

PLANO DE CONTINGÊNCIA

**PREVENÇÃO DA TRANSMISSÃO DA INFEÇÃO POR CORONAVÍRUS
(SARS-CoV-2 e COVID-19)**

Versão 2.0

**PARQUE
DESPORTIVO**



I. INTRODUÇÃO

A 30 de janeiro de 2020, a Organização Mundial da Saúde declarou uma emergência de saúde pública face à epidemia SARS-CoV-2, tendo seguidamente, no dia 11 de março de 2020, declarado a COVID-19 como uma pandemia. Desde então, foram adotadas várias medidas urgentes e extraordinárias, permitindo resultados benéficos quanto ao controlo da pandemia e à garantia da segurança dos cidadãos.

O impacto da pandemia da COVID-19 no desporto foi incomensurável, com o cancelamento de vários eventos desportivos de cariz internacional - como os Jogos Olímpicos de Tóquio ou o Campeonato da Europa de Futebol - proibindo e suspendendo a prática desportiva em geral e a utilização de equipamentos desportivos, e posteriormente, impondo regras sem precedentes para a retoma de algumas competições, com o objetivo de evitar a transmissão do novo coronavírus (SARS-CoV-2).

O objetivo do Plano de Contingência é reabrir a atividade do Parque Desportivo municipal que engloba o campo de futebol, a pista de atletismo e o pavilhão gimnodesportivo, em face dos possíveis efeitos da Covid-19, o qual implica a adoção e implementação de medidas cautelares e preventivas que permitam a prática desportiva, respeitando sempre todas as regras sanitárias e de higiene determinadas pela Autoridade de Saúde e pelo Governo.

O presente documento foi elaborado tendo por base a Orientação n.º 014/2020 emitida pela Direção Geral da Saúde a 21/03/2020, a Orientação n.º 030/2020 emitida pela Direção Geral da Saúde a 29/05/2020 e atualizada em 20/07/2020 e a Orientação n.º 036/2020 emitida pela Direção Geral da Saúde a 25/08/2020 no âmbito da infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19), bem como com a Resolução do Conselho de Ministros n.º 70-A/2020, de 11/09/2020.

II. O QUE É O CORONAVIRUS – COVID-19?

Os coronavírus são um grupo de vírus que podem causar infeções, do qual faz parte o COVID-19. Normalmente estas infeções estão associadas ao sistema respiratório, podendo ser semelhantes a uma gripe comum ou evoluir para uma doença mais grave, como pneumonia.



III. TRANSMISSÃO DA INFEÇÃO

Considera-se que o COVID-19 pode transmitir-se:

- Por gotículas respiratórias (partículas superiores a 5 micra);
- Pelo contacto direto com secreções infecciosas;
- Por aerossóis em procedimentos terapêuticos que os produzem (inferiores a 1 micron).

A transmissão de pessoa para pessoa foi confirmada e julga-se que esta ocorre durante uma exposição próxima a pessoa com COVID-19, através da disseminação de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, as quais podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas e ainda através do contacto das mãos com uma superfície ou objeto com o novo coronavírus e, em seguida, o contacto com as mucosas oral, nasal ou ocular (boca, nariz ou olhos).

IV. PERÍODO DE INCUBAÇÃO

O período de incubação (até ao aparecimento de sintomas) situa-se entre 2 a 12 dias, segundo as últimas informações publicadas pelas Autoridades de Saúde. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

As medidas preventivas no âmbito do COVID-19 têm em conta as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados).

V. PRINCIPAIS SINTOMAS

Os sintomas são semelhantes a uma gripe, como por exemplo:

- Febre;
- Tosse;
- Falta de ar (dificuldade respiratória);
- Cansaço.

VI. ÂMBITO DE APLICAÇÃO

O Plano de Contingência do Parque Desportivo visa minimizar o risco de contágio e de propagação do vírus SARS-CoV-2 que provoca a doença COVID-19, o qual engloba o campo de futebol municipal, a pista de atletismo e o pavilhão gimnodesportivo.

