



# **PLANO DE CONTIGÊNCIA COVID 19**

**Sport Clube Odemirense  
Plano Contingência Covid 19  
Setembro 2020**



## 1. Enquadramento

1.1 – No âmbito da pandemia pelo novo Coronavírus (2019-nCoV ou nCov) emite-se este plano de contingência, que pode ser atualizado em qualquer altura e deve ser mantido até informação em contrário, tendo por base as orientações da Direção Geral da Saúde (DGS), de forma a minimizar o risco de contágio.

### 1.2 - **Definição de caso suspeito**

- Critérios Clínicos: Infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória) requerendo ou não hospitalização;

**E**

- Critérios epidemiológicos: História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa\* nos 14 dias antes do início de sintomas **OU** Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2/COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas **OU** Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19

1.3 - **Transmissão da infeção** (segundo informação institucional disponível à data)

- Gotículas respiratórias
- Contacto direto com secreções infetadas
- Aerossóis em procedimentos terapêuticos que os produzem.

1.4 - **Principais Sintomas:**

- Tosse
- Febre
- Dificuldade respiratória.

1.5 – **Período de incubação**

O período de incubação (até ao aparecimento dos sintomas) situa-se entre os 2 e os 12 dias. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias, desde a data da última exposição a um caso confirmado.



## **2- Medidas de prevenção diárias**

- Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos;
- Reforçar a lavagem das mãos antes e após as refeições, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos estejam sujas;
- Usar lenços de papel (de utilização única) para se assoar (deitar os lenços no caixote do lixo e lavar as mãos de seguida);
- Tossir ou espirrar para o braço com o cotovelo fletido, e não para as mãos;
- Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias.

## **3- Estabelecimento de uma área ou sala de “isolamento” e o(s) circuito(s) até à mesma**

- Estabelecimento de uma área ou sala de “isolamento” e o(s) circuito(s) até à mesma. A colocação numa área de “isolamento” visa que outros possam ser expostos e infetados. Tem como principal objetivo evitar a propagação da doença transmissível no serviço e na comunidade. Cada instituição desportiva deve definir uma área ou sala de “isolamento” (gabinete ou sala) devidamente identificada e comunicada a todo o clube, que tem como finalidade evitar ou restringir o contacto direto com quem apresente os sintomas acima descritos. Na deslocação do elemento suspeito de infeção para a área de isolamento devem ser evitados os espaços de maior aglomeração de pessoas.

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: *Balneário dos Árbitros a Oeste no Estádio Municipal Cabe ao Município de Odemira* 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.

#### **4 - Procedimentos específicos**

a) Compete ao Município de Odemira

- Elaborar e implementar o plano de contingência para o Complexo Desportivo Dr. Justino Santos;
- Instalar postos de desinfeção de mãos pelo recinto;
- Adquirir material de desinfeção de mãos e superfícies;
- Desinfetar as instalações desportivas, seguindo as normas da DGS;
- Nomear funcionário responsável para garantir as condições de funcionamento do plano e desinfeção dos espaços;

b) Cabe à direção do Sport Clube Odemirense:

- Divulgar o plano de contingência;
- Coordenar a implementação do plano;
- Garantir o contacto com as autoridades de saúde;
- Contactar os familiares/encarregados de educação dos atletas suspeitos de infeção;
- Garantir as condições de funcionamento do espaço de isolamento.

##### **4.1 - Procedimentos num caso suspeito**

- Nas situações necessárias o Diretor Desportivo acompanha o atleta até à área de “isolamento” que está devidamente identificada com um dístico. Quem acompanha o atleta com sintomas, Diretor Desportivo ou treinador em caso de substituição, deve cumprir as precauções básicas de infeção, quanto à higiene das mãos e colocação de máscara.



## Sport Clube Odemirense – Plano de Contingência 2020

- O profissional de saúde do SNS 24 questiona o doente (ou acompanhante) quanto a sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de COVID19.

- Após avaliação, o SNS 24 informa o seguinte:

- Se não se tratar de caso suspeito de COVID-19 define os procedimentos adequados à situação clínica;

- Se se tratar de caso suspeito de COVID-19: o SNS contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da DGS para avaliação da suspeição. Desta validação o resultado poderá ser:

1. Caso Suspeito Não Validado: este fica encerrado para COVID-19.

2. Caso Suspeito Validado: A DGS ativa o Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), o Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA) e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos.

3. Procedimentos perante um caso suspeito validado

- A DGS informa a Autoridade de Saúde Regional dos resultados laboratoriais, que por sua vez informa a Autoridade de Saúde Local.

- A Autoridade de Saúde Local informa dos resultados dos testes laboratoriais e:

- Se o caso for não confirmado: este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais de limpeza e desinfeção: Nesta situação são desativadas as medidas de plano de contingência.

- Se o caso for confirmado: a área de “isolamento” deve ficar interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde.

