



# **PLANO DE CONTINGÊNCIA PARA A INFECÇÃO PELO NOVO CORONA VÍRUS SARS-COV-22 (COVID-19)**

**Título:**

Plano de Contingência para infeção pelo novo Corona vírus SWARS-COV-22 (COVID-19) para o Campo de Futebol Foz Do Mira

**Autoria:**

Clube Desportivo Praia Milfontes

**Data de edição:**

06 De Setembro 2020

**Edição entrada em vigor:**

Motivo: Recomendações da DGS- Direção Geral de Saúde -Despachon.º036/2020 datado de 25 de Agosto, atualizado em 04/09/2020, Infraestruturas desportivas e outros espaços onde decorra prática e competição de desporto federado; federações desportivas com utilidade pública desportiva

Versão 1.0

## Registo de Alterações

Edição	Entrada em Vigor	Motivo
1	20/09/2020	Recomendações da DGS- Direção Geral de Saúde e Despacho n.º 036/2020 datado de 25 de Agosto, atualizado em 04/09/2020

## 1. Enquadramento

A Organização Mundial de Saúde (OMS) classificou de “Pandemia” o surto do novo Corona vírus – Covid-19, surgido na China em Novembro de 2019 e que alastrou a mais de 200 países, incluindo Portugal. Perante a situação pandémica de crescimento exponencial, foi decretado o Estado de Emergência, com recomendação a todos para permanecerem em casa evitando o contacto social e reforçar as medidas de higiene pessoal.

Foi igualmente determinado o encerramento de comércios e serviços não essenciais à garantia dos serviços mínimos, proibidas as visitas a lares e determinada a elaboração de Planos de Contingência a todas as entidades públicas e Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS), e reforço das medidas de proteção a funcionários e utentes.

Considerando que este quadro nunca foi antes imaginado e/ou vivido nos nossos tempos, apanhou a todos de surpresa, encerrando escolas, cafés restaurantes, venda a retalho, alojamentos turísticos, entre muitos outros negócios, condicionando e reduzindo ao mínimo o funcionamento dos serviços públicos, a mobilidade de cidadãos, esvaziando a vida das nossas aldeias e vilas e provocando situações de perda de rendimentos nas famílias e situações de vulnerabilidade social repentinamente, prevendo as autoridades que estas medidas perdurem, no mínimo até Junho próximo, ainda que venham a ser desbloqueadas de forma faseada;

Considerando que, como consequência imediata, muitas famílias e empresas do concelho de Odemira perderam rendimentos a níveis nunca antes atingidos, as instituições humanitárias e sociais enfrentam novas dificuldades e carências, sendo já evidente a crise económica e social de contornos ainda imprevisíveis que urge minimizar, mobilizando todas as energias nacionais, regionais e locais, com medida de exceção, algumas já enunciadas pelo Governo e outras se entendem ser tomadas localmente;

Considerando que o Clube Desportivo Praia Milfontes não pode excluir-se do esforço nacional que está a ser levado a efeito para contrariar os efeitos desta crise, criando medidas de apoio que garantam, dentro do possível, a manutenção do emprego e do poder de compra e a dignidade e qualidade de vida mínimos;

Considerando que à autoridade de saúde compete intervir em situações de grave risco para a saúde pública, procedendo à vigilância da saúde dos cidadãos e do nível sanitário dos serviços e estabelecimentos e determinando, quando necessário, medidas corretivas, incluindo a interrupção ou suspensão de atividades ou serviços e o encerramento dos estabelecimentos (Decreto-Lei n.º 135/2013, de 4 de outubro).

Considerando que, de acordo com orientação n.º 36/2020 de 25/08/2020 da DGS cabe à entidade gestora do espaço elaborar e implementar um plano de contingência para o COVID-19.

Assim, tendo em conta a situação pandémica e suas consequências económicas e sociais, que estamos a viver, o Clube Desportivo Praia Milfontes, de uma forma responsável e segura pretende reabrir a instalação desportiva de sua gestão, permitindo desta forma o retorno da prática desportiva dos seus desportistas.

## **2. Objetivos do plano**

O presente Plano de Contingência pretende antecipar e gerir o impacto de uma situação de SARS- CoV-2/COVID-19 prevenindo a mesma, contendo a pandemia, de forma a mitigar o contágio e propagação da mesma.

