



PLANO CONTIGÊNCIA

COVID-19

**-SPORTING CLUBE FERREIRENSE-
-FUTSAL FEMININO-**

1. Enquadramento

Na atual situação relacionada com o COVID-19, as Autoridades de Saúde Nacionais determinaram, a todos os serviços e/ ou entidades desportivas, a elaboração de planos de contingência que minimizem o risco de contágio e permitam o bom funcionamento das atividades essenciais.

1.1. Explicação do Corona Vírus – COVID-19

Estas infeções estão associadas ao sistema respiratório, podendo ser semelhantes a uma gripe comum ou evoluir para uma doença mais grave, como pneumonia.

Transmissão da infeção

Considera-se que o COVID-19 pode transmitir-se:

- Por gotículas respiratórias (partículas superiores a 5 micra);
- Pelo contacto direto com secreções infecciosas;
- Por aerossóis em procedimentos terapêuticos que os produzem (inferiores a 1 micron)

1.2. Principais Sintomas

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

- Febre
- Tosse
- Falta de ar
- Cansaço

1.3. Tempo de incubação e formas de manifestação

O período de incubação (até ao aparecimento de sintomas) situa-se entre 2 e 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. As medidas 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)

- **Medidas de prevenção diária**

- 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 no 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.

- **Estabelecimento de uma área ou sala de “isolamento” e o(s) circuito(s) até à mesma.**

A colocação numa área de “isolamento” visa que outros possam ser expostos e infetados. Tem como principal objetivo evitar a propagação da doença transmissível no serviço e na comunidade. Cada instituição desportiva deve definir uma área ou sala de “isolamento” (gabinete ou sala) devidamente identificada e comunicada a todo o clube, que tem como finalidade evitar ou restringir o contacto direto com quem apresente os sintomas acima descritos. Na deslocação do elemento suspeito de infeção para a área de isolamento devem ser evitados os espaços de maior aglomeração de pessoas.

A sala de confinamento situa-se no balneário nº4 do Pavilhão dos Desporto Armindo Peneque.

- **Procedimentos específicos**

Casos suspeitos

De acordo com a DGS, define-se caso suspeito quem apresente como critérios clínicos infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória), associados a critérios epidemiológicos.

Definição dos responsáveis

Foram definidos os seguintes responsáveis:

1. **José Luís Lebre Carvalho**; CC nº 9565221 - Presidente
2. **Filipe Duarte Nunes Mourato Monge**; CC nº 11328905 – Vice Presidente
3. **Raquel de Jesus Abreu Valente**; CC nº 15278127 – Diretora Desportiva
4. **Ana Rita Palma Nascimento**; CC nº 11905225 – Diretora Desportiva

Funções do responsável

- Divulgar o plano de contingência;
- Coordenar a implementação do plano;
- Garantir o contacto com as autoridades de saúde;
- Garantir as condições de funcionamento do(s) espaço(s) de isolamento;

2. Procedimentos num caso suspeito

- Nas situações necessárias o Diretor Desportivo acompanha o atleta até à área de “isolamento”

- Quem acompanhe o atleta com sintomas, Diretor Desportivo, Presidente ou Vice Presidente, deve cumprir as precauções básicas de infeção, quanto à higiene das mãos.
- O profissional de saúde do SNS 24 questiona o doente (ou acompanhante) quanto a sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de COVID19.
- 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 contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da DGS para avaliação da suspeição.

Desta validação o resultado poderá ser:

1. Caso Suspeito Não Validado: este fica encerrado para COVID-19.
2. Caso Suspeito Validado: A DGS ativa o Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), o Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA) e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos.

3. Procedimentos perante um caso suspeito validado

- A DGS informa a Autoridade de Saúde Regional dos resultados laboratoriais, que por sua vez informa a Autoridade de Saúde Local.
- A Autoridade de Saúde Local informa dos resultados dos testes laboratoriais e:
 - Se o caso for não confirmado: este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais de limpeza e desinfeção: Nesta situação são desativadas as medidas de 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.

Na situação de caso confirmado, o clube deve:

- Providenciar 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 local onde se encontrava o doente confirmado (incluindo materiais e equipamentos utilizados por este);
- Armazenar os resíduos do caso confirmado em saco de plástico (com espessura de 50 ou 70 micron) que, após ser fechado (ex. com abraçadeira), deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.

4. Procedimentos de vigilância de contactos próximos

Considera-se “contacto próximo” quem não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto próximo com um caso confirmado de COVID-19.

O contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

1. **“Alto risco de exposição”:**

- Quem partilhou os mesmos espaços (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 loiça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias.

