



**PLANO DE CONTINGÊNCIA  
COVID-19**

**Clube Desportivo de Almodôvar**

**2020**



## Conteúdo

1. ENQUADRAMENTO .....	3
2. ÂMBITO .....	3
3. RESPONSÁVEIS PELO PLANO DE CONTINGÊNCIA.....	3
4. MATERIAIS NECESSÁRIOS.....	4
5. CASO SUSPEITO.....	4
6. PROCEDIMENTOS .....	5
6.1 Estabelecer uma área de “isolamento” .....	5
6.2 Colaborador/atleta Suspeito.....	6
6.3 Colaborador/atleta Suspeito Validado .....	6
7. MEDIDAS A APLICAR / APLICADAS.....	7
MEDIDA 1.....	7
MEDIDA 2.....	8
MEDIDA 3.....	8
MEDIDA 4.....	9
MEDIDA 5.....	9
MEDIDA 6.....	10
MEDIDA 7.....	10
8. CONTATOS.....	11
9. ATIVIDADES NO CLUBE .....	11
<b>10. INFORMAR E FORMAR OS COLABORADORES/ATLETAS .....</b>	<b>11</b>
Destinatários da comunicação:.....	11
<b>11. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>12</b>
ANEXO I.....	13
ANEXO II.....	14
ANEXO III.....	15
ANEXO IV.....	16
ANEXO V.....	17
ANEXO VI.....	18



## 1. ENQUADRAMENTO

A Organização Mundial de Saúde e a Direção Geral de Saúde têm alertado a comunidade, bem como as empresas para as salvaguardas que devem ter, assim como as consequências relativas ao novo Coronavírus (COVID-19), tendo a DGS recomendado a adoção de um Plano de Contingência.

O Plano de Contingência é um documento preventivo, preditivo e reativo, o qual apresenta uma estrutura estratégica e operativa com o objetivo de ajudar a controlar uma situação de emergência e a minimizar as suas consequências negativas. É um documento que apresenta um conjunto de procedimentos alternativos ao funcionamento normal de uma organização, sempre que alguma das suas funções usuais se vê prejudicada por uma contingência interna ou externa.

Face ao atual panorama e provável quadro de continuidade de disseminação do vírus, a resposta a esta ameaça passou pela elaboração de um Plano de Contingência específico do CLUBE DESPORTIVO DE ALMODÔVAR.

## 2. ÂMBITO

O presente Plano de Contingência mais não é do que o documento que compila o conjunto de etapas que o CLUBE DESPORTIVO DE ALMODÔVAR vai adotar; define as responsabilidades aquando de uma emergência, tendo em consideração a possibilidade de ter o efetivo de colaboradores/atletas reduzidos por infeção pelo vírus ou por restrições sanitárias locais.

O presente Plano de Contingência pode ser alvo de atualização, de acordo com novas orientações/informações/comunicações emanadas pela Direção Geral de Saúde.

O Plano de Contingência do CLUBE DESPORTIVO DE ALMODÔVAR apresenta um conjunto de procedimentos tendentes ao bom funcionamento do clube, salvaguardando as comunicações necessárias a realizar interna e/ou externamente, nomeadamente associados/utentes e entidades nacionais desalúde.

## 3. RESPONSÁVEIS PELO PLANO DE CONTINGÊNCIA

Identificação dos Responsáveis “COVID-19” pelo Plano de Contingência:

Nome	Função
Fernando Palma	Presidente da Direção
Gabriel Ramos	Vice-Presidente da Direção
André Martins	Coordenador Futebol Sénior
João Guerreiro	Coordenador Futebol Formação
Mário Saleiro	Coordenador Secção de Ténis



#### 4. MATERIAIS NECESSÁRIOS

O Plano de Contingência deve assegurar a aquisição e disponibilidade de:

- Termómetro de infravermelhos, para medição da temperatura de todas as pessoas que pretendam entrar nas instalações.
- Solução antisséptica de base alcoólica e respetivos dispensadores, colocada na receção do clube e à porta dos ginásios/pavilhões a serem utilizados;
- Informação sobre a correta higienização das mãos, nos locais referidos anteriormente e ainda em todas as instalações sanitárias;
- Máscaras cirúrgicas para utilização dos colaboradores/atletas;
- Máscaras cirúrgicas e luvas descartáveis, a utilizar enquanto medida de precaução, pelos colaboradores/atletas que prestam assistência a um caso suspeito;
- Toalhetes de papel para secagem das mãos, nas instalações sanitárias e noutros locais onde seja possível a higienização das mãos;
- Contentor de resíduos com abertura não manual e saco plástico (com espessura de 50 ou 70 micron), junto dos locais onde há utilização de papel de secagem de mãos;
- Equipamentos de limpeza de uso único que devem ser eliminados ou descartados após utilização. Quando a utilização única não for possível deve estar prevista a limpeza e desinfeção após a sua utilização (exemplo: baldes e cabos);
- Detergente desengordurante e desinfetantes para higienização e limpeza dos revestimentos, equipamentos e utensílios, assim como objetos e superfícies que são mais manuseadas (exemplo: corrimões, maçanetas de portas, botões de elevador, impressora, interruptores, teclados, “rato” de computador, etc.).

