



**FERNANDES
ATLÉTICO
CLUBE**
SOMOS ADF SOMOS FAC

PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19

**Coordenação Técnico – Pedagógica
Plano de Contigência Covid-19**



**FERNANDES
ATLÉTICO
CLUBE**
SOMOS ADF SOMOS FAC

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.

1.1 Explicação do Corona Virus – COVID-19

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 micron);
- Pelo Contato direto com secreções infecciosas;
- Por aerossóis em procedimentos terapêuticos que os produzem (inferiores a 1 micron)

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 40 a 60 segundos;



**FERNANDES
ATLÉTICO
CLUBE**

SOMOS ADF SOMOS FAC

- 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. Têm 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 contato 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 dificuldades respiratória), associados a critérios epidemiológicos.

Definição dos responsáveis

Considerando a dimensão da instituição Casa Cultura Aldeia dos Fernandes, foi definido 1 (um) responsável.

Cabe ao responsável da Casa da Cultura de Aldeia dos Fernandes:

- Divulgar o plano de Contigência;
- Coordenar a implementação do plano;
- Garantir o contato com as autoridades de saúde;
- Garantir as condições de funcionamento do(s) espaço(s) de isolamento;

**Coordenação Técnico – Pedagógica
Plano de Contigência Covid-19**



**FERNANDES
ATLÉTICO
CLUBE**
SOMOS ADF SOMOS FAC

SALA de ISOLAMENTO – Fica definido como sala de isolamento a Sede do Clube contigua ao campo de futebol.

Identificação do Responsável – Tiago Miguel Neto Guerreiro – Telemóvel 96 952 76 02

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

LINHA 24 – 808242424

Delegada de Saúde de Almodôvar – 286 660 200

- **Aquisição e disponibilização de equipamentos e produtos**

A Casa Cultura de Aldeia dos fernandes adquiriu Álcool Gel e doseadores de sabão Antisséptico de base alcoólica para distribuir por diversos setores.

- **Diligências a efetuar na presença de elementos(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 Desportivo) 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 SNS24 (808 24 24 24).

2. Procedimentos num caso suspeito

- Nas situações necessárias o Diretor Desportivo acompanha o atleta até à área de “isolamento”
 - Quem acompanhe o atleta com sintomas, Diretor desportivo ou Treinador, deve cumprir as precauções básicas de infeção, quanto á higiene das mãos.
 - O profissional de saude do SNS24 questiona o doente (ou acompanhante) quanto a sinais , sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de COVID-19.
 - Após avaliação, O SNS24 informa o seguinte:
- Se não se tratar de caso suspeito de COVID-19 define os procedimentos adequados á situação

**Coordenação Técnico – Pedagógica
Plano de Contingência Covid-19**



**FERNANDES
ATLÉTICO
CLUBE**

SOMOS ADF SOMOS FAC

clínica;

- Se se tratar de caso suspeito de COVID-19: o SNS contacto a linha de Apoio 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) e a Autoridade de Saude Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos.

3. Procedimentos perante um caso suspeito validado

- A DGS informa a Autoridade de saude Regional dos resultados laboratoriais, que por sua vez informa a Autoridade de Saude 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 aplicado 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 enterdita até á 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 á limpeza e desinfeção do local onde se encontrava o doente confirmado (incluindo materiais e equipamentos utilizados por este);
- Armazenar os residuos do caso confirmado em saco de plástico (com espessura de 50 ou 70 micron) que, após ser fechado (ex. Com Braçadeira), deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de residuos hospitalares com risco biológico.

4. Procedimentos de vigilância de contactos próximos

**Coordenação Técnico – Pedagógica
Plano de Contigência Covid-19**



**FERNANDES
ATLÉTICO
CLUBE**
SOMOS ADF SOMOS FAC

Considera-se “contacto Próximo” quem não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto proximo 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), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias.

2. “Baixo risco de exposição” (casual), é definido como:

- Quem teve contato 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 contatos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

5. Procedimento de registo/verificação de temperatura nos treinos ou jogos

Fica defenido que todos os atletas e elementos do staff da(s) equipa(s) têm obrigatoriamente que efetuar uma leitura de temperatura corporal para entrar na zona desportiva.

