Pavilhão Gimnodesportivo AEC Chamusca

Versão 1

21-09-2020

De seguida deve ser contactada a Linha SNS 24 (808 24 24 24) e seguidas as recomendações.

O acesso à sala de isolamento é interdito a qualquer outro colaborador/agente desportivo, enquanto decorrer o processo de contato com o SNS e a implementação das ações por este indicadas.

O colaborador/responsável informa o Gestor do Plano.

Após abandono da sala de isolamento, proceder-se-á à limpeza e desinfeção da mesma.

11. Fontes de Informação Permanentes

É recomendável a leitura atenta das Orientações, informações e notas da DGS, a consultar na sua página, disponível através do link <https://www.dgs.pt/>, as quais vão sendo atualizadas sempre que exista evolução da situação.

O presente plano irá acompanhar e alinhar futuras atualizações atualização com:

- i) Direção Geral de Saúde (DGS) - <https://www.dgs.pt/>
- ii) Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doenças (ECDC) - <https://www.ecdc.europa.eu/en>

O Presidente da Câmara

Paulo Queimado



Plano Contingência

Pavilhão Gimnodesportivo AEC Chamusca

Versão 1

21-09-2020

ANEXO I

Modelo Termo de Responsabilidade



Plano Contingência

Pavilhão Gimnodesportivo AEC Chamusca

Versão 1

21-09-2020

COVID-19



ANEXO 1 - Modelo de Termo de Responsabilidade

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, _____, portador do documento de identificação n.º _____, agente desportivo federado da modalidade de _____ no clube _____, declaro por minha honra, que:

1. Adotarei um comportamento socialmente responsável, cumprindo de forma exemplar as medidas gerais recomendadas pela Direção-Geral da Saúde, na minha vida em sociedade e durante a prática desportiva, designadamente, a etiqueta respiratória, a higienização frequente das mãos, e, sempre que aplicável, o distanciamento físico e a utilização de máscara;
2. Comprometo-me a utilizar máscara em todas as situações previstas e recomendadas pelas autoridades de saúde;
3. Monitorizarei os meus sinais e sintomas, nomeadamente febre, tosse e dificuldade respiratória, durante a prática desportiva, quer em contexto de treino quer em competição, em particular, nas vésperas e no dia do treino e competição;
4. Informarei o meu clube ou federação, de imediato, relativamente a eventuais contactos com indivíduos suspeitos de COVID-19 ou com casos confirmados de infeção por SARS-CoV-2, bem como da manifestação de sinais e sintomas de COVID-19, nomeadamente febre, tosse, ou dificuldade respiratória. Aplicarei esta mesma regra a todos os elementos do meu agregado familiar;
5. Aceito submeter-me aos testes laboratoriais para SARS-CoV-2 determinados pela equipa médica do meu clube, federação ou pelas Autoridades de Saúde;
6. Participarei, sempre que solicitado, nas iniciativas de cariz social e educativo de sensibilização de todos os agentes desportivos e da sociedade para a prevenção e controlo da COVID-19.

____ de _____ de 202__

Assinatura: _____

Assinatura do Encarregado de Educação (no caso de agentes desportivos menores de idade):



Plano Contingência

Pavilhão Gimnodesportivo AEC Chamusca

Versão 1

21-09-2020

ANEXO II

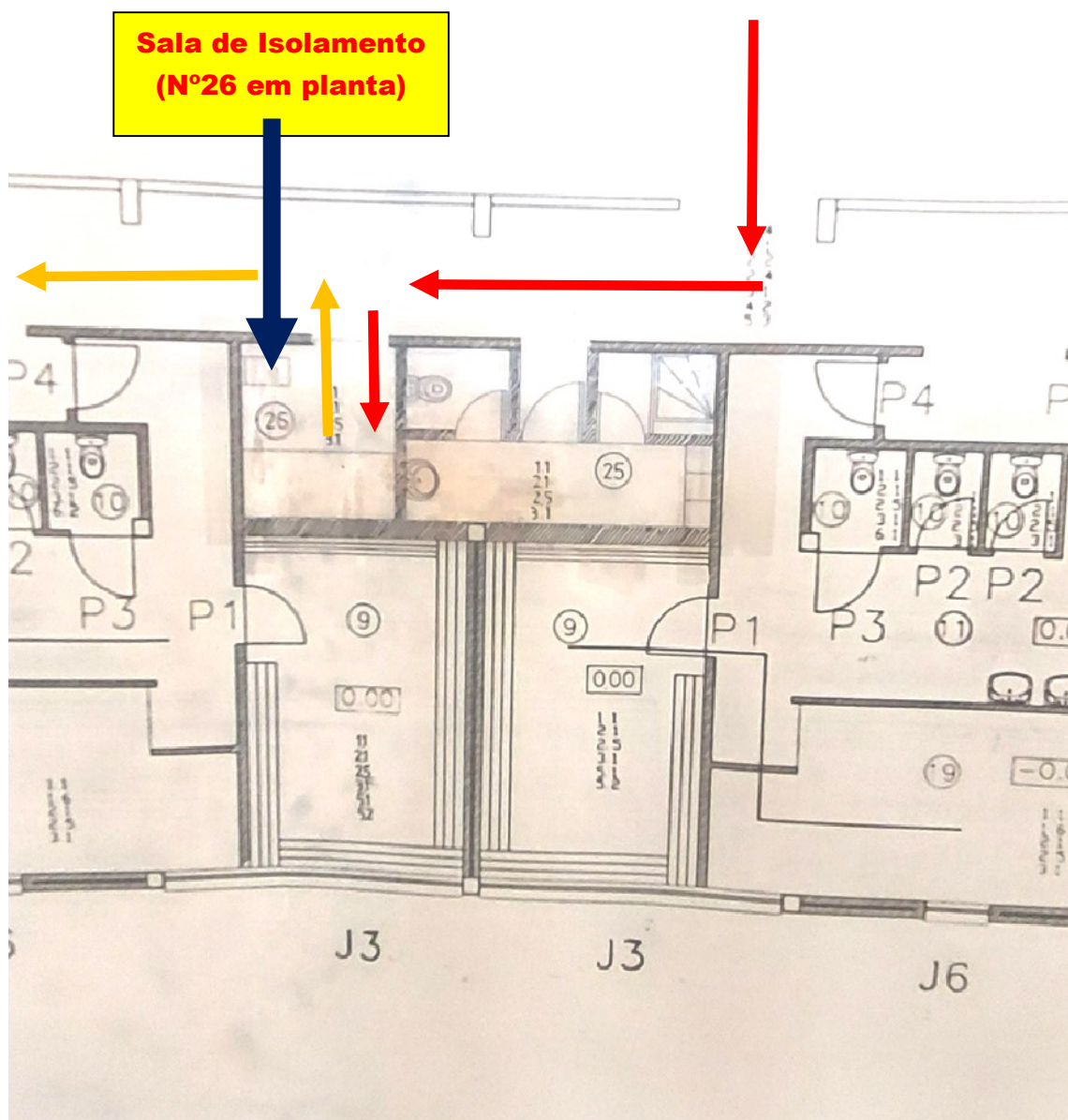
Sala de Isolamento (posto médico) e Circuitos de Isolamento (vermelho) e De Evacuação (laranja) De Caso Suspeito



