



COVID-19

**PLANO DE CONTINGÊNCIA PARA A
DOENÇA POR NOVO CORONAVÍRUS
(COVID-19)**



TÍTULO: Plano de Contingência para a doença por novo coronavírus (COVID-19) da Associação de Educação Física e Desportiva de Torres Vedras (AEFDTV).

REGISTO DE ATUALIZAÇÕES:

Versão	Descrição	Responsável de Edição	Data
1	Plano de Contingência - 1ª versão	CM	23/09/2020

Índice

Introdução	04
1. O que deve saber sobre o novo Coronavírus	05
2. Sintomatologia da Infecção	05
3. Transmissão do novo Coronavírus	05
4. Formas de Tratamento	06
5. Grupos de Risco	06
6. Objetivos do Plano	06
7. Âmbito de Aplicação	07
8. Operacionalização do Plano	07
9. Medidas e Procedimentos	07
1. Medidas Gerais de prevenção e proteção - Orientação 030/2020	07
2. Medidas de redução do risco de transmissão da COVID-19	08
1. Higienização pessoal - Lavagem das mãos	08
2. Etiqueta respiratória	09
3. Utilização de Equipamentos de Proteção Individual	09
3. Medidas específicas de prevenção e proteção	09
1. Espaços e equipamentos para a prática de exercício físico e desporto, e de massagens	09
2. Sessões de treino em grupo (p.ex.; aulas de grupo)	10
3. Espaços para treino em outros espaços de ar livre (p.ex.: parques, via pública, jardins e natureza)	11
4. Arejamento e renovação do ar dos espaços fechados	11
5. Balneários, chuveiros/cabines de duche e bebedouros	11
6. Plano de limpeza - Orientação 014/2020	11
1. Materiais de limpeza	12
2. Frequência de limpeza	12
3.3.6.2. Produtos de limpeza e desinfeção	13
3.3.6.2. Uso de equipamentos de proteção individual pelos funcionários de limpeza	13
9.3.6.5. Limpeza e desinfeção das superfícies de áreas comuns	14
9.3.6.6. Instalações Sanitárias	14
9.3.6.8. Áreas de preparação de alimentos	15
9.3.6.9. Limpeza e desinfeção de superfícies da área de isolamento onde esteve uma pessoa suspeita ou confirmada de COVID-19	16

9.3.6.10. Limpeza e desinfeção de superfícies que contenham sangue ou outros produtos orgânicos	16
4. Áreas de Isolamento	17
10. Plano de Comunicação	17
11. Atualização do Plano	17
Anexo 1 - Medidas de Prevenção e Proteção	18
Anexo 2 - Reconhecimento e procedimentos perante um caso suspeito	23
Anexo 3 - Localização da Sala de Isolamento	26
Anexo 4 - Registo de contactos próximos	27
Anexo 5 - Registo diário de ocorrências	28
Anexo 6 - Lista de contactos	29
Anexo 7 - Registo de Higienização das instalações sanitárias e balneários	30

INTRODUÇÃO

A 31 de dezembro de 2019, a Organização Mundial da Saúde (OMS) foi informada da existência de um cluster de pneumonia de origem desconhecida 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 como agente causador da doença COVID-19 (Coronavirus Disease - 2019).

A OMS, com o avançar da propagação global do vírus designado SARS-CoV-2 (Severe Acute Respiratory Syndrome - Coronavírus - 2), declarou a doença por novo coronavírus como uma Emergência de Saúde Pública de Âmbito Internacional a 30 de janeiro de 2020 e, posteriormente, classificou-a como pandemia a 11 de março de 2020.

A Direção-Geral da Saúde (DGS) tem seguido, desde o primeiro momento, o desenvolvimento do surto por novo coronavírus (SARS-CoV-2) e ativou o dispositivo de Saúde Pública do País, com monitorização e vigilância epidemiológica, gestão e comunicação de risco, habituais nestas situações.

Nos termos da alínea a) do artigo 2º do Decreto Regulamentar nº 14/2012 de 26 de janeiro a DGS emitiu as orientações 030/2020 de 29-05-2020, atualizado a 20-07-2020 e a 036/2020 de 25-08-2020, relativas às condições a respeitar para a retoma da atividade física e desporto, nomeadamente sobre a necessidade de elaboração de um plano de contingência de acordo com o artº 34º-B do DL nº 39-A-2020..

Neste contexto, procedeu-se à elaboração do Plano de Contingência para a doença por novo coronavírus (COVID-19) das (nome da instalação desportiva).

O Plano de Contingência é um documento estratégico que visa planear e implementar orientações específicas e contextualizadas que permitam a retoma da atividade física e desportiva, minimizando o risco de transmissão Coronavírus SARS-CoV-2.

1. O QUE DEVE SABER SOBRE O NOVO CORONAVÍRUS

Os coronavírus pertencem à família *Coronaviridae* que integra vírus que podem causar infeção no Homem, noutros mamíferos (por exemplo nos morcegos, camelos, civetas) e nas aves. Até à data, conhecemos oito coronavírus que infetam e podem causar doença no Homem. Normalmente, estas infeções afetam o sistema respiratório, podendo ser semelhantes às constipações comuns ou evoluir para uma doença mais grave, como a pneumonia. Dos coronavírus que infetam o Homem o SARS-CoV (síndrome respiratória aguda grave), o MERS-CoV (síndrome respiratória do Médio Oriente) e o SARS-CoV-2 (novo coronavírus) saltaram a barreira das espécies, ou seja, estes vírus foram transmitidos ao Homem a partir de um animal reservatório ou hospedeiro desses vírus. O SARS-CoV originou uma epidemia em 2002-2003 e o MERS-CoV emergiu em 2012 e foi causando casos esporádicos de infeção humana ou pequenos clusters de casos de doença respiratória.