Foram estabelecidos os seguintes objetivos:

- Promover a informação, medidas e comportamentos a adotar de todos os utilizadores;
- Agir com rigor no cumprimento de normas, diretrizes, procedimentos para dificultar ao máximo a transmissão do vírus como a redução do número de casos de doença;
- Fixação de regras de proteção da saúde individual e coletiva dos cidadãos;
- Avaliar continuamente a situação através da criação de um Grupo de Trabalho (GT), rever normas, procedimentos e processos e incorporar as medidas corretivas;
- Preparar um plano de comunicação;
- Assegurar uma resposta coordenada com as outras instituições, nomeadamente as de saúde, envolvidas na resposta à epidemia.

Este Plano não prevê ações de cuidados médicos dos utilizadores que venham a ficar infetadas com o vírus. Nesta situação os utilizadores deverão recorrer às entidades de prestação de cuidados de saúde, dando prioridade ao contacto com a linha SNS 24 (808 24 24 24), cumprindo as recomendações formuladas pela Direcção-geral da Saúde(DGS) e cooperando sempre com as autoridades de saúde.

## **3. Abordagem de Pessoas com Suspeita de COVID-19**

Todas as pessoas que desenvolvam quadro respiratório agudo de tosse (persistente ou agravamento de tosse habitual), ou febre (temperatura  $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$ ), ou dispneia/dificuldade respiratória, são considerados suspeitos de COVID-19 devem ser reencaminhadas para a área de isolamento e ligam para a

Linha SNS24 (808242424).

#### **4. Âmbito de aplicação**

O Plano de Contingência do Campo de Futebol Foz Do Mira estabelece e prevê um conjunto de procedimentos quanto à ocupação, permanência e distanciamento físico, no âmbito da prevenção e controlo da infeção no Campo de Futebol Foz Do Mira.

O Plano de Contingência será revisto e atualizado sempre que existirem novas orientações formuladas pelas entidades nacionais de saúde, nomeadamente pela Direção Geral de Saúde (DGS), e entra em vigor imediatamente após aprovação pela direção do Clube Desportivo Praia Milfontes.

#### **5. Operacionalização do Plano de Contingência**

##### **5.1. Constituição de Grupo de Trabalho**

- Vice-Presidente da Direção do Clube Desportivo Praia Milfontes e Responsável Técnico – Renato Vilhena
- Responsável Técnico (substituto) Ventura Ramalho
- Treinador do Clube Desportivo Praia Milfontes

##### **5.2. Competências Grupo Trabalho (GT)**

Compete ao GT:

- Definir a estratégia de atuação face ao evoluir da situação;
- Promover ações de sensibilização no âmbito da implementação do Plano;
- Coordenar a atuação global;
- Desenvolver, manter, implementar, rever e propor alterações ao Plano;
- Obter e consolidar informação atualizada;
- Define o Plano de distribuição de equipamentos de proteção individual;
- Divulga informação sobre medidas de auto proteção, higiene, etiqueta respiratória e comportamental no sentido de evitar contágios;
- Identifica os possíveis espaços destinados a isolamento;

## 6. Determinantes da Epidemia

### 6.1. Epidemiologia da Infeção

#### Definição de Caso Suspeito

Doente com infeção respiratória aguda (início súbito de febre ou tosse ou dificuldade respiratória), sem outra etiologia que explique o quadro + História de viagem ou residência em áreas com transmissão comunitária ativa1, nos 14 dias antes do início de sintomas; OU – Doente com infeção respiratória aguda + Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2 ou COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas; OU – Doente com infeção respiratória aguda grave, requerendo hospitalização, sem outra etiologia.

### 6.2. Transmissão da Infeção

Com base na evidência científica atual, este vírus transmite-se principalmente através de:

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

### 6.3. Medidas Preventivas

A perspectiva de ocorrência de uma epidemia da infeção por Covid-19 a curto prazo obrigou à definição de estratégias:

- Capacitação dos colaboradores através de informação atempada sobre as principais medidas de proteção individual e de condutas em caso de infeção;
- Reforço da comunicação interna e externa;
- Articulação estreita com o grupo de trabalho;
- Disponibilização de solução de base alcoólica (SABA);
- Medição de temperatura a todos os utilizadores á entrada da infraestrutura;
- Outras medidas que ajudam a prevenirem a infeção por Covid-19 e que devem ser adotadas por todos, tais como Anexo I (Etiqueta Respiratória):

Etiqueta Respiratória:

- Tossir ou espirrar levando o rosto à parte interna do antebraço;
- Utilizar um lenço de papel ou o braço, nunca com as mãos,
- Deitar o lenço de papel no lixo,
- Lavar as mãos pelo menos durante 20 segundos sempre que se assoar, espirrar ou tossir.