Plano Contingência

Pavilhão Gimnodesportivo AEC Chamusca

Versão 1
21-09-2020





Plano Contingência

Pavilhão Gimnodesportivo AEC Chamusca

Versão 1

21-09-2020

ANEXO III

Entrada/Saída/W.C a utilizar extraescolar



Plano Contingência

Pavilhão Gimnodesportivo AEC Chamusca

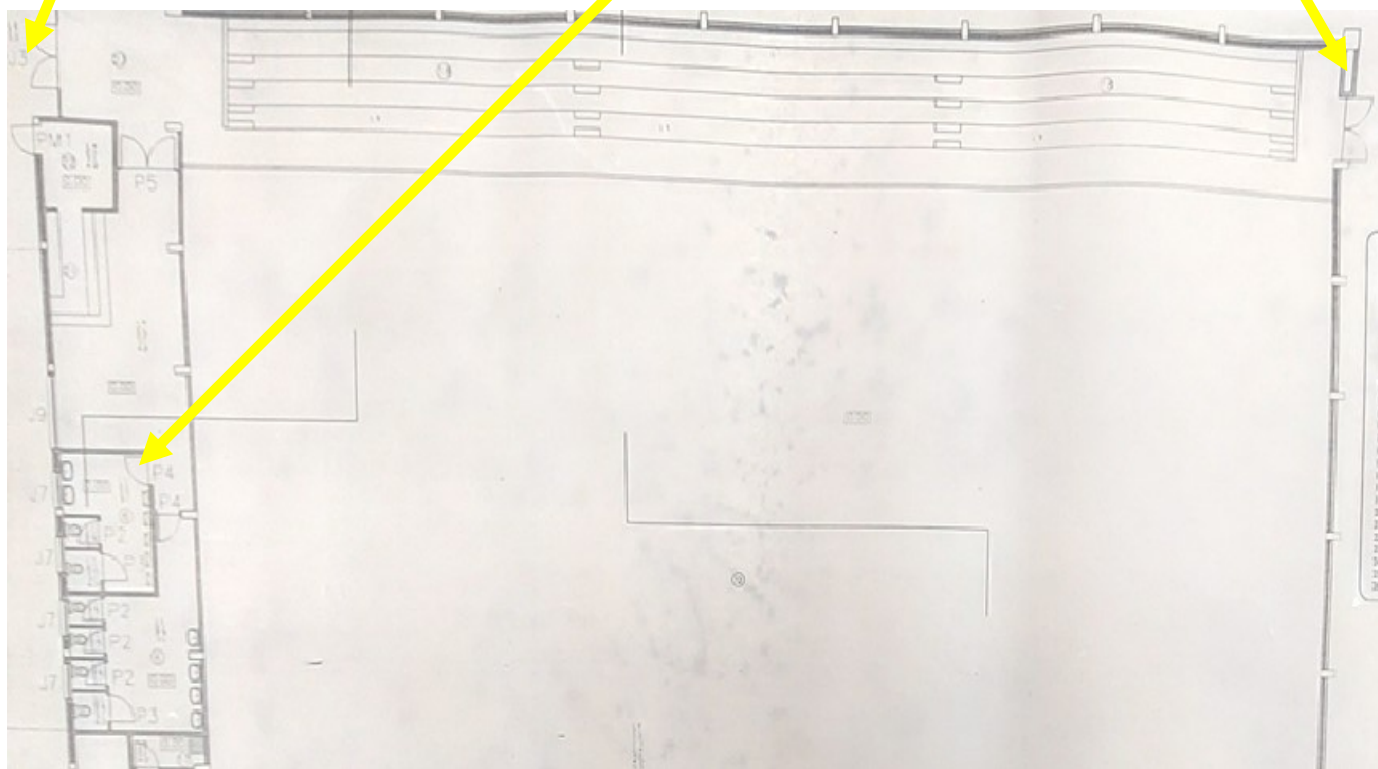
Versão 1

21-09-2020

Entrada Extraescolar

Saída Extraescolar

Balneário Extraescolar





Plano Contingência

Pavilhão Gimnodesportivo AEC Chamusca

Versão 1

21-09-2020

ANEXO IV

Orientação 036/2020 Da Direção Geral De Saúde



Plano Contingência

Pavilhão Gimnodesportivo AEC Chamusca

Versão 1
21-09-2020

COVID-19



Orientação

NÚMERO: 036/2020

DATA: 25/08/2020

ATUALIZAÇÃO: 04/09/2020

ASSUNTO:	COVID-19:
PALAVRAS-CHAVE:	Desporto e Competições Desportivas COVID-19; SARS-CoV-2; Coronavírus; Desporto Federado; Competições Desportivas; Federações Desportivas com Utilidade Pública Desportiva
PARA:	Infraestruturas desportivas e outros espaços onde decorra prática e competição de desporto federado; federações desportivas com utilidade pública desportiva
CONTACTOS:	medidassaudepública@dgs.min-saude.pt

A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2). A doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, odinofagia (dor de garganta), dores musculares generalizadas, cefaleias (dores de cabeça), fraqueza, e, com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia.