O novo coronavírus, designado SARS-CoV-2, foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019 na China, na cidade de Wuhan. Este novo agente nunca tinha sido identificado anteriormente em seres humanos e a fonte da infeção é ainda desconhecida. A transmissão pessoa a pessoa foi confirmada e já existe infeção em vários países e em pessoas que não tinham visitado o mercado de Wuhan.

O novo coronavírus é o agente causal da doença denominada COVID-19 que significa Doença por Coronavírus, fazendo referência ao ano em que foi descoberta - 2019.

2. SINTOMATOLOGIA DE INFEÇÃO

Os sinais e sintomas da COVID-19 variam em gravidade, desde a ausência de sintomas (sendo assintomáticos) até febre (temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$), tosse, dor de garganta, cansaço e dores musculares e, nos casos mais graves, pneumonia grave, síndrome respiratória aguda grave, septicémia, choque séptico e eventual morte.

Os dados mostram que o agravamento da situação clínica pode ocorrer rapidamente, geralmente durante a segunda semana da doença.

Recentemente, foi também verificada anosmia (perda do olfato) e em alguns casos a perda do paladar, como sintoma da COVID-19. Existem evidências da Coreia do Sul, China e Itália de que doentes com COVID-19 desenvolveram perda parcial ou total do olfato, em alguns casos na ausência de outros sintomas.

Por vezes estão associados a outros sintomas como dor de garganta (odinofagia), nariz a pingar (rinorreia), dores de cabeça (cefaleias), dores no corpo (mialgias ou artralgias), diarreia, vómitos, mal.estar geral.

3. TRANSMISSÃO DO NOVO CORONAVÍRUS

A COVID-19 transmite-se pessoa-a-pessoa por contacto próximo com pessoas infetadas pelo SARS-CoV-2 (transmissão direta), ou através do contacto com superfícies e objetos contaminados (transmissão indireta).

A transmissão por contacto próximo ocorre principalmente através de gotículas que contêm partículas virais que são libertadas pelo nariz ou boca de pessoas infetadas, quando tosse ou espirram, e que podem atingir diretamente a boca, nariz e olhos de quem estiver próximo.

As gotículas podem depositar-se nos objetos ou superfícies que rodeiam a pessoa infetada e, desta forma, infetar outras pessoas quando tocam com as mãos nestes objetos ou superfícies, tocando depois nos seus olhos, nariz ou boca.

Existem também evidências sugerindo que a transmissão pode ocorrer de uma pessoa infetada cerca de dois dias antes de manifestar sintomas. No entanto, a pessoa é mais infecciosa durante o período sintomático, mesmo que os sintomas sejam leves e muito inespecíficos. Estima-se que o período infeccioso dure de 7 a 12 dias em casos moderados e até duas semanas, em média, em casos graves.

Atualmente, estima-se que o período de incubação da doença (tempo decorrido desde a exposição ao vírus até ao aparecimento de sintomas) seja entre 1 e 14 dias.

4. FORMAS DE TRATAMENTO

O tratamento para a infeção por este novo coronavírus é dirigido aos sinais e sintomas que os doentes apresentam e tem como objetivo proporcionar alívio e maior conforto aos doentes.

À data, não existe vacina que previna a infeção por SARS-CoV-2. Sendo um vírus recentemente identificado, estão ainda em curso investigações em diversos países para o desenvolvimento de uma vacina com eficácia comprovada e que respeite os requisitos necessários de segurança.

5. GRUPOS DE RISCO

As pessoas que correm maior risco de doença grave por COVID-19 são:

- Pessoas com idade avançada (65 anos ou mais);
- Pessoas com doenças crónicas - doença cardíaca, pulmonar, oncológica, neoplasias ou hipertensão arterial, entre outras;
- Pessoas com compromisso do sistema imunitário (a fazer tratamentos de quimioterapia, tratamentos para doenças auto-imunes (artrite reumatoide, lúpus, esclerose múltipla ou algumas doenças inflamatórias do intestino), infeção VIH/sida ou doentes transplantados).

6. OBJETIVOS DO PLANO

O presente documento tem como principal objetivo antecipar e preparar a resposta para minimizar o impacto de caso(s) e surto(s) de infeção pelo novo Coronavírus SARS-CoV-2 nos agentes desportivos envolvidos na atividade física a realizar na AEFDTV, bem como definir os procedimentos para os casos suspeitos de pessoas externas que manifestem sinais e sintomas associados à COVID-19, durante a sua presença nas instalações.

Assim, estabelecem-se os seguintes objetivos operacionais:

- Salvar a saúde dos agentes desportivos, estabelecendo as medidas prevenção e os procedimentos para reduzir a exposição e o risco de contaminação nas instalações desportivas;

- Preparar a resposta operacional adequada para controlar a propagação de um surto e para assegurar, na medida do possível, a continuidade das atividades;

7. ÂMBITO DE APLICAÇÃO

O presente Plano abrange todas atividades realizadas no AEFDTV aplicando-se a todos os utilizadores envolvidos e dependendo destes para assegurar o cumprimento das diretrizes nele transmitidas.

Os locais de treino e competição, considerados no plano são:

Todas as instalações da AEFDTV, incluindo: pavilhão principal, pavilhão secundário, todos os ginásios, complexo das piscinas, Espaço Educação Física, zonas comuns.

8. OPERACIONALIZAÇÃO DO PLANO

A implementação eficaz do Plano de Contingência depende da Patricia Silva que deverá garantir a aplicação das medidas apropriadas face à situação.

