

PLANO DE CONTIGÊNCIA E
MANUAL DE PROCEDIMENTOS
PARA A COVID-19

GDC BARONIA



INDICE

1.	Enquadramento	2
1.1.	O que é o Coronavírus	3
1.2.	Principais sintomas	3
1.3.	Transmissão infecciosa	3
1.4.	Período de incubação	4
1.5.	Recomendações	4
2.	Definição de Caso Suspeito	
2.1.	Procedimento em caso suspeito	5
2.2.	Retorno de deslocação ao estrangeiro	5
3.	Plano de Contingência	
3.1.	Área de Isolamento	6
3.2.	Material da sala de isolamento e Kit de Prevenção	6
3.3.	Informar e Formar	6
3.4.	Diligência a efetuar em situação de suspeita	7
4.	Procedimentos em Caso Suspeito	
4.1.	Caso Suspeito - Se é elemento do Staff ou elemento responsável	7
4.2.	Caso Suspeito – É atleta	7
5.	Procedimento perante caso suspeito validado	8
6.	Procedimento de vigilância de contacto próximo	9
7.	Pessoal autorizado a utilizar a instalação	9
7.1.	Termo de Responsabilidade	10
8.	Circulação na instalação de treino / jogo	10
9.	Gabinete Técnico / Secção Administrativa	10
10.	Outra Instalação	
a)	Balneários	10
b)	Instalações Sanitárias	11
11.	Pavilhão – Acesso à Nave	11
11.1.	Horário de Utilização	12
12.	Medida de higienização antes e depois do treino / jogo	12
	ANEXOS	
	ANEXO A – Medidas de prevenção e transmissão do COVID-19	14
	ANEXO B – Folhetos Informativos	15
	ANEXO C – Planta da Área de Isolamento	19
	ANEXO D – Termo de responsabilidade	20
	ANEXO E – Identificação do elemento do Clube em isolamento	21
	ANEXO F – Mapa semanal de utilização do espaço	22
	ANEXO G – Quadro de dirigentes com responsabilidade	23



1. ENQUADRAMENTO

O plano de intervenção e contingência do clube permite que este se prepare para enfrentar, de modo adequado e, perante diferentes cenários de absentismo, as possíveis consequências de infeção pelo novo “Coronavírus” (COVID-19), de acordo com as orientações da Direção Gral de Saúde (DGS), em estreita articulação com as famílias, os serviços de saúde e outras estruturas da comunidade educativa e desportiva. A aplicação das medidas previstas no plano de intervenção e contingência não prejudica a aplicação das recomendações e informações emitidas e a emitir pela DGS.

1.1 O QUE É O CORONAVÍRUS (COVID-19)

Segundo a Direção Geral da Saúde (DGS) “Os coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano. A infeção pode ser semelhante a uma gripe comum ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia. São uma família larga de vírus e o COVID-19 não é igual ao que causa o Síndrome Respiratório Agudo Grave (SARS)”. A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2).

1.2 PRINCIPAIS SINTOMAS

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

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

Podem 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.

1.3 TRANSMISSÃO INFECCIOSA

Considera-se que o COVID-19 pode transmitir-se essencialmente por duas formas:

- Contacto direto: disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas;
- Contacto indireto: contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.

1.4 PERÍODO DE INCUBAÇÃO

- O período de incubação (até ao aparecimento de sintomas) situa-se entre 2 a 12 dias;
- De acordo com as últimas informações publicadas, pelas autoridades de saúde, as medidas de precaução como 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).

