



Plano de Contingência para abertura da época 20/21 da A.E.F.D. Torres Vedras perante a COVID - 19

O **objetivo** deste documento é ajudar a evitar, diminuir ou limitar o impacto da COVID19 na Associação de Educação Física e Desportiva de Torres Vedras e não colide com a responsabilidade de implementação de ações adicionais que sejam tidas como localmente necessárias e justificadas e suportadas pelas recomendações da DGS.

Este documento será atualizado sempre que necessário, seja por novas orientações emitidas pela DGS ou por necessidade inerente à segurança na prática das modalidades nas nossas instalações.

Não podem frequentar as instalações todas as pessoas que desenvolvam quadro respiratório agudo de tosse (persistente ou agravamento de tosse habitual) ou febre (temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$) ou dispneia / dificuldade respiratória, são considerados suspeitos de COVID-19 devendo para o efeito ser encaminhadas de acordo com a norma 004/2020 da DGS.

O **profissional** que detete um caso suspeito de COVID-19 deve:

- A. Seguir a Norma nº 007/2020 da DGS, relativamente ao Equipamento de Proteção Individual adequado à situação;
- B. Fornecer ao doente uma máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita, que a colocará sob orientação do profissional (ver procedimento na Norma 007/2020 da DGS);
- C. Encaminhar o doente para a área de isolamento, evitando o contacto direto;
- D. Solicitar, de imediato, avaliação médica pelo médico da unidade, caso esteja presente, para encaminhamento. Em situações de emergência contactar 112.

Medidas gerais e preparação prévia

- Elaborar e implementar o plano de contingência próprio para a COVID-19.
- Fornecer a todos funcionários e colaboradores informação sobre a COVID-19 e o plano de contingência próprio.
- Garantir todos os Equipamentos de Protecção Individual (EPI) necessários aos funcionários.

- Colocar dispensadores de solução anti-séptica junto às receções, entradas nas instalações, casas de banho, salas ou espaços de atividade física ou lazer

Indicações ao Trabalhador

- Manter a CALMA e ser parte da solução e não parte do problema - pede-se ASSERTIVIDADE e PROATIVIDADE;
- Garantir que **só vem trabalhar se e só se:**
 - Não tiver sintomas de febre, tosse e dificuldade respiratória
 - Não esteve em contacto com alguém infetado
 - Não esteve em local de risco de contágio.
- Se uma das situações anteriores não se verificar é recomendável ficar em casa (pôr baixa) até à resolução dos sintomas ou até passar o período de incubação do vírus de forma a garantir que vem trabalhar de forma segura (para os outros). Neste caso ligar imediatamente para Cristina Miranda ou à sua coordenação.
- Se está garantido que não se verificam as situações anteriores vem trabalhar e é fundamental considerar as seguintes **recomendações gerais:**
- Não tocar nos olhos, no nariz nem na boca sem lavar as mãos;
- Espirrar ou tossir para a prega do cotovelo ou para um papel descartável (se for este o caso mandar o papel logo para o lixo):
 - Se acontecer tossir ou espirrar ou houver sinais de aumento da temperatura considerar se há ou não condições para estar no trabalho (as três condições anteriores) devem ir para a sala de isolamento e ligar de imediato para a saúde 24.
 - Recomenda-se que meçam a temperatura corporal à chegada às instalações (ou noutro local desde que seja sempre à mesma hora) e à saída. Uma variação de 0,5° implica usar máscara para proteger os outros. Neste caso evitar ainda mais os contactos. Uma variação de 1° associada a tosse, espirros ou sintomas respiratórios implica ir para sala de isolamento e ligar para saúde 24;
 - Desinfetar as mãos com muita frequência (mínimo obrigatório - entre todos os atendimentos/contactos com sócios);
 - Todos os trabalhadores têm que utilizar os seguintes equipamentos de proteção individual:
 - Máscara cirúrgica (segundo norma 007/2020 DGS - a máscara colocada aquando da entrada na instituição poderá ser mantida durante 6 horas e nessa altura substituída, e substituir sempre que estiver húmida)

- Luvas descartáveis (segundo norma 007/2020 DGS obrigatório se for previsível contacto com fluidos orgânicos);
- Avental de plástico descartável (segundo norma 007/2020 DGS obrigatório se for previsível contacto com fluidos orgânicos);
- Óculos para proteção dos olhos ou viseira (não é obrigatório);
- No trabalho ou fora dele evitar estar em locais com muita gente que não permitam manter a distância de segurança de pelo menos um metro;
- Reduzir o contacto, evitar apertos de mão, abraços e uso partilhado de copos ou talheres;
- É fulcral ter bom senso e atuar de acordo com a lógica e recomendação da ciência e não pelo diz que disse, contra-informação e a partir do medo.
- Manter um registo atualizado dos funcionários e utilizadores que frequentaram os espaços de prática de atividade física.

Entrada e utilização das instalações

- O vigilante deverá manter-se à porta de forma a seleccionar e reduzir as entradas desnecessárias.
- Desinfecção das mãos à entrada das instalações.
- Todos os colaboradores, inclusive os do atendimento, deverão manter-se alertas para sócios que se mantenham nas instalações sem necessidade, de forma a desencorajar eventuais aglomerados desnecessários.
- Os sócios deverão entrar nas instalações apenas à hora da aula.

Balcão Único e locais de atendimento

- Uma caneta por trabalhador e desinfectar depois de cada utilização.
- Dar preferência ao pagamento por multibanco. Desinfetar o equipamento antes e após a sua utilização.
- Limpar o telefone depois de cada utilização.
- Excluir objetos de decoração e outros de difícil desinfecção.
- Limitar a utilização do espaço apenas para o extremamente necessário.
- No balcão estará um desinfetante por cada dois postos de trabalho.

- Nas zonas de espera, distribuir cadeiras com distância de segurança (dois metros). Caso existam maior número de pessoas, aguardam na rua.
- Não permitir que se guardem sacos ou outros pedidos nesta zona.
- Delimitar as zonas de forma a cumprir o distanciamento recomendado e marcar no chão a zona de espera para atendimento

Sinalização

- Colocar sinalização para manter a distância de segurança no chão e afixado nas paredes.
- Colocar informação acerca de higienização e normas principais da clínica e medidas tomadas pela situação COVID-19.
- Encorajar a circulação sempre pela direita.
- Colocar informação sobre a correta higienização das mãos.
- Colocar informação da DGS com:
 - Recomendações
 - Correta lavagem das mãos
 - Planos de higienização dos espaços

Casas de Banho, Balneários e Limpeza de Espaços Comuns

- Utilizar apenas sabão e toalhetes descartáveis em todos os locais de higienização de mãos.
- A higienização das superfícies deve ser feita com a diluição da lixívia - 9 copos de água para 1 de lixívia. Coloquem nos borrifadores específicos para terem sempre prontos ou com solução desinfetante de superfícies
- A limpeza dos espaços será reforçada.

CrITÉrios de admissÃO de sócios à prática das modalidades

- Nenhum sintoma compatível com COVID-19:
 - Tem tido febre, tosse, mialgias ou alguns sintoma compatível com COVID-19?
 - Teve ou tem febre nos últimos 14 dias?
 - Tem tido contato recente com algum paciente com COVID-19?
 - Esteve fora do país no último mês?

- Pertence a população de risco? Doentes de risco avaliem com bom senso a necessidade de praticar a modalidade.
- Se o sócio foi caso COVID - 19 positivo tem que estar pelo menos 21 dias de ausência de sintomas ou teste negativo.
- É da responsabilidade de cada cliente a utilização de máscara, não há indicação para máscara cirúrgica pode ser uma máscara comunitária. Temos algumas máscaras em stock caso o cliente não tenha possibilidade de adquirir fazemos a venda da máscara (colocar o preço e a informação da obrigatoriedade do uso da máscara em local visível);
- Desinfecção das mãos à entrada e saída das instalações e espaços onde se realizam as atividades físicas e sempre que se utilizem superfícies de uso comum.

Organização dos espaços

- Assegurar que nos espaços fechados e abertos é garantido o distanciamento físico mínimo de:
- Pelo menos dois metros entre pessoas que não estão a realizar atividade física (zonas de circulação, zonas de espera, receção, etc.)
- Pelo menos três metros entre pessoas durante a prática de atividade física.
- Garantir o controlo de acesso às instalações e diferentes áreas das mesmas

Prática das modalidades

- Utilização obrigatória de máscara, exceto na prática do exercício;
- O sócio/aluno deve chegar apenas à hora que tem a aula;
- O sócio só deverá vir acompanhado no caso de ser indispensável, nesse caso apenas por um adulto.
- Desaconselhar a permanência do adulto nas instalações enquanto a aula decorre;
- A desinfecção das mãos é obrigatória antes e após a aula;
- Obrigatório trocar para calçado limpo assim que entra na sala onde decorre a aula e deixar o calçado da rua dentro de um saco, à entrada da sala, na zona assinalada para o efeito;
- Dar indicação aos alunos para não arrumar qualquer material, sem que seja desinfetado antes;
- Aconselha-se que os atletas venham equipados de casa, de forma a utilizar os espaços comuns o mínimo possível.

- No caso de ser necessário usar o balneário, cada aluno deve colocar a roupa usada num saco fechado, de forma a não misturar com as dos colegas e manter a distância de segurança aconselhada (2mts);
- Não é aconselhada a utilização dos duches nos balneários, pelo que os sócios deverão procurar alternativas, nomeadamente nos seus domicílios;
- Regresso dos sócios primeira vez: garantir que receberam o e-mail com a informações e orientações;
- Alunos e sócios que apresentem sintomas da COVID-19 não deverão entrar nas instalações da Física.

Espaços comuns reservados aos funcionários

- Evitar aglomerados de três ou mais colaboradores nestes espaços;
- Utilizar (tocar) apenas no material estritamente necessário;
- Lavar e desinfetar as mãos antes de utilizar equipamentos comuns - teclado de computador, rato, canetas, microondas, máquina de café, etc;
- Manter os pertences pessoais arrumados dentro do armário.

Torres Vedras, 1 de setembro de 2020