MUNICÍPIO DE VIDIGUEIRA

GABINETE DE PROTEÇÃO CIVIL E SEGURANÇA

"ESTÁDIO MUNICIPAL DE VIDIGUEIRA"

PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19

AGOSTO 2020

ÍNDICE

1. Enquadramento 3
2. Âmbito 4
3. Comunicação 4
4. Fase de atuação 5
5. Fase de prevenção 5
   5.1. Equipamentos e produtos a disponibilizar 5
   5.2. Limpeza, higienização e desinfeção 6
   5.3. Comportamentos coletivos 7
   5.4. Comportamento individuais 8
6. Posto Médico 9
7. Sala de Isolamento 10
8. Caso suspeito 10
   8.1. Atuação perante um caso confirmado 11
      8.1.1. Controlo da exposição 11
      8.1.2. Procedimentos de vigilância de contactos próximos 12
9. Anexos 13

1. Enquadramento

A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2). 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.

Na atual situação epidemiológica que vivemos, relacionada com a COVD-19, a Direção Geral da Saúde determina, a todos os serviços e/ou entidades desportivas, a elaboração de planos de contingência para que se possa eliminar ou reduzir, o risco de contágio e assim permitir o bom funcionamento das atividades essenciais, de acordo com o artigo 34.º- B do Decreto-Lei n.º 24/2020 de 29 de maio.

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

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

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 da COVID-19 têm em conta as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies/ objetos contaminados).

Os principais sintomas são a febre, a tosse persistente e as dificuldades respiratórias (falta de ar, cansaço).

O Plano foi elaborado segundo a Orientação n.º 030/2020 de 29/05/2020, da Direção Geral da Saúde, atualizada em 20/07/2020, pode ser atualizado de acordo com a evolução do quadro epidemiológico e recomendações adicionais.

2. Âmbito

O Plano aplica-se ao Estádio Municipal de Vidigueira.
O Plano irá ser implementado, monitorizado e acompanhado pelo Clube de Futebol Vasco da Gama, como o clube que utiliza o recinto desportivo.
As situações não previstas no documento deverão ser avaliadas caso a caso pela entidade responsável pelo acompanhamento e monitorização do Plano, o Clube de Futebol Vasco da Gama.
Ao longo do documento considera-se:

- Recinto desportivo - toda a envolvente (interior e exterior) do Estádio Municipal de Vidigueira;
- Infraestrutura desportiva – zona reservada do Estádio Municipal de Vidigueira (balneários, posto médico, sala de isolamento, acesso ao relvado).

3. Comunicação

Cabe à entidade responsável pelo acompanhamento e monitorização do Plano de Contingência do Estádio Municipal de Vidigueira, proceder a estratégias para que todos os utilizadores do recinto e instalações desportivas tenham conhecimento do conteúdo do referido no plano. Deve então:

- Divulgar o plano de contingência;
- Colocá-lo num local comum para que seja consultado;
- Sensibilizar através de ações de formação os elementos que irão utilizar as infraestruturas;
- Garantir o contacto com as autoridades de saúde;
- Garantir as condições de funcionamento do espaço de isolamento.

4. Fase de atuação

Este Plano prevê duas fases de atuação (Fase de Prevenção e Fase de Contingência) e visa:

- Minimizar o risco de transmissão da infeção por COVID-19 mediante a adoção de medidas de prevenção e controlo;
- Garantir o bom funcionamento das atividades físicas e desporto em todo o recinto desportivo;
- Colaborar com as Entidades Oficiais.

5. Fase de prevenção

5.1. Equipamentos e produtos a disponibilizar

- Serão colocados produtos antissépticos à base de solução alcoólica (SABA) em locais estratégicos, nomeadamente entradas e saídas das infraestruturas desportivas, portas dos balneários, posto médico e sala de isolamento. Será ainda providenciado um SABA de pé para a entrada com maior afluência do recinto desportivo;

- Serão colocados toalhetes de papel e gel para lavar as mãos junto a cada lavatório de uso comum;

- Serão afixadas em locais estratégicos, recomendações gerais sobre prevenção do Coronavírus, nomeadamente sobre lavagem das mãos, medidas de etiqueta respiratórias e regras de utilização das máscaras;

- Será criada uma sala de isolamento, de utilização exclusiva para a presença de um caso suspeito no interior do recinto desportivo. Serão colocados todos os materiais indispensáveis ao bom funcionamento desta sala.