1.5 RECOMENDAÇÕES

As recomendações instituídas pelo clube têm em conta as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados). Desta forma e para evitar a transmissão do vírus, todas as pessoas devem tomar as seguintes precauções:

- Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos;
- Reforçar a lavagem das mãos antes e após as refeições, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos estejam sujas;
- Usar lenços de papel (de utilização única) para se assoar;
- Deitar os lenços usados num caixote do lixo e lavar as mãos de seguida;
- Tossir ou espirrar para o braço com o cotovelo fletido, e não para as mãos;
- Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias;
- O clube deixará de fornecer bebedouros aos atletas durante os treinos/jogos, solicitando a que todos os atletas tragam as suas águas devidamente identificadas;
- O clube disponibiliza um colete próprio e devidamente identificado para que não haja troca dos mesmos, entre atletas.
- O clube solicita o uso de máscara durante toda a circulação nos espaços desportivos de atletas, treinadores e dirigente no período de não prática de exercício físico.
- É avaliada a temperatura à entrada de cada atleta no pavilhão gimnodesportivo.
 - Solicita-se a todos os atletas e staff que evitem cumprimentar colegas e treinadores com aperto de mão antes, durante e depois dos treinos;



2. DEFINIÇÃO DE CASO SUSPEITO

2.1 PROCEDIMENTO EM CASO SUSPEITO

Quem apresente critérios compatíveis com a definição de caso suspeito ou com sinais e sintomas de COVID-19, fora da orbita das atividades do clube, deve informar a direção do mesmo, preferencialmente por via telefónica. Em caso de suspeita ou sintomas durante a presença nas instalações do clube, este deve dirigir-se para a área de isolamento definida neste plano de contingência. Na deslocação dos suspeitos devem ser evitadas zonas que permitam o cruzamento com qualquer outra pessoa.

O responsável do clube, destacado na atividade, acompanha o atleta até à área de isolamento e nesta contacta a linha SNS 24 (808 24 24 24). O elemento que realiza o acompanhamento dos atletas, encarregado de educação, elemento do staff ou sócio/adepto com sintomas, deve cumprir as precauções básicas de controlo de infeção, nomeadamente o distanciamento, uso de máscara e higienização das mãos. O doente ou o acompanhante deve responder às questões colocadas pelo profissional de saúde do SNS 24.

Após avaliação, o SNS 24 informa o seguinte:

- Se não se tratar de caso suspeito de COVID-19: define os procedimentos adequados à situação clínica;
- Se se tratar de caso suspeito de COVID-19: o SNS 24 contacta a linha de apoio ao médico (LAM), da DGS, para validação da suspeição.

2.2 REGRESSO DE DESLOCAÇÕES AO ESTRANGEIRO

Não tendo sido decretada pela DGS, até ao presente momento, qualquer restrição a deslocações ao estrangeiro, recomenda-se a devida ponderação relativamente à conveniência dessas deslocações, principalmente para países ou zonas em que a propagação do vírus se mostra mais ativa, identificados pelas autoridades de saúde. Os elementos do staff, atletas e demais acompanhantes que tenham regressado ou que tenham estado em contacto próximo e direto com quem tenha regressado de país ou zona de risco para a infeção pelo COVID-19, identificados pela DGS, devem, nos 14 dias subseqüentes, monitorizar o seu estado de saúde, medindo a temperatura corporal duas vezes ao dia, registando os valores e estar atentos a tosse ou a dificuldades respiratórias. Devem ainda evitar cumprimentos sociais com contacto físico, estando por isso dispensados da presença nas respetivas atividades.



3. PLANO DE CONTINGÊNCIA E INTERVENÇÃO

No âmbito da preparação deste manual de procedimentos, foi equacionada a eventual ocorrência das seguintes situações:

- a) Redução ou suspensão de qualquer atividade desportiva seguindo as diretrizes e orientações das entidades de tutela DGS, serviços municipais, Federação Portuguesa de Futebol e Associação de Futebol de Beja;
- b) Redução ou suspensão do período de funcionamento consoante o caso;
- c) Suspensão de eventos ou iniciativas públicas, realizados quer em locais fechados quer em locais abertos ao público;
- d) Suspensão de atividades de formação presencial;
- e) Suspensão do funcionamento do gabinete técnico, arrecadação do futsal, zona de tratamento médico e utilização de outros espaços comuns.

