

Associação Cultural e Desportiva Santa Clara-a-Nova

PLANO DE CONTINGÊNCIA

CORONAVÍRUS (COVID-19)



Índice

1. Introdução.....	4
2. COVID-19 e o novo Coronavírus	4
Tempo de Incubação e Transmissibilidade	4
Principais Sinais e Sintomas	5
3. Medidas a adotar pelo Clube	5
4. Medidas a adotar por jogadores e treinadores	6
5. Acesso ao recinto desportivo	7
6. Utilização dos balneários	7
Atletas e Treinadores.....	7
Árbitros.....	8
7. Utilização de instalações sanitárias	8
8. Sala de Isolamento.....	8
9. Definição de Caso Suspeito	8
10. Procedimentos na ocorrência de Caso Suspeito	9
11. Procedimentos após Caso Suspeito validado.....	9
12. Identificação dos responsáveis do clube.....	10
13. Contactos Úteis	10
ANEXOS.....	11



Índice de Anexos

ANEXO I	12
TERMO DE RESPONSABILIDADE	12
ANEXO II	13
Medidas de Etiqueta Respiratória.....	13
ANEXO III	14
Higienização das Mãos.....	14
ANEXO IV.....	15
Correta Utilização da Máscara	15
ANEXO V.....	16
Planta do Recinto Desportivo, Espaços e Circuitos de Circulação	16
ANEXO VI.....	17
Vista aérea e acesso ao Campo de Jogos de Santa Clara-a-Nova.....	17



1. Introdução

Após a publicação das orientações n.º 014/2020 de 31 de março, n.º 030/2020 de 29 de maio e n.º 036/2020 de 25 de agosto da Direção-Geral da Saúde (DGS), nas recomendações do regulamento específico da Associação de Futebol de Beja, e demais legislação em vigor sobre esta temática, foi elaborado e será colocado em prática este Plano de Contingência.

Este documento será do conhecimento de todos os agentes desportivos que se relacionem com a prática desportiva do nosso clube, podendo ser consultado através da nossa página de Facebook, existindo ainda a possibilidade de ser pedido através do endereço de e-mail santaclaraanova@gmail.com.

As regras que constam neste documento são obrigatórias a para todos os elementos ligados à Associação Cultural e Desportiva de Santa Clara-a-Nova que frequentem as instalações do Campo de Jogos de Santa Clara-a-Nova. Estas normas aplicam-se, ainda, a outros elementos que visitem o este recinto desportivo para a realização de treinos ou competições ou para a realização de trabalhos inerentes à respetiva atividade profissional.

Para além das medidas previstas neste Plano de Contingência, devem ainda ser levadas em consideração quaisquer recomendações a emitir pelas entidades previamente referenciadas ou por outras como a União das Freguesias de Santa Clara-a-Nova e Gomes Aires ou a Câmara Municipal de Almodôvar.

Este documento está em constante avaliação e revisão e será atualizado sempre que se justifique.

2. COVID-19 e o novo Coronavírus

Segundo a DGS, “os coronavírus pertencem à família Coronaviridae que integra vírus que podem causar infeção no Homem, noutros mamíferos (por exemplo nos morcegos, camelos, civetas) e nas aves. Até à data, conhecemos oito coronavírus que infetam e podem causar doença no Homem. Normalmente, estas infeções afetam o sistema respiratório, podendo ser semelhantes às constipações comuns ou evoluir para uma doença mais grave, como a pneumonia. Dos coronavírus que infetam o Homem o SARS-CoV, o MERS-CoV e o SARS-CoV-2 saltaram a barreira das espécies, ou seja, estes vírus foram transmitidos ao Homem a partir de um animal reservatório ou hospedeiro desses vírus.”

Identificado pela primeira vez em dezembro de 2019 na China, na cidade de Wuhan, o novo coronavírus, designado como SARS-CoV-2, nunca tinha sido identificado em humanos. A fonte de infeção ainda é desconhecida e a investigação sobre o vírus continua em desenvolvimento.

Tempo de Incubação e Transmissibilidade

Segundo a DGS, o período de incubação da doença situa-se entre 1 e 14 dias. Este dado é estimado de acordo com os estudos realizados sobre a família *Coronaviridae* e o novo Coronavírus.



A transmissão da COVID-19 pode ocorrer de pessoa-a-pessoa, por contacto próximo com indivíduos infetados pelo vírus SARS-CoV-2 ou através de superfícies e objetos contaminados.