#### 5. CASO SUSPEITO

De acordo com o Centro Europeu de Controlo de Doenças Transmissíveis considera-se caso suspeito:

- Indivíduos que tenham infeção respiratória aguda com febre, tosse ou dificuldade respiratória;
- Indivíduos que viajaram nos últimos 14 dias, antes do início dos sintomas, para áreas de transmissão ativa;
- Indivíduos que tenham tido contato com caso confirmado ou suspeito de COVID-19 nos 14 dias antes do início dos sintomas;
- Profissionais de saúde ou indivíduo que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados os doentes com COVID-19.

A transmissão é feita de pessoa para pessoa e ocorre quando a pessoa sadia está próxima da pessoa infetada, através de:



- Gotículas de saliva da pessoa infetada, produzidas pela tosse, espirro ou fala, que podem infetar o indivíduo saudável, através da boca, nariz ou olhos;
- Contato com as mãos com uma superfície ou objeto contaminado pelo vírus e em seguida o contato com as mucosas oral, nasal e olhos.

Todos os colaboradores/atletas devem reportar à sua Chefia/ Treinador uma situação de doença enquadrada como caso suspeito de Covic-19.

Sempre que for reportada uma situação do colaborador/atleta com sintomas, o colaborador/Treinador informa, de imediato, o Grupo “COVID-19” pelo Plano de Contingência.

Nas situações em que o colaborador/atleta com sintomas necessitar de acompanhante (exemplo: dificuldade de locomoção), deverá ser acompanhado por um dos elementos do Grupo de Trabalho.

A globalidade do Plano de Contingência foi dada a conhecer à totalidade dos colaboradores/atletas do CLUBE DESPORTIVO DE ALMODÔVAR, nomeadamente no que respeita a comportamentos preventivos e à identificação de casos suspeitos.

## 6. PROCEDIMENTOS

### 6.1 Estabelecer uma área de “isolamento”

Sendo que o CLUBE DESPORTIVO DE ALMODÔVAR não detém instalações próprias para a realização das suas atividades, o estabelecimento das áreas de isolamento corresponde ao definido nos planos de contingência das respetivas instalações utilizadas. Assim sendo, tendo em conta que as instalações utilizadas se encontram no Complexo Desportivo Municipal do Município de Almodôvar (Estádio e Courts de Ténis) a sala de Isolamento está localizada no edifício das Piscinas Municipais, de acordo com o definido no Plano de Contingência do Município. para colocação de funcionário/colaborador/atleta com sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso suspeito; com o objetivo de impedir que outros colaboradores/atletas possam ser expostos e infetados, no sentido de não se verificar uma propagação da doença no clube e na comunidade.

A área de isolamento acima definida respeita as regras consagradas pela Orientação 006/2020 da DGS, nomeadamente equipada com:

- Água • Bolachas ou snacks • Termómetro • Lenços de papel (em pacotes) • Luvas descartáveis • Máscaras descartáveis • Desinfetante (álcool a > 70%) • Toalhetes • Caixote do lixo fechado de abertura não manual, revestido de saco de plástico descartável • Folheto informativo com orientações sobre o COVID-19 e medidas a tomar (anexo 5) • Sinalética na porta da sala de isolamento



Todo e qualquer colaborador/atleta confirmado com infeção por COVID-19 ficará privado de frequentar as instalações onde decorrem as atividades do CLUBE DESPORTIVO DE ALMODÔVAR até que apresente um atestado médico em como se encontra em condições de regressar.

### *6.2 Colaborador/atleta Suspeito*

Informar o responsável presente (dirigente ou Treinador) e dirigir-se para o local de isolamento definido (Sala Isolamento Piscinas Municipais), com a máscara colocada.

O Responsável deve informar o responsável pelo Plano de Contingência (Direção CDA).

Caso seja necessário acompanhar o colaborador/atleta com sintomas (dificuldade de locomoção, por exemplo) até à zona de isolamento, o acompanhante deverá usar máscara cirúrgica e luvas descartáveis (colocá-las antes de prestar assistência), para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção quanto à higiene das mãos, após contacto com o referido funcionário/colaborador/atleta, devendo garantir a distância de segurança (superior a 1 metro).

O colaborador/atleta (caso suspeito de COVID-9), já na área de “isolamento”, contacta o SNS 24 (808 24 24 24), de modo a receber indicações sobre o seu caso.