9. MEDIDAS E PROCEDIMENTOS

A epidemia por COVID-19 é uma emergência de Saúde Pública com propagação comunitária que tem sérias implicações nas atividades e condições de trabalho, assim como na saúde e segurança de todos os utilizadores. Desta forma, é indispensável implementar e divulgar medidas de prevenção e de proteção à infeção por SARS-CoV-2, tendo em conta as recomendações publicadas pela DGS (**Anexo 1**), para além de outras recomendações de autoridades competentes.

9.1. Medidas Gerais de prevenção e proteção - Orientação 030/2020

- Será realizada uma sensibilização de todos os agentes desportivos para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos, assim como das outras medidas de higienização e controlo ambiental;
- Serão garantidos todos os Equipamentos de Proteção Individual (EPI) necessários aos funcionários;
- Os funcionários não devem frequentar os espaços onde decorre prática de exercício físico e desporto, caso apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID19;
- Serão afixadas, de forma acessível a todos, as regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos e normas de funcionamento das instalações;
- Todos os espaços, materiais e equipamentos utilizados no decorrer da prática de exercício físico e desporto, devem ser submetidos a limpeza e desinfeção, nos termos da Orientação n.º 014/2020 da DGS, nomeadamente de materiais que possam ser partilhados;

- Serão colocados dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (SABA) ou solução à base de álcool, junto às receções, entradas e saídas de casas de banho, salas ou espaços de atividade física ou lazer;
- Serão delineados os circuitos adequados;

9.2. Medidas de redução do risco de transmissão da COVID-19

- Os utilizadores e funcionários devem desinfetar as mãos à entrada e saída das instalações ou outros locais onde decorra a prática de atividade física ou local de trabalho, e após contato com superfícies de uso comum, ou, no caso de treino em outros espaços ao ar livre o técnico responsável pela supervisão da sessão deve garantir a disponibilização de SABA ou solução à base de álcool a todos os praticantes.
- Assegurar que em espaços fechados e abertos é garantido o distanciamento físico mínimo de:
 - Pelo menos dois metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico e desporto (balcão unico, bar/cafetaria, espaços de circulação, etc.);
 - Pelo menos três metros entre pessoas durante a prática de exercício físico e desporto.
 - Garantir o controlo do acesso às instalações e diferentes áreas das mesmas;
 - Privilegiar, caso seja possível, o uso de marcações online para treinos e aulas;

9.2.1. Higienização pessoal - Lavagem das mãos

Para a higienização das mãos podem ser utilizadas duas técnicas: lavagem com água e sabão ou fricção com solução antisséptica de base alcoólica - SABA (pelo menos com 60% etanol). Para o público em geral e na comunidade, aconselha-se o uso preferencial da lavagem com água e sabão.

- Esta prática deverá ser adotada por todos os utilizadores de forma regular ao longo do dia e sempre que se justifique, designadamente após contacto com objetos e superfícies de maior manipulação (telefones, maçanetas, corrimãos, etc), antes e depois de comer e sempre que se utilize as instalações sanitárias;
- Será assegurada a disponibilização de sabão/sabonete líquido e toalhetes para secagem das mãos nas instalações sanitárias;
- Será disponibilizado SABA aos utilizadores, nomeadamente com a colocação de doseadores em locais estratégicos, assegurando a sua reposição e a manutenção dos equipamentos;
- Os utilizadores devem proceder à higienização das mãos antes e após remover a máscara e sempre que estiver em contacto com secreções respiratórias.

9.2.2. Etiqueta respiratória

A adoção de medidas de etiqueta respiratória está fortemente recomendada, pela redução da dispersão de gotículas contaminadas pelo vírus que são lançadas no ar através da tosse ou espirro. Na ausência de outra evidência mais robusta, esta medida justifica-se ainda pela sua plausibilidade teórica.

Salienta-se o efeito protetor de: cobrir a boca e/ou o nariz ao tossir, assoar ou espirrar, com lenços de papel descartáveis; depositar imediatamente os lenços após a utilização em recipientes adequados; não usar as mãos para cobrir a boca e/ou o nariz; na ausência de lenços de papel, usar o antebraço para tapar a boca e/ou o nariz; após se ter tossido, espirrado ou assoado deve ser feita a higienização completa das mãos (poder-se-á utilizar, em alternativa, toalhetes com solução alcoólica) e não se deve tocar com as mãos na cara sem antes as ter higienizado; não cuspir para o chão.

9.2.3. Utilização de Equipamentos de Proteção Individual

Aplicando-se o Princípio da Precaução em Saúde Pública, é de considerar o uso de máscaras por todas as pessoas que permaneçam em espaços interiores fechados com múltiplas pessoas, como medida de proteção adicional ao distanciamento social, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória. Assim:

- a) Funcionários: obrigatório o uso de máscara. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a lecionação de sessões de exercício/treino que impliquem realização de exercício físico;
- b) Utilizadores e Atletas: obrigatório o uso de máscara, na entrada e saída das instalações. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a realização de exercício físico e desporto;
- c) Afixar de forma acessível a todos, os procedimentos para a correta utilização de máscara

A utilização de máscaras implica o conhecimento e domínio das técnicas de colocação, uso e remoção (Anexo1).