O Plano de Contingência será revisto e atualizado sempre que existirem novas orientações das entidades nacionais de saúde, nomeadamente as emanadas pela Direção Geral da Saúde (DGS), e tendo em atenção a situação epidemiológica, e entra em vigor imediatamente após aprovação pelo Presidente da Câmara Municipal de Borba.

VII. DIREÇÃO E COORDENAÇÃO

Com o objetivo de garantir a continuidade do Parque Desportivo em funcionamento, revela-se imprescindível concertar ações e promover a partilha de informação entre os intervenientes.

Nessa constatação, o presente Plano de Contingência ficará sob a direção do Presidente da Câmara Municipal, a quem competirá, de igual forma, a sua coordenação.

O Presidente da Câmara Municipal poderá ser coadjuvado pelo vereador com o pelouro do desporto, e pelos dirigentes dos serviços municipais ou outras pessoas e responsáveis de instituições que julgue conveniente em qualquer fase de aplicação do presente Plano de Contingência.

Esta equipa é responsável por:

- a) Acompanhar a evolução da situação;
- b) Elaborar e divulgar relatórios de situação quando necessário;
- c) Promover a disponibilização do Plano no sítio do Município na internet;
- d) Realizar alterações ao Plano de Contingência em caso de necessidade.

VIII. INFORMAÇÃO E MONITORIZAÇÃO

O Presidente da Câmara Municipal, nomeará um Gestor do Plano, responsável por monitorizar a aplicação das regras de contingência no Parque Desportivo, centralizar



a informação, elaborar relatórios e reportar os dados à Equipa de Coordenação, bem como sugerir alterações ao Plano, sempre que se justifique.

A articulação com a Direção-Geral da Saúde (DGS) será garantida pelo Serviço Municipal de Proteção Civil, que assegurará a divulgação de informação considerada pertinente ao Gestor do Plano.

IX. ATIVAÇÃO DO PLANO

O Plano é ativado pelo Presidente da Câmara com o apoio técnico da Equipa de Coordenação, atendendo a uma das seguintes situações:

- a) Orientações emanadas pela DGS;
- b) Na iminência da proliferação generalizada de casos de COVID-19 no Concelho;
- c) Surgimento de um caso de contaminação ou suspeita de contaminação de COVID-19 no Parque Desportivo.

A desativação do Plano de Contingência é também da responsabilidade do Presidente da Câmara Municipal, em articulação com a Equipa de Coordenação.

X. MEDIDAS GERAIS - CUIDADOS DE HIGIENE, ETIQUETA RESPIRATÓRIA E PRECAUÇÕES GERAIS DE CONTÁGIO (v. Anexo I e II)

Apelamos a todos os atletas/utentes e respetivo pessoal de apoio (dirigentes, treinadores, etc.) das instalações desportivas (campo de futebol, pista de atletismo e pavilhão gimnodesportivo), para que não frequentem ou utilizem estas instalações nos casos em que apresentem os sintomas anteriormente referidos e que procedam de acordo com as instruções das autoridades de saúde no caso de suspeitarem de um possível contágio (telefonema para a linha SAÚDE 24 - 808 24 24 24).

Igual apelo fazemos a todos os funcionários que trabalham no Parque Desportivo municipal.

Todas as entidades/clubes, bem como individualmente os funcionários, elementos das equipas técnicas e atletas deverão assegurar-se de que não apresentam uma temperatura $\geq 38^{\circ}\text{C}$ (febre), tosse persistente (ou agravamento da tosse habitual) ou dispneia/dificuldade respiratória, que são sintomas comuns da COVID-19;

Recomenda-se assim que as entidades/clubes efetuem a monitorização de sintomas da COVID-19 aos atletas através da medição da temperatura corporal, antes do início da prática desportiva, assim como pela confirmação da ausência de sintomas respiratórios;

Para além disso, nunca é de mais reforçar os procedimentos básicos que cada um de nós, enquanto indivíduo de uma dada comunidade, deve realizar, nomeadamente:

- Na necessidade de higiene das mãos de acordo com o indicado nos materiais de divulgação da DGS e no Anexo I deste Plano de Contingência;
- Nos cuidados a ter quando espirramos, tossimos ou falamos junto de outras pessoas - Anexo I deste Plano de Contingência;
- Na necessidade de se evitar a partilha de objetos pessoais (telemóveis, garrafas de água, equipamento desportivo, etc.);

Estes procedimentos serão afixados em locais bem visíveis e de acesso a todos os utentes do Parque Desportivo municipal, nomeadamente nas entradas das instalações e nos balneários.

