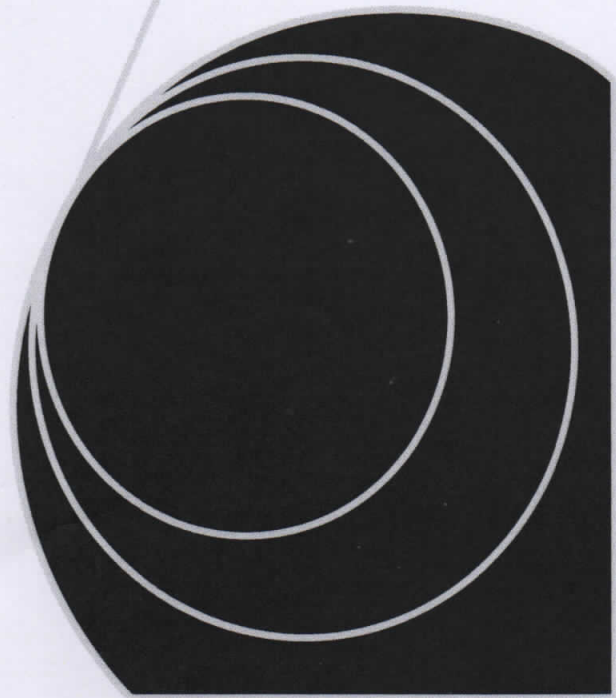




**Plano de Contingência**  
NEGRILHOS FUTEBOL CLUBE

**COVID-19**

Versão 1





## 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

### 1.1. 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 quatro continentes.

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

### 1.2 Transmissão da infeção

Considera-se que o COVID-19 pode transmitir-se:

- Por gotículas respiratórias (partículas superiores a 5 micra);
- Pelo contacto direto com secreções infeciosas;
- Por aerossóis em procedimentos terapêuticos que os produzem (inferiores a 1 micron)

### 1.3. Principais sintomas

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

- Febre
- Tosse
- Falta de ar
- Cansaço



#### **1.4. Tempo de incubação e formas de manifestação**

O período de incubação (até ao aparecimento de sintomas) situa-se entre 2 e 12 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).

2

#### **1.5 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);
- 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.
- Tossir ou espirrar para o braço com o cotovelo fletido, e não para as mãos;

#### **1.6 Área de Isolamento**

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 seio do clube e na comunidade.

O Negrilhos Futebol Clube definiu uma área de "isolamento" 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.

#### **1.7 Procedimentos específicos**

##### **1.7.1 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.



### **1.7.2 Definição dos responsáveis**

Foi definido como responsável pela aplicação do Plano de Contingência o Vice-Presidente da Direção Rui Faustino e no seu impedimento ou falta o Secretário César Venâncio.

### **1.7.3 Cabe ao responsável pelo Plano de Contingência do Negrilhos Futebol Clube:**

- 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;

3

### **1.7.4 Kit de prevenção para o acompanhante do caso suspeito**

O kit de prevenção contém:

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

### **1.7.5 Equipamentos a incluir na Área de Isolamento**

A área de isolamento esta 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 embalados;

### **1.7.6 Identificação dos profissionais de saúde e os seus contactos**

Linha 24 – 808 24 24 24

Serviço de Saúde Pública do Hospital de Beja: 284 325 821/961 965 162

[beja.usp@ulsba.min-saude.pt](mailto:beja.usp@ulsba.min-saude.pt)

### **1.7.7 Aquisição e disponibilização de equipamentos e produtos**

O Negrilhos Futebol Clube adquiriu álcool 70% e doseadores de sabão Antisséptico de Base Alcoólica para distribuir por diversos setores e áreas.

### **1.7.8 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 da equipa preferencialmente por via telefónica e, 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 o responsável pelo Plano de Contingência do Clube – Rui Faustino (939 979 150) e de seguida a linha SNS 24 (808 24 24 24).

## **2. Procedimentos num caso suspeito**

- Nas situações necessárias o Diretor responsável pelo plano de contingência, acompanha o atleta até à área de “isolamento”.

- Quem acompanhe o suspeito, deve cumprir as precauções básicas de infeção, quanto à higiene das mãos e outros, utilizando de imediato o kit fornecido para o efeito.