3.1 ÁREA DE ISOLAMENTO

No âmbito da prevenção e controlo de infeção pelo novo Coronavírus (COVID-19), o gestor do espaço onde se promove a atividade de futsal (Câmara Municipal de Alvito), definiu uma sala de isolamento nas instalações desportivas (Anexo C), que visa impedir que outros possam ser expostos e infetados. Tem como principal objetivo evitar a propagação da doença transmissível no serviço e na comunidade.

3.2 MATERIAL DA SALA DE ISOLAMENTO E KIT DE PREVENÇÃO

O material disponibilizado na sala é:

- Cadeira;
- Kit com água e alimentos não perecíveis;
- Solução antisséptica de base alcoólica e termómetro
- Dispensador de sabão e toalhete de papel de utilização individual;

3.3 INFORMAR E FORMAR

- Todos os atletas, encarregados de educação, staff, sócios e adeptos, serão informados deste manual de procedimentos e esclarecidos com informação precisa e clara sobre as medidas de prevenção.
- Os cartazes estão afixados no recinto desportivo, nos locais de maior afluência de pessoas.
- Toda a informação sobre o COVID-19 será mantida atualizada, de acordo com o disponibilizado pela DGS, Serviços Municipais (284 480 800), Federação Portuguesa de Futebol, Associação de Futebol de Beja, Autoridade de Saúde Local (284 325 814),



Unidade de Saúde Local (Alvito – 284 480 020) e meios de comunicação oficiais do Clube.

3.4 DILIGÊNCIAS A EFETUAR EM SITUAÇÃO DE SUSPEITA DE INFEÇÃO

- Acionar e confirmar a efetiva implementação do manual de procedimentos do clube.

4. PROCEDIMENTOS EM CASO SUSPEITO

4.1 CASO SUSPEITO – SE É UM ELEMENTO DO STAFF OU ELEMENTO RESPONSÁVEL

Compete ao elemento do staff ou elemento responsável:

- Avisar o coordenador técnico, preferencialmente por telefone. Se o caso suspeito for o coordenador técnico, o outro elemento do staff responsável destacado no local avisa diretamente a Linha SNS 24 – 808 24 24 24;
- Dirigir-se para a área de isolamento, protegendo as vias respiratórias;

Compete ao coordenador técnico, ou ao elemento em substituição deste:

- O coordenador técnico ou outro elemento destacado no local em substituição deste, regista o caso suspeito no documento de identificação de elemento do clube em isolamento - (Anexo E);
- Ligar para a linha SNS 24 – 808 24 24 24;
- Informar a família do elemento do staff;
- Avisar o presidente do clube;

Compete ao acompanhante (pessoa que acompanho o caso sujeito à sala de isolamento):

- Deslocar-se para a área de isolamento e vigiar o elemento do staff;
- Fornecer a máscara ao elemento do staff para que este a coloque, caso não a tenha já colocada;
- O acompanhante liga para a linha SNS 24 808242424, para que o elemento do staff fale com o técnico de saúde;
- O acompanhante e elemento do staff devem aguardar pelas instruções na área de isolamento.

4.2 CASO SUSPEITO – É UM ATLETA

Compete ao atleta:

- Avisar o treinador ou o elemento do staff responsável;
- Permanecer no local, protegendo as vias respiratórias

Compete ao Treinador ou elemento do staff:

- Avisar o coordenador técnico, ou, em caso de ausência, o elemento em substituição deste (Anexo G).

Compete ao acompanhante no local:

- Fornece a máscara ao atleta para que este coloque, caso não a tenha já colocada;
- Deslocar-se para a área de isolamento com o atleta e mantê-lo sob vigia.
- O acompanhante liga para a linha SNS 24 – 808242424, para que o atleta fale como técnico de saúde (caso seja menor deve ser o acompanhante maior de idade a fazer o contacto);
- O acompanhante e atleta aguardam por novas instruções na área de isolamento.

