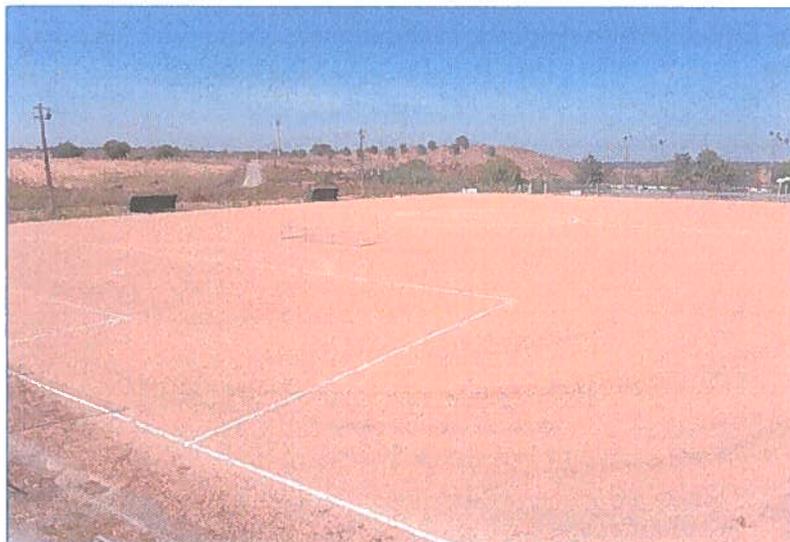




*G. H.*

# PLANO DE CONTINGÊNCIA CORONAVIRUS-COVID 19

Parque Desportivo dos Marmeleiros



Serviço Municipal de Proteção Civil  
Junho de 2021



## Índice

Controlo de alterações.....	3
Lista de distribuição.....	4
1. Enquadramento Geral.....	5
1.1. Transmissão da Infeção.....	5
1.2. Execução.....	6
2. Medidas gerais.....	6
2.1. Limpeza e desinfeção dos espaços, materiais e equipamentos.....	6
2.2. Regras básicas de higiene e distanciamento físico para a comunidade desportiva (praticantes, elementos das equipas técnicas e funcionários/colaboradores ou outros).....	9
2.3. Ventilação dos espaços.....	10
2.4. Regras de utilização dos espaços nas instalações desportivas: balneários, chuveiros, sanitários, bebedouros, cabides.....	10
2.5. Medidas de apoio para efeito de inquérito epidemiológico da Autoridade de Saúde.....	11
2.6. Monitorização dos sintomas.....	12
2.7. Avaliações clínicas periódicas.....	12
3. Locais de treino e competições.....	12
4. Caso suspeito.....	12
4.1. Área de isolamento e circuito a adotar.....	13
4.2. Estratégia de comunicação sobre as medidas a tomar.....	13
4.3. Contactos de emergência.....	14
5. Deveres da entidade gestora e/ou promotor da competição.....	14
5.1. Garantia dos Equipamentos de proteção individual.....	15
5.2. Informação e sensibilização para o uso dos espaços e instalações.....	15
6. Medidas específicas.....	15
6.1. Estratificação do risco.....	16
6.2. Atuação em contexto da prática desportiva: treino e competição.....	17
6.3. Atuação perante um caso positivo.....	18
Avaliação.....	18
Anexos.....	19
2.Plano de limpeza.....	21
3. REGRAS DE ACESSO ÀS INSTALAÇÕES.....	23
4. Registo Nominal de presenças.....	24
5. Termo de responsabilidade.....	25
6. Registo de tomada de conhecimento.....	26
7. Anexos – Folhetos informativos a afixar.....	27
.....	29

### Controlo de alterações

Revisão	Data	Alterações
01	26/10/2020	Primeira edição
02	16/04/2021	Página. 17
03	18/06/2021	Página 5, 10, 17 e 23

Q  
L.

### Lista de distribuição

Funcionário

Entidade/Serviço/Divisão a  
que pertence

Data

Assinatura



(Jose TURA)

22/06/2021

# PLANO DE CONTINGÊNCIA PARA O COVID-19

## 1. Enquadramento Geral

Tendo em conta a mais recente evolução da pandemia e as fases de desconfinamento permitidas, o presente documento presta-se a divulgar os pontos essenciais do Plano de Contingência do **Parque Desportivo dos Marmeleiros** para a Doença por Coronavírus (COVID-19) estabelecidos na Orientação nº 36/2020 de 25 de agosto atualizada em 17 de abril de 2021, da Direção Geral de Saúde (DGS) e na Resolução do Conselho de Ministros 74-A/2021 de 09/06, na sua atual redação, aos colaboradores e demais utilizadores do espaço em questão.

