



COVID-19

Clube de Futebol Gadiana PLANO DE CONTINGÊNCIA

Introdução:

A pandemia declarada pela organização Mundial de Saúde a 11 de março de 2020, obrigou a sociedade a ajustar a sua forma de vida, acautelando procedimentos e grupos de risco, com o objetivo de conter a propagação do vírus COVID-19. Neste contexto as medidas de saúde pública têm sido implementadas e ajustadas de acordo com as várias fases de evolução da pandemia, por forma a diminuir progressivamente a transmissão do vírus, prestar os cuidados de saúde adequados a todos os doentes e proteger a saúde pública.

O risco de transmissão aumenta com a exposição a um número elevado de pessoas, especialmente em ambientes fechados. Assim, o sucesso das medidas de saúde pública depende da colaboração de todos os cidadãos, das instituições e organizações, e da sociedade.

Tendo em conta que os espaços onde decorre a atividade física, pelas suas características, podem ser locais de potencial transmissão da infeção, quer por contato direto ou indireto, medidas adicionais devem ser tomadas para assegurar a minimização de riscos de transmissão da doença nestes contextos.

Assim é com base nestes pressupostos e nas orientações da DGS que o Município de Mértola elaborou o presente Plano de Contingência, sendo o mesmo sujeito a alterações sempre que as orientações da DGS assim o definam.

Objetivos:

O presente Plano pretende estabelecer as condições necessárias para assegurar que a reabertura do Campo de Futebol Municipal se realize com segurança e no cumprimento de todas as exigências das autoridades de saúde, antecipando e gerindo o impacto de uma situação de SARS-CoV-2/COVID-19, prevenindo e contendo a epidemia, de forma a mitigar o contágio e propagação.

O Plano de Contingência define, em concreto:

- A estrutura de decisão, coordenação, monitorização e divulgação da informação.
- Os procedimentos e medidas a adotar por todos os intervenientes, designadamente praticantes, equipas técnicas, colaboradores e funcionários dos clubes, das infraestruturas desportivas, e demais colaboradores de logística e de limpeza.

Este plano não prevê ações de tratamento médico. Nestas circunstâncias deverão seguir-se as orientações da DGS (SNS24 - 808 24 24 24).

Âmbito de aplicação do Plano:

O Presente Plano estabelece e prevê um conjunto de medidas, regras e procedimentos quanto à ocupação, permanência e distanciamento físico, no âmbito da prevenção e controlo da infeção, de acordo com o previsto na Resolução de Concelho de Ministros n.º 70-A/2020, de 11 de setembro, Orientação n.º 30/2020, de 29.05.2020, atualizada a 20.07.2020 e orientação n.º 36/2020, de 25.08.2020, atualizada a 04.09.2020.

Aplica-se em contexto de Utilização formal (treino e competição) e utilização informal (prática de atividade física/desportiva):

- Ao Campo de Futebol Municipal de Mértola, composto por um campo de futebol de relva sintética (para treino e competição), bancada, peão, balneários, instalações sanitárias, lavandaria, posto médico, bar, arrecadações e zonas comuns;
- À Entidade Gestora do Equipamento;
- Às Entidades Promotoras das Modalidades Desportivas;
- A todos os Utilizadores Formais e Informais;

O presente plano entra em vigor na data em que for proferido Despacho pelo Presidente da Câmara Municipal de Mértola e aplica-se ao pavilhão desportivo.

Decisão: Presidente da Câmara Municipal de Mértola ou vice-presidente na sua ausência ou impedimento.

Coordenação:

A coordenação do Plano compete à Sra. Vereadora com competência delegada, Dra. Rosinda Pimenta, coadjuvada por um Grupo Coordenador constituído pelo Dr. Manuel Marques, Chefe da DCPDJ, e pelo Dr. Mário Tomé responsável pela Proteção Civil Municipal.

Competências do Grupo Coordenador:

- a) Definir, implementar, acompanhar e propor alterações ao plano, ajustando a sua funcionalidade e adequando-o à evolução da pandemia;
- b) Providenciar a disponibilização de recursos de proteção e de medidas de prevenção prévia;
- c) Articular com a autoridade de saúde;
- d) Divulgar as medidas e o plano por todos os colaboradores e utilizadores da instalação.