Compete ao coordenador técnico ou o elemento do staff em substituição deste:

- Registrar o caso suspeito no documento de identificação de elemento do clube em isolamento - (Anexo E);
- Informar o encarregado de educação (EE) do atleta;
- Informar o presidente do clube;

5. PROCEDIMENTO PERANTE UM CASO SUSPEITO VALIDADO

a) Caso Suspeito não confirmado

Este caso fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais a que o clube está obrigado, face ao regulamento e plano de contingência do recinto desportivo.

b) Caso Suspeito confirmado

A área de isolamento fica interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) a cargo dos serviços municipais. Esta interdição só poderá ser levantada por estes. O coordenador técnico ou outro elemento do staff em substituição deste deve informar de imediato os serviços municipais e a Associação de Futebol de Beja, sobre a existência do caso suspeito validado.

b.1) O clube deve:

- Providenciar junto dos serviços municipais a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de isolamento;
- Reforçar a limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas;
- Dar especial atenção à limpeza e desinfeção do posto de trabalho do doente confirmado (incluindo materiais e equipamentos utilizados por este);



- Armazenar os resíduos do caso confirmado em saco de plástico que, após ser fechado (ex. com abraçadeira).

6. PROCEDIMENTOS DE VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS

a) Alto Risco de Exposição

- Quem partilhou os mesmos espaços (balneário, campo de treino, 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 garrafas de água, bidons de água, bebedouros, loiça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias.

b) Baixo Risco de Exposição (CASUAL)

- Quem teve contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a gotículas/secções respiratórias através de conversa face-a-face, 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). **Perante um caso confirmado por COVID-19, além do referido anteriormente, serão ativados os procedimentos, relativamente ao início de sintomatologia. Para efeitos de gestão dos contactos a autoridade de saúde local, em estreita articulação com o clube, deve:**
- Identificar, lista e classificar os contactos próximos (incluindo os casuais);
- Proceder ao necessário acompanhamento dos contactos (telefonar diariamente, informar, aconselhar e referenciar, se necessário). O período de incubação estimado da COVID-19 é de 2 a 12 dias. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

7. PESSOAL AUTORIZADO A UTILIZAR AS INSTALAÇÕES

- Ficam autorizados a utilizar as instalações desportivas, em serviço e/ou representação do clube, os praticantes desportivos, treinadores e pessoal diretamente ligado às equipas de treino, que não apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 (tosse, febre (>38°), dificuldade respiratória, corrimento nasal, dor de garganta, dor de cabeça, dores musculares, dores nas articulações, cansaço, diarreia ou perda do olfato).



- As listas de utilizadores deverão estar sempre atualizadas e a sua elaboração é da responsabilidade do departamento técnico;

As medidas de mitigação do risco de propagação, que se podem incluir na alteração ou restrição de atividades, são definidas após avaliação de risco de cada uma das atividades específicas do treino e de acordo com as diretrizes da DGS em estreita articulação com a Federação Portuguesa de Futebol.

7.1 Termo de Responsabilidade Individual

No ato da inscrição no clube, todos os utilizadores terão de assinar um termo de responsabilidade individual anexo ao presente documento (Anexo D) e de acordo com o regulamento da retoma à prática desportiva na modalidade de futsal, da Federação Portuguesa de Futebol e Associação de Futebol de Beja.

8. CIRCULAÇÃO NAS INSTALAÇÕES DE TREINO

A circulação no interior das instalações desportivas realizar-se-á exclusivamente pelos percursos devidamente sinalizados, estando proibidas socializações dentro das mesmas. As deslocações nas instalações devem ser realizadas com a distância de, pelo menos, 2 metros de outros utilizadores e com a obrigatoriedade do uso de máscara.

9. GABINETE TÉCNICO –SERVIÇO ADMINISTRATIVO

O processo administrativo referente ao futsal será realizado pelos técnicos destacados no gabinete técnico, respeitando a entrada de duas pessoas de cada vez. O uso de máscara é obrigatório, não sendo permitido o contacto físico nem a troca de objetos e cumprida a distância de segurança.

