Grupo Desportivo e Cultural da Sete

Plano de Contingência COVID 19

1- Enquadramento

A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2). A doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, especialmente, febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, como odinofagia (dor de garganta), dores musculares generalizadas, cefaleias (dores de cabeça), fraqueza, náuseas/vómitos e diarreia.

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 muito próximas.
Contacto indireto: contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.

A COVID-19 foi reconhecida como Pandemia pela Organização Mundial de Saúde no dia 11 de março de 2020. Em Portugal, as medidas de Saúde Pública têm sido implementadas de acordo com as várias fases de preparação e resposta a situações epidémicas, por forma a diminuir progressivamente a transmissão do vírus.

O novo coronavírus, designado SARS-CoV-2, foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019 na China, na cidade de Wuhan. Este novo agente nunca tinha sido identificado anteriormente em seres humanos. A fonte da infeção é ainda desconhecida.

Supõe-se que o SARS-CoV-2 tenha sido introduzido na espécie humana por transmissão zoonótica, ou seja, a partir de uma espécie animal. Vírus muito semelhantes foram identificados em morcegos e em pangolins, mas não é ainda claro o envolvimento destes animais na emergência do SARS-CoV-2 na espécie humana. As investigações continuam no sentido de esclarecer este processo.

O sucesso das medidas de Saúde Pública depende da colaboração de todos os cidadãos, das instituições e organizações, e da sociedade. É sabido que o risco de

transmissão aumenta com a exposição a um número elevado de pessoas, especialmente em ambientes fechados.

Atendendo ao alargamento progressivo da expressão geográfica da Pandemia COVID-19 em Portugal, urge planear as medidas que garantam uma resposta adequada, atempada e articulada de todo o sistema de saúde.

Nesse sentindo é necessário reforçar aos atletas e toda a direção do Clube Desportivo e Cultural da Sete sobre os conceitos importantes com o objetivo de assim proporcionar uma melhor compreensão do vírus e da sua transmissão.

A higiene das mãos deve ser feita várias vezes ao longo do dia, antes e depois de entrar nas instalações do Grupo Desportivo e Cultural da Sete e sempre que se justifique. Deve lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, esfregando sequencialmente as palmas, dorso, cada um dos dedos e o pulso, secando-as bem no final. Caso não tenha acesso a água e sabão deve desinfetar as mãos com solução à base de álcool com 70% de concentração. Não nos podemos esquecer de remover anéis, pulseiras, relógios, ou outros objetos, antes da lavagem das mãos. Estes adereços deverão também ser higienizados após a sua utilização.

A etiqueta respiratória é a medida a aplicar para evitar transmitir gotículas respiratórias: quando tossir ou espirrar, proteja o nariz e a boca com um lenço descartável ou com o antebraço. Após a utilização do lenço descartável, deite-o imediatamente no lixo. De seguida lave de imediato, as mãos. Caso tenha utilizado o braço, lave-o, ou à camisola, assim que possível.

2- **Abordagem de Pessoas com Suspeita de COVID-19.**

2.1- **Caso suspeito**

As pessoas que desenvolvam quadro respiratório agudo com tosse (de novo ou agravamento da tosse habitual), ou febre (temperatura ≥ 38.0ºC), ou dispneia / dificuldade respiratória, são consideradas suspeitas de COVID-19.

As pessoas com suspeita de COVID-19 devem ligar para a Linha SNS24 (808 24 24 24).

2.2**- Área de isolamento**

A colocação de um suspeito por COVID 19 numa área de isolamento tem como principal objetivo evitar a propagação da doença transmissível.

No campo 25 de Abril foi definida como área de isolamento: **Balneário dos Árbitros**

Esta área esta equipada**:** kit com água e alguns alimentos, solução antissética de base alcoólica, toalhetes de papel, máscaras cirúrgicas e o acesso a instalação sanitária de uso exclusivo.

2.3- **Definição de Responsáveis:**

Entidade Responsável: Junta de Freguesia de Santa Bárbara: Presidente Ana Luísa Fatana
Responsável do Grupo Desportivo e Cultural da Sete: Bruno Soares e Rafael Luz.

Todos são responsáveis pela leitura do plano de Contingência e os responsáveis do GDCS são responsáveis por coordenar a implantação do plano de contingência e garantir o contacto com as autoridades de saúde, bem como o esclarecimento a todos os jogadores e toda a equipa técnica, mediante informação precisa e clara, sobre a COVID-19 de forma a, por um lado, evitar o medo e a ansiedade e, por outro, estes terem conhecimento das medidas de prevenção que devem instituir.