XI. MEDIDAS ESPECÍFICAS PARA A UTILIZAÇÃO DO CAMPO DE FUTEBOL, PISTA DE ATLETISMO E PAVILHÃO GIMNODESPORTIVO - PROCEDIMENTOS A ADOPTAR PARA EVITAR A DISSEMINAÇÃO DA INFEÇÃO RELACIONADOS COM AGENTES EXTERNOS

Para além das medidas gerais referidas no ponto anterior, a partir da data de entrada em vigor do PCA-COVID-19 do Parque Desportivo adotar-se-ão medidas específicas para cada um dos equipamentos que constituem o Parque Desportivo.

❖ Campo de Futebol

- Os balneários e chuveiros podem ser utilizados respeitando a distância de segurança nos cabides e nos chuveiros, que é de 2 metros, e pelo tempo estritamente necessário. A lotação fica condicionada ao cumprimento desta distância, e será fixada nos balneários e assinalados os cabides e chuveiros que podem ser utilizados, pelo que no caso de o n.º de atletas ser superior ao permitido terão de aguardar pela saída dos colegas do balneário;

- A entrada nos balneários será efetuada pela porta traseira de acesso direto ao balneário, onde será dispensada uma solução antisséptica de base alcoólica para desinfeção obrigatória das mãos segundo o Anexo I;
- A saída para o campo de futebol será realizada pelo túnel de acesso do balneário em utilização onde será dispensada uma solução antisséptica de base alcoólica para desinfeção obrigatória das mãos segundo o Anexo I;
- As entradas e saídas destas instalações terão um único sentido de trânsito de pessoas que deverá ser respeitado para evitar cruzamentos de pessoas;
- Só os atletas autorizados a utilizar os balneários podem neles entrar;
- O restante staff de apoio, treinadores, etc., para entrar nas instalações deve utilizar a entrada traseira, onde será dispensada uma solução antisséptica de base alcoólica para desinfeção obrigatória das mãos segundo o Anexo I; Para sair utiliza a cabine/túnel correspondente à equipa da casa, onde também será dispensada uma solução antisséptica de base alcoólica para desinfeção obrigatória das mãos segundo o Anexo I;
- Todas as pessoas (atletas, staff, dirigentes, treinadores, etc.) que circulem nos espaços interiores do campo de futebol (balneários, gabinete médico, lavandaria, etc.) devem obrigatoriamente utilizar máscara cirúrgica (e só a retirar no espaço exterior) e sempre em cumprimento da distância mínima de segurança de 2 metros;
- Nos dias de jogo, a equipa da casa utiliza os balneários do campo de futebol e a equipa visitante utiliza os balneários do polidesportivo da Matriz;
- Deve ser assegurada uma boa ventilação dos espaços, preferencialmente com ventilação natural, através da abertura de portas e/ou janelas;
- A área de isolamento corresponde ao “balneário dos treinadores”, onde deverá estar disponível um kit com água e alguns alimentos não perecíveis, solução antisséptica de base alcoólica, termómetro, contentor de resíduos sem abertura manual, cadeira, toalhetes de papel e máscaras cirúrgicas, e caso seja possível, acesso a instalação sanitária de uso exclusivo;