10. OUTRAS INSTALAÇÕES

a) Balneário

- A utilização dos balneários é restrita a atletas e treinadores. Nesta serão asseguradas as condições de distanciamento físico, higienização, limpeza e desinfeção preconizadas na orientação n.º 014/2020 da DGS;
- Por serem espaços de uso comum e com superfícies de contato frequente, os balneários são sujeitos a limpeza e desinfeção frequentemente, pelos serviços municipais;
- É realizada também a limpeza, higienização e desinfeção dos cabides e instalações sanitárias, pelos serviços municipais após cada utilização.
- A utilização de balneários deve considerar as seguintes recomendações:





- ✓ Sempre que possível, os utilizadores devem evitar a utilização dos balneários das instalações;
- ✓ Deve ser assegurado o distanciamento físico de dois metros entre utilizadores, na utilização de cabides dos balneários.
- ✓ A lotação máxima permitida por balneário é de 12 pessoas, por forma a permitir a manutenção do distanciamento físico entre os utilizadores. Nas cabines de duche é permitida o máximo de 4 pessoas em simultâneo.
- ✓ A circulação de funcionários e utilizadores é, sempre que possível, realizada num só sentido, evitando o cruzamento entre pessoas. A circulação é realizada pela direita e a utilização das portas de entrada e saída estão devidamente identificadas – (Anexo C);
- ✓ Os cabides possíveis de utilização encontram-se devidamente identificados;
- Não podem ser disponibilizados bebedouros, sugerindo-se que cada utilizador disponha da sua garrafa de água individual.

b) Instalações Sanitárias

As instalações sanitárias, para uso de atletas e treinadores, encontram-se higienizadas e prontas a usar em caso de necessidade. A limpeza e desinfestação do espaço será da responsabilidade dos serviços municipais.

NOTA: Considerando as características desportivas, técnicas e regulamentares específicas da modalidade desportiva que utiliza as instalações desportiva, bem como as características das instalações e as condições de higienização recomendadas pelas autoridades de saúde, identificados os procedimentos e as necessárias medidas de minimização dos riscos de utilização das instalações, é possível retomar a atividade desportiva no clube, mediante a adoção dos termos de utilização definidos pela DGS para modalidade de futsal.

11. PAVILHÃO – ACESSO À NAVE

- A circulação faz-se exclusivamente pelos percursos devidamente sinalizados, estando proibidas socializações dentro das instalações. As deslocações devem ser realizadas com utilização de máscara cirúrgica e com a distância de, pelo menos, 2 metros de outros utilizadores.
- A utilização da máscara só é opcional no momento de prática;
- A entrada no pavilhão só é permitida aos atletas e técnicos no horário definido para cada grupo de trabalho;





- É obrigatório a higienização das mãos à entrada, bem como o despiste de sintomas. O responsável destacado pelo clube deverá medir a temperatura corporal de cada utilizador e registar apenas a sua presença em documento próprio - (Anexo F).
- Apenas é permitida a entrada e presença de atleta e elemento do staff autorizado;
- É estritamente proibida a partilha de equipamento de treino não higienizado entre utilizadores e equipamentos ou objetos pessoais, como toalhas, bebidas ou ténis.
- É estritamente proibido o contacto físico entre utilizadores. Apenas os atletas séniores estão autorizados, em contexto de treino, ao contacto físico de acordo com a normativa da DGS.

11.1 Horário de Utilização

- São definição três períodos de treino: das 18h15 às 19h15, das 19h30 às 20h30 e das 20h45 às 23h. Cada período de treino integra um dos escalões de formação, constituído por grupos de atletas, equipa técnica e respetivo staff;
- A rotação entre vários grupos de treino deverá ser realizada com distância de, pelo menos, 2 metros e sem socialização;
- É estabelecido um período de desinfeção, entre a utilização dos diferentes escalões e é efetuado pelos serviços municipais, após o final de cada treino.

12. MEDIDAS DE HIGIENIZAÇÃO ANTES E DEPOIS DO TREINO

- O atleta deve higienizar as mãos antes e após terminar o treino;
- O atleta deve levar consigo todo o seu equipamento individual, evitando que este toque em superfícies, instalações ou outros utilizadores.