9.3. Medidas específicas de prevenção e proteção

9.3.1. Espaços e equipamentos para a prática de exercício físico e desporto, e de massagens

- Desinfetar as mãos à entrada e saída de cada espaço;
- Será realizada a marcação de lugares onde houver viabilidade (por exemplo, marcações no chão), de forma a garantir o distanciamento físico preconizado.
- Não é permitido o contato físico quer entre técnicos, funcionários e praticantes, quer entre os praticantes (exceto em situações de emergência ou quando a atividade assim o exigir, como por exemplo, nos gabinetes ou salas de massagem);

- Será evitado o uso de equipamentos com superfícies porosas (como alguns tipos de colchões, etc.);
- Nos gabinetes ou salas de massagem, a marquesa e demais equipamentos utilizados devem ser submetidos a desinfecção e higienização entre utilizadores, nos termos da Orientação n.º 014/2020 da DGS.
- **Capacidades dos espaços (excepto espaços de circulação). Informação está afixada à entrada de cada um dos espaços mencionados:**
 - Ginásio 1: 20 pessoas
 - Ginásio 2: 20 pessoas
 - Ginásio 3: 27 pessoas
 - Ginásio 4: 27 pessoas
 - Ginásio 5: 12 pessoas
 - ATL: 25 pessoas
 - Pavilhão A:
 - Durante os treinos: 37 pessoas
 - Em competição sénior: 130 pessoas
 - Pavilhão B: 50 pessoas
 - Balneários pavilhão 1: 6 pessoas
 - Balneários 1º andar: 6 pessoas
 - Balneários piscinas: masculino - 20 pessoas / femininos - 20 pessoas / mistos - 6 crianças + 6 acompanhantes (12 pessoas no total)

O acesso a estes espaços está autorizado apenas aos atletas/alunos durante o tempo de aula e pessoas devidamente autorizadas.

9.3.2. Sessões de treino em grupo (p.ex.; aulas de grupo)

- As aulas de grupo (em sala ou piscina) terão uma redução de participantes, assegurando que a lotação máxima é reduzida, de forma a garantir o distanciamento físico de pelo menos 3 metros entre praticantes;
- Esta distância terá em conta a disposição e movimentos das pessoas ao longo das sessões;
- Os espaços serão arejados e ventilados nas sessões de treino em grupo entre as sessões, durante pelo menos 20 minutos, abrindo portas ou janelas. Pode também ser utilizada ventilação mecânica;
- Assegurar a limpeza e higienização dos espaços e equipamentos utilizados entre sessões.

9.3.3. Espaços para treino em outros espaços de ar livre (p.ex.: parques, via pública, jardins e natureza)

- As sessões de treino que decorram ao ar livre irão privilegiar espaços com pouca movimentação de pessoas e garantir o distanciamento físico de pelo menos 3 metros entre praticantes.
- Será garantida a correta limpeza e higienização de equipamentos e materiais entre sessões.

9.3.4. Arejamento e renovação do ar dos espaços fechados

- Será evitada a concentração de pessoas em espaços não arejados
- Será realizado o arejamento de todos os espaços, através de sistemas de ventilação natural ou mecânica.
- Os aparelhos de ventilação mecânica são sujeitos, de forma periódica, a limpeza e desinfeção, nomeadamente dos filtros e dos reservatórios de água.

9.3.5. Balneários, chuveiros/cabines de duche e bebedouros

- A utilização dos balneários é desaconselhada, devendo o praticante desportivo vir equipado de casa, trocando apenas o calçado à entrada do espaço de treino ou nas bancadas dos pavilhões. Nas atividades aquáticas o balneário será inevitavelmente usado na entrada e saída do complexo das piscinas. Os chuveiros são desaconselhados e o distanciamento entre cacifos está assinalado por cores com poster informativo em cada entrada do balneário.
- O distanciamento dentro dos balneários deve ser mantido.
- A higienização dos espaços está salvaguardada.

9.3.6. Plano de limpeza - Orientação 014/2020

- Será implementado um sistema de registo da limpeza com indicação dos responsáveis e frequência das limpezas realizadas.
- Os profissionais de limpeza conhecem os produtos a utilizar (detergentes e desinfetantes), as precauções a ter com o seu manuseamento, diluição e aplicação em condições de segurança, como

se proteger durante os procedimentos de limpeza dos espaços e como garantir uma boa ventilação dos mesmos durante a limpeza e desinfeção.

- Garantir uma adequada limpeza e desinfeção das superfícies e o tratamento de roupa disponibilizado aos funcionários e utilizadores, de acordo com a Orientação 014/2020 da DGS17 e Orientação 008/2020 da DGS18;
- Limpeza e desinfeção das superfícies porosas como pegadas de equipamentos revestidas com película aderente antes e após cada utilização, e descartar a película ao final do dia.

9.3.6.1. Materiais de limpeza

São utilizados materiais de limpeza distintos, de acordo com o nível de risco das zonas a limpar.

Serão utilizados panos de limpeza, preferencialmente, de uso único e descartáveis diferenciados por um código de cores, para cada uma das áreas, de acordo com o nível de risco.

- Bancadas, mesas, cadeiras, cadeirões de restaurantes e de gabinetes, entre outros: azul;
- Mesas de refeição e áreas de preparação de alimentos: verde;
- Casas de banho: pano só para limpar o lavatório: amarelo;
- Sanitas, parte exterior: vermelho;

Sanitas, parte interior, não precisa de pano deve ser esfregada com o próprio piaçaba e com detergente de base desinfetante;

O balde e esfregona para o chão serão limpos e desinfetados no final de cada utilização. Serão diferentes, para as áreas atrás referidas

9.3.6.2. Frequência de limpeza

- A limpeza de superfícies de toque frequente será realizada com detergente de base desinfetante, para conseguir um procedimento mais rápido, produto que contém na sua composição, detergente e desinfetante, pelo menos 6 vezes por dia;
- Nas áreas de restauração/cafés, esta limpeza rápida deve ser feita quando sai um cliente e entra outro para a mesma mesa.
- Os puxadores de portas são limpos 1 vez por hora;
- Chão é lavado com água quente e detergente comum, seguido da desinfeção com solução de lixívia diluída em água, no mínimo 2 vezes ao dia;

- Instalações sanitárias (casas de banho), são lavadas com produto que contenha na composição detergente e desinfetante no mínimo, 3 vezes ao dia;
- Os espaços onde podem estar crianças a brincar, devem ser limpos mais vezes durante o dia. 3,4.

