

MOURA ATLÉTICO CLUBE



ÉPOCA 2020/2021



PLANO DE CONTINGÊNCIA

CORONAVÍRUS (COVID-19)



1. INTRODUÇÃO	(PÁGINA 3)
1. ENQUADRAMENTO	
1. O que é o coronavírus? (COVID-19)	(PÁGINA 4)
Como se transmite?	(PÁGINA 4)
Principais sintomas?	(PÁGINA 4)
Recomendações	(PÁGINA 4,5,6,7)
3. PLANO DE CONTINGÊNCIA	
Área de isolamento	(PÁGINA 7)
Plano de emergência médica e de evacuação (COVID-19)	(PÁGINA 8)
Definição de caso suspeito	(PÁGINA 7)
Procedimentos num caso suspeito ou num caso validado	(PÁGINA 9,10)
4. VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS	(PÁGINA 10)
5. RESPONSÁVEL PELO PLANO	(PÁGINA 11)
6. CONTACTOS OFICIAIS	(PÁGINA 11)

1. INTRODUÇÃO

Na atual situação relacionada com o COVID-19, as Autoridades de Saúde Nacionais determinaram, a todos os serviços ou entidades desportivas, a elaboração de planos de contingência que minimizem o risco de contágio e permitam a retoma da actividade desportiva num ambiente controlado e em segurança.

O documento, elaborado segundo as instruções da Direção Geral de Saúde, visa a prevenção e controlo da infeção de casos de Coronavírus (COVID-19) no nosso clube e estabelece os procedimentos e medidas a adoptar perante a identificação de casos suspeitos ou confirmados, sendo as indicações válidas para atletas e colaboradores do Moura Atlético Clube, devendo ser respeitadas e seguidas por todos.

O Moura Atlético Clube está comprometido com a proteção da saúde e a segurança dos seus atletas e colaboradores, tendo também um papel importante a desempenhar na limitação do impacto negativo deste surto na comunidade.

O presente documento considera-se parte integrante do Regulamento interno enquanto durar o período de exceção provocado pela pandemia COVID-19.

A consulta deste documento não dispensa a leitura das orientações, informações e notas da DGS, a consultar na página www.dgs.pt, que são actualizadas à medida da evolução da situação.

2. ENQUADRAMENTO

O que é o novo coronavírus (COVID-19)?

Os coronavírus são um grupo de vírus que podem causar infeções, do qual faz parte o COVID-19.

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

Como se transmite?

O COVID-19 pode transmitir-se:

- Por gotículas respiratórias;
- Pelo contacto direto com secreções infecciosas.

Principais sintomas?

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

- Febre;
- Tosse;
- Falta de ar;
- Cansaço.

Recomendações

O período de incubação (até ao aparecimento de sintomas) situa-se entre 2 e 12 dias. Como medidas 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/ objetivos contaminados).

2. ENQUADRAMENTO

Para evitar a transmissão do vírus, todos os elementos do clube **devem tomar as seguintes precauções 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 contaminados com secreções respiratórias.

Para evitar a transmissão do vírus, **o clube adotará as seguintes medidas:**

- Durante o tempo de exceção, o acesso ao Estádio será reservado a atletas e colaboradores do clube;
- Criação de diversos postos de desinfeção com gel desinfetante;
- Medição da temperatura à entrada do estádio;
- Utilizar máscara e manter o distanciamento social desde a entrada nas instalações até ao início do treino e após o final, até à saída;
- Evitar cumprimentar colegas e treinadores com o tradicional “aperto de mão” antes e depois dos treinos;
- Definição de corredores de circulação distintas para a entrada e saída do estádio;
- Definição de um corredor de circulação de sentido único à volta do campo;
- Reforço de limpeza e desinfeção dos espaços e equipamentos de utilização comum;
- Criação de kit de emergência de proteção pessoal composto por máscaras cirúrgicas, luvas descartáveis e termómetro, disponível no gabinete médico;
- Estabelecimento de uma área de “isolamento”.

2. ENQUADRAMENTO

Para evitar a transmissão do vírus nas instalações do clube, **os atletas deverão adotar as seguintes recomendações:**

- Desinfetar as mãos na entrada e saída das instalações;
- Respeitar os corredores de circulação para entrada e saída do estádio;
- Utilizar máscara e manter o distanciamento social desde a entrada nas instalações até ao início do treino e após o final, até à saída;
- Evitar cumprimentar colegas e treinadores com o tradicional “aperto de mão” antes e depois dos treinos;
- Cada atleta deverá vir equipado de casa e trazer consigo mochila/saco, que deverá conter, água em embalagem devidamente identificada, uma toalha de rosto e um invólucro para guardar a máscara durante o período de treino;
- Após a entrada, os atletas deverão confirmar com o treinador ou diretor qual o espaço de treino que lhe está destinado e respeitar o corredor de circulação;
- Ao chegar ao espaço de treino destinado os atletas deverão aguardar instruções do treinador ou diretor sobre o local onde deverão colocar os seus pertences e autorização do mesmo para retirar a máscara e guardá-la de forma correta;
- No final do treino os atletas deverão dirigir-se ao local onde estão os seus pertences, recolocar a máscara e dirigir-se à saída respeitando o corredor de circulação.

