



Procedimentos e Orientações para estar Seguro



PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19

Os planos de contingência e intervenção, são reais e devem ser cumpridos.

O presente documento sofre de alterações de adaptação mediante situação epidemiológica.





1. Enquadramento

Na atual situação relacionada com o COVID-19, as Autoridades de Saúde Nacionais determinaram, a todos os serviços e/ ou entidades desportivas, a elaboração de planos de contingência que minimizem o risco de contágio e permitam o bom funcionamento das atividades essenciais.

O Plano de Intervenção e Contingência, permite que o clube se prepare para enfrentar, de modo adequado, e perante diferentes cenários de absentismo às possíveis consequências de infeção por o novo Coronavírus (COVID-19), de acordo com as orientações da DGS, em estreita articulação com as famílias, os serviços de saúde e outras estruturas da comunidade educativa e desportiva.



A aplicação das medidas previstas no plano de Intervenção e Contingência não prejudica a aplicação das recomendações e informações emitidas e a emitir pela DGS.

1.1. Explicação do Corona Vírus – COVID-19

Os coronavírus são um grupo de vírus que podem causar infeções, do qual faz parte o COVID-19. Normalmente estas infeções estão associadas ao sistema respiratório, podendo ser semelhantes a uma gripe comum ou evoluir para uma doença mais grave, como pneumonia. Em anos anteriores foram identificados outros coronavírus que provocaram surtos e infeções respiratórias graves em humanos, nomeadamente coronavírus SARS-CoV (2002/2003 - síndrome respiratória aguda grave) e o coronavírus MERS-CoV (2012 - síndrome respiratória do Médio Oriente). Este novo vírus foi identificado pela primeira vez em humanos na cidade chinesa de Wuhan, província de Hubei, tendo sido já confirmados casos em outros países de quatro continentes.

Estas infeções estão associadas ao sistema respiratório, podendo ser semelhantes a uma gripe comum ou evoluir para uma doença mais grave, como pneumonia.

Transmissão da infeção

Considera-se que o COVID-19 pode transmitir-se:

- Por gotículas respiratórias (partículas superiores a 5 micra);
- Pelo contacto direto com secreções infecciosas;
- Por aerossóis em procedimentos terapêuticos que os produzem (inferiores a 1micron)

1.2. Principais sintomas

Os sintomas são semelhantes a uma gripe, como por exemplo:

- Febre
- Tosse
- Falta de ar
- Cansaço





1.3. Tempo de incubação e formas de manifestação

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

As medidas no âmbito do COVID-19 têm em conta as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies/ objetos contaminados)

- Medidas de prevenção diária
 - 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.
- 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.

- **Procedimentos específicos**

Casos suspeitos

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

Definição dos responsáveis

Considerando a dimensão do Grupo desportivo Messejanense, foi definido um responsável.

Cabe ao responsável do Grupo Desportivo Messejanense:

- Divulgar o plano de contingência;





- Coordenar a implementação do plano;
- Garantir o contacto com as autoridades de saúde;
- Garantir as condições de funcionamento do espaço de isolamento;

Sala de isolamento	Casa pré-fabricada junto da entrada do recinto desportivo
---------------------------	--

No âmbito da prevenção e controlo de infeção por novo Coronavírus (COVID-19), o Clube definiu uma sala de “isolamento”, nas suas instalações desportivas, que visa impedir que outros possam ser expostos e infetados.

Tem como principal objetivo evitar a propagação da doença transmissível no serviço e na comunidade.

Kit de prevenção do SO acompanhante

O kit de prevenção contém, em caixa fechada:

- Máscaras cirúrgicas para SO acompanhante e para elemento do staff/atleta suspeito;
- Luvas descartáveis para SO acompanhante e para elemento do staff/atleta suspeito;
- Termómetro.

Equipamentos a incluir na Área de Isolamento

Cada área de isolamento deve estar munida de:

- Cadeira e mesa;
- Contentor de resíduos com abertura não manual e saco de plástico;
- Toalhetes de papel;
- Solução antisséptica de base alcoólica;
- Máscaras cirúrgicas;
- Luvas descartáveis;
- Água engarrafada;
- Biscoitos embalados (Bolachas Maria).