A transmissão ocorre principalmente através de gotículas que contêm partículas virais que são libertadas pelo nariz ou pela boca de pessoas infetadas. Estas gotículas podem atingir diretamente quem estiver próximo ou podem depositar-se em objetos ou superfícies que rodeias a pessoa infetada.

Boca, nariz e olhos são as zonas mais sensíveis do nosso corpo no que toca a infeções respiratórias. Para além de poderem ser atingidos diretamente pelas gotículas com partículas virais, pode ainda ocorrer contacto das mãos com qualquer uma destas zonas.

Para já, ainda não há tratamentos específicos ou uma vacina para a COVID-19. Assim, o clube deverá aplicar um conjunto de medidas preventivas que tenham em consideração as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies ou objetos contaminados).

Principais Sinais e Sintomas

Os sinais ou sintomas da COVID-19 variam em gravidade, podendo inclusive verificar-se a ausência de sintomas (casos assintomáticos). Dos principais sintomas destacam-se:

- febre (temperatura ≥ 38 °C);
- tosse;
- dor de garganta;
- cansaço e dores musculares.

Em casos mais graves:

- pneumonia grave;
- síndrome respiratória aguda grave;
- septicémia;
- choque séptico;
- eventual morte.

Para além destes, verificou-se recentemente a ocorrência de casos com anosmia (perda de olfato) e/ou perda de paladar como sintomas da COVID-19.

3. Medidas a adotar pelo Clube

A Associação Cultural e Desportiva de Santa Clara-a-Nova deve garantir:

- A publicação e cumprimento deste Plano de Contingência;
- A afixação em zonas relevantes e de grande visibilidade das regras de etiqueta respiratória, de higienização correta das mãos, de utilização correta das máscaras, e de funcionamento das instalações;



- A disponibilização de pontos de desinfeção com soluções de álcool-gel no recinto desportivo;
- O correto uso dos Equipamentos de Proteção Individual (EPI), de todos os seus atletas, equipas técnicas e demais staff;
- O cumprimento do distanciamento mínimo de 2 metros entre pessoas nas áreas comuns e de circulação;
- A desinfeção de material utilizado no treino ou jogo;
- A disponibilização do Termo de Responsabilidade para atletas, equipas técnicas, colaboradores e demais staff;
- A manutenção de um registo, organizado por data e hora (entrada e saída), contendo o nome e contactos de todas as pessoas que frequentarem os espaços de treino e competição;
- A interdição de entrada de público nas instalações desportivas, bem como de Encarregados de Educação de utilizadores menores de idade;
- A definição e informação a todos os utilizadores sobre a utilização e as lotações admissíveis nos balneários e instalações sanitárias, de forma a garantir o distanciamento entre pessoas.

4. Medidas a adotar por jogadores e treinadores

Os atletas e os elementos das equipas técnicas devem:

- Monitorizar a temperatura corporal antes de sair de casa. Em caso de febre, o atleta deverá permanecer em casa;
- Evitar comportamentos de risco no seu dia-a-dia;
- Utilizar máscara e cumprir as regras de higienização e etiqueta respiratória sempre que se encontrem em representação do clube;
- Garantir a desinfeção do material de utilização individual em treino ou jogo (a desinfeção deverá ser feita em casa);
- Limitar a quantidade de material a usar em ambiente de treino ao essencial;
- Evitar o empréstimo de qualquer tipo de material e/ou equipamento, incluindo garrafas de hidratação;
- Cumprir escrupulosamente os horários definidos pelo clube;
- Utilizar as áreas comuns de forma célere, no sentido de evitar a formação de aglomerados;
- Evitar os habituais cumprimentos sociais (ex.: aperto de mão);
- Cumprir e promover o cumprimento das restantes normas descritas neste Plano de Contingência.



5. Acesso ao recinto desportivo

O acesso ao recinto desportivo é feito de acordo com os circuitos estabelecidos e devidamente sinalizados (ANEXO V). No que diz respeito ao Campo de Jogos de Santa Clara-a-Nova:

- A utilização do parque de estacionamento tem uma capacidade máxima de 15 viaturas e destina-se à equipa visitante e à equipa de arbitragem;
- A circulação deverá ser feita sempre pela direita;

Aquando da entrada no recinto desportivo, todos os indivíduos estão obrigados ao cumprimento das seguintes regras:

- Utilização obrigatória de máscara em todos os espaços, com exceção do espaço de treino/jogo nos momentos de treino ou aquecimento e no decurso de jogo. Os elementos no banco de suplentes devem permanecer com máscara. Esta só deve ser retirada no momento da entrada em campo para realização do treino ou jogo;
- Permitir a medição da temperatura corporal a todos os agentes que tenham permissão para aceder ao estádio. A medição deverá ser feita por um representante do clube devidamente identificado;
- Manter o distanciamento mínimo de 2 metros entre pessoas;
- Desinfeção e higienização das mãos;
- Preenchimento do registo de entrada no recinto desportivo.

