

ASSOCIAÇÃO DE JOVENS DE BRINCHES

PLANO DE CONTINGÊNCIA

COVID 19

RETOMA DA PRÁTICA DESPORTIVA NA MODALIDADE DE FUTSAL



Brinches, 14 de Setembro de 2020

I. INTRODUÇÃO

O presente documento dá a divulgar os pontos essenciais do Plano de Contingência/Regulamento Específico, de acordo com a Orientação N.º 36/2020 de 25/08 para a Doença por Coronavírus (COVID-19).

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

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

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

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

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

II. CONTEXTO

1. Coronavírus (Covid-19)

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

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

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

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

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

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

2. Sintomas

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

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

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

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

3. Transmissão

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

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

3.1) Pessoa a pessoa através de gotículas que se emitem quando se tosse ou espirra;

3.2) Através do contacto de mãos contaminadas com os olhos, nariz ou boca (as mãos contaminam-se facilmente em contacto com objetos ou superfícies, por sua vez contaminados com gotículas de pessoa infetada);

3.3) As gotículas emitidas por alguém infetado quando tosse ou espirra contaminam as superfícies;

3.4) As mãos ficam contaminadas com milhões de microrganismos à medida que contactam com diferentes superfícies;

3.5) As mãos contaminadas, ao tocarem nos olhos, boca ou nariz podem ser responsáveis pela transmissão de microrganismos, como o SARS CoV 2.

O nível de contágio é elevado, sendo que, o contacto mão-face ocorre 15-23 vezes por hora.

4. Período de incubação

O período de incubação da COVID-19 - tempo decorrido entre a exposição ao vírus e o aparecimento de sintomas - é de 2 a 14 dias. Assim, no caso de uma pessoa permanecer bem, 14 dias após contactar com um caso confirmado de doença COVID-19, será pouco provável que esta tenha sido contagiada.

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

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

5.1) Lavar as mãos com frequência (durante cerca de 20 segundos) utilizando sabão e água, ou esfregar as mãos com gel alcoólico se não for possível lavar as mãos. Se as mãos estiverem visivelmente sujas, devem ser usados preferencialmente sabão e água;

5.2) Cobrir a boca e o nariz com um lenço de papel descartável sempre que for necessário assoar, tossir ou espirrar. O lenço de papel deverá ser descartado num caixote de lixo e, em seguida, deverão ser lavadas as mãos. Na ausência de lenços de papel descartável, poder-se-á tossir ou espirrar para a prega do cotovelo. Nunca se deve tossir nem espirrar para o ar ou para as mãos;

5.3) Evitar tocar nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos;

5.4) Utilizar máscara individual;

5.5) As pessoas com tosse, febre ou dificuldade respiratória devem permanecer em casa e não se deslocar para o seu local de trabalho, escolas dos filhos ou estabelecimentos de saúde;

5.6) Evitar contacto próximo com pessoas com tosse, febre ou dificuldade respiratória;

5.7) Manter a distância social;

5.8) Limpar e desinfetar frequentemente objetos e superfícies de utilização comum;

5.9) Em caso de sintomas ou dúvidas contactar a Linha SNS24: 808 24 24 24. Não se deve deslocar diretamente para nenhum estabelecimento de saúde;

5.10) Qualquer pessoa que tenha regressado de áreas afetadas há menos de duas semanas, que apresentem sintomas sugestivos de doença respiratória, durante ou após a viagem, devem permanecer em casa e ligar para a Linha SNS24: 808 24 24, informando sobre a sua condição de saúde e história de viagem e seguindo as orientações que vierem a ser indicadas; Nos 14 dias seguintes à sua chegada de locais onde o vírus está disseminado, devem avaliar a temperatura corporal duas vezes ao dia e, no caso de terem febre, informar a Linha SNS24: 808 24 24 24, mantendo-se na sua residência. Mesmo não tendo febre, deve ser promovido um distanciamento social responsável, nomeadamente, não permanecendo em locais muito frequentados e fechados.