9.3.6.3. Produtos de limpeza e desinfeção

- Estará disponível nas instalações as fichas de dados de segurança dos produtos (vulgarmente designadas por fichas técnicas) que constam no plano de higienização;
- Serão cumpridas as indicações do fabricante e instruções nos rótulos dos produtos e nas fichas de segurança;
- Os produtos químicos estarão devidamente rotulados, fechados e conservados nas suas embalagens de origem, de modo a evitar o risco de contaminação de alimentos, por exemplo;
- Os produtos químicos serão armazenados fora das áreas onde são manuseados os alimentos, em local fechado e devidamente identificado e fora do alcance de crianças ou pessoas com necessidades especiais;
- Os detergentes a usar são os comuns ou de uso doméstico;
- Os desinfetantes a utilizar são: a vulgar lixívia (hipoclorito de sódio) com pelo menos 5% de cloro livre na forma original e o álcool a 70%;
- Serão utilizados produtos de desinfeção rápida sob a forma de toalhetes humedecidos no desinfetante e fornecidos em dispensador próprio. Estes toalhetes serão utilizados numa única superfície.
- As partes metálicas das superfícies ou as que não são compatíveis com a lixívia, serão desinfetadas com álcool a 70% ou outro produto compatível;
- Sempre que for aplicada lixívia ou outro produto semelhante, serão abertas as janelas para arejar e renovar o ar.

9.3.6.4. Uso de equipamentos de proteção individual pelos funcionários de limpeza

Serão assegurados equipamentos de proteção individual:

- Bata ou avental por cima da farda (não usar a roupa que traz de casa);

- Máscara comum bem ajustada à face - a máscara deve ser mudada sempre que estiver húmida (mínimo de 4-6 horas);
- Luvas resistentes aos desinfetantes;
- Utilizar uma farda limpa todos os dias e um calçado próprio só para as limpezas;
- Na desinfecção de áreas de isolamento e/ou em grandes espaços onde se supõe que possam ter ocorrido casos de COVID-19 ou eventual disseminação, pode recorrer-se ao método de desinfecção por vapor de peróxido de hidrogénio.

9.3.6.5. Limpeza e desinfecção das superfícies de áreas comuns

Na limpeza e desinfecção das superfícies de áreas comuns serão seguidas as seguintes regras:

- Preparar a solução de lixívia (hipoclorito de sódio) com concentração original de 5% ou mais de cloro livre. A lixívia deve ser diluída na altura de utilizar. A solução diluída deve ser a 0,1%, na proporção de 1 parte de lixívia para 99 partes iguais de água.
- Lavar primeiro as superfícies com água e detergente.
- Em seguida, espalhar uniformemente a solução de lixívia nas superfícies.
- Deixar atuar a lixívia nas superfícies durante pelo menos 10 minutos - ler as instruções do fabricante/fornecedor. Essa etapa é fundamental.
- Enxaguar as superfícies só com água quente.
- Deixar secar ao ar.

9.3.6.6. Instalações sanitárias

Serão utilizados panos diferentes para os lavatórios e as áreas à volta destes;

- Seguir a sequência:
 - Iniciar a limpeza pelos lavatórios (1.º as torneiras e só depois o lavatório) e superfícies à volta destes;
 - Limpar os trocadores de fraldas;
 - Limpar as sanitas;

- Limpar o chão.
- Limpeza da sanita:
 - Parte interior:
 - Limpar o interior da sanita apenas com o piaçaba: o Se houver urina ou fezes, descarregar primeiro o autoclismo;
 - Não deitar lixívia ou produto com amoníaco sobre a urina,
 - Aplicar o produto detergente com base desinfetante; deixar atuar durante pelo menos 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;
 - Parte exterior da sanita:
 - Espalhar o detergente/desinfetante na parte de cima da sanita e sobre os tampos;
 - Esfregar com o pano: primeiro os tampos e só depois, a parte exterior da sanita (em cima e nos lados);
 - Passar com pano só com água;
 - Deixar secar ao ar;
 - Limpar e desinfetar bem o botão do autoclismo;
- No final da limpeza, voltar a passar um pano humedecido em desinfetante em todas as torneiras.
- Não esquecer de limpar frequentemente as maçanetas das portas das casas de banho.

9.3.6.8. Áreas de preparação e confeção de alimentos - bar

- Os materiais de limpeza são específicos para estas áreas e seguem as regras definidas pela legislação em vigor;
- Deve haver panos diferentes de limpeza para as bancadas e utensílios destas; as mesas, cadeiras e outro mobiliário; material específico para o chão;

- Os produtos a utilizar (detergentes e desinfetantes devem ser produtos que não contaminem eventualmente os alimentos);
- Não borrifar com desinfetante em spray nas áreas onde há alimentos em confeção ou em exposição.

9.3.6.9. Limpeza e desinfeção de superfícies da área de isolamento onde esteve uma pessoa suspeita ou confirmada de COVID-19

- Na limpeza e desinfeção das superfícies de áreas de quarentena ou isolamento, de suspeito ou doente confirmado, serão seguidas as seguintes indicações:
 - 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 limpeza em segurança;
 - Preparar a solução de lixívia (hipoclorito de sódio) com concentração original de 5% ou mais de cloro livre. A lixívia deve ser diluída na altura de utilizar. A solução diluída deve ser a 0,1%, na proporção 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 de lixívia nas superfícies;
 - Deixar atuar a lixívia nas superfícies durante pelo menos 10 minutos - ler as instruções do fabricante/fornecedor. Esta etapa é fundamental;
 - De seguida enxaguar as superfícies só com água quente;
 - Deixar secar ao ar.