- Qualquer utilização é apenas permitida para treino de atletas federados dos clubes utilizadores dos vários espaços, não sendo permitido outro tipo de utilização;
- Não podem ser realizados treinos simultâneos com partilha de espaço por equipas diferentes, exceto jogos de preparação e treino pré-competições;
- Em cada tempo de treino atribuído apenas é permitida a presença dos elementos indispensáveis à sua realização;
- O responsável pela supervisão da atividade deve garantir a disponibilização de SABA (solução antisséptica de base alcoólica) a todos os envolvidos e ainda para desinfeção das mãos dos atletas e treinadores após tirarem a máscara para iniciar o treino/jogo;
- Cada entidade/clube obriga-se a ter 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 em caso de necessidade – v. *Anexo IV*;
- Não é permitida a entrada de público nas instalações, bem como dos encarregados de educação dos atletas, sendo apenas permitido o acesso às instalações nos termos supramencionados;
- Todos os utilizadores/atletas deverão aguardar a sua entrada no exterior da instalação, mantendo as regras de distanciamento físico;
- A receção dos atletas deverá ser feita por um técnico/dirigente do clube/ entidade, ficando este responsável pelo acompanhamento individual dos atletas desde o momento da sua entrada até ao momento da saída da instalação e pelo cumprimento das regras estabelecidas neste Plano de Contingência;
- Utilização obrigatória de máscara em toda a instalação;



- Apenas os atletas/treinadores estão dispensados da utilização da máscara em situação de prática desportiva;
- O Município de Borba não dispensará material desportivo;
- As entidades/clubes não podem disponibilizar bebedouros, nem permitir a partilha de garrafas, devendo privilegiar garrafas de água individuais e identificadas;
- Deve ser assegurada uma desinfeção e higienização das instalações após cada utilização e apenas poderão ser utilizadas novamente após essa limpeza;
- As entidades/clubes obrigam-se a desinfetar todo o material desportivo utilizado em cada utilização;
- 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;
- As entidades/clubes elaboraram 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 Orientação n.º 036/2020 emitida pela Direção Geral da Saúde a 25/08/2020, do qual dão obrigatoriamente conhecimento à Câmara Municipal de Borba;
- Todos os praticantes e equipas técnicas devem assinar um Código de Conduta/Termo de Responsabilidade (*v. Anexo III*), 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.

❖ **Pista de Atletismo**

- A circulação na pista de atletismo faz-se exclusivamente pelos percursos devidamente sinalizados;



- O atleta/utente deve higienizar com solução antisséptica à base de álcool as mãos antes e após terminar o treino;
- Distanciamento individual – os atletas devem manter uma distância entre si e os treinadores de 2 metros quando em estado estacionário, e os atletas/utentes entre si de 3 metros em caminhada e de no mínimo de 5 metros quando em corrida;
- Quando haja mais de um grupo de utentes (que não pode exceder 5 pessoas por grupo) a utilizar a pista de atletismo em simultâneo, estes devem deixar uma distância mínima de 10 metros entre grupos e respeitar a distância de segurança individual dentro dos grupos (2 metros);
- Os atletas não federados e o público em geral podem utilizar a pista de atletismo entre as 08.00 horas e as 14.00 horas;
- Depois das 17.00 horas, a pista de atletismo também está disponível para o público em geral e atletas não federados, devendo estes entregar ao funcionário de serviço uma ficha de utilização devidamente preenchida - V. *Anexo V*;
- Distância mínima nas áreas de circulação de 2 metros;
- É estritamente proibida a partilha de equipamento de treino não higienizado entre utilizadores;
- É estritamente proibida a partilha de equipamento pessoal (toalhas, bebidas, etc.);
- Número máximo de utilizadores por sessão: 5 (cinco) utilizadores;
- A circulação na pista de atletismo apenas é permitida para entrada e saída dos atletas/utentes, treinadores e dirigentes, respeitando sempre a distância de segurança de 2 metros;
- Proibida a utilização de balneários;



- Os atletas devem apresentar-se já equipados, não sendo permitida a troca de roupa nas instalações;
- A utilização de material desportivo próprio (desde que adequado) será permitida, ficando à responsabilidade de cada utilizador/clube, o cumprimento de todas as regras de higiene estabelecidas, pelo que é recomendada apenas a utilização do material estritamente necessário para a prática desportiva;
- É da responsabilidade do clube/entidade utilizadora do equipamento, nomeadamente do responsável presente no local, fazer cumprir todas as medidas de proteção durante o período de permanência dos atletas na instalação;
- Contacto físico entre pessoas proibido, exceto emergências;
- A área de isolamento corresponde ao “balneário dos árbitros” do campo de futebol, onde deverá estar disponível um kit com água e alguns alimentos não perecíveis, solução antisséptica de base alcoólica, termómetro, contentor de resíduos sem abertura manual, cadeira, toalhetes de papel e máscaras cirúrgicas, e caso seja possível, acesso a instalação sanitária de uso exclusivo;
- Cada entidade/clube obriga-se a ter um registo, devidamente autorizado, dos funcionários, equipas técnicas e praticantes (nome, email e contacto telefónico), que frequentaram a pista de atletismo, por data e hora (entrada e saída), para efeitos de apoio no inquérito epidemiológico da Autoridade de Saúde em caso de necessidade – *v. Anexo IV*;
- As entidades/clubes elaboraram 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 Orientação n.º 036/2020 emitida pela Direção Geral da Saúde a 25/08/2020, do qual dão obrigatoriamente conhecimento à Câmara Municipal de Borba;