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.
- Contacto indireto: contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.

A COVID-19 foi reconhecida como 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.

O desporto comporta características variadas, abrangendo diversas modalidades, que podem ir de modalidades individuais praticadas a solo e distantes de outros praticantes, a modalidades

Orientação nº 036/2020 de 25/08/2020 atualizada a 04/09/2020

1/11

Alameda D. Afonso Henriques, 45 | 1049-005 Lisboa - Portugal | Tel: +351 21 843 05 00 | Fax: +351 21 843 05 30 | E-mail: geral@dgs.min-saude.pt | www.dgs.pt



Plano Contingência

Pavilhão Gimnodesportivo AEC Chamusca

Versão 1

21-09-2020

COVID-19



praticadas em grupo ou individualmente contra um ou vários adversários, em proximidade e contacto mais direto e prolongado. A tipologia de modalidades desportivas acarreta diferentes riscos, não só pelo número de pessoas envolvidas, mas também pelas características das mesmas, pelo que urge planear e implementar medidas específicas e contextualizadas, em conformidade com o risco de transmissão e exposição ao SARS-CoV-2, agrupando as modalidades em alto, médio e baixo risco.

Uma vez que o risco da modalidade e a responsabilidade inerente às federações varia entre modalidades desportivas, pretende-se definir orientações específicas que permitam um regresso aos treinos e competições em segurança, minimizando o risco de transmissão do SARS-CoV-2. Além disso, por forma a garantir o cumprimento destas orientações para a proteção da Saúde Pública, são, no atual momento epidemiológico, apenas consideradas, a retoma da atividade desportiva enquadrada por federações desportivas com estatuto de utilidade pública desportiva, nos termos do Decreto-Lei n.º 248-B/2008 de 31 de dezembro, na sua redação atual.

Assim, nos termos da alínea a) do n.º 2 do artigo 2.º do Decreto Regulamentar n.º 14/2012, de 26 de janeiro, a Direção-Geral da Saúde emite a seguinte Orientação:

Preparação Prévia

1. A entidade gestora do espaço onde decorra a prática de desporto ou competições desportivas, bem como as federações e os clubes, devem elaborar e implementar um Plano de Contingência próprio para a COVID-19, de acordo com o artigo 34.º-B do Decreto-Lei n.º 39-A/2020 de 16 de julho¹ – Avaliação de risco nos locais de trabalho – e garantir que todos os colaboradores têm conhecimento das medidas nele descritas. Deste plano deve constar:
 - a. Os locais de treino e competição;
 - b. As condições de higiene e segurança dos locais de treino e competição, incluindo as referentes às instalações sanitárias, balneários e ginásios, bem como objetos e superfícies de uso comum e toque frequente, de acordo com a presente Orientação e a Orientação 014/2020 e 030/2020 da DGS;
 - c. A identificação da área de isolamento e circuitos a adotar perante a identificação de um caso suspeito de COVID-19;
 - d. A garantia da existência de circuitos definidos e, sempre que possível, preconizar a circulação num só sentido, evitando o cruzamento entre pessoas;
 - e. A descrição da formação e a estratégia de comunicação de risco a proporcionar a todos os praticantes, equipas técnicas, funcionários, colaboradores e outros,

¹ Para efeitos do disposto na Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro, na sua redação atual, as empresas elaboram um plano de contingência adequado ao local de trabalho e de acordo com as orientações da Direção-Geral da Saúde e da Autoridade para as Condições de Trabalho



Plano Contingência

Pavilhão Gimnodesportivo AEC Chamusca

Versão 1

21-09-2020

COVID-19



nomeadamente a forma de identificação e atuação perante uma pessoa com suspeita de COVID-19;

- f. O contacto atualizado da Autoridade de Saúde territorialmente competente e a identificação de um profissional devidamente qualificado, e seu substituto para os impedimentos, para a articulação com a Autoridade de Saúde.

2. O Plano referido no ponto anterior deve ser atualizado sempre que necessário.
3. Todos os praticantes e equipas técnicas devem assinar um Código de Conduta / Termo de Responsabilidade (Anexo 1), no qual é assumido o compromisso pelo cumprimento das medidas de prevenção e controlo da infeção por SARS-CoV-2, bem como o risco de contágio por SARS-CoV-2 durante a prática desportiva, quer em contexto de treinos quer em contexto de competições.
4. A entidade gestora do espaço e/ou o promotor da competição deve ainda:
- a. Garantir todos os Equipamentos de Proteção Individual (EPI)² necessários aos funcionários e colaboradores, bem como a sua correta utilização;
 - b. Informar os funcionários e colaboradores que não devem frequentar os espaços onde decorre a prática de desporto, caso apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19. Deverão contactar o SNS24 (808 24 24 24) ou outras linhas telefónicas criadas especificamente para o efeito, e seguir as recomendações que lhes forem dadas;
 - c. Afixar, de forma acessível a todos, as regras de etiqueta respiratória, da higienização correta das mãos, da utilização correta das máscaras, e normas de funcionamento das instalações.

Medidas Gerais

5. Todos os espaços, materiais e equipamentos utilizados no decorrer da prática de desporto devem ser submetidos a limpeza e desinfeção, nos termos da Orientação 014/2020 e 030/2020 da DGS.
6. Os espaços onde decorre prática de desporto e competições desportivas devem assegurar que todas as pessoas que nele trabalham ou o frequentam estão sensibilizadas para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos, da utilização correta de máscara, assim como das outras medidas de higienização e controlo ambiental.