Aquando da saída no recinto desportivo, todos os indivíduos estão obrigados ao cumprimento das seguintes regras:

- Utilização obrigatória de máscara em todos os espaços;
- Manter o distanciamento mínimo de 2 metros entre pessoas;
- Desinfeção e higienização das mãos;
- Preenchimento do registo de saída no recinto desportivo.

6. Utilização dos balneários

Atletas e Treinadores

A higiene dos atletas após treino ou jogo será feita com recurso a todos os balneários disponíveis. A utilização destes espaços fica condicionada a pequenos grupos, de forma a evitar aglomerados. Em relação ao balneário da equipa visitante, apenas 10 jogadores devem utilizar o espaço em simultâneo, respeitando o distanciamento identificado no balneário. Após a saída do primeiro grupo de jogadores, é realizada desinfeção do espaço para permitir entrada dos restantes atletas. O processo será repetido sempre que necessário, de acordo com a Orientação nº 014/2020 de 31 de março da DGS.

Na realização da higiene corporal, cada chuveiro deve ser utilizado por um elemento de cada vez. Os atletas em espera devem manter o distanciamento até à desocupação do chuveiro. O espaço deve estar devidamente ventilado durante todo o processo e é sempre necessária a desinfeção das mãos à entrada e saída do balneário.



Árbitros

No balneário destinado aos árbitros, os mesmos devem respeitar os locais destinados e identificados para equipar. Todas as instalações são desinfetadas antes e depois dos jogos ou treinos.

Na realização da higiene corporal, cada chuveiro deve ser utilizado por um elemento de cada vez. Os árbitros em espera devem manter o distanciamento até à desocupação do chuveiro. O espaço deve estar devidamente ventilado durante todo o processo e é sempre necessária a desinfeção das mãos à saída do balneário.

7. Utilização de instalações sanitárias

Os utilizadores deverão higienizar as mãos antes e depois da utilização de qualquer instalação sanitária.

Estes equipamentos estão devidamente identificados e sinalizados, de forma a ser cumprido o distanciamento necessário aquando da sua utilização. Não devem ser utilizados equipamentos que se encontrem inoperacionais/imobilizados, no intuito de respeitar o distanciamento.

8. Sala de Isolamento

De acordo com as orientações, deverá ser identificada e disponibilizada uma sala de isolamento, com o objetivo de acolher casos suspeitos de infeção, evitando assim a potencial exposição e propagação da COVID-19 entre elementos no recinto.

Deste modo, define-se que a sala de isolamento do recinto desportivo utilizado Campo de Jogos de Santa Clara-a-Nova é a antiga Sala de Bar (ANEXO V). Este espaço está equipado nos termos do definido na orientação n.º 06/2020 de 26 de fevereiro de 2020, da DGS. O mesmo deve ser desinfetado sempre que utilizado.

9. Definição de Caso Suspeito

De acordo com a DGS, define-se como caso suspeito quem apresente como critérios clínicos infeção respiratória aguda (febre, tosse ou dificuldade respiratória), associados a critérios epidemiológicos.



10. Procedimentos na ocorrência de Caso Suspeito

O(s) elemento(s) do clube com responsabilidade sobre o tratamento de casos suspeitos de infeção devem ser informados sempre que surjam e sejam identificados sinais ou sintomas compatíveis com COVID-19 em qualquer agente desportivo ou outro elemento autorizado a frequentar o recinto.

Garantindo o distanciamento social, o indivíduo identificado como caso suspeito deverá ser encaminhado para a sala de isolamento definida neste Plano de Contingência, acompanhado pelo responsável designado para o efeito.

Em todo o processo, os indivíduos devem usar máscara cirúrgica (exceto se a condição clínica do elemento identificado como caso suspeito não o permitir). Recomenda-se, ainda, que o responsável pelo acompanhamento esteja equipado com luvas descartáveis.

Sempre que necessário, deverá ser prestada assistência adequada a quem evidencie outras dificuldades (ex.: dificuldade de locomoção), procurando, contudo, que seja assegurado, na medida do possível, o cumprimento de todas as recomendações, incluindo o distanciamento mínimo de 2 metros.