2. **“Baixo risco de exposição” (casual), é definido como:**

- Quem teve contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (ex. em movimento/ circulação durante o qual houve exposição a gotículas/ secreções respiratórias através de conversa face-a-face superior a 15 minutos, tosse ou espirro);
- Quem prestou assistência ao caso confirmado, desde que tenha seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada das mãos).

Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

Regras de utilização condicionada Plano de Contingência para a Covid-19

No âmbito da pandemia da COVID-19 e tendo em consideração as resoluções do conselho de ministros e as recomendações da Direção Geral da Saúde (DGS), define o Município de Aljustrel as seguintes regras de utilização das Instalações Desportivas Municipais.

Estas regras serão atualizadas a qualquer momento, em face da evolução do surto pandémico, assim como das indicações das autoridades de saúde nacionais, regionais e locais, e aplicam-se às seguintes instalações desportivas:

- Courts de Ténis Municipais;
- Estádio Municipal de Aljustrel;
- Parque Desportivo Municipal;
- Pavilhão Municipal de Desportos “Armando Peneque”;
- Piscina Coberta;

Não obstante das regras gerais, em cada instalação serão adotadas regras específicas de utilização, de acordo com as modalidades e as suas especificidades.

Ainda neste âmbito, foi pelo município elaborado um Plano de Contingência, que prevê os diversos modos de atuação na prevenção e no contacto com o contágio pelo vírus da Covid-19, plano este que articula diretamente com as regras definidas para as diversas instalações desportivas.

Medidas Gerais de Segurança a Adotar

1. Não devem utilizar as instalações pessoas que:
 - a) Tenham estado em contacto com alguém infetado nos últimos 14 dias;
 - b) Tenham sintomas de doença, nomeadamente, tosse, febre, dificuldade respiratória, dor de garganta, dores musculares, alterações do paladar e/ou do olfato;
 - c) Pertencem a um grupo considerado de risco.

2. A deslocação para a instalação desportiva, a movimentação dentro da instalação desportiva bem como a utilização da mesma, devem ser feitas respeitando na íntegra todas as recomendações e ordens determinadas pelas autoridades de saúde e pelas forças de segurança pública, designadamente as respeitantes às distâncias a observar entre as pessoas e os cuidados de higiene;

Regras de utilização condicionada Plano de Contingência para a Covid-19

3. Poderão aceder às instalações desportivas os treinadores, praticantes, e os funcionários necessários para cumprir com as normas de higiene, segurança, manutenção ou secretariado dos serviços em funcionamento.
4. Durante o período de permanência nas instalações, os praticantes e os acompanhantes devem salvaguardar sempre os distanciamentos sociais em vigor e as condições de higiene necessárias;
5. Todos os praticantes deverão chegar o mais próximo possível da hora de início da atividade e sair à hora marcada, respeitando os intervalos existentes entre atividades.
6. Deverão ser respeitados os corredores de circulação existentes nas instalações;
7. Todas as estruturas de apoio à atividade desportiva poderão abrir seguindo as normas de segurança e higiene definidas pelas autoridades nacionais de saúde;
8. É efetuada uma redução da capacidade máxima dos espaços, por forma a assegurar o distanciamento físico recomendado entre as pessoas nas instalações e garantir o cumprimento das normas em vigor. A capacidade máxima de pessoas da instalação desportiva estará afixada e visível para o público.
9. É obrigatório a utilização de máscara nos serviços que estão instalados dentro dos locais fechados, utilizando-a sempre de forma adequada de acordo com as recomendações da DGS, para as deslocações no interior das instalações.
10. Os utilizadores devem evitar tocar em superfícies e objetos desnecessários, por forma a diminuir as possibilidades de contágio.
11. É fornecido desinfetante de mãos em todos os pontos de entrada, sendo conveniente que o utente providencie, complementarmente o seu material de proteção individual com que se deve fazer acompanhar (vaporizador alcoólico, gel alcoólico ou toalhete desinfetante).
12. É criado, sempre que possível, um período mínimo de 15 minutos livre entre utilizações para evitar o contato entre os utentes no momento de entrada e saída da instalação.
13. Não é permitido emprestar ou alugar equipamento de treino nas diversas instalações, por forma a evitar a propagação de contágio.
14. Deve-se afixar, em todas as instalações, as seguintes informações:

Regras de utilização condicionada Plano de Contingência para a Covid-19

- a) Plano de limpeza que garanta a higienização das superfícies mais utilizadas com a regularidade adequada.
- b) Ficha de contactos da instalação, indicando a pessoa responsável por esclarecer quaisquer dúvida relacionada com os procedimentos Covid-19.

