



Grupo Desportivo de Santa Luzia
PLANO DE CONTINGÊNCIA
CORONAVÍRUS (COVID-19)



Índice

Índice de Anexos	3
1. Enquadramento	4
2. COVID-19 e o novo Coronavírus	4
Tempo de Incubação e Transmissibilidade	4
Principais Sinais e Sintomas	5
3. Medidas a adotar pelo Clube	5
4. Medidas a adotar por jogadores e treinadores	6
5. Acesso às instalações e utilização de balneários	6
Circulação nas instalações desportivas	6
Utilização de balneários (ANEXO V)	7
6. Área de Isolamento	7
7. Definição de Caso Suspeito	7
8. Procedimentos na ocorrência de Caso Suspeito	8
9. Procedimentos após validação de Caso Suspeito	8
10. Identificação do responsável do clube	9
ANEXOS	10



Índice de Anexos

ANEXO I	11
TERMO DE RESPONSABILIDADE	11
ANEXO II	12
Medidas Gerais	12
ANEXO III	13
Lavagem das Mãos	13
ANEXO IV	14
Correta Utilização da Máscara	14

1. Enquadramento

No âmbito da atual situação relacionada com o novo coronavírus, foi determinado que todos os serviços, incluindo as associações desportivas, apresentem planos de contingência que contemplem um conjunto de procedimentos que minimizem o risco de contágio no decurso de qualquer atividade desportiva.

Nesse sentido, foi elaborado este documento, tendo como referência as orientações n.º 014/2020 de 31 de março, n.º 030/2020 de 29 de maio e n.º 036/2020 de 25 de agosto da Direção-Geral da Saúde (DGS), as resoluções do Conselho de Ministros e nas recomendações do regulamento específico da Associação de Futebol de Beja

Este documento será do conhecimento de todos os agentes desportivos envolvidos em contexto de treino e competição que utilizem as instalações desportivas do Grupo Desportivo de Santa Luzia e o cumprimento das normas nele descritas é obrigatório.

O nosso clube compromete-se a tornar público este plano de contingência através dos nossos meios de comunicação e disponibiliza-se, ainda, a fornecê-lo sempre que este for solicitado através do endereço de e-mail grupodesportivosantaluzia@hotmail.com.

Este documento está em constante avaliação e revisão e será atualizado sempre que se justifique.

2. COVID-19 e o novo Coronavírus

Segundo a DGS, "os coronavírus pertencem à família Coronaviridae que integra vírus que podem causar infeção no Homem, noutros mamíferos (por exemplo nos morcegos, camelos, civetas) e nas aves. Até à data, conhecemos oito coronavírus que infetam e podem causar doença no Homem. Normalmente, estas infeções afetam o sistema respiratório, podendo ser semelhantes às constipações comuns ou evoluir para uma doença mais grave, como a pneumonia. Dos coronavírus que infetam o Homem o SARS-CoV, o MERS-CoV e o SARS-CoV-2 saltaram a barreira das espécies, ou seja, estes vírus foram transmitidos ao Homem a partir de um animal reservatório ou hospedeiro desses vírus."



Identificado pela primeira vez em dezembro de 2019 na China, na cidade de Wuhan, o novo coronavírus, designado como SARS-CoV-2, nunca tinha sido identificado em humanos. A fonte de infeção ainda é desconhecida e a investigação sobre o vírus continua em desenvolvimento.

Tempo de Incubação e Transmissibilidade

Segundo a DGS, o período de incubação da doença situa-se entre 1 e 14 dias. Este dado é estimado de acordo com os estudos realizados sobre a família *Coronaviridae* e o novo Coronavírus.

A transmissão da COVID-19 pode ocorrer de pessoa-a-pessoa, por contacto próximo com indivíduos infetados pelo vírus SARS-CoV-2 ou através de superfícies e objetos contaminados.

A transmissão ocorre principalmente através de gotículas que contêm partículas virais que são libertadas pelo nariz ou pela boca de pessoas infetadas. Estas gotículas podem atingir diretamente quem estiver próximo ou podem depositar-se em objetos ou superfícies que rodeias a pessoa infetada.

Boca, nariz e olhos são as zonas mais sensíveis do nosso corpo no que toca a infeções respiratórias. Para além de poderem ser atingidos diretamente pelas gotículas com partículas virais, pode ainda ocorrer contacto das mãos com qualquer uma destas zonas.

Para já, ainda não há tratamentos específicos ou uma vacina para a COVID-19. Assim, o clube deverá aplicar um conjunto de medidas preventivas que tenham em consideração as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies ou objetos contaminados).