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, da DGS para avaliação da suspeição.

### **2.1 Desta validação o resultado poderá ser:**

2.2.1. **Caso Suspeito Não Validado:** este fica encerrado para COVID-19.

2.2.2 **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. 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:

### **4. 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 expetoração, sangue, gotículas respiratórias.

5

#### **4. 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. Ativação do Plano de contingência interno**

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

No caso de ativação deste Plano de Contingência, foi equacionada a eventual ocorrência das seguintes situações:

- Redução ou suspensão de qualquer atividade desportiva seguindo as diretrizes e orientações das entidades de tutela DGS, FPF e AFB.
- Redução ou suspensão do período de funcionamento consoante o caso;
- Suspensão de eventos desportivos e outros com público, realizados quer em locais fechados quer em locais abertos;
- Suspensão do funcionamento do bar, sala de troféus e reuniões e sonas de apoio à prática desportiva.

#### **6. Regras de Utilização do Campo 25 de Abril**

Como forma de minimizar os riscos de contágio pelo vírus da Covid-19, foram definidas as seguintes regras, que estão afixadas em vários locais, e na entrada da instalação desportiva, para conhecimento de todos os intervenientes, nos treinos, jogos e outros eventos a realizar no interior das instalações:

##### **6.1 Medidas Gerais de Segurança a Adotar**

6.1.1. 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.

6

6.1.2. 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;

6.1.3. 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.

6.1.4. 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;

6.1.5. Todos os praticantes deverão chegar o perto possível da hora de início da atividade e sair à hora marcada, respeitando os intervalos existentes entre atividades.

6.1.6. Deverão ser respeitados os corredores de circulação existentes nas instalações;

6.1.7. 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.

As quais são:

- Balneário Visitante: 8 atletas a equipar em simultâneo, e no duche 3 atletas em simultâneo;
- Balneário Visitado: 8 atletas a equipar em simultâneo, e no duche 3 atletas em simultâneo;
- Balneário Árbitros: 3 atletas a equipar em simultâneo, e no duche 2 atletas em simultâneo.

6.1.8. 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.

6.1.9. Os utilizadores devem evitar tocar em superfícies e objetos desnecessários, por forma a diminuir as possibilidades de contágio.



6.1.10. 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).

6.1.11. 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);
- Ficha de contactos da instalação, indicando a pessoa responsável por esclarecer qualquer dúvida relacionada com os procedimentos Covid-19.

6.1.12. Todos os profissionais e diretores afetos às instalações devem ser conhecedores das normas e das medidas adotadas, devendo os mesmos cumprir e fazer cumprir, pelos utilizadores, as regras estabelecidas.

6.1.13. 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.

6.1.14. Todos os profissionais das instalações devem ter equipamento de proteção individual adequado.

6.1.15. Todos os utentes no recinto desportivo têm que efectuar registo de temperatura (Anexo).

6.1.16. À entrada do recinto deve ser entregue uma lista com o nome de todos os elementos de visita ao recinto (atletas, equipa técnica, directores, staff e acompanhantes).

## **6.2. Áreas Comuns**

6.2.1. Assegurar uma boa ventilação e renovação frequente de ar nas áreas comuns, por exemplo, através da abertura de portas e janelas.

6.2.2. 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.

## **6.3 Recomendações Complementares de Segurança aos Atletas/Praticantes de Atividade Desportiva**

6.3.1. Manter o distanciamento social em todos os momentos, incluindo nos tempos de descanso.

6.3.2. Lavar ou desinfetar as mãos antes e depois do treino e evitar o contacto com o rosto.





6.3.3. Não partilhar as garrafas de água e levar a sua própria garrafa ou cantil.

6.3.4. Evitar contactos desnecessários em qualquer superfície ou objeto permanente da instalação (redes, bancos, vedações, gradeamento, etc.)

6.3.5. Promover as técnicas de prevenção de propagação do COVID-19 e dar o exemplo com as mesmas.

8

#### **6.4 Outras Informações**

6.4.1. 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.

