



PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID 19

1. Enquadramento da Pandemia Covid-19

A COVID -19 foi reconhecida pela Organização Mundial de Saúde como Pandemia, no dia 11 de Março de 2020. Em Portugal, as medidas de Saúde Públicas têm sido implementadas de acordo com as várias fases de preparação e resposta, de acordo também com a evolução ou não da Pandemia.

Alguns conceitos importantes para ajudar na compreensão da transmissão do vírus aos Atletas/Diretores e como se podem prevenir.

O que é o Coronavírus – COVID19?

Foi identificado pela primeira vez em 31 de Dezembro de 2019, na China que reportou nessa data a situação para a Organização Mundial de Saúde (OMS) tendo sido detetados vários casos de doentes com pneumonia de causa desconhecidas em trabalhadores e visitantes do mercado de Peixe, Mariscos Vivos e Aves, na Cidade de Wuhan, província de Hubei. **Nesta altura ainda é desconhecida a fonte de infeção.**

O **Coronavírus** pertence a uma família de vírus conhecida por causar doença no ser humano, sendo a infeção semelhante a uma gripe comum ou apresentar-se como doença mais grave, tipo pneumonia.

Como se transmite?

A identificação de doentes que frequentaram o mercado de Wuhan, local onde surgiu esta doença pressupõe que possa ter havido transmissão a partir do

contacto com animais. **As vias de transmissão ainda estão em investigação e são ainda desconhecidas.**

A transmissão pessoa-a-pessoa foi confirmada, embora não se conheçam ainda pormenores.

Transmissão de Prevenção:

- 1. Via Respiratória – Tosse, Espirra ou Fala;**
- 2. Superfícies contaminadas em espaços públicos, refeitórios, gabinetes, entre outros.**

A transmissão de pessoas para pessoas foi confirmada e julga-se que esta ocorro durante uma exposição próxima a pessoa com COVID-19, através da disseminação de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infetada com o vírus tosse, espirra ou fala, as quais podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas.

O contacto das mãos com uma superfície ou objeto com o novo coronavírus e, em seguida, o contacto com as mucosas orais, nasal ou ocular (boca, nariz ou olhos), pode conduzir à transmissão da infeção.

Quais os sinais e sintomas do Coronavírus-COVID 19?

As pessoas infetadas podem apresentar sinais e sintomas de infeção respiratória aguda – febre, tosse persistente e dificuldade respiratória (falta de ar).

Caso a situação seja mais grave pode levar a uma pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência renal e de outros órgãos e eventual morte. Os doentes idosos têm sido mais frequente o aparecimento de pneumonias e bronquites.

Qual o período de incubação e formas de manifesto?

O Centro de Prevenção e Controlo das Doenças considera que o tempo de incubação do vírus pode durar entre 2 a 14 dias. Qualquer atleta ou dirigente que apresente sintomas ao descrito anteriormente deverá permanecer em casa, contactando o responsável do clube de modo a ser encaminhado para o local de isolamento definido neste **Plano de Contingência**.

Como Prevenir a COVID 19?

Tendo em conta que não existe vacinação aprovada para esta doença a prevenção passa por evitar a exposição a este vírus. As pessoas que cheguem de zonas afetadas ou que tenham tido contacto próximo com doentes infetados, há pelo menos 14 dias, e que apresentem sinais

sintomas de infeção respiratória aguda, com febre, tosse persistente e dispneia (dificuldade em respirar) e nenhuma outra causa que explique a sintomatologia devem:

1. Ligar para a linha do Sistema Nacional de Saúde (SNS) nº 808 024 242 424, isto antes de recorrer a serviços de saúde, e referir sempre o histórico de viagens ou contacto com pessoas ou animais doentes e seguir as orientações que lhe forem dadas pelos profissionais de saúde SNS24;
2. Restrições Sociais – espaços públicos, conferências, restaurantes, bares e locais muito frequentados;
3. Mantenha o distanciamento social superior a 2 metros;
4. Evite concentrações e ajuntamentos de pessoas com mais de 10 pessoas;
5. Lavar frequentemente as mãos com água e sabão;
6. Adotar medida de etiqueta respiratória – tapar o nariz e a boca quando espirra ou tosse utilizando sempre o cotovelo ou lenço de papel descartável uma única vez;
7. Deitar o lenço de papel para o lixo;
8. Lavar as mãos logo de seguida;
9. **A utilização de máscara descartável ou de viseira é obrigatória nas instalações do clube.**

Tem a COVID 19 tratamento?