Principais Sinais e Sintomas

Os sinais ou sintomas da COVID-19 variam em gravidade, podendo inclusive verificar-se a ausência de sintomas (casos assintomáticos). Dos principais sintomas a ter em conta destacam-se:

- febre;
- tosse;
- dor de garganta;
- cansaço e dores musculares.

Em casos mais graves:

- pneumonia grave;
- síndrome respiratória aguda grave;
- septicémia;
- choque séptico;
- eventual morte.

Para além destes, verificou-se recentemente a ocorrência de casos com anosmia (perda de olfato) e/ou perda de paladar como sintomas da COVID-19.



3. Medidas a adotar pelo Clube

O Grupo Desportivo de Santa Luzia deve garantir:

- A publicação e cumprimento deste Plano de Contingência;
- A afixação em zonas relevantes e de grande visibilidade das regras de etiqueta respiratória, de higienização correta das mãos, de utilização correta das máscaras, e de funcionamento das instalações;
- A disponibilização de pontos de desinfecção com soluções de álcool-gel no recinto desportivo;
- O correto uso dos Equipamentos de Proteção Individual (EPI), de todos os seus atletas, equipas técnicas e demais staff;
- O cumprimento do distanciamento mínimo de 2 metros entre pessoas nas áreas comuns e de circulação;
- A desinfecção de material utilizado no treino ou jogo;
- A disponibilização do Termo de Responsabilidade para atletas, equipas técnicas, colaboradores e demais staff;
- A manutenção de um registo, organizado por data e hora (entrada e saída), contendo o nome e contactos de todas as pessoas que frequentarem os espaços de treino e competição;
- Admissão de público até 50% da capacidade do recinto Desportivo.
- Uso obrigatório de máscara no interior de todo o recinto desportivo.
- Monitorização de temperatura corporal à entrada do recinto desportivo.
- A definição e informação a todos os utilizadores sobre a utilização e as lotações admissíveis nos balneários e instalações sanitárias, de forma a garantir o distanciamento entre pessoas.

4. Medidas a adotar por jogadores e treinadores

Os atletas e os elementos das equipas técnicas devem:

- Monitorizar a temperatura corporal antes de sair de casa. Em caso de febre, o atleta deverá permanecer em casa;
- Evitar comportamentos de risco no seu dia-a-dia;
- Utilizar máscara e cumprir as regras de higienização e etiqueta respiratória sempre que se encontrem em representação do clube;
- Garantir a desinfecção do material de utilização individual em treino ou jogo (a desinfecção deverá ser feita em casa);
- Limitar a quantidade de material a usar em ambiente de treino ao essencial;
- Evitar o empréstimo de qualquer tipo de material e/ou equipamento, incluindo garrafas de hidratação;
- Cumprir escrupulosamente os horários definidos pelo clube;
- Utilizar as áreas comuns de forma célere, no sentido de evitar a formação de aglomerados;
- Evitar os habituais cumprimentos sociais (ex.: aperto de mão);



- Cumprir e promover o cumprimento das restantes normas descritas neste Plano de Contingência.

5. Acesso às instalações e utilização de balneários

Circulação nas instalações desportivas

O acesso e circulação nas instalações desportivas deverá respeitar os circuitos sinalizados, sendo ainda obrigatório o cumprimento dos seguintes pontos:

- Utilização de máscara em todos os espaços, com exceção do espaço de treino/jogo nos momentos de treino ou aquecimento e no decurso de jogo. Os elementos no banco de suplentes devem permanecer com máscara. Esta só deve ser retirada no momento da entrada em campo para realização do treino ou jogo;
- Medição de temperatura corporal;
- Cumprimento do distanciamento mínimo de 2 metros entre pessoas;
- Desinfecção e higienização das mãos;
- Preenchimento de documento de presença no recinto desportivo.

Utilização de balneários (ANEXO V)

O Grupo Desportivo de Santa Luzia disponibiliza os seguintes espaços, com regras específicas de utilização, de modo a cumprir o distanciamento físico e evitar aglomerados:

- 1 balneário para a equipa visitada, com capacidade máxima de 5 pessoas em simultâneo;
- 1 balneário para a equipa visitante, com capacidade máxima de 5 pessoas em simultâneo;
- 1 balneário para a equipa de arbitragem, com capacidade máxima de 2 pessoas em simultâneo.

Para além das orientações já descritas neste plano de contingência, os utilizadores destes espaços deverão, ainda, cumprir as seguintes normas:

- A entrada nos balneários destinada aos atletas deverá ser faseada, de forma a evitar aglomeração de pessoas;
- A desinfecção das mãos é obrigatória a cada entrada ou saída dos balneários, com recurso aos dispensadores de álcool-gel disponibilizados pelo clube;
- Após a realização do jogo/treino, os banhos devem, de igual modo, ser faseados e rápidos, cumprindo o número limite de elementos no interior do espaço em simultâneo e o distanciamento;
- O espaço deve estar devidamente ventilado durante todo o processo.



6. Área de Isolamento

Com o propósito de evitar uma potencial exposição e propagação da COVID-19, ficará definida uma área de isolamento.

No caso específico das instalações desportivas utilizadas pelo Grupo Desportivo de Santa Luzia, ficará definida como área de isolamento a sala que antigamente estava destinada para Bar, que estará equipada de acordo com o definido pela orientação n.º 06/2020 de 26 de fevereiro de 2020, da DGS.

7. Definição de Caso Suspeito

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

8. Procedimentos na ocorrência de Caso Suspeito

Numa potencial ocorrência de um caso suspeito, o elemento responsável designado pelo clube deverá ser informado. Este elemento fará também o acompanhamento do indivíduo identificado como caso suspeito até à área de isolamento definida neste documento, garantindo que em todo o processo os intervenientes cumprem o distanciamento social e utilizam máscara cirúrgica (exceto se a condição clínica do elemento identificado como caso suspeito não o permitir). Recomenda-se, ainda, que o responsável pelo acompanhamento esteja equipado com luvas descartáveis.

Uma vez na sala de isolamento, deverá ser contactada a linha SNS 24 (808 24 24 24), seguindo todas as indicações recebidas até que seja efetuada a avaliação do caso.

Na avaliação de um caso suspeito podem obter-se dois resultados:

- Caso Suspeito Não Validado: este fica encerrado para COVID-19. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do indivíduo;
- Caso Suspeito Validado: a DGS ativa o INEM, o INSA e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos.

Logo que possível, será informado o responsável da Associação de Futebol de Beja designado para o acompanhamento de casos de COVID-19 no âmbito dos clubes seus filiados.

9. Procedimentos após validação de Caso Suspeito

Caso se verifique a validação do caso suspeito, o indivíduo deverá permanecer na área de isolamento, com o devido equipamento de proteção individual, até à chegada da equipa do INEM que fará o transporte até ao hospital de referência.



Todos os espaços e acessos utilizados pelo indivíduo devem ser interditados até que se proceda à respetiva limpeza e desinfeção.

O caso positivo deve ser isolado, ficando impossibilitado de participar nos treinos e nas competições até à obtenção de resultados que comprovem a recuperação do indivíduo.

Na sequência deste procedimento, o Grupo Desportivo de Santa Luzia deverá:

- 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 à limpeza e desinfeção do balneário e equipamentos utilizados pelo doente confirmado;
- Dar especial atenção à 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 microns) que, após ser fechado (ex. com abraçadeira), deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.

10. Identificação do responsável do clube

Considerando a dimensão do clube, foi definido como responsável:

Vitor Leandro

91 416 77 78

Este elemento terá como deveres:

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



ANEXOS



ANEXO I

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, _____, portador do documento de identificação n.º _____, agente desportivo federado da modalidade de _____ no clube _____, com residência habitual no concelho de: _____, 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 a todos os testes e exames laboratoriais 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):



ANEXO II

Medidas Gerais

COVID-19

MEDIDAS GERAIS

HIGIENE DAS MÃOS

Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use uma solução à base de álcool



ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Quando espirrar ou tossir, tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o braço. Deite o lenço no lixo

DISTANCIAMENTO SOCIAL

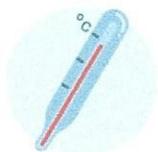
Mantenha a distância de segurança das outras pessoas de 1,5 - 2 metros



SE TIVER ALGUM DOS
SEGUINTE SINTOMAS:



TOSSE



FEBRE



DIFICULDADE
RESPIRATÓRIA

LIGUE
SNS 24

808 24 24 24

#SEJAMAGENTEDESUADEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS





ANEXO III

Lavagem das Mãos

COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS



Duração total do procedimento: **20 segundos**



Molhe 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 pulso esquerdo com a mão direita e vice versa



Enxague as mãos com água



Seque as mãos com um toalhete descartável

#SEJAUMAGENTEDESUADEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



ANEXO IV

Correta Utilização da Máscara

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





Este Plano pode ser atualizado a qualquer momento, tendo em conta a evolução do quadro epidemiológico da COVID-19 e as orientações emanadas pela Direção-Geral da Saúde e/ou outras entidades responsáveis.

Santa Luzia, 8 de outubro de 2020

Presidente do Grupo Desportivo de Santa Luzia



(Vitor Leandro)