Reforçar as medidas de higiene:

- Lavar frequentemente as mãos com água e sabão pelo menos 20 segundos ou com uma solução de base alcoólica, Anexo **II (Higienização das mãos)**.
- Evitar contato próximo com doentes com infeções respiratórias.
- Fazer auto vigilância de sintomas e abstenção social em caso de doença.
- Distanciamento Social.

#### **6.4. Medidas de Proteção**

Obrigatoriedade do uso de máscara nos espaços considerados comuns ou fechados desde a entrada na instalação até à saída, bem como em espaços abertos, só podendo ser retirada aquando da prática desportiva e no duche.

#### **Círculo (s) e Área de “isolamento”**

Assim que são detetados os sintomas pelo utilizador, este deve deslocar-se ao local definido no Clube Desportivo Praia Milfontes. Deve informar o colaborador e dirigir-se para a área de isolamento. Na deslocação do utilizador, devem ser evitados os locais de maior aglomeração de pessoas nas instalações.

Tem como principal objetivo evitar a propagação da doença transmissível no Campo de Futebol Foz Do Mira.

A área de “isolamento” tem como finalidade evitar ou restringir o contacto direto com outros utentes do espaço.

A área encontra-se devidamente equipada com:

- Cadeira (para descanso e conforto do utente, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo INEM);

- Caixote de resíduos;
- Solução anticéptica de base alcoólica (SABA) (disponível no interior da área);
- Termómetro.

KIT ao dispor do utente “doente” composto por:

- Água e alguns alimentos não perecíveis;
- Toalhetes de papel;
- Máscara (s);
- Luvas descartáveis;

Nesta área, ou próxima desta, existe uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva da pessoa com Sintomas/Caso Suspeito.

#### **A Área de “isolamento” é: Gabinete de Treinadores**

Cabe à entidade gestora a responsabilidade de higienizar e desinfetar a área de isolamento após a utilização de caso suspeito, será feita pelos seus colaboradores e terão que utilizar os seguintes materiais:

- Fato-macaco descartável contra riscos biológicos ou bata descartável
- Luvas
- Mascara
- Óculos
- Desinfetante

#### **7. Procedimentos de acesso ocupação e permanência**

Aplicando-se o Princípio da Precaução em Saúde Pública, o acesso ao Campo de Futebol Foz Do Mira é feito por uma entrada Portão Principal ao lado direito da sede e saída Portão Norte, condicionada aos jogadores/treinadores/staff/dirigente no horário compreendido entre as 18:00 e as 22:00, devidamente autorizados para a prática de atividades desportivas, dos praticantes desportivos federados, é de considerar o uso de máscaras por todas as pessoas que permaneçam em espaços desportivos ao ar livre com múltiplos utilizadores, como medida de proteção adicional ao distanciamento social, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória. Assim, é recomendado:

a) Colaboradores e funcionários: obrigatório o uso de máscara. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante as sessões de exercício/treino que impliquem realização de exercícios físicos - **Anexo III (correta utilização da máscara);**

b) Utilizadores e Desportistas: obrigatório o uso de máscara, na entrada e saída das instalações. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a realização de exercício físico e desporto;

c) Obrigatório o uso de máscara, quando ao ar livre e quando as suas funções não apresentem exercício físico -**Anexo III**

d) Todos os utilizadores <10 anos é dispensada o uso de máscara;

e) Colocação junto da entrada e saída gel desinfetante;

f) Identificação dos acessos por porta “entrada” e porta “saída”;

g) Desinfecção obrigatória das mãos na entrada e saída das instalações, ou em outros locais onde decorra a prática de exercício físico e desporto, e após contacto com superfícies de uso comum.