9.3.6.10. Limpeza e desinfeção de superfícies que contenham sangue ou outros produtos orgânicos

- Na limpeza e desinfeção das superfícies de áreas que contenham sangue ou outros produtos orgânicos (vómito, 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.

9.4. Áreas de Isolamento

Com o objetivo de evitar a propagação da COVID-19, foi identificada uma área de isolamento em conformidade com o disposto na Orientação n.º 06/2020, de 26/02 da DGS, bem como o reconhecimento e os procedimentos a adotar perante um caso suspeito (**Anexo 2**).

10. PLANO DE COMUNICAÇÃO

Para a implementação com sucesso do Plano de Contingência e respetivas medidas, é fundamental a sua ampla divulgação junto dos funcionários e utilizadores das instalações.

A comunicação será dirigida aos funcionários, sócios e inscritos em modalidades e responsáveis das escolas que utilizam as instalações da AEFDTV.

11. ATUALIZAÇÃO DO PLANO

O Plano de Contingência da AEFTV para a doença por novo coronavírus (COVID-19) será objeto de revisão e atualização, sempre que se mostre necessário, de acordo com a evolução epidemiológica de COVID-19 e com base na informação e orientações disponibilizadas pela(s) autoridade(s) de saúde e o Governo Português.

ANEXO 1 - MEDIDAS DE PREVENÇÃO E PROTEÇÃO

COVID-19

MEDIDAS GERAIS

HIGIENE DAS MÃOS

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

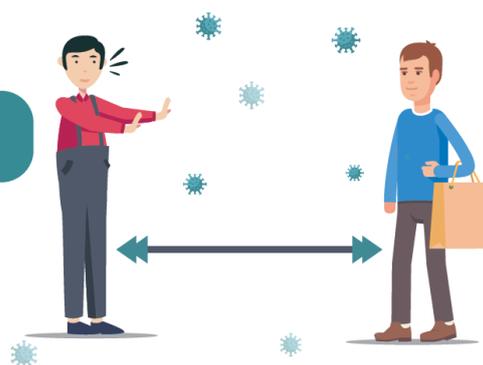


ETIQUETA RESPIRATÓRIA

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

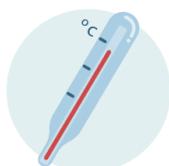
Mantenha a distância de segurança das outras pessoas de 1,5 - 2 metros



SE TIVER ALGUM DOS SEGUINTE SINTOMAS:



TOSSE



FEBRE



DIFICULDADE RESPIRATÓRIA

LIGUE
SNS 24

808 24 24 24

#SEJAUMAGENTEDESUAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



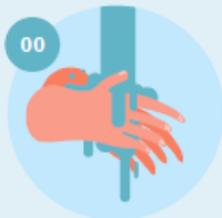
NOVO CORONAVÍRUS

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

NOVO CORONAVÍRUS

COVID-19

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

Medidas de etiqueta respiratória



Ao TOSSIR ou ESPIRRAR não use as mãos, elas são um dos principais veículos de transmissão da doença. Use um **LENÇO DE PAPEL** ou o **ANTEBRAÇO**.



DEITE O LENÇO AO LIXO e **LAVE** sempre as mãos a seguir a tossir ou espirrar.

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE  **SNS 24** **808 24 24 24**



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.

#SEJAMAGENTEDESUADEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



ANEXO 2 - RECONHECIMENTO E PROCEDIMENTOS PERANTE UM CASO SUSPEITO

As pessoas que desenvolvam quadro respiratório agudo com tosse (de novo ou agravamento da tosse habitual), ou febre (temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$), ou dispneia / dificuldade respiratória, são consideradas suspeitas de COVID-19.

Os utilizadores da instalação desportiva devem efetuar a automonitorização diária de sinais e sintomas e abster-se de frequentar as instalações, se surgir sintomatologia compatível com COVID-19. Devem igualmente contactar a Linha SNS 24 (808 24 24 24), ou outras linhas específicas criadas para o efeito, de acordo com a Norma n.º 004/2020 da DGS.

Se for detetado um caso suspeito, de acordo com os sinais e sintomas previstos na Norma n.º 004/2020 da DGS, este deve encaminhar-se ou ser encaminhado para a área de isolamento, através dos circuitos definidos no Plano de Contingência, garantindo a utilização de máscara cirúrgica se a sua condição clínica o permitir. A máscara deverá ser colocada pelo próprio utilizador. Deve ser verificado se a máscara se encontra bem ajustada (ou seja: ajustamento da máscara à face, de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face. Em homens com barba, poderá ser feita uma adaptação a esta medida - máscara cirúrgica complementada com um lenço de papel). Sempre que a máscara estiver húmida, o utilizador deve substituí-la por outra.

O vigilante que acompanha/presta assistência à pessoa com sintomas, deve colocar, momentos antes de se iniciar esta assistência, uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis, para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção quanto à higiene das mãos, após contacto com o Caso Suspeito.

O Caso Suspeito de COVID-19, já na área de isolamento, contacta a Linha SNS 24 (808 24 24 24), de acordo com a Norma n.º 004/2020 da DGS, dando cumprimento às indicações recebidas

O profissional de saúde do SNS 24 questiona o Caso Suspeito quanto a sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de COVID-19. Após avaliação, o SNS 24 informa o utilizador:

- **Se não se tratar de caso suspeito de COVID-19:** define os procedimentos adequados à situação clínica do utilizador;
- **Se se tratar de caso suspeito de COVID-19:** o SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da Direção-Geral da Saúde, para validação da suspeição. Desta validação o resultado poderá ser:
 - Caso Suspeito Não Validado, este fica encerrado para COVID-19. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do utilizador.
 - Caso Suspeito Validado, a DGS ativa o INEM, o INSA e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos.