6.4.2. Estas regras aplicam-se a todos os utilizadores das instalações do Campo 25 de Abril, independentemente da sua condição de atleta federado ou não federado;



# Anexos






### Exemplo de tabela do registo de higienização e desinfeção

PLANO de HIGIENIZAÇÃO - REGISTO						
Data:						
Assinatura						
<b>Acessos</b>						
Pavimentos						
Corrimões						
<b>Entrada</b>						
Mesas / cadeiras						
Portão						
<b>Balneários</b>						
Sanitários						
Chuveiros (se em uso)						
Puxadores e interruptores existentes (porta/armários/mesas...)						
Pavimento						
Estrados						
Bancos/assentos						
<b>Recinto Desportivo</b>						
Bancos suplentes						
Balizas						
Vedações e corrimões existentes						
Outros objetos contacto						
<b>Sanitários Adeptos (bancadas*peão)</b>						
Pavimento entrada						
Sanitários/torneiras/puxadores/...						
Outras superfícies de contacto						
<b>Bancadas Público</b>						
Cadeiras utilizadas (vistas pelo operador)						
Outras superfícies de contacto						
Vedações e corrimões existentes						
<b>Equipamentos</b>						
Cantis						
Bolas/Discos/Barreiras/Piquet/Escadas/Cones/...						



# Lavagem das mãos

 Duração total do procedimento: 40-60 seg.



0 Molhe as mãos com água



1 Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



2 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



4 Palma com palma com os dedos entrelaçados



5 Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



6 Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



7 Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



8 Enxague as mãos com água



9 Seque as mãos com toalhete descartável

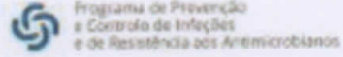


10 Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual



11 Agora as suas mãos estão seguras.





# Fricção **antissética** das mãos

Duração total do procedimento: 20-30 seg.



Aplicar o produto numa mão em forma de concha e cobrir todas as superfícies



Esfregar as palmas das mãos, uma na outra



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



As palmas das mãos com dedos entrelaçados



Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



Esfregar o polegar segurando um sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice-versa



Esfregar rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice-versa



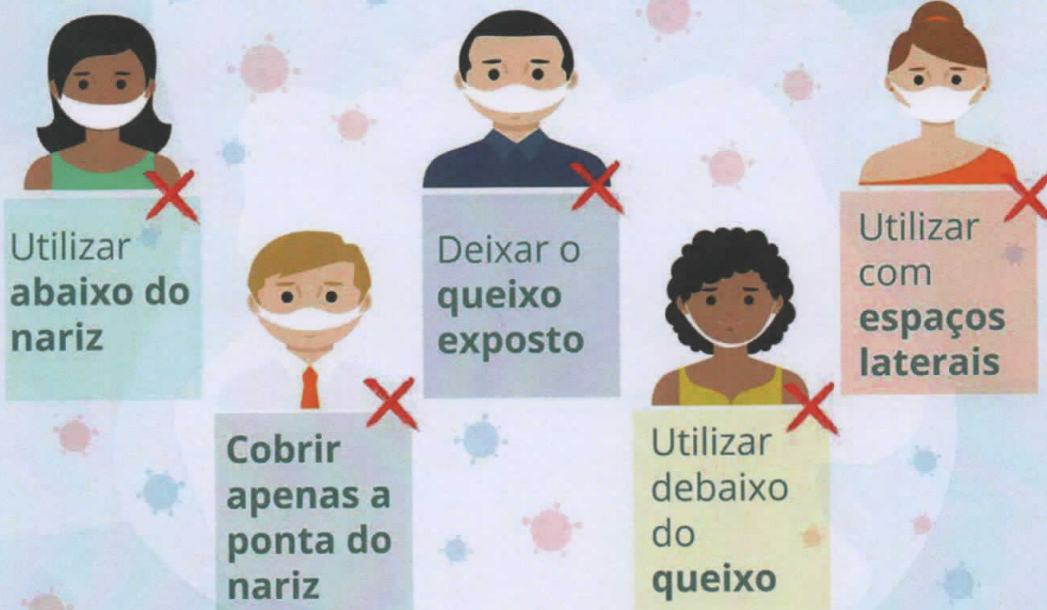
Uma vez secas as nossas mãos estão seguras



COVID-19

20 DE MAIO 2020

## 5 PRINCIPAIS ERROS A UTILIZAR MÁSCARA



#SEJAUMAGENTEDESAAUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS

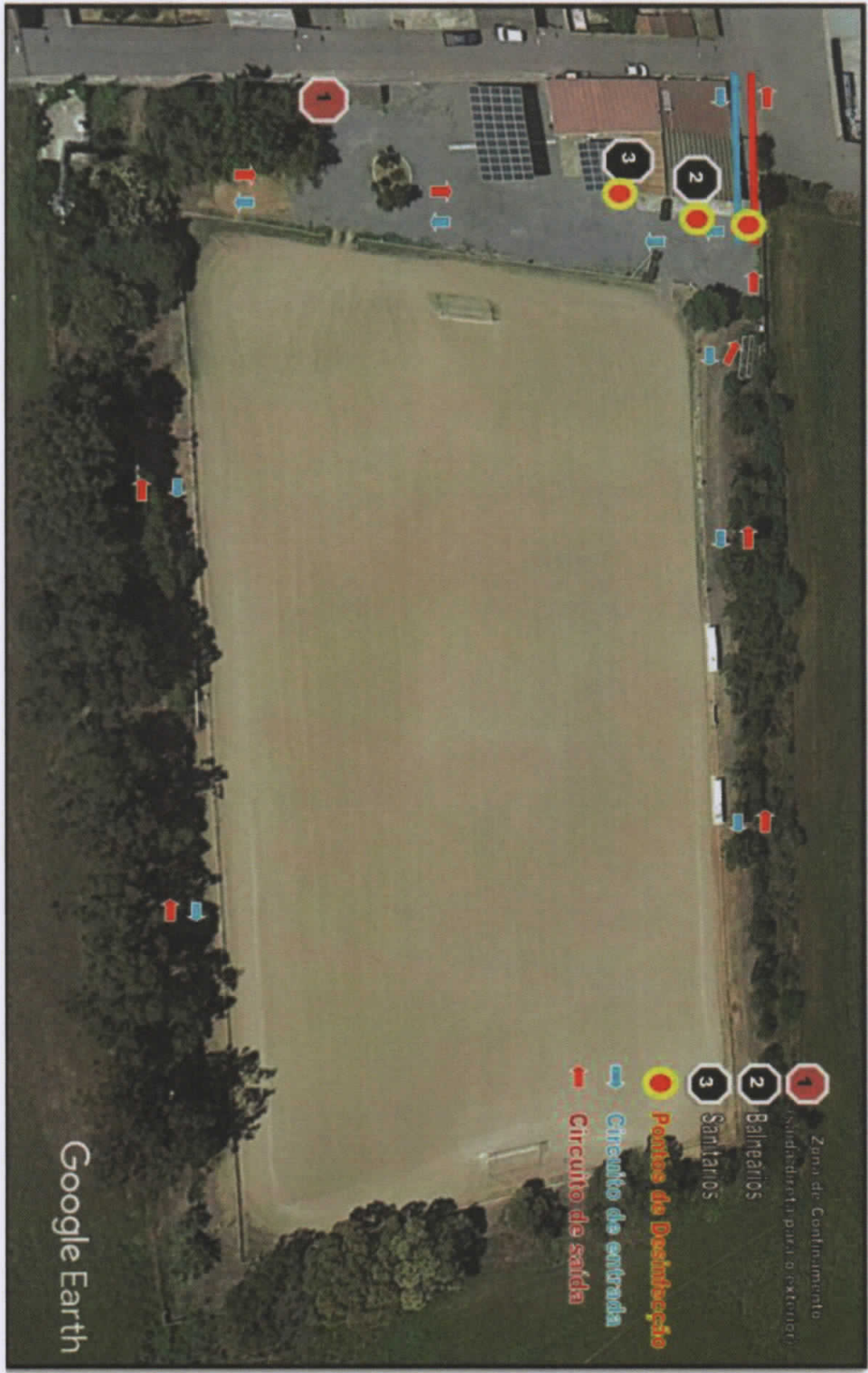


Protegida pelo Código do Direito de Autor e dos Direitos Conexos (D.L. 63/85, de 14 de março)





# Campo de Futebol do Negrilhos Futebol Clube



Google Earth