h) Não será permitido o acompanhamento às atividades, nem à permanência nas instalações e acesso às bancadas, exceto em situações que respeitem na íntegra as orientações da DGS e inseridas em planos de contingência de Federações e Associações Desportivas onde seja permitido a presença de outros elementos devidamente autorizados;

i) Os percursos definidos de circulação, entrada e saída das instalações devem ser assinalados no chão com setas de circulação (verde para entrar, amarelo para sair); - **Anexo V (Mapas com as marcas de circulação na instalação).**

j) A participação em sessões de treino por parte das coletividades/associações e desportistas federados em contexto de treino, estão sujeitos/as, obrigatoriamente, à apresentação de comprovativo de filiação da respetiva Federação/Associação Regional correspondente à atividade a desenvolver.

k) Manter um registo, devidamente autorizado, dos funcionários e utilizadores (nome e contacto telefónico), que frequentaram os espaços de prática de exercício físico e desporto, por data e hora (entrada e saída), para efeitos de eventual vigilância epidemiológica – **Anexo IV (Folha de Registo de Presenças);**

l) Afixar, de forma acessível a todos, as regras de etiqueta respiratória (anexo I), da lavagem correta das mãos (anexo II) e normas de funcionamento das instalações;

m) Assegurar que é garantido o distanciamento físico mínimo de, pelo menos dois metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico e desporto, e de pelo menos três metros entre pessoas durante a prática de exercício físico e desporto.

- n) Não é permitido o contato físico quer entre treinadores, colaboradores e praticantes, exceto em situações de emergência e quando a atividade assim o exigir, como por exemplo em salas de tratamento.
- o) Nos gabinetes e sala de tratamento, a marquesa e demais equipamentos utilizados devem ser submetidos a desinfecção e higienização entre utilizadores, assegurada pela entidade responsável pela atividade/modalidade nos termos da orientação n.º014/2020 da DGS
- p) Não é permitido a partilha de garrafas, devendo privilegiar garrafas individuais e identificadas
- q) Lotação máxima permitida no Campo de Futebol: 30 Desportistas

#### **Medidas de utilização dos balneários, chuveiros/ cabines de duche, sanitários**

- a) A lotação máxima permitida nos balneários **1-2-3-4** é de **6-5-6-3** utentes em simultâneo, de forma a permitir a manutenção do distanciamento físico de pelo menos de 2 metros;
- b) Estão assinalados de forma visível os cacifos e chuveiros/cabines de duche que podem ser utilizados de forma a permitir o distanciamento físico de dois metros.
  - I. Aos praticantes dos escalões de formação, não será permitido aos balneários e chuveiros/cabines de duches;
  - II. -Serão afixadas as lotações máximas permitidas nos balneários, chuveiros/cabines e cabides, de forma a permitir a manutenção do distanciamento físico de pelo menos 2 metros.
- c) Aconselhado o uso de chinelos nos balneários, chuveiros/cabines de duche e sanitários;
- d) 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 desinfecção, deve-se assegurar a limpeza e higienização dos cacifos, cabides, chuveiros/cabines de duche e instalações sanitárias após cada utilização.

### **Medidas Gerais para espaços de treino em sala de exercício**

- a) Horário de Funcionamento – das 18:00 às 22:00.
- b) Os equipamentos disponíveis em espaços de treino, como por exemplo máquinas de musculação, pesos livres, equipamentos gímnicos, entre outros devem ser utilizados assegurando o distanciamento mínimo de 3 metros entre praticantes;
- c) As sessões devem contemplar a redução de praticantes, assegurando que a lotação está em conformidade com a legislação em vigor, garantindo 3 metros de distanciamento entre praticantes.
- d) Recomenda-se a não partilha de materiais e equipamentos, procedendo a desinfeção dos mesmos após cada utilização.
- e) Os equipamentos na sala de exercício devem estar posicionados para o mesmo lado, de forma a evitar um “frente a frente” com outros equipamentos ou corredores de circulação, mesmo que garantidos os 3 metros de distância.
- f) Cada utilizador do espaço, após utilização do equipamento, deve proceder à desinfeção do mesmo utilizando o desinfetante para o efeito.
- g) Sempre que possível arejar e ventilar os espaços entre grupos/sessões, durante pelo menos 30 minutos.
- h) A limpeza e higienização dos espaços após cada utilização são asseguradas pela entidade responsável pela atividade.
- i) Só será permitida a permanência em simultâneo no máximo de 3 utentes;
- j) Desinfeção das mãos à entrada e saída da sala de exercício;
- k) Deve ser assegurada a limpeza e higienização dos espaços e equipamentos utilizados entre sessões.