5.2. Limpeza, higienização e desinfeção

Toda a zona do recinto desportivo deve ser limpa, desinfetada e higienizada antes de cada utilização. Deverão ser seguidas as regras presentes quer as orientação n.º 08/2020, de 10 de março de 2020, quer na orientação n.º 014/2020, de 21 de março de 2020.

- Todos os espaços, materiais e equipamentos utilizados no decorrer da prática de exercício físico e desporto, devem ser submetidos a limpeza e desinfeção, segundo a norma n.º 14/2020 da DGS, nomeadamente os materiais que possam ser partilhados;

- Garantir uma adequada limpeza e desinfeção das superfícies e o tratamento de roupa disponibilizado aos utilizadores, de acordo com a orientação n.º 014/2020, de 21/03/2020 e a orientação n.º 008/2020, de 10/03/2020;

- Aumentar a frequência de limpeza e desinfeção várias vezes por dia e com recurso a agentes adequados de todas as zonas (balcões, mesas, corrimãos, maçanetas de portas, instalações sanitárias, puxadores, cabides, cacifos, entre outros);

- Limpeza e desinfeção de superfícies laváveis não porosas, antes e após cada utilização, com recurso a agentes adequados, de todos os equipamentos considerados críticos, ou seja, equipamentos de utilização por várias pessoas;

- Por serem espaços de uso comum e com superfícies de contato frequente, os balneários devem ser sujeitos a um aumento da frequência de limpeza e higienização;

- É recomendada também a limpeza, higienização e desinfeção dos bancos, cacifos, cabides, chuveiros/cabines de duche e instalações sanitárias, antes de cada utilização.

- Promover o arejamento de todos os espaços através da ventilação natural;

- Todos os aparelhos com ventilação mecânica não são aconselhados (ar condicionados, ventoinhas, secadores para as mãos).

5.3. Comportamentos coletivos

- Só são permitidas as entradas na área reservada das instalações desportivas, diretores devidamente autorizados, atletas, equipa técnica, massagistas das equipas A e B do CFVG e os colaboradores da CMV que procedem à manutenção, limpeza e desinfeção das infraestruturas referidas;

- As equipas serão divididas por dois balneários para que se consiga o distanciamento físico mínimo entre os atletas. A equipa A ficará com os balneários 1 e 2 e a equipa B com os balneários 2 e 3.

- Deve ser garantida a utilização de cabides nos balneários que permita o distanciamento físico de um metro e meio entre utilizadores;

- Deverão ser bem sinalizados os cabides, chuveiros e cacifos que podem ser utilizados;

- Não é permitida a presença de qualquer tipo de público durante o decorrer dos treinos ou jogos;

- Só são permitidas estarem três pessoas de cada vez na zona dos duches;

- As entradas e saídas das duas equipas serão por locais diferentes para se evitar ao máximo o contacto físico entre os atletas;

- Evitar ao máximo a concentração de pessoas em locais não arejados;

- É recomendado que as palestras sejam realizadas ao ar livre e com o afastamento recomendado;

- Nesta primeira fase só serão permitidos jogos de equipas inscritas em competições oficiais;

- Nos treinos, a equipa de veteranos, as equipas da escola de formação e a equipa de futebol feminino deverão apresentar-se já equipados e no pós treino providenciar o banho nas suas habitações;

- Deverá ser avaliada a temperatura corporal a todos os elementos que entram no recinto desportivo, se a mesma for superior a 37.5ºC a pessoa deverá ser impedida de entrar, sendo aconselhado a dirigir-se para casa e ligar para o SNS 24 (808242424);

- É obrigatório o uso de máscara em toda a área reservada das instalações desportivas;

- Todos os elementos presentes no recinto de jogo, aquando da realização de treino que não estejam a efetuar exercício físico é obrigatório o uso de máscara;

- Dispensa a obrigatoriedade do uso de máscara durante a realização de exercício físico;

- Deverá ser elaborada uma lista com os registos diários de entrada e saída do recinto desportivo, onde deverá constar o nome, contacto e hora de entrada e saída.