² Orientação 019/2020 de 03/04/2020 - "Utilização de Equipamentos de Proteção Individual por Pessoas Não Profissionais de Saúde" da DGS



Plano Contingência

Pavilhão Gimnodesportivo AEC Chamusca

Versão 1

21-09-2020

COVID-19



7. Os praticantes, elementos das equipas técnicas e os funcionários/colaboradores, ou outros, devem lavar as mãos à entrada e à saída das instalações ou de outros locais onde decorra a prática de desporto, e após contacto com superfícies de uso comum, com recurso a água e sabão ou, em alternativa, desinfetar as mãos, usando os dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (SABA= ou solução à base de álcool dispersos pelas instalações. Para o efeito deve ser observado o seguinte:
 - a. Deve ser providenciada a colocação de dispensadores de SABA, junto às receções, entradas e saídas dos espaços de prática de desporto e outros locais estratégicos, de fácil acesso.
 - b. No caso de prática de desporto ou competições desportivas em espaços ao ar livre, o responsável pela supervisão da atividade deve garantir a disponibilização de SABA a todos os envolvidos.
8. Deve ser assegurado que, em todos os espaços fechados e abertos, é garantido o distanciamento físico mínimo de:
 - a. Pelo menos dois metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico e desporto (receção, bar/cafetaria, espaços de circulação, etc.);
 - b. Não devem ser realizados treinos simultâneos com partilha de espaço por equipas diferentes, exceto jogos de preparação e treino pré-competições.
9. Em todos os espaços fechados, ou abertos em situações que envolvam proximidade entre pessoas, em cumprimento da legislação em vigor, a utilização de máscara é obrigatória para:
 - a. Equipas técnicas;
 - b. Colaboradores e funcionários dos clubes, das infraestruturas desportivas, e demais *staff* logístico e de limpeza;
 - c. Praticantes em situações de não realização de exercício físico ou durante a prática de modalidades sem esforço físico, e apenas quando a utilização de máscara não comprometer a segurança do praticante.
10. Deve ser assegurada uma boa ventilação dos espaços, preferencialmente com ventilação natural, através da abertura de portas ou janelas. Pode também ser utilizada ventilação mecânica de ar (sistema AVAC – Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado). Nestes casos, deve ser garantida a limpeza e manutenção adequadas, de acordo com as recomendações do fabricante, e a renovação do ar dos espaços fechados, por arejamento frequente e/ou pelos próprios sistemas de ventilação mecânica³ (quando esta funcionalidade esteja disponível).

³ Nos termos da Portaria n.º 353-A/2013 de 4 de dezembro



Plano Contingência

Pavilhão Gimnodesportivo AEC Chamusca

Versão 1

21-09-2020

COVID-19



11. Na utilização de balneários, chuveiros, sanitários, bebedouros, bem como espaços de massagens, piscinas, saunas, banhos turcos, hidromassagens/jacuzzis e similares devem ser cumpridas as recomendações descritas na Orientação 030/2020 da DGS.
12. Deve ser mantido um registo, devidamente autorizado, dos funcionários, equipas técnicas e praticantes (nome, email e contacto telefónico), que frequentaram os espaços de prática de desporto, por data e hora (entrada e saída), para efeitos de apoio no inquérito epidemiológico da Autoridade de Saúde, se aplicável.
13. Os funcionários, elementos das equipas técnicas e praticantes devem efetuar a auto-monitorização diária de sinais e sintomas e abster-se de ir trabalhar, treinar ou competir, se surgir sintomatologia compatível com COVID-19. Devem igualmente contactar o SNS 24, ou outras linhas específicas criadas para o efeito, de acordo com a Norma 004/2020 da DGS.
14. Os departamentos médicos dos clubes devem garantir uma avaliação clínica periódica e adequada de forma a identificar precocemente qualquer sintoma sugestivo de COVID-19, nos termos da Norma 004/2020 da DGS.

Medidas Específicas

Estratificação de Risco e Início da Atividade

15. As federações e/ou os clubes devem avaliar o risco de contágio por SARS-CoV-2 associado à modalidade desportiva respetiva (Anexo 2 e 3) e elaborar um Regulamento Específico, para a prática desportiva, em contexto de treino e em contexto competitivo, de acordo com a estratificação de risco da modalidade e as recomendações da presente Orientação.
16. As medidas específicas são aplicadas à prática desportiva enquadrada por federações com estatuto de utilidade pública desportiva, de acordo com a estratificação de risco de contágio por SARS-CoV-2 para cada modalidade (Anexo 2 e 3):
 - a. Modalidades de alto risco;
 - b. Modalidades de médio risco;
 - c. Modalidades de baixo risco (incluindo as modalidades desportivas individuais sem contacto físico, entre outras,).
17. Atento o Princípio do Gradualismo, a prática desportiva, em contexto de treino e em contexto competitivo, deve ser efetuada de forma faseada, pelo que, no atual contexto epidemiológico, inicia-se:
 - a. Contextos de treino ajustado para garantir o distanciamento físico permanente de pelo menos três metros entre praticantes: todos os escalões etários.

Orientação nº 036/2020 de 25/08/2020 atualizada a 04/09/2020.

5/11

Alameda D. Afonso Henriques, 45 | 1049-005 Lisboa - Portugal | Tel: +351 21 843 05 00 | Fax: +351 21 843 05 30 | E-mail: geral@dgs.min-saude.pt | www.dgs.pt



Plano Contingência

Pavilhão Gimnodesportivo AEC Chamusca

Versão 1

21-09-2020

COVID-19



b. Contexto de treino pré-competição e contexto competitivo:

i. Modalidades de alto e médio risco:

- escalões seniores (de imediato);
- equipas/praticantes de outros escalões etários no período de até 45 dias anterior à participação em competições internacionais agendadas;

ii. Modalidades de baixo risco: todos os escalões etários.

18. As federações e os clubes considerarão a realização de testes laboratoriais para SARS-CoV-2 aos praticantes das modalidades desportivas⁴, de acordo com a estratificação do risco da modalidade desportiva (Anexo 2 e 3), da situação epidemiológica a nível regional e local, e dos recursos disponíveis^{5,6}.