## **8. Higienização das Instalações**

A limpeza e higienização dos espaços e superfícies de maior contato assumem particular importância no âmbito das medidas de proteção a adotar para minimizar os riscos de contágio pelo COVID-19.

Durante a realização das tarefas de limpeza e higienização das instalações existentes no Campo Foz do Mira, os trabalhadores da equipa de limpeza devem:

#### **Na limpeza e desinfeção das superfícies ambientais:**

- Ter presente que a limpeza húmida é sempre preferível, à limpeza a seco;
- Não usar aspirador nas tarefas de limpeza;

- Cumprir a limpeza dupla de pisos e superfícies adotando os seguintes procedimentos:
  - Limpar as superfícies de cima para baixo e no sentido das áreas mais limpas para as mais sujas;
  - Usar panos de limpeza de uso único
  - Na limpeza usar detergentes de uso comum;
    - Na desinfecção usar desinfetantes com ação viricida ou lixívia (solução de hipoclorito de sódio) numa concentração de pelo menos 5% de cloro livre ex. (50 mililitros de lixívia +4,950 litros de água);
    - Na limpeza e desinfecção rápidas de superfícies de toque frequente, usar desinfetantes com ação viricida ou lixívia (solução de hipoclorito de sódio) numa concentração de pelo menos 5% de cloro livre (50 mililitros de lixívia+4,950 litros d e água).

#### **Na limpeza e desinfecção de superfícies interiores:**

Perante a presença de sangue, secreções respiratórias ou outros líquidos orgânicos:

- Absorver os líquidos com papel absorvente;
- Aplicar a lixívia diluída em água, na proporção de uma medida de lixívia, para 9 medidas iguais de água;
- Deixar atuar durante 10 minutos;
- Passar o local com água e detergente;
- Enxaguar só com água quente e deixar secar ao ar;
- Abrir as janelas para ventilação dos espaços.

#### **Na lavagem das sanitas:**

- Aplicar o produto que tem a função de detergente e desinfetante em simultâneo, no interior e exterior da sanita;
- Deixar atuar o produto durante 10 minutos para que faça o efeito desejado;
- Esfregar bem por dentro com o piaçaba;
- Descarregar a água com o piaçaba ainda dentro da sanita para que este também fique limpo;
- Colocar o piaçaba a escorrer;
- Lavar e desinfetar o suporte do piaçaba;
- Com outro pano limpo de uso único, lavar a parte externa da sanita, começando pelo tampo (o menos sujo), seguindo-se a parte de cima da sanita e todas as partes exteriores com o mesmo detergente/desinfetante;

-Passar depois só com água quente e deixar secar;

-Lavar o chão das instalações

-Abrir as janelas da área e deixar secar ao ar.

#### **Outras medidas adicionais:**

-Limpeza e desinfeção de superfícies laváveis não porosas, no final do dia, antes e após cada utilização, com recurso a agentes adequados, de todos os equipamentos considerados críticos, ou seja, equipamentos de utilização por várias pessoas (tais como equipamentos desportivo utilizados nos treinos e similares).

- Será realizada limpeza várias vezes ao dia, das superfícies e objetos de utilização comuns e de maior contato;

-Nos balneários e instalações sanitárias comuns será realizada uma limpeza/desinfecção após utilização;

-Estarão disponíveis caixotes do lixo na entrada do Campo de Futebol Foz Do Mira, nomeadamente na zona dos balneários e gabinete.

#### **Remoção e tratamento das roupas dos desportistas:**

- Não se deve agitar a roupa

- Retira-la sem sacudir, enrolando-a no sentido de dentro para fora, fazendo um “embrulho”

- Não encostar a roupa ao corpo;