15. Todos os profissionais do município afetos às instalações devem ser conhecedores das normas e das medidas adotadas, devendo os mesmos cumprir e fazer cumprir, pelos utilizadores, as regras estabelecidas.

16. Por forma a garantir que todos os praticantes são informados das medidas em vigor, o município disponibiliza no seu site oficial, toda a informação considerada útil aos utilizadores das instalações desportivas, nas quais, sempre que possível, estarão as mesmas afixadas.

17. Todos os profissionais das instalações devem ter equipamento de proteção individual adequado.

Áreas Comuns

18. Assegurar uma boa ventilação e renovação frequente de ar nas áreas comuns, por exemplo, através da abertura de portas e janelas.

19. Os bebedouros de água estão, nesta fase excecional, inutilizados.

20. A circulação no interior das instalações obedecerá a circuitos previamente estabelecidos e devidamente assinalados. As portas devem, sempre que possível, estar abertas antes, durante e depois do treino, de modo a evitar o manuseamento das mesmas por pessoas diferentes.

Recomendações Complementares de Segurança aos Atletas / Praticantes de Atividade Desportiva

21. Manter o distanciamento social em todos os momentos, incluindo nos tempos de descanso;
22. Lavar ou desinfetar as mãos antes e depois do treino e evitar o contacto com o rosto;
23. Não partilhar as garrafas de água e levar a sua própria garrafa ou cantil.

Regras de utilização condicionada Plano de Contingência para a Covid-19

24. Evitar contactos desnecessários em qualquer superfície ou objeto permanente da instalação (redes, bancos, vedações, gradeamento, etc.)
25. Promover as técnicas de prevenção de propagação do COVID-19 e dar o exemplo com as mesmas.

Outras Informações

26. Os utilizadores comuns, comprometem-se por sua honra não estarem obrigados a regras de isolamento ou quarentena nos termos definidos pela DGS.
27. Estas regras aplicam-se a todos os utilizadores das instalações desportivas acima referidas, independentemente da sua condição de atleta federado ou não federado;
28. Os atletas de alto rendimento têm regras próprias, estabelecidas pelas diversas federações e normas da DGS;

Regras de utilização condicionada Plano de Contingência para a Covid-19

PAVILHÃO MUNICIPAL DE DESPORTOS “ARMINDO PENEQUE”

1. Horário de Funcionamento:
 - De segunda a sexta-feira: 8h30 – 13h30 e 15h00 – 22h00
 - Sábado e Domingo: mediante a disponibilidade da instalação
2. Marcações prévias obrigatórias para praticantes:
 - desporto@mun-aljustrel.pt / 917 604 621
3. As marcações devem ser efetuadas até às 18h00 do dia anterior à data pretendida;
4. Cada utilizador / secção só pode usufruir de uma marcação por dia;
5. Os treinos / aulas têm a duração máxima de 90 minutos;
6. É obrigatório o uso de máscara, nos percursos de entrada e saída das instalações, balneários e nos acessos aos sanitários;
7. As entradas e saídas das instalações devem ser realizadas seguindo as indicações existentes nos espaços, para que o cruzamento entre praticantes seja o menor possível;
8. Os atletas devem apresentar-se já equipados, não sendo permitida a troca de roupa na instalação (exceção das equipas seniores – cumprindo os limites de atletas por balneário e duches);
9. O uso dos balneários nesta fase apenas estão disponíveis para as equipas seniores, e de acordo com as indicações fixadas na porta de entrada de cada balneário. Limitando o número de atletas em simultâneo e na zona dos duches;
10. É permitido o acesso às instalações sanitárias, sendo obrigatório o uso de máscara. O acesso aos mesmos será controlado de forma a manter as distâncias de segurança exigidas, devendo ser efetuada a desinfeção de mãos na entrada e saída das instalações sanitárias;
11. Não é permitido emprestar equipamento desportivo;
12. Deve ser garantida a limpeza e higienização de todos os equipamentos e materiais utilizados entre sessões ou treinos.
13. Atividades PERMITIDAS nesta fase de desconfinamento, mantendo os distanciamentos indicados pela DGS, e devidamente autorizadas pelo Município de Aljustrel:
 - a) Desportos coletivos ou individuais: treino individual;
 - b) Atividades / Aulas / Treinos de modalidades individuais;
 - c) Outras atividades: desde que preencham os requisitos legais em vigor.
14. Os treinos/utilizações serão realizados sem a presença de público/familiares.
15. **PROIBIDO** a utilização do Pavilhão Municipal para as seguintes atividades:
 - a) Desportos coletivos: contexto de jogo formal (por ex: 3x3 / 5x5 / 7x7 / ...) – Excepto equipas seniores;
 - b) Outras: desde que não cumpram as regras existentes e exigidas pela DGS.
16. Lotação dos Espaços:
 - Mínimo de 2 metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico.
 - Mínimo de 3 metros entre pessoas durante a prática desportiva.
 - Patinagem Artística = máximo 19 presenças (atletas e treinadores)
 - Hóquei em Patins = máximo de 19 presenças (atletas e treinadores)
 - Outras modalidades / treinos individuais = máximo 38 presenças (atletas e treinadores)
17. Sala de confinamento de apoio à instalação: Balneário n.º4 do Pavilhão Municipal dos Desportos “Armando Peneque” – em casos suspeitos deve ser contactado o responsável pela instalação desportiva através do contacto telefónico 917 604 621.