		Risco Modalidade		
		Baixo	Médio	Alto
Risco Epidemiológico	Treinos dentro da mesma equipa	Sem teste	Sem teste	Sem teste
	Competições entre equipas de zona(s) sem transmissão comunitária ativa	Sem teste	Sem teste	Teste até 48h antes da competição
	Competições entre equipas de zona(s) com transmissão comunitária ativa	Sem teste	Teste aleatório até 48h antes da competição	Teste até 48h antes da competição

19. Todos os testes laboratoriais para SARS-CoV-2 devem ser realizados de acordo com a Orientação 015/2020 da DGS e a Circular Informativa n.º 003/CD/100.20.200, e notificados na plataforma SINAVE-Lab, nos termos da Lei n.º 81/2009 de 21 de agosto.

20. A extensão da realização de testes às equipas técnicas e demais intervenientes deve ser alvo de uma avaliação de risco e definida pelas federações, clubes e entidades promotoras da prática da atividade desportiva.

21. As federações, clubes e entidades promotoras devem considerar o aumento da periodicidade, pessoas a testar, e número de testes moleculares sempre que as características da modalidade e da competição assim o exijam, de forma a cumprir, por

⁴ A realização de testes laboratoriais tem com o objetivo identificar precocemente casos assintomáticos positivos e, através do isolamento desses casos, diminuir o risco de contágio durante a prática desportiva.

⁵ AIS. Australian Institute of Sport (AIS) Framework for Rebooting Sport in a COVID-19 environment. May 2020.

⁶ Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Playing Sports. August 2020.



Plano Contingência

Pavilhão Gimnodesportivo AEC Chamusca

Versão 1

21-09-2020

COVID-19



exemplo, as recomendações internacionais no caso de competições internacionais e prática desportiva profissional.

Competições Desportivas

22. A entidade promotora da competição deve elaborar um Regulamento Específico para a(s) competição(ões), que deve constituir um complemento ao Plano de Contingência, elaborado nos termos do número 1 da presente Orientação. Este Regulamento deve incluir:
- a. A definição da organização e circuitos a observar nos espaços onde decorram as competições desportivas. Esta organização deve contemplar as diferentes áreas (zona técnica, bancadas, entre outras, incluindo as áreas da comunicação social e imprensa), nomeadamente as condições, os acessos e utilização dos respetivos Equipamentos de Proteção Individual (EPI), entre outros;
 - b. A definição da organização a observar nos alojamentos e nos transportes de e para as competições e para os treinos, designadamente, os circuitos, os acessos e os EPI a utilizar, de acordo com as normas e orientações da DGS.
23. O Regulamento indicado no número anterior deve ser disponibilizado e divulgado, de preferência por meios eletrónicos, a todas as pessoas envolvidas, incluindo todos os elementos das equipas e elementos da equipa de arbitragem, até 72 horas antes do início da competição.
24. A presença de público nas competições desportivas é determinada pela legislação em vigor, de acordo com parecer técnico da Direção-Geral da Saúde, sustentado na evolução da situação epidemiológica⁷.

Procedimentos Perante Caso Positivo nos Testes Pré-Competição

25. A identificação de um caso positivo (sintomático ou não) de infeção por SARS-CoV-2 durante a realização dos testes moleculares deve, de imediato, ser comunicado à Autoridade de Saúde territorialmente competente.

⁷ A Organização Mundial de Saúde disponibilizou uma ferramenta de avaliação de risco - *WHO mass gathering COVID-19 risk assessment tool - Sports events* - que permite avaliar os fatores de risco associados ao evento, bem como a capacidade de minimização dos mesmos e a adoção de medidas preventivas e de controlo, com o objetivo de quantificar o risco associado à transmissão por SARS-CoV-2. Esta ferramenta permite, assim, calcular um nível de risco atribuído a eventos desportivos no atual contexto, podendo, se aplicável, ser um instrumento de apoio à avaliação de risco proposta. Disponível em: <https://www.who.int/publications/9/item/10665-3331852>



Plano Contingência

Pavilhão Gimnodesportivo AEC Chamusca

Versão 1

21-09-2020

COVID-19



26. O caso positivo deve ser isolado, ficando impossibilitado de participar nos treinos e nas competições até à determinação de cura, nos termos do aplicável da Norma 004/2020 (sintomático) ou da Norma 010/2020 (assintomático) da DGS.
27. Os praticantes e equipas técnicas da equipa na qual foi identificado um caso positivo são contactos de um caso confirmado. Contudo, a implementação das medidas de prevenção e controlo de infeção e, complementarmente, da realização de testes moleculares nos termos indicados nesta Orientação, minimiza o risco de contágio por SARS-CoV-2 entre os praticantes e equipas técnicas, pelo que a identificação de um caso positivo não torna, por si só, obrigatório o isolamento coletivo, das equipas.
28. A determinação de isolamento de contactos (de praticantes e outros intervenientes), a título individual, é feita pela Autoridade de Saúde territorialmente competente, nos termos da legislação vigente e do previsto na Norma 015/2020 da DGS.
29. A vigilância clínica dos contactos deve ser realizada pelo departamento médico do clube, sempre que exista, garantindo o acompanhamento clínico e o registo diário da informação, sem prejuízo da atuação da Autoridade de Saúde Local, nos termos aplicáveis da Norma 015/2020 da DGS.

Procedimentos Perante Caso Suspeito

30. Se for detetado um caso suspeito, de acordo com os sinais e sintomas previstos na Norma 004/2020 da DGS, este deve ser encaminhado por um só funcionário para a área de isolamento, através dos circuitos definidos no Plano de Contingência, garantindo que o mesmo é portador de máscara.
31. A sala/área de isolamento deve ter disponível um kit com água e alguns alimentos não perecíveis, solução antisséptica de base alcoólica, toalhetes de papel, máscaras cirúrgicas, e, sendo possível, acesso a instalação sanitária de uso exclusivo.
32. Na área de isolamento, deve ser contactado o SNS 24, de acordo com a Norma 004/2020 da DGS, dando cumprimento às indicações recebidas. Simultaneamente, devem ser cumpridos os procedimentos definidos no Plano de Contingência e, se aplicável, os procedimentos de limpeza e desinfeção, de acordo com a Orientação nº 014/2020 da DGS.