- A equipa e todo o staff da Casa da cultura de Aldeia dos Fernandes efetuará uma leitura da temperatura corporal de todos os elementos que participarem nas sessões de treino ou nos jogos que a equipa irá realizar e ficará registado em impresso próprio para futura consulta.
- As equipas visitantes serão submetidas a uma leitura de temperatura corporal á entrada do recinto de jogo, a qual não será registada em impresso, e que será efetuada por um elemento do staff da Casa da Cultura de Aldeia dos Fernandes.

Fica defenido que a temperatura de qualquer elemento que pretenda entrar no recinto de jogos, seja treino ou jogo, não pode **ser superior a 38°C**




FERNANDES
ATLÉTICO
CLUBE
SOMOS ADF SOMOS FAC

Lavagem das mãos

medidas simples
salvam vidas

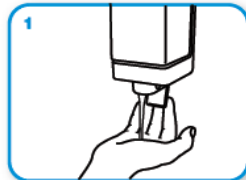


Lave as mãos apenas quando estiverem visivelmente sujas.
Nas outras situações use solução anti-séptica de base alcoólica (SABA).

 Duração total do procedimento: 40-60 seg.



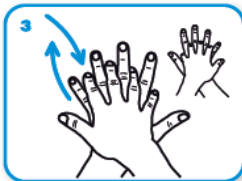
Molhe as mãos
com água



Aplique sabão suficiente para cobrir
todas as superfícies das mãos



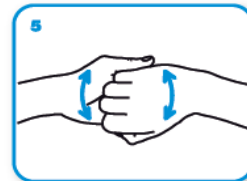
Esfregue as palmas das
mãos, uma na outra



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



Palma com palma
com os dedos entrelaçados



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



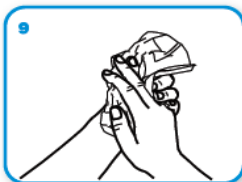
Esfregue o polegar
esquerdo em sentido
rotativo, entrelaçado na
palma direita e vice versa



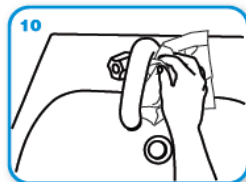
Esfregue rotativamente para trás
e para a frente os dedos da mão
direita na palma da mão
esquerda e vice versa



Enxague as mãos
com água



Seque as mãos com
toallete descartável



Utilize o toallete para
fechar a torneira se esta
for de comando manual



Agora as suas mãos
estão seguras.

Coordenação Técnico – Pedagógica
Plano de Contingência Covid-19



FERNANDES
ATLÉTICO
CLUBE
SOMOS ADF SOMOS FAC

Fricção Anti-séptica das mãos

Higienize as mãos, friccionando-as com solução anti-séptica de base alcoólica (SABA). Lave as mãos apenas quando estiverem visivelmente sujas.

*medidas simples
salvam vidas*



Duração total do procedimento: **20-30 seg.**



1a



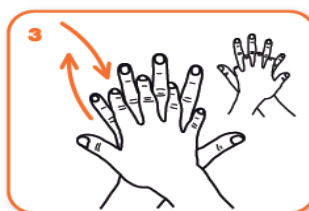
1b

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



2

Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



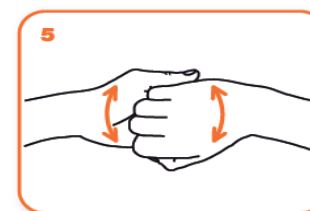
3

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.

Direcção-Geral de Saúde
www.dgs.pt

Coordenação Técnico – Pedagógica
Plano de Contigência Covid-19



FERNANDES
ATLÉTICO
CLUBE
SOMOS ADF SOMOS FAC

CORONAVÍRUS (COVID-19)

TOSSE
COUGH

FEBRE
FEVER

DIFICULDADE RESPIRATÓRIA
SHORTNESS OF BREATH

+

OU
OR

REGRESSOU DE ALGUMA DAS
ÁREAS AFETADAS?
HAVE YOU RETURNED FROM ANY
AFFECTED AREAS?

CONTACTOU COM UM DOENTE INFETADO
HAVE YOU BEEN IN CONTACT WITH
AN INFECTED PATIENT

LIGUE PARA
PLEASE CALL

SNS 24 ☎
808 24 24 24

E INFORME SOBRE A SUA VIAGEM RECENTE
AND REPORT YOUR RECENT TRIP

REPÚBLICA PORTUGUESA SAÚDE

40 ANOS

SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE

120 ANOS

DGS desde 1899 Direção-Geral da Saúde

2

Notas: É recomendável a leitura das orientações, informações e notas da DGS, e consultar a página da DGS – <https://www.dgs.pt>.

Coordenação Técnico – Pedagógica
Plano de Contingência Covid-19

Novo Coronavírus

SARS-CoV-2

(COVID-19)

Adenda ao Plano de Contingência

Atualização das Regras De Funcionamento do Campo de Futebol do Complexo Desportivo Municipal

Outubro 2020

Para todos os equipamentos é proibido o acesso a pessoas que:

- a) Estiveram em contacto com alguém infetado com COVID-19 nos últimos 14 dias;
- b) Apresentam sinais ou sintoma sugestivo de COVID-19;
- c) Fazem parte de um grupo considerado de risco.

1. Campo de Futebol

1.1 – Utilização

- Sujeito a marcação prévia obrigatória

1.2 – Acesso à instalação

- Limitado a funcionários, atletas, equipas técnicas e restantes agentes desportivos, equipas de arbitragem, forças de segurança, assistência médica e comunicação social.
- Obrigatório o uso de máscara em todas as instalações desportivas. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara, durante a prática de exercício físico.

- Os utentes deverão desinfetar as mãos, à entrada e à saída, com a solução desinfetante disponível.
- Registo, devidamente autorizado, de entradas na instalação.
- Os utilizadores deverão aceder às instalações respeitando os circuitos definidos de entrada e saída de acordo com sinalização existente
 - Entrada – Portão Principal
 - Saída – Portão de emergência



1.3 – Balneários (Atualização)

- Lotação:
 - Visitado e visitantes – 12 pessoas em simultâneo.
 - Máx. 3 Pessoas em simultâneo nos chuveiros
 - Árbitros – 3 pessoas em simultâneo
 - Máx. 1 Pessoa nos Chuveiros

1.4 – Distanciamento Físico

- Mínimo de 2m em contexto de não realização de exercício físico.

1.5 - Sala de Isolamento (Atualização)

- Sempre que exista algum utilizador/funcionário com sintomas que se enquadrem com a definição de caso suspeito (quadro respiratório agudo de tosse - persistente ou agravamento de tosse habitual; febre - temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$; dispneia - dificuldade respiratória) deve ser encaminhado para a sala de isolamento (WC feminino bancadas). A sala de isolamento deverá estar equipada com os seguintes equipamentos/artigos:
 - Ventilação natural, ou sistema de ventilação mecânica, com revestimentos lisos e laváveis.
 - Espaço equipado com: telefone interno, cadeira ou marquesa (para descanso e conforto da pessoa, enquanto aguarda a validação do caso e o eventual transporte pelo INEM).
 - Disponível um kit com água e alguns alimentos não perecíveis, contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico), solução antisséptica de base alcoólica (disponível no interior e à entrada desta área); toalhetes de papel, máscara(s) cirúrgica(s), luvas descartáveis e termómetro.
 - Instalações sanitárias privativas, preferencialmente, ou de acesso fácil, devidamente equipada com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva da pessoa com sintomas/caso suspeito. O circuito a privilegiar, quando uma pessoa com sintomas se dirigir para a área de “isolamento” deve ser estabelecido por forma a evitar locais de maior aglomeração de pessoas nas instalações.

1.6 – Espectadores

- A permanência de espetadores para as demais atividades praticadas nas instalações é sujeita à autorização da Direção Geral de Saúde. Sempre que esteja em vigor a proibição de permanência de espetadores, as bancadas estarão encerradas.

1.7 – Limpeza e higienização

- Todas as superfícies de contacto e materiais de treino utilizados no recinto devem ser higienizados regularmente de acordo com os procedimentos de Limpeza e Higienização na Adenda de Julho 2020.

Referencias Bibliográficas:

- Orientação nº 2-A /2020 de 25/01/2020
- Orientação nº 10 /2020 de 16/03/2020
- Orientação nº 11 /2020 de 17/03/2020
- Orientação nº 14 /2020 de 21/03/2020
- Orientação nº 19/2020 de 03/04/2020
- Orientação nº 30 /2020 de 20/07/2020
- Orientação nº 36 /2020 de 04/09/2020

O Município Almodôvar reserva o direito de, em função do cumprimento das presentes medidas gerais e específicas, da evolução da doença, de novos normativos governamentais e de situações não previstas, rever e alterar estas indicações.