O colaborador/atleta deve usar máscara, devendo ser o próprio a colocar a máscara. Sempre que a máscara se encontrar húmida deve ser substituída por outra.

### *6.3 Colaborador/atleta Suspeito Validado*

O funcionário/colaborador/atleta deverá permanecer na área de “isolamento” (com máscara comunitária, desde que a sua condição clínica o permita), até à chegada da equipa do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), ativada pela DGS, que assegura o transporte para o Hospital de referência, onde serão colhidas as amostras biológicas para testes laboratoriais.

O acesso dos outros colaboradores/atletas à área de “isolamento” fica interdito (exceto aos colaboradores/atletas designados para assistência). Devem-se evitar deslocações adicionais do Caso suspeito validado nas instalações do CLUBE DESPORTIVO DE ALMODÔVAR.

O Grupo “COVID-19” pelo Plano de Contingência colabora com a Autoridade de Saúde Local na identificação dos contactos próximos do doente (caso suspeito validado).



O CDA informará os restantes colaboradores/atletas da existência de Caso suspeito validado, a aguardar resultados de testes laboratoriais, mediante os procedimentos de comunicação estabelecidos no Plano de Contingência.

Na situação de Caso confirmado o CLUBE DESPORTIVO DE ALMODÔVAR deve:

- 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 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.

A Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com a empresa de Saúde no Trabalho (Médico do Trabalho), comunica à DGS informações sobre as medidas implementadas no clube, e sobre o estado de saúde dos contactos próximos do doente.

## **7. MEDIDAS A APLICAR / APLICADAS**

Para fazer face à situação atual o CDA implementou um conjunto de medidas que passamos a explicar:

### **MEDIDA 1**

#### **7.1 Higienização das mãos**

- TODOS os colaboradores/Atletas foram informados quanto às principais etapas da lavagem das mãos, incentivando-os para uma correta, completa e regular lavagem.
- Existem locais adequados para a lavagem das mãos no clube. Nestes locais existem os meios para lavagem e secagem das mãos (doseador de sabão e toalhetes de papel).
- Foram colocados dispensadores com Solução Antisséptica de Base Alcoólica (SABA) em locais estratégicos no clube. Certificar-nos-emos de que estes dispensadores são recarregados regularmente e têm a necessária manutenção.
- Os colaboradores/atletas foram informados quanto aos momentos em que é indispensável higienizar as mãos (ex. antes e após remover a máscara; após tocar em maçanetas, corrimãos, ferramentas e outros locais e objetos de contacto frequente; após o contacto com objetos dos utentes, como telemóveis, dinheiro, canetas, entre outros; após um contacto com secreções respiratórias; antes e após comer; etc.).
- Foram colocados posters informativos que promovam a higienização das mãos (através da lavagem ou pela utilização de SABA) pelos colaboradores/atletas e restantes utentes.



- Incrementámos procedimentos de higienização das mãos junto de pessoas externas ao clube (ex. utentes/público e fornecedores) que utilizam/visitam o clube. Na boa prática, estes procedimentos de higienização das mãos deverão ser realizados pelas pessoas externas antes de se iniciar um atendimento, reunião, evento, auditoria, visita, vistoria ou outra situação similar.
- Qualquer pessoa que entre nas nossas instalações deverá higienizar as mãos com a solução recomendada para o efeito.
- As medidas são divulgadas de um modo continuado, através de comunicação a transmitir em reuniões, ações de sensibilização, entre outras para promover a higienização das mãos.

## **MEDIDA 2**

### **7.2 Etiqueta respiratória**

- Incentivaremos TODOS os colaboradores/atletas a adotarem procedimentos de etiqueta respiratória relativos aos atos de tossir, espirrar e assoar.
- Serão disponibilizados lenços de papel nos locais de atividade, devendo estes estar devidamente acondicionados em embalagens fechadas que possam ser descartadas higienicamente.
- Estabelecemos a utilização de máscaras sempre, no interior das instalações onde sejam desenvolvidas atividades do CDA, excetuando os atletas durante a prática desportiva.
- Combinaremos as medidas anteriores com outras formas de comunicação adicionais transmitidas em reuniões, ações de sensibilização, entre outras que promovam a etiqueta respiratória.