3. PLANO DE CONTINGÊNCIA

Área de isolamento

A área de isolamento deverá estar equipada com:

- Solução antisséptica de base alcoólica;
- Máscaras cirúrgicas;
- Luvas descartáveis;
- Toalhetes de papel;
- Contentor de resíduos com abertura não manual;
- Cadeira e Mesa;
- WC;
- Água engarrafada e biscoitos embalados.

PLANO DE EMERGÊNCIA MÉDICA E DE EVACUAÇÃO (COVID-19)



- 1** ■ CASO APRESENTE SINTOMAS, DENTRO DO ESTÁDIO, A PESSOA DEVERÁ DIRIGIR-SE PARA A ÁREA DE ISOLAMENTO ASSINALADA;
- 2** ■ INFORMAR O POSTO MÉDICO/PROFISSIONAL DE SAÚDE DE SERVIÇO OU LIGAR AO COORDENADOR DE FORMAÇÃO (966 513419);
- 3** ■ JÁ NA ÁREA DE ISOLAMENTO, CONTACTA A LINHA SNS 24 (808 24 24 24);
- 4** ■ EM CASO DE CONFIRMAÇÃO DE SUSPEITA DE COVID-19, A EVACUAÇÃO SERÁ EFETUADA DE ACORDO COM O PLANO DE EVACUAÇÃO.

3. PLANO DE CONTINGÊNCIA

Definição de caso suspeito

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

Procedimentos num caso suspeito

Qualquer atleta ou colaborador que apresente sinais e sintomas de COVID-19 e ligação epidemiológica, ou que identifique um elemento do clube com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito deve seguir as seguintes indicações:

- Dirigir-se de imediato para a área de isolamento e comunicar ao profissional de saúde presente ou coordenador;
- O coordenador/responsável médico que acompanha e presta assistência ao atleta ou colaborador com sintomas, deve, antes de mais, colocar máscara cirúrgica e luvas descartáveis cumprindo as precauções básicas de desinfeção e dirigir-se à área de isolamento;
- Já no interior da área de isolamento, o atleta ou colaborador suspeito de COVID-19, o coordenador/responsável médico que acompanha deve contactar de imediato a Linha SNS 24 (808 24 24 24);
- Assim que possível, o responsável do clube deverá informar o encarregado de educação do atleta suspeito ou familiares diretos do colaborador suspeito de infeção;
- Na sequência da avaliação, a linha SNS 24, informa o coordenador/responsável médico o resultado:

Caso suspeito não validado

Se não se tratar de caso suspeito de COVID-19, a linha SNS 24 define os procedimentos adequados à situação clínica. Neste caso são desativadas as medidas definidas no presente Plano de Contingência e aplicados os procedimentos habituais e limpeza do espaço.

3. PLANO DE CONTINGÊNCIA

Caso suspeito validado

A área de isolamento deve ficar interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfecção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde, que dará indicações de como proceder à descontaminação da área de isolamento.

Caso suspeito validado

O atleta/colaborador deverá manter-se na área de isolamento até à chegada da equipa médica que garante a evacuação e o transporte para o hospital de referência, onde serão realizados os exames laboratoriais, devendo evitar-se ao máximo deslocamentos e contatos adicionais do caso suspeito a outros espaços/pessoas.

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

- Se o caso for não confirmado, este fica encerrado para o COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais de limpeza e desinfecção. Nesta situação são desativadas as medidas do plano de contingência.
- Se o caso for confirmado, a área de isolamento deve ficar interdita até à descontaminação (limpeza e desinfecção) pela Autoridade de Saúde Local

Na situação de caso confirmado, o clube deve:

- Providenciar a limpeza e dar especial atenção à desinfecção a todos os locais da área de isolamento.

4. VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS

Considera-se “contacto próximo” quem não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto com um caso confirmado de COVID-19.

O contact próximo com caso confirmado pode ser de:

Alto risco de exposição

- Quem partilhou os mesmos espaços (sala, gabinete, espaço ou 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 toalhas, ou outros objetivos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue ou gotículas respiratórias.

Baixo risco de exposição

- Quem teve contacto esporádico com o caso confirmado;
- Quem prestou assistência ao caso confirmado, desde que tenha seguido as medidas de prevenção (utilização adequada da máscara e luvas, etiqueta respiratória e higienização das mãos)

Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição ao caso confirmado.

5. RESPONSÁVEL PELO PLANO

Considerando a dimensão do Estádio (número de equipas, atletas e colaboradores), foi definido um responsável - o **Coordenador do Futebol - João Portela**.

Enquanto responsável pelo Plano cabe a este:

- Apresentar e coordenado a implementação do Plano;
- Garantir o contacto com as autoridades de saúde;
- Contatar os encarregados de educação dos atletas suspeitos de infeção ou familiares diretos dos colaboradores suspeitos de infeção;
- Garantir as condições de funcionamento da “área de isolamento”;
- Garantir a disponibilização de equipamentos de proteção e produtos de desinfeção;
- Articulação com o departamento de comunicação para a divulgação do Plano de Contingência e de todas as informações a difundir nos canais de comunicação do clube, no âmbito do COVID-19.

6. CONTACTOS OFICIAIS

LINHA SNS 24

808 24 24 24

MOURA ATLÉTICO CLUBE

Rua da liberdade - 7860 - Moura

285 252 759

mouraatletico@gmail.com

RESPONSÁVEL PELO PLANO

João Portela - 966 513 419

joaoportelafutebol@gmail.com