- Todos os praticantes e equipas técnicas devem assinar um Código de Conduta/Termo de Responsabilidade (v. Anexo III), 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.

❖ **Pavilhão Gimnodesportivo**

- Qualquer utilização é apenas permitida para treino de atletas federados dos clubes utilizadores do pavilhão gimnodesportivo, não sendo permitido outro tipo de utilização;
- Recomenda-se assim que as entidades/clubes efetuem a monitorização de sintomas da COVID-19 através da medição da temperatura corporal, antes do início da prática desportiva, assim como pela confirmação da ausência de sintomas respiratórios;
- Distância mínima nas áreas de circulação de 2 metros entre as pessoas;
- Álcool gel disponível à entrada das instalações;
- A circulação no interior da instalação desportiva apenas é permitida para entrada e saída dos atletas, treinadores e dirigentes, sempre munidos da máscara de proteção individual, não sendo permitidas paragens nem qualquer tipo de confraternização;
- Entre cada utilização deve ser feita uma pausa de 20 minutos que permita o arejamento do espaço de treino anteriormente utilizado, garantindo assim a redução da probabilidade de contágio e uma transição entre grupos de trabalho segura e sem aglomerados indesejáveis;
- Os balneários e chuveiros podem ser utilizados respeitando a distância de segurança nos cabides e nos chuveiros, que é de 2 metros, e pelo tempo estritamente necessário. A lotação fica condicionada ao cumprimento desta distância, e será fixada nos balneários e assinalados os cabides e chuveiros

que podem ser utilizados, pelo que no caso de o n.º de atletas ser superior ao permitido terão de aguardar pela saída dos colegas do balneário;

- A entrada no pavilhão será efetuada pelo acesso do campo de futebol porta do lado direito (devidamente sinalizada) onde será dispensada uma solução antisséptica de base alcoólica para desinfeção obrigatória das mãos segundo o Anexo I, para acesso direto aos balneários;
- A saída é realizada pela porta da esquerda (devidamente sinalizada) evitando sempre o cruzamento com outras pessoas e onde procederá a nova desinfeção obrigatória das mãos segundo o Anexo I;
- O acesso ao campo será realizado no respeito pelas indicações afixadas, tendo à saída do balneário novamente de desinfetar as mãos através da solução antisséptica de base alcoólica disponibilizada;
- As entradas e saídas destas instalações terão um único sentido de trânsito de pessoas que deverá ser respeitado para evitar cruzamentos de pessoas e aglomerados (proibida a paragem neste percurso ou confraternização);
- Nos balneários só os atletas autorizados a utilizar os mesmos poderão neles entrar;
- Todas as pessoas (atletas, staff, dirigentes, funcionários, etc.) que circulem no pavilhão gimnodesportivo devem obrigatoriamente utilizar máscara cirúrgica, e no caso dos atletas e treinadores só a retirar aquando do início da prática desportiva e sempre em cumprimento da distância mínima de segurança de 2 metros;
- Deve ser assegurada uma boa ventilação dos espaços, preferencialmente com ventilação natural, através da abertura de portas e/ou janelas;
- A área de isolamento corresponde ao “balneário dos treinadores” do campo de futebol, onde deverá estar disponível um kit com água e alguns alimentos não perecíveis, solução antisséptica de base alcoólica, termómetro, contentor de resíduos sem abertura manual, cadeira, toalhetes de papel e máscaras

