



**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 Contacto 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;
- Reforçar a lavagem das mãos antes e após as refeições, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos estejam sujas;

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



**FERNANDES  
ATLÉTICO  
CLUBE**

**SOMOS ADF SOMOS FAC**

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

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

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



**FERNANDES  
ATLÉTICO  
CLUBE**

**SOMOS ADF SOMOS FAC**

**Identificação do Responsável** – Tiago Miguel Neto Guerreiro – Telemóvel 96 952 76 02 ou em caso de ausência – Dinis Matilde Francisco – Telemóvel 96 914 27 42

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

**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 dose adores de sabão Antisséptico de base alcoólica para distribuir por diversos setores.

- **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 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 a higiene das mãos.
- O profissional de saúde 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 a situação 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.

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



**FERNANDES  
ATLÉTICO  
CLUBE**

**SOMOS ADF SOMOS FAC**

**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 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 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 interdita até a 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 a 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 micron) que, após ser fechado (ex. Com Braçadeira), deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.

**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:

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



**FERNANDES  
ATLÉTICO  
CLUBE**

**SOMOS ADF SOMOS FAC**

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

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

**6. Local da realização de treinos e jogos**

Fica definido que por tempo indeterminado o campo que a equipa da casa da cultura de Aldeia dos Fernandes vai utilizar para treinos e jogos será o Complexo desportivo de Almodôvar.

Será utilizado o plano de contingência do referido complexo desportivo.

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



FERNANDES  
ATLÉTICO  
CLUBE

SOMOS ADF SOMOS FAC

# Lavagem das mãos



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.



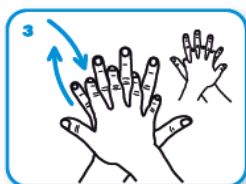
0 Molhe as mãos com água



1 Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



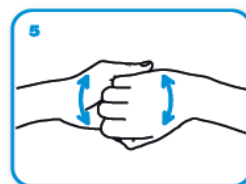
2 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



4 Palma com palma com os dedos entrelaçados



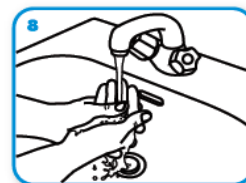
5 Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



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



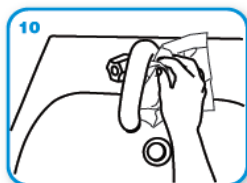
7 Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



8 Enxague as mãos com água



9 Seque as mãos com toalhete descartável



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



11 Agora as suas mãos estão seguras.

Direção-Geral de Saúde  
www.dgs.pt

Coordenação Técnico – Pedagógica  
Plano de Contigência 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



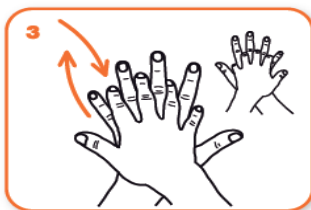
1b

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



2

Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



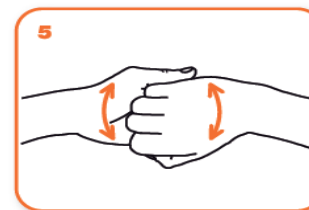
3

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



4

As palmas das mãos com dedos entrelaçados



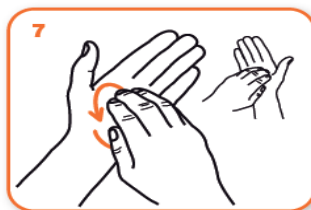
5

Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



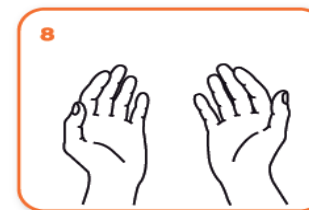
6

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





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

Notas: É recomendável a leitura das orientações, informações e notas da DGS, e consultar a página da DGS – <https://www.dgs.pt> que vai sendo atualizada sempre que exista evolução da situação.

Coordenação Técnico – Pedagógica  
Plano de Contigência Covid-19