Coordenador do Plano Diretor: Rui Emanuel Raposo da Encarnação	
Futebol de 11	
Sénior Diretor Desportivo Márcio Pestana	
Departamento de Saúde	Proteção Civil
Massagista: Daniel Marques	Telefone: 284 600 070 protecao.civil@mun-aljustrel.pt

- **Identificação dos profissionais de saúde e os seus contactos**

Linha 24 – 808 24 24 24 Autoridade Saúde: Dr. Eugénio Besarad (284 325 821/961 965 162) eugeniu.besarad@ulsba.min-saude.pt





- **Aquisição e disponibilização de equipamentos e produtos**
O Grupo Desportivo Messejanense adquiriu álcool 70% e doseadores de sabão Antisséptico de Base Alcoólica para distribuir por diversos setores e áreas.
- **Diligências a efetuar na presença de elemento(s) suspeito(s) de infeção por COVID-19 nas instalações do Clube.**

Quem, não estando no clube, apresente critérios compatíveis com a definição de caso suspeito ou com sinais e sintomas de COVID-19 informa o responsável do grupo equipa (Diretor Márcio José Guisado Pestana) preferencialmente por via telefónica e, caso se encontre nas instalações do clube, o atleta deve dirigir-se para a área de “isolamento” definida no plano de contingência. Já na área de “isolamento” deve contactar-se a linha SNS 24 (808 24 24 24).

2. Procedimentos num caso suspeito

- Nas situações necessárias o Diretor acompanha o atleta até à área de “isolamento”;
- Quem acompanhe o atleta com sintomas, Diretor ou treinador, deve cumprir as precauções básicas de infeção, quanto à higiene das mãos;
- 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 COVID-19;
- 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 (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 clube 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 (não tendo irá solicitar a outra entidade).

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:

1. “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, cantis), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expectoração, sangue, gotículas respiratórias.

2. “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. Plano de contingência e intervenção

O Plano de Contingência do Grupo Desportivo Messejanense permite que o Clube se prepare para enfrentar, de modo adequado, e perante diferentes cenários de absentismo as possíveis consequências de infeção por um novo Coronavírus (COVID-19), de acordo com as orientações da DGS, em estreita articulação com as famílias, os serviços de saúde e outras estruturas da comunidade.





No âmbito da preparação deste Plano de Contingência, foi equacionada a eventual ocorrência das seguintes situações:

1. Redução ou suspensão de qualquer atividade desportiva seguindo as diretrizes e orientações das entidades de tutela DGS, FPF e AFB.
2. Redução ou suspensão do período de funcionamento consoante o caso;
3. Suspensão de eventos ou iniciativas públicas, realizados quer em locais fechados quer em locais abertos ao público;
4. Suspensão de atividades de formação presencial;
5. Suspensão do funcionamento de Secretaria, bares e utilização de outros espaços comuns.

6. Caso suspeito

6.1. Elemento staff

1. Avisa o Responsável Campo, preferencialmente por telefone;
2. Dirige-se para a área de isolamento, protegendo as vias respiratórias.

Responsável de campo

1. Avisa o Diretor/Coordenador da situação;
2. Regista o caso suspeito no documento Identificação de staff/atleta em situação de isolamento (Anexo IV);
3. Liga para a Linha SNS 24 – 808 24 24 24;
4. Informa a família do elemento do staff.

Diretor

1. Avisa o Staff Operacional (SO) acompanhante da Lista de SO de Prevenção (Anexo III).

SO Acompanhante

1. Vai buscar o kit de prevenção e coloca primeiro as luvas e depois a máscara;
2. Desloca-se para a área de isolamento e fecha-se nessa sala com o elemento do staff;
3. Fornece as luvas e a máscara ao elemento do staff para que este coloque primeiro as luvas e depois a máscara;
4. O acompanhante telefona para a Linha SNS 24: **808 24 24 24**, para que o elemento do staff fale com o técnico de saúde;
5. SO acompanhante e elemento do staff aguardam por novas instruções na área de isolamento.





6.2 Atleta

1. Avisa o treinador ou o SO do campo;
2. Permanece no local, protegendo as vias respiratórias

Treinador/Elemento Staff

1. Avisa o SO da situação

Responsável de campo

1. Avisa a diretor/coordenador, ou, em caso de ausência, outro diretor;
2. Avisa o SO acompanhante da Lista de SO de Prevenção (Anexo III)

SO acompanhante

1. Vai buscar o kit de prevenção e coloca primeiro as luvas e depois a máscara;
2. Desloca-se para o local onde se encontra o atleta;
3. Fornece as luvas e a máscara ao atleta para que este coloque primeiro as luvas e depois a máscara;
4. Desloca-se para a área de isolamento e fecham-se nessa sala;
5. SO acompanhante telefona para a Linha SNS 24 – 808 24 24 24, para que o atleta fale com o técnico de saúde;
6. SO acompanhante e atleta aguardam por novas instruções na área de isolamento

Diretor

1. Regista o caso suspeito em Identificação de elementos do staff/atletas em situação de isolamento (Anexo IV);
2. Liga para a Linha SNS 24 – 808 24 24 24;
3. Informa a família do atleta.