Equipa de Acompanhamento:

A equipa de acompanhamento permanente é constituída pelo Prof. Luís Costa, que integra o Gabinete de Desporto e pelo Sr. António Diogo, funcionário de serviço na instalação desportiva. Compete a esta equipa monitorizar a aplicação das normas constantes no presente documento, informando e reportando dados ao Grupo Coordenador.

As pessoas do Clube, responsáveis pelo acompanhamento das situações suspeitas de Covid-19, são as seguintes:

António Figueira – Presidente da Direção – 927989824

João David Baioa – Coordenador Técnico Equipa Sénior – 966379488

Daniel Palma – Diretor Futebol Sénior - 966941945

Resposta a situação de suspeita de caso COVID-19:

Assim que forem detetados sintomas pelo utilizador ou colaborador, a pessoa afetada deve deslocar-se à área de isolamento definida.

A partir desse momento devem ser adotados os seguintes comportamentos:

- A pessoa suspeita de estar infetada só deve tocar no que for mesmo necessário;
- A máscara deve ser colocada pelo utilizador, que deverá usar sempre que a sua condição clínica o permitir;
- Nas situações em que é necessário acompanhamento para a área de isolamento, quem acompanha ou presta assistência deve colocar, momentos antes de se iniciar esta assistência, uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis (equipamento disponível na área de isolamento), para além do cumprir com as precauções básicas de controlo de infeção quanto à higiene das mãos, após contacto com o doente;
- O acesso à área de isolamento fica interdito (exceto aos colaboradores que prestam assistência caso se verifique que seja necessária);
- Sempre que possível deve-se assegurar a distância de segurança superior a 2 metros do doente;
- O utilizador com sintomas (caso suspeito de COVID-19) contacta o **SNS 24 (808 24 24 24)**, na área de isolamento, e segue as suas indicações. Caso seja menor, não deve efetuar esse contato telefónico, a entidade gestora da instalação deve contactar a entidade responsável pela prática/aula (escola/instituição).

Ações nas instalações após estado de isolamento de suspeita de COVID-19:

A Entidade Gestora da Instalação tem a responsabilidade de promover a limpeza e desinfecção, nomeadamente:

- Remover e acondicionar todo o material descartável que tenha sido usado durante o isolamento;
- Remover toda a matéria orgânica existente utilizando panos de limpeza descartáveis ou similares;
- Desinfetar todo o espaço de isolamento.

Procedimentos de informação:

Após aparecimento de um caso suspeito deve ser estabelecida um processo de informação de acordo com a seguinte sequência:

- O suspeito de estar infetado informa o colaborador em funções na instalação ou o responsável pela modalidade desportiva, dirige-se para a área de isolamento e contacta o SNS (808242424);
- O colaborador ou o responsável pela modalidade desportiva informa a Equipa de Acompanhamento, e processa-se a informação consecutivamente desde o Grupo Coordenador, ao Coordenador e ao Presidente da Câmara.

-

Medidas de Prevenção

Procedimentos e medidas a implementar:

- Proceder à divulgação do Plano de Contingência;
- Comunicar a todos os praticantes, equipas técnicas, funcionários, colaboradores e outros, a forma de identificação e atuação perante uma pessoa com suspeita de COVID-19. Isto aplica-se à Entidade Promotora da Modalidade Desportiva;
- Afixar informação, acessível a todos, acerca das regras de etiqueta respiratória, de higienização correta das mãos, de utilização corretas das máscaras, e de funcionamento das instalações (ver anexo I);
- Informar todos os colaboradores e utilizadores que não devem frequentar os espaços onde decorre a prática de atividades físicas / desportivas, caso apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 e que deverão entrar em contato com o SNS (808242424) e seguir as suas recomendações;
- Reservar uma área de confinamento e adequá-la a esse fim;
- Colocar dispensadores de gel de mãos nas entradas e saídas dos espaços/instalações;
- Sinalizar entradas, saídas e sentidos de circulação (anexo II);

- Definir e informar os utilizadores acerca das lotações dos vários espaços que constituem as instalações, nomeadamente do espaço de jogo, balneários, instalações sanitárias, bar, de forma a garantir distanciamento mínimo de 2 metros entre cada pessoa.
- Reforçar a limpeza com mais funcionários e, em função da dinâmica das utilizações, incidir com maior regularidade nos espaços mais utilizados e suscetíveis de maior risco;
- Cumprir os procedimentos de limpeza, de acordo com a orientação nº14/2020 da DGS, constante no anexo III;
- Permitir a utilização dos balneários apenas e só se for possível assegurar as condições de distanciamento físico, higienização, limpeza e desinfeção preconizadas na Orientação n.º 014/2020 da DGS;
- Garantir todos os Equipamentos de Proteção Individual necessários aos funcionários e colaboradores, bem como a sua correta utilização. Isto aplica-se à Entidade Promotora da Modalidade Desportiva e à Entidade Gestora;