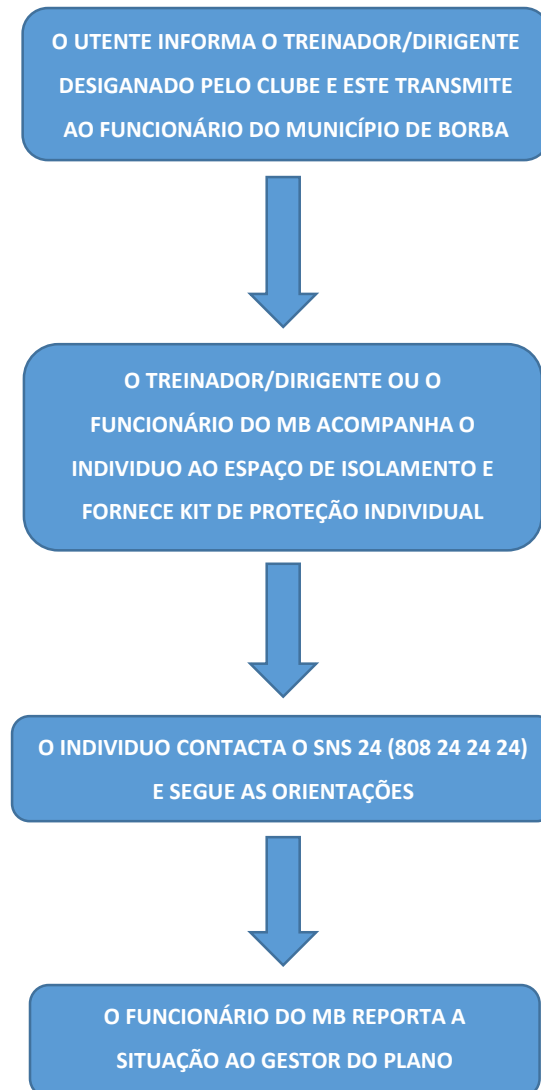
cirúrgicas, e caso seja possível, acesso a instalação sanitária de uso exclusivo;

- Não podem ser realizados treinos simultâneos com partilha de espaço por equipas diferentes, exceto jogos de preparação e treino pré-competições.
- Em cada tempo de treino atribuído apenas é permitida a presença dos elementos indispensáveis à sua realização;
- O responsável pela supervisão da atividade deve garantir a disponibilização de SABA (solução antisséptica de base alcoólica) a todos os envolvidos e ainda para desinfeção das mãos dos atletas e treinadores após tirarem a máscara para iniciar o treino;
- Cada entidade/clubes obriga-se a ter 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 em caso de necessidade. – v. *Anexo IV*;
- Não é permitida a entrada de público nas instalações, bem como dos encarregados de educação dos atletas, sendo apenas permitido o acesso às instalações nos termos supramencionados;
- A receção dos atletas deverá ser feita por um técnico/dirigente do clube/entidade, ficando este responsável pelo acompanhamento individual dos atletas desde o momento da sua entrada até ao momento da saída da instalação e pelo cumprimento das regras estabelecidas neste Plano de Contingência;
- Apenas os atletas/treinadores estão dispensados da utilização da máscara em situação de prática desportiva;
- O Município de Borba não dispensará material desportivo;

- As entidades/clubes não podem disponibilizar bebedouros, nem permitir a partilha de garrafas, devendo privilegiar garrafas de água individuais e identificadas;
- Deve ser assegurada uma desinfeção e higienização das instalações após cada utilização e apenas poderão ser utilizadas novamente após essa limpeza;
- As entidades/clubes obrigam-se a desinfetar todo o material desportivo utilizado em cada utilização;
- 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;
- As entidades/clubes elaboraram 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 Orientação n.º 036/2020 emitida pela Direção Geral da Saúde a 25/08/2020, do qual dão obrigatoriamente conhecimento à Câmara Municipal de Borba;
- Todos os praticantes e equipas técnicas devem assinar um Código de Conduta/Termo de Responsabilidade (*v. Anexo III*), 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.