Regras de Utilização do Campo Desportivo Messejanense

Medidas Gerais de Segurança a Adotar

1. Não devem utilizar as instalações pessoas que:
 - Tenham estado em contacto com alguém infetado nos últimos 14 dias;
 - Tenham sintomas de doença, nomeadamente, tosse, febre, dificuldade respiratória, dor de garganta, dores musculares, alterações do paladar e/ou do olfato;
 - Pertencam a um grupo considerado de risco.
2. A deslocação para a instalação desportiva, a movimentação dentro da instalação desportiva bem como a utilização da mesma, devem ser feitas respeitando na íntegra todas as recomendações e ordens determinadas pelas autoridades de saúde e pelas forças de segurança pública, designadamente as respeitantes às distâncias a observar entre as pessoas e os cuidados de higiene;
3. Poderão aceder às instalações desportivas os treinadores, praticantes, e os funcionários necessários para cumprir com as normas de higiene, segurança, manutenção ou staff dos serviços em funcionamento.
4. Durante o período de permanência nas instalações, os praticantes e os acompanhantes devem salvaguardar sempre os distanciamentos sociais em vigor e as condições de higiene necessárias;
5. Todos os praticantes deverão chegar o perto possível da hora de início da atividade e sair à hora marcada, respeitando os intervalos existentes entre atividades.
6. Deverão ser respeitados os corredores de circulação existentes nas instalações;
7. É efetuada uma redução da capacidade máxima dos espaços, por forma a assegurar o distanciamento físico recomendado entre as pessoas nas instalações e garantir o cumprimento das normas em vigor. A capacidade máxima de pessoas da instalação desportiva estará afixada e visível para o público. As quais são:
 - Balneário Visitante: 8 atletas a equipar em simultâneo, e no duche 6 atletas em simultâneo;
 - Balneário Visitado: 7 atletas a equipar em simultâneo, e no duche 4 atletas em simultâneo;
 - Balneário Árbitros: 3 atletas a equipar em simultâneo, e no duche 1 atletas em simultâneo.
8. Obrigatório a utilização de máscara ou viseira nos serviços que estão instalados dentro dos locais fechados, utilizando-a sempre de forma adequada de acordo com as recomendações da DGS, para as deslocações no interior das instalações.
9. Os utilizadores devem evitar tocar em superfícies e objetos desnecessários, por forma a diminuir as possibilidades de contágio.
10. É fornecido desinfetante de mãos em todos os pontos de entrada, sendo conveniente que





o utente providencie, complementarmente o seu material de proteção individual com que se deve fazer acompanhar (vaporizador alcoólico, gel alcoólico ou toalhete desinfetante).

11. Deve-se afixar, em todas as instalações, as seguintes informações:
 - Plano de limpeza que garanta a higienização das superfícies mais utilizadas com a regularidade adequada (Anexo VI);
 - Ficha de contactos da instalação, indicando a pessoa responsável por esclarecer qualquer dúvida relacionada com os procedimentos Covid-19.
12. Todos os profissionais afetos às instalações devem ser conhecedores das normas e das medidas adotadas, devendo os mesmos cumprir e fazer cumprir, pelos utilizadores, as regras estabelecidas.
13. Por forma a garantir que todos os praticantes são informados das medidas em vigor, este manual fica exposto para consulta, toda a informação considerada útil aos utilizadores das instalações desportivas, nas quais, sempre que possível, estarão as mesmas afixadas.
14. Todos os profissionais das instalações devem ter equipamento de proteção individual adequado.
15. Todos os utentes no recinto desportivo têm que efetuar registo de temperatura (Anexo V).
16. À entrada do recinto deve ser entregue uma lista com o nome de todos os elementos de visita ao recinto (atletas, equipa técnica, diretores, staff e acompanhantes).

Áreas Comuns

1. Assegurar uma boa ventilação e renovação frequente de ar nas áreas comuns, por exemplo, através da abertura de portas e janelas.
2. A circulação no interior das instalações obedecerá a circuitos previamente estabelecidos e devidamente assinalados. As portas devem, sempre que possível, estar abertas antes, durante e depois do treino, de modo a evitar o manuseamento das mesmas por pessoas diferentes.

