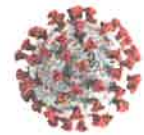


Procedimentos e orientações para estar seguro



PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19

Os planos de contingência e intervenção, são reais e devem ser cumpridos.



1. Enquadramento

Na atual situação relacionada com o COVID-19, as Autoridades de Saúde Nacionais determinaram, a todos os serviços e/ ou entidades desportivas, a elaboração de planos de contingência que minimizem o risco de contágio e permitam o bom funcionamento das atividades essenciais.

O Plano de Intervenção e Contingência, permite que o clube se prepare para enfrentar, de modo adequado, e perante diferentes cenários de absentismo às possíveis consequências de infeção por o novo Coronavírus (COVID-19), de acordo com as orientações da DGS, em estreita articulação com as famílias, os serviços de saúde e outras estruturas da comunidade educativa e desportiva.

A aplicação das medidas previstas no plano de Intervenção e Contingência não prejudica a aplicação das recomendações e informações emitidas e a emitir pela DGS.

1.1. Explicação do Corona Vírus – COVID-19

Os coronavírus são um grupo de vírus que podem causar infeções, do qual faz parte o COVID-19. Normalmente estas infeções estão associadas ao sistema respiratório, podendo ser semelhantes a uma gripe comum ou evoluir para uma doença mais grave, como pneumonia. Em anos anteriores foram identificados outros coronavírus que provocaram surtos e infeções respiratórias graves em humanos, nomeadamente coronavírus SARS-CoV (2002/2003 - síndrome respiratória aguda grave) e o coronavírus MERS-CoV (2012 - síndrome respiratória do Médio Oriente). Este novo vírus foi identificado pela primeira vez em humanos na cidade chinesa de Wuhan, província de Hubei, tendo sido já confirmados casos em outros países de cinco continentes.

Estas infeções estão associadas ao sistema respiratório, podendo ser semelhantes a uma gripe comum ou evoluir para uma doença mais grave, como pneumonia.

Transmissão da infeção

A COVID-19 transmite-se pessoa-a-pessoa por contacto próximo com pessoas infetadas pelo SARS-CoV-2 (transmissão direta), ou através do contacto com superfícies e objetos contaminados (transmissão indireta).

A transmissão por contacto próximo ocorre principalmente através de gotículas que contêm partículas virais que são libertadas pelo nariz ou boca de pessoas infetadas, quando falam, tosem ou espirram, e que podem atingir diretamente a boca, nariz e olhos de quem estiver próximo.

As gotículas podem depositar-se nos objetos ou superfícies que rodeiam a pessoa infetada e, desta forma, infetar outras pessoas quando tocam com as mãos nestes objetos ou superfícies, tocando depois nos seus olhos, nariz ou boca.

Existem também evidências sugerindo que a transmissão pode ocorrer de uma pessoa infetada cerca de dois dias antes de manifestar sintomas.

Considera-se que o 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 1micron).



1.2. Principais sintomas

Os sinais e sintomas da COVID-19 variam em gravidade, desde a ausência de sintomas (sendo assintomáticos) até febre (temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$), tosse, dor de garganta, cansaço e dores musculares e, nos casos mais graves, pneumonia grave, síndrome respiratória aguda grave, septicemia, choque séptico e eventual morte.

Os dados mostram que o agravamento da situação clínica pode ocorrer rapidamente, geralmente durante a segunda semana da doença.

Recentemente, foi também verificada anosmia (perda do olfato) e em alguns casos a perda do paladar, como sintoma da COVID-19. Existem evidências da Coreia do Sul, China e Itália de que doentes com COVID-19 desenvolveram perda parcial ou total do olfato, em alguns casos na ausência de outros sintomas.

Os sintomas são semelhantes a uma gripe, como por exemplo:

- Febre;
- Tosse;
- Falta de ar;
- Cansaço e dores musculares.

1.3. Tempo de incubação e formas de manifestação

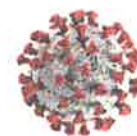
O período de incubação (até ao aparecimento de sintomas) situa-se entre 3 e 14 dias. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

As medidas no âmbito do COVID-19 têm em conta as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados).