INFORMAÇÕES – Instalações Desportivas Municipais

Entidade que solicitou: _____

Evento / Jogo: _____

Data do Evento: _____ / _____ / _____

Hora: _____

Local de Realização: _____

Instalações Desportivas a utilizar: _____

Comitiva: _____

- 1 – É obrigatório o uso de máscara, por toda a comitiva, dentro dos recintos desportivos utilizados;
- 2 – Os atletas só poderão tirar a máscara quando em contexto de prática desportiva;
- 3 – Os atletas no banco suplentes e diretores têm que ter a máscara colocada;
- 4 – Atletas em exercícios de aquecimento podem retirar as máscaras;
- 5 – Todo o material a utilizar (bolas, pinos...) deve ser desinfetado antes de colocado no recinto de jogo. Instalação possui pulverizador para este efeito;
- 6 – Não é autorizado qualquer público nas bancadas;
- 7 – Não é autorizada a entrada a nenhum acompanhante da equipa (apenas treinadores + jogadores + diretores);
- 8 – Diretores que acompanhem a equipa e que estejam na bancada devem manter a máscara colocada;
- 9 – Os diretores que acompanhem a equipa devem ser apenas os necessários para a realização do evento, e não acompanhar a equipa como espetadores;
- 10 – Devem ser mantidos os distanciamentos entre comitivas;
- 11 – Deve ser entregue, ao funcionário do Município presente na instalação desportiva, um documento onde conste o nome de toda a comitiva (atletas + diretores + treinadores) que entrar no recinto desportivo;**
- 12 – É obrigatório a medição da temperatura por parte de toda a comitiva antes de entrar no recinto desportivo utilizado;**
- 13 – Caso as indicações aqui definidas não sejam cumpridas por parte das comitivas ou algum membro das mesmas, ou caso se observem comportamentos de risco por parte dos presentes, o funcionário de Município presente no evento poderá interditar a entrada nas instalações, ou, se necessário, indicar a saída do recinto.**

Estas informações devem ser partilhadas para toda a comitiva.

Contacto Responsável Município:

Luis Carriço

917604621 / Luis.carrico@mun-aljustrel.pt

Comitativa: _____

N.º	NOME	Temperatura	Equipa técnica	Atleta	Diretor	Observações
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
32						
33						
34						
35						
36						
37						
38						
39						
40						

CORONAVÍRUS (COVID-19)



TOSSING
COUGHING



FEVER
COLD



WASHING YOUR HANDS
REGULARLY & PROPERLY

+



RETURNING TO A COUNTRY OR AREA AFFECTED
BY THE OUTBREAK (FROM ANYWHERE)
WITHIN 14 DAYS

OR



TRAVELING TO AN AREA AFFECTED BY THE
OUTBREAK WITHIN 14 DAYS OF BEING IN CONTACT WITH
AN INFECTED PERSON

LIGUE FARM
PLEASE CALL

808 24 24 24

1 REPORT YOUR TRAVEL HISTORY
AND REPORT YOUR CURRENT TRIP



NOVO CORONAVÍRUS
COVID-19

Proteja o espirro,
com um lenço
ou o braço

SEJA UMA AGENTE DE SAÚDE PÚBLICA
E ESTAMOS COM
UM CONSELHO DA OMS



COMO LAVAR AS MÃOS



1 Molha as mãos
com água



2 Espuma o sabão sobre as
palmas e costas das
mãos



3 Limpa as palmas
das mãos uma na outra



4 Palma da mão direita
contra a mão esquerda e
vice-versa



5 Limpa a palma
da mão direita
contra a palma
da mão esquerda



6 Limpa cuidadosamente
os dedos no palma
da mão contrária



7 Limpa o polegar
contra a mão contrária



8 Enxague as mãos
com água



9 Seque as mãos com
um lençol limpo descartável

Notas: É recomendável a leitura das Orientações, informações e notas da DGS, a consultar na página da DGS – <https://www.dgs.pt> que vão sendo atualizadas sempre que exista evolução da situação.