## **MEDIDA 3**

### **7.3 Distanciamento social**

- Reorganizámos os locais de trabalho, assim como os fluxos (entrada e saída) destes locais, visando assegurar o distanciamento social entre colaboradores/atletas o cumprimento das distâncias de segurança.
- Minimizámos o contacto direto entre colaboradores/atletas.
- Utilizaremos sinalização (ex. marcação no pavimento) e outra informação (ex. cartazes) que alerte para as distâncias de segurança.
- Instituímos procedimentos de conduta social junto dos colaboradores/atletas, quanto às formas de contacto a evitar/suprimir entre os colaboradores e entre estes e os atletas/público e fornecedores (ex. apertos de mão, abraços).
- Restabelecemos regras de utilização de espaços comuns (sede) e transportes, de acordo com as normas emanadas pelas autoridades.
  - Privilegiaremos reuniões e trabalhos de grupo não presenciais. Quando a presença física for imprescindível iremos reduzir ao mínimo indispensável o número de pessoas em cada reunião, utilizaremos as salas de maior dimensão e que possuam ventilação natural e instituir uma distância de segurança (+/- 1,5 m) entre as cadeiras.
  - Estão proibidas confraternizações sociais (ex. convívios, eventos sociais e desportivos) que suscitem aglomerados de pessoas no clube. Serão instituídos horários de utilização de determinados espaços/áreas (ex. refeitório, salas).



## **MEDIDA 4**

### **7.4 Higienização e desinfecção de superfícies**

- Superfícies, incluindo mobiliário (ex. secretárias) e de revestimentos (ex: pavimento do chão), devem ser desinfetadas com produtos adequados (ex: Crosan - à base de lixívia, Ecomix - para os materiais portáteis). Nas situações em que se utilizar lixívia, deve-se lavar primeiro a superfície com água quente e detergente, aplicar de seguida a lixívia (diluída em água), deixar atuar a lixívia durante 10 minutos e depois enxaguar apenas com água quente e deixar secar ao ar.
- Mobiliário e equipamentos não tolerantes à lixívia (ex. telefones) deverão ser desinfetados, após a limpeza, com toalhetes humedecidos em desinfetante ou em álcool.
- Instalações sanitárias serão desinfetadas com produto de limpeza misto que contenha, em simultâneo, detergente e desinfetante na composição, por ser mais fácil e rápida a aplicação e a ação, pelo menos três vezes por dia (de acordo com o plano atualmente existente para a abertura da restauração).
- O plano de higienização e desinfecção das instalações foi revisto de forma a intensificar as rotinas e protocolos a todos os níveis (revestimentos, equipamentos, utensílios e outras superfícies) e para as várias zonas do clube, sobretudo para aquelas em que existe maior risco de transmissão.
- Foram incluídos planos de higienização e desinfecção para as novas exigências de prevenção (ex. desinfecção de superfícies após reunião, após a utilização de ferramentas, equipamentos, ou máquinas de musculação, após o atendimento a utente/cliente/público e respetivas barreiras físicas, etc.).
- A desinfecção é feita diariamente, ou entre cada utilização (esta quando aplicável), ou outra periodicidade, de acordo com as necessidades existentes. Asseguraremos a desinfecção periódica, ao longo do tempo de trabalho, de objetos ou superfícies que tenham um contacto frequente (ex. telefones, teclados, ferramentas, maçanetas das portas, corrimãos, interruptores de luz, botões de máquinas, etc.), mesmo que haja necessidade de interromper o trabalho para a sua realização.
- Utilizaremos produtos devidamente rotulados, nas doses corretas e de acordo com as recomendações do fabricante, que sejam eficazes no combate à propagação do COVID-19.
- Forneceremos aos colaboradores/atletas materiais (ex. toalhetes desinfetantes) ou produtos que permitam a desinfecção das superfícies sempre que necessário.
- Monitorizaremos frequentemente e manteremos um registo da higienização e desinfecção das várias áreas do clube.
- Asseguraremos que os colaboradores/atletas, que procedem às atividades de higienização e desinfecção, serão instituídas, nos seus procedimentos, as necessárias medidas que evitam o risco de transmissão da COVID-19 (ex. panos específicos para cada área de risco/tipo de superfície).

## **MEDIDA 5**

### **7.5 Auto monitorização de sintomas**

- Os colaboradores/atletas que tenham ou venham a ter sintomas da COVID-19 devem ficar no domicílio e contactar o SNS24 (808 24 24 24), comunicando esta situação ao clube.
- Sensibilizaremos TODOS os colaboradores/atletas para, diariamente, procederem à auto medição da temperatura corporal e confirmarem a ausência de tosse persistente ou de dificuldade respiratória, antes de iniciarem funções/treinos.
- Adquirimos termómetro por infravermelhos, de forma a evitar o contacto cutâneo.