- Medidas de prevenção diária
 - Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante 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 contaminadas com secreções respiratórias.
- Estabelecimento de uma área ou sala de “isolamento” e o(s) circuito(s) até à mesma.

A colocação numa área de “isolamento” visa que outros possam ser expostos e infetados. Tem como principal objetivo evitar a propagação da doença transmissível no serviço e na comunidade.

Cada instituição desportiva deve definir uma área ou sala de “isolamento” (gabinete ou sala) devidamente identificada e comunicada a todo o clube, que tem como finalidade evitar ou



restringir o contacto direto com quem apresente os sintomas acima descritos.

Na deslocação do elemento suspeito de infeção para a área de isolamento devem ser evitados os espaços de maior aglomeração de pessoas.

- **Critérios para a Definição de Caso de COVID-19:**

1. Critérios clínicos: Qualquer pessoa que apresente, pelo menos, um dos seguintes critérios:

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

2. Critérios epidemiológicos: Qualquer pessoa que apresente, pelo menos, um dos seguintes critérios nos 14 dias antes do início de sintomas:

- Contacto com um caso confirmado de COVID-19;
- Residente ou trabalhador numa instituição onde se encontrem pessoas em situações vulneráveis (Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, Estabelecimento prisional, Abrigo, Casa de Acolhimento ou instituição equiparada) e onde existe transmissão documentada de COVID-19;
- Exposição laboratorial não protegida a material biológico infetado/contendo com SARS-CoV-2.

3. Critérios imagiológicos:

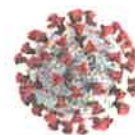
- Na radiografia do tórax: hipotransparências difusas, de contornos irregulares, com distribuição bilateral periférica e/ou subpleural, com predomínio nos lobos inferiores, e/ou consolidação com distribuição periférica e basal;
- Na tomografia computadorizada do tórax: hipodensidades em vidro despolido, com uma distribuição periférica e subpleural; consolidações segmentares multifocais, com distribuição predominante subpleural ou ao longo dos feixes broncovasculares; consolidação com sinal de halo invertido, sugerindo pneumonia organizativa.

- **Classificação do Caso de COVID-19:**

- Caso Possível: pessoa que preencha os critérios clínicos;
- Caso Provável: pessoa que preencha um dos seguintes critérios:
 - a. Critérios clínicos e critérios epidemiológicos;
 - b. Critérios clínicos e critérios imagiológicos.
- Caso Confirmado: pessoa que preencha os critérios laboratoriais.



- **Procedimentos específicos**



Casos suspeitos

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

Definição dos responsáveis

Considerando a dimensão do Alvorada Futebol Clube de Ervidel, foi definido um responsável.

Cabe ao responsável do Alvorada Futebol Clube de Ervidel:

- Divulgar o plano de contingência;
- Coordenar a implementação do plano;
- Garantir o contacto com as autoridades de saúde;
- Garantir as condições de funcionamento do espaço de isolamento.

Sala de isolamento	WC do público
---------------------------	----------------------

No âmbito da prevenção e controlo de infeção por novo Coronavírus (COVID-19), o Clube definiu uma sala de "isolamento", nas suas instalações desportivas, que visa impedir que outros possam ser expostos e infetados.

Tem como principal objetivo evitar a propagação da doença transmissível no serviço e na comunidade.

Kit de prevenção do SO acompanhante

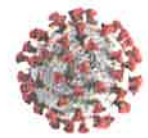
O kit de prevenção contém, em caixa fechada:

- Máscaras cirúrgicas para SO acompanhante e para elemento do staff/atleta suspeito;
- Luvas descartáveis para SO acompanhante e para elemento do staff/atleta suspeito;
- Termómetro;
- Oxímetro.

Equipamentos a incluir na Área de Isolamento

Cada área de isolamento deve estar munida de:

- Cadeira e mesa;
- Contentor de resíduos com abertura não manual e saco de plástico;
- Toalhetes de papel;
- Solução antisséptica de base alcoólica;
- Máscaras cirúrgicas;
- Luvas descartáveis;
- Água engarrafada;
- Biscoitos/Bolachas embaladas.