2.4- **Identificação e contactos a estabelecer:**
Linha de Saúde 24- 808242424;
INEM: 112

2.5- **Produtos de equipamento disponibilizados e a utilizar pelos elementos do GDCS:**

- SABA e álcool a 70ºC, sabão neutro para higienização das mãos.

- Toalhete de papel para secagem das mãos, nas instalações sanitárias e noutros locais onde seja possível a higienização das mãos;

- Máscaras cirúrgicas e luvas descartáveis;

- Contentor de resíduos com abertura não manual e saco plástico;

- 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 (ex. baldes e cabos);

- Produtos de higiene e limpeza. O planeamento da higienização e limpeza deve ser relativo aos revestimentos, aos equipamentos e utensílios, assim como aos objetos e superfícies que são mais manuseadas (ex. corrimãos, maçanetas de portas, botões de elevador). A limpeza e desinfeção das superfícies deve ser realizada com detergente desengordurante, seguido de desinfetante.

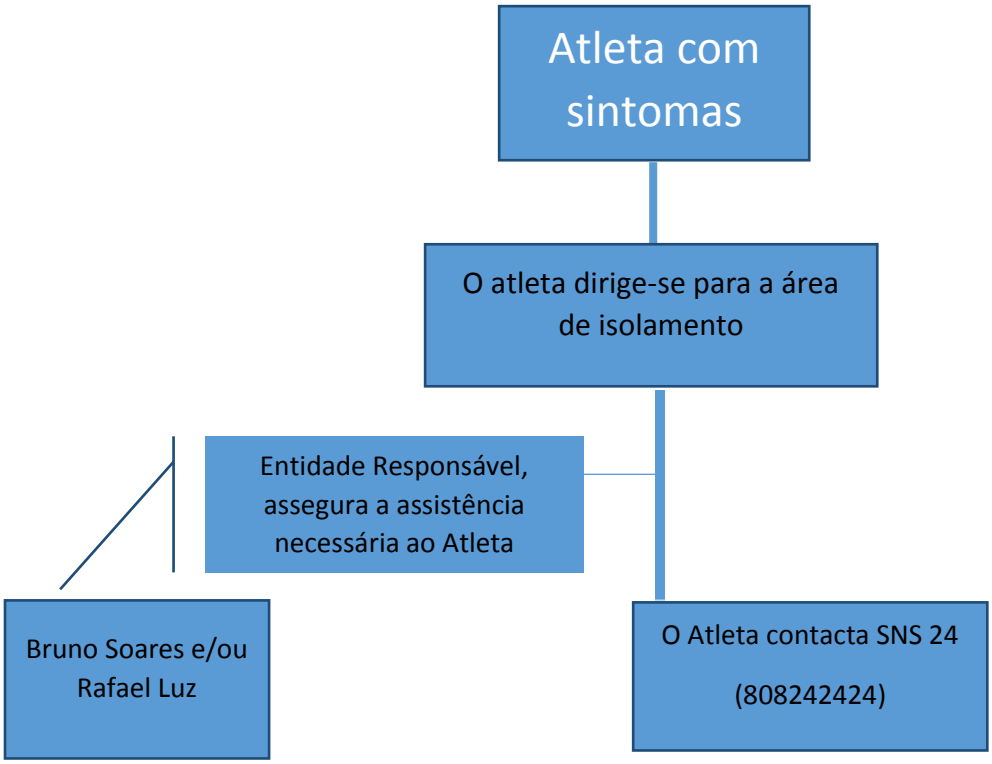
3- Medidas de prevenção específicas do treino

3.1- Utilizações

- A partir das 18h30min, ficam autorizados a utilizar as instalações, apenas jogadores e equipa técnica do GDCS;
- É avaliada e registada a temperatura a todos os jogadores presentes nos treinos e jogos;
- Toda a equipa técnica e jogadores deverá dirigir-se às instalações com máscara cirúrgica e assintomática;
- A deslocação nas instalações do Clube é realizada com a distância de pelo menos 2 metros dos outros utilizadores;
- Os balneários dos atletas encontram-se restritos à sua lotação máxima de 5 pessoas.
- É estritamente proibida a partilha de equipamento pessoal, sendo oferecido a cada jogador 2 equipamentos de treino. A lavagem do equipamento é realizada no domicílio de cada jogador;
- É estritamente proibido o contacto físico.

4- Diligências a efetuar na presença de jogadores e equipa técnica suspeitos de infeção por SARS-CoV-2

- Acionar o Plano de Contingência para COVID-19;
- Procurar manter atualizada a informação sobre COVID-19, de acordo com o disponibilizado pela Direção-Geral da Saúde, Autoridade de Saúde Local e meios de comunicação oficiais.

5 - **Procedimentos num Caso Suspeito**

Fluxograma de situação de trabalhador com sintomas de COVID-19 nas instalações do GDCS