- TODOS os colaboradores/atletas que se desenvolverem um quadro respiratório agudo de tosse (persistente ou agravamento de tosse habitual) ou febre (temperatura  $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$ ) ou dispneia / dificuldade respiratória, este é um Caso Suspeito de COVID-19, pelo que se devem dirigir para a “área de isolamento” do clube e contactar o SNS24 (808 24 24 24).
- TODOS os colaboradores/atletas assistirão a sessões de informação presencial, no sentido de saberem agir numa situação de Caso Suspeito a COVID-19 reforçando esta informação sempre que necessário.
- Afixámos posters informativos alertando para o contacto do SNS24 (808 24 24 24) e para os sintomas da COVID-19.
- Mantemos registo atualizado dos contactos de todos os intervenientes do CDA para disponibilização à Autoridade de Saúde no caso de identificação de redes de contaminação.
- Efetuamos registo de assiduidade em cada atividade desenvolvida pelo CDA para identificação dos colaboradores/atletas presentes em cada atividade.

## **MEDIDA 6**

### **7.6 Proteção individual**

No âmbito da COVID-19 salienta-se que:

- A proteção dos colaboradores/atletas face à epidemia da COVID-19, na sequência da avaliação de riscos, é efetuada pelos Serviços de Coordenação do clube.
- Informámos e sensibilizar os colaboradores/atletas quanto à colocação, utilização, remoção e manutenção das respetivas, luvas, máscaras e viseiras.
- Iremos informar e sensibilizar os funcionários quanto ao manuseamento dos sacos de plástico com detritos inorgânicos (papeis dos sanitários, luvas, máscaras).

## **MEDIDA 7**

### **7.7 Informação**

- Informaremos periodicamente os colaboradores/atletas sobre a epidemia da COVID-19 e seu impacte no clube, salientando as alterações de funcionamento que serão concretizadas em termos de gestão, processos, procedimentos, recursos, comunicação, entre outros aspetos.
- TODOS os colaboradores/atletas têm conhecimento das medidas de prevenção que o clube está a implementar/implementou no âmbito da COVID-19. Deverão ser transmitidas as principais medidas coletivas, de âmbito organizacional e de funcionamento do clube, assim como as medidas individuais.
- Informaremos e formaremos os colaboradores/atletas no âmbito da COVID-19 enquanto fator de risco para a saúde e segurança do trabalho. Este fator deve ser enquadrado no âmbito da prevenção global de riscos profissionais visando o incremento da cultura de saúde e segurança do trabalho e da promoção da saúde dos colaboradores/atletas.
- Iremos esclarecer as dúvidas e preocupações dos colaboradores/atletas no âmbito da COVID-19, por meios de comunicação do clube.
- Realizaremos ações de informação, sobretudo quanto aos seguintes aspetos: a) COVID-19 enquanto fator de risco para a SST, sintomatologia e forma de transmissão; b) Medidas de prevenção; c) Procedimentos a adotar perante um Caso Suspeito de COVID-19 e com quem deve articular; d) Materiais de apoio que podem ser consultados, nomeadamente os disponibilizados pela



DGS.

- Utilizaremos as normais metodologias de informação e de comunicação online (ex. comunicações eletrónicas e videoconferências) para difundir informação de saúde e segurança do trabalho e partilhar instrumentos de apoio no âmbito da COVID-19.
- Estamos em permanente consulta das normas emanadas pelos órgãos oficiais nacionais, para evitar informações falsas e alarmistas sobre a COVID-19, que podem espalhar receios infundados e comportamentos de pânico entre a população, com especial atenção à informação epidemiológica sobre a COVID-19 região de Lisboa e respetivo risco comunicado pelas Autoridades de Saúde.
- Iremos combinar as medidas anteriores com outras formas de comunicação adicionais transmitidas em reuniões, intranet, ações de sensibilização, entre outras que esclareçam o funcionário/colaboradores da importância da auto monitorização de sintomas, para o próprio, para o clube e colegas, assim como para a sua família.

## 8. CONTATOS

O CLUBE DESPORTIVO DE ALMODÔVAR tem disponível nos seus serviços, os contactos de todos os colaboradores, atletas e responsáveis do Grupo COVID 19, SNS 24 (808 24 24 24), Direção Geral de Saúde, entre outros Organismos de Saúde.

Diligências a realizar na presença de colaborador/atleta suspeito por SARS-CoV-2 no clube

- Acionar o Plano de Contingência do CLUBE DESPORTIVO DE ALMODÔVAR para COVID-19;
- Confirmar a efetiva implementação dos procedimentos 2, 3, 4, 5 e 6.

## 9. ATIVIDADES NO CLUBE

O CLUBE DESPORTIVO DE ALMODÔVAR reiniciará a sua atividade de acordo com as diretrizes emanadas pelas entidades oficiais, nomeadamente: Ministério da Saúde, Secretaria de Estado da Juventude e do Desporto, Instituto Português do Desporto e da Juventude e recomendações das federações desportivas nacionais.

O reinício da sua atividade acontecerá em três fases distintas:

- Fase 1: Regresso aos treinos (apenas a atletas da equipa de futebol Sénior e das aulas de Ténis, sendo a retoma dos treinos do futebol de formação quando existir diretrizes para retoma dos campeonatos de formação).
- Fase 2: Início da atividade desportiva (Retoma das competições desportivas, de acordo com as normas a publicar pelo Governo).
- Fase 3: Regresso à normalidade possível.