Graça Freitas
Diretora-Geral da Saúde

Orientação nº 036/2020 de 25/08/2020 atualizada a 04/09/2020

8/11

Alameda D. Afonso Henriques, 45 | 1049-005 Lisboa - Portugal | Tel: +351 21 843 05 00 | Fax: +351 21 843 05 30 | E-mail: geral@dgs.min-saude.pt | www.dgs.pt

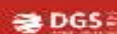


Plano Contingência

Pavilhão Gimnodesportivo AEC Chamusca

Versão 1
21-09-2020

COVID-19



ANEXO 1 – Modelo de Termo de Responsabilidade

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, _____, portador do documento de identificação n.º _____, agente desportivo federado da modalidade de _____ no clube _____, declaro por minha honra, que:

1. Adotarei um comportamento socialmente responsável, cumprindo de forma exemplar as medidas gerais recomendadas pela Direção-Geral da Saúde, na minha vida em sociedade e durante a prática desportiva, designadamente, a etiqueta respiratória, a higienização frequente das mãos, e, sempre que aplicável, o distanciamento físico e a utilização de máscara;
2. Comprometo-me a utilizar máscara em todas as situações previstas e recomendadas pelas autoridades de saúde;
3. Monitorizarei os meus sinais e sintomas, nomeadamente febre, tosse e dificuldade respiratória, durante a prática desportiva, quer em contexto de treino quer em competição, em particular, nas vésperas e no dia do treino e competição;
4. Informarei o meu clube ou federação, de imediato, relativamente a eventuais contactos com indivíduos suspeitos de COVID-19 ou com casos confirmados de infeção por SARS-CoV-2, bem como da manifestação de sinais e sintomas de COVID-19, nomeadamente febre, tosse, ou dificuldade respiratória. Aplicarei esta mesma regra a todos os elementos do meu agregado familiar;
5. Aceito submeter-me aos testes laboratoriais para SARS-CoV-2 determinados pela equipa médica do meu clube, federação ou pelas Autoridades de Saúde;
6. Participarei, sempre que solicitado, nas iniciativas de cariz social e educativo de sensibilização de todos os agentes desportivos e da sociedade para a prevenção e controlo da COVID-19.

____ de _____ de 202__

Assinatura: _____

Assinatura do Encarregado de Educação (no caso de agentes desportivos menores de idade): _____



Plano Contingência

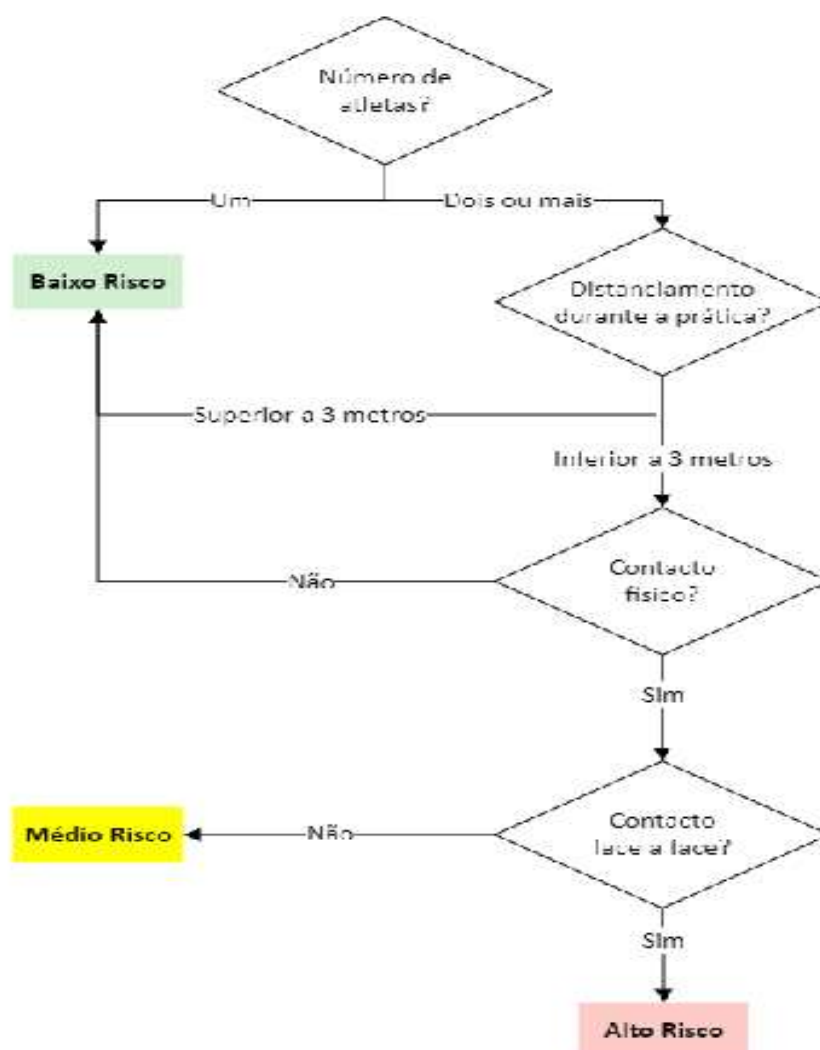
Pavilhão Gimnodesportivo AEC Chamusca

Versão 1
21-09-2020

COVID-19



ANEXO 2 – Algoritmo para a Estratificação de Risco das Modalidades Desportivas





Plano Contingência

Pavilhão Gimnodesportivo AEC Chamusca

Versão 1

21-09-2020

COVID-19



ANEXO 3 – Modalidades Desportivas de Alto e Médio Risco

De acordo com o algoritmo de estratificação do Anexo 2 da presente Orientação.