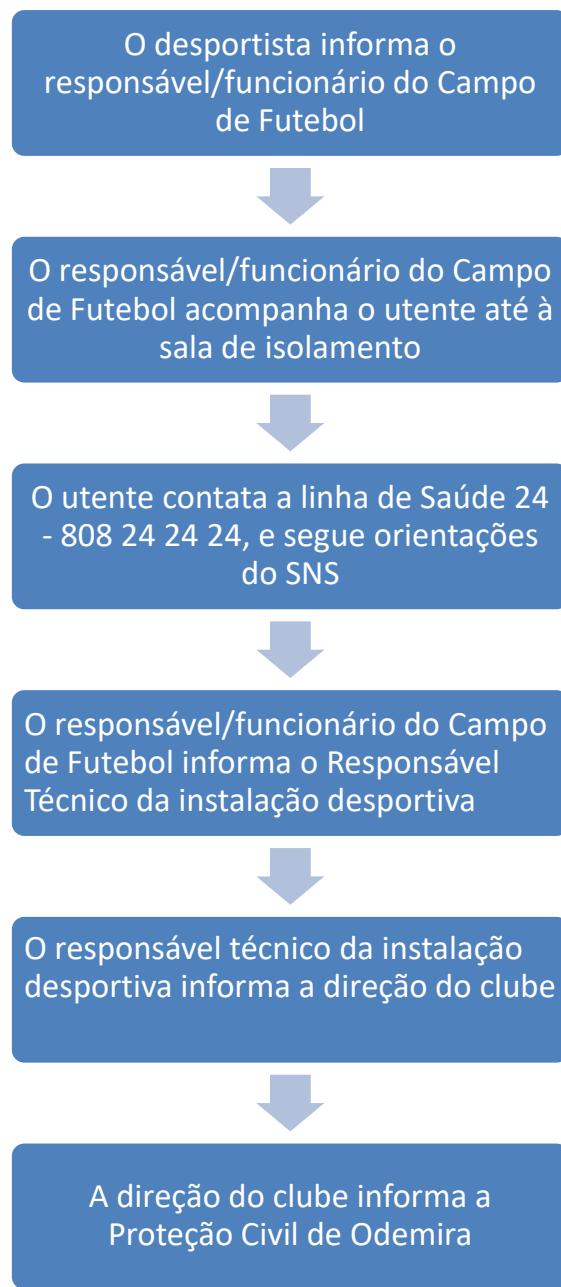
- Transportar as roupas e colocar diretamente na máquina de lavar;

- As roupas e a toalhados devem ser lavadas à temperatura mais alta que puder suportar e observar ao ciclo de desinfecção pelo calor (pelo menos 60-C durante 30 minutos);

- Se as roupas não puderem ser lavadas a quente, devem ser lavadas na máquina, com um desinfetante apropriado a este tipo de roupa, compatível com a máquina.

- Os resíduos recolhidos nos balneários, devem ser acondicionados num primeiro saco bem fechado, que depois é depositado no segundo saco.

## 9. Procedimento em caso suspeito e fluxo de informação



## **10. Monitorização do Plano**

A monitorização do Plano, é realizada pelo responsável Técnico da instalação, sendo responsável por monitorizar a aplicação das regras de contingência, centralizar a informação, e reportar dados ao Grupo de Trabalho, bem como sugerir alterações ao Plano, sempre que se justifique.

# 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**



## ANEXO II – Higienização das mãos

# Lavagem das mãos

Lave as mãos apenas quando estiverem visivelmente sujas.  
Nas outras situações use solução anti-séptica de base alcoólica (SABA).



Duração total do procedimento: 40-60 seg.



Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



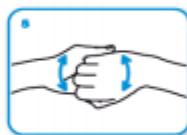
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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 III – Correta utilização da máscara

**COVID-19**

## MÁSCARAS



COMO COLOCAR	DURANTE O USO	COMO REMOVER
1. Lavar as mãos antes de colocar	1. Trocá-la quando estiver húmida	1. Lavar as mãos antes de remover
2. Ver a posição correta Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima)	2. Não retirar a máscara para tossir ou espirrar	2. Retirar a máscara pelos elásticos
3. Colocar a máscara pelos elásticos	3. Não tocar nos olhos, face ou máscara Se o fizer, lavar as mãos de seguida	3. Descartar em contentor de resíduos sem tocar na parte da frente da máscara
4. Ajustar ao rosto Do nariz até abaixo do queixo		4. Lavar as mãos
5. Não ter a máscara com a boca ou com o nariz desprotegidos		

### TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

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

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPÚBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODA DGS



**ANEXO IV – Registo de Presenças**

\_\_\_/\_\_\_/2020

Nome	Contacto Tel.	Balneário	Sala de Exercício	Hora de Entrada	Hora de Saída

**ANEXO V – Mapa com marcas de circulação**

**Campo de Futebol Foz Do Mira**