XII. PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO DE COVID-19





XIII. PROCEDIMENTOS PERANTE UM CASO SUSPEITO VALIDADO

A DGS informa a Autoridade de Saúde Regional dos resultados laboratoriais, que por sua vez informa a Autoridade de Saúde Local.

A Autoridade de Saúde Local informa a Câmara Municipal de Borba, na pessoa do seu presidente ou vereador, dos resultados dos testes laboratoriais e:

- Se o Caso for “não confirmado”, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais do Parque Desportivo, incluindo de limpeza e desinfeção. Nesta situação são desativadas as medidas do Plano de Contingência;

- Se o Caso for “confirmado”, a área de “isolamento” deve ficar interditada até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde.

Na situação de Caso confirmado:

O Presidente da Câmara Municipal de Borba ou o Vereador com competência delegada deve providenciar no sentido de:

- Limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de “isolamento”;
- Reforço da limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas;
- Armazenar os resíduos do Caso Confirmado em saco de plástico (com espessura de 50 ou 70 micron) que, após ser fechado (ex. com abraçadeira), deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.

A Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com o Presidente da Câmara Municipal de Borba ou Vereador com competência delegada, comunica à DGS informações sobre as medidas implementadas no Parque Desportivo, e sobre o estado de saúde dos contactos próximos do doente.

XIV. PROCEDIMENTOS DE VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS

Considera-se “contacto próximo” quem não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto próximo com um caso confirmado de COVID-19.

O contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

1. “Alto risco de exposição”:

- Quem partilhou os mesmos espaços (sala, gabinete, secção, zona até 2 metros) do caso;
- Quem esteve face-a-face com o caso confirmado ou em espaço fechado com o mesmo;

- Quem partilhou com o caso confirmado loiça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias.

2. “Baixo risco de exposição” (casual), é definido como:

- Quem teve contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a gotículas/secreções respiratórias através de conversa face-a-face superior a 15 minutos, tosse ou espirro);
- Quem prestou assistência ao caso confirmado, desde que tenha seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada de meios de contenção respiratória; etiqueta respiratória; higiene das mãos).

Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

XV. HIGIENIZAÇÃO DAS INSTALAÇÕES

Nas instalações desportivas a manutenção e limpeza do espaço é da responsabilidade das coletividades, exceto balneários e corredores de acesso que é da responsabilidade do Município, devendo ser adotados os procedimentos de higienização dos espaços que se seguem.

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, os funcionários municipais e os responsáveis pela coletividade e/ou colaboradores devem na limpeza e desinfeção 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:
- *Deve ser realizada sempre no sentido de cima para baixo e, das áreas mais limpas, para as mais sujas:*

- i. Paredes e teto (se aplicável)*
- ii. Superfícies acima do chão (bancadas, mesas, cadeiras, corrimãos, outros)*
- iii. Equipamentos existentes nas áreas;*
- iv. Instalações sanitárias;*
- v. Chão – é o último a limpar.*

- Usar panos de limpeza de uso, 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 e instalações sanitárias, usar desinfetantes com ação virucida ou lixívia (solução de hipoclorito de sódio) numa concentração de pelo menos 5% de cloro livre (100 mililitros de lixívia + 4,900 litros de água).

Na limpeza e desinfecção das superfícies de áreas que contenham sangue ou outros produtos orgânicos (vômito, urina, fezes), deve seguir as seguintes indicações:

- Utilizando luvas resistentes, avental impermeável e óculos de proteção, absorver o mais possível o derrame com papel absorvente para não espalhar os líquidos;
- Aplicar de seguida a solução de lixívia na diluição de 1 parte de lixívia em 9 partes iguais de água;
- Deixar atuar durante pelo menos 10 minutos; tapar a zona afetada com toalhetes para que as pessoas não pisem e colocar o dispositivo de alerta para zona em limpeza de manutenção;
- Lavar a área suja com água e detergente comum; enxaguar só com água e deixar secar ao ar.

Na lavagem das sanitas:

- Se houver urina ou fezes, descarregar primeiro o autoclismo;
- 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 e 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 desinfeção 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;
- Será realizada limpeza várias vezes ao dia, das superfícies e objetos de utilização comuns e de maior contato;
- Nas instalações sanitárias comuns será realizada uma limpeza/desinfeção após utilização.