Modalidades de Alto Risco	
Federações com utilidade pública desportiva	Disciplinas/Modalidades/vertente
Federação Portuguesa de Aikido	Wushu
Federação Portuguesa de Artes Marciais Chinesas	Kung Fu
	Taijiquan
	Qigong
	Sanda
Federação Portuguesa de Judo	
Federação de Ju-jitsu e disciplinas associadas de Portugal	
Federação Nacional de karaté	
Federação Portuguesa de Lohan Tao Kempo	
Federação Portuguesa de Kickboxing e Muaytahi	
Federação Portuguesa de Lutas Amadoras	
Federação Portuguesa de Rugby	
Federação Portuguesa de Dança Desportiva	Standard & Latino-Americanas
	Grupos
Federação de Patinagem de Portugal	Patinagem artística de pares
Federação de Desportos de Inverno de Portugal	Patinagem artística de pares
Federação de Ginástica de Portugal	Acrobática
Federação Portuguesa de Natação	Polo aquático

Modalidades de Médio Risco	
Federações com utilidade pública desportiva	Disciplinas/Modalidades/vertente
Federação de Andebol de Portugal	Andebol
	Andebol de praia
	Andebol em cadeira de rodas
Federação Portuguesa de Basquetebol	
Federação Portuguesa de Corfebol	
Federação Portuguesa de Futebol	Futebol
	Futsal
	Futebol de praia
Federação Portuguesa de Hóquei	
Federação Portuguesa de Voleibol	
Federação Portuguesa de Atividades Subaquáticas	Aquatlon
	Hóquei subaquático
	Rugby subaquático
	Hóquei em patins
Federação de Patinagem de Portugal	Hóquei em linha

Todas as restantes modalidades enquadradas em federações com utilidade pública desportiva são consideradas de baixo risco, de acordo com o algoritmo de estratificação do Anexo 2.



Plano Contingência

Pavilhão Gimnodesportivo AEC Chamusca

Versão 1

21-09-2020

ANEXO V

Plano Higienização



Plano Contingência

Pavilhão Gimnodesportivo AEC Chamusca

Versão 1

21-09-2020

Higienização e Remoção de Resíduos

Método

Frequência

1. Higienização das instalações sanitárias

Utilizar **panos diferentes** para os lavatórios, duchas e as áreas à volta destes e para o exterior das sanitas:

Seguir a sequência:

- Iniciar a limpeza pelos lavatórios e duches (1º as torneiras e só depois o lavatório) e superfícies à volta destes;
- Limpar sanitas;
- Limpar o chão.

Limpeza da sanita:

Parte interior:

- Limpar o interior da sanita apenas com o piaçaba;
- Não deixar lixívia sobre a urina, porque provoca uma reação gasosa nociva para a saúde;
- Aplicar detergente com base desinfetante, deixar atuar durante 5 minutos;
- Esfregar bem por dentro com o piaçaba;
- Puxar o autoclismo com o piaçaba ainda dentro da sanita para que este também fique limpo;
- Voltar a puxar a água.

Parte exterior:

- Espalhar o detergente/desinfetante na parte de cima da sanita e sobre os tampos;
- Esfregar com o pano: primeiro os tampos a só depois, a parte exterior da sanita (em cima e nos

**Superfícies de toque frequente -
portas, maçanetas/puxadores**

Nota: A frequência depende do número de utilizadores



Plano Contingência

Pavilhão Gimnodesportivo AEC Chamusca

Versão 1

21-09-2020

lados);

- Passar um pano só com água;
- Deixar secar ao ar;
- Limpar e desinfetar bem o botão do autoclismo. Pode ser desinfetado também com álcool a 70 -80 graus.

No final da limpeza, deve voltar a passar-se um pano humedecido em desinfetante em todas as torneiras.

Não esquecer de limpar frequentemente as maçanetas das portas das casas de banho.

Lavar o chão com detergente desinfetante (Ex: lixívia).

Proceder, se possível, ao arejamento do espaço

Os trabalhadores afetos às limpezas devem utilizar luvas, bata descartável ou bata e avental descartável, máscara ou viseira e calçado apropriado.

2. Higienização de objetos e superfícies de contacto frequente

- A limpeza de superfícies de toque frequente deve ser realizada com detergente de base desinfetante (que pode ser líquida, gel, espuma ou spray), para conseguir um procedimento mais rápido;
- Tendo em atenção os produtos de desinfeção disponíveis nas instalações municipais, deve ser considerada a tabela A, no que se refere à forma de aplicação dos mesmos. Na utilização de outros produtos similares devem ser consideradas as indicações das fichas técnicas e de segurança dos mesmos

Corrimão, maçanetas/puxadores a cada utilização

3. Limpeza da área/resíduos

- Recolha de resíduos e acondicionamento em sacos;
- Deposição dos resíduos nos respetivos contentores;
- As máscaras ou outros resíduos descartáveis como luvas devem ser acondicionados em sacos, bem fechados e colocados no contentor de lixo comum;
- Na recolha de resíduos devem ser utilizadas luvas de

Após o horário de **encerramento do recinto** ou sempre que seja justificado

O lixo das casas de banho deve ser removido aquando da limpeza, sempre que os baldes estiverem cheios



Plano Contingência

Pavilhão Gimnodesportivo AEC Chamusca

Versão 1
21-09-2020

proteção

4. Higienização da sala de isolamento em caso suspeito de infeção

- Esperar pelo menos 20 minutos depois de a pessoa doente, ou suspeita de estar doente sair da área de isolamento/quarentena e, só depois, iniciar os procedimentos de higienização em segurança;
- Preparar a solução de desinfeção conforme as indicações do produto (se for lixívia a diluição deve ser de 1 parte de lixívia para 49 partes iguais de água);
- Lavar primeiro as superfícies com água e detergente;
- Em seguida, espalhar uniformemente a solução desinfetante (pode ser lixívia) nas superfícies;

No caso de utilização da sala para pessoas suspeitas de COVID-19

- Deixar atuar a lixívia ou o detergente desinfetante nas superfícies durante o tempo recomendado. Esta etapa é fundamental;
- De seguida enxaguar as superfícies só com água (se possível quente);
- Deixar secar ao ar;
- Se possível utilizar um renovador de ar, de acordo com as indicações da ficha técnica ou do fabricante;
- Proceder ao arejamento natural do espaço.