Regras de utilização das instalações

Obrigatório:

- Usar máscara nos acessos e instalações (exceto na prática de atividade física/desportiva);
- Desinfetar as mãos à entrada das instalações;
- Cumprir as regras de etiqueta respiratória;
- Manter um distanciamento mínimo de 2 metros entre pessoas;
- Manter um distanciamento mínimo de pelo menos 3 metros entre pessoas durante a atividade física;
- Aceder aos espaços respeitando a sinalização e informação existente;
- Circular sempre pela direita, por forma a evitar o cruzamento de pessoas;
- Assinar um Código de Conduta / Termo de Responsabilidade (anexo IV), no qual é assumido o compromisso pelo cumprimento das medidas de prevenção e controlo da infeção por SARS-CoV-2, bem como o risco de contágio por SARS-CoV-2 durante a prática desportiva, quer em contexto de treinos quer em contexto de competições. Isto aplica-se a todos praticantes e equipas técnicas;
- Evitar o contato com materiais, equipamentos e superfícies desnecessários à prática desportiva;
- Desinfetar todos os espaços, materiais e equipamentos usados, nos termos da Orientação 014/2020 e 030/2020 da DGS, após a prática desportiva. A limpeza dos espaços aplica-se à Entidade Gestora e a limpeza dos materiais e equipamentos aplica-se à Entidade Promotora da Modalidade Desportiva /Aulas.
- Recolher resíduos nos balneários e acondicioná-los, primeiro num saco bem fechado e depois depositá-lo num segundo saco que deverá ser colocado num contentor de resíduos comuns. Isto aplica-se à Entidade Gestora / Promotora da Modalidade Desportiva;

- Efetuar um registo (anexo V), devidamente autorizado, dos funcionários, equipas técnicas e praticantes (nome, email e contacto telefónico), que frequentaram os espaços de prática de desporto, por data e hora (entrada e saída), para disponibilizar à Autoridade de Saúde caso esta o solicite. Isto aplica-se à Entidade Promotora da Modalidade Desportiva;

Interdito:

- Entrar público, encarregados de educação ou outros elementos que não os colaboradores da CMM, da entidade gestora ou da entidade que desenvolve a modalidade;
- Usar secadores de cabelo;

Capacidade de utilização dos espaços em período COVID:

Espaço de jogo – 100 pessoas

Balneário 1 – 1º grupo 10 pessoas, 2º grupo 6 pessoas (3 pessoas nos duches)

Balneário 2 – 1º grupo 6 pessoas, 2º grupo 6 pessoas (3 pessoas nos duches)

Balneário 3 – 1º grupo 3 pessoas, 2º grupo 3 pessoas (2 pessoas nos duches)

Balneário 4 – 1º grupo 4 pessoas, 2º grupo 4 pessoas (2 pessoas nos duches)

Balneário 5 – 1º grupo 3 pessoas, posteriormente 1 pessoa (1 pessoa no duche)

Wc's – 1 pessoa

Bar – 8 pessoas

Bancada – 200 pessoas

Peão – 30 pessoas

O cumprimento das lotações será da responsabilidade das entidades ou utilizadores responsáveis por essa utilização, com possibilidade de intervenção e controlo por parte dos funcionários da instalação.

Condições para a prática da atividade física e desportiva para utilizadores informais

Assim que for determinada a possibilidade de utilização do Campo de Futebol Municipal, aos utilizadores informais, é fundamental **o cumprimento das seguintes regras:**

Obrigatório:

- Usar máscara nos acessos e instalações (exceto na prática de atividade física/desportiva);
- Desinfetar as mãos à entrada das instalações;
- Cumprir as regras de etiqueta respiratória;
- Manter um distanciamento mínimo de 2 metros entre pessoas;
- Manter um distanciamento mínimo de pelo menos 3 metros entre pessoas durante a atividade física;