Na situação de Caso suspeito validado:

- O utilizador doente deverá permanecer na área de “isolamento” (com máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita), até à chegada da equipa do Instituto Nacional de Emergência

Médica (INEM), ativada pela DGS, que assegura o transporte para o Hospital de referência, onde serão colhidas as amostras biológicas para testes laboratoriais;

- O acesso dos outros utilizadores à área de “isolamento” fica interdito (exceto aos utilizadores designados para prestar assistência);

A Autoridade de Saúde Local informa dos resultados dos testes laboratoriais e:

- **Se o Caso for infirmado**, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais da instituição, incluindo de limpeza e desinfeção. Nesta situação é revista a fase e as medidas do Plano de Contingência;
- **Se o Caso for confirmado**, a área de “isolamento” deve ficar interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde.

A área de “isolamento (sala, gabinete, secção, zona) numa instituição tem como finalidade evitar ou restringir o contacto direto de pessoas doentes (com sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso suspeito) e permitir um distanciamento social destes, relativamente a outras pessoas.

Foram, assim, designada como sala de isolamento:

- Posto Médico

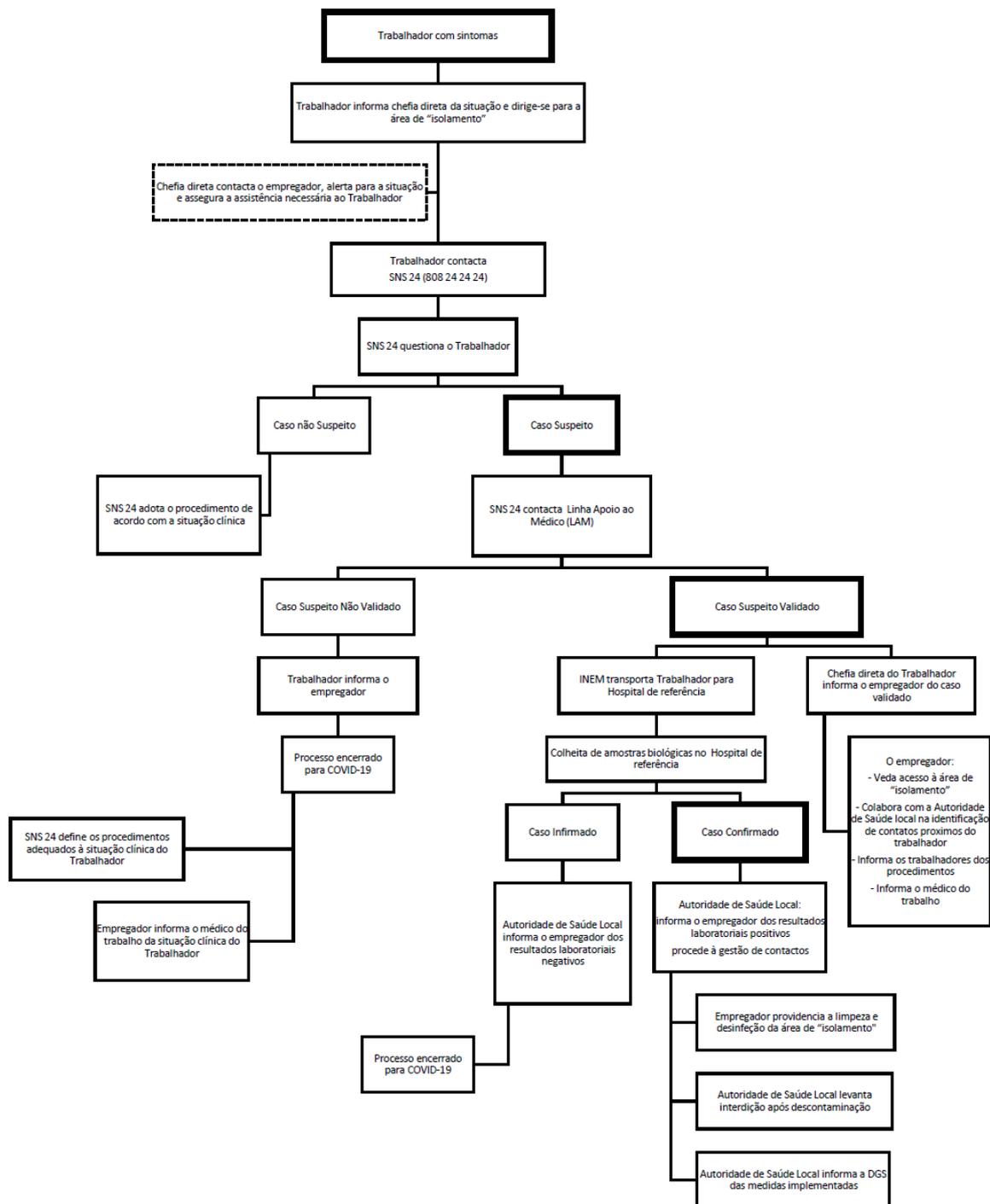
A localização da sala de isolamento acima identificada encontra-se no **Anexo 3**.

