



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

**Título:**

Plano de Contingência para infeção pelo novo Corona vírus SARS-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 comércio 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 repentinas, 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 936/2020 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, diretivas, 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°C), ou dispneia/dificuldade respiratória, são considerados suspeitos de COVID-19 devem ser reencaminhadas para a área de isolamento e ligam para a

#### **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 Infecção**

#### 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 ativa<sup>1</sup>, 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 Infecção**

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 prevenir 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.

#### **Circuito (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 antisséptica 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
- Máscara
- 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 exercício físicos -

**AnexoIII (correta utilização da máscara);**

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

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

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

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 entre utilizadores.

- 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 desinfecção 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 desinfecção 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) Desinfecção 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 desinfecção 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 desinfecção 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 gabinetes.

#### **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;

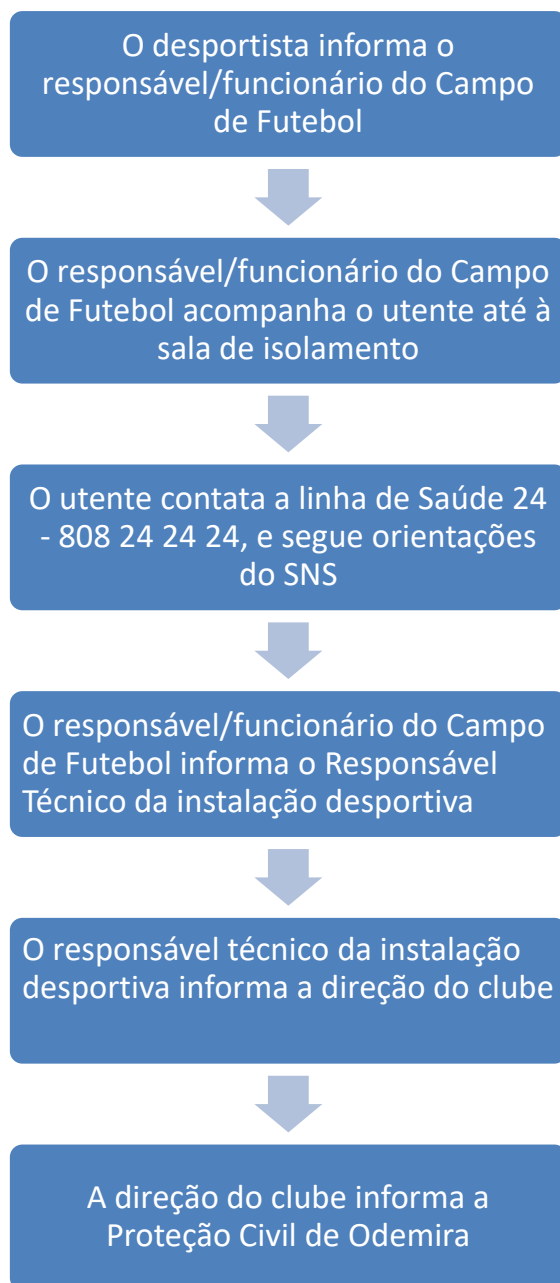
- Transportar as roupas e colocar diretamente na máquina de lavar;

- As roupas e a toalhas 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).

*medidas simples salvam vidas*



 Duração total do procedimento: 40-60 seg.

 <p>1</p> <p>Molhe as mãos com água</p>	 <p>2</p> <p>Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos</p>	 <p>3</p> <p>Esfregue as palmas das mãos, uma na outra</p>
 <p>4</p> <p>Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa</p>	 <p>5</p> <p>Palma com palma com os dedos entrelaçados</p>	 <p>6</p> <p>Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados</p>
 <p>7</p> <p>Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa</p>	 <p>8</p> <p>Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa</p>	 <p>9</p> <p>Enxague as mãos com água</p>
 <p>10</p> <p>Seque as mãos com toalha descartável</p>	 <p>11</p> <p>Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual</p>	 <p>12</p> <p>Agora as suas mãos estão seguras.</p>

Divisão de Saúde do Trabalho

## 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 a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima)  

- COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**  

- AJUSTAR AO ROSTO**  
Do nariz até abaixo do queixo  

- 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 CONTENTOR 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 máximo de utilizações.

#SEJAUMAGENTEDESALUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS



**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**