Este documento fornece informação aos colaboradores e utilizadores destes espaços sobre esta nova doença, sobre as medidas de prevenção e controlo desta infeção, e sobre os procedimentos e medidas a adotar perante a identificação de casos suspeitos e/ou confirmados.

A junta de freguesia, está comprometida com a proteção da saúde e a segurança dos seus colaboradores e munícipes, tendo também um papel importante a desempenhar na limitação do impacto negativo deste surto na comunidade, face às valências de conhecimento que detêm em diversas áreas.

A COVID-19 foi considerada uma Pandemia a 11 de março de 2020 pela Organização Mundial de Saúde. Em Portugal, as medidas de Saúde Pública têm sido implementadas de acordo com as várias fases de preparação e resposta a situações epidémicas, por forma a diminuir progressivamente a transmissão do vírus, prestar os cuidados de saúde adequados a todos os doentes e proteger a Saúde Pública.

O sucesso das medidas depende da colaboração de todos os cidadãos, das instituições e organizações, e da sociedade. É sabido que o risco de transmissão aumenta com a exposição a um número elevado de pessoas.

Medidas adicionais devem ser tomadas para assegurar a minimização da transmissão da doença nos contextos de prática desportiva.

Este espaço desportivo vai permitir a prática de:

- treino de futebol e competição

### 1.1. Transmissão da Infeção

Considera-se que a 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 1 micron).

## 1.2. Execução

Neste ponto é feita a identificação do elemento/grupo de gestão do Plano.

O(s) colaborador(s) para operacionalização e gestão do Plano, deverão ter como principais competências:

- Divulgar as medidas preventivas e de autoproteção;
- Garantir a disponibilização de recursos;
- Operacionalizar o Plano de Contingência;
- Monitorização da situação avaliando, em cada fase do processo;
- Colaborar e articular com a Direção-Geral da Saúde, segundo as orientações emanadas.

- Chefe de Serviço de Espaços Lúdicos e Práticas Desportivas:

Henrique Cuiça	962 357 942
----------------	-------------

- Clube de futebol:

Rodrigo Raposo	961 335 427
José Mira	965 360 022

Este plano de contingência será divulgado pela comunidade e comunidade desportiva através dos meios de comunicação disponíveis, redes sociais, página eletrónica.

Para além disso, será divulgado de forma mais específica através da realização de ação de sensibilização e informação junto dos funcionários afetos ao local e comunidade desportiva.

Cada funcionário/diretor do clube será devidamente informado e sensibilizado para o cumprimento das regras e implementação das mesmas, promovendo assim o correto uso dos equipamentos desportivos disponíveis.

Esta informação será ainda afixada em local próprio e visível a todos, por forma a que as regras preconizadas sejam respeitadas e implementadas, sob pena de não ser permitido o acesso ou permanência caso as mesmas sejam desrespeitadas.

## 2. Medidas gerais

### 2.1. Limpeza e desinfeção dos espaços, materiais e equipamentos

(nos termos da Orientação nº 014/2020 e 030/2020 da DGS)

Todos os espaços, materiais e equipamentos utilizados no decorrer da prática de desporto serão submetidos a limpeza e desinfeção.

As superfícies com maior risco de transmissão são as de toque frequente, ou seja, as superfícies manipuladas ou tocadas, por muitas pessoas, e com muita frequência ao longo do dia. São exemplos destas superfícies: maçanetas de portas, interruptores de luz, telefones, torneiras de lavatório, manípulos de autoclismos, mesas, bancadas, cadeiras, entre outros.

**Algumas áreas de maior risco para a transmissão entre pessoas incluem as áreas de isolamento e as instalações sanitárias/balneários.**

Existirá um plano de limpeza e higienização das instalações. Mais:

- Este plano deve estar afixado em local visível. Ver anexo 2;
- Deve existir um sistema de registo da limpeza com identificação das pessoas responsáveis e a frequência com que é realizada; Ver anexo 1.
- Nesta fase, a frequência de limpeza deve ser aumentada não bastando cumprir os horários habituais de limpeza estipulados anteriormente;
- Os profissionais de limpeza devem conhecer bem os produtos a utilizar (detergentes e desinfetantes), as precauções a ter com o seu manuseamento, diluição e aplicação em condições de segurança, como se proteger durante os procedimentos de limpeza dos espaços e como garantir uma boa ventilação dos mesmos durante a limpeza e desinfeção.

Os funcionários responsáveis devem assegurar-se que a limpeza segue a seguinte técnica:

- A limpeza deve ser sempre húmida - não usar aspiradores a seco em zonas públicas, salvo se forem aspiradores com tanque de água que recolhe a sujidade na água; este depósito deve ser despejado e lavado entre cada uma das áreas a aspirar;

Deve ser realizada sempre no sentido de cima para baixo e, das áreas mais limpas, para as mais sujas:

- i.Paredes e teto (se aplicável)
- ii.Superfícies acima do chão (bancadas, mesas, cadeiras, corrimãos, outros);
- iii.Equipamentos existentes nas áreas;
- iv.Instalações sanitárias;
- v.Chão – é o último a limpar.

Devem existir materiais de limpeza distintos (de uso exclusivo) de acordo com o nível de risco das áreas a limpar;

- Os panos de limpeza devem ser, preferencialmente, de uso único e descartáveis (usar e deitar fora), diferenciados por um código de cores, para cada uma das áreas, de acordo com o nível de risco. São exemplos:
  - o Bancadas, mesas, cadeiras, cadeirões de gabinetes, entre outros: azul;
  - o Casas de banho: pano só para limpar o lavatório: amarelo; pano para as sanitas (exterior): vermelho;

o A parte interior da sanita não precisa de pano. Deve ser esfregada com o próprio piaçaba e com detergente de base desinfetante;

- O balde e esfregona para o chão são habitualmente reutilizáveis, pelo que se deve garantir uma limpeza e desinfeção destes equipamentos no final de cada utilização.

**Na limpeza e desinfeção das superfícies de áreas comuns deve seguir as seguintes indicações:**

- Preparar a solução de lixívia (hipoclorito de sódio) com concentração original de 5% ou mais de cloro livre. A lixívia deve ser diluída na altura de utilizar. A solução diluída deve ser a 0,1%, na proporção de 1 parte de lixívia para 99 partes iguais de água.

*Ilustração 1: Aplicável a instalações sanitárias e áreas de isolamento*

Concentração original da lixívia	Para obter 1 litro de solução de lixívia a 1000 ppm, pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	20 mililitros	980 mililitros

Concentração original da lixívia	Para obter 5 litros de solução de lixívia a 1000 ppm, pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	100 mililitros	4,900 litros

Concentração original da lixívia	Para obter 10 litros de solução de lixívia a 1000 ppm, pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	200 mililitros	9,800 litros

*Ilustração 2: Aplicável às superfícies comuns*

Concentração original da lixívia	Para obter 1 litro de solução de lixívia pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	10 mililitros	990 mililitros

Concentração original da lixívia	Para obter 5 litros de solução de lixívia pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	50 mililitros	4,950 litros

Concentração original da lixívia	Para obter 10 litros de solução de lixívia pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	100 mililitros	9,900 litros

- Lavar primeiro as superfícies com água e detergente.
- Em seguida, espalhar uniformemente a solução de lixívia nas superfícies.
- Deixar atuar a lixívia nas superfícies durante pelo menos 10 minutos – ler as instruções do fabricante/fornecedor. Essa etapa é fundamental.
- De seguida enxaguar as superfícies só com água quente.

- Deixar secar ao ar.

#### **Nas instalações sanitárias:**

- Seguir a sequência:
  - o Iniciar a limpeza pelos lavatórios (1.º as torneiras e só depois o lavatório) e superfícies à volta destes;
  - o Limpar as sanitas;
  - o Limpar o chão.
- **Limpeza da sanita:**
  - **Parte interior:** limpar o interior da sanita apenas com o piaçaba:
    - o Se houver urina ou fezes, descarregar primeiro o autoclismo;
    - o Não deitar lixívia ou produto com amoníaco sobre a urina, porque provoca uma reação gasosa nociva para a saúde;
    - o Aplicar o produto detergente com base desinfetante; deixar atuar durante pelo menos 5 minutos;
    - o Esfregar bem por dentro com o piaçaba;
    - o Puxar o autoclismo com o piaçaba ainda dentro da sanita para que este também fique limpo;
    - o Volte a puxar a água.
  - **Parte exterior** da sanita:
    - o Espalhar o detergente/desinfetante na parte de cima da sanita e sobre os tampos;
    - o Esfregar com o pano: primeiro os tampos e só depois, a parte exterior da sanita (em cima e nos lados);
    - o Passar com pano só com água;
    - o Deixar secar ao ar;
    - o Limpar e desinfetar bem o botão do autoclismo. Pode desinfetar também com álcool a 70º-80º.
- No final da limpeza, deve voltar a passar um pano humedecido em desinfetante em todas as torneiras.
- Não esquecer de limpar frequentemente as maçanetas das portas das casas de banho.

## **2.2. Regras básicas de higiene e distanciamento físico para a comunidade desportiva (praticantes, elementos das equipas técnicas e funcionários/colaboradores ou outros)**

### **Regras de higiene**

Os praticantes, elementos das equipas técnicas e os funcionários/dirigentes, ou outros, deverão lavar as mãos à entrada e à saída das instalações ou de outros locais onde decorra a prática de

desporto, e após contacto com superfícies de uso comum, com recurso a água e sabão ou, em alternativa, desinfetar as mãos, usando os dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (SABA). Para o efeito será observado o seguinte:

a. Na prática desportiva ou competição desportiva em espaços ao ar livre, o responsável pela supervisão da atividade deve garantir a disponibilização de SABA a todos os envolvidos.

#### **Distanciamento físico**

Deverá ser garantido o distanciamento físico mínimo de:

a. Pelo menos dois metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico e desporto ( todos os espaços de circulação);

b. Não deverão ser realizados treinos simultâneos com partilha de espaço por equipas diferentes, exceto jogos de preparação e treino pré-competições.

**A utilização de máscara** é obrigatória para:

a. Equipas técnicas;

b. Funcionários/Dirigente dos clubes, das infraestruturas desportivas, e demais *staff* logístico e de limpeza;

c. Praticantes em situações de não realização de exercício físico ou durante a prática de modalidades sem esforço físico, e apenas quando a utilização de máscara não comprometer a segurança do praticante.

### **2.3. Ventilação dos espaços**

Dado tratar-se de um espaço de pratica de desporto ao ar livre, a ventilação é natural mas, em locais como os balneários, será privilegiada, também, a ventilação natural através da abertura de portas e janelas, sempre que seja possível.

### **2.4. Regras de utilização dos espaços nas instalações desportivas: balneários, chuveiros, sanitários, bebedouros, cabides**

(nos termos da Orientação nº 030/2020 e 014/2020 da DGS)

Anexo 3

1. Todos os utilizadores devem obrigatoriamente usar máscara na entrada e saída das instalações.
2. Deverá medir temperatura à entrada, como indicador de sintoma associado ao Covid 19.
3. Treinadores e staff de apoio: recomendado o uso de máscara, quando ao ar livre e quando as suas funções não apresentem exercício físico.
4. Desinfeção obrigatória das mãos na entrada e saída das instalações, ou em em outros locais onde decorra a prática de exercício físico e desporto, e após contacto com superfícies de uso comum.



5. Assegurar o distanciamento físico mínimo de, pelo menos dois metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico e desporto.
6. Não está disponível: uso de bebedouros, nem permissão da partilha de garrafas, devendo-se privilegiar garrafas individuais e identificadas.
7. Os treinos devem ter a duração máxima de 90'.
8. É permitida a utilização dos balneários.
9. Não é permitido o uso de secadores de cabelo.
10. Aconselhado o uso de chinelos.
11. Os cabides que estão impedidos de se utilizarem estarão assinalados de forma visível, de maneira a manter o distanciamento físico de pelo menos de 2 metros.
12. A limpeza de balneários, chuveiros, sanitários, passará pelas instruções que contam no ponto 2.1.

## **2.5. Medidas de apoio para efeito de inquérito epidemiológico da Autoridade de Saúde**

Como medida de apoio para efeito de eventuais inquéritos epidemiológicos, os clubes utilizadores devem ter um registo nominal por participantes nas sessões de treino, devidamente autorizado, onde constará:

- nome/ e-mail / contacto telefónicos
- hora de entrada e saída das instalações. Ver exemplo anexo 4.

## **2.6. Monitorização dos sintomas**

Os funcionários/dirigentes, elementos das equipas técnicas e praticantes devem efetuar a automonitorização diária de sinais e sintomas e abster-se de ir trabalhar, treinar ou competir, se surgir sintomatologia compatível com COVID-19. Devem igualmente contactar o SNS 24 (808 24 24 24) e adotar o protocolo que lhes for apresentado pelo mesmo.



## **2.7. Avaliações clínicas periódicas**

Os clubes devem garantir uma avaliação clínica periódica e adequada de forma a identificar precocemente qualquer sintoma sugestivo de COVID-19.

## **3. Locais de treino e competições**

Os locais de treino e de competição onde a comunidade desportiva desenvolve a prática de desporto, será no campo de futebol dos Marmeleiros. O espaço de treino e de competição será o mesmo, não existindo diferenciação de locais.

O estádio é composto pelo campo e balneários.

## **4. Caso suspeito**

Perante a identificação de um caso suspeito de COVID-19, qualquer pessoa, seja funcionário/colaborador, praticante ou outro utilizador, que apresente critérios compatíveis com caso suspeito no local, deve ser considerado como possível caso suspeito de COVID-19. Deve ser encaminhado para a sala de isolamento, contactar a Linha SNS24 (808 24 24 24), e aguardar as indicações dos profissionais de saúde.

O funcionário/assistente operacional, ajudará no processo de encaminhamento à sala de isolamento, sendo que, todos deverão respeitar as regras de utilização de máscaras, luvas e toda a etiqueta respiratória.

Nas situações em que a pessoa com sintomas necessita de acompanhamento (ex. dificuldade de locomoção), para a zona de isolamento, a(s) pessoa(s) que acompanha(m) ou presta(m) assistência ao doente devem colocar, momentos antes de se iniciar esta assistência, uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis, para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção quanto à higiene das mãos, após contacto com a pessoa doente.