XVI. CONTACTOS DAS AUTORIDADES

| <u>AUTORIDADE</u> | <u>NOME</u> | <u>CONTACTO</u> |
|----------------------------|--|-----------------|
| Linha de Saúde 24 | | 808 24 24 24 |
| Gestor do Plano | Luís Paixão (técnico superior de desporto) | 966 652 619 |
| Centro de Saúde de Borba | | 268 848 110 |
| Delegado de Saúde de Borba | Dr. Manuel Galego | 967 611 199 |



| | | |
|-------------------------------------|----------------------------------|-------------|
| Serviço Municipal de Proteção Civil | de Céu Franco (técnica superior) | 961 946 884 |
|-------------------------------------|----------------------------------|-------------|

ANEXO I

**INDICAÇÕES SOBRE A FORMA DE HIGIENIZAÇÃO E ETIQUETA
RESPIRATÓRIA**



Lavagem das mãos



 Duração total do procedimento: 40-60 seg.



Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



Palma com palma com os dedos entrelaçados



Parte de trás dos dedos nas palmas opostas 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



Enxague as mãos com água



Seque as mãos com toalhete descartável



Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual

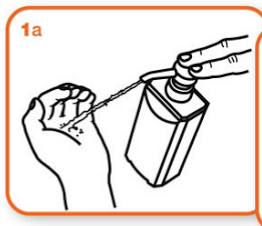


Agora as suas mãos estão seguras.

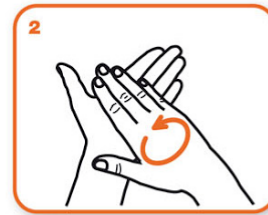
Fricção Anti-séptica das mãos



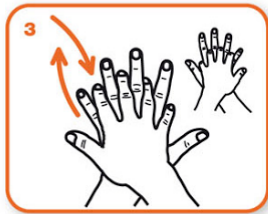
Duração total do procedimento: 20-30 seg.



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



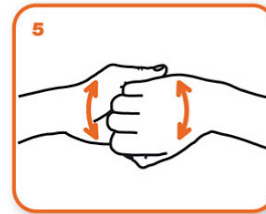
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



As palmas das mãos com dedos entrelaçados



Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com 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



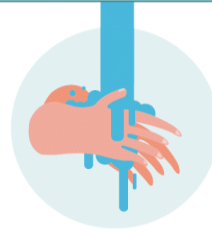
Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

COVID-19

MEDIDAS GERAIS

HIGIENE DAS MÃOS

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

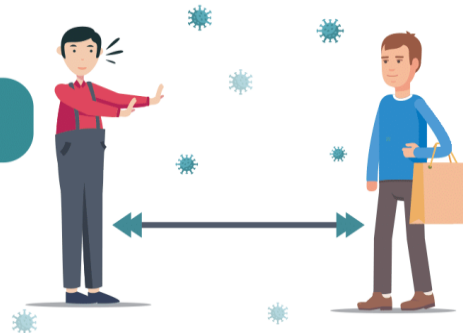


ETIQUETA RESPIRATÓRIA

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

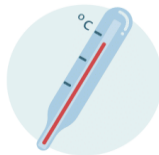
Mantenha a distância de segurança das outras pessoas de 1,5 - 2 metros



SE TIVER ALGUM DOS
SEGUINTE SINTOMAS:



TOSSE



FEBRE



DIFICULDADE
RESPIRATÓRIA

LIGUE
SNS 24

808 24 24 24

#SEJAUMAGENTEDESAPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

ANEXO II

INSTRUÇÕES PARA O MANUSEAMENTO DA 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.

#SEJAUMAGENTEDESAPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



ANEXO III

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 a todos os testes e exames laboratoriais 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): _____



ANEXO V

CONTROLO DE ENTRADAS/SAÍDAS

UTILIZADORES NÃO FEDERADOS

DATA - ____ / ____ / ____

| <u>NOME</u> | <u>N.º TELEM.</u> | <u>HORA</u> <u>ENTRADA</u> | <u>HORA</u> <u>SAÍDA</u> |
|--------------------|--------------------------|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |