

3.<sup>a</sup> Versão

**PLANO DE CONTINGÊNCIA DA CÂMARA  
MUNICIPAL DE SERPA POR INFEÇÃO PELO  
CORONAVÍRUS**

**Parque Desportivo de Pias  
(COVID-19)**

PLANO DE CONTINGÊNCIA  
Parque Desportivo de Pias  
(COVID-19)

## Índice

1.	Introdução	2
2.	Objetivos do Plano	3
3.	Âmbito de Aplicação do Plano	4
4.	Operacionalização do Plano	5
5.	Determinantes Epidemiológicos	
5.1.	O que é a COVID-19 e como se manifesta	6
5.2.	Transmissão da Infecção	6
5.3.	Caso possível e caso provável de COVID-19	6
6.	Preparação para Resposta	
6.1.	Área de Isolamento e Circuitos de Acesso	7
6.2.	Procedimento de Conduta para Isolamento	8
6.3.	Fluxo de Informação	9
7.	Medidas de Preparação Prévia, Recomendações e Regras de Acesso ao Parque Desportivo de Pias	10
8.	Medidas, Recomendações e Regras de Ocupação e Permanência	14
9.	Condição para a Prática da Atividade Física e Desportiva para Utilizadores Informais	17
10.	Medidas de Limpeza e Desinfecção das Instalações	18
11.	Documentos a Entregar pelas Entidades Promotoras das Modalidades e pelos Utilizadores Informais	19
12.	Anexos	20

**PLANO DE CONTINGÊNCIA**  
**Parque Desportivo de Pias**  
**(COVID-19)**

**Plano de Contingência da Câmara Municipal de Serpa por infeção pelo Coronavírus para o Parque Desportivo de Pias (COVID-19)**

**1. Introdução**

A COVID-19 foi reconhecida como 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 de Saúde Pública 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, especialmente em ambientes fechados.

O desporto comporta características variadas, abrangendo diversas modalidades, que podem ir de modalidades individuais praticadas a solo e distantes de outros praticantes, as modalidades praticadas em grupo ou individualmente com um ou vários adversários, em proximidade e contacto mais direto e prolongado. A tipologia de modalidades desportivas acarreta diferentes riscos, não só pelo número de pessoas envolvidas, mas também pelas características das mesmas, pelo que é necessário planear e implementar medidas específicas e contextualizadas, em conformidade com o risco de transmissão e exposição ao SARS-CoV-2.

A suspensão das modalidades desportivas praticadas no Parque Desportivo de Pias determinou o seu encerramento em janeiro do presente ano. Com a publicação da RCM n.º 19/2021, de 19 de março, foi estabelecida uma estratégia de levantamento das medidas de confinamento no âmbito do combate à pandemia da doença COVID-19, de forma lenta e gradual, que determinou a possibilidade da retoma deste espaço em 19 de abril de 2021.

**CONTROLO DE ALTERAÇÕES**

<b>Versão</b>	<b>Data</b>	<b>Alterações</b>
01	01.09.2020	Primeira edição
02	19.04.2021	Atualização do quadro legislativo que regulamenta as medidas e regras aplicáveis (Índice e capítulos 1, 3, 4, 5, 6, 9 e 11)
03	14.09.2021	Atualização de todo o documento ao quadro legislativo que regulamenta as medidas e regras aplicáveis (RCM n.º 114-A/2021 de 20.08) Atualização de acordo com as orientações da DGS n.ºs 036/2020, de 25.08.2020, atualizada a 02/09/2021, orientação n.º 030/2020 de 29.05.2020, atualizada a 18.08.2021, orientação n.º 009/2021 de 26.08.2021

# PLANO DE CONTINGÊNCIA

## Parque Desportivo de Pias

### (COVID-19)

## 2. Objetivos do Plano

O presente Plano pretende criar as condições necessárias para assegurar que a reabertura do Parque Desportivo de Pias, bem como o regresso de público ao espaço se realize com segurança e no cumprimento de todas as exigências das autoridades de saúde, antecipando e gerindo o impacto de uma situação de SARS-CoV-2/COVID-19, prevenindo e contendo a epidemia de forma a mitigar o contágio e propagação.

Assim, foram estabelecidos os seguintes objetivos:

- Criar um Grupo de Gestão do Plano com a responsabilidade de gerir, operacionalizar e acompanhar o Plano de Contingência;
- Definir as medidas e regras de acesso, ocupação e permanência, bem como os procedimentos a adotar por todos os utilizadores e colaboradores, a serem implementadas na preparação, organização e funcionamento do Parque Desportivo de Pias;
- Promover a informação das medidas, regras e procedimentos de proteção da saúde aos utilizadores e colaboradores do Parque Desportivo de Pias;
- Minimizar a eventual propagação da COVID-19 no decorrer das atividades desportivas no Parque Desportivo de Pias;
- Preparar um Plano de Comunicação e assegurar uma resposta coordenada com as outras instituições, nomeadamente as de Saúde e Proteção Civil Municipal, envolvidas na resposta à epidemia, no caso de surgimento de caso suspeito.

Este Plano não prevê ações de cuidados médicos dos utilizadores que venham a ficar infetados com o vírus. Nesta situação os utilizadores deverão recorrer às entidades de prestação de cuidados de saúde, dando prioridade ao contacto com a linha SNS 24 (808 24 24 24), cumprindo as recomendações formuladas pela Direção-Geral de Saúde e cooperando sempre com as autoridades de saúde.

# PLANO DE CONTINGÊNCIA

## Parque Desportivo de Pias

### (COVID-19)

### 3. Âmbito de aplicação do Plano

O Presente Plano estabelece e prevê um conjunto de medidas, regras e procedimentos quanto ao acesso e à ocupação e permanência no Parque Desportivo de Pias, no âmbito da prevenção e controlo da infeção, de acordo com o previsto na Resolução de Concelho de Ministros n.º 114-A/2021, de 20 de agosto, que declara a situação de contingência no âmbito da pandemia da doença COVID-19, na Orientação da DGS n.º 009/2021 de 26.08.2021, e Orientações da DGS n.º 030/2020 de 29.05.2020, atualizada a 17.08.2021 e n.º 036/2020, de 25.08.2020, atualizada a 02.09.2021.

Aplica-se em contexto de utilização formal (treino e competição) e utilização informal (prática de desporto):

- À instalação do Parque Desportivo de Pias, localizado na Rua da Zorreira, em Pias, composto por um campo de futebol com relvado natural e um campo de futebol pelado, bancada coberta, balneários, instalações sanitárias, lavandaria, gabinete de reuniões, posto médico, bar e zonas comuns.
- À Entidade Gestora do Equipamento, designada por (EGE)
- Às Entidades Promotoras das Modalidades Desportivas, designada por (EPMD)
- A todos os Utilizadores Formais e Informais<sup>1</sup>
- Ao Público que acede ao espaço do Complexo Desportivo de Pias

O Plano de Contingência será revisto e atualizado sempre que existirem novas orientações formuladas pelo Concelho de Ministros e pelas entidades nacionais de saúde, nomeadamente pela Direção-Geral da Saúde (DGS) e entra em vigor imediatamente após aprovação pelo Presidente da Câmara Municipal de Serpa.

Em 19 de abril de 2021, com o regresso das modalidades desportivas de médio risco e da atividade desportiva enquadrada por federações desportivas com estatuto de utilidade pública desportiva, nos termos do Decreto-Lei n.º 248-B/2008 de 31 de dezembro, na sua redação atual, ou outras associações promotoras de modalidades olímpicas e paralímpicas que não estejam enquadradas em federações detentoras de utilidade pública desportiva, procedeu-se à revisão do presente Plano. Ressalva-se a prática de desporto pelos utilizadores informais de acordo com a Orientação da DGS n.º 30/2020 de 29.05.2020, atualizada a 17.08.2021.

Em 14 de setembro de 2021, após a publicação de novas orientações pela DGS a 13 de setembro, é revisto pela 3.ª vez o Plano de Contingência do Parque Desportivo de Pias, com o objetivo de adaptar as medidas e regras definidas ao normativo vigente.

---

<sup>1</sup> Utilizador Formal – Enquadrado numa Entidade Promotora de Modalidade Desportiva, durante o treino e competição

Utilizador Informal – A título Pessoal, na prática de desporto

# PLANO DE CONTINGÊNCIA

## Parque Desportivo de Pias

### (COVID-19)

#### 4. Operacionalização do Plano

A operacionalização do Plano é da obrigação do Grupo de Gestão do Plano (GGP), e a este compete gerir e acompanhar a sua implementação.

#### Constituição do Grupo de Gestão do Plano

---

##### Coordenador Operacional do Plano

Vereador do Pelouro do Movimento Associativo, Desporto e Juventude	Carlos Alberto Bule Martins Alves	<a href="mailto:calves@cm-serpa.pt">calves@cm-serpa.pt</a>
--	-----------------------------------	--

---

##### Assessores Técnicos

TSST Serviço de Recursos Humanos	Carla Maria Silvestre de Ornelas	<a href="mailto:cornelas@cm-serpa.pt">cornelas@cm-serpa.pt</a>
TSST Gabinete de Segurança	Ana Cristina Pereira Gomes Paixão	<a href="mailto:cpaixao@cm-serpa.pt">cpaixao@cm-serpa.pt</a>
TSPC Gabinete Municipal de Proteção Civil	Francisco M. S. Mestre Ramos Bentes	<a href="mailto:fbentes@cm-serpa.pt">fbentes@cm-serpa.pt</a>

---

##### Equipa de Acompanhamento Permanente

Gabinete do Movimento Associativo, Desporto e Juventude (GMADJ)	António Manuel Correia Baião	<a href="mailto:abaião@cm-serpa.pt">abaião@cm-serpa.pt</a>
	Maria Manuela Cataluna Pepe	<a href="mailto:mpepe@cm-serpa.pt">mpepe@cm-serpa.pt</a>

---

Os contactos telefónicos de todos os elementos que integram o Grupo de Gestão do Plano estão disponíveis internamente.

#### Competências

Compete ao Grupo de Gestão do Plano:

- Definir, divulgar e acompanhar a implementação das medidas de preparação prévia, as regras de acesso, ocupação e permanência e os procedimentos para os espaços e utilizadores;
- Garantir a disponibilização de meios e recursos para as medidas de preparação prévia;
- Monitorizar, avaliar e definir a estratégia de atuação, face à evolução da pandemia;
- Garantir a informação ao Presidente da Câmara Municipal de Serpa;
- Coordenar a atuação global de todos os intervenientes;
- Colaborar e articular com entidades externas, nomeadamente com a Autoridade Local de Saúde e a Direção-Geral da Saúde;
- Promover a divulgação do Plano de Contingência por todos os interessados, nos meios próprios de divulgação da autarquia.

#### Ponto Focal

As competências de o Ponto Focal (PF), nomeadamente o contacto com a Autoridade de Saúde, são assumidas pelo Coordenador Operacional do Plano (COP), Carlos Alberto Bule Martins Alves, na sua ausência, pelo técnico responsável pelo Serviço Municipal de Proteção Civil (TSMPC), Francisco Miguel Ramos Bentes.

PLANO DE CONTINGÊNCIA  
Parque Desportivo de Pias  
(COVID-19)

## 5. Determinantes Epidemiológicos

### 5.1. O que é a COVID-19 e como se manifesta

A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus SARS-CoV-2. A doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, dor de garganta, dores musculares generalizadas, dores de cabeça, fraqueza, e, com menos frequência, náuseas/vómitos e diarreia.

### 5.2. Transmissão da infeção

A COVID-19 pode transmitir-se entre pessoas durante uma exposição próxima. Esta transmissão acontece quando pessoas infetadas tosem, espirram ou falam e as gotículas lançadas ao ar entram em contacto com a boca, nariz ou olhos de outra pessoa. Estas gotículas podem também ser inaladas diretamente para os pulmões. As pessoas doentes, mas assintomáticas (sem sintomas) podem transmitir a doença.

### 5.3. Caso possível e caso provável de COVID-19

De acordo com a norma da DGS n.º 20/2020, de 09.11.2020, considera-se que com base nos **critérios clínicos, critérios epidemiológicos ou critérios imagiológicos** abaixo indicados, é um **caso possível ou caso provável** de COVID-19.

**Critérios Clínicos:** qualquer pessoa que apresente, pelo menos, um dos seguintes critérios

- I. Tosse de novo ou agravamento do padrão habitual;
- II. Febre (temperatura corporal  $\geq 38,0^{\circ}\text{C}$ ) sem outra causa atribuível;
- III. Dispneia / dificuldade respiratória sem outra causa atribuível;
- IV. Anosmia de início súbito (perda de olfato);
- V. Disgeusia ou ageusia de início súbito (perda parcial ou total do paladar).

**Critérios epidemiológicos:** qualquer pessoa que apresente, pelo menos, um dos seguintes critérios nos 14 dias antes do início dos sintomas:

- I. Contacto com um caso confirmado de COVID-19;
- II. Residente ou trabalhador numa instituição onde se encontrem pessoas em situações vulneráveis e onde existe transmissão documentada de COVID-19
- III. Exposição laboratorial não protegida a material biológico infetado/contendo SARS-CoV-2.

**Critérios imagiológicos:** Evidências em exames imagiológicos (radiografia do tórax ou tomografia computadorizada do tórax)

**Caso Possível:** pessoa que preencha os **Critérios Clínicos**

**Caso Provável:** pessoa que preencha um dos seguintes critérios

**Critérios Clínicos e Critérios Epidemiológicos**

Ou

**Critérios Clínicos e Critérios Imagiológicos**

# PLANO DE CONTINGÊNCIA

## Parque Desportivo de Pias

### (COVID-19)

#### 6. Preparação para a Resposta

Qualquer pessoa que apresente pelo menos um dos critérios (sintomas) definidos nos “**Crítérios Clínicos**”, é considerada um caso possível de COVID-19. Qualquer pessoa que preencha cumulativamente um dos seguintes critérios “**Crítérios Clínicos e Crítérios Epidemiológicos**” ou “**Crítérios Clínicos e Crítérios Imagiológicos**”, é considerada um caso provável de COVID-19.

A preparação para a resposta nesta eventualidade assenta na criação de condições para evitar ou restringir o contacto com pessoas infetadas, permitindo o distanciamento social destas, na definição do procedimento de limpeza e desinfeção e no procedimento de conduta para o isolamento, bem como na definição do fluxo de informação a observar para a comunicação da possibilidade de infeção.

A estratégia definida aplica-se a todos os utilizadores/praticantes, equipas técnicas, direções, equipas de arbitragem, funcionários, colaboradores e outros.

#### 6.1. Área de Isolamento e Circuitos de Acesso

Assim que são detetados os sintomas pelo utilizador e/ou colaborador, este deve deslocar-se à área de isolamento definida.

A área de isolamento encontra-se equipada com cadeira, balde com pedal, contentor de resíduos, solução antisséptica (SABA), termómetro e kit (água, toalhetes de papel, máscaras, luvas e alguns alimentos não perecíveis).

**Área de Isolamento no Parque Desportivo de Pias** – Gabinete localizado sob a bancada, conforme planta em anexo (ANEXO I).

Os circuitos a adotar para entrada e saída da área de isolamento estão definidos em planta anexa (ANEXO I).

Após cada isolamento, de pessoa com sintomas ou possível de COVID-19, a limpeza e desinfeção da área de isolamento é da responsabilidade da Entidade Gestora do Equipamento, nomeadamente:

- 1) Remoção de todo o material descartável que tenha sido usado durante o isolamento;
- (1) Remoção de toda a matéria orgânica existente utilizando panos de limpeza descartáveis ou similares;
- (2) Desinfeção do espaço de acordo com a orientação nº 014/2020 da DGS, constante no ANEXO VI;

PLANO DE CONTINGÊNCIA  
Parque Desportivo de Pias  
(COVID-19)

**6.2. Procedimento de Conduta para Isolamento**

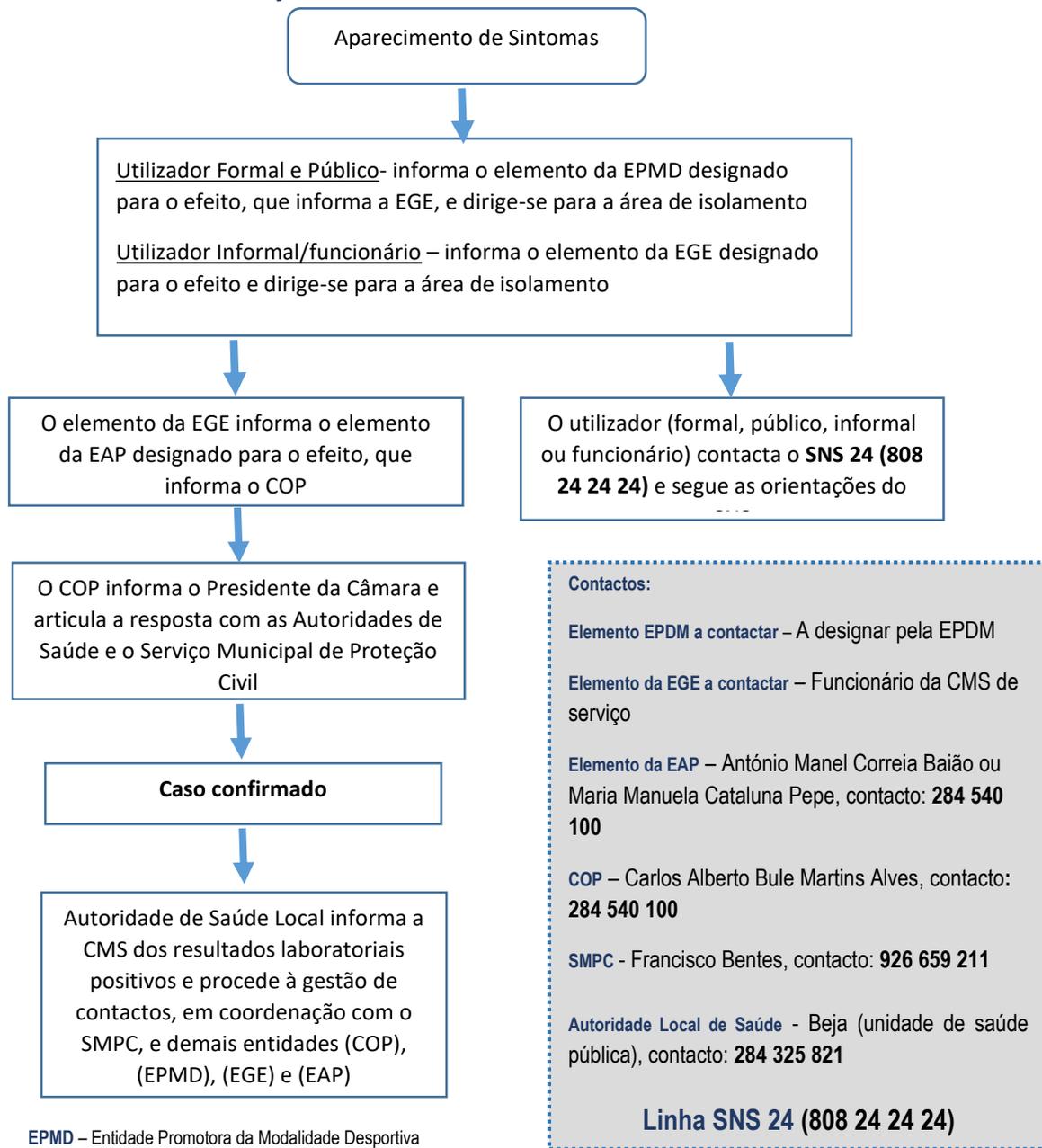
Todos os utilizadores/frequentedores dos equipamentos são previamente informados da localização da área de isolamento e do caminho que deverão percorrer, bem como do procedimento e conduta a adotar, quando apresentem indícios de preenchimento dos critérios definidos para serem enquadrados em caso possível ou em caso provável de COVID-19.

O procedimento de conduta descrito deve ser cumprido face à eventualidade de surgir um caso possível e/ou provável de doença COVID-19 e engloba ações a adotar por todos os intervenientes:

- 1) O utilizador, formal/informal, deve dirigir-se para a área de isolamento, mas antes informar o elemento da EPMD/EGE designado para o efeito, dando cumprimento ao fluxo de informação descrito no ponto 6.3.;
- 2) Deve ser percorrido o caminho mais curto, evitando sempre locais com aglomeração de pessoas;
- 3) No percurso, sempre que possível, deve ter o cuidado de não tocar em nada;
- 4) Nas situações em que é necessário acompanhamento para a área de isolamento, quem acompanha ou presta assistência deve colocar, momentos antes de se iniciar esta assistência, uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis, para além do cumprir com as precauções básicas de controlo de infeção quanto à higiene das mãos, após contacto com o doente;
- 5) Quem acompanha, sempre que possível, deve-se assegurar uma distância de segurança superior a 2 metro do doente;
- 6) O utilizador com sintomas deve colocar o equipamento de proteção individual que se encontra disponível na área de isolamento;
- 7) A máscara deve ser colocada pelo utilizador que a deve usar sempre que a sua condição clínica o permitir;
- 8) O utilizador com sintomas contacta o **SNS 24 (808 24 24 24)** na área de isolamento, e procede de acordo com as indicações recebidas.

PLANO DE CONTINGÊNCIA  
Parque Desportivo de Pias  
(COVID-19)

### 6.3. Fluxo de Informação



EPMD – Entidade Promotora da Modalidade Desportiva

EGE – Entidade Gestora do Equipamento

EAP – Equipa de Acompanhamento Permanente

COP – Coordenador Operacional do Plano

SMPC – Serviço Municipal de Proteção Civil

Utilizador Formal – Inserido numa modalidade, sob responsabilidade de uma entidade promotora

Utilizador Informal – Restantes utilizadores

# PLANO DE CONTINGÊNCIA

## Parque Desportivo de Pias

### (COVID-19)

#### 7. Medidas de Preparação Prévia e Regras de Acesso ao Parque Desportivo de Pias

De acordo com as modalidades de desporto praticadas no Parque Desportivo de Pias, são definidos os seguintes locais:

Local de Competição – Campo de Jogos de relvado natural

Local de treino – Campo de jogos de relvado natural e campo de jogos pelado

Local de público – bancadas, com a possibilidade da existência de lugares em outras áreas, devidamente autorizados pelas entidades competentes (ULS, GNR e Entidade Gestora)

#### Medidas de Preparação Prévia para o Parque Desportivo de Pias, da Responsabilidade da Entidade Gestora do Equipamento

A Entidade Gestora do Espaço deve garantir:

- A entrega de todos os Equipamentos de Proteção Individual (EPI), a todos os seus trabalhadores, bem como informação sobre a sua correta utilização;
- Que o plano de contingência é amplamente divulgado;
- A informação a todos os funcionários e colaboradores de que não devem frequentar os espaços onde decorre a prática de desporto caso apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 e que deverão contactar o SNS24 (808 24 24 24) ou outras linhas telefónicas criadas especificamente para o efeito, e seguir as recomendações dadas;
- A afixação, de forma acessível a todos, das regras de etiqueta respiratória, de higienização correta das mãos, de utilização correta das máscaras, e de funcionamento das instalações, constantes do ANEXO II;
- A colocação de dispensadores de gel de mãos nas entradas e saídas dos equipamentos e outros locais estratégicos onde não é possível lavar as mãos;
- A colocação de sinalização de entrada e saída do equipamento;
- A definição e a informação aos utilizadores, clubes, público e associações, da lotação admissível de público no Complexo Desportivo de Pias, encontra-se esta condicionada ao limite definido por normativo vigente à data da realização dos eventos, sendo da responsabilidade das Entidades Promotoras das Modalidades Desportivas a sua gestão;
- A definição e a informação aos utilizadores, clubes, público e associações, das lotações admissíveis em cada balneário, e instalações sanitárias, por forma a garantir a regra do distanciamento de 2 metros dentre pessoas.

#### Recomendações Gerais para a Presença de Público, da Responsabilidade das Entidades Promotoras das Modalidades Desportivas

- As condições estruturais que excedam o âmbito deste Plano devem ser acauteladas pelas Entidades Promotoras das Modalidades Desportivas, sendo alvo de parecer próprio pelas entidades territoriais competentes;

# PLANO DE CONTINGÊNCIA

## Parque Desportivo de Pias

### (COVID-19)

- Sempre que necessário, a Autoridade de Saúde territorialmente competente, valida as condições para a realização dos eventos de acordo com a legislação aplicável, sendo da responsabilidade das Entidades Promotoras das Modalidades Desportivas o reforço das regras e medidas nos respetivos Planos de Contingência e Plano de Atividades, bem como o cumprimento das Orientações e Normas da DGS, disponíveis na página <https://covid.min-saude.pt>, utilizando a versão mais atualizada;
- Recomenda-se a não oferta de serviços de bar ou restauração, ou outras formas de animação dentro e nas imediações do complexo Desportivo de Pias.

#### **Recomendações Específicas para a Presença de Público, Determinadas pela Entidade Gestora do Equipamento, da Responsabilidade das Entidades Promotoras das Modalidades Desportivas**

A definição das recomendações a verificar no acesso ao Complexo Desportivo de Pias pelo público, são da responsabilidade da Entidade Gestora do Equipamento, cabendo às Entidades Promotoras das Modalidades Desportivas a sua implementação:

- a) A ocupação dos lugares sentados, deve ser efetuada com um lugar entre espetadores, sendo os lugares ocupados devidamente identificados e desencontrados em cada fila, evitando-se que coabitantes fiquem em lugares contíguos para melhor controlo;
- b) Não deve existir contacto entre público e outros intervenientes do espetáculo desportivo;
- c) Deve ser garantida a distância de 2m entre o público e o recinto onde ocorre o evento desportivo;
- d) A lotação para o público em bancada com lugares individuais sentados (em ambiente fechado e/ou em ambiente aberto) é ajustada pelas Entidades Promotoras das Modalidades Desportivas, sempre que haja alteração de fase de desconfinamento, conforme RCM n.º 114-A/2021, de 20 de agosto;
- e) Sempre que haja alteração de impacto estrutural, nomeadamente alteração com acréscimo de lugares para além dos lugares fixos, deve ser objeto de determinação conjunta entre entidade licenciadora da lotação, a Autoridade de Saúde territorialmente competente e as Forças de Segurança do território (GNR);
- f) Nos camarotes é garantido o distanciamento de 1,5m a 2m entre os espetadores;
- g) A garantia da presença de Assistentes de Recintos Desportivos em número suficiente para que os espectadores se acomodem e se mantenha nos seus lugares sentados, bem como o uso de máscara frequente e obrigatório, não permitindo a inalação de fumo de tabaco ou similares e ingestão de alimentos ou bebidas, salvo em condições relacionadas com a saúde (cada pessoa deverá fazer-se acompanhar de garrafa ou contentor de líquidos próprio);
- h) Devem ser colocados em pontos estratégicos (entrada, saída, junto das bancadas e balneários) contentores adequados para depósito de máscaras, outros EPI e lenços descartáveis;
- i) A entrada e saída (ANEXO I), bem como as áreas de espera e atendimento pelo público, deve ser separada, deve ser ordeira, mantendo a distância recomendada, as portas de acesso devem manter-se abertas para permitir a passagem de pessoas e evitar o seu manuseamento, recorrendo a um horário alargado para permitir a fluidez de pessoas;

**PLANO DE CONTINGÊNCIA**  
**Parque Desportivo de Pias**  
**(COVID-19)**

- j) Deve ser criado, sempre que possível, um registo devidamente autorizado de todos os presentes no evento, independentemente da sua função, bem como um registo geográfico da distribuição de todos os espetadores em toda a área do evento, para efeitos de vigilância epidemiológica. O registo deve ficar disponível até 15 dias após a realização do evento e posteriormente eliminado;
- k) A existência de sanitários em número suficiente e respetiva gestão, limpeza e desinfeção, de acordo com a orientação n.º 014/2020 da DGS;
- l) São responsáveis pela afixação, nas entradas e saídas e pontos estratégicos, de forma visível, as medidas de prevenção e controlo da infeção e por garantir:
  - a. que todos os presentes no evento, independentemente da sua função (jogadores, equipas de arbitragem, equipas técnicas, membros da direção, público etc.) dispõem de equipamento de proteção individual e que os utilizam corretamente, facultando o mesmo em caso de necessidade,
  - b. cumprimento do distanciamento de 2m,
  - c. cumprimento das regras de etiqueta respiratória,
  - d. a lavagem ou desinfeção das mãos,
  - e. a limpeza das superfícies de toque, bem como a não partilha de objetos, ou caso seja inevitável, a desinfeção dos mesmos,
  - f. a circulação de pessoas seja o mais reduzida possível, permitindo, apenas, o acesso a sanitários;
  - g. a não existência de aglomerados de pessoas;
  - h. a automonitorização de sintomas, com abstenção e participação caso surjam sintomas sugestivos de COVID-19
  - i. produtos de limpeza e desinfeção e sinalética dos circuitos de circulação, regras de acesso e utilização
  - j. a articulação com as forças de segurança territorialmente competentes para que seja realizado o necessário controlo para evitar a aglomeração de público nas zonas limítrofes.

#### **Regras de Acesso ao Parque Desportivo de Pias pelos utilizadores formais e não formais**

As regras de Acesso ao Parque Desportivo de Pias aplicam-se a todos os utilizadores/praticantes, equipas técnicas, direções, equipas de arbitragem, funcionários e colaboradores:

- Utilização obrigatória de máscara;
- Desinfeção das mãos com álcool gel, disponível à entrada das instalações;
- Cumprimento da regra da etiqueta respiratória;
- Manter um distanciamento mínimo de 2 metros, entre pessoas.
- Manter um distanciamento mínimo de pelo menos 3 metros durante a atividade física.
- O Acesso pelos utilizadores/praticantes, equipas técnicas, direções, equipas de arbitragem, funcionários, colaboradores e outros, é efetuado da seguinte forma:
  - **Modalidade de Futebol e todos os utilizadores** - Acessos de entrada e saída pelo portão de entrada de atletas, conforme indicado em planta anexa (ANEXO I)

PLANO DE CONTINGÊNCIA  
Parque Desportivo de Pias  
(COVID-19)

- A circulação no interior deve ser sempre encostada o mais à direita possível, por forma a evitar o cruzamento de pessoas, conforme planta em anexo (ANEXO I)

#### Regras de Acesso ao Parque Desportivo de Pias pelo Público

As regras de Acesso ao Parque Desportivo de Pias aplicam-se ao público que acede ao espaço:

- A lotação do espaço decorre da limitação em vigor aquando da realização do evento;
- Ocupar os lugares assinalados com fita e permanecer sentado, afastando-se de aglomerações de pessoas
- Utilização obrigatória de máscara;
- Desinfeção das mãos com álcool gel, disponível à entrada das instalações;
- Cumprimento da regra da etiqueta respiratória;
- Manter um distanciamento mínimo de 2 metros, entre pessoas;
- O acesso pelo público, é efetuado da seguinte forma:
  - **Modalidade de Futebol e todos os utilizadores** - Acessos de entrada e saída pelo portão de entrada de atletas, conforme indicado em planta anexa (ANEXO I)

**PLANO DE CONTINGÊNCIA**  
**Parque Desportivo de Pias**  
**(COVID-19)**

**8. Regras e Medidas de Ocupação e Permanência**

**Balneários, chuveiros/cabines de duche, sanitários no Parque Desportivo de Pias**

Os balneários, chuveiros/cabides de duche, **apenas poderão ser utilizados pelas EPMD**, cumprindo as regras/medidas abaixo enunciadas:

- Para a utilização dos balneários, chuveiros/cabines de duchas e cabides, deverão ser cumpridas as lotações máximas afixadas na seguinte tabela, por forma a permitir a manutenção do distanciamento físico de pelo menos de 2 metros:
- de pelo menos de 2 metros:

Balneários		
Localização	Nº de chuveiros em simultâneo	Nº de cabides em simultâneo
Balneários do Campo Relvado Natural (2)	4 (em cada balneário)	5 (em cada balneário)
Balneário dos Árbitros do Campo Relvado Natural (1)	1	1

Instalações Sanitárias	
Localização	Nº de utilizadores em simultâneo
Campo Relvado Natural – masculinas (1)	2
Campo Relvado Natural – femininas (1)	1

- A utilização dos balneários, chuveiros/cabines de duche e sanitários é permitida apenas se for possível assegurar as condições de distanciamento físico, higienização e desinfeção preconizadas na legislação em vigor;
- Estão assinalados de forma visível os cabides, cacifos e chuveiros/cabines de duche que podem ser utilizados de forma a permitir o distanciamento físico de dois metros entre utilizadores;
- Os circuitos de circulação de utilizadores devem respeitar a circulação num só sentido, evitando o cruzamento entre pessoas, conforme planta anexa (ANEXO I);
- Não é permitido o uso de secadores de cabelo;
- É aconselhado o uso de calçado/chinelos nos balneários, chuveiros/ cabines de duche e sanitários;
- Por serem espaços de uso comum e com superfícies de contato frequente, os balneários devem ser sujeitos a um aumento da frequência de limpeza e desinfeção, conforme orientação nº 14 da DGS;
- É recomendada também a limpeza, higienização e desinfeção dos cacifos, cabides, chuveiros/cabines de duche e instalações sanitárias, após cada utilização;
- Os resíduos recolhidos nos balneários, devem ser acondicionados num primeiro saco bem fechado, que depois é depositado no 2º saco.

# PLANO DE CONTINGÊNCIA

## Parque Desportivo de Pias

### (COVID-19)

#### Medidas para Tratamento de Roupas dos Atletas

O tratamento das roupas dos atletas é da exclusiva responsabilidade dos clubes e associações, porém a autarquia sugere a adoção das seguintes recomendações:

- Utilização de máscara pelo funcionário/colaborador encarregado de tratar da roupa;
- Não agitar a roupa;
- Retirá-la sem a sacudir, enrolando-a no sentido de dentro para fora, fazendo um "embrulho"; –Não encostar a roupa ao corpo e;
- Transportar as roupas e colocar diretamente na máquina de lavar;
- As roupas e atalhados devem ser lavadas à temperatura mais alta que puder suportar e observar ao ciclo de desinfecção pelo calor (pelo menos a 60°C durante 30 minutos);
- Se as roupas não puderem ser lavadas a quente, deve ser lavada na máquina a temperatura entre 30-40°C e a um ciclo de desinfecção final na máquina, com um desinfetante apropriado a este tipo de roupa e compatibilidade com a máquina;
- Os resíduos recolhidos nos balneários, devem ser acondicionados num primeiro saco bem fechado, que depois é depositado no 2º saco que deverá ser colocado no contentor de resíduos domésticos.

#### Medidas para Utilização de Gabinete de Massagens e Fisioterapia

As medidas para realização de tratamento/massagens aos atletas é da exclusiva responsabilidade dos clubes e associações, porém a autarquia sugere a adoção das seguintes recomendações:

- Colocação de dispensador de gel de mãos à entrada, para desinfecção de mãos à entrada e à saída da sessão;
- Utilização obrigatória de máscara durante as sessões por todos os intervenientes;
- Redução da lotação máxima, de forma a garantir o distanciamento físico de pelo menos 2 metros, entre pessoas. No caso gabinetes e salas pequenas, estes devem ser, apenas, ocupados pelos massagistas/fisioterapeutas e o utilizador;
- A marquesa e demais equipamentos utilizados devem ser submetidos a desinfecção e higienização entre utilizadores, nos termos da Orientação n.º 014/2020 da DGS;
- A limpeza e desinfecção das superfícies porosas dos equipamentos revestidas com película aderente antes e após cada utilização, e descartar a película ao final do dia;
- Os espaços devem ser arejados, sempre que possível, entre sessões, durante pelo menos 20 minutos, abrindo portas ou janelas;
- Deve ser assegurada a limpeza e higienização dos espaços e equipamentos utilizados entre sessões.
- Devem ser evitados o uso de equipamentos com superfícies porosas (como alguns tipos de colchões, etc.).
- Os massagistas/fisioterapeutas devem efetuar um registo dos utilizadores que frequentam os espaços por data e hora (entrada e saída), para efeitos de eventual vigilância epidemiológica.

# PLANO DE CONTINGÊNCIA

## Parque Desportivo de Pias

### (COVID-19)

#### 9. Condição para a Prática da Atividade Física e Desportiva para Utilizadores Informais

Tendo como base a Resolução do Conselho de Ministros n.º 141-A/2021 de 17 de abril, que regulamenta o estado de emergência decretado pelo Presidente da República, e a Orientação da DGS n.º 30/2020, de 29.05.2020, atualizada a 17.08.2021, foi decidido possibilitar a utilização das Instalações desportivas aos utilizadores informais, nos horários afixados nos equipamentos, desde que se assegure o cumprimento das seguintes regras:

- De preferência, deve ser realizado um prévio agendamento;
- Obedecer aos circuitos de acesso aos Equipamentos do Parque Desportivo de Pias, conforme definido no ponto 7, e planta em anexo (ANEXO I)
- Utilização obrigatória de máscara na entrada e saída das instalações, sendo a dispensa da obrigatoriedade do uso da máscara, apenas durante a realização do exercício físico;
- Desinfeção das mãos com álcool gel disponível à entrada das instalações;
- Cumprimento da regra da etiqueta respiratória e lavagem correta das mãos, com água e sabão;
- Manter um distanciamento mínimo de 2 metros, entre pessoas, nas áreas de circulação;
- Manter um distanciamento mínimo de pelo menos 3 metros durante a atividade física.
- Proibida a utilização de balneários, decorrente da orientação da DGS 030/2020;
- Permitida a utilização dos sanitários, de acordo com as regras definidas (Ponto 8);
- Os utilizadores devem apresentar-se já equipados, não sendo permitida a troca de roupa nas instalações;
- A Câmara Municipal de Serpa, não disponibilizará material desportivo nem permitirá o acesso a material que esteja arrecadado no interior das instalações;
- A utilização de material desportivo próprio (desde que adequado) será permitida, ficando à responsabilidade de cada utilizador o cumprimento de todas as regras de higiene estabelecidas, pelo que é recomendada apenas a utilização do material estritamente necessário para a prática desportiva;
- Os utilizadores não devem frequentar o equipamento caso apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 (tosse, febre  $\geq 38^\circ$ , dificuldade respiratória, perda de olfato ou perda de paladar);
- Os utilizadores devem respeitar, escrupulosamente, as indicações dos funcionários;
- Entrega de Declaração de Conhecimento para Utilizadores Informais, conforme (ANEXO III).

#### Procedimentos internos para com os Utilizadores Informais:

- Os funcionários deverão sensibilizar os utilizadores para a cumprimento das regras de utilização;
- Os funcionários deverão sensibilizar os utilizadores para a leitura atenta do Plano de Contingência do espaço, disponível no site da Câmara Municipal de Serpa
- Os espaços devem, preferencialmente, ser cedidos mediante uma pré-reserva;

PLANO DE CONTINGÊNCIA  
Parque Desportivo de Pias  
(COVID-19)

- Os funcionários da CMS devem efetuar um registo, devidamente autorizado<sup>2</sup>, dos utilizadores (nome e contato telefónico), que frequentam os espaços (sejam abertos ou fechados) por data e hora (entrada e saída), para efeitos de eventual vigilância epidemiológica, conforme tabela em anexo (ANEXO IV).

---

<sup>2</sup> Declaração de autorização em anexo (ANEXO V)

PLANO DE CONTINGÊNCIA  
Parque Desportivo de Pias  
(COVID-19)



**10. Regras e Medidas de limpeza e desinfeção das instalações**

Nos termos do acordo estabelecido, nas instalações desportivas do Complexo Desportivo de Pias, a limpeza é da responsabilidade da Entidade Promotora da Modalidade, e esta deve cumprir, escrupulosamente, o procedimento de limpeza elaborado de acordo com a orientação nº 014/2020 da DGS, constante no ANEXO VI.

**PLANO DE CONTINGÊNCIA**  
**Parque Desportivo de Pias**  
**(COVID-19)**

**11. Documentos a Entregar pelas Entidades Promotoras das Modalidades e pelos Utilizadores Informais**

**Pelas Entidades Promotoras das Modalidades Desportivas**

Todas as Entidades Promotoras das Modalidades Desportivas que pretendam realizar a prática de desporto ou competições desportivas, para o efeito, devem, conforme definido na Orientação da DGS n.º 36/2020 de 25.05.2020, atualizada a 02.09.2021, proceder à elaboração e entrega no Serviço de Desporto da Câmara Municipal de Serpa, da seguinte documentação:

- Plano de Contingência próprio para COVID-19, conforme o definido no n.º 1 da Orientação da DGS n.º 36/2020 de 25.05.2020, atualizada a 02.09.2021.
- Regulamento Específico para a prática desportiva, em contexto de treino e em contexto competitivo, de acordo com a estratificação de risco da modalidade e as recomendações da Orientação da DGS supra referida;
- Cópia do Código de Conduta/Termo de Responsabilidade de todos os atletas, conforme ANEXO 1 da Orientação da DGS n.º 36/2020 de 25.05.2020, atualizada a 02.09.2021
- Cópia, com frequência semanal, de listagem nominal dos utilizadores, por dias e horas.

As Entidades Promotoras das Modalidades que utilizam o Parque Desportivo de Pias, assumem a inteira responsabilidade e competência para a implementação e monitorização do Plano de Contingência e Regulamento Próprio, bem como a aquisição e disponibilização dos materiais/produtos necessários para o cumprimento do disposto no mesmo.

**Pelos Utilizadores Informais**

- Declaração de Conhecimento, conforme modelo no ANEXO III.

A avaliação da eficiência das medidas referidas no atual Plano de Contingência é feita sempre que se justifique.

Serpa, 14 de setembro de 2021

O Presidente da Câmara



/Tomé Alexandre Martins Pires/

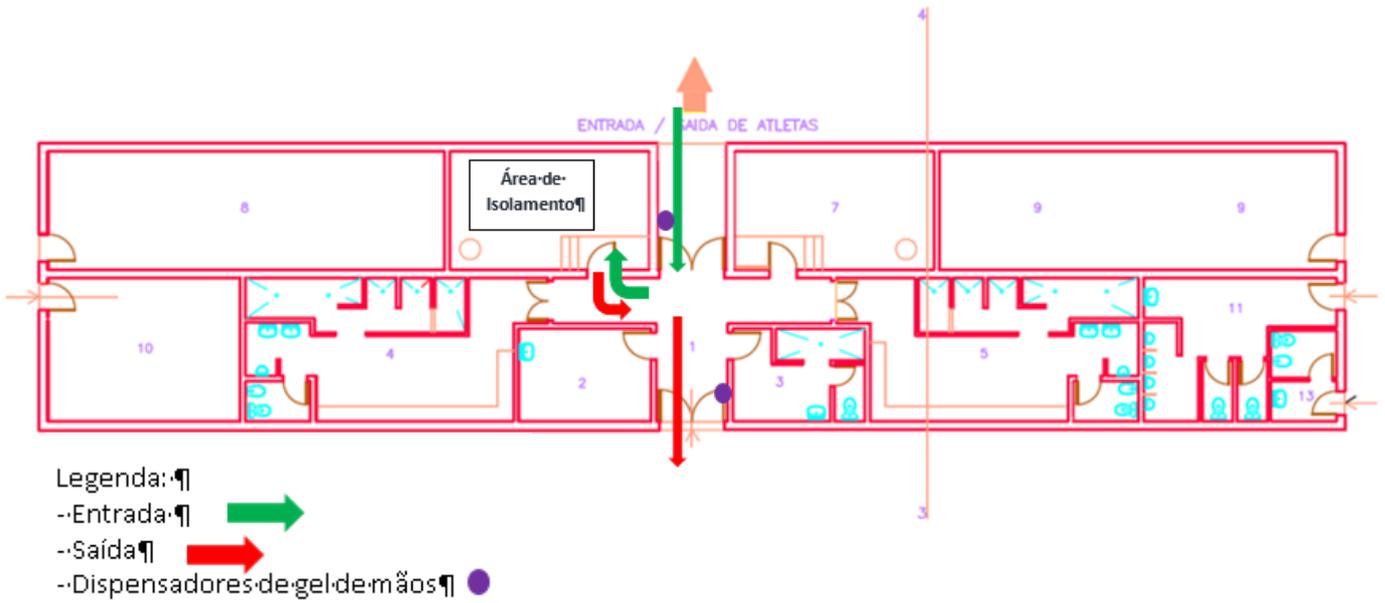
PLANO DE CONTINGÊNCIA  
Parque Desportivo de Pias  
(COVID-19)



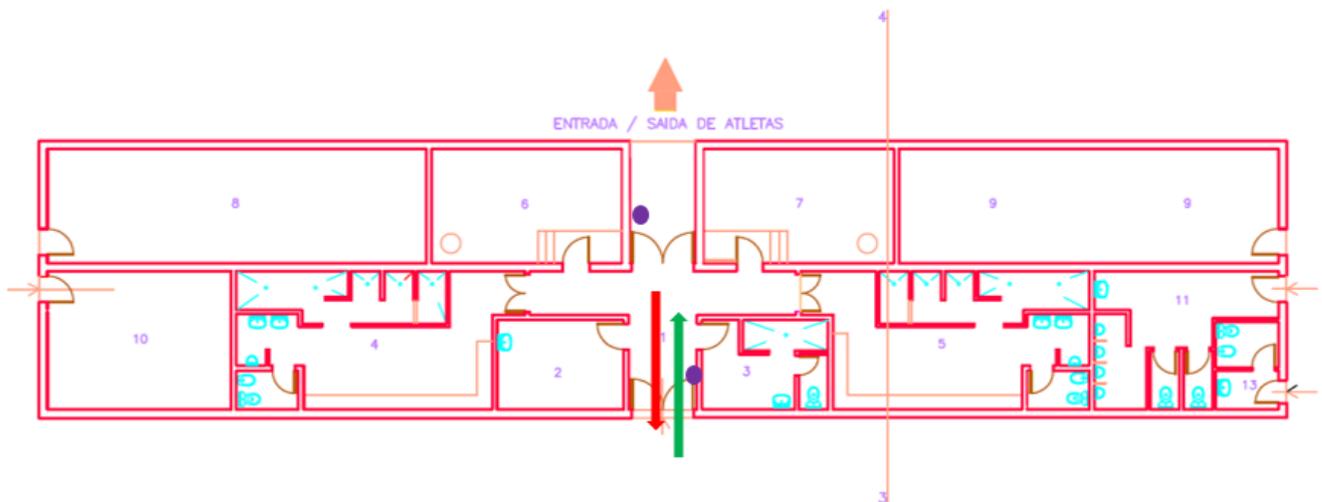
ANEXOS

PLANO DE CONTINGÊNCIA  
Parque Desportivo de Pias  
(COVID-19)

ANEXO I – ÁREAS DE ISOLAMENTO E CIRCUITOS DE ACESSOS



ANEXO I – BALNEÁRIOS DO CAMPO DE JOGOS DE RELVADO NATURAL E CIRCUITOS DE ACESSO



PLANO DE CONTINGÊNCIA  
Parque Desportivo de Pias  
(COVID-19)

ANEXO II – CIRCUITOS DE ACESSO AOS EQUIPAMENTOS DO PARQUE DESPORTIVO DE PIAS



- Legenda: ¶
- Entrada ¶ 
  - Saída ¶ 
  - Dispensadores de gel de mãos ¶ 

**COVID-19**



**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**



# Lavagem das mãos

 Duração total do procedimento: 40-60 seg.



Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



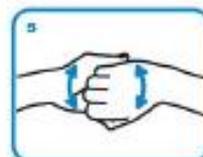
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



Palma com palma com os dedos entrelaçados



Parte de trás dos dedos nas palmas opostas 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



Enxague as mãos com água



Seque as mãos com toalhete descartável



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



Agora as suas mãos estão seguras.



**Desinfete as suas mãos  
AQUI**

Disinfect your hands HERE  
Desinfecta tus manos AQUÍ

PLANO DE CONTINGÊNCIA  
Parque Desportivo de Pias  
(COVID-19)



ANEXO III – DECLARAÇÃO DE CONHECIMENTO PARA UTILIZADORES INFORMAIS

DECLARAÇÃO DE CONHECIMENTO PARA UTILIZADORES INFORMAIS

Para utilização das instalações desportivas durante a pandemia da doença COVID-19

DADOS DO PRATICANTE

Nome completo: \_\_\_\_\_

Data de nascimento: \_\_\_\_\_ B.I./C.C. nº: \_\_\_\_\_

Por este instrumento, eu \_\_\_\_\_, praticante/ Encarregado de Educação do praticante (riscar o que não interessa), declaro que fui devidamente informado/a, em linguagem clara e objetiva, que a frequência das instalações desportivas do Parque Desportivo de Pias, resulta de uma DECISÃO POR MIM TOMADA, numa avaliação consciente e informada, em que pondero as vantagens resultantes do efeito da prática da atividade física, face ao aumento de RISCO DE SAÚDE.

Fui devidamente informado/a que o conjunto de medidas de mitigação implementadas se destinam a diminuir o risco e a possibilidade de infeção pelo SARS-COV-2, mas não podem garantir a segurança plena nas instalações desportivas e da própria atividade, no contexto de pandemia, sendo fundamental manter o distanciamento físico, a etiqueta respiratória, a lavagem das mãos, e a não partilha de objetos.

Fui esclarecido/a e alertado/a sobre o risco acrescido que corro em contrair a doença (COVID-19), bem como, das consequências e eventuais sequelas que acarretam não só para a minha saúde, como para a dos outros.

Neste contexto, comprometo-me a seguir as Normas e Orientações da Direção-Geral de Saúde, e as regras de acesso à Instalação Desportiva.

Por fim, fazendo uso dos direitos que a Lei me garante, declaro a minha intenção de utilizar as instalações desportivas.

Pias, \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_

(Assinatura do praticante/ Encarregado de Educação quando menor)



PLANO DE CONTINGÊNCIA  
Parque Desportivo de Pias  
(COVID-19)

ANEXO V – DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO

**DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO**

Eu (nome completo) \_\_\_\_\_, **declaro**, nos termos e para os efeitos previstos no disposto no artigo 6.º, n.º 1, alínea a) do Regulamento Geral de Proteção de Dados (UE) 2016/679 do Parlamento Europeu e do Conselho de 27 de abril (RGPD) prestar, por este meio, o meu **consentimento expresso** para o tratamento dos meus dados pessoais, ao Município de Serpa, Pessoa Coletiva de Direito Público n.º 501 112 049, com sede na Praça da República, s/n.º, em Serpa, com a estrita finalidade de inscrição como utilizador das instalações desportivas da Câmara Municipal de Serpa, na qualidade de praticante de desporto, para efeitos de controlo epidemiológico, no âmbito da COVID-19, e durante o período de tempo necessário para a observância dos propósitos para os quais foram recolhidos.

Mais declaro, nos termos e para os efeitos do disposto nos artigos 13.º e 15.º a 22.º do Regulamento Geral de Proteção de Dados (UE) 2016/679 do Parlamento Europeu e do Conselho de 27 de abril, ter tomado conhecimento dos seguintes direitos que me assistem relativamente aos meus dados pessoais objeto de tratamento pelo Município de Serpa:

- a) Direito a retirar o consentimento relativamente ao tratamento efetuado dos meus dados pessoais;
- b) Direito de acesso aos meus dados pessoais, bem como a ser informado(a), a pedido, sobre as finalidades do tratamento, as categorias de dados envolvidos, a identidade dos destinatários a quem tenham sido divulgados e o período de conservação dos meus dados pessoais.
- c) Direito de obter, sem demora injustificada, do responsável pelo tratamento a retificação dos dados pessoais inexatos que me digam respeito;
- d) Direito de solicitar ao Município de Serpa o apagamento dos meus dados, que tem a obrigação de os apagar, dentro das condições e limitações estabelecidas pela legislação aplicável;
- e) Direito de obter do Município de Serpa a limitação do tratamento, dentro das condições estabelecidas pela legislação aplicável;
- f) Direito de solicitar ao Município de Serpa, os meus dados pessoais, num formato de uso comum, assim como a sua transferência para outro responsável pelo tratamento, sempre que seja tecnicamente possível;
- g) Direito de me opor a qualquer momento, por motivos relacionados com a minha situação particular, ao tratamento dos dados pessoais que me digam respeito, dentro das condições estabelecidas pela legislação aplicável;
- h) Direito de não ficar sujeito a nenhuma decisão tomada exclusivamente com base no tratamento automatizado;
- i) Direito a apresentar queixa na Comissão Nacional de Proteção de Dados.

O direito a retirar o consentimento bem como os direitos de acesso, retificação, atualização ou eliminação dos meus dados pessoais disponibilizados neste âmbito pode ser exercido mediante comunicação, para o efeito, por correio eletrónico enviado para o Município de Serpa.

Serpa, aos \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2020

\_\_\_\_\_  
(Assinatura igual ao CC)

# PLANO DE CONTINGÊNCIA

## Parque Desportivo de Pias

### (COVID-19)

#### ANEXO VI – PROCEDIMENTO DE LIMPEZA (versão 7 de 7 de setembro)

### PROCEDIMENTOS DE LIMPEZA

#### Medidas Essenciais e Prioritárias – Reforço de limpeza (extraído do Plano de Contingência da CMS)

Aumentar a periodicidade e o cuidado na lavagem dos espaços de utilização comum dentro das instalações, nomeadamente, salas de reunião, salas de estar, refeitórios, cozinhas e zonas sanitárias, seguindo as instruções e técnicas descritas

#### PONTO 1 - REGRAS GERAIS

A limpeza dos Edifícios da Câmara Municipal de Serpa é reforçada e são respeitados os seguintes procedimentos gerais pelos trabalhadores afetos a esta atividade, sendo os mesmos devidamente formados e informados de todos os procedimentos abaixo descritos:

- **Não usar vassouras**, espanadores ou outro utensílio/equipamento de limpeza do pó a seco, pelo que preferencialmente, deverão ser utilizados os aspiradores com depósito de água;
- Realizar a limpeza do pó por meios húmidos, utilizando-se para o efeito um pano embebido em água e detergente, a fim de remover não só o pó como a sujidade em geral;
- Limpar com movimentos de limpeza suaves, de forma a minimizar o levantamento de partículas;
- Na higienização de instalações em geral, deve utilizar, com alguma regularidade, a técnica por termo nebulização com recurso a um desinfetante de amplo espectro, permitindo alcançar áreas de difícil acesso.
- Utilizar o detergente adequado à superfície a tratar;
- Utilizar sempre os equipamentos de proteção individual, nomeadamente, aventais ou bata, toucas, cobrir sapatos, manguitos, óculos de proteção ou viseiras, as luvas e a máscara, conforme os níveis de risco, determinados pela técnica de segurança, para cada espaço, cumprindo com as regras para a sua colocação e retirada de forma correta;
- Deve existir um sistema de registo da limpeza com identificação das pessoas responsáveis e a frequência com que é realizada;
- Cumprir sempre as regras definidas internamente.

#### PONTO 2 - FREQUÊNCIA DA LIMPEZA

Limpeza de pontos críticos (2 a 3 vezes por dia)	Limpeza de pontos críticos (6 vezes por dia no mínimo)	Limpeza corrente (1 vez por dia)	Limpeza de conservação (1 vez por semana)

PLANO DE CONTINGÊNCIA  
Parque Desportivo de Pias  
(COVID-19)

Hall de entrada	Botões	Mobiliário (mesas, cadeiras e secretárias)	Vidros das janelas
Escadas	Interruptores		Estores e precianas
Corredores	Corrimões	Pavimento dos gabinetes	Varandas
Instalações sanitárias	Relógio de ponto	Portas	
Pavimento dos gabinetes	Fotocopiadoras		
	Telefones		
	Computadores		

PONTO 3 - TÉCNICAS DE LIMPEZA

**ATENÇÃO**

GABINETES E SALAS DE REUNIÃO – Pano Azul (mesas, secretárias, cadeiras e armários)

COPAS / AREAS REFEIÇÃO – Pano Verde (mesas de refeição e áreas de preparação de alimentos)

LIMPEZA DE ÁREAS SANITÁRIAS - Pano Amarelo (banheiras; poliban; bacias; azulejos e paredes)

LIMPEZA DE ÁREAS SANITÁRIAS – Pano Vermelho (sanitas)

Antes de se iniciar a limpeza de qualquer área, deve-se:

- Recolher os resíduos espalhados (ver ponto 4);
- Abrir portas e janelas para favorecer a ventilação do espaço;
- Afastar o equipamento existente das paredes para facilitar a limpeza.

- O contentor é fechado e enviado para operador licenciado para o efeito.

A sequência da limpeza geral deverá ser:

- 1.º Pontos de luz e teto (se aplicável);
- 2.º Paredes;
- 3.º Janelas e portadas (face interior e exterior);
- 4.º Mobiliário e utensílios;
- 5.º Chão.

**3.1. Na limpeza dos espaços (teto, paredes), quando aplicável, deve ter-se em atenção a orientação da limpeza:**

**Orientação horizontal** – da zona mais afastada para a mais próxima da porta (limpeza do fundo da sala para a porta de saída).

