



## 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 desinfetar 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.

## **Crítérios 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.

## Especificações para cada modalidade

### Judo | Karaté

- Chegada às instalações à hora do treino e saída imediatamente após o término do mesmo
- Desinfecção das mãos com solução anti-séptica disponível nas entradas das instalações e local de treino
- Utilização obrigatória de máscara nas instalações e em todas as zonas de circulação, devendo ser retirada apenas no local de treino e durante o mesmo
- Os balneários estão interditos, pelo que os alunos devem vir equipados de casa
- O calçado vindo da rua não pode entrar no ginásio, pelo que deve ser guardado juntamente com outros bens pessoais em saco fechado e deixar no local indicado para tal
- Aulas adaptadas e de treino com conteúdo mais técnico e físico individual
- Aulas com um distanciamento de pelo menos três metros entre alunos
- Desinfecção cuidada e assídua de colchões e equipamentos comuns aos alunos

Torres Vedras, 1 de setembro de 2020