As salas de isolamento encontram-se equipadas com os materiais e equipamentos que permitem o bem-estar e conforto dos utilizadores doentes, que nelas tenham que permanecer temporariamente até à validação da sua situação e o eventual transporte pelo INEM, designadamente:

Perante um Caso Suspeito por COVID-19, além do referido anteriormente, deve efetuar-se o registo dos contactos próximos, ou seja, a identificação das pessoas que estiveram em contacto com um caso suspeito de infeção (conforme modelo do **Anexo 4**), em articulação com Delegado de Saúde do ACES Oeste Sul. Caso se confirme a infeção por SARS-CoV-2 (novo coronavírus) deverão ser ativados os procedimentos de vigilância ativa dos contactos próximos, relativamente ao início de sintomatologia, e proceder ao preenchimento de um registo diário de ocorrências (conforme modelo do **Anexo 5**);

CONTACTOS DA AUTORIDADE DE SAUDE

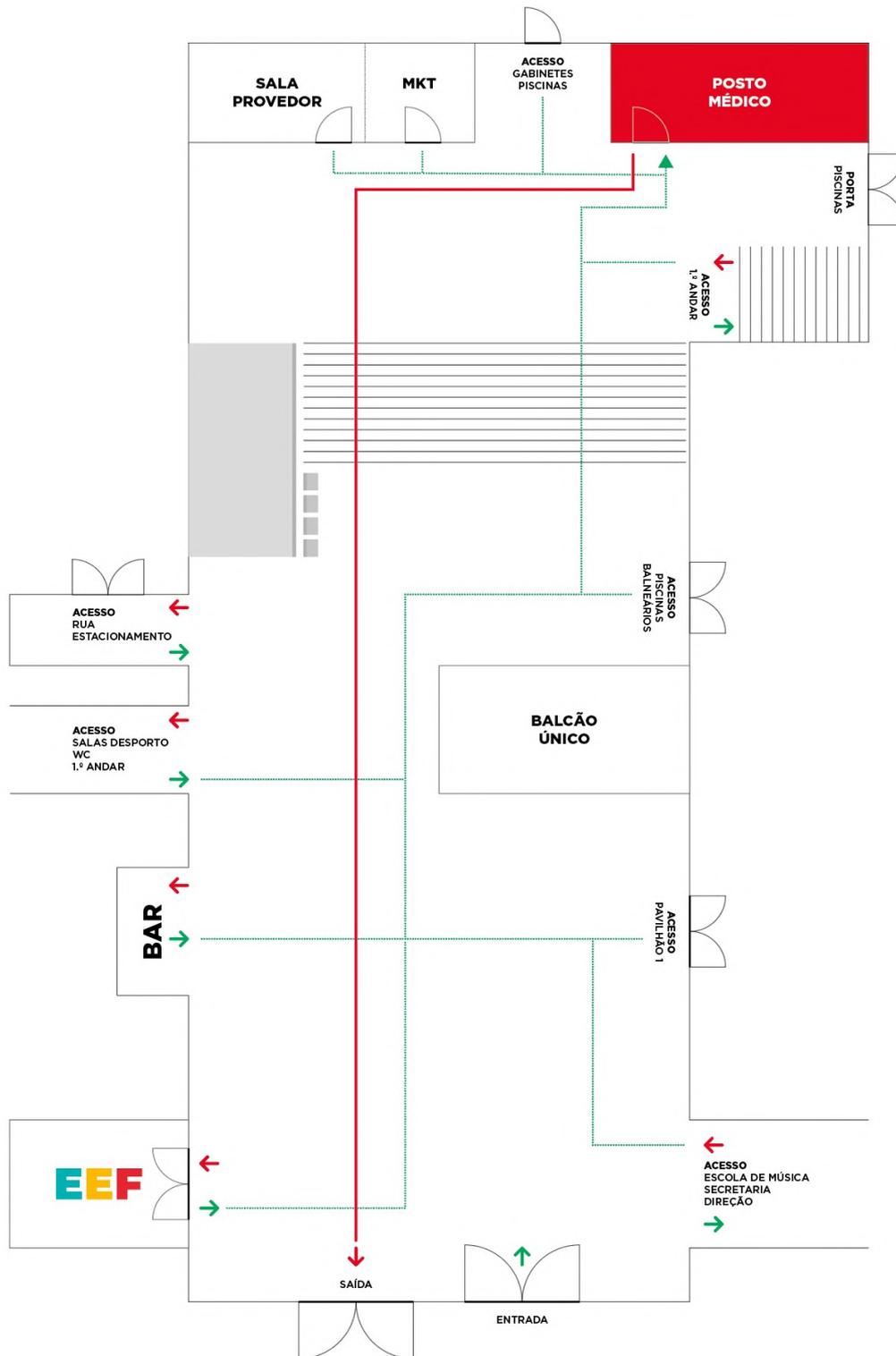
- Unidade de Saúde Pública do ACES Oeste Sul - usp.oestesul@arslvt.min-saude.pt
- Autoridade de Saúde - nuno.rodrigues@arslvt.min-saude.pt
- Tel: 261 336 370



Os procedimentos perante um Caso Suspeito encontram-se sintetizados no **Fluxograma** seguinte:

ANEXO 3 - LOCALIZAÇÃO DA SALA DE ISOLAMENTO

SALA DE ISOLAMENTO NA AEFDTV – Posto Médico





ANEXO 5 - REGISTO DIÁRIO DE OCORRÊNCIAS

Título da reunião:			
Data:	Hora:	Local reunião:	
Convocada por:			
Tipo reunião:			
Participantes:			
Tópico de Agenda:			
	Tarefas	Pessoa Responsável	Prazo (Data hora)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
Observações:			



ANEXO 6 - LISTA DE CONTACTOS

ORGÂNICA	NOME	CARGO - FUNÇÕES	CONTACTOS
Direção do Plano de Contingência			