Uma vez na sala de isolamento, o responsável pelo acompanhamento contacta a linha SNS 24 (808 24 24 24), seguindo todas as indicações recebidas até que seja efetuada a avaliação do caso e prestadas informações adicionais sobre os procedimentos adequados à situação.

Na avaliação de um caso suspeito podem obter-se dois resultados:

- Caso Suspeito Não Validado: este fica encerrado para COVID-19. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do indivíduo;
- Caso Suspeito Validado: a DGS ativa o INEM, o INSA e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos.

Logo que possível, serão informados o Técnico do Serviço Municipal de Desporto (961 521 304) e o responsável da Associação de Futebol de Beja.

11. Procedimentos após Caso Suspeito validado

Na eventual validação de um caso suspeito, o indivíduo em causa deverá permanecer na sala de isolamento, com o devido equipamento de proteção individual, até à chegada da equipa do INEM que fará o transporte até ao hospital de referência.

Todos os espaços e acessos utilizados pelo indivíduo devem ser interditados até que se proceda à respetiva limpeza e desinfeção. Até que todas as condições de segurança estejam repostas, apenas o elemento responsável pelo acompanhamento do caso suspeito poderá aceder a estes espaços.

O caso positivo deve ser isolado, ficando impossibilitado de participar nos treinos e nas competições até à obtenção de resultados que comprovem a recuperação do indivíduo.



Numa circunstância como esta, a Associação Cultural e Desportiva de Santa Clara-a-Nova deverá:

- 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 balneário e equipamentos utilizados pelo doente confirmado;
- 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 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.

12. Identificação dos responsáveis do clube

Presidente da Associação Cultural e Desportiva de Santa Clara-a-Nova

David Guerreiro

968 043 617

Responsável pelo acompanhamento de casos suspeitos

André Alves – Vice-Presidente

964 772 474

13. Contactos Úteis

SNS 24

808 24 24 24

BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE ALMODÔVAR

286 660 140

INEM

112



ANEXOS



ANEXO I

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, _____, portador do documento de identificação n.º _____, agente desportivo federado da modalidade de _____ no clube _____, com residência habitual no concelho de: _____, declaro por minha honra, que:

1. Adotarei um comportamento socialmente responsável, cumprindo de forma exemplar as medidas gerais recomendadas pela Direção-Geral da Saúde, na minha vida em sociedade e durante a prática desportiva, designadamente, a etiqueta respiratória, a higienização frequente das mãos, e, sempre que aplicável, o distanciamento físico e a utilização de máscara;
2. Comprometo-me a utilizar máscara em todas as situações previstas e recomendadas pelas autoridades de saúde;
3. Monitorizarei os meus sinais e sintomas, nomeadamente febre, tosse e dificuldade respiratória, durante a prática desportiva, quer em contexto de treino quer em competição, em particular, nas vésperas e no dia do treino e competição;
4. Informarei o meu clube ou federação, de imediato, relativamente a eventuais contactos com indivíduos suspeitos de COVID-19 ou com casos confirmados de infeção por SARS-CoV-2, bem como da manifestação de sinais e sintomas de COVID-19, nomeadamente febre, tosse, ou dificuldade respiratória. Aplicarei esta mesma regra a todos os elementos do meu agregado familiar;
5. Aceito submeter-me a todos os testes e exames laboratoriais determinados pela equipa médica do meu clube, federação ou pelas Autoridades de Saúde;
6. Participarei, sempre que solicitado, nas iniciativas de cariz social e educativo de sensibilização de todos os agentes desportivos e da sociedade para a prevenção e controlo da COVID-19.

____ de _____ de 202__

Assinatura:

Assinatura do Encarregado de Educação (no caso de agentes desportivos menores de idade):



ANEXO II

Medidas de 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 III

Higienização das Mãos

COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS

 Duração total do procedimento: **20 segundos**

00  **Molhe as mãos**

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

02  **Esfregue as palmas das mãos, uma na outra**

03  **Palma com palma com os dedos entrelaçados**

04  **Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa**

05  **Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa**

06  **Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa**

07  **Enxague as mãos com água**

08  **Seque as mãos com um toalhete descartável**

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS





ANEXO IV

Correta Utilização da Máscara

COVID-19

MÁSCARAS



COMO COLOCAR

- 1º LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR**
- 2º VER A POSIÇÃO CORRETA**
Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima)
- 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 ANTES DE REMOVER**
- 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

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.