Não existe nenhum tipo de tratamento específico até à data, contudo lembra-se que os antibióticos não são adequados para as infeções virais.

10. Procedimento Específicos para a COVID 19

1. **Caso Suspeito:** De acordo com a DGS, define-se caso suspeito quem apresente:

1. Febre, Tosse ou Dificuldade Respiratória;

Associado a:

1. Critérios Epidemiológicos

1. História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias anteriores ao início de sintomas.

2. Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por COVID 19 nos 14 dias antes do início de sintomas.

Ou

3. Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID- 19.

Área de Isolamento Clube Recreativo e Desportivo de Cabeça Gorda

A colocação de um utilizador suspeito de infeção por COVID-19 numa área de isolamento visa impedir que outros mesmos utilizadores possam ser expostos ao risco e infetados. Esta medida tem como objetivo evitar a propagação de uma doença transmissível.

No Campo de Jogos José Agostinho de Matos , a área de isolamento será no bloco dos Balneários na Porta 3, sendo que a porta1 corresponde ao Balneário do Clube da casa, a porta 2 ao balneários da equipa de arbitragem e a porta 4 ao balneário dos Visitantes

Este espaço está equipado com garrafa de água, bolos secos, fruta desidratada, lenços de papel e máscaras descartáveis. Existe ainda várias instalações sanitárias devidamente equipadas nomeadamente com doseador de sabão, toalhetes de papel para uso do caso suspeito.

Definição de Responsáveis

O responsável por implementar o plano de contingência do C.R.D. Cabeça Gorda, é o Presidente Sérgio Jacinto, na sua ausência por motivos de força maior será substituído pelo vice Presidente Joel Guerreiro, ou pelo Vogal André Canudo. Responsabilidade do Diretor responsável pelo Plano de Contingência

- Divulgar o Plano de Contingência;
- Coordenar a Implementação do Plano;
- Garantir o contacto com as autoridades de saúde;

Identificação e Contactos a Estabelecer

- Sistema Nacional de Saúde (SNS24) – 808 24 24 24
- Hospital Distrital de Beja – 284 310 200
- Centro de Saúde de Beja – 284 313 420

Equipamentos Disponibilizados nas Instalações

- Produtos à base de álcool para pulverizar e desinfetar as mãos;
 - As instalações sanitárias estão dotadas de saboneteiras e dispensadores de papel para que cada atleta ou dirigente possa a sua desinfeção.
 - Serão também disponibilizadas máscaras para os intervenientes que não disponha da mesma.

Diligências a realizar na presença de caso suspeito por infeção por COVID-19 nas Instalações do Clube Recreativo e Desportivo de Cabeça Gorda

Quem apresente sintomas compatíveis com a definição de caso suspeito de COVID-19 informa o responsável de equipa acima referido, de preferência 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. Depois de chegar a esse mesmo espaço deverá contactar a Linha SNS24 (808 24 24 24).

Procedimento num Caso Suspeito

- 1.** O Diretor /Treinador deve obrigatoriamente ir munido de um máscara descartável, luvas descartáveis antes de prestar auxílio, ajudar o atleta imediatamente efetuar a desinfeção das mãos cumprindo as precauções básicas de controlo de infeções e permanecer no espaço de isolamento até confirmação das suspeitas;
- 2.** O Atleta no local de “isolamento” deve ter máscara descartável bem posicionada relativamente à face e se a mesma tiver muito húmida deve substituí-la de imediato por uma nova;
- 3.** As perguntas efetuadas pelos profissionais de saúde do SNS24, devem ser respondidas, para que seja avaliada a situação do doente – Validado ou Não Validado;
- 4.** Se após respondidas as questões do profissional de saúde o atleta não apresentar ter sintomas de COVID-19 será definido um procedimento adequado à sua situação clínica e deve ser contactado o responsável;
- 5.** O local de “Isolamento” deverá ser desinfetado e higienizado com produtos à base de álcool ou lixívia pura, limpando todas as superfícies, portas, puxadores e selando ainda os baldes do lixo existentes no espaço.