Na situação de caso confirmado, o Município deve:

- Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área 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 local onde se encontrava o doente confirmado (incluindo materiais e equipamentos utilizados por este);



- Armazenar os resíduos do caso confirmado em saco de plástico (com espessura de 50 ou 70 microns) que, após ser fechado (ex. com abraçadeira), deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.

#### 4. 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 COVID-19. O contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

A). “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 expectoração, sangue, gotículas respiratórias.

B) “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.

### **5- Medidas de prevenção específicas na atividade desportiva**

#### **5.1 – Utilização do Estádio Municipal de Odemira**

As Coletividades/Associações devem utilizar o horário compreendido entre as 18h00 e as 22h00, para praticantes desportivos federados, utilizadores a título individual e sem contato, 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.



## Sport Clube Odemirense – Plano de Contingência 2020

- b) Utilizadores e Atletas: 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) Professores, Treinadores e staff de apoio: Obrigatório o uso de máscara, quando ao ar livre e quando as suas funções não apresentem exercício físico
- d) Todos os utilizadores <10 anos é dispensada o uso de máscara;
- e) Colocação junto da entrada e saída de 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 integra as orientações da DGS e inseridas em planos de contingência de Federações Desportivas onde seja permitido a presença de delegados, técnicos etc.;
- 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);
- j) A Participação em sessões de treino por parte das coletividades/Associações e atletas 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
- 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.



Podem existir situações que, face às características específicas da modalidade poderão requerer um distanciamento físico inferior a três metros, neste caso, o distanciamento deverá ser maximizado e o período de maior proximidade entre praticantes deverá ser o menos possível.

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) Deve ser assegurada a desinfeção diária após utilização de balizas de futebol de 11, balizas de treino e balizas de futebol 7, únicos equipamentos fixos e amovíveis disponíveis no relvado sintético do Estádio Municipal de Odemira, bem como a desinfeção de gabinetes e sala de tratamento, marquesa e demais equipamentos utilizados devem ser submetidos à higienização entre utilizadores, assegurada pela entidade responsável pela atividade/modalidade nos termos da orientação n.º014/2020 da DGS

p) Deve ser evitado a partilha e manuseamento de materiais/ equipamentos com superfícies porosas (exemplo: bolas, colchões, etc.) e a sua desinfeção deve ser assegurada pela entidade responsável pela atividade/ modalidade.

q) Não é permitido a partilha de garrafas, devendo privilegiar garrafas individuais e identificadas

r) Lotação máxima em instalações/espacos no âmbito da utilização para a prática desportiva: Zona 1: Até 30 utilizadores no relvado sintético (50% da área do relvado) Zona 2: Até 30 utilizadores no relvado sintético (50% da área do relvado) Zona 3: Até 30 utilizadores no topo após a reta da meta Zona 4: Até 30 utilizadores no topo da partida antes da reta da meta Zona 5: Até 20 utilizadores Federados e 10 utilizadores não Federados na pista de atletismo.

## **5. 2 – Deslocações de e para as instalações de treino/jogo**

- As deslocações de e para o recinto desportivo devem ser efetuadas, sempre que possível, em veículo próprio, sem contacto com terceiros, respeitando as normas da DGS;

## **5.3 – Circulação no recinto desportivo**

- A circulação no recinto desportivo deve respeitar as setas que estão devidamente assinaladas;

- As deslocações no recinto desportivo devem ser realizadas com a distância mínima de 2 metros de outros e com o uso de máscaras. O uso da máscara é obrigatório, exceto no momento do treino/jogo;



- Não são permitidos os aglomerados de pessoas para socialização;
- Não são permitidas as partilhas de objetos, sendo que cada um é responsável pelo seu material.

#### **5.4 – Balneários / instalações sanitárias/ ginásio**

##### Balneários a Este do Estádio Municipal:

- A lotação máxima permitida no balneário 1 e 2 com chuveiros/cabines e cabides é de 4 utentes em simultâneo, por forma a permitir a manutenção do distanciamento físico de pelo menos de 2 metros; -

A lotação máxima permitida no balneário 3 com chuveiros/cabines e cabides é de 3 utentes em simultâneo, por forma a permitir a manutenção do distanciamento físico de pelo menos de 2 metros;

- 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.

##### Balneários a Oeste do Estádio Municipal:

- A lotação máxima permitida no balneário 1 e 2 com chuveiros/cabines e cabides é de 5 utentes em simultâneo, de forma a permitir a manutenção do distanciamento físico de pelo menos de 2 metros;

- A lotação máxima permitida no balneário 3 com chuveiros/cabines e cabides é de 6 utentes em simultâneo, por forma a permitir a manutenção do distanciamento físico de pelo menos de 2 metros;

- A lotação máxima permitida no balneário 4 com chuveiros/cabines e cabides é de 4 utentes em simultâneo, por forma a permitir a manutenção do distanciamento físico de pelo menos de 2 metros;

- 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.