Recomendações Complementares de Segurança aos Atletas/Praticantes de Atividade Desportiva

1. Manter o distanciamento social em todos os momentos, incluindo nos tempos de descanso.
2. Lavar ou desinfetar as mãos antes e depois do treino e evitar o contacto com o rosto.
3. Não partilhar as garrafas de água e levar a sua própria garrafa ou cantil.
4. Evitar contactos desnecessários em qualquer superfície ou objeto permanente da instalação (redes, bancos, vedações, gradeamento, etc.)
5. Promover as técnicas de prevenção de propagação do COVID-19 e dar o exemplo com as mesmas.

Outras Informações

1. Os utilizadores comuns (atletas, equipa técnica, diretores, staff e acompanhantes),





comprometem-se por sua honra não estarem obrigados a regras de isolamento ou quarentena nos termos definidos pela DGS.

2. Estas regras aplicam-se a todos os utilizadores das instalações do Campo Desportivo Messejanense, independentemente da sua condição de atleta federado ou não federado;
3. Os atletas de alto rendimento têm regras próprias, estabelecidas e apresentadas no Plano de Contingência e normas da DGS.





ANEXOS





Anexo I

Técnica de Higiene das Mãos com água e sabão

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.

- 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
- 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.

Direção-Geral da Saúde
www.dgs.pt



Técnica de Higiene das Mãos com SABA

Fricção Antissética das mãos

Higienize as mãos, friccionando-as com solução antisséptica de base alcoólica (SABA). Lave as mãos quando estão visivelmente sujas.

medidas simples salvam vidas

Duração total do procedimento: 20-30 seg.

1a Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies

1b

2 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra

3 Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa

4 As palmas das mãos com dedos entrelaçados

5 Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados

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

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

8 Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

Direção-Geral da Saúde



Anexo VI

Plano de higienização e desinfeção

Campo Desportivo Messejanense						
PLANO de HIGIENIZAÇÃO - REGISTO						
Data:						
Assinatura						
Acessos						
Pavimentos						
Corrimões						
Entrada						
Mesas / cadeiras						
Portão						
Balneários						
Sanitários						
Chuveiros (se em uso)						
Puxadores e interruptores existentes (porta/armários/mesas...)						
Pavimento						
Estrados						
Bancos/assentos						
Recinto Desportivo						
Bancos suplentes						
Balizas						
Vedações e corrimões existentes						
Outros objetos contacto						
Sanitários Adeptos (bancadas*peão)						
Pavimento entrada						
Sanitários/torneiras/puxadores/...						
Outras superfícies de contacto						
Bancadas Público						
Cadeiras utilizadas (vistas pelo operador)						
Outras superfícies de contacto						
Vedações e corrimões existentes						
Equipamentos						
Cantis						
Bolas/Discos/Barreiras/Piquet/Balizas/Cones/...						



ERROS E ACERTOS AO USAR A MÁSCARA

Veja recomendações de infectologistas sobre como usar o equipamento



Não deixe o nariz descoberto



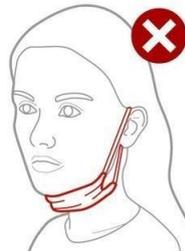
Não deixe o queixo exposto



Não use máscara larga, com vãos nas laterais



Não cubra apenas as narinas



Não puxe a máscara para o queixo



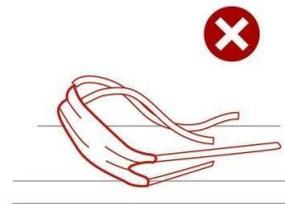
Não encoste na superfície da máscara ao colocá-la ou tirá-la



Tire a máscara de trás para frente, segurando pelos elásticos.



Ao descartar, coloque a máscara em um saquinho, antes de jogá-la na lixeira.



Não deixe a máscara em cima da mesa.



- 1 - Cubra o nariz inteiro e o queixo
- 2 - Ajuste-a para não que haja vãos nas laterais
- 3 - Encoste apenas nos elásticos

Anexo VIII



Legenda:

- | | | | |
|--|-----------------------------|--|-----------------------------|
| | Sala de Isolamento; | | Circuito de saída; |
| | Circuito de saída contágio; | | Ponto de desinfeção; |
| | Circuito de entrada; | | Verificação de temperatura. |