- Segundo a orientação n.º 014/2020 de 21/03/2020 da DGS a limpeza deve ser sempre húmida e não devem ser usados aspiradores a seco, exceto se



Plano Contingência

Pavilhão Gimnodesportivo AEC Chamusca

Versão 1

21-09-2020

forem aspiradores com tanque de água, sendo que este depósito deve ser despejado e lavado entre cada uma das áreas a aspirar.

- A limpeza deve ser realizada sempre no sentido de cima para baixo e, das áreas mais limpas para as mais sujas:

- 1 - Paredes e teto;
- 2 - Superfícies acima do chão (bancadas, mesas, cadeiras, corrimãos, outros);
- 3 - Equipamentos existentes nas áreas;
- 4 - Instalações sanitárias;
- 5 - Chão – último a limpar.

- Os baldes e esfregonas usados nas casas de banho não devem ser usados em outros espaços comuns. No final de cada utilização, os baldes e esfregonas devem ser limpos e desinfetados.



Plano Contingência

Pavilhão Gimnodesportivo AEC Chamusca

Versão 1

21-09-2020

ANEXO VI

Registo de Presenças



	<h1>Plano Contingência</h1>	<p>Versão 1</p>
	<p>Pavilhão Gimnodesportivo AEC Chamusca</p>	<p>21-09-2020</p>

	<h1>Plano Contingência</h1>	<p>Versão 1</p>
	<p>Pavilhão Gimnodesportivo AEC Chamusca</p>	<p>21-09-2020</p>

	<h1>Plano Contingência</h1>	<p>Versão 1</p>
	<p>Pavilhão Gimnodesportivo AEC Chamusca</p>	<p>21-09-2020</p>

	<h1>Plano Contingência</h1>	<p>Versão 1</p>
	<p>Pavilhão Gimnodesportivo AEC Chamusca</p>	<p>21-09-2020</p>

[illegible]



Plano Contingência

Pavilhão Gimnodesportivo AEC Chamusca

Versão 1

21-09-2020

ANEXO VII

Materiais Informativos/Divulgação



COVID-19

MEDIDAS GERAIS

HIGIENE DAS MÃOS

Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use uma solução à base de álcool



ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Quando espirrar ou tossir, tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o braço. Deite o lenço no lixo

DISTANCIAMENTO SOCIAL

Mantenha a distância de segurança das outras pessoas de 1,5 - 2 metros



SE TIVER ALGUM DOS
SEGUINTE SINTOMAS:



TOSSE



FEBRE



DIFICULDADE
RESPIRATÓRIA

LIGUE
SNS 24

808 24 24 24



Plano Contingência

Pavilhão Gimnodesportivo AEC Chamusca

Versão 1

21-09-2020

ATENÇÃO



USO OBRIGATÓRIO DE MÁSCARA



COVID-19

MÁSCARAS



COMO COLOCAR

- 1º**
LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR
- 2º**
VER A POSIÇÃO CORRETA
Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima)
- 3º**
COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS
- 4º**
AJUSTAR AO ROSTO
Do nariz até abaixo do queixo
- 5º**
NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS

DURANTE O USO

- 1º**
TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA
- 2º**
NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR
- 3º**
NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA
Se o fizer, lavar as mãos de seguida

COMO REMOVER

- 1º**
LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER
- 2º**
RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS
- 3º**
DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA
- 4º**
LAVAR AS MÃOS

TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

1. Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco.
2. Caso utilize máscara comunitária, deve confirmar que esta é certificada.
3. Lavar e secar, após cada utilização, seguindo as indicações do fabricante.
4. Verificar nas indicações do fabricante o número máximo de utilizações.

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS





Plano Contingência

Pavilhão Gimnodesportivo AEC Chamusca

Versão 1

21-09-2020

LAVAGEM DAS MÃOS (com uma solução à base de álcool)



Duração total do procedimento: **20 segundos**

01



Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies

02



Esfregue as palmas das mãos, uma na outra

03



Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa

04



Palma com palma com os dedos entrelaçados

05



Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa

06



Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa

SEJA UM AGENTE DE SAÚDE PÚBLICA

Partilhe Informação e boas práticas sobre o COVID-19





NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS



Duração total do procedimento: **20 segundos**



Molhe as mãos



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma com palma com os dedos entrelaçados



Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa



Enxague as mãos com água



Seque as mãos com um toalhete descartável



Plano Contingência

Pavilhão Gimnodesportivo AEC Chamusca

Versão 1

21-09-2020

COVID-19

USO DE MÁSCARA



O uso de máscaras na comunidade é apenas uma medida adicional de proteção. Implica o reforço das regras de:



Distanciamento social



Etiqueta respiratória
(espirrar e tossir para o antebraço)



Higiene das mãos

A sua colocação, uso e remoção devem ser adequados.
Saiba como em: [Covid19.min-saude.pt](https://www.covid19.min-saude.pt)

#SEJAUMAGENTEDESAPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

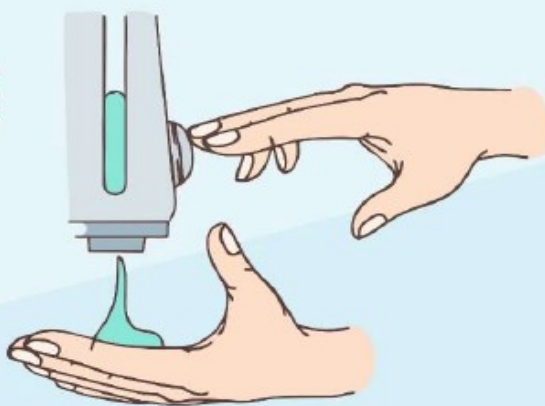




COVID - 19

NOVO CORONAVÍRUS

OBRIGATÓRIO DESINFETAR AS MÃOS



A LAVAGEM AJUDA A ELIMINAR OS VÍRUS
QUE ESTIVEREM NAS SUAS MÃOS

#UMCONSELHODADGS





Plano Contingência

Pavilhão Gimnodesportivo AEC Chamusca

Versão 1
21-09-2020

Responsável do Pavilhão Gimnodesportivo AEC da Chamusca nas atividades
extraescolares

Manuel Azevedo

Contato

desporto@cm-chamusca.pt