5.4. Comportamento individuais

- Lavagem frequente das mãos, conforme regras afixadas nos locais estratégicos;

- Adotar procedimentos de etiqueta respiratória, conforme regras afixadas nos locais estratégicos

- Evitar o aperto de mão e outros cumprimentos com contacto;

- Qualquer elemento que apresentar sintomas, como tosse persistente, febre ou dificuldades respiratórias não se deve dirigir para o recinto desportivo, deve permanecer em casa e ligar para o SNS 24 (808242424);

- Serão disponibilizados SABA individuais a cada atleta e equipa técnica para utilizarem após o manuseamento de cada material desportivo;

- Cada atleta será responsável pela limpeza e higienização da sua roupa interior (cuecas, meias, calções térmicos, blusas térmicas) e toalha;

- Cada jogador terá uma garrafa de água individualizada, referenciada com o seu número;

6. Posto Médico

- Deve-se desinfetar as mãos à entrada e saída do espaço;

- Deve ser garantido o controlo do acesso para evitar aglomerados/filas de espera, só podem estar duas pessoas de cada vez no interior do posto médico;

- No Posto Médico é obrigatório o uso de máscara;

- Entre cada sessão deverá ser desinfetada e higienizada a marquesa e/ou qualquer tipo de equipamento que for utilizado nos termos da Orientação n.º 014/2020 da DGS;

- Deve ser evitado o uso de equipamentos com superfícies porosas (como alguns tipos de colchões);

- Serão afixadas as regras de etiqueta respiratória, regras da boa utilização da máscara e regas para uma boa lavagem das mãos;

- O responsável pelo Departamento Médico procederá a um regulamento próprio com exclusividade para o Posto Médico.

7. Sala de Isolamento

A sala de isolamento é o local para onde os elementos que utilizam o recinto desportivo se devem dirigir em caso de começarem a sentir os sintomas atrás descritos, esta sala deverá:

- Ter definidos e sinalizados os circuitos necessários de todos os pontos das instalações desportivas até à sala de isolamento;
- Estar devidamente sinalizada;
- Dispor de um telemóvel, uma cadeira, água e alguns alimentos não perecíveis;
- Dispor de um contentor de resíduos com abertura não manual e saco de plásticos para resíduos contaminados (cor branca);
- Conter uma SABA à entrada e no seu interior;
- Dispor de toalhetes e papel, máscaras cirúrgicas, luvas descartáveis e termómetro;
- Acesso a instalação sanitária ou instalação sanitária nas proximidades.

8. Caso suspeito

Qualquer pessoa, seja colaborador ou utilizador do recinto desportivo, que apresente critérios compatíveis com caso suspeito de COVID-19 (critérios referidos ao longo do plano), deve ser considerado como possível caso suspeito de COVID-19. A pessoa identificada não deve sair do local onde se encontra, se possível passar pelo menor de locais possíveis e dirigir-se para a sala de isolamento.

- Ao caso suspeito deve ser colocada uma máscara cirúrgica, preferencialmente pelo próprio;

- A pessoa/caso suspeito deverá ser encaminhada, quando não consegue ir sozinho, por um só colaborador para a sala de isolamento pelo circuito para o local previamente definido no Plano de Contingência;

- Na sala de isolamento deverá contactar um diretor responsável e a Linha SNS24 (808242424), seguir as recomendações;

- No caso de um atleta da escola de formação, este terá que ser acompanhado por perto pelo diretor responsável e/ou departamento médico do clube.

8.1. Atuação perante um caso confirmado

8.1.1. Controlo da exposição

- Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da sala 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), deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.

- A Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com o departamento médico do clube, comunica à DGS informações sobre o estado de saúde dos contatos próximos do doente.

8.1.2. 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 COVID19. O contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

- **"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.

- **"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.

Vigilância de contactos próximos	
"Alto risco de exposição"	**"Baixo risco de exposição"**
- Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição; - Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre (registar valor e hora), tosse ou dificuldade em respirar; - Restringir o contacto social ao indispensável; - Evitar viajar; - Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição.	- Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre (registar valor e hora), tosse ou dificuldade em respirar; - Acompanhamento da situação pelo SNS24.

É recomendável a leitura das Orientações, informações e notas da DGS, a consultar na página da DGS: https://www.dgs.pt/saude-ocupacional/covid-19-novo/normas-e-orientacoes.aspx onde vão sendo atualizadas sempre que exista evolução da situação.

9. Anexos

- Orientação n.º 030/2020 de 29/05/2020, atualizada em 20/07/2020 da DGS;
- Orientação n.º 014/2020 de 21/03/2020, da Direção Geral da Saúde;
- Orientação n.º 008/2020 de 10/03/2020, da Direção Geral da Saúde;
- Cartazes Informativos da DGS;
- DGS - página *online* sobre o Coronavírus: https://www.dgs.pt/corona-virus.aspx
- SNS 24 - página *online* sobre o Coronavírus: https://www.sns24.gov.pt/alerta/novo-coronavirus/
- Lista de Contactos