- Aceder aos espaços respeitando a sinalização e informação existente;
- Circular sempre pela direita, por forma a evitar o cruzamento de pessoas;
- Assinar um Código de Conduta / Termo de Responsabilidade (anexo IV), no qual é assumido o compromisso pelo cumprimento das medidas de prevenção e controlo da infeção por SARS-CoV-2, bem como o risco de contágio por SARS-CoV-2 durante a prática desportiva, quer em contexto de treinos quer em contexto de competições. Isto aplica-se a todos praticantes;
- Evitar o contato com materiais, equipamentos e superfícies desnecessários à prática desportiva;
- Efetuar um registo (anexo V), devidamente autorizado de todos os utilizadores (nome, email e contacto telefónico), que frequentaram os espaços de prática de desporto, por data e hora (entrada e saída), e entregá-lo ao colaborador de serviço na instalação desportiva. O preenchimento é efetuado pelo responsável do grupo informal.
- Utilizar material desportivo próprio (desde que adequado), cumprindo todas as regras de higiene estabelecidas;
- Respeitar e seguir as indicações dos funcionários de serviço nas instalações.

Interdito:

- Usar secadores de cabelo;
- Publico ou acompanhantes;
- Aceder às instalações apresentando sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19.

Área de isolamento COVID-19

- A sala de isolamento é um espaço reservado e delimitado na arrecadação que fica atrás dos balneários - está dotado de cadeira, kit de caso suspeito COVID (luvas, máscara, termómetro, bolachas, garrafa de água, guardanapos, contato COVID) recipiente para o lixo com pedal e tampa (ver localização no anexo II).

Contactos:

- Os contatos telefónicos de todos os elementos que constituem o Grupo Coordenador e a Equipa de Acompanhamento estão disponíveis internamente.
- O contato entre os responsáveis das aulas / modalidades desportivas e a Equipa de Acompanhamento é facultado aquando da confirmação de reserva das instalações

Contactos Úteis:

Emergência médica	112
Saúde 24	808 24 24 24
USBLA de Beja – Unidade Local de Saúde do Baixo Alentejo (Hospital José Joaquim Fernandes)	284 310 200
Centro de Saúde de Mértola	286 610 900

GNR _Guarda Nacional Republicana (Posto de Mértola)	286 612 127
Bombeiros Voluntários de Mértola	286 610 010
Câmara Municipal de Mértola – responsável – Chefe DCPJD – Manuel Marques	286610100/968342658

Anexo I

CARTAZES E MEDIDAS



Anexo I. Etiqueta respiratória

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: **20 segundos**



Anexo III. Correta utilização da máscara

COVID-19 MÁSCARAS

COMO COLOCAR

- LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR
- VER A POSIÇÃO CORRETA: Verificar o lado correto e colocar voltado para a cara (em: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para o nariz)
- COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ ELÁSTICOS
- AJUSTAR AO BOSTO: Dobrar as abas do rosto
- NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS

DURANTE O USO

- TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA
- NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR
- NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA. Se o fizer, lavar as mãos de seguida

COMO REMOVER

- LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER
- RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ ELÁSTICOS
- DESCARTAR EM CONTEÚTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA
- LAVAR AS MÃOS

TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

- Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco.
- Caso utilize máscara comunitária, deve confirmar que esta é certificada.
- Lavar e secar, após cada utilização, seguindo as indicações do fabricante.
- Verificar nas indicações do fabricante o número máxima de utilizações.

#SEJAMOSANTESDAÚDEPÚBLICA #ESTANDARUMCONSELHODGS

NORMAS DE SEGURANÇA

De acordo com a legislação em vigor é obrigatório o uso de máscara

Mantenha a distância social de segurança **2 m**

Higienize os mãos com frequência

Proteja tosse e espirro com um lenço ou braço

Evite momentos em grupo

Anexo II

ENTRADAS, SAÍDAS; CIRCUITOS DE CIRCULAÇÃO E SALA DE ISOLAMENTO



Anexo III

PROCEDIMENTO DE HIGIENE E LIMPEZA (reforço) – Prevenção COVID-19

Medidas Essenciais e Prioritárias:

- Aumentar a periodicidade e o cuidado na lavagem dos espaços de utilização comum dentro das instalações.
- Respeitar os seguintes procedimentos gerais pelos trabalhadores afetos à instalação, sendo os mesmos devidamente formados e informados de todos os procedimentos abaixo descritos:
- Não usar vassouras, espanadores ou outro utensílio/equipamento de limpeza do pó a seco, pelo que preferencialmente, deverão ser utilizados os aspiradores com depósito de água;
- Realizar a limpeza do pó por meios húmidos, utilizando-se para o efeito um pano embebido em água e detergente, a fim de remover não só o pó como a sujidade em geral;
- Limpar com movimentos de limpeza suaves, de forma a minimizar o levantamento de partículas;
- Na higienização de instalações em geral, deve utilizar, com alguma regularidade, a técnica por termo nebulização com recurso a um desinfetante de amplo espectro, permitindo alcançar áreas de difícil acesso.
- Utilizar o detergente adequado à superfície a tratar;
- Utilizar sempre os equipamentos de proteção individual, nomeadamente, aventais ou bata, toucas, cobrir sapatos, manguitos, óculos de proteção ou viseiras, as luvas e a máscara, conforme os níveis de risco, determinados pela técnica de segurança, para cada espaço, cumprindo com as regras para a sua colocação e retirada de forma correta;
- Deve existir um sistema de registo da limpeza com identificação das pessoas responsáveis e a frequência com que é realizada;
- Cumprir sempre as regras definidas internamente.

Frequência da Limpeza:

Limpeza de pontos críticos (sempre após utilização)	Limpeza de pontos críticos (6 vezes por dia no mínimo)	Limpeza corrente (1 vez por dia)	Limpeza de conservação (1 vez por semana)
--	---	-------------------------------------	--

Balneários Instalações sanitárias Materiais e equipamentos utilizados na prática desportiva	Botões Interruptores Corrimões Puxadores	Varanda de acesso aos balneários	Vidros das janelas Portas
---	---	----------------------------------	------------------------------

Técnicas e procedimentos de limpeza:

Antes de se iniciar a limpeza de qualquer área, deve-se:

- Recolher os resíduos espalhados;
- Abrir portas e janelas para favorecer a ventilação do espaço;
- Afastar o equipamento existente das paredes para facilitar a limpeza.

Recolha de resíduos normais:

- Deve retirar o saco do recipiente dos papeis e colocar uma abraçadeira;
- Este saco deve ser colocado no contentor de resíduos domésticos.

Recolha de resíduos biológicos:

- Deve retirar o saco do recipiente de tampa de pedal e colocar uma abraçadeira;
- Colocar, posteriormente, dentro de outro saco com abraçadeira e colocar no contentor de resíduos biológicos (não devem ser colocadas no lixo comum);
- Os contentores dos resíduos só deverão ser trocados quando for atingido 2/3 da sua capacidade total, exceto se deitarem cheiro ou se romperem;
- O contentor é fechado e enviado para operador licenciado para o efeito.

A sequência da limpeza geral deverá ser:

- 1.º Pontos de luz e teto (se aplicável);
- 2.º Paredes;
- 3.º Janelas e portadas (face interior e exterior);
- 4.º Mobiliário e utensílios;
- 5.º Chão.

Na limpeza dos espaços (teto, paredes), quando aplicável, deve ter-se em atenção a orientação da limpeza:

Orientação horizontal – da zona mais afastada para a mais próxima da porta (limpeza do fundo da sala para a porta de saída).

Orientação vertical – de cima para baixo, ou seja, em primeiro lugar limpar o teto e por fim o chão.

Na limpeza de superfícies (secretárias, mesas, cadeiras, armários, etc.), devem respeitar-se as seguintes orientações:

- Realizar a limpeza a húmido e detergente adequado;
- Após a limpeza, as superfícies devem ficar o mais secas possível e nunca “encharcadas”.
- 1.º - Caso não disponha de desinfetante, prepara a solução de lixívia (hipoclorito de sódio) 1 parte de lixívia para 99 partes iguais de água;
- 2.º - Lavar primeiro tudo com pano humedecido em água e o detergente habitual;
- 3.º - Espalhar uniformemente a solução de desinfeção;
- 4.º - Deixar atuar nas superfícies durante pelo menos 10 minutos (fundamental);
- 5.º - Limpar com água;
- 6.º Deixar secar ao ar.
- Todos os materiais e equipamentos usados na limpeza (baldes, panos, cabeças de esfregonas e cabos, vasilhame de produto) são desinfetados após a sua utilização, utilizando para o efeito a solução de lixívia - diluição de 1 parte de lixívia para 9 partes iguais de água e colocados a secar ao ar.
- A água deve ser preferencialmente quente e mudada frequentemente ou sempre que se encontre visivelmente suja, para evitar a redistribuição de microrganismos.