### **4.1. Área de isolamento e circuito a adotar**

#### **Sala de isolamento e localização:**

- a sala de isolamento será na sala de preparação dos artistas, no camarim, uma divisão com WC, entrada/saída para exterior. Esta sala, agora, não tem serventia pelo que reúne todas as condições de isolamento.



Será disponibilizado um Kit de emergência contendo máscaras, solução desinfetante, luvas, água e alimento não perecível. Para além disso será provida de cadeira/marquesa para maior conforto do utilizador.

Existirá sinalização para a sala de isolamento, para mais fácil acesso à mesma e a mesma será sinalizada: “Sala de Isolamento”.

Será colocado aviso na porta de entrada da sala de isolamento com indicação de “Proibido Entrar” aquando utilizada por caso suspeito.

Toda a sala de isolamento será desinfetada após ser utilizada.

#### **4.2. Estratégia de comunicação sobre as medidas a tomar**

Existirá uma estratégia de comunicação para todos os envolvidos e que de certa forma tenham a ver com este espaço, sobre as medidas a tomar:

- para conhecimento deste plano de contingência,
- para conhecimento e informação das regras de uso dos equipamentos e instalações:
  - entradas e saídas,
  - circuitos,
  - sala de isolamento,
  - limpeza dos espaços e instalações,
- para atuação em caso de suspeito Covid 19,
- para atuação em caso positivo Covid 19,
- contactos a fazer em situação de emergência,
- uso dos EPIs,
- outros.

Esta estratégia passará pela, distribuição do plano de contingência e pela realização de uma ação de sensibilização e informação aos vários intervenientes na pratica desportiva neste espaço.

Para concluir, será apresentada uma folha de registo de presenças na ação de sensibilização e informação, na qual cada um toma conhecimento e assina a mesma, responsabilizando-se pelo cumprimento da mensagem passada. Ver anexo 5.



### 4.3. Contactos de emergência

ENTIDADE	TELEFONE	MORADA
<b>Bombeiros Voluntários de Ferreira do Alentejo</b>	284 738 820	<i>Largo dos <b>Bombeiros Voluntários</b> Apartado 34 7900-909 <b>Ferreira do Alentejo</b></i>
<b>Número Nacional de Socorro</b>	<b>112</b>	
<b>Hospital de Beja</b>	284 310 200 / 284 322 134	<i>Rua Dr. António Fernando Covas Lima 7801 – 849 <b>BEJA</b></i>
<b>Centro de Saúde de Ferreira do Alentejo</b>	284 738 110	<i>Rua Infante D. Henrique, 3. 7900-647 Ferreira do Alentejo</i>
<b>Guarda Nacional Republicana Ferreira do Alentejo</b>	284 750 050	<i>Rua General Humberto Delgado 7900-264 Ferreira do Alentejo</i>
<b>Câmara Municipal de Ferreira do Alentejo</b>	284 738 700	<i>Praça Comendador Infante Passanha nº5, 7900-571 Ferreira do Alentejo</i>
<b>Responsável 1</b>	_____	_____
<b>Responsável 2</b>	_____	_____
<b>Responsável 2</b>	_____	_____

### 5. Deveres da entidade gestora e/ou promotor da competição

Cabe à entidade gestora ou aos promotores das competições, caso sejam diferentes entidades, a garantia de determinados equipamentos e procedimentos a tomar, nomeadamente os pontos a seguir.

### **5.1. Garantia dos Equipamentos de proteção individual**

Os dirigentes dos clubes de futebol devem garantir, a todos, os Equipamentos de Proteção Individual (EPI), necessários aos funcionários e colaboradores, respetivos, bem como a sua correta utilização.

### **5.2. Informação e sensibilização para o uso dos espaços e instalações**

De salientar a importância de se proceder a:

- Informar os funcionários/dirigentes, praticantes, equipa técnica, toda a comunidade desportiva envolvida, que não devem frequentar os espaços onde decorre a prática de desporto, caso apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19.
- Informar e sensibilizar toda a comunidade desportiva que faz uso do espaço desportivo, para as regras de uso do mesmo assim, como o respeito pela prática das regras de utilização das instalações, nomeadamente no que concerne às práticas de higienização, uso das máscaras, etiqueta respiratória e distanciamento físico de segurança.