- Apesar de existir apenas um corredor de entradas e saídas de acesso aos balneários por funcionários e utilizadores encontram-se assinalados com sinalética para preconizar a circulação alternada, evitando o cruzamento entre pessoas;

- Aos praticantes dos escalões de formação, não será permitido o acesso aos balneários e chuveiros/cabines de duchas;



## Sport Clube Odemirense – Plano de Contingência 2020

- Serão afixadas as lotações máximas permitidas nos balneários, chuveiros/cabines e cabides, por forma a permitir a manutenção do distanciamento físico de pelo menos 2 metros.
- Aconselhado o uso de chinelos nos balneários, chuveiros/cabines de duche e sanitários;
- 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.
- Só é permitida a utilização do ginásio por dois atletas de cada vez. À entrada devem desinfetar as mãos e após cada utilização das máquinas, devem desinfetá-las com o produto e papel descartável disponível;

### **6 – Contactos das Autoridades competentes**

- Centro de Saúde de Odemira: 283320130
- Serviço de Urgência Básico: 283322133
- Bombeiros Voluntários de Odemira: 283320800
- Linha Saúde 24: 808 24 24 24
- INEM: 112



- ANEXO I – Etiqueta Respiratória

# NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

## Medidas de etiqueta respiratória



Ao TOSSIR ou ESPIRRAR não use as mãos, elas são um dos principais veículos de transmissão da doença. Use um **LENÇO DE PAPEL** ou o **ANTEBRAÇO**.



**DEITE O LENÇO AO LIXO** e **LAVE** sempre as mãos a seguir a tossir ou espirrar.

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE



**SNS 24**

**808 24 24 24**



- ANEXO II – Lavagem das Mãos

## COMO LAVAR AS MÃOS



1  
Molhe as mãos  
com água



2  
Aplique **sabão** suficiente  
para cobrir todas as  
superfícies das mãos



3  
Esfregue as **palmas**  
das mãos uma na outra



4  
**Palma com palma**  
com os dedos entrelaçados



5  
Esfregar o **polegar**  
em sentido rotativo



6  
Esfregar rotativamente  
os **dedos** na palma  
da mão contrária



7  
Esfregar o **pulso**  
com a mão contrária



8  
Enxaguar as mãos  
com água



9  
Secar as mãos com  
um **toalhete descartável**

### ANEXO III – Correta utilização de 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.

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS



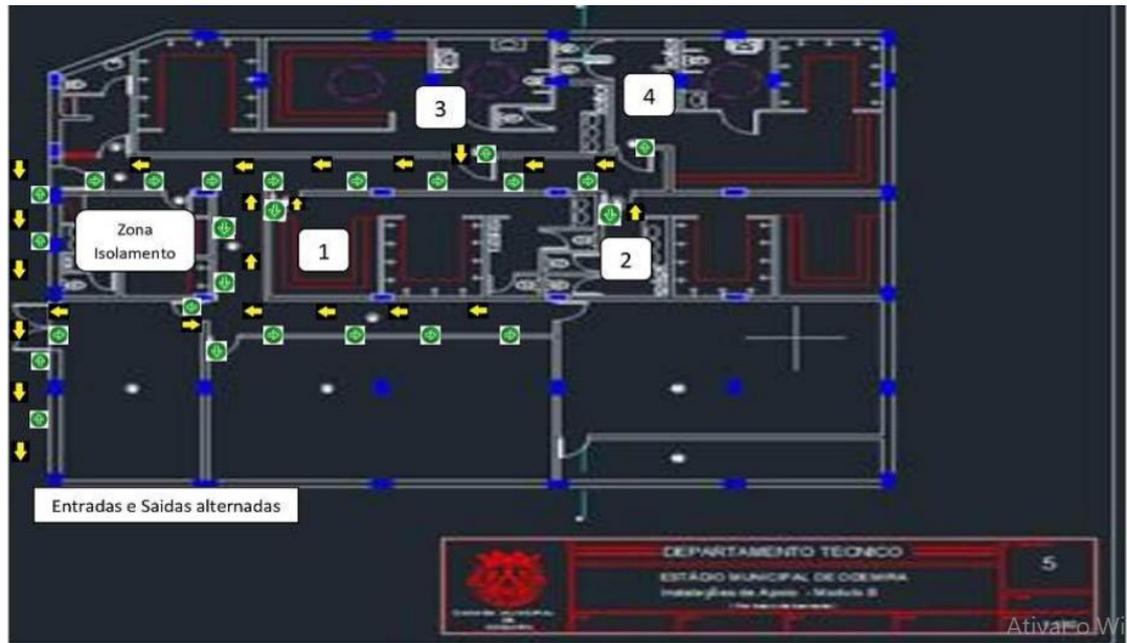


**ANEXO IV – Mapa Circulação**





**ANEXO V – Balneário a Oeste**





**ANEXO VI – Balneários a Este**