Na limpeza e desinfeção de superfícies de áreas comuns (chão), deve-se:

- Começar pela zona mais limpa;
- Fazer o contorno da divisão;
- A esfregona deve ser agitada dentro do balde e bem espremida;
- Devem adotar-se movimentos ondulantes e manter as franjas da esfregona abertas.

Instalações Sanitárias

- Utilizar panos diferentes:

Pano laranja – para os lavatórios e as áreas à volta destes

Pano rosa – para a área exterior da sanita

- Seguir a sequência:

- 1.º Despejar os resíduos, higienizando os contentores;
- 2.º Iniciar a limpeza pelo lavatório (1.º as torneiras e só depois o lavatório) e superfícies à volta destes
- 3.º Lavar dispensadores de consumíveis – toalhetes, sabão líquido e papel higiénico (com reposição se necessário nos wc);
- 4.º Limpar as sanitas;
- 5.º Limpar o chão.

- Limpeza da sanita:

- Parte interior (limpar o interior da sanita apenas com o piaçaba)

- Se houver urina ou fezes, descarregar primeiro o autoclismo com a tampa fechada (sempre que exista)
- Não deitar lixívia ou produto com amoníaco sobre a urina, porque provoca uma reação gasosa nociva para a saúde;
- Aplicar o produto detergente com base desinfetante e deixar atuar durante pelo menos 5 minutos;
- Esfregar bem por dentro com o piaçaba;
- Puxar o autoclismo com o piaçaba dentro da sanita para que este também fique limpo;
- Voltar a descarregar a água.

- Parte exterior (pano vermelho):

- 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, deve voltar a passar um pano humedecido com desinfetante em todas as torneiras.

- Limpar frequentemente as maçanetas das portas das casas de banho.

- Todos os materiais e equipamentos, usados na limpeza (baldes, panos, cabeças de esfregonas e cabos, vasilhame de produto) são desinfetados após a sua utilização, utilizando para o efeito a solução de lixívia - diluição de 1 parte de lixívia para 9 partes iguais de água e colocados a secar ao ar.

- A água deve ser preferencialmente quente e mudada frequentemente ou sempre que se encontre visivelmente suja, para evitar a redistribuição de microrganismos.

Limpeza e desinfecção de superfícies que contenham sangue ou outros produtos orgânicos (vômito, urina, fezes):

- Utilizando luvas resistentes, 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, tapando a zona afetada com toalhetes para não ser pisada;

Lavar a área suja com água e detergente comum.

Limpeza e desinfecção de superfícies da área de isolamento onde esteve uma pessoa suspeita ou confirmada de COVID-19:

Na limpeza e desinfecção das superfícies de áreas de quarentena ou isolamento, de suspeito ou doente confirmado, deve seguir 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

Esta tarefa deve ser sempre efetuada cumprindo, rigorosamente, as regras de utilização dos EPI's, necessários para o efeito, nomeadamente: Bata ou fato de macaco, toucas, cobre sapatos, óculos de proteção, luvas e a máscara FFP3.

Regras de segurança:

- Conhecer a composição do produto empregue;

- Respeitar as recomendações de emprego, doses, diluições e incompatibilidades;

- Utilizar sempre o equipamento de proteção;
- Lavar imediatamente e abundantemente com água se a pele ou mucosas forem atingidas por projeções do produto;
- Limpar sempre o recipiente em que se diluiu ou utilizou o desinfetante;
- Respeitar o tempo de conservação da diluição utilizada;
- Manter as embalagens das soluções desinfetantes fechadas quando não estão a ser utilizadas;
- Nunca utilizar produtos que não sejam autorizados.

Produtos de limpeza e desinfecção utilizados pela autarquia:

- Desinfetante bactericida e viricida para limpeza de superfícies;
- Pulverizador;
- Panos de diferentes cores.

EPI's utilizados:

- Para Risco Baixo (na limpeza normal de espaços sem público) – Máscara, bata ou avental, luvas descartáveis.
- Para Risco Moderado (na limpeza de áreas com atendimento ao público) – Máscara, bata ou avental, e luvas descartáveis.
- Para Risco Elevado (em caso de limpeza de espaços onde tenha estado pessoa suspeita ou confirmada de COVID-19) – Máscara, bata e touca ou fato macaco, cobre sapatos, óculos e luvas descartáveis.

Anexo IV

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 aos testes laboratoriais para SARS-CoV-2 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):

--	--	--	--	--