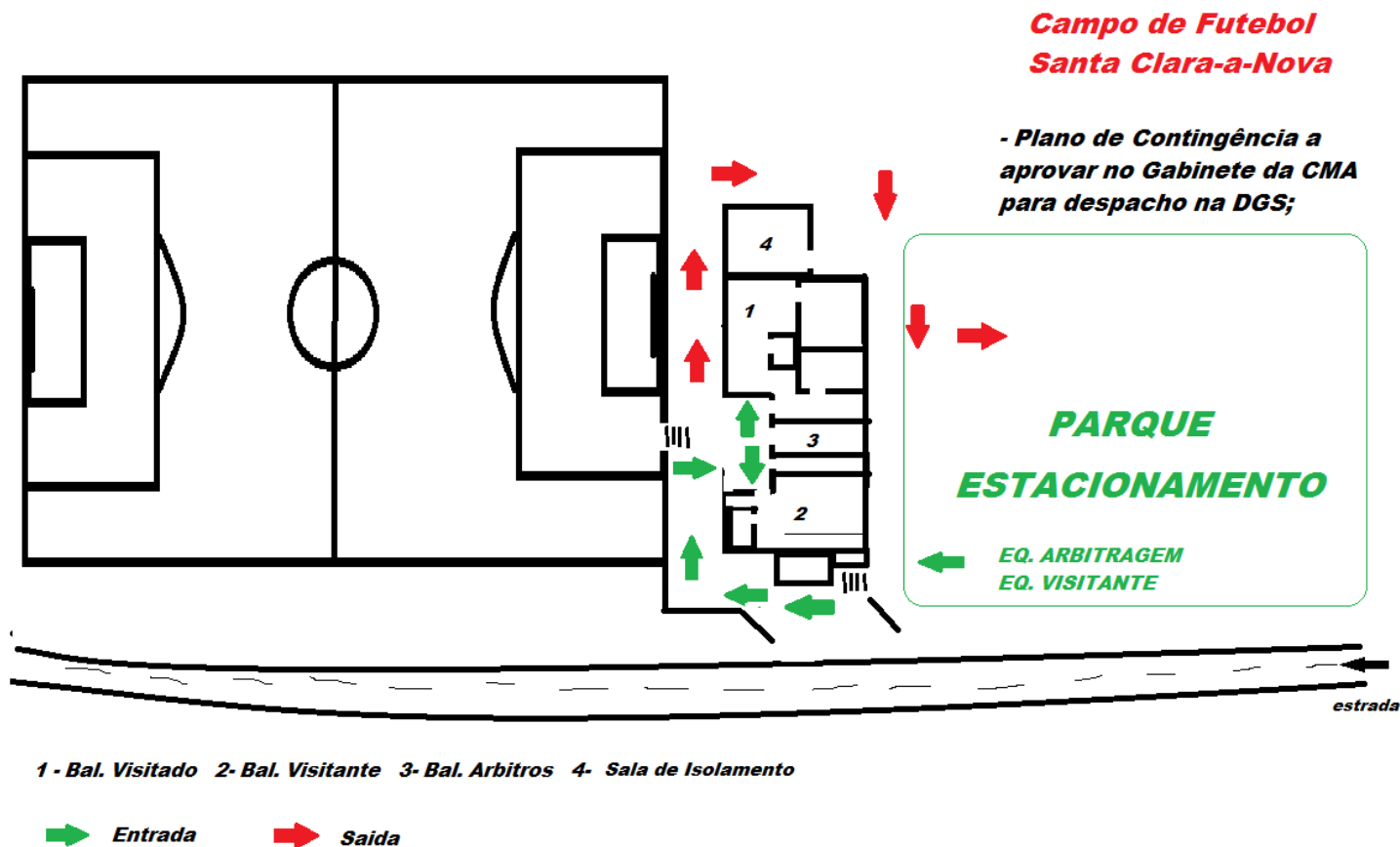
#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS





ANEXO V

Planta do Recinto Desportivo, Espaços e Circuitos de Circulação





ANEXO VI

Vista aérea e acesso ao Campo de Jogos de Santa Clara-a-Nova





Este Plano pode ser atualizado a qualquer momento, tendo em conta a evolução do quadro epidemiológico da COVID-19 e as orientações emanadas pela Direção-Geral da Saúde e/ou outras entidades responsáveis.

Santa Clara-a-Nova, XX de outubro de 2020

Pela Direção da Associação Cultural e Desportiva de Santa Clara-a-Nova

(Nome)



A. C. D.
Santa Clara-a-Nova

Contr.: 505 829 959