## **6. Medidas específicas**

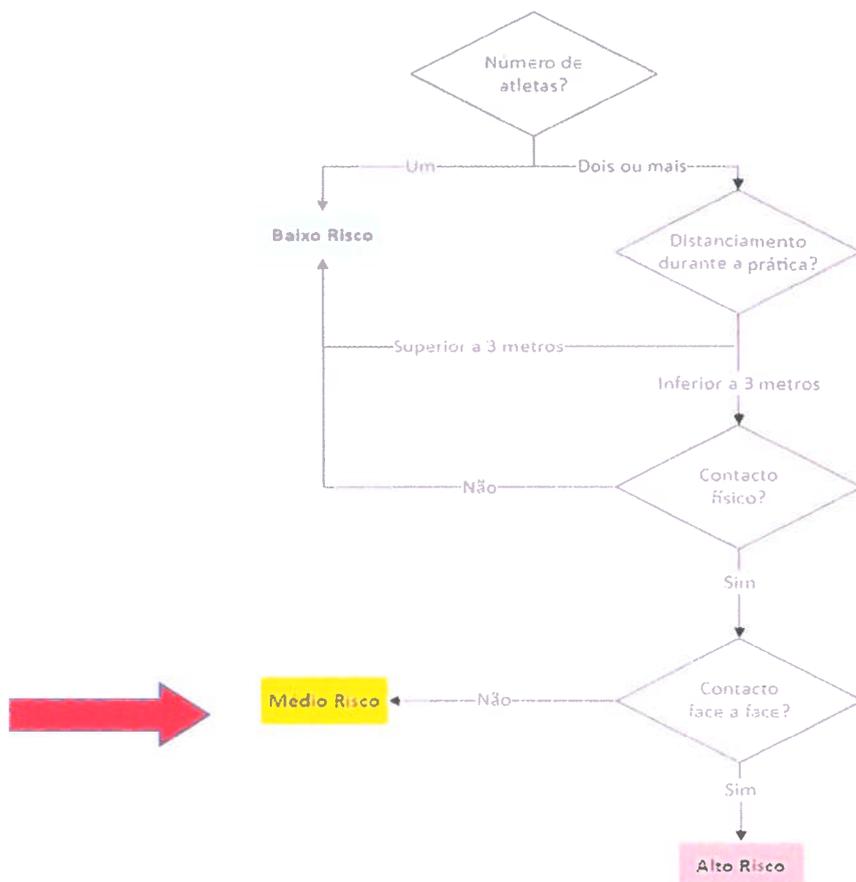
(Caracterização do risco de contágio conforme Anexo 2 e 3 da Orientação nº36/2020 da DGS)

*L.*

## 6.1. Estratificação do risco

Tendo em conta as características do desporto que se vai desenvolver neste espaço, trata-se de um desporto com risco MÉDIO para a prática de futebol.

ANEXO 2 - Algoritmo para a Estratificação de Risco das Modalidades Desportivas





### 6.3. Atuação perante um caso positivo

A identificação de um caso positivo (sintomático ou não) de infeção por SARS-CoV-2 durante a realização dos testes moleculares tem que, de imediato, ser comunicado à Autoridade de Saúde territorialmente competente.

O caso positivo deve ser isolado, ficando impossibilitado de participar nos treinos e nas competições até à determinação de cura, nos termos do aplicável da Norma 004/2020 (sintomático) ou da Norma 010/2020 (assintomático) da DGS.

Os praticantes e equipas técnicas da equipa na qual foi identificado um caso positivo são contactos de um caso confirmado. Contudo, a implementação das medidas de prevenção e controlo de infeção e, complementarmente, da realização de testes moleculares, minimiza o risco de contágio por SARS-CoV-2 entre os praticantes e equipas técnicas.

A determinação de isolamento de contactos (de praticantes e outros intervenientes), a título individual, é feita pela Autoridade de Saúde territorialmente competente, nos termos da legislação vigente e do previsto na Norma 015/2020 da DGS.

Para além da vigilância clínica dos contactos dever ser realizada pelo departamento médico do clube, caso exista, esta ação não deve constituir prejuízo da atuação da Autoridade de Saúde Local, nos termos aplicáveis da Norma 015/2020 da DGS.

#### Avaliação

A avaliação da eficiência das medidas referidas no atual Plano de Contingência terá lugar após a identificação do primeiro caso suspeito ou sempre que se julgar conveniente.

Data: junho de 2021

O Presidente da Câmara Municipal,

Luis António Pita Ameixa

## **Anexos**

1. Registo de limpeza
2. Plano de limpeza
3. Regras de acesso às instalações
4. Registo nominal de presenças
5. Termo de responsabilidade
6. Registo de tomada de conhecimento
7. Regras de etiqueta respiratória / higienização das mãos / utilização das máscaras





## 2.Plano de limpeza

Deve assegurar-se que a limpeza segue a seguinte técnica:

- A limpeza deve ser sempre húmida - não usar aspiradores a seco em zonas públicas, salvo se forem aspiradores com tanque de água que recolhe a sujidade na água; este depósito deve ser despejado e lavado entre cada uma das áreas a aspirar;

Deve ser realizada sempre no sentido de cima para baixo e, das áreas mais limpas, para as mais sujas:

- i.Paredes e teto (se aplicável)
- ii.Superfícies acima do chão (bancadas, mesas, cadeiras, corrimãos, outros);
- iii.Equipamentos existentes nas áreas;
- iv.Instalações sanitárias;
- v.Chão – é o último a limpar.

Devem existir materiais de limpeza distintos (de uso exclusivo) de acordo com o nível de risco das áreas a limpar;

- **Os panos de limpeza devem ser**, preferencialmente, de uso único e descartáveis (usar e deitar fora), diferenciados por um código de cores, para cada uma das áreas, de acordo com o nível de risco. São exemplos:

o Bancadas, mesas, cadeiras, cadeirões de gabinetes, entre outros: azul;

o Casas de banho: pano só para limpar o lavatório: amarelo; pano para as sanitas (exterior): vermelho;

o A parte interior da sanita não precisa de pano. Deve ser esfregada com o próprio piaçaba e com detergente de base desinfetante;

- O balde e esfregona para o chão são habitualmente reutilizáveis, pelo que se deve garantir uma limpeza e desinfecção destes equipamentos no final de cada utilização.

**Na limpeza e desinfecção das superfícies de áreas comuns deve seguir as seguintes indicações:**

- Preparar a solução de lixívia (hipoclorito de sódio) com concentração original de 5% ou mais de cloro livre. A lixívia deve ser diluída na altura de utilizar. A solução diluída deve ser a 0,1%, na proporção de 1 parte de lixívia para 99 partes iguais de água.

Ilustração 4: Aplicável a instalações sanitárias e áreas de isolamento

Concentração original da lixívia	Para obter 1 litro de solução de lixívia a 1000 ppm, pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	20 mililitros	980 mililitros

Concentração original da lixívia	Para obter 5 litros de solução de lixívia a 1000 ppm, pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	100 mililitros	4,900 litros

Concentração original da lixívia	Para obter 10 litros de solução de lixívia a 1000 ppm, pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	200 mililitros	9,800 litros

*Ilustração 5: Aplicável às superfícies comuns*

Concentração original da lixívia	Para obter 1 litro de solução de lixívia pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	10 mililitros	990 mililitros

Concentração original da lixívia	Para obter 5 litros de solução de lixívia pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	50 mililitros	4,950 litros

Concentração original da lixívia	Para obter 10 litros de solução de lixívia pronta a utilizar	
%	Volume de lixívia	Volume de água
5	100 mililitros	9,900 litros

- Lavar primeiro as superfícies com água e detergente.
- Em seguida, espalhar uniformemente a solução de lixívia nas superfícies.
- Deixar atuar a lixívia nas superfícies durante pelo menos 10 minutos – ler as instruções do fabricante/fornecedor. Essa etapa é fundamental.
- De seguida enxaguar as superfícies só com água quente.
- Deixar secar ao ar.

**Nas instalações sanitárias:**

- Seguir a sequência:

o Iniciar a limpeza pelos lavatórios (1.º as torneiras e só depois o lavatório) e superfícies à volta destes;

o Limpar as sanitas;

o Limpar o chão.

- **Limpeza da sanita:**

- **Parte interior:** limpar o interior da sanita apenas com o piaçaba:

- o Se houver urina ou fezes, descarregar primeiro o autoclismo;

- o Não deitar lixívia ou produto com amoníaco sobre a urina, porque provoca uma reação gasosa nociva para a saúde;

- o Aplicar o produto detergente com base desinfetante; deixar atuar durante pelo menos 5 minutos;

- o Esfregar bem por dentro com o piaçaba;

- o Puxar o autoclismo com o piaçaba ainda dentro da sanita para que este também fique limpo;

- o Volte a puxar a água.

- **Parte exterior** da sanita:

- o Espalhar o detergente/desinfetante na parte de cima da sanita e sobre os tampos;

- o Esfregar com o pano: primeiro os tampos e só depois, a parte exterior da sanita (em cima e nos lados);

- o Passar com pano só com água;

- o Deixar secar ao ar;

- o Limpar e desinfetar bem o botão do autoclismo. Pode desinfetar também com álcool a 70º-80º.

- No final da limpeza, deve voltar a passar um pano humedecido em desinfetante em todas as torneiras.

- Não esquecer de limpar frequentemente as maçanetas das portas das casas de banho.