Nota Única: Este plano de contingência e manual de procedimentos será atualizado sempre que a DGS ou qualquer outra entidade competente nesta matéria assim o entendam. A aplicabilidade e cumprimento das normas da DGS para este clube serão sempre da responsabilidade da direção do Grupo Desportivo e Cultural Baronia.

Vila Nova da Baronia,

21 setembro de 2020



ANEXOS



ANEXO A – MEDIDAS DE PREVENÇÃO E TRANSMISSÃO DO COVID-19

• A melhor maneira de prevenir a infeção é evitar a exposição ao vírus. Existem princípios gerais que qualquer pessoa pode seguir para prevenir a transmissão de vírus respiratórios:

• **Lavar as mãos com frequência** – com 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.



• **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.



• As pessoas que **sintam tosse, febre ou dificuldade respiratória** devem **contactar** telefonicamente a pessoa responsável para avaliar a situação e aconselhar quais as medidas a tomar.

Os colaboradores e eventuais visitantes devem **lavar as mãos**:

- Antes de sair de casa
- Ao chegar ao local de trabalho
- Após usar a casa de banho
- Após as pausas
- Antes das refeições, incluindo lanches
- Antes de sair do local de trabalho

• Utilizar um gel alcoólico que contenha pelo menos 60% de álcool se não for possível lavar as mãos com água e sabão.

• **Evitar tocar** nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos.

• **Evitar contacto próximo** com pessoas com tosse, febre ou dificuldade respiratória.

• Limpar e desinfetar frequentemente objetos e superfícies de utilização comum.

Em caso de sintomas ou dúvidas contactar a **Linha SNS24: 808 24 24 24**.

• Não se deslocar diretamente para nenhum estabelecimento de saúde. Consultar regularmente informação afixada e em <http://www.dgs.pt>



ANEXO B – FOLHETOS INFORMATIVOS

CORONAVÍRUS (COVID-19)

RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS



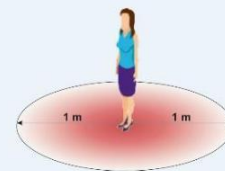
Quando espirrar ou tossir tape o nariz e a boca com o braço ou com lenço de papel que deverá ser colocado imediatamente no lixo

When coughing or sneezing cover your mouth and nose with your forearm or with tissue paper that should be placed immediately in the trash



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

Wash your hands frequently with soap and water or an alcohol -based solution



Se regressou de uma área afetada, evite contacto próximo com outras pessoas

If you returned from an affected area, avoid contact close with people

EM CASO DE DÚVIDA LIGUE
IF IN DOUBT, CALL

SNS 24

808 24 24 24



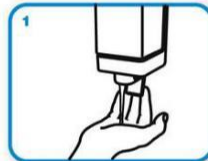


Lavagem das mãos

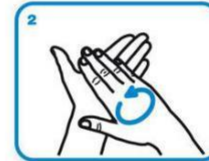
 Duração total do procedimento: 40-60 seg.



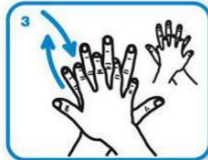
Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



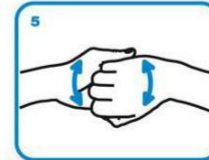
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



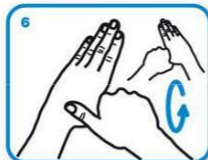
Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



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



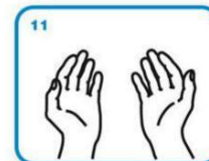
Enxague as mãos com água



Seque as mãos com toalhete descartável



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



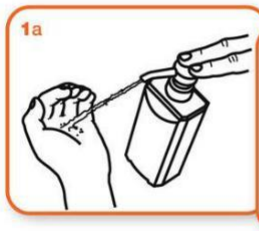
Agora as suas mãos estão seguras.



