



**PROCEDIMENTOS RELATIVOS À GRIPE A (H1N1) PARA AS
COMPETIÇÕES DA FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE FUTEBOL**

Para conhecimento dos Sócios Ordinários, Clubes, Sad's e demais interessados, em anexo se divulga informação relativa a procedimentos e recomendações a adoptar pelos clubes ou sociedades desportivas no que diz respeito ao vírus da Gripe A (H1N1) para as competições organizadas pela Federação Portuguesa de Futebol.



Pe' A DIRECÇÃO DA F.P.F.

Gripe A (H1N1)

Procedimentos a tomar, relativamente à FPF:

1. Para efeitos de prevenção, caso seja detectado um ou mais casos de infecção do vírus da Gripe A (H1N1) o clube, deve, de imediato, comunicar a situação à sua Associação de Futebol e à FPF, indicando a data de possível contágio para que, se necessário, a Associação de Futebol informe:
 - ⇒ a Associação de Futebol da equipa que tenha jogado com esse clube nos últimos 7 dias e;
 - ⇒ a FPF para que esta informe o Conselho de Arbitragem.
2. Caso o Clube tenha jogadores de quarentena o mesmo deve, no dia em que a quarentena é decretada, remeter de imediato à Federação Portuguesa de Futebol a seguinte documentação:
 - ⇒ Declaração de quarentena emitida por autoridade de saúde (a qual tem que conter a data de início e fim da quarentena e nome dos jogadores por ela abrangidos);
 - ⇒ Declaração médica que ateste a infecção com a indicação do nome do infectado e a data do contágio;
 - ⇒ Breve exposição dos factos e;
 - ⇒ Pedido de adiamento do jogo.
3. A documentação supra mencionada deve ser dirigida à FPF, a qual analisa o expediente e decide se autoriza ou não o adiamento do jogo, tendo sempre em consideração as datas disponíveis e regulamentares.
4. No caso de adiamento, a FPF agenda, oficiosamente, nova data para a realização do jogo.
5. Caso se verifique, após a desmarcação ou realização do jogo que os documentos remetidos pelo Clube contêm irregularidades ou não correspondam à verdade, a FPF remete o assunto ao Conselho de Disciplina para aplicação de sanções disciplinares.
6. Estas medidas não excluem o cumprimento, por parte dos envolvidos, dos regulamentos da FPF, nomeadamente das Leis de Jogo, na parte relativa ao número de jogadores necessários para dar início ao jogo.

Nota: A Federação Portuguesa de Futebol apenas interromperá a realização das Competições Nacionais por indicação do Ministério da saúde.

Anexo I

Recomendações para Clubes

Considerando que:

- Os Clubes assumem um papel muito importante na prevenção de uma pandemia de gripe, pela possibilidade de contágio e rápida propagação da doença entre os seus jogadores, funcionários e dirigentes;
- Os jogadores se incluem num grupo de risco significativo, devido nomeadamente às viagens constantes, ao contacto com adeptos ou espectadores, às variantes climatéricas nos treinos, jogos e locais de estágio, à convivência de proximidade entre o próprio grupo, às alternâncias no status imunológico versando as vertentes condição física / fadiga, etc.;

Os Clubes devem estar preparados para adoptar medidas adequadas de prevenção e contenção da infecção.

Em face de uma suspeita ou de caso confirmado de infecção, num jogador, funcionário ou dirigente, devem adoptar-se medidas de isolamento a decidir caso a caso, em articulação com a Autoridade de Saúde Local, com a Linha saúde 24 (808 24 24 24) ou com o 112.

A FPF recomenda que todos os Clubes implementem um Plano de Contingência, bem como a adopção de práticas e procedimentos tendentes à minimização do contágio.

O que é a Gripe A?

A Gripe A é uma doença infecto-contagiosa que afecta o nariz, a garganta e a estrutura respiratória, provocada pelo vírus da Gripe A (H1N1).

O vírus da Gripe A (H1N1) é um novo subtipo de vírus que afecta os seres humanos. Este novo subtipo, contém genes das variantes humana, aviária e suína do vírus da Gripe.

Como se transmite?

A Gripe A (H1N1) transmite-se de pessoa para pessoa, através do contacto com indivíduos infectados, desde os primeiros sintomas até cerca de 7 dias após o seu início, ou do contacto com objectos ou superfícies contaminados pelo vírus.

O vírus encontra-se presente nas gotículas contaminadas de saliva ou secreções nasais das pessoas infectadas, podendo ser transmitido através do ar, em particular em espaços fechados e pouco ventilados, quando essas pessoas tosem ou espirram no interior desses espaços.

O vírus pode, também, ser transmitido através do contacto das mãos com superfícies, roupas ou objectos contaminados por gotículas infectadas de saliva ou secreções nasais de uma pessoa infectada, se posteriormente as mãos contaminadas entrarem em contacto com a boca, o nariz ou os olhos.

O vírus pode permanecer activo, durante várias horas (2h a 8h), em superfícies ou objectos contaminados. A lavagem frequente das mãos com sabão, com soluções de base alcoólica e a limpeza de superfícies e objectos com líquidos de limpeza doméstica permitem a destruição do vírus.

O período de incubação da Gripe A (H1N1), ou seja, o tempo que decorre entre o momento em que uma pessoa é infectada e o aparecimento dos primeiros sintomas, pode variar entre 1 e 7 dias.

Os doentes podem infectar outras pessoas por um período até 7 dias, a que se chama período de transmissibilidade. É, contudo, prudente considerar que um doente mantém a capacidade de infectar outras pessoas durante todo o tempo em que manifestar sintomas.