### **3. REGRAS DE ACESSO ÀS INSTALAÇÕES**

- 1.** Todos os utilizadores devem obrigatoriamente usar máscara na entrada e saída das instalações.
- 2.** Deverá medir temperatura à entrada, como indicador de sintoma associado ao Covid 19.
- 3.** Treinadores e staff de apoio: recomendado o uso de máscara, quando ao ar livre e quando as suas funções não apresentem exercício físico.
- 4.** Desinfecção obrigatória das mãos na entrada e saída das instalações, ou em em outros locais onde decorra a prática de exercício físico e desporto, e após contacto com superfícies de uso comum.
- 5.** Assegurar o distanciamento físico mínimo de, pelo menos dois metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico e desporto.
- 6.** Não está disponível: uso de bebedouros, nem permissão da partilha de garrafas, devendo-se privilegiar garrafas individuais e identificadas.
- 7.** Os treinos devem ter a duração máxima de 90'.
- 8.** A utilização dos balneários é permitida, apenas, se for possível assegurar as condições de distanciamento físico, limpeza, higienização e desinfecção.
- 9.** Será fixada a lotação máxima permitida nos balneários de forma a manter o distanciamento físico de pelo menos de 2 metros pelo que, as palestras devem ser de acordo com esta lotação. Não é permitido o uso de secadores de cabelo.
- 10.** Aconselhado o uso de chinelos.
- 11.** Os cabides que estão impedidos de se utilizarem estarão assinalados de forma visível, de maneira a manter o distanciamento físico de pelo menos de 2 metros.



## 5. Termo de responsabilidade

### TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, \_\_\_\_\_, portador do documento de identificação n.º \_\_\_\_\_, agente desportivo federado da modalidade de \_\_\_\_\_ no clube \_\_\_\_\_, declaro por minha honra, que:

1. Adotarei um comportamento socialmente responsável, cumprindo de forma exemplar as medidas gerais recomendadas pela Direção-Geral da Saúde, na minha vida em sociedade e durante a prática desportiva, designadamente, a etiqueta respiratória, a higienização frequente das mãos, e, sempre que aplicável, o distanciamento físico e a utilização de máscara;
2. Comprometo-me a utilizar máscara em todas as situações previstas e recomendadas pelas autoridades de saúde;
3. Monitorizarei os meus sinais e sintomas, nomeadamente febre, tosse e dificuldade respiratória, durante a prática desportiva, quer em contexto de treino quer em competição, em particular, nas vésperas e no dia do treino e competição;
4. Informarei o meu clube ou federação, de imediato, relativamente a eventuais contactos com indivíduos suspeitos de COVID-19 ou com casos confirmados de infeção por SARS-CoV-2, bem como da manifestação de sinais e sintomas de COVID-19, nomeadamente febre, tosse, ou dificuldade respiratória. Aplicarei esta mesma regra a todos os elementos do meu agregado familiar;
5. Aceito submeter-me aos testes laboratoriais para SARS-CoV-2 determinados pela equipa médica do meu clube, federação ou pelas Autoridades de Saúde;
6. Participarei, sempre que solicitado, nas iniciativas de cariz social e educativo de sensibilização de todos os agentes desportivos e da sociedade para a prevenção e controlo da COVID-19.

\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 202\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_

Assinatura do Encarregado de Educação (no caso de agentes desportivos menores de idade):

\_\_\_\_\_



## 7. Anexos – Folhetos informativos a afixar

# NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

## Medidas de etiqueta respiratória



Ao TOSSIR ou ESPIRRAR não use as mãos, elas são um dos principais veículos de transmissão da doença. Use um **LENÇO DE PAPEL** ou o **ANTEBRAÇO**.



**DEITE O LENÇO AO LIXO** e **LAVE** sempre as mãos a seguir a tossir ou espirrar.

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE  **SNS 24** **808 24 24 24**

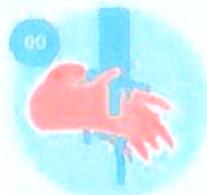
Lu

# NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

## LAVAGEM DAS MÃOS



Duração total do procedimento: **20 segundos**



Molha as mãos



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma com palma 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



Esfregue o punho esquerdo com a mão direita e vice-versa



Enxague as mãos com água



Seque as mãos com um toalhete descartável

L.

COVID-19

# MÁSCARAS



## COMO COLOCAR

1º **LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR**



2º **VER A POSIÇÃO CORRETA**  
Verificar o lado correto a colocar (voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima))



3º **COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**



4º **AJUSTAR AO ROSTO**  
Do nariz até abaixo do queixo



5º **NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS**



## DURANTE O USO

1º **TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA**



2º **NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR**



3º **NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA**  
Se o fizer, lavar as mãos de seguida



## COMO REMOVER

1º **LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER**



2º **RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**



3º **DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA**



4º **LAVAR AS MÃOS**



## TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

1. Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco.
2. Caso utilize máscara comunitária, deve confirmar que esta é certificada.
3. Lavar e secar, após cada utilização, seguindo as indicações do fabricante.
4. Verificar nas indicações do fabricante o número máximo de utilizações.

#SEJAUMAGENTEDESUAUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS



