

# MOURA A.C.

---



ÉPOCA 2021/2022



# PLANO DE CONTINGÊNCIA

---

## CORONAVÍRUS (COVID-19)



<b>1. INTRODUÇÃO</b>	<b>(PÁGINA 3)</b>
<b>1. ENQUADRAMENTO</b>	
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)
<b>3. PLANO DE CONTINGÊNCIA</b>	
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)
<b>4. VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS</b>	<b>(PÁGINA 11)</b>
<b>5. RESPONSÁVEL PELO PLANO</b>	<b>(PÁGINA 12)</b>
<b>6. CONTACTOS OFICIAIS</b>	<b>(PÁGINA 12)</b>

## 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](http://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

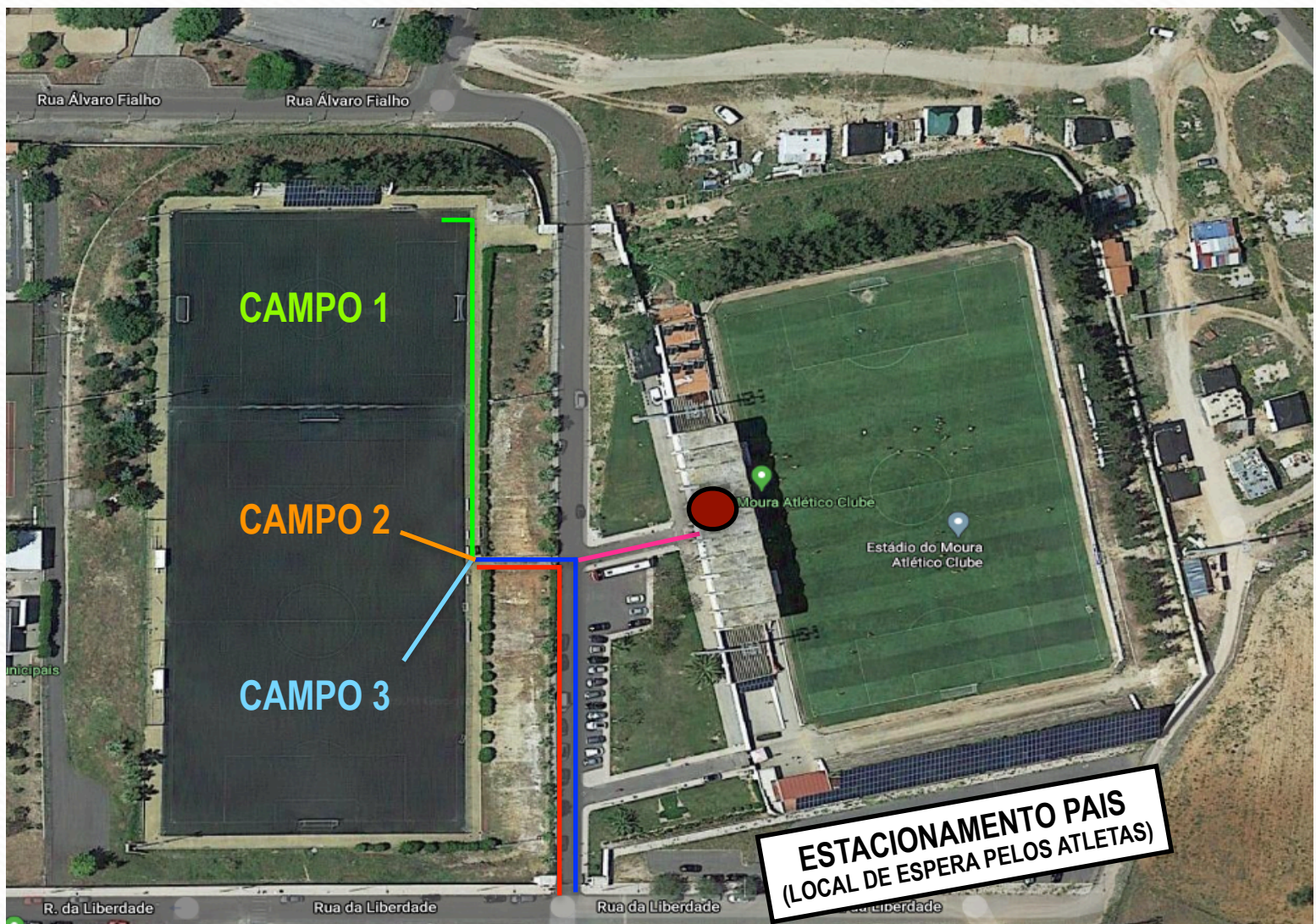
Para evitar a transmissão do vírus, todos os elementos do clube **devem tomar as seguintes precauções diárias:**

- 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:**

- O acesso ao Estádio será reservado à lotação definida pela medidas da DGS;
- Criação de diversos postos de desinfeção com gel desinfetante;
- Definição de corredores de circulação distintas para a entrada e saída do estádio;
- Os balneário encontram-se encerrados (dia de treino), devendo os atletas chegar ao estádio já equipados, não sendo possível aos atletas tomar banho nos balneários no final dos treinos;
- Será permitida a utilização de WC's de apoio aos atletas e colaboradores, que serão higienizados (balneário 3);
- Definição de um corredor de circulação de sentido único à volta do campo;
- Deixam de ser fornecidos bebedouros aos atletas durante os treinos, sendo os atletas responsáveis pelos seus bebedouros;
- 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



➡ CORREDOR DE ENTRADA

● SALA ISOLAMENTO COVI-19

➡ ACESSO CAMPO 1

➡ ACESSO CAMPO 2

➡ ACESSO CAMPO 3

➡ SAÍDA

➡ ACESSO À SECRETARIA (MENSALIDADES E INSCRIÇÕES)

ESTACIONAMENTO PAIS  
(LOCAL DE ESPERA PELOS ATLETAS)

## 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 de Formação - 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](mailto:mouraatletico@gmail.com)

**RESPONSÁVEL PELO PLANO**

João Portela - 966 513 419

[joaoportelafutebol@gmail.com](mailto:joaoportelafutebol@gmail.com)