# PLANO DE CONTINGÊNCIA

## Parque Desportivo de Pias

### (COVID-19)

**Orientação vertical** – de cima para baixo, ou seja, em primeiro lugar limpar o teto e por fim o chão.

### 3.2. Na limpeza de superfícies (secretárias, mesas, cadeiras, armários, etc.), devem respeitar-se as seguintes orientações:

- Realizar a limpeza a húmido e detergente adequado;
- Após a limpeza, as superfícies devem ficar o mais secas possível e nunca “encharcadas”.

1.º - Caso não disponha de desinfetante, prepara a solução de lixívia (hipoclorito de sódio) 1 parte de lixívia para 99 partes iguais de água;

2.º - Lavar primeiro tudo com pano humedecido em água e o detergente habitual;

3.º - Espalhar uniformemente a solução de desinfecção;

4.º - Deixar atuar nas superfícies durante pelo menos 10 minutos (fundamental);

5.º - Limpar com água;

6.º Deixar secar ao ar.

- Todos os materiais e equipamentos usados na limpeza (baldes, panos, cabeças de esfregonas e cabos, vasilhame de produto) são desinfetados após a sua utilização, utilizando para o efeito a solução de lixívia - diluição de 1 parte de lixívia para 9 partes iguais de água e colocados a secar ao ar.

- A água deve ser preferencialmente quente e mudada frequentemente ou sempre que se encontre visivelmente suja, para evitar a redistribuição de microrganismos.

### 3.3. Na limpeza e desinfecção de superfícies de áreas comuns (chão), deve-se:

- Começar pela zona mais limpa;
- Fazer o contorno da divisão;
- A esfregona deve ser agitada dentro do balde e bem espremida;
- Devem adotar-se movimentos ondulantes e manter as franjas da esfregona abertas.

### 3.4. Instalações Sanitárias

#### 3.4.1. Utilizar panos diferentes:

**Pano Amarelo** – para os lavatórios e as áreas à volta destes

**Pano Vermelho** – para a área exterior da sanita

#### 3.4.2. Seguir a sequência:

1.º Despejar os resíduos, higienizando os contentores;

2.º Iniciar a limpeza pelo lavatório (1.º as torneiras e só depois o lavatório) e superfícies à volta destes

**PLANO DE CONTINGÊNCIA**  
**Parque Desportivo de Pias**  
**(COVID-19)**

- 3.º Lavar dispensadores de consumíveis – toalhetes, sabão liquidam e papel higiénico (com reposição se necessário nos wc);
- 4.º Limpar as sanitas;
- 5.º Limpar o chão.

3.4.3. Limpeza da sanita:

**Parte interior** (limpar o interior da sanita apenas com o piaçaba):

- Se houver urina ou fezes, descarregar primeiro o autoclismo com a tampa fechada (sempre que exista)
- Não deitar lixívia ou produto com amoníaco sobre a urina, porque provoca uma reação gasosa nociva para a saúde;
- Aplicar o produto detergente com base desinfetante e deixar atura durante pelo menos 5 minutos;
- Esfregar bem por dentro com o piaçaba;
- Puxar o autoclismo com o piaçaba dentro da sanita para que este também fique limpo;
- Voltar a descarregar a água.

**Parte exterior** (pano vermelho):

- Espalhar o detergente/desinfetante na parte de cima da sanita e sobre os tampos;
  - Esfregar com o pano: primeiro os tampos e só depois, a parte exterior da sanita (em cima e nos lados);
  - Passar com pano só com água;
  - Deixar secar ao ar;
  - Limpar e desinfetar bem o botão do autoclismo.
- No final da limpeza, deve voltar a passar um pano humedecido com desinfetante em todas as torneiras.
  - Limpar frequentemente as maçanetas das portas das casas de banho.
  - Todos os materiais e equipamentos, usados na limpeza (baldes, panos, cabeças de esfregonas e cabos, vasilhame de produto) são desinfetados após a sua utilização, utilizando para o efeito a solução de lixívia - diluição de 1 parte de lixívia para 9 partes iguais de água e colocados a secar ao ar.
  - A água deve ser preferencialmente quente e mudada frequentemente ou sempre que se encontre visivelmente suja, para evitar a redistribuição de microrganismos.

**3.5. Limpeza e desinfecção de superfícies que contenham sangue ou outros produtos orgânicos (vômito, urina, fezes):**

- Utilizando luvas resistentes, absorver o mais possível o derrame com papel absorvente para não espalhar os líquidos;

# PLANO DE CONTINGÊNCIA

## Parque Desportivo de Pias

### (COVID-19)

- Aplicar de seguida a solução de lixívia na diluição de 1 parte de lixívia em 9 partes iguais de água;
  - Deixar atuar durante pelo menos 10 minutos, tapando a zona afetada com toalhetes para não ser pisada;
- Lavar a área suja com água e detergente comum.

#### **3.6. Limpeza e desinfeção de superfícies da área de isolamento onde esteve uma pessoa suspeita ou confirmada de COVID-19**

Na limpeza e desinfeção das superfícies de áreas de quarentena ou isolamento, de suspeito ou doente confirmado, deve seguir as seguintes indicações:

- Esperar pelo menos 20 minutos depois de a pessoa doente, ou suspeita de estar doente sair da área de isolamento/quarentena e, só depois, iniciar os procedimentos de limpeza em segurança;
- 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 49 partes iguais de água;
- 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. Esta etapa é fundamental;
- De seguida enxaguar as superfícies só com água quente;
- Deixar secar ao ar

Esta tarefa deve ser sempre efetuada cumprindo, rigorosamente, as regras de utilização dos EPI's, necessários para o efeito, nomeadamente: Bata ou fato de macaco, toucas, cobre sapatos, óculos de proteção, luvas e a máscara FFP3.

#### **PONTO 4 - RECOLHA DE RESÍDUOS**

##### **4.1. Recolha de resíduos normais:**

- Deve retirar o saco do sesto dos papeis e colocar uma abraçadeira;
- Este saco deve ser colocado no contentor de resíduos domésticos.

##### **4.2. Recolha de resíduos biológicos:**

- Deve retirar o saco do sesto de tampa de pedal e colocar uma abraçadeira;
- Colocar, posteriormente, dentro de outro saco com abraçadeira e colocar no contentor de resíduos biológicos (não devem ser colocadas no lixo doméstico);
- Os contentores dos resíduos só deverão ser trocados quando for atingido 2/3 da sua capacidade total, exceto se deitarem cheiro ou se romperem;

# PLANO DE CONTINGÊNCIA

## Parque Desportivo de Pias

### (COVID-19)

#### PONTO 5 - REGRAS DE SEGURANÇA:

- Conhecer a composição do produto empregue;
- Respeitar as recomendações de emprego, doses, diluições e incompatibilidades;
- Utilizar sempre o equipamento de proteção;
- cumprir as regras
- Lavar imediatamente e abundantemente com água se a pele ou mucosas forem atingidas por projeções do produto;
- Limpar sempre o recipiente em que se diluiu ou utilizou o desinfetante;
- Respeitar o tempo de conservação da diluição utilizada;
- Manter as embalagens das soluções desinfetantes fechadas quando não estão a ser utilizadas;
- Nunca utilizar produtos que não sejam autorizados

#### PONTO 6 - PRODUTOS DESINFETANTES UTILIZADOS

Produtos utilizados pela autarquia, em substituição das soluções com lixívia

- Biofast (solução em hidrálcool para desinfeção das superfícies mais tocáveis)
- Iporclor (pastilhas efervescentes para a limpeza de pavimento, paredes e superfícies)

Outros produtos

- Mentabact (Spray ambientador do ar)
- Virucida Oxipur (desinfetante para nebulizador)
- Nebulizador GF-TK900
- Panos de 4 cores

#### PONTO 7 - EPI – EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL

- Para Risco Baixo (na limpeza normal de espaços sem público) – Máscara FFP2 ou cirúrgica, bata ou avental, luvas descartáveis.

- Para Risco Moderado (na limpeza de áreas com atendimento ao público) – Máscara FFP2 ou cirúrgica, bata ou avental, touca, cobre sapatos, manguitos (se necessário proteger os braços), óculos ou viseira e luvas descartáveis.

- Para Risco Elevado (em caso de limpeza de espaços onde tenha estado pessoa suspeita ou confirmada de COVID-19) – Máscara FFP3, bata e touca ou fato macaco, cobre sapatos, óculos e luvas descartáveis.

*Procedimentos segundo a Orientação nº014/2020 de 21/03/2020*