O vírus não se transmite através da água para consumo, água de piscinas, spas, fontes decorativas, parques aquáticos nem por ingestão de carne de porco ou outros alimentos (o vírus é destruído pelo calor – 75°C a 100°C).

Quais são os principais sintomas?

Os principais sintomas são semelhantes aos da gripe sazonal:

- Febre (> 38°C);
- Tosse;
- Dores de garganta;
- Dores musculares;
- Dificuldades em respirar;
- Dores de cabeça;
- Arrepios de frio;
- Cansaço;

- Diarreia ou vômitos.

As medidas gerais de higiene e pessoais constituem as medidas mais importantes para evitar a propagação do vírus.

As principais medidas de higiene pessoal são:

- Cobrir a boca e o nariz quando se tosse ou espirra, com um lenço de papel e nunca com a mão. Colocar de imediato o papel no caixote do lixo. No caso de não poder usar lenço de papel, tapar a boca com o antebraço. A seguir, lavar as mãos.
- Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão ou com uma solução de base alcoólica, em especial, após ter tossido, espirrado ou assoado o nariz, ou após se terem utilizado transportes públicos ou frequentado locais com grande afluência de público.
- Evitar contacto com outras pessoas quando apresentem sintomas de gripe (deve guardar-se uma distância mínima de 1 metro de outras pessoas).
- Limpar frequentemente as superfícies ou objectos mais sujeitos a contactos com as mãos.

A presente informação tem por objectivo ajudar os clubes e o desenrolar das Competições Nacionais organizadas pela FPF, em face dos possíveis efeitos da pandemia, colaborando com os clubes na detecção precoce de suspeitas clínicas de Gripe A (H1N1) e activação dos mecanismos de alerta, de forma a combater a disseminação do vírus H1N1 e tentando minimizar o impacto da possível pandemia nos jogadores, funcionários e dirigentes dos clubes participantes nas Competições organizadas pela FPF.

Nestes termos os Clubes devem:

- Elaborar um Plano de Contingência, tendo como base de referência as indicações da Direcção Geral de Saúde, para o que poderão consultar o microsite da gripe (www.dgs.pt);
- Nomear um coordenador responsável por colocar em prática o Plano de Contingência e por todas as comunicações com as Associações de Futebol e FPF;
- Estabelecer um plano de comunicação com os jogadores, funcionários e dirigentes, mantendo uma lista actualizada dos seus contactos, bem como dos contactos de aviso privilegiado (ou seja, contactos de pessoas indicadas pelos jogadores, funcionários ou dirigentes – por exemplo, pai, mãe, cônjuge, etc.);
- Avaliar as actuais condições higiénicas e sanitárias das instalações e adquirir equipamentos e produtos de higiene e limpeza, de modo a garantir o seu reforço adequado;
- Assegurar sempre a existência de sabonete líquido, solução alcoólica, toalhetes de papel ou secadores de ar quente para secar as mãos;
- Reforçar as medidas de higiene e limpeza das instalações e superfícies, como maçanetas de portas, corrimãos, computadores, elevadores, balcões, mesas de reunião, teclados, telefones, torneiras, etc;
- Reforçar os planos de limpeza das zonas comuns das instalações desportivas, realizados por funcionários obrigatoriamente equipados com luvas em látex esterilizadas, bata descartável e máscara, competindo também aos jogadores, funcionários e dirigentes a manutenção da higiene dessas zonas.
- Afixar cartazes informativos sobre as medidas de prevenção, em particular as relativas aos cuidados de higiene pessoal, em diversos locais das instalações desportivas, etc.

- Realizar sessões de esclarecimento com jogadores, encarregados de educação, funcionários, dirigentes, treinadores, etc.;
- Reservar um espaço ventilado, de isolamento, para poderem acolher eventuais contaminados com o vírus H1N1, devidamente equipado para esse fim com luvas de látex esterilizadas, batas descartáveis e máscaras;
- Verificar as condições dos equipamentos de ventilação. Em caso de anomalia notificar os responsáveis por esses equipamentos;
- Promover o arejamento de todos os locais, mantendo as janelas abertas sempre que possível;
- Assegurar um reforço de vigilância médica;
- Assegurar a substituição de cumprimentos formais por saudações alternativas que evitem contacto directo com outros indivíduos, nomeadamente nas saudações iniciais com as equipas adversárias e de arbitragem;
- Restringir visitas de pessoas estranhas nas instalações;
- Ter presente em todos os jogos que realize como equipa visitada, um médico ou enfermeiro;
- Impedir que os seus jogadores cusпам para o terreno de jogo;
- Evitar troca de equipamentos entre os jogadores.

Caso exista suspeita de algum caso de Gripe A (H1N1):

- Caso seja detectado algum caso de Gripe A (H1N1) em jogadores, funcionários ou dirigentes, a pessoa deve ser encaminhada com os cuidados devidos para a zona de isolamento e deve ser contactado o Centro de saúde da localidade, a Linha Saúde 24 (808 24 24 24) ou o 112.
- Como procedimento de comunicação interna deve ser definido que, em qualquer caso, deve ser dado conhecimento ao coordenador indicado pelo Clube para tratar destes casos, o qual, por sua vez transmitirá a informação à Direcção do Clube, bem como ao contacto de aviso privilegiado;
- Sempre que se verifique a detecção de algum caso suspeito de Gripe A (H1N1), e após implementação de todos os procedimentos enunciados, a sala ou espaço em que se detectou a ocorrência deve ser imediatamente evacuado a fim de se proceder ao seu arejamento e desinfeção;

- Após a saída do contaminado do espaço de isolamento, este deverá ser devidamente arejado e desinfectado.