Procedimento num Caso Validado

- 1.** O atleta é um caso suspeito validado de ter sido infetado com COVID-19 pelo SNS24, a DGS contacta os serviços do INEM, INSA e a Autoridade de Saúde Regional para iniciar uma investigação de âmbito epidémico e a gestão de contactos feitos pelo treinador doente.
- 2.** O diretor que tenha tido contacto com o infetado deve permanecer no espaço de isolamento até informações em contrário pelo SNS24 ou INEM.
- 3.** O atleta no local de isolamento deve de imediato colocar a máscara descartável bem posicionada relativamente à face e aguardar pela vinda da equipa do INEM que o levará para um hospital de referência, onde posteriormente serão colhidas amostras biológicas para futuros testes laboratoriais.
- 4.** Este mesmo espaço de isolamento fica imediatamente interdito a todos os cidadãos que estejam nas instalações.

Procedimento do Clube Recreativo e desportivo de Cabeça Gorda de vigilância de contactos próximos do Atleta Infetado

O tipo de exposição do contacto próximo determinará o tipo de vigilância. O contacto próximo com caso confirmado por COVID-19 pode ser de dois tipos:

5. Alto Risco de Exposição:

- 1.** Quem partilhou o mesmo local (gabinete, sala, secção, distanciamento até 2 metros) do caso;
- 2.** Quem esteve cara-a-cara com o caso confirmado ou com este em espaço fechado;
- 3.** Quem partilhou com o caso confirmado equipamentos que possam conter expectoração, sangue, gotículas respiratórias.

6. Baixo Risco de Exposição:

- 1.** Quem teve contato esporádico com o caso confirmado durante o qual houve uma exposição cara-a-cara superior a 15 minutos;
- 2.** Quem prestou assistência ao caso confirmado, desde que tenha seguido as medidas de prevenção;

Perante um caso confirmado por COVID-19, os procedimentos de vigilância ativa dos contactos próximos. Para efeito de contactos a Autoridade de Saúde Local em conjunto com o Responsável, deve:

1. Identificar, listar e classificar os contactos próximos; Proceder ao acompanhamento necessários dos contactos (telefonar diariamente, informar, aconselhar e referenciar);
2. O período de incubação estimado da COVID-19 é de 2 a 14 dias. Como medida de precaução a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

Medidas de Prevenção Específicas do Treino

1. Utilização:

1. A partir das 18 Horas ficam apenas autorizados a utilizar as instalações, apenas atletas, equipas técnicas e dirigentes do C.R.D.Cabeça Gordacaso estejam assintomáticos;

2. Deslocação para e das Instalações de Treino:

1. As deslocações para e das instalações de treino devem ser efetuadas sempre que possível em veículo próprio sem contacto com terceiros, respeitando as orientações da DGS.

3. Circulação nas Instalações de Treino:

1. As deslocações nas instalações devem ser realizadas com a distância de pelo menos 2 metros de outros utilizadores e com máscara. A utilização de máscara só é opcional no momento do treino. Estão expressamente proibidas socializações dentro das instalações.


4. Controlo de Acessos:

1. O controlo de acessos será realizado pelo C.R.D.Cabeça Gorda respeitando sempre os 2 metros de distância, não sendo permitido o contacto físico nem a troca de objetos. A identificação de utilizadores será verificada com o preenchimento do registo diário.

5. Utilização de Campo de Treino/Jogo:

1. **Distanciamento Individual** – O treino vai decorrer de forma condicionada sem contacto físico mantendo a distância de pelo menos 2 metros entre atletas e entre treinadores e atletas.
2. É estritamente proibida a partilha de equipamento pessoal (roupa, toalhas, bebidas);
3. *É estritamente proibido o contacto físico.*

3. *Recomendação da DGS- Direção Geral de Saúde e Despacho nº 036/2020 de 25 de Agosto, actualizada*

 Não é possível apresentar a imagem.