Coordenador do Plano Diretor: Filipe Vieira Da Silva	
Futebol de 11	
Sénior	
Diretor Desportivo Vitorino Cavaco	
Departamento de Saúde	Proteção Civil
Massagista: Luis Martins	Telefone: 284 600 070 protecaocivil@mun-aljustrel.pt

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

Linha Saúde 24 – 808 24 24 24

- **Aquisição e disponibilização de equipamentos e produtos**
O Alvorada Futebol Clube de Ervidel adquiriu álcool 70% e doseadores de sabão Antisséptico de Base Alcoólica para distribuir por diversos setores e áreas.
- **Diligências a efetuar na presença de elemento(s) suspeito(s) de infeção por COVID-19 nas instalações do Clube.**

Quem, não estando no clube, apresente critérios compatíveis com a definição de caso suspeito ou com sinais e sintomas de COVID-19 informa o responsável do grupo equipa (Diretor Filipe Vieira Da Silva) preferencialmente por via telefónica, caso se encontre nas instalações do clube, o atleta deve dirigir-se para a área de “isolamento” definida no plano de contingência. Já na área de “isolamento” deve contactar-se a linha SNS 24 (808 24 24 24).

2. Procedimentos num caso suspeito

- Nas situações necessárias o Diretor acompanha o atleta até à área de “isolamento”;
- Quem acompanhe o atleta com sintomas, Diretor ou treinador, deve cumprir as precauções básicas de infeção, quanto à higiene das mãos;
- O profissional de saúde do SNS 24 questiona o doente (ou acompanhante) quanto a sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de COVID-19;
- Após avaliação, o SNS 24 informa o seguinte:
 - Se não se tratar de caso suspeito de COVID-19 define os procedimentos adequados à situação clínica;
 - Se se tratar de caso suspeito de COVID-19: o SNS contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da DGS para avaliação da suspeição.



Desta validação o resultado poderá ser:

1. Caso Suspeito Não Validado: este fica encerrado para COVID-19;
2. Caso Suspeito Validado: A DGS ativa o Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), o Instituto Nacional de Saúde (INSA) e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos.

3. Procedimentos perante um caso suspeito validado

- A DGS informa a Autoridade de Saúde Regional dos resultados laboratoriais, que por sua vez informa a Autoridade de Saúde Local.
- A Autoridade de Saúde Local informa dos resultados dos testes laboratoriais e:
 - Se o caso for não confirmado: este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais de limpeza e desinfeção: Nesta situação são desativadas as medidas de plano de contingência;
 - Se o caso for confirmado: a área de “isolamento” deve ficar interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde.

Na situação de caso confirmado, o clube deve:

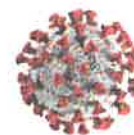
- Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de “isolamento”;
- Reforçar a limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas;
- Dar especial atenção à limpeza e desinfeção 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 micron) que, após ser fechado (ex. com abraçadeira), deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico (não tendo irá solicitar a outra entidade).

4. Procedimentos de vigilância de contactos próximos

Considera-se “contacto próximo” quem não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto próximo com um caso confirmado de COVID-19.

O contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

1. **“Alto risco de exposição”:**
 - Quem partilhou os mesmos espaços (sala, gabinete, secção, zona até 2 metros) do caso;
 - Quem esteve face-a-face com o caso confirmado ou em espaço fechado com o mesmo;
 - Quem partilhou com o caso confirmado loiça (pratos, copos, talheres, cantis), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expectoração, sangue, gotículas respiratórias.



2. “Baixo risco de exposição” (casual), é definido como:

- Quem teve contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a gotículas/secreções respiratórias através de conversa face-a-face superior a 15 minutos, tosse ou espirro);
- Quem prestou assistência ao caso confirmado, desde que tenha seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada das mãos).

Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

5. Plano de contingência e intervenção

O Plano de Contingência do CLUBE permite que o Clube se prepare para enfrentar, de modo adequado, e perante diferentes cenários de absentismo as possíveis consequências de infeção por um novo Coronavírus (COVID-19), de acordo com as orientações da DGS, em estreita articulação com as famílias, os serviços de saúde e outras estruturas da comunidade.

No âmbito da preparação deste Plano de Contingência, foi equacionada a eventual ocorrência das seguintes situações:

1. Redução ou suspensão de qualquer atividade desportiva seguindo as diretrizes e orientações das entidades de tutela DGS, FPF e AFB.
2. Redução ou suspensão do período de funcionamento consoante o caso;
3. Redução ou suspensão de eventos ou iniciativas públicas, realizados quer, em locais fechados quer em locais abertos ao público;
4. Redução ou suspensão de atividades de formação presencial;
5. Redução ou suspensão do funcionamento de Secretaria, bares e utilização de outros espaços comuns.

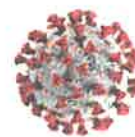
6. Caso suspeito

6.1. Elemento staff

1. Avisa o Responsável Campo, preferencialmente por telefone;
2. Dirige-se para a área de isolamento, protegendo as vias respiratórias.

Responsável de campo

1. Avisa o Diretor/Coordenador da situação;
2. Regista o caso suspeito no documento Identificação de staff/atleta em situação de isolamento (Anexo IV);
3. Liga para a Linha SNS 24 – 808 24 24 24;
4. Informa a família do elemento do staff.



Director

1. Avisa o Staff Operacional (SO) acompanhante da Lista de SO de Prevenção (Anexo III).

SO Acompanhante

1. Vai buscar o kit de prevenção e coloca primeiro as luvas e depois a máscara;
2. Desloca-se para a área de isolamento e fecha-se nessa sala, acompanhado pelo elemento do staff (manter o mínimo de contacto físico e manter maior distanciamento, na medida do possível);
3. Fornece as luvas e a máscara ao elemento do staff para que este coloque primeiro as luvas e depois a máscara;
4. O acompanhante telefona para a Linha SNS 24 – 808 24 24 24, para que o elemento do staff fale com o técnico de saúde;
5. SO acompanhante e elemento do staff aguardam por novas instruções na área de isolamento.

6.2 Atleta

1. Avisa o treinador ou o SO do campo;
2. Permanece no local, protegendo as vias respiratórias.

Treinador/Elemento Staff

1. Avisa o SO da situação.

Responsável de campo

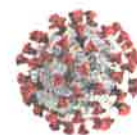
1. Avisa a diretor/coordenador, ou, em caso de ausência, outro diretor;
2. Avisa o SO acompanhante da Lista de SO de Prevenção (Anexo III).

SO acompanhante

1. Vai buscar o kit de prevenção e coloca primeiro as luvas e depois a máscara;
2. Desloca-se para o local onde se encontra o atleta;
3. Fornece as luvas e a máscara ao atleta para que este coloque primeiro as luvas e depois a máscara;
4. Desloca-se para a área de isolamento e fecham-se nessa sala;
5. SO acompanhante telefona para a Linha SNS 24 – 808 24 24 24, para que o atleta fale com o técnico de saúde;
6. SO acompanhante e atleta aguardam por novas instruções na área de isolamento.

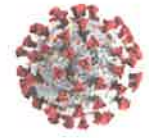
Director

1. Regista o caso suspeito em Identificação de elementos do staff/atletas em situação de



isolamento (Anexo IV);

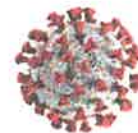
2. Liga para a Linha SNS 24 – 808 24 24 24;
3. Informa a família do atleta.



Regras de Utilização do Campo da Baião

Medidas Gerais de Segurança a Adotar

1. Não devem utilizar as instalações pessoas que:
 - Tenham estado em contacto com alguém infetado nos últimos 14 dias;
 - Tenham sintomas de doença, nomeadamente, tosse, febre, dificuldade respiratória, dor de garganta, dores musculares, alterações do paladar e/ou do olfato;
 - Pertencam a um grupo considerado de risco.
2. A deslocação para a instalação desportiva, a movimentação dentro da instalação desportiva bem como a utilização da mesma, devem ser feitas respeitando na íntegra todas as recomendações e ordens determinadas pelas autoridades de saúde e pelas forças de segurança pública, designadamente as respeitantes às distâncias a observar entre as pessoas e os cuidados de higiene;
3. Poderão aceder às instalações desportivas os treinadores, praticantes, e os funcionários necessários para cumprir com as normas de higiene, segurança, manutenção ou staff dos serviços em funcionamento.
4. Durante o período de permanência nas instalações, os praticantes e os acompanhantes devem salvaguardar sempre os distanciamentos sociais em vigor e as condições de higiene necessárias;
5. Todos os praticantes deverão chegar o mais cedo possível da hora de início da atividade e sair à hora marcada, respeitando os intervalos existentes entre atividades.
6. Deverão ser respeitados os corredores de circulação existentes nas instalações;
7. É efetuada uma redução da capacidade máxima dos espaços, por forma a assegurar o distanciamento físico recomendado entre as pessoas nas instalações e garantir o cumprimento das normas em vigor. A capacidade máxima de pessoas da instalação desportiva estará afixada e visível para o público.
8. Obrigatório a utilização de máscara ou viseira nos serviços que estão instalados dentro dos locais fechados, utilizando-a sempre de forma adequada de acordo com as recomendações da DGS, para as deslocações no interior das instalações.
9. Os utilizadores devem evitar tocar em superfícies e objetos desnecessários, por forma a diminuir as possibilidades de contágio.
10. É fornecido desinfetante de mãos em todos os pontos de entrada, sendo conveniente que o utente providencie, complementarmente o seu material de proteção individual com que se deve fazer acompanhar (vaporizador alcoólico, gel alcoólico ou toalhete desinfetante).
11. Deve-se afixar, em todas as instalações, as seguintes informações:
 - Plano de limpeza que garanta a higienização das superfícies mais utilizadas com a regularidade adequada (Anexo VI);
 - Ficha de contactos da instalação, indicando a pessoa responsável por esclarecer



qualquer dúvida relacionada com os procedimentos Covid-19.

12. Todos os profissionais afetos às instalações devem ser conhecedores das normas e das medidas adotadas, devendo os mesmos cumprir e fazer cumprir, pelos utilizadores, as regras estabelecidas.
13. Por forma a garantir que todos os praticantes são informados das medidas em vigor, este manual fica exposto para consulta, toda a informação considerada útil aos utilizadores das instalações desportivas, nas quais, sempre que possível, estarão as mesmas afixadas.
14. Todos os profissionais das instalações devem ter equipamento de proteção individual adequado.
15. Todos os utentes no recinto desportivo têm que efetuar registo de temperatura (Anexo V).

Áreas Comuns

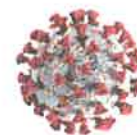
1. Assegurar uma boa ventilação e renovação frequente de ar nas áreas comuns, por exemplo, através da abertura de portas e janelas.
2. A circulação no interior das instalações obedecerá a circuitos previamente estabelecidos e devidamente assinalados. As portas devem, sempre que possível, estar abertas antes, durante e depois do treino, de modo a evitar o manuseamento das mesmas por pessoas diferentes.

Recomendações Complementares de Segurança aos Atletas/Praticantes de Atividade Desportiva

1. Manter o distanciamento social em todos os momentos, incluindo nos tempos de descanso.
2. Lavar ou desinfetar as mãos antes e depois do treino e evitar o contacto com o rosto.
3. Não partilhar as garrafas de água e levar a sua própria garrafa ou cantil.
4. Evitar contactos desnecessários em qualquer superfície ou objeto permanente da instalação (redes, bancos, vedações, gradeamento, etc.)
5. Promover as técnicas de prevenção de propagação do COVID-19 e dar o exemplo com as mesmas.

Outras Informações

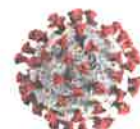
1. Os utilizadores comuns (atletas, equipa técnica, diretores, staff e acompanhantes), comprometem-se por sua honra não estarem obrigados a regras de isolamento ou quarentena nos termos definidos pela DGS.
2. Estas regras aplicam-se a todos os utilizadores das instalações do Campo da Baiôa, independentemente da sua condição de atleta federado ou não federado;
3. Os atletas de alto rendimento têm regras próprias, estabelecidas e apresentadas no Plano de Contingência e normas da DGS.



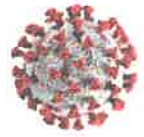
Regras de Utilização do Campo da Baiôa pelo Público

Medidas Gerais de Segurança a adotar

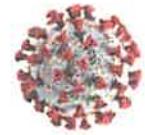
1. Não devem utilizar as instalações pessoas que:
 - Tenham estado em contacto com alguém infetado nos últimos 14 dias;
 - Tenham sintomas de doença, nomeadamente, tosse, febre, dificuldade respiratória, dor de garganta, dores musculares, alterações do paladar e/ou do olfato;
 - Pertencam a um grupo considerado de risco.
2. Os utilizadores devem desinfetar as mãos à entrada e saída das instalações após contacto com superfícies de uso comum;
3. A ocupação dos lugares sentados deve ser efetuada, com dois lugares entre espetadores, sendo os lugares desencontrados em cada fila (não sentar dos espaços sinalizados);
4. Garantir uma distância de 2 metros do recinto junto do campo/área desportiva, desaconselhando-se o contacto entre os espetadores e os intervenientes do espetáculo desportivo;
5. A referência de lotação para o público do Campo da Baiôa é de 300 (trezentas) pessoas em 38 lugares sentados e 262 indivíduos em volta do recinto;
6. A organização garante a assistência do recinto desportivo para acomodar os espetadores;
7. A utilização de máscara facial permanente é obrigatória (anexo VII);
8. A organização garante o espaço para depósito de máscaras, outros EPI e lenços descartáveis;
9. O público tem a obrigatoriedade de respeitar os circuitos próprios de entrada e saída, evitando contacto e cruzamento de pessoas;
10. A entrada de espetadores deve ser realizada, preferencialmente por ordem de fila e lugar;
11. As áreas de espera de atendimento serão organizadas de forma a evitar a formação de filas, garantindo o distanciamento de 2 metros entre as pessoas;
12. O contexto de vigilância epidemiológica vai existir, e ser acutelado, verificando a temperatura corporal, independente da sua função;
13. Não será permitida a entrada de espetadores sem máscara na entrada do recinto;
14. O distanciamento físico na fila da bilheteira deve garantir um distanciamento de e 2 metros entre os espetadores;
15. A partilha de objetos entre os participantes deve ser evitada, caso seja necessário, os objetos devem ser limpos e desinfetados;
16. Recomenda-se que durante o intervalo do evento desportivo, a circulação do público seja reduzida ao mínimo indispensável, permitindo apenas acesso aos sanitários;
17. Todas as medidas de prevenção e controlo de infeção a cumprir, estarão em espaço visível,



- disponíveis às entradas do recinto;
- Distanciamento físico de cerca de 2 metros, entre pessoas na sua mobilidade;
 - Uso correto da máscara por todas as pessoas;
 - Cumprimento das medidas de etiqueta respiratória;
 - Lavagem/desinfeção corretadas mãos;
 - Evitar estritamente aglomerados de pessoas;
 - Sinalética dos circuitos de circulação, regras de acesso e de utilização dos mesmos (anexo X);
18. Se for detetado um caso suspeito, de acordo com o plano de operacionalização e verificação patente no plano de Contingência do Alvorada Futebol Clube de Ervidel, este será comunicado ao Coordenador do Plano, para o encaminhar à sala de isolamento garantindo que ambos toma as devidas precauções e cumpram os circuitos definidos no plano;
19. As instalações serão alvo de limpeza e higienização de acordo com o especificado no Plano De Higienização do Alvorada Futebol Clube de Ervidel:
20. No exterior das instalações à entrada de cada espaço estará a informação da lotação máxima.



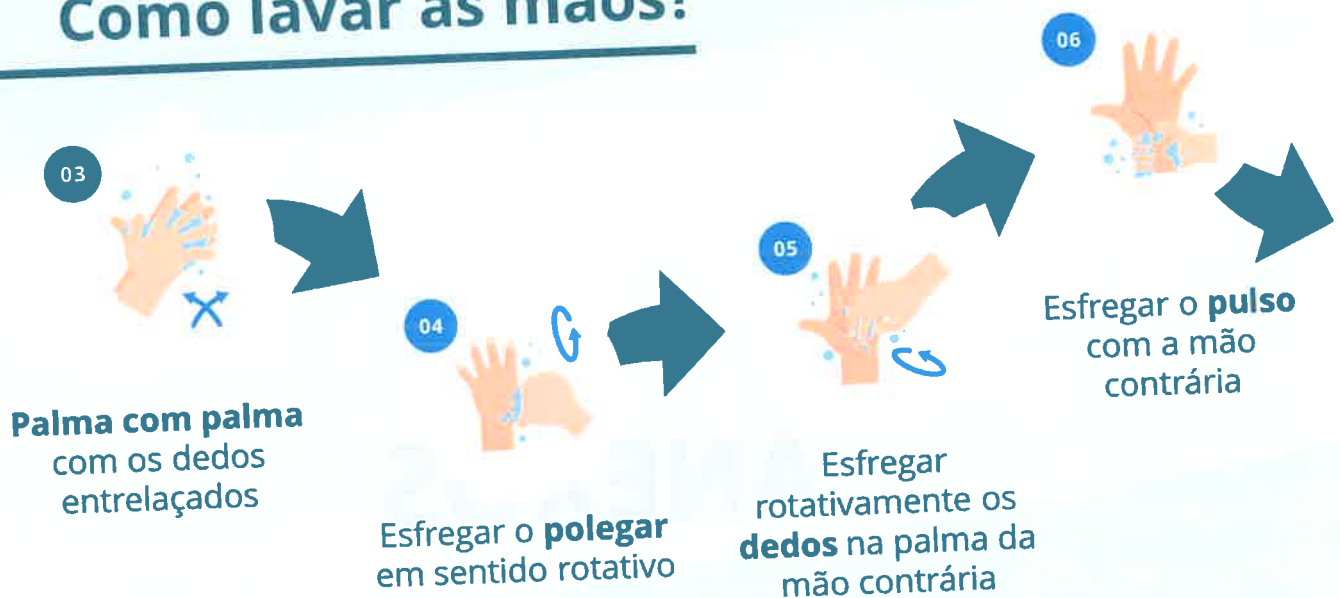
ANEXOS



Anexo I

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Como lavar as mãos?



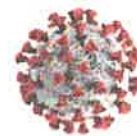
EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE



SNS 24

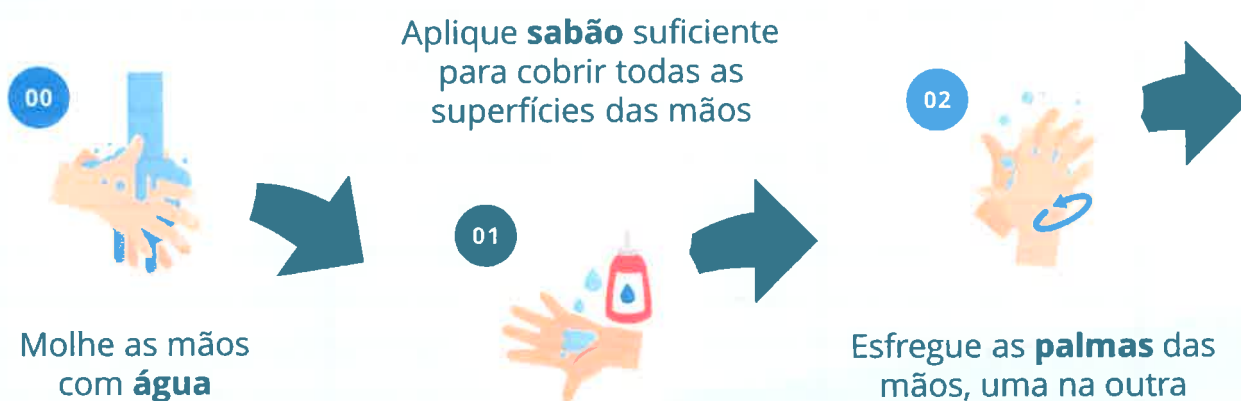
808 24 24 24



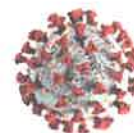


NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Como lavar as mãos?