## 10. INFORMAR E FORMAR OS COLABORADORES/ATLETAS

### Destinatários da comunicação:

Colaboradores/atletas

- Divulgação das orientações/informações/comunicações emanadas pelos Organismos Oficiais, nomeadamente Direção Geral de Saúde, e pelo Prestador de Serviço de Segurança e Saúde no Trabalho.
- Divulgação de orientações e prospetos informativos elaborados internamente.



- Divulgação do Plano de Contingência do Clube Desportivo de Almodôvar.
- Disponibilidade de esclarecer os colaboradores/atletas, mediante informação precisa e clara, sobre COVID-19, de forma a evitar o medo, a ansiedade; bem como a estes terem conhecimento das medidas de prevenção que devem instituir.
- Dar conhecimento de situações de Casos suspeitos e/ou Casos suspeitos validados.
- Todos os atletas, colaboradores e famílias devem ser conhecedores em todos os momentos de qual a fase de treino em que o clube se encontra e da existência ou ausência de casos confirmados.

## 11. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

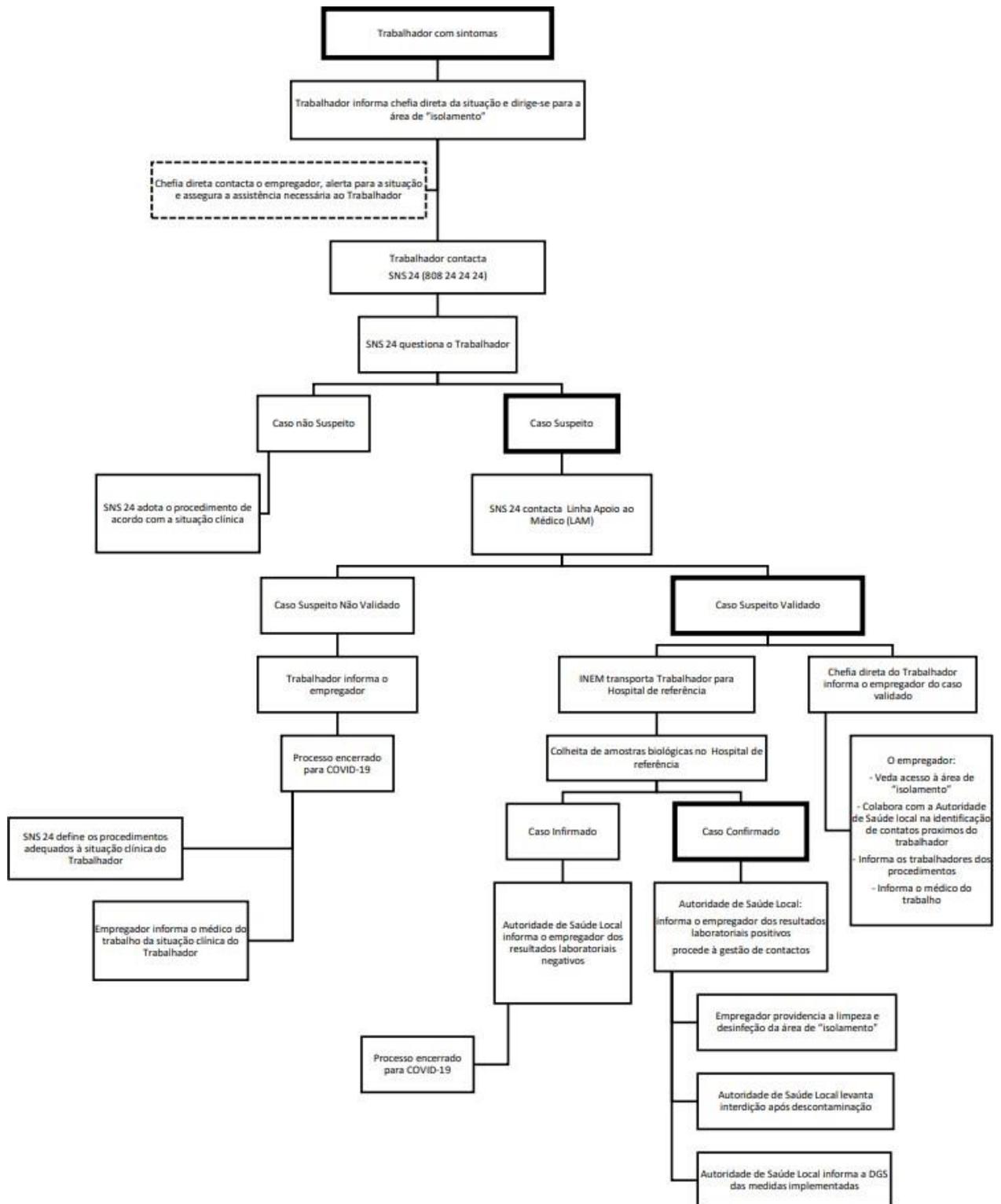
Orientações Direção Geral de Saúde:

- **Orientação nº 036/2020 de 04/09/2020**  
COVID-19: Desporto e Competições Desportivas
- **Orientação nº 030/2020 de 29/05/2020, atualizada a 20/07/2020**  
COVID-19: Atividade Física e Desporto – Espaços de Prática de Exercício Físico e Desporto, e Competições Desportivas de Modalidades Individuais sem Contacto
- **Orientação nº 030/2020 de 29/05/2020 atualizada a 12/06/2020**  
COVID-19: Procedimentos de Prevenção e Controlo para Espaços de Lazer, Atividade Física e Desporto e Outras Instalações Desportivas
- **Orientação nº 019/2020 de 03/04/2020**  
COVID-19: FASE DE MITIGAÇÃO – Utilização de Equipamentos de Proteção Individual por Pessoas Não-Profissionais de Saúde
- **Orientação nº 011/2020 de 17/03/2020**  
Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Medidas de prevenção da transmissão em estabelecimentos de atendimento ao público
- **Orientação nº 002A/2020 de 25/01/2020, atualizada a 09/03/2020**  
Doença pelo novo Coronavírus (COVID-19) – Nova definição de caso



## ANEXO I

### Fluxograma de Situação de colaborador/atleta com Sintomas de COVID-19



## ANEXO II

## Cartaz informativo – Recomendações Gerais

# CORONAVÍRUS (COVID-19)

## RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS



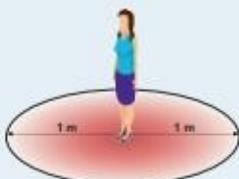
**Quando espirrar ou tossir tape o nariz e a boca com o braço ou com lenço de papel que deverá ser colocado imediatamente no lixo**

**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**



**REPÚBLICA PORTUGUESA**  
SAÚDE



**SNS**  
SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE



**DGS**  
Direção-Geral da Saúde



## ANEXO III

### Cartaz Informativo – Informação às crianças

**CORONAVÍRUS (COVID-19)**  
INFORMAÇÃO À COMUNIDADE ESCOLAR

**SABES COMO TE PODES PROTEGER?**

 **QUANDO ESPIRRARES OU TOSSIRES TAPA A BOCA E O NARIZ COM O BRAÇO**

 **LAVA AS MÃOS MUITO BEM E MUITAS VEZES O TEU PROFESSOR ENSINA-TE**

 **NÃO PARTILHES OS TEUS OBJETOS NEM A COMIDA**

**CASO TENHAS ALGUMA DÚVIDA, PERGUNTA AO TEU PROFESSOR OU À TUA FAMÍLIA**

**ANEXO IV**

Cartaz Informativo – Técnica de higiene das mãos com água e sabão

# 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.

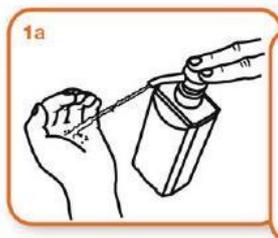
## ANEXO V

Cartaz Informativo – Técnica de higiene das mãos

# Fricção Anti-séptica das mãos



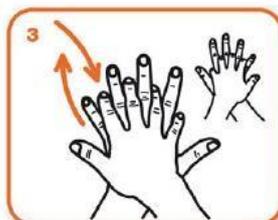
Duração total do procedimento: 20-30 seg.



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



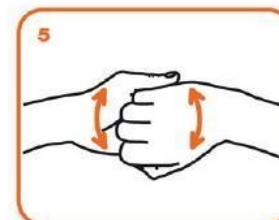
2  
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



4  
As palmas das mãos com dedos entrelaçados



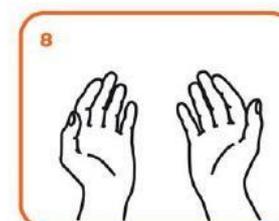
5  
Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



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.

WORLD ALLIANCE  
for PATIENT SAFETY



Direcção-Geral de Saúde  
www.dgs.gov.pt



## ANEXO VI

## Cartaz Informativo – Colocação e remoção de máscaras

**COVID-19**

# MÁSCARAS



## COMO COLOCAR

- 1º **LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR** 
- 2º **VER A POSIÇÃO CORRETA**  
Face interna (branca) virada para a cara e face externa (cor) virada para fora; a parte ajustável com arame corresponde à extremidade superior. 
- 3º **COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS** 
- 4º **AJUSTAR AO ROSTO**  
Do nariz até abaixo do queixo 
- 5º **NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS** 

## DURANTE O USO

- 1º **TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA** 
- 2º **NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR** 
- 3º **NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA**  
Se o fizer, lavar as mãos de seguida 

## COMO REMOVER

- 1º **LAVAR AS MÃOS** 
- 2º **RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS** 
- 3º **DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA** 
- 4º **LAVAR AS MÃOS** 

## TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

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

#SEJAUMAGENTEDESUADEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODGGS



# Novo Coronavírus

## SARS-CoV-2

### (COVID-19)

## Adenda ao Plano de Contingência

### Atualização das Regras De Funcionamento do Campo de Futebol do Complexo Desportivo Municipal

**Outubro 2020**

**Para todos os equipamentos é proibido o acesso a pessoas que:**

- a) Estiveram em contacto com alguém infetado com COVID-19 nos últimos 14 dias;
- b) Apresentam sinais ou sintoma sugestivo de COVID-19;
- c) Fazem parte de um grupo considerado de risco.

## 1. Campo de Futebol

### 1.1 – Utilização

- Sujeito a marcação prévia obrigatória

### 1.2 – Acesso à instalação

- Limitado a funcionários, atletas, equipas técnicas e restantes agentes desportivos, equipas de arbitragem, forças de segurança, assistência médica e comunicação social.
- Obrigatório o uso de máscara em todas as instalações desportivas. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara, durante a prática de exercício físico.

- Os utentes deverão desinfetar as mãos, à entrada e à saída, com a solução desinfetante disponível.
- Registo, devidamente autorizado, de entradas na instalação.
- Os utilizadores deverão aceder às instalações respeitando os circuitos definidos de entrada e saída de acordo com sinalização existente
  - Entrada – Portão Principal
  - Saída – Portão de emergência



### 1.3 – Balneários (Atualização)

- Lotação:
  - Visitado e visitantes – 12 pessoas em simultâneo.
    - Máx. 3 Pessoas em simultâneo nos chuveiros
  - Árbitros – 3 pessoas em simultâneo
    - Máx. 1 Pessoa nos Chuveiros

### 1.4 – Distanciamento Físico

- Mínimo de 2m em contexto de não realização de exercício físico.

### 1.5 - Sala de Isolamento (Atualização)

- Sempre que exista algum utilizador/funcionário com sintomas que se enquadrem com a definição de caso suspeito (quadro respiratório agudo de tosse - persistente ou agravamento de tosse habitual; febre - temperatura  $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$ ; dispneia - dificuldade respiratória) deve ser encaminhado para a sala de isolamento (WC feminino bancadas). A sala de isolamento deverá estar equipada com os seguintes equipamentos/artigos:
  - Ventilação natural, ou sistema de ventilação mecânica, com revestimentos lisos e laváveis.
  - Espaço equipado com: telefone interno, cadeira ou marquesa (para descanso e conforto da pessoa, enquanto aguarda a validação do caso e o eventual transporte pelo INEM).
  - Disponível um kit com água e alguns alimentos não perecíveis, contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico), solução antisséptica de base alcoólica (disponível no interior e à entrada desta área); toalhetes de papel, máscara(s) cirúrgica(s), luvas descartáveis e termómetro.
  - Instalações sanitárias privativas, preferencialmente, ou de acesso fácil, devidamente equipada com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva da pessoa com sintomas/caso suspeito. O circuito a privilegiar, quando uma pessoa com sintomas se dirigir para a área de “isolamento” deve ser estabelecido por forma a evitar locais de maior aglomeração de pessoas nas instalações.

## 1.6 – Espectadores

- A permanência de espetadores para as demais atividades praticadas nas instalações é sujeita à autorização da Direção Geral de Saúde. Sempre que esteja em vigor a proibição de permanência de espetadores, as bancadas estarão encerradas.

## 1.7 – Limpeza e higienização

- Todas as superfícies de contacto e materiais de treino utilizados no recinto devem ser higienizados regularmente de acordo com os procedimentos de Limpeza e Higienização na Adenda de Julho 2020.

### Referencias Bibliográficas:

- Orientação nº 2-A /2020 de 25/01/2020
- Orientação nº 10 /2020 de 16/03/2020
- Orientação nº 11 /2020 de 17/03/2020
- Orientação nº 14 /2020 de 21/03/2020
- Orientação nº 19/2020 de 03/04/2020
- Orientação nº 30 /2020 de 20/07/2020
- Orientação nº 36 /2020 de 04/09/2020

**O Município Almodôvar reserva o direito de, em função do cumprimento das presentes medidas gerais e específicas, da evolução da doença, de novos normativos governamentais e de situações não previstas, rever e alterar estas indicações.**