6. Medidas Gerais de Prevenção de transmissão da Covid-19, a apresentar nos Locais de Treino e Competição

Os locais destinados à prática da atividade física são:

Pavilhão do Parque Desportivo de Serpa

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

6.1). Promover a informação e sensibilização para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos, da utilização correta de máscara, assim como das outras medidas de higienização e controlo ambiental;

6.2). Todos os agentes desportivos, funcionários/colaboradores, devem lavar as mãos à entrada e à saída das instalações ou de outros locais onde

decorra a prática de desporto e após contacto com superfícies de uso comum, com recurso a água sabão ou, em alternativa, desinfetar as mãos, usando os dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (SABA = ou solução à base de álcool) que se serão distribuídos pelas instalações. Para o efeito, será providenciada a colocação de dispensadores de SABA, junto às receções, entradas e saídas dos espaços de prática de desporto e outros locais estratégicos, de fácil acesso;

6.3). Em todos os espaços fechados e abertos, será promovido o distanciamento físico mínimo de, pelo menos 2 metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico e desporto;

6.4). A circulação faz-se exclusivamente pelos percursos devidamente sinalizados, sendo proibidas socializações dentro das instalações. As deslocações devem ser realizadas cumprindo o distanciamento social e com máscara cirúrgica;

6.5). Em todos os espaços fechados, ou abertos em situações que envolvam proximidade entre pessoas, em cumprimento da legislação em vigor, a utilização da máscara é obrigatória para: equipas técnicas; colaboradores e funcionários dos clubes, das infraestruturas desportivas, e demais staffs logísticas e de limpeza; praticantes em situações de não realização de exercício físico e, apenas quando a utilização de máscara não comprometa a segurança do praticante.

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

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

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

Balneários, chuveiros/cabines de duche, sanitários

- a)** Deve ser respeitada a lotação máxima definida, por forma a permitir a manutenção do distanciamento físico de pelo menos 2 metros entre atletas, sendo para este caso a lotação máxima de 4 atletas, em simultâneo;
- b)** Deve ser assegurada uma boa ventilação dos espaços.
- c)** Os circuitos de circulação de coladoradores e utilizadores devem, sempre que possível, preconizar a circulação num só sentido, evitando o cruzamento de pessoas;
- d)** Os atletas devem lavar as mãos ao chegar ao balneário e antes de sair devem repetir o procedimento.

III. Operacionalização do Plano/ Regulamento Específico

A implementação do plano de contingência prevê a disponibilização de equipamentos e produtos, a caracterização de espaços e regras de utilização dos mesmos, assim como a definição de procedimentos e comportamentos.

1. Objectivos:

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

2. Acompanhamento do Plano

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

Foram designados os agentes desportivo, e seus substitutos para os impedimentos, devidamente qualificados para articulação com as Autoridades de Saúde;

Estes agentes desportivos serão responsáveis por:

- 1)** Garantir o contacto permanente com as autoridades de saúde;
- 2)** Decidir sobre a gestão e estratégia face ao evoluir da situação;
- 3)** Divulgar o Plano entre todos os intervenientes;
- 4)** Definir e informar procedimentos de prevenção, como o sejam, informações gerais, procedimentos básicos de higienização, de colocação de máscara cirúrgica, de etiqueta respiratória;
- 5)** Afixar, de forma acessível a todos, as regras de etiqueta respiratória, da higienização correta das mãos, da utilização correta das máscaras, e normas de funcionamento das instalações.
- 6)** Garantir os equipamentos e consumíveis necessários à implementação do Plano;
- 7)** Gerir o processo de comunicação interna e externa, nomeando um responsável e atualizando sempre que necessário o Plano, em colaboração com as autoridades nacionais de saúde;
- 8)** Prestar esclarecimentos que lhe forem solicitados sobre o Plano de Contingência/ Regulamento Específico;

Contactos:

Presidente: Pedro Alexandre Correia Ventura, contacto 927495991

Vice Presidente: João Eduardo Carvalho Sota, contacto 967645431

Tesoureiro: Nelson Carmo Fragoso Carapinha, 962377150

Autoridade Local de Saúde: Beja (unidade de saúde pública) contacto: 284 325 821

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

A área de isolamento prevista em caso de suspeita de infeção, está localizada no Posto Médico conforme planta em anexo em conformidade com as Orientações n.º 006/2020; 014/2020 e 030/2020 da DGS, nomeadamente:

1) A sala/área de isolamento deve ter disponível um kit com água e alguns alimentos não perecíveis, solução antisséptica de base alcoólica, toalhetes de papel, máscaras cirúrgicas, e, sendo possível, acesso a instalação sanitária de uso exclusivo;

O Clube/Entidade gestora do espaço, terá fixo em local bem visível do pavilhão, planta do espaço com identificação da sala de isolamento e percursos a efetuar pela pessoa contaminada.

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

Procedimentos

Qualquer agente desportivo, funcionário/colaborador, que apresente critérios compatíveis com um caso suspeito (quadro respiratório agudo de tosse – persistente ou agravamento de tosse habitual; ou febre – temperatura $\geq$ 38.0°C; ou dispneia/dificuldade respiratória, podendo

também existir outros sintomas, entre os quais odinofagia - dor de garganta, dores musculares generalizadas, cefaleias - dores de cabeça, fraqueza, e, com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia), deve ser considerado como possível caso suspeito de COVID-19. A pessoa identificada deve evitar o contacto com outras pessoas, dirigir-se para o espaço de isolamento, contactar a Linha SNS 24 (808 24 24 24) e seguir as recomendações.

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

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

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

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

O colaborador/responsável informa o Gestor do Plano.

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

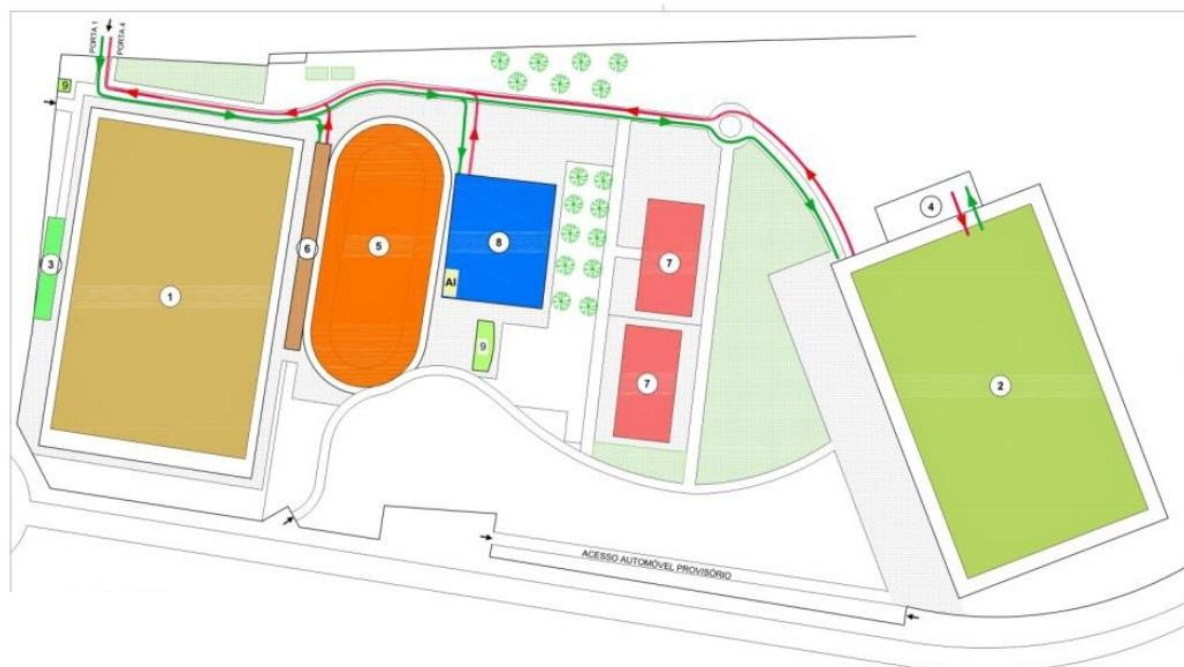
IV. Fontes de Informação Permanentes

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

A Associação de Jovens de Brinches está a acompanhar e alinhar a atualização deste plano com:

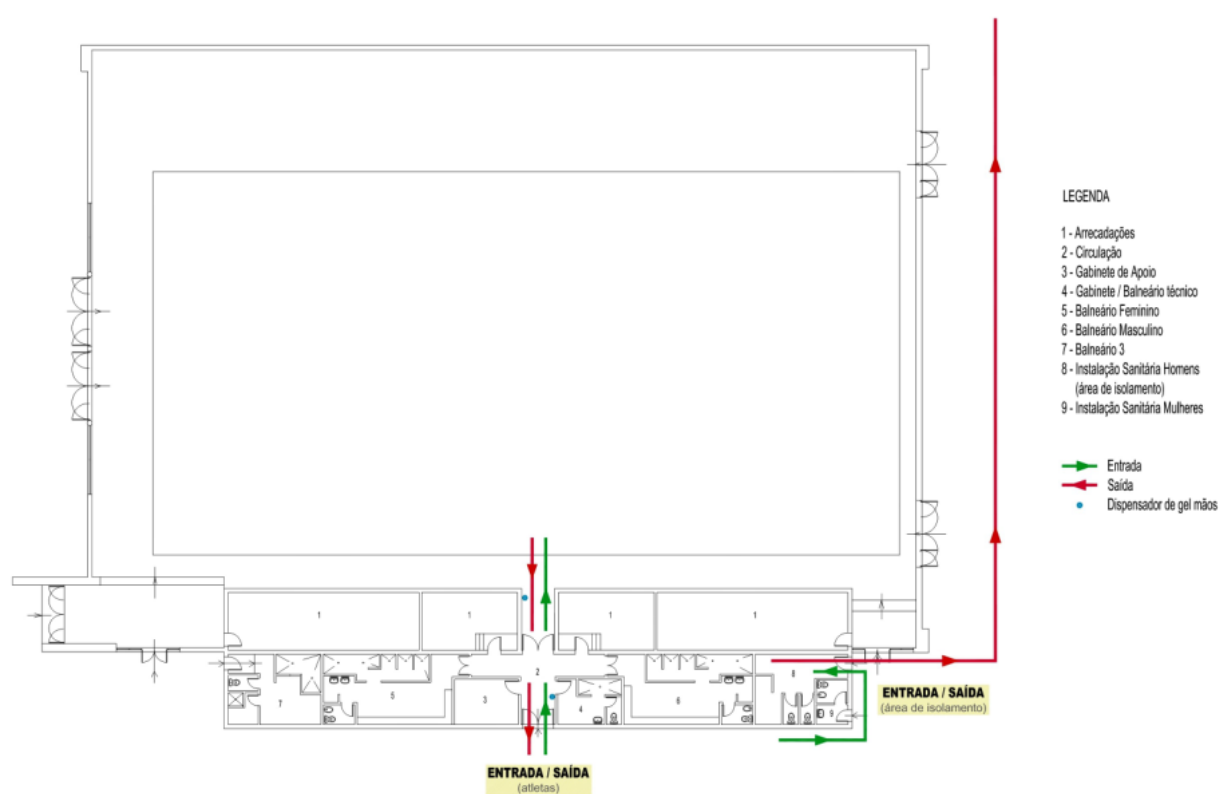
- 1) Direção Geral de Saúde (DGS) - <https://www.dgs.pt/>
- 2) Câmara Municipal de Serpa – <https://www.cm-serpa.pt/>
- 4) Associação de futebol Beja - <https://www.afbeja.com/>
- 5) Federação Portuguesa de futebol – <https://www.fpf.pt>

ANEXOS



LEGENDA

- ① - CAMPO DE FUTEBOL PISO RELVADO SINTÉTICO
 - ② - CAMPO DE FUTEBOL - PISO RELVADO NATURAL
 - ③ - BANCADA
 - ④ - BALNEÁRIO
 - ⑤ - PATINÓDROMO
 - ⑥ - BALNEÁRIO/BANCADA PATINÓDROMO
 - ⑦ - CAMPO DE TÊNIS
 - ⑧ - PAVILHÃO DESPORTIVO COBERTO C/BALNEÁRIO E BANCADAS
 - ⑨ - BAR
- ENTRADA ← SAÍDA
- AI** ÁREA DE ISOLAMENTO



PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19

COMPLEXO DESPORTIVO DE SERPA
- BALNEÁRIOS PAVILHÃO -

ESCALA: 1/200

DATA: 01/09/2020

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 FÍSICO

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

**MÁSCARA**

Em espaços públicos fechados utilize máscara de acordo com as recomendações do fabricante

**SE TIVER ALGUM DOS
SEGUINTE SINTOMAS:**



TOSSE



FEBRE

DIFICULDADE
RESPIRATÓRIA**LIGUE
SNS 24****808 24 24 24**

#SEJAUMAGENTEDESUADEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



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



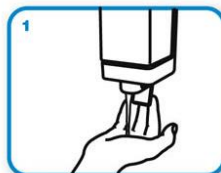
Lavagem das mãos



Duração total do procedimento: 40-60 seg.



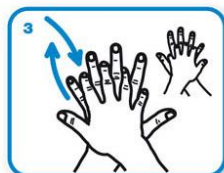
Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



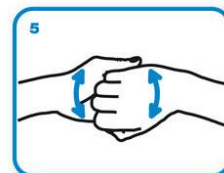
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



Palma com palma com os dedos entrelaçados



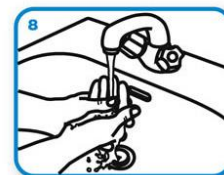
Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



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



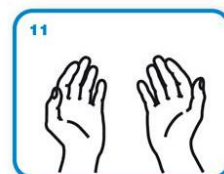
Enxague as mãos com água



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.

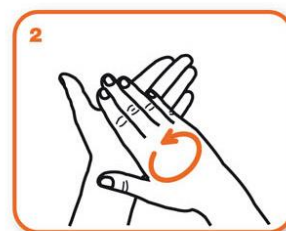
Fricção Anti-séptica das mãos



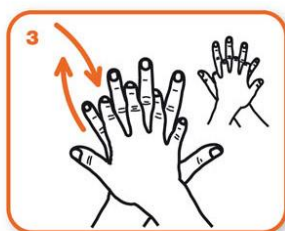
Duração total do procedimento: 20-30 seg.



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



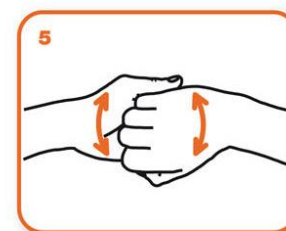
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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

MÁSCARAS



COMO COLOCAR

1º

LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR



2º

VER A POSIÇÃO CORRETA

Face interna (branca) virada para a cara e face externa (cor) virada para fora; a parte ajustável com arame corresponde à extremidade superior.



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



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

- Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco
- Se a máscara tiver um filtro descartável, deve ser removido e descartado
- Lavar a máscara após cada utilização:
 - . pode ser à mão ou à máquina, pelo menos a 60°C durante 30 minutos ou a 90°C durante 10 minutos
 - . não usar lixívia
- Deve estar completamente seca antes de uma nova utilização
- As máscaras certificadas são acompanhadas por recomendações do fabricante. Deve-se respeitar:
 - . as condições para uma adequada lavagem e secagem;
 - . o número máximo de utilizações.

#SEJAUMAGENTEDESAAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODAGS