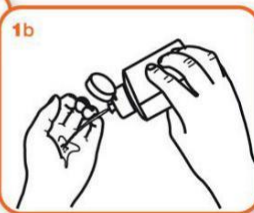
Fricção Anti-séptica das mãos



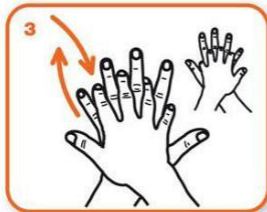
Duração total do procedimento: 20-30 seg.



1a
Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



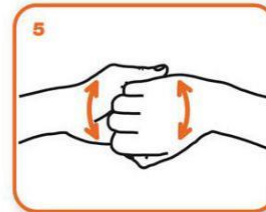
2
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



3
Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



4
As palmas das mãos com dedos entrelaçados



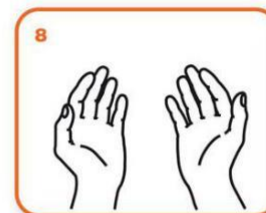
5
Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



6
Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



7
Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



8
Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

Para Colocar a Máscara

1. Higienize as mãos



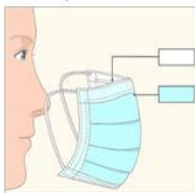
2. Coloque a máscara na posição correta

A extremidade superior da máscara é a que tem um encaixe que assenta e molda-se ao nariz.



3. Coloque a máscara do lado correto

A parte interna das máscaras é branca, enquanto a externa tem outra cor. Antes de colocar a máscara verifique se está do lado correto.



4. Coloque a máscara no rosto

Existem diversos tipos de máscaras médicas no mercado, cada um com um método próprio de aplicação.

- ✓ Com alças para as orelhas
- ✓ De amarrar
- ✓ Com faixas



5. Ajuste a máscara no nariz



6. Se necessário, amarre a tira inferior da máscara

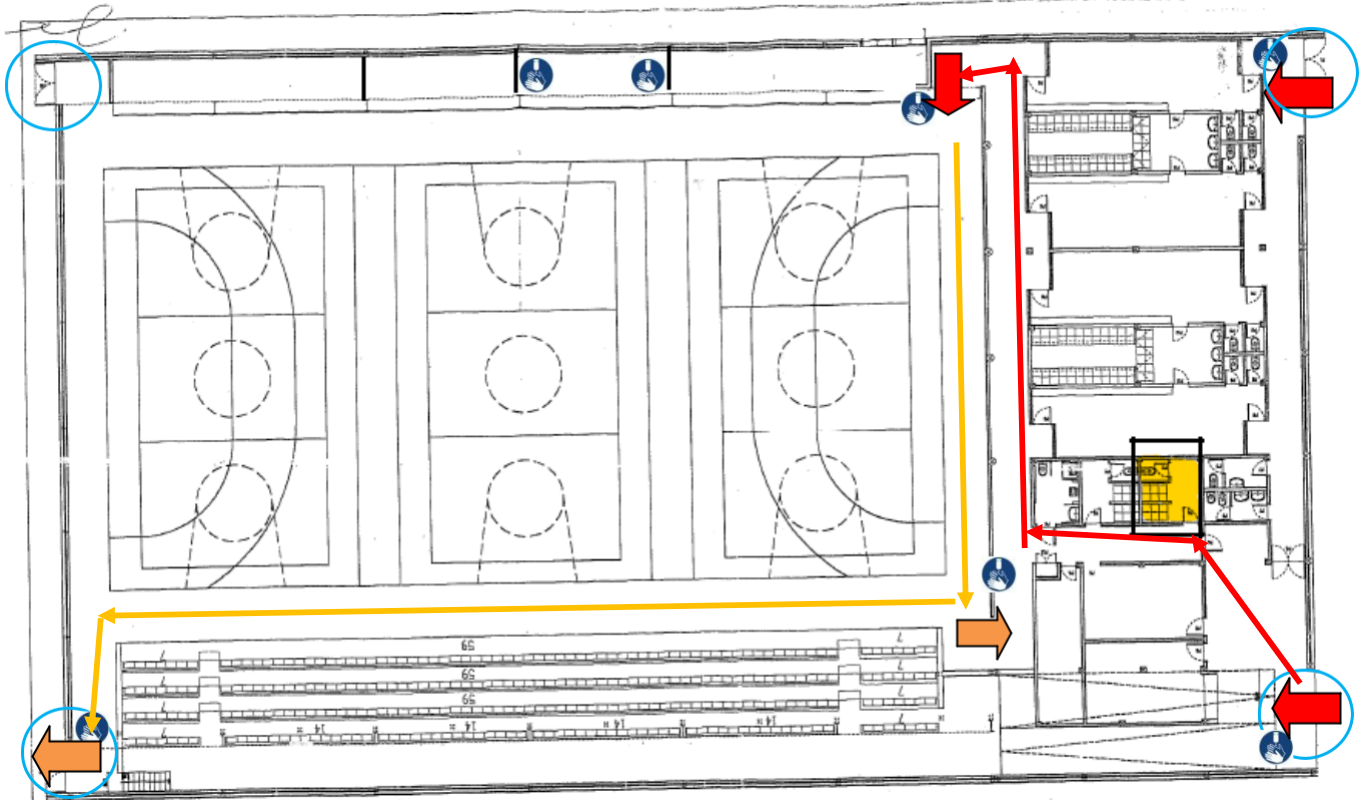


7. Ajuste a máscara no rosto e debaixo do queixo











ANEXO C – PLANTA COM ÁREA DE ISOLAMENTO



NOTAS:

- Área de isolamento  ;
- Portas de ENTRADA  e de SAÍDA  da instalação e NAVE;
- Portas  e janelas  abertas durante as atividades desportivas;
- Localização dos dispensadores de álcool gel desinfetante 



ANEXO D – TERMO DE RESPONSABILIDADE

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 E – IDENTIFICAÇÃO DE ELEMENTO DO CLUBE EM ISOLAMENTO

NOME DO ELEMENTO	NOME DO ACOMPANHANTE	DATA DO ISOLAMENTO	HORA DO ISOLAMENTO



ANEXO F – MAPA SEMANAL DE UTILIZAÇÃO DO ESPAÇO

A) ATLETAS

HORAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
18H15 – 19H15							
19H30 – 20H30							
20H45 – 23H00							

B) ELEMENTOS DO STAFF

HORAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
18H15 – 19H15							
19H30 – 20H30							
20H45 – 23H00							

NOTA: AS FOLHAS SÃO PREENCHIDAS PELO RESPONSÁVEL DESTACADO PARA O EFEITO.



ANEXO G – QUADRO DE DIRIGENTES COM RESPONSABILIDADE

DIA	HORA	NOME DO STAFF	FUNÇÃO DO STAFF	RESPONSABILIDADE DO STAFF	QUEM O SUSBITUI?
TODOS OS DIAS	18H00 às 23H 00	Miguel Carvalho	Coordenador da Escola Futsal / Coordenador Técnico	-Responsável pela Escola de Futsal, em todas as suas vertentes. -Responsável pelas situação de COVID-19	Jorge Santos
TODOS OS DIAS	18H00 às 23H 00	Jorge Santos	Gestor de Equipas	-Responsável pela operacionalização da Escola de Futsal. -Responsável pelas situação de COVID-19	João Monte
2ª E 4ª	18H00 às 20H30	Vítor Carvalheira	Treinador	-Responsável pelo treino dos escalões de formação. -Preenchimento do mapa semanal de utilização do espaço.	João Monte
3ª E 5ª	18H00 às 20H30	João Monte	Treinador	-Responsável pelo treino dos escalões de formação. -Preenchimento do mapa semanal de utilização do espaço.	Vítor Carvalheira
3ª E 5ª	20H45 às 23H00	José Grênhã	Treinador	-Responsável pelo treino do escalão sénior feminino.	Miguel Carvalho
2ª E 4ª	20H45 às 23H00	Miguel Carvalho	Treinador	-Responsável pelo treino do escalão sénior masculino.	José Grênhã