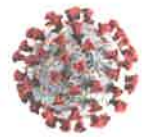
EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE **SNS 24** **808 24 24 24**



ANEXO VI

Plano de higienização e desinfecção

Campo da Baião						
PLANO de HIGIENIZAÇÃO - REGISTO						
Data:						
Assinatura						
Acessos						
Portão						
Entrada						
Mesas/Cadeiras						
Puxadores e interruptores existentes (portas/armários/...)						
Pavimento						
Instalação Sanitária						
Balneários						
Sanitários						
Chuveiros (se em uso)						
Puxadores e interruptores existentes (portas/cabides/bancos...)						
Pavimento						
Recinto Desportivo						
Bancos suplentes						
Balizas						
Vedações e corrimões existentes						
Outros objetos contacto						
Sanitários Adeptos (bancadas*peão)						
Pavimento entrada						
Sanitários/torneiras/puxadores...						
Outras superfícies de contacto						
Bancadas Público						
Cadeiras utilizadas (vistas pelo operador)						
Cadeiras bancadas (geral)						
Outras superfícies de contacto						
Vedações e corrimões existentes						



COVID-19

20 DE MAIO 2020

5 PRINCIPAIS ERROS A UTILIZAR MÁSCARA



Utilizar
**abaixo do
nariz**



Deixar o
**queixo
exposto**



Utilizar
com
**espaços
laterais**



Cobrir
**apenas a
ponta do
nariz**



Utilizar
debaixo
do
queixo

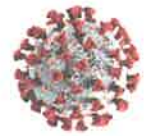
#SEJAUMAGENTEDESUAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



Protegida pelo Código do Direito de Autor e dos Direitos Conexos (D.L. 63/85, de 14 de março)



Anexo VIII



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, mesmo se tiver máscara.

USO DE MÁSCARA



Use a máscara:

- em espaços fechados
- em locais abertos quando não for possível manter a distância de segurança.

SE TIVER SINTOMAS



Não vá trabalhar.
Caso o seu filho tenha sintomas, não o leve à escola.
Evite sair à rua se estiver doente.

DISTANCIAMENTO FÍSICO



Mantenha a distância de 2 metros das outras pessoas.

REDUÇÃO DE CONTACTOS



Sempre que possível, limite o número de contactos físicos com outras pessoas.

VENTILAÇÃO DOS ESPAÇOS



Mantenha os espaços bem arejados. Opte por ventilação natural.

LIMPEZA DAS SUPERFÍCIES



Limpe e desinfete as superfícies com frequência.

SE TIVER ALGUM DOS SEGUINTE SINTOMAS:



TOSSE



FEBRE



DIFICULDADE RESPIRATORIA



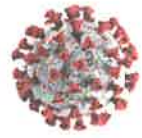
PERDA OU DIMINUIÇÃO DO OLFATO OU PALADAR

LIGUE
SNS 24

808 24 24 24

#SEJAUMAGENTEDESUAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



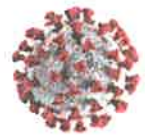


Anexo IX
Mapa Percurso Atletas



Legenda:

- ★ Sala de isolamento;
- ➔ Saída de pessoa suspeita;
- △ Entrada;
- ➔ Percurso de entrada;
- ➔ Percurso de saída;
- Ponto de desinfecção;
- ☺ Verificação de Temperatura.



Anexo X
Mapa Percurso Público



Legenda:

- ◇ Bilheteira;
- Percurso de entrada;
- Percurso de saída;
- Ponto de desinfecção;
- ★ Sala de isolamento;
- Saída de pessoa suspeita;
- △ Entrada recinto;
- ☺ Verificação de temperatura;
- └ Bancada.

