2021

Plano de Contingência COVID-19 – novo Coronavírus SARS-CoV2

Barrancos Futebol Clube (BFC)

O Plano de Contingência surge para definir uma estratégia orientadora de atuação do Barrancos Futebol Clube, visto que uma situação de infeções emergentes provocará uma perturbação grave ao normal funcionamento das atividades.

Clube: Barrancos Futebol Clube
Município de Barrancos
01-01-2021

Índice

PARTE I Enquadramento do Plano 5
1. Introdução 6
2. Enquadramento Legal 7
3. Objetivos 7
4. Âmbito de Aplicação 8
5. Política e Princípios 8
6. Distribuição do Plano 8
7. Aprovação 9
PARTE II Informação Geral 10
1. Enquadramento da questão 11
2. Operacionalização do Plano 12
3. Procedimentos relativos a um caso suspeito 17
4. Procedimentos relativos a um caso suspeito validado 19
5. Procedimentos de vigilância de contactos próximos 19
6. Grupo Coordenador do Plano (GCP) 21
7. Reforço de Medidas de Proteção 25
8. Medidas Específicas 29
9. Plano de Comunicação 32
10. Lista de Acrónimos 33
11. Referências Bibliográficas 33
12. Outras Fontes 33
ANEXOS 34
Anexo I – Fluxograma de situação de trabalhador com sintomas de COVID-19 35
Anexo II – Fluxograma de monitorização dos contactos próximos (trabalhadores assintomáticos) de um caso confirmado de COVID-19 (trabalhador) 36
Anexo III – Registo: frequência espaços desportivos e prática desportiva (dos funcionários, equipas técnicas e praticantes) 37
Anexo IV – Contactos do Grupo Coordenador do Plano 38
Anexo V – Modelo de Termo de Responsabilidade 39
Anexo VI – Folheto Informativo: COVID-19 – Informação (DGS) 40
Anexo VII – Folheto Informativo: Recomendações (DGS) 42
Anexo VIII – Folheto Informativo: Higiene da Mãos (DGS) 43

Anexo IX – Folheto Informativo: Como lidar com o stress durante o surto de COVID-19 (OMS) 45

Anexo X – Folheto Informativo: Comunidade Escolar (DGS) 46

Anexo XI – Folheto Informativo: Comunidade Escolar – Ajudar as crianças a lidar com o stress durante o surto de COVID-19 (OMS)..... 48

Anexo XII – Planta Circuito Equipa Visitante 49

Anexo XIII – Planta Circuito Equipa Arbitragem 50

Anexo XIV – Planta Circuito Equipa Visitada 51

Anexo XV – Planta Circuito Público 52

Anexo XVI – Planta Áreas Isolamento 53

Direção do Barrancos Futebol Clube

O Plano de Contingência tem como principal objetivo preparar uma resposta operacional para minimizar as condições de propagação da pandemia e manter em atividade a prática desportiva das diferentes equipas /escalões.

O Plano de Contingência contém medidas preventivas e o plano de ação, pelo que deverá ser cumprido por todos os colaboradores do Barrancos Futebol Clube, independentemente das funções a desempenhar.

Desta forma a Direção do Barrancos Futebol Clube em sua reunião de 10/09/20211 deliberou aprovar o presente Plano de Contingência_no âmbito da infeção do novo Coronavírus SARS-CoV2.

Barrancos, 10 de setembro de 2021

O Presidente da Direção

_____

José Filipe Branquinho Charrama

PARTE I
Enquadramento do Plano

1. Introdução

Os organismos internacionais e as autoridades nacionais de saúde, nomeadamente, a Organização Mundial de Saúde (OMS) e a Direção Geral de Saúde (DGS), têm alertado a sociedade e as entidades para a ameaça de "infeções emergentes", recomendando a elaboração de planos de contingência para responder às situações que ocorram. Os Planos de Contingência devem contemplar a redução do risco para a saúde dos colaboradores e a continuidade das atividades essenciais, de forma a minimizar o impacto de qualquer interrupção e assegurar o funcionamento dos serviços.

Uma das consequências da "pandemia" poderá ser o elevado nível de ausência ao trabalho e à componente desportiva, que provocará uma perturbação ao normal andamento das atividades desportivas e dos serviços do Clube.

Perante estas perspetivas de cenário, torna-se necessário a elaboração do Plano de Contingência (PC), orientador da atuação do Clube para situações desta tipologia.

A elaboração do Plano de Contingência, permite garantir que o Clube e demais entidades com responsabilidades em áreas da saúde, socorro, segurança e proteção civil, disponham de recursos e informação necessária para gerir situações de emergência decorrentes de situações de "infeções emergentes".

O Clube tem um papel fundamental na proteção da saúde e segurança de todos os seus colaboradores, assim como da população em geral, garantindo a segurança essencial à comunidade local e às comunidades de origem e/ou residência dos atletas não residentes em Barrancos, cumprindo deste modo, a legislação e orientações em vigor.

Este Plano não prevê ações de tratamento médico dos colaboradores que venham a ficar infetados com o COVID-19. Nesta situação os funcionários devem ser assistidos pelas entidades prestadoras de cuidados de saúde.

Ao risco da prática de qualquer modalidade, nomeadamente coletiva, acresce a responsabilidade de cada um e de todos, permitindo um regresso aos treinos e competições em segurança, minimizando o risco de transmissão do SARS-CoV-2.

Por outro lado e não de menor relevância, a retoma das atividades desportivas por entidades 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, reforçará essa mesma responsabilidade cívica.

2. Enquadramento Legal

O plano é elaborado ao abrigo da legislação em vigor, nomeadamente:
- Lei nº 81/2009, de 21 de agosto;
- Decreto-Lei nº 39-A/2020 de 16 de julho;
- Despacho nº2836-A/2020, de 2 de março dos Gabinetes da Ministra da Modernização do Estado e da Administração Pública, do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social e da Saúde;
- Decreto Regulamentar n.º 14/2012, de 26 de janeiro, alínea a) do n.º 2 do artigo 2.º da DGS;
- Orientação nº 6/2020, de 26 de fevereiro, da DGS;
- Orientação nº 14/2020, de 21/03/2020 da DGS;
- Orientação nº 15/2020, de 23/03/2020 com atualização a 24 de abril da DGS;
- Orientação nº 30/2020, de 20/07/2020 da DGS;
- Norma nº 4/2020 (Sintomático) de 23 de março com atualização a 25 de abril da DGS;
- Norma 10/2020 (Assintomático),de 15 de abril da DGS
- Orientação nº 36/2020, de 25/08/2020 da DGS, atualizada em 02/09/2021;

3. Objetivos

O presente Plano pretende antecipar e gerir o impacto de "infeções emergentes" associadas ao Coronavírus/COVID-19, nos colaboradores e demais serviços, visando:

- Preparar a resposta operacional para minimizar as condições de propagação da "pandemia" e manter os serviços essenciais em funcionamento;
- Promover a informação e formação de todos os colaboradores;
- Reduzir o risco de contaminação nos locais de treino/competição e adjacentes;
- Conhecer o impacte da "pandemia" sobre os colaboradores;
- Preparar procedimentos que permitam proteger a saúde de todos os intervenientes;
- Definir a estrutura de decisão, coordenação e monitorização no Município de Barrancos e em concreto no BFC;
- Preparar respostas às necessidades de notificação e comunicação, para o interior e exterior do BFC e do Município de Barrancos (Plano de Comunicação);
- Preparar o restabelecimento da situação e atividades normais tão rápido e seguro quanto possível;
- Assegurar uma resposta coordenada com outras instituições, nomeadamente as de saúde (Saúde Pública - USP), segurança (GNR) e prestação de socorro (BVB), envolvidas na resposta à "pandemia".

4. Âmbito de Aplicação

O Plano de Contingência do BFC, estabelece e documenta os procedimentos de decisão e coordenação das ações ao nível do mesmo e o processo de comunicação interno e externo.

O Plano de Contingência será revisto e atualizado tendo em consideração as orientações formuladas pelas Autoridades de Saúde.

5. Política e Princípios

O Plano de Contingência tem como princípios:

- Salvaguardar a vida das pessoas, reduzindo o risco de contaminação nos locais de trabalho (por via do contacto com colegas ou por contacto com terceiros) e limitando a propagação no interior das instalações do Município de Barrancos;
- Preservar e proteger o património e a continuidade dos serviços, assegurando a manutenção dos serviços essenciais;
- Envolver as entidades oficiais que possam garantir apoio na resolução da situação de crise;
- Envolver as entidades que se encontram na cadeia de valor do serviço prestado no Concelho de Barrancos, ou que possam sofrer interferência de um acontecimento que venha a eclodir no BFC, em Barrancos e/ou noutras localidades de origem ou residência dos colaboradores;
- Gerir a informação, interna e externa, de modo a surgir na opinião pública como transparente, concisa, clara e verosímil.

6. Distribuição do Plano

O Plano de Contingência, depois de aprovado, será entregue às seguintes unidades orgânicas:

N.º de Exemplares	Entidade/Organismos
1	Presidente da Câmara Municipal de Barrancos
4	Vereadores
1	CMB / SMPC
1	AFB
1	Junta de Freguesia de Barrancos
1	Bombeiros Voluntários de Barrancos
1	GNR – Posto de Barrancos
1	ULSBA - USP

***Quadro 1** – Lista de distribuição do Plano*

A distribuição do Plano de Contingência deve ser assegurada preferencialmente em formato digital. Cabe a cada entidade informar os seus colaboradores da existência do PC-BFC e disponibilizá-lo para consulta.

7. Aprovação

Este Plano de Contingência é retificado em Assembleia Geral do Barrancos Futebol Clube.

PARTE II
Informação Geral

1. Enquadramento da questão

Nos termos do Despacho nº 2836-A/2020, de 2 de março e da Orientação nº 6/2020, de 26 de fevereiro, da DGS, deverão as entidades considerar as seguintes questões.

1.1. O que é um coronavírus?

Os coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano. A infeção pode ser semelhante a uma gripe comum ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia. (Fonte: DGS)

1.2. O que é este novo coronavírus?

O novo coronavírus, designado COVID-19, foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019 na China, na cidade de Wuhan. Este novo agente nunca tinha sido identificado antes em seres humanos. (Fonte: DGS)

1.3. Quais os sinais e sintomas?

As pessoas infetadas podem apresentar sinais e sintomas de infeção respiratória aguda como febre, tosse e dificuldade respiratória.
Em casos mais graves pode levar a pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência renal e de outros órgãos e eventual morte. (Fonte: DGS)

1.4. Definição de caso suspeito

A definição seguidamente apresentada é baseada na informação disponível, à data, no Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doença Transmissíveis (ECDC), e deve ser adotada pelas empresas.

Critérios Clínicos		*Critérios Epidemiológicos*
Infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória) requerendo ou não hospitalização	*E*	*História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa4 nos 14 dias antes do início de sintomas* ***OU*** *Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2/COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas* ***OU*** *Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19*

(Fonte: DGS)

1.5. Como se Transmite

Considera-se que a 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 mícron). O atual conhecimento sobre a transmissão do SARS-CoV-2 é suportado no conhecimento sobre os primeiros casos de COVID-19 e sobre outros coronavírus do mesmo subgénero. A transmissão de pessoa para pessoa foi confirmada e julga-se que esta ocorre durante uma exposição próxima a pessoa com COVID-19, através da disseminação de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala5, as quais podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas. O contacto das mãos com uma superfície ou objeto com o novo coronavírus e, em seguida, o contacto com as mucosas oral, nasal ou ocular (boca, nariz ou olhos), pode conduzir à transmissão da infeção6. Até à data não existe vacina ou tratamento específico para esta infeção7.

As medidas preventivas no âmbito da COVID-19 a instituir pela empresa deverão ter em conta as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados). (Anexos VII e VIII)

A lavagem frequente das mãos com água e sabão ou com soluções de base alcoólica e a limpeza de superfícies e objetos com líquidos de limpeza doméstica, permitem a destruição do vírus (Anexo IX). (Fonte: DGS)

2. Operacionalização do Plano

O Plano de Contingência deve responder a três questões basilares:

− Quais os efeitos que a infeção de colaborador (es) por SARS-CoV-2 pode causar no Clube e na Localidade?

- O que preparar para fazer face a um possível caso de infeção por SARS-CoV-2 de colaborador (es)?

− O que fazer numa situação em existe um colaborador (es) suspeito(s) de infeção por SARS-CoV-2 no Clube / Localidade? (adaptado Fonte: DGS)

2.1. Identificação dos efeitos que a infeção de colaborador (es) por SARS-CoV-2 pode causar na entidade

A entidade deve estar preparada para a possibilidade de parte (ou a totalidade) dos seus colaboradores não treinar e/ou competir, devido a doença, suspensão de transportes, entre outras situações possíveis.

Neste âmbito é importante avaliar:

− As atividades desenvolvidas pela entidade, que são imprescindíveis de dar continuidade (que não podem parar) e aquelas que se podem reduzir ou encerrar/fechar/desativar…

− Os recursos essenciais (matérias-primas, fornecedores, prestadores de serviços e logística) que são necessários manter em funcionamento para a entidade e para satisfazer as necessidades básicas dos colaboradores e outros.

− Os colaboradores que são necessários garantir, sobretudo para as atividades que são imprescindíveis para o funcionamento da entidade. Deve-se equacionar a possibilidade de afetar colaboradores adicionais (contratados, colaboradores com outras tarefas, reformados) para desempenharem tarefas essenciais da empresa e, se possível, formá-los.

− Os colaboradores que, pelas suas atividades e/ou tarefas, poderão ter um maior risco de infeção por SARS-CoV-2 (exemplo: colaboradores que realizam atividades de atendimento ao público; os que prestam cuidados de saúde; os que viajam para países com casos de transmissão ativa sustentada na comunidade).

− As atividades da entidade que podem recorrer a formas alternativas de trabalho ou de realização de tarefas, designadamente pelo recurso a teletrabalho, reuniões por vídeo e teleconferências e o acesso remoto dos clientes. Deve-se ponderar o reforço das infraestruturas tecnológicas de comunicação e informação para este efeito. (Anexo I) (adaptado Fonte: DGS)

2.2. Preparação para fazer face a um possível caso de infeção por SARS-CoV-2 de colaborador(es)

- *Estabelecer uma área de "isolamento" e o(s) circuito(s) até à mesma (sala, gabinete, secção, zona…);*
- *Estabelecer procedimentos específicos;*
- *Definir responsabilidades;*
- *Identificar os profissionais de saúde e seus contactos;*
- *Adquirir e disponibilizar equipamentos e produtos;*
- *Informar e formar os colaboradores;*
- *Diligências a efetuar na presença de trabalhador(es) suspeito de infeção por Covid-19 no Serviço* (Fonte: DGS)

2.2.1. Estabelecer uma área de "isolamento" e o(s) circuito(s) até à mesma

A colocação de um colaborador numa área de "isolamento" visa impedir que outros possam ser expostos e infetados. Tem como principal objetivo evitar a propagação da doença transmissível na entidade e na comunidade.

A área de "isolamento" (sala, gabinete, secção, zona) numa entidade tem como finalidade evitar ou restringir o contacto direto dos colaboradores com o colega doente (com sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso suspeito) e permitir um distanciamento social deste, relativamente aos restantes.

A área de "isolamento" deve ter ventilação natural, ou sistema de ventilação mecânica, e possuir revestimentos lisos e laváveis (exemplo: não deve possuir tapetes, alcatifa ou cortinados). Esta área deverá estar equipada com: telefone/telemóvel do próprio; cadeira, cadeirão ou sofá (para descanso e conforto do mesmo, enquanto aguarda a validação do caso e o eventual transporte pelo INEM); kit com água e alguns alimentos não perecíveis; contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico); solução antisséptica de base alcoólica - SABA (disponível no interior e à entrada desta área); toalhetes de papel; máscara(s) cirúrgica(s); luvas descartáveis; termómetro.

Nesta área, ou próxima desta, deve existir uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do colaborador com sintomas/caso suspeito.

A entidade deverá estabelecer o(s) circuito(s) a privilegiar quando um colaborador com sintomas se dirige para a área de "isolamento".

Na deslocação do colaborador com sintomas, devem ser evitados os locais de maior aglomeração de pessoas/colaboradores nas instalações. (Fonte: DGS)

São definidos os seguintes locais como "Área de Isolamento":

Local	"Área de Isolamento"
Estádio Municipal	Posto Médico
Cineteatro	Sala Multiusos
Piscinas Municipais	Balneário Ala Esquerda

2.2.2. Estabelecer procedimentos específicos

Deverão estabelecer-se os seguintes procedimentos, considerando o processo de alerta da pessoa/colaborador com sintomas e ligação epidemiológica (compatíveis com a definição de caso suspeito de COVID-19), isto é, como se procede à comunicação interna entre:

− A pessoa/colaborador com sintomas - ou aquela(e) que identifique uma pessoa/colaborador com sintomas na entidade – e a chefia direta e pessoa/colaborador (ou alguém por este designado). De referir que este processo de comunicação deve ser o mais célere e expedito possível;

– O colaborador e os restantes colegas, ao longo de todo o processo do vírus, entre as quais se destacam:

- *Procedimentos básicos para higienização das mãos (exemplo: lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos; se estes não estiverem disponíveis utilize um desinfetante para as mãos que tenha pelo menos 70% de álcool, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas; sabão e água devem ser usados preferencialmente se as mãos estiverem visivelmente sujas);*
- *Procedimentos de etiqueta respiratória (exemplo: evitar tossir ou espirrar para as mãos; tossir ou espirrar para o antebraço ou manga, com o antebraço fletido ou usar lenço de papel; higienizar as mãos após o contacto com secreções respiratórias);*
- *Procedimentos de colocação de máscara cirúrgica (incluindo a higienização das mãos antes de colocar e após remover a máscara);*
- *Procedimentos de conduta social (exemplo: alterar a frequência e/ou a forma de contacto entre os colaboradores e entre estes e os clientes - evitar o aperto de mão, as reuniões presenciais, os postos de trabalho partilhados).*
- *Processo (interno) de registo de contactos com o Caso Suspeito.* (Fonte: DGS)

- Considerando o referido ponto 8 e 9 do Despacho nº 2836-A/2020, de 2 de março, a entidade deverá preencher a Certificação de Isolamento Profilático, constante como anexo ao mesmo Despacho e apresentado no Anexo III deste PC.

2.2.3. Definir responsabilidades

Estabelecer que:

- Todos os colaboradores devem reportar à sua chefia direta, uma situação de doença enquadrada como pessoa com sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso possível de COVID-19;

– Sempre que for reportada uma situação do colaborador com sintomas, a chefia direta do mesmo informa, de imediato, o superior hierárquico (ou alguém por este designado);

– Nas situações em que o colaborador com sintomas necessite de acompanhamento (exemplo: dificuldade de locomoção), os o(s) colaborador(es) que acompanha(m)/presta(m) assistência ao doente devem estar definidos. (Fonte: DGS)

2.2.4. Identificar os profissionais de saúde e os seus contactos

Ter disponível na entidade, em local acessível, os contactos do Serviço de Saúde do Trabalho e, se possível, do(s) médico(s) do trabalho responsável(veis) pela vigilância da saúde dos colaboradores da entidade, do centro de saúde de Barrancos, da linha saúde 24 e/ou outros. (Fonte: DGS)

2.2.5. Adquirir e disponibilizar equipamentos e produtos

Cada entidade deverá promover a aquisição e utilização dos seguintes produtos:

- Solução antisséptica de base alcoólica (SABA) e disponibilizar a mesma em sítios estratégicos (exemplo: zona de refeições, registo biométrico, área de "isolamento" da entidade), conjuntamente com informação sobre os procedimentos de higienização das mãos;

– Máscaras cirúrgicas para utilização do colaborador com sintomas (caso suspeito);

– Máscaras cirúrgicas e luvas descartáveis, a utilizar, enquanto medida de precaução, pelos colaboradores que prestam assistência ao colega com sintomas (caso suspeito);

– Toalhetes de papel para secagem das mãos, nas instalações sanitárias e noutros locais onde seja possível a higienização das mãos;

– Contentor de resíduos com abertura não manual e saco plástico (com espessura de 50 ou 70 micra);

– Equipamentos de limpeza, de uso único, que devem ser eliminados ou descartados após utilização. Quando a utilização única não for possível, deve estar prevista a limpeza e desinfeção após a sua utilização (exemplo: baldes e cabos), assim como a possibilidade do seu uso exclusivo na situação em que exista a confirmação de um caso, na entidade. Não deve ser utilizado equipamento de ar comprimido na limpeza, pelo risco de recirculação de aerossóis;

– Produtos de higiene e limpeza. O planeamento da higienização e limpeza deve ser relativo aos revestimentos, aos equipamentos e utensílios, assim como aos objetos e superfícies que são mais manuseadas (exemplo: corrimãos, maçanetas de portas, botões de elevador). A limpeza e desinfeção das superfícies deve ser realizada com detergente desengordurante, seguido de desinfetante. (Fonte: DGS)

2.2.6. Informar e formar os colaboradores

Cada entidade deverá promover informação e a formação sobre procedimentos de autoproteção, prevenção e colaboração na resposta:

- Divulgar o Plano de Contingência específico a todos os colaboradores.

– Esclarecer os colaboradores, mediante informação precisa e clara, sobre a COVID-19 de forma a, por um lado, evitar o medo e a ansiedade e, por outro, estes terem conhecimento das medidas de prevenção que devem instituir.

– In(formar) os colaboradores quanto aos procedimentos específicos a adotar perante um caso suspeito na entidade (descritos no ponto 2.2.2.). (Fonte: DGS)

2.2.7. Diligências a efetuar na presença de colaborador(es) suspeito de infeção por SARS-CoV-2

Cada entidade deverá estar atenta sobre procedimentos a tomar por forma a:

- Acionar o Plano de Contingência da entidade para COVID-19;
– Confirmar a efetiva implementação dos procedimentos específicos estabelecidos no ponto 2.2.2;
– Procurar manter atualizada a informação sobre COVID-19, de acordo com o disponibilizado pela Direção-Geral da Saúde, Autoridade de Saúde Local e meios de comunicação oficiais. (Fonte: DGS)

3. Procedimentos relativos a um caso suspeito

Qualquer colaborador com sinais e sintomas de COVID-19 e ligação epidemiológica, ou que identifique um colega na entidade com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito, informa a chefia direta (preferencialmente por via telefónica) e dirige-se para a área de "isolamento", definida no Plano de Contingência.

A chefia direta deve contactar, de imediato, o colaborador pelas vias estabelecidas no Plano de Contingência da entidade. Nas situações necessárias (exemplo: dificuldade de locomoção do trabalhador) o colaborador (ou chefia direta) assegura que seja prestada, a assistência adequada ao colega até à área de "isolamento". Sempre que possível deve-se assegurar a distância de segurança (superior a 1 metro) do doente.

O(s) colaborador(es) que acompanha(m)/presta(m) assistência ao colega com sintomas, deve(m) colocar, momentos antes de se iniciar esta assistência, uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis, para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção (PBCI) quanto à higiene das mãos, após contacto com o colega doente.

O doente (caso suspeito de COVID-19) já na área de "isolamento", contacta o SNS 24 (808 24 24 24).

Este colaborador deve usar uma máscara cirúrgica, se a sua condição clínica o permitir. A máscara deverá ser colocada pelo próprio. Deve ser verificado se a máscara se encontra bem ajustada (ou seja: ajustamento da máscara à face, de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face. Em homens com barba, poderá ser feita uma adaptação a esta medida - máscara cirúrgica complementada com um lenço de papel). Sempre que a máscara estiver húmida, o trabalhador deve substituí-la por outra.

O profissional de saúde do SNS 24 questiona o doente quanto a sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de COVID-19. Após avaliação, o SNS 24 informa o mesmo:

- <u>Se não se tratar de caso suspeito de COVID-19</u>: define os procedimentos adequados à situação clínica do doente;

– Se se tratar de caso suspeito de COVID-19: o SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da Direção-Geral da Saúde, para validação da suspeição. Desta validação o resultado poderá ser:

– Caso Suspeito Não Validado, este fica encerrado para COVID-19. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do doente. O mesmo informa a entidade da não validação, e este último deverá informar o médico do trabalho responsável.

– Caso Suspeito Validado, a DGS ativa o INEM, o INSA e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos. A chefia direta do doente informa a entidade da existência de um caso suspeito validado.

Na situação de Caso suspeito validado:

- O doente deverá permanecer na área de "isolamento" (com máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita), até à chegada da equipa do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), ativada pela DGS, que assegura o transporte para o Hospital de referência, onde serão colhidas as amostras biológicas para testes laboratoriais;

– O acesso dos outros colaboradores à área de "isolamento" fica interditado (exceto aqueles que forem designados para prestar assistência);

– A entidade colabora com a Autoridade de Saúde Local na identificação dos contactos próximos do doente (caso suspeito validado);

– A entidade informa o médico do trabalho responsável pela vigilância da saúde do trabalhador;

– A entidade informa os restantes colegas da existência de caso suspeito validado, a aguardar resultados de testes laboratoriais, mediante os procedimentos de comunicação estabelecidos no Plano de Contingência.

O caso suspeito validado deve permanecer na área de "isolamento" até à chegada da equipa do INEM ativada pela DGS, de forma a restringir, ao mínimo indispensável, o contacto deste com outro(s). Devem-se evitar deslocações adicionais do caso suspeito validado nas instalações da empresa. (Fonte: DGS)

4. Procedimentos relativos a 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 a entidade dos resultados dos testes laboratoriais e:
- Se o Caso não for confirmado, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais da entidade, incluindo de limpeza e desinfeção. Nesta situação são desativadas as medidas do Plano de Contingência da mesma;
– Se o Caso for confirmado, a área de "isolamento" deve ficar interditada 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:
- A entidade 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 posto de trabalho do 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 mícron) que, após ser fechado (exemplo: com abraçadeira), deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.*

- A Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com o médico do trabalho, comunica à DGS informações sobre as medidas implementadas na entidade, e sobre o estado de saúde dos contatos próximos do doente. (Fonte: DGS)

5. Procedimentos de vigilância de contactos próximos

Considera-se "contacto próximo" uma pessoa/colaborador que não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto com um caso confirmado de COVID-19. O tipo de exposição do contacto próximo, determinará o tipo de vigilância (Anexo II).
O "contacto próximo" com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:
- "Alto risco de exposição", é definido como:

- *Colaborador do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros) do "caso";*
- *Colaborador que esteve face-a-face com o "caso confirmado" ou que esteve com este em espaço fechado;*

- *Colaborador que partilhou com o "caso confirmado" loiça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias*

- "Baixo risco de exposição" (casual), é definido como:

- *Colaborador que 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).*
- *Colaborador(es) que prestou(aram) assistência ao "caso confirmado", desde que tenha(m) seguido as medidas de prevenção (exemplo: utilização adequada da máscara e luvas; etiqueta respiratória; higiene das mãos).*

Perante um "caso confirmado" por COVID-19, além do referido anteriormente, deverão ser ativados os procedimentos de vigilância ativa dos contactos próximos, relativamente ao início de sintomatologia.

Para efeitos de gestão dos contactos a Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com o empregador e o médico do trabalho, deve:

- Identificar, listar e classificar os contactos próximos (incluindo os casuais);

– Proceder ao necessário acompanhamento dos contactos (telefonar diariamente, informar, aconselhar e referenciar, se necessário).

O período de incubação estimado da COVID-19 é de 2 a 12 dias.

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

A vigilância de contactos próximos deve ser a seguidamente apresentada:

Vigilância de contactos próximos	
"Alto risco de exposição"	"Baixo risco de exposição"
– Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição; *– Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar;* *– Restringir o contacto social ao indispensável;* *– Evitar viajar;* *– Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição.*	*– Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar;* *– Acompanhamento da situação pelo médico do trabalho.*

De referir que:

- A auto monitorização diária, feita pela própria pessoa/colaborador, visa a avaliação da febre (medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar o valor e a hora de medição) e a verificação de tosse ou dificuldade em respirar;

– Se se verificarem sintomas da COVID-19 e o colaborador estiver na entidade, devem-se iniciar os "Procedimentos num Caso Suspeito", estabelecidos no ponto 3;

– Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para COVID-19 (Anexo II). (Fonte: DGS)

6. Grupo Coordenador do Plano (GCP)

6.1. Constituição do Grupo Coordenador do Plano

Para uma eficaz gestão da(s) situação(ões) de é criado o Grupo Coordenador do Plano (GCP), o qual é constituído pelos seguintes membros:

COORDENADOR DO PLANO	José Filipe Branquinho Charrama
ADJUNTO DO COORDENADOR DO PLANO	Francisco José Nunes Gabriel Bossa
GRUPO DE MONITORIZAÇÃO	Francisco Agulhas Bergano Reinaldo Sabino Caçador Nuno Miguel Gaspar Costa Sónia Costa Berjano Felix Porta Caçador Luís Filipe Domingues Caçador Carlos Miguel Ruivo Prata
GRUPO DE COMUNICAÇÃO	José Filipe Branquinho Charrama

Quadro 3 – Grupo Coordenador do Plano (GCP)

No Anexo IV, encontra-se uma listagem com os contactos dos membros do Grupo Coordenador do Plano, no Anexo V, a listagem dos seus substitutos e no Anexo VI, a listagem dos substitutos dos serviços essenciais, visto que, em caso de surgimento de situações de COVID-19, poder-se-á verificar um elevado número de absentismo, sendo necessário proceder à substituição de alguns membros do GCP (estes Anexos são de caracter reservado).

6.2. Competências do Grupo Coordenador do Plano

O GCP possui as seguintes competências:

- Determinar a gestão estratégica a adotar face ao evoluir da situação;
- Coordenar as ações a incrementar;
- Avaliar o desenvolvimento da situação e propor a ativação do Plano;
- Informar os colaboradores do BFC sobre o ponto da situação;
- Informar a DGS do número de casos detetados nos Município;
- Obter e divulgar informação atualizada, bem como, administrar o processo de comunicação interna e externa.
- Desenvolver, manter, implementar, rever e propor alterações ao Plano sempre que se justifiquem.

6.3. Ativação do Plano

Cabe ao Presidente da Direção do BFC, mediante parecer do Grupo Coordenador do Plano a decisão da ativação do Plano de Contingência, tendo por base as seguintes diretrizes:

- Quando o nível de alerta definido pela OMS seja revisto e recomendada a sua implementação nacional pela DGS;
- Se verifique um ambiente de transmissão secundária generalizada e sem controlo a nível nacional;
- Se confirme o primeiro caso COVID-19, na estrutura do Clube.

6.4. Desativação do Plano

O Plano de Contingência é desativado por determinação do Presidente da Direção do BFC, mediante parecer do GCP com base nas orientações da DGS.

6.5. Fases de Operacionalização do Plano

O Plano de Contingência é constituído por três fases distintas, no que concerne à sua operacionalização, contendo cada uma destas um conjunto de ações e medidas que devem ser aplicadas. Estas fases possuem uma interatividade cíclica de aplicação, devendo ser ativadas consoante os cenários que se afigurem.

6.5.1. Fase de Monitorização

Nesta primeira fase não há registo de colaboradores do BFC com “casos”, devendo ser implementadas ações para que os colaboradores tomem conhecimento do Plano de

Contingência, pelo que a sua ativação pode ocorrer aquando da aprovação do Plano ou após um curto período da aprovação.

Segue-se um quadro de procedimentos a adotar na fase de monitorização de forma a gerir a situação de pandemia.

<table>
<tr><th>FASE</th><th colspan="2">PROCEDIMENTOS A ADOPTAR</th></tr>
<tr><td rowspan="4">MONITORIZAÇÃO</td><td colspan="2">DE CARÁCTER ORGANIZATIVO</td></tr>
<tr><td colspan="2">Todos os colaboradores devem conhecer as manifestações da doença, modo de transmissão e medidas de auto proteção</td></tr>
<tr><td colspan="2">Os responsáveis pela elaboração do Plano devem possuir uma lista, (reservada), com os contactos de todos os colaboradores, para eventual utilização em situação de emergência</td></tr>
<tr><td colspan="2">Os responsáveis pela elaboração do Plano devem elaborar uma listagem das atividades críticas, quais os colaboradores que as executam, quais os eventuais substitutos (total ou parcialmente), quais as necessidades de formação adicional para que os substitutos possam garantir a continuidade e a integridade das atividades</td></tr>
<tr><th>FASE</th><th colspan="2">PROCEDIMENTOS A ADOPTAR</th></tr>
<tr><td rowspan="4">MONITORIZAÇÃO</td><td colspan="2">DE CARÁCTER PREVENTIVO (relativamente ao contágio</td></tr>
<tr><td>Colaboradores que não estão doentes, não têm familiares doentes e desconhecem que tenham estado em contacto com o vírus</td><td>- Podem deslocar-se às instalações do BFC
- Devem tomar precauções e adotar comportamentos recomendados em matéria de autoproteção</td></tr>
<tr><td>Colaboradores do BFC que por qualquer motivo tenham efetuado deslocações ao estrangeiro / zona afetada</td><td>- Comunicar ao BFC essas deslocações para efeitos de acompanhamento;
- Especial cuidado nos 7 dias seguintes ao seu regresso</td></tr>
<tr><td>Cadeia de Substituição</td><td>- Os responsáveis pela elaboração do Plano devem indicar ao GCP o nome do colaborador que o possa substituir na sua ausência. Idem para este
- Este mecanismo de sustentação deve ser do conhecimento geral</td></tr>
</table>

Quadro 4 - Procedimentos a adotar na fase de monitorização

6.5.2. Fase de Alerta

Esta fase caracteriza-se pelo registo de casos na estrutura orgânica do BFC, devendo esta ser acionada de forma tão precoce quanto possível, logo após ao primeiro registo de contágio, de forma a gerir a possibilidade de afetação de outros colaboradores e consequentemente assegurar a prestação dos serviços essenciais.

Tendo em conta que a gestão da situação depende da pertinência da identificação das atividades prioritárias e dos recursos humanos imprescindíveis para o seu desempenho, segue-se um quadro de procedimentos a adotar na fase de alerta.

FASE	PROCEDIMENTOS A ADOPTAR	
ALERTA	**DE CARÁCTER ORGANIZATIVO**	
	Os colaboradores do BFC poderão ficar temporariamente dispensados de se apresentarem no local de trabalho, por indicação do Coordenador do Plano, com o objetivo de diminuir o risco de contágio e consequente propagação da gripe	
	Alguns colaboradores do BFC, de acordo com o seu perfil funcional, poderão vir a ser chamados para substituir os impedidos, de forma a assegurar-se as atividades essenciais	
	Poderá ser aconselhável, suspender as atividades que não sejam absolutamente necessárias, esta medida pode ser tomada como medida de prevenção para diminuir os riscos de contágio ou face â necessidade de possuir elementos em quarentena	
	Poderão ser adotados procedimentos de flexibilização de horário de trabalho (ex. turnos)	
	Com o objetivo de diminuir o risco de contágio, e sendo a prestação de serviço imprescindível pode o colaborador do BFC ser incentivado a desenvolver o seu trabalho em casa, com acesso ao e-mail ou em regime de teletrabalho	
	DE CARÁCTER PREVENTIVO *(relativamente ao contágio)*	
	COLABORADORES	MEDIDAS PREVENTIVAS
	Colaboradores do BFC que não estão doentes, mas têm familiares doentes ou que estiveram em contacto com pessoas que adoeceram	- Não podem deslocar-se para as instalações onde desempenham a sua atividade por um período de 14 dias. Se a sua atividade for imprescindível poderá providenciar-se o recurso a infraestruturas tecnológicas de comunicação e informação
	Colaboradores do BFC doentes	- Não podem deslocar-se para as instalações onde desempenham a sua atividade - Devem adotar medidas de etiqueta respiratória e isolamento, cumprindo as orientações das entidades competentes (centros de saúde, SNS 24) de modo a limitar a propagação da doença - Só podem regressar após cura clínica ou alta médica
	Ações a tomar se existir um caso suspeito nas instalações da CMB /estádio)	- Informar o GCP - Assegurar o isolamento físico do colaborador e ou visitante - Promover o isolamento e limpeza das instalações

Quadro 5 - Procedimentos a adotar na fase de alerta

6.5.3. Fase de Recuperação

Esta fase caracteriza-se pelo fim do aparecimento de novos casos e a recuperação dos colaboradores doentes, com o regresso gradual às atividades profissionais.

FASE	PROCEDIMENTOS A ADOPTAR
RECUPERAÇÃO	**DE CARÁCTER ORGANIZATIVO**
	Regresso aos locais de trabalho em articulação com as orientações da DGS
	Redimensionar o plano de limpeza às instalações
	Reavaliar os procedimentos implementados nas fases anteriores, para introduzir melhorias nas eventuais ações que, mediante novo pico pandémico, devam ser novamente ativadas/implementadas

Quadro 6 - Procedimentos a adotar nas fases de recuperação

7. Reforço de Medidas de Proteção

7.1. Medidas de Autoproteção

As medidas gerais de higiene, pessoais e do ambiente do BFC, constituem as medidas mais importantes para evitar a propagação da doença, devendo os seus colaboradores proceder às seguintes medidas (Anexo VI a IX):

- Estar atento às diretivas e recomendações emanadas da DGS, inseridas com regularidade no seu sítio eletrónico (www.dgs.pt);
- Lavar as mãos regularmente de 2 em 2 horas com água e sabão, ou com uma solução de base alcoólica, em especial após ter tossido, espirrado ou assoado o nariz;
- Nunca espirrar para as mãos nem para o ar, sempre que possível fazê-lo para um lenço de papel deitando-o de seguida para o lixo, ou para a manga de uma peça de roupa;
- Evitar as saudações com abraços, beijos ou cumprimentos de mão;
- Procure não estar na presença de pessoas com gripe;
- Se apresentar sintomas:
    - Fique em casa, evitando o contacto com outras pessoas e ligue de imediato para a SNS 24 (808 24 24 24);
    - Mantenha-se afastado dos outros, pelo menos a 1 metro de distância, para protegê-los de adoecer também;

  - Informe o GCP da sua situação.
- Caso seja diagnosticada COVID-19, a um familiar direto que partilhe consigo a habitação ou com o qual mantenha estreito contacto (cônjuges, pais, filhos, avós, etc.) informe de imediato o GCP;
- Nos locais de treino/competição e zonas adjacentes, quando utilizadas, efetuar a limpeza regular ou o isolamento de equipamentos de utilização coletiva, nomeadamente as instalações sanitárias, balneários, bem como objetos e superfícies de uso comum e toque frequente, de acordo com a presente Orientação e a Orientação 014/2020 e 030/2020 da DGS;
- A utilização de equipamento de proteção individual deverá ser indicada pelo Coordenador do Plano em articulação com as diretrizes enviadas pela DGS.
- A identificação da área de isolamento e circuitos a adotar perante a identificação de um caso suspeito de COVID-19;
- A garantia da existência de circuitos definidos e, sempre que possível, preconizar a circulação num só sentido, evitando o cruzamento entre pessoas;
- A descrição da formação e a estratégia de comunicação de risco a proporcionar a todos os praticantes, equipas técnicas, funcionários, colaboradores e outros, nomeadamente a forma de identificação e atuação perante uma pessoa com suspeita de COVID-19 (Fonte DGS)
- Todos os praticantes e equipas técnicas devem assinar um Código de Conduta / Termo de Responsabilidade (Anexo 1), no qual é assumido o compromisso pelo cumprimento das medidas de prevenção e controlo da infeção por SARS-CoV-2, bem como o risco de contágio por SARS-CoV-2 durante a prática desportiva, quer em contexto de treinos quer em contexto de competições.
- Garantir todos os Equipamentos de Proteção Individual (EPI) necessários aos funcionários e colaboradores, bem como a sua correta utilização;
- Informar os funcionários e colaboradores que não devem frequentar os espaços onde decorre a prática de desporto, caso apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19. Deverão contatar o SNS24 (808 24 24 24) ou outras linhas telefónicas criadas especificamente para o efeito, e seguir as recomendações que lhes forem dadas;
- Afixar, de forma acessível a todos, as regras de etiqueta respiratória, da higienização correta das mãos, da utilização correta das máscaras, e normas de funcionamento das instalações. (Fonte DGS).

7.2. Medidas Gerais

- Todos os espaços, materiais e equipamentos utilizados no decorrer da prática de desporto devem ser submetidos a limpeza e desinfeção, nos termos da Orientação 014/2020 e 030/2020 da DGS.
- Os espaços onde decorre prática de desporto e competições desportivas devem assegurar que todas as pessoas que nele trabalham ou o frequentam estão sensibilizadas para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos, da utilização correta de máscara, assim como das outras medidas de higienização e controlo ambiental.
- Os praticantes, elementos das equipas técnicas e os funcionários/colaboradores, ou outros, devem lavar as mãos à entrada e à saída das instalações ou de outros locais onde decorra a prática de desporto, e após contacto com superfícies de uso comum, com recurso a água e sabão ou, em alternativa, desinfetar as mãos, usando os dispensadores de solução antissética de base alcoólica (SABA= ou solução à base de álcool dispersos pelas instalações.

  Para o efeito deve ser observado o seguinte:

✓ Deve ser providenciada a colocação de dispensadores de SABA, junto às receções, entradas e saídas dos espaços de prática de desporto e outros locais estratégicos, de fácil acesso.

✓ No caso de prática de desporto ou competições desportivas em espaços ao ar livre, o responsável pela supervisão da atividade deve garantir a disponibilização de SABA a todos os envolvidos.

- Deve ser assegurado que, em todos os espaços fechados e abertos, é garantido o distanciamento físico mínimo de:

✓ Pelo menos dois metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico e desporto (receção, bar/cafetaria, espaços de circulação, etc.);

✓ Não devem ser realizados treinos simultâneos com partilha de espaço por equipas diferentes, exceto jogos de preparação e treino pré-competições.

- Em todos os espaços fechados, ou abertos em situações que envolvam proximidade entre pessoas, em cumprimento da legislação em vigor, a utilização de máscara é obrigatória para:

✓ Equipas técnicas;

✓ Colaboradores e funcionários dos clubes, das infraestruturas desportivas, e demais staff logístico e de limpeza;

✓ Praticantes em situações de não realização de exercício físico ou durante a prática de modalidades sem esforço físico, e apenas quando a utilização de máscara não comprometer a segurança do praticante.

- Deve ser assegurada uma boa ventilação dos espaços, preferencialmente com ventilação natural, através da abertura de portas ou janelas. Pode também ser utilizada ventilação mecânica de ar (sistema AVAC – Aquecimento, Ventilação e

Ar Condicionado). Nestes casos, deve ser garantida a limpeza e manutenção adequadas, de acordo com as recomendações do fabricante, e a renovação do ar dos espaços fechados, por arejamento frequente e/ou pelos próprios sistemas de ventilação mecânica (quando esta funcionalidade esteja disponível).

- Na utilização de balneários, chuveiros, sanitários, bebedouros, bem como espaços de massagens, piscinas, saunas, banhos turcos, hidromassagens/jacuzzis e similares devem ser cumpridas as recomendações descritas na Orientação 030/2020 da DGS.
- Deve ser mantido um registo, devidamente autorizado, dos funcionários, equipas técnicas e praticantes (nome, email e contacto telefónico), que frequentaram os espaços de prática de desporto, por data e hora (entrada e saída), para efeitos de apoio no inquérito epidemiológico da Autoridade de Saúde, se aplicável, conforme Anexo III – Registo: frequência espaços desportivos e prática desportiva (dos funcionários, equipas técnicas e praticantes).
- Os funcionários, elementos das equipas técnicas e praticantes devem efetuar a auto- monitorização diária de sinais e sintomas e abster-se de ir trabalhar, treinar ou competir, se surgir sintomatologia compatível com COVID-19. Devem igualmente contactar o SNS 24, ou outras linhas específicas criadas para o efeito, de acordo com a Norma 004/2020 da DGS.
- O departamento médico dos Clube deve garantir uma avaliação clínica periódica e adequada de forma a identificar precocemente qualquer sintoma sugestivo de COVID-19, nos termos da Norma 004/2020 da DGS. (adaptado Fonte DGS).
- Como complemento a toda a informação dever-se-ão considerar as plantas apresentadas nos seguintes anexos:
  » Anexo XII – Planta Circuito Equipa Visitante,
  » Anexo XIII – Planta Circuito Equipa Arbitragem,
  » Anexo XIV – Planta Circuito Equipa Visitada,
  » Anexo XV – Planta Circuito Público,
  » Anexo XVI – Planta “Áreas Isolamento”.

8. Medidas Específicas

Atento o Princípio do Gradualismo, a prática desportiva, em contexto de treino e em contexto competitivo, deve ser efetuada de forma faseada, pelo que, no atual contexto epidemiológico, inicia-se:

- Contextos de treino ajustado para garantir o distanciamento física permanente de pelo menos três metros entre praticantes: todos os escalões etários.
- Contexto de treino pré-competição e contexto competitivo:

✓ Modalidades de alto e médio risco:
- escalões seniores (de imediato);
- equipas/praticantes de outros escalões etários no período de até 45 dias anterior à participação em competições internacionais agendadas;

✓ Modalidades de baixo risco: todos os escalões etários.

O Clube considerará a realização de testes para SARS-CoV- 2 aos praticantes das modalidades desportivas, de acordo com a estratificação do risco da modalidade desportiva, da situação epidemiológica a nível regional e local, e dos recursos disponíveis. (adaptado Fonte DGS)

			Risco Modalidade		
			Baixo	Médio	Alto
Risco Epidemiológico (Incidência cumulativa a 14 dias)	< 120/100.000	Treinos (dentro da mesma equipa)	Sem teste	Sem teste	Sem teste
		Competições entre equipas/atletas	Sem teste	**TRAg aleatórios realizados no dia da competição**, aos agentes desportivos envolvidos diretamente na mesma competição, da seguinte forma: a) 50% dos atletas e equipa técnica; b) 50% dos árbitros ou juízes que exerçam as suas funções sem máscara	**TRAg realizados no dia da competição** a todos os agentes desportivos envolvidos diretamente na competição, realizados no mesmo dia, designadamente: a) atletas e equipa técnica; b) árbitros ou juízes que exerçam as suas funções sem máscara
	> 120/100.000	Treinos (dentro da mesma equipa)	Sem teste	**TRAg aleatórios** realizados a 50% dos atletas e equipa técnica de **14/14 dias**	**TRAg** realizados a todos os atletas e equipa técnica de **14/14 dias**
		Competições entre equipas/atletas	Sem teste	**TRAg realizados no dia da competição** a todos os agentes desportivos envolvidos diretamente na competição, realizados no mesmo dia, designadamente: a) atletas e equipa técnica; b) árbitros ou juízes que exerçam as suas funções sem máscara Para os agentes desportivos que não realizem TRAg periódicos no contexto de treinos: TAAN (PCR) realizados até 48 horas antes da competição.	**TAAN realizados até 48 horas antes da competição** a todos os agentes desportivos envolvidos diretamente na competição, realizados no mesmo dia, designadamente: a) atletas e equipa técnica; b) árbitros ou juízes que exerçam as suas funções sem máscara

*a lista atualizada da incidência cumulativa dos Concelhos está disponível no microsite COVID-19 da DGS, em Ponto de Situação Atual em Portugal - COVID-19 (min-saude.pt) (https://covid19.min-saude.pt/ponto-de-situacao-atual-em-portugal/).

(Fonte DGS)

- O BFC e/ou entidades promotoras de eventos desportivos, devem considerar o aumento da periodicidade, pessoas a testar, e número de testes moleculares sempre que as características da modalidade e da competição assim o exijam, de forma a cumprir, por exemplo, as recomendações internacionais no caso de competições internacionais e prática desportiva profissional.

8.1. Competições desportivas

- O BFC e/ou entidade promotora da competição deve elaborar um Regulamento Específico para a(s) competição(ões), que deve constituir um complemento ao Plano de Contingência, elaborado nos termos do número 1 da Orientação nº 36/2020 da DGS.
  Este Regulamento deve incluir:

✓ A definição da organização e circuitos a observar nos espaços onde decorram as competições desportivas. Esta organização deve contemplar as diferentes áreas (zona técnica, bancadas, entre outras, incluindo as áreas da comunicação social e imprensa), nomeadamente as condições, os acessos e utilização dos respetivos Equipamentos de Proteção Individual (EPI), entre outros;

✓ A definição da organização a observar nos alojamentos e nos transportes de e para as competições e para os treinos, designadamente, os circuitos, os acessos e os EPI a utilizar, de acordo com as normas e orientações da DGS.

- O Regulamento indicado no número anterior deve ser disponibilizado e divulgado, de preferência por meios eletrónicos, a todas as pessoas envolvidas, incluindo todos os elementos das equipas e elementos da equipa de arbitragem, até 72 horas antes do início da competição.
- A presença de público nas competições desportivas é determinada pela legislação em vigor, de acordo com parecer técnico da Direção-Geral da Saúde, sustentado na evolução da situação epidemiológica. (Fonte DGS)

8.2. Procedimentos perante Caso Positivo nos Testes Pré-Competição

- Consoante a evolução da situação poderá ser aconselhável, para diminuir os riscos de contágio, suspender temporariamente as atividades que não sejam absolutamente necessárias
- Nesse caso, os colaboradores ficarão temporariamente dispensados de se apresentarem no local de trabalho, até ordem em contrário, dada pela respetiva hierarquia, por indicação do GCP.
- Estes colaboradores poderão em qualquer altura ser chamados para substituir outros colegas em atividades de acordo com o seu perfil de competências.

- A identificação de um caso positivo (sintomático ou não) de infeção por SARS-CoV-2 durante a realização dos testes moleculares deve, de imediato, ser comunicado à Autoridade de Saúde territorialmente competente.
- O caso positivo deve ser isolado, ficando impossibilitado de participar nos treinos e nas competições até à determinação de cura, nos termos do aplicável da Norma 004/2020 (sintomático) ou da Norma 010/2020 (assintomático) da DGS.
- Os praticantes e equipas técnicas da equipa na qual foi identificado um caso positivo são contactos de um caso confirmado. Contudo, a implementação das medidas de prevenção e controlo de infeção e, complementarmente, da realização de testes moleculares nos termos indicados nesta Orientação, minimiza o risco de contágio por SARS-CoV-2 entre os praticantes e equipas técnicas, pelo que a identificação de um caso positivo não torna, por si só, obrigatório o isolamento coletivo, das equipas.
- A determinação de isolamento de contactos (de praticantes e outros intervenientes), a título individual, é feita pela Autoridade de Saúde territorialmente competente, nos termos da legislação vigente e do previsto na Norma 015/2020 da DGS.
- A vigilância clínica dos contatos deve ser realizada pelo departamento médico do clube, sempre que exista, garantindo o acompanhamento clínico e o registo diário da informação, sem prejuízo da atuação da Autoridade de Saúde Local, nos termos aplicáveis da Norma 015/2020 da DGS. (Fonte DGS)

8.3. Procedimentos perante Caso Suspeito

- Se for detetado um caso suspeito, de acordo com os sinais e sintomas previstos na Norma 004/2020 da DGS, este deve ser encaminhado por um só funcionário para a área de isolamento, através dos circuitos definidos no Plano de Contingência, garantindo que o mesmo é portador de máscara.
- A sala/área de isolamento deve ter disponível um kit com água e alguns alimentos não perecíveis, solução antissética de base alcoólica, toalhetes de papel, máscaras cirúrgicas, e, sendo possível, acesso a instalação sanitária de uso exclusivo.
- Na área de isolamento, deve ser contactado o SNS 24, de acordo com a Norma 004/2020 da DGS, dando cumprimento às indicações recebidas. Simultaneamente, devem ser cumpridos os procedimentos definidos no Plano de Contingência e, se aplicável, os procedimentos de limpeza e desinfeção, de acordo com a Orientação nº 014/2020 da DGS. (Fonte DGS)

9. Plano de Comunicação

- Importa garantir em todo o momento, que a forma como se percecionam os "casos", não se transforme num fenómeno social incontrolável, devendo procurar evitar-se falsas informações que possam desencadear situações de pânico e desorientação na gestão do Plano de Contingência. Neste sentido deve considerar-se em permanência que a DGS, é a autoridade nacional nesta matéria, pelo que, as diretivas e recomendações emanadas pela DGS, inseridas com regularidade no seu sítio eletrónico (www.dgs.pt), devem ser acauteladas em permanência.
- As medidas e o método de proteção individual desempenham um papel importante na redução da transmissão do vírus, pelo que a identificação dos sintomas e dos procedimentos adequados em fase de suspeita de infeção e dos cuidados de saúde e meios disponíveis concorrem para minimização da transmissão do vírus na comunidade. Neste sentido, cada colaborador do BFC deve possuir o conhecimento necessário para assim minimizar o risco e contágio.
- O BFC difundirá internamente a informação técnica produzida pela DGS, sempre que se revele necessário, no que concerne fundamentalmente a medidas de prevenção e autoproteção, utilizando-se para tal, os normais circuitos de difusão estabelecidos.
- No sentido de facilitar a comunicação, difundir procedimentos e reforçar a prestação de cuidados ou mobilizar recursos, cada unidade orgânica deve proceder a elaboração de listas de contactos atualizadas dos seus colaboradores.
- O Plano de Contingência deve ser alvo de difusão a todos os colaboradores, podendo, caso o Diretor do Plano o entenda, ser divulgado publicamente, possuindo eventualmente um carácter tranquilizador dos atletas, equipas técnicas, encarregados de educação, famílias e da população em geral, através da sua disponibilização na página do facebook, bem como ser divulgado a outras entidades nomeadamente: Município de Barrancos, CCOM Barrancos, Associação Futebol de Beja, comunicação social e outras entidades oficiais com responsabilidade de colaboração nesta matéria.

9.1. Destinatários

São destinatários da informação, todos os elementos da estrutura orgânica do BFC, bem como qualquer utilizador das instalações, utilizando-se para tal, os normais circuitos de difusão da informação estabelecidos na instituição.

9.2. Meios

Serão privilegiadas as comunicações eletrónicas.

Nas instalações do estádio municipal de Barrancos e/ou nos locais considerados como mais eficazes devem exibir-se, em espaço aberto, a informação oficial da DGS, nomeadamente cartazes e folhetos.

Deve ser criado um espaço dedicado a esta temática, na página do facebook do BFC, devendo o mesmo conter informação oficial sobre medidas de proteção individual e higiene pessoal, outras informações sobre COVID-19, bem como ligações aos sites das entidades oficiais de saúde.

Devem ser adotados outros meios de comunicação que se revelem adequados, atendendo à necessidade de ampliar o conhecimento relativo à situação em questão.

10. Lista de Acrónimos

AFB – Associação Futebol Beja
ANEPC – Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil
BFC – Barrancos Futebol Clube
CMB – Câmara Municipal de Barrancos
DGS – Direção Geral de Saúde
GCP – Grupo Coordenador do Plano
MS – Ministério da Saúde
OMS – Organização Mundial de Saúde
PC – Plano de Contingência
USP – Unidade Saúde Pública

11. Referências Bibliográficas

- Direção Geral Saúde: Orientação nº 36/2020, de 25 de agosto.
- Plano de Contingência COVID-19, CM Barrancos.
- Regulamento AFB: COVID-19 para a retoma da prática competitiva de Futebol e Futsal, 2020/2021.

12. Outras Fontes

Site da DGS – https://www.dgs.pt/corona-virus.aspx; www.dgs.pt

Site da OMS – www.who.int

Site da DGAEP - https://www.dgaep.gov.pt/

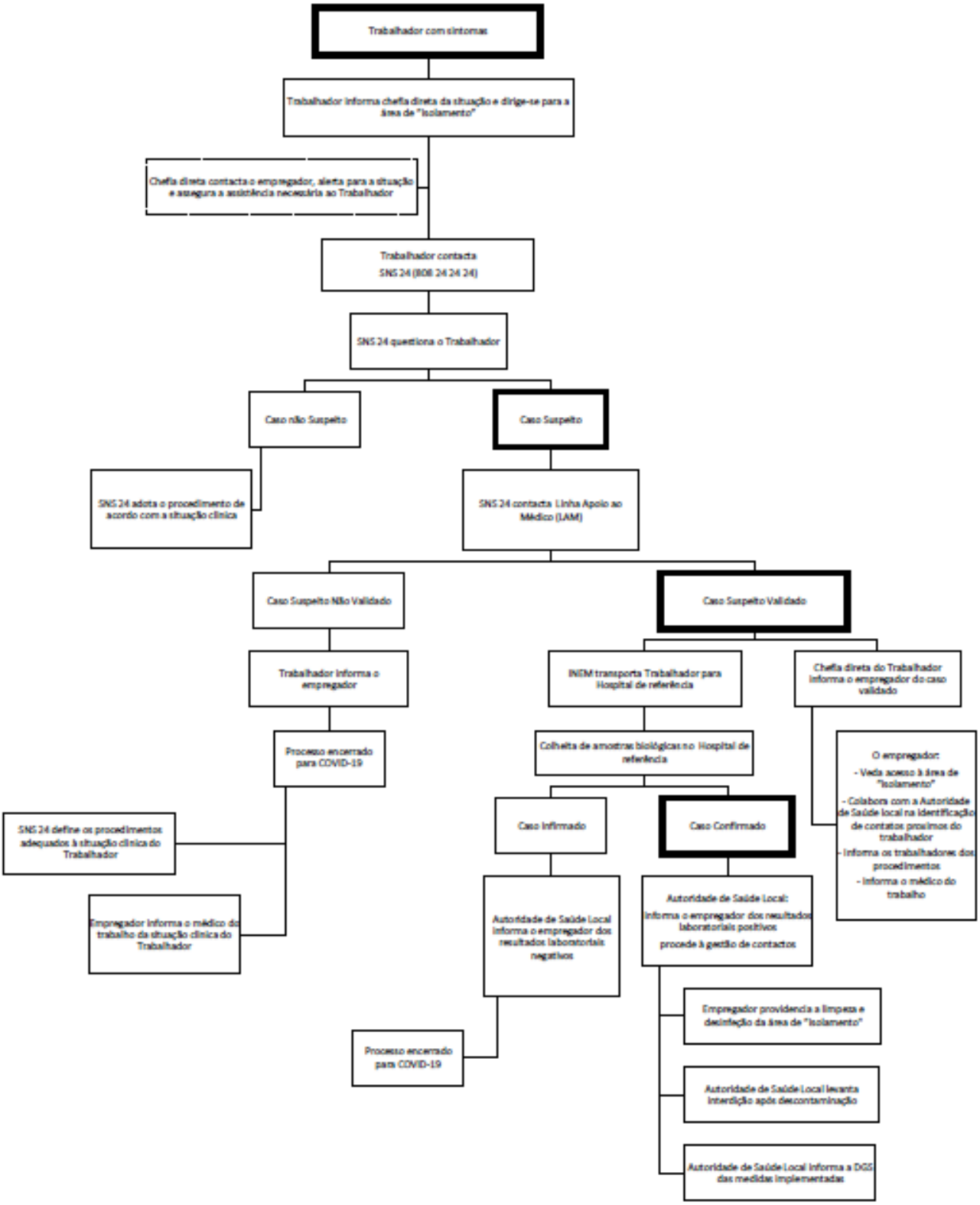
O Presidente da Direção do Barrancos Futebol Clube

_____

José Filipe Branquinho Charrama

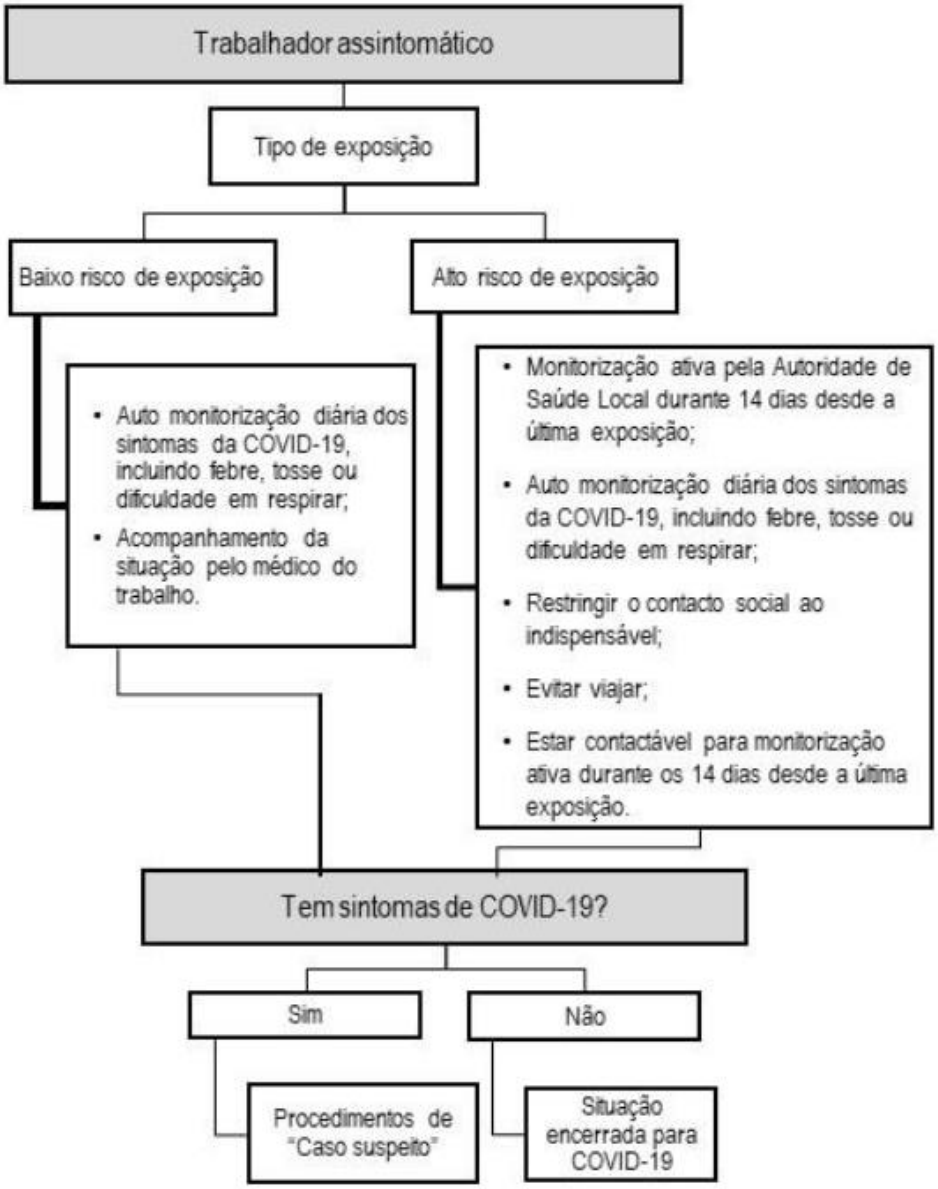
ANEXOS

Anexo I – Fluxograma de situação de trabalhador com sintomas de COVID-19



(Fonte: DGS)

Anexo II – Fluxograma de monitorização dos contactos próximos (trabalhadores assintomáticos) de um caso confirmado de COVID-19 (trabalhador)



(Fonte: DGS)

Anexo III – Registo: frequência espaços desportivos e prática desportiva (dos funcionários, equipas técnicas e praticantes)

Nome	E-mail	Contato Telefónico	Data/Hora Entrada	Data/Hora Saída

Anexo IV – Contactos do Grupo Coordenador do Plano

GRUPO	NOME	CARGO	CONTACTO
COORDENADOR DO PLANO	José Filipe Branquinho Charrama	Presidente da Direção do Clube	964378702
ADJUNTO DO COORDENADOR DO PLANO	Francisco José Nunes Gabriel Bossa	Vice-presidente da Direção do Clube	
GRUPO DE MONITORIZAÇÃO	Francisco Agulhas Bergano	Coordenador Municipal Proteção Civil/Diretor do Clube	927568972
	Reinaldo Sabino Caçador	Diretor do Clube/Treinador equipa Sénior	926982221
	Nuno Miguel Gaspar Costa	Colaborador da CMB Afeto ao estádio/Diretor do Clube	962906765
	Sónia Costa Berjano	Diretora do Clube	965750652
	Félix Porta Caçador	Colaborador da CMB afeto ao Estádio	967070050
	Luís Filipe Domingues Caçador	Diretor do Clube	966849375
	Carlos Miguel Ruivo Prata	Diretor do Clube	969229751
GRUPO DE COMUNICAÇÃO	José Filipe Branquinho Charrama	Presidente da Direção do Clube	964378702

Anexo V – Modelo de Termo de Responsabilidade

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, _____, portador do documento de identificação n.º _____, agente desportivo federado da modalidade de Futebol no Barrancos Futebol Clube, com residência habitual no Concelho de _____, declaro por minha honra, que:

1. Adotarei um comportamento socialmente responsável, cumprindo de forma exemplar as medidas gerais recomendadas pela Direção-Geral da Saúde, na minha vida em sociedade e durante a prática desportiva, designadamente, a etiqueta respiratória, a higienização frequente das mãos, e, sempre que aplicável, o distanciamento físico e a utilização de máscara;
2. Comprometo-me a utilizar máscara em todas as situações previstas e recomendadas pelas autoridades de saúde;
3. Monitorizarei os meus sinais e sintomas, nomeadamente febre, tosse e dificuldade respiratória, durante a prática desportiva, quer em contexto de treino quer em competição, em particular, nas vésperas e no dia do treino e competição;
4. Informarei o meu clube ou federação, de imediato, relativamente a eventuais contactos com indivíduos suspeitos de COVID-19 ou com casos confirmados de infeção por SARS-CoV-2, bem como da manifestação de sinais e sintomas de COVID-19, nomeadamente febre, tosse, ou dificuldade respiratória. Aplicarei esta mesma regra a todos os elementos do meu agregado familiar;
5. Aceito submeter-me a todos os testes e exames laboratoriais determinados pela equipa médica do meu clube, federação ou pelas Autoridades de Saúde;
6. Participarei, sempre que solicitado, nas iniciativas de cariz social e educativo de sensibilização de todos os agentes desportivos e da sociedade para a prevenção e controlo da COVID-19.

Barrancos ____ de _____de 2021

Assinatura:

_____

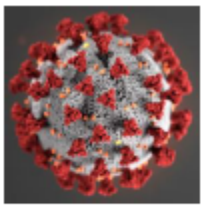
Assinatura do Encarregado de Educação
(no caso de agentes desportivos menores de idade):

_____

Anexo VI – Folheto Informativo: COVID-19 – Informação (DGS)

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

O QUE É O NOVO CORONAVÍRUS COVID-19



O novo Coronavírus foi identificado pela primeira vez em humanos no final de 2019 na China, na Cidade de Wuhan, província de Hubei, local onde surgiu um surto de doença respiratória (pneumonia). A fonte da infeção é, ainda, desconhecida.

COMO SE TRANSMITE

Ainda está em investigação a sua transmissão exata.
A TRANSMISSÃO PESSOA A PESSOA FOI CONFIRMADA

- Pelo contacto com secreções respiratórias de uma pessoa infetada, quando tosse ou espirra, e que podem entrar no organismo através da boca, nariz ou olhos.
- Ou ainda, através do contacto das mãos com superfícies contaminadas, e posteriormente das mãos com a boca, nariz ou olhos. O vírus pode sobreviver até 24 horas em objetos.

QUAIS OS SEUS SINTOMAS

- Sintomas de infeção respiratória aguda como **FEBRE, TOSSE E DIFICULDADE RESPIRATÓRIA.**
- Em casos mais graves pode provocar **PNEUMONIA COM INSUFICIÊNCIA RESPIRATÓRIA AGUDA, FALÊNCIA RENAL E DE OUTROS ÓRGÃOS**, e eventual morte.
- **O PERÍODO DE INCUBAÇÃO (ATÉ AO APARECIMENTO DE SINTOMAS) É ENTRE 2 A 14 DIAS.**

QUAL O SEU TRATAMENTO

O tratamento é orientado para os sinais e sintomas que os doentes apresentam.
AINDA NÃO EXISTE UMA VACINA.

MEDIDAS DE PREVENÇÃO E CONTROLO

SIGA AS RECOMENDAÇÕES DAS AUTORIDADES DE SAÚDE DO PAÍS

Nas áreas afetadas, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda **MEDIDAS DE HIGIENE, ETIQUETA RESPIRATÓRIA E PRÁTICAS DE SEGURANÇA ALIMENTAR** para reduzir o risco de exposição e transmissão da doença.

REPÚBLICA PORTUGUESA SAÚDE | SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE | ULSBA | USP

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

MEDIDAS DE PREVENÇÃO E CONTROLO

Evitar contacto próximo com doentes com infeção respiratória.

LAVAR FREQUENTEMENTE AS MÃOS, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos especialmente, após contato direto com pessoas doentes.

REFORÇAR A LAVAGEM DAS MÃOS antes e após a preparação de alimentos, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos estejam sujas.

Usar em alternativa, para higiene das mãos, **UMA SOLUÇÃO À BASE DE ÁLCOOL.**

USAR LENÇOS DE PAPEL (DE UTILIZAÇÃO ÚNICA) PARA SE ASSOAR.

DEITAR OS LENÇOS USADOS NUM 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, NARIZ E BOCA COM AS MÃOS SUJAS OU COM SECREÇÕES RESPIRATÓRIAS.

PROCEDIMENTO CORRETO DE LAVAGEM DAS MÃOS

Em caso de febre, tosse e dificuldade respiratória, **ANTES DE SE DESLOCAR A UM SERVIÇO DE SAÚDE, DEVE LIGAR 808 24 24 24**, informando sobre a sua condição de saúde e história de viagem, e seguir as orientações que vierem a ser indicadas.

SNS 24
808 24 24 24

Fontes:https://www.dgs.pt/saude-a-a-z.aspx?v=%3d%3dBAAAAB%2bLCAAAAAAABABLszU0AwArk10aBAAAAA%3d%3d#saude-de-a-a-z/coronavirus/2019-ncov/materiais-de-divulgacao;http://www.insa.min-saude.pt/novo-coronavirus-2019-ncov-perguntas-mais-frequentes/;https://www.ihmt.unl.pt/dossier-novo-surto-provocado-por-um-coronavirus-de-origem-chinesa-2019-ncov/;https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html

Anexo VII – Folheto Informativo: Recomendações (DGS)

Anexo VIII – Folheto Informativo: Higiene da Mãos (DGS)

REPÚBLICA PORTUGUESA SAÚDE | SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE | DGS desde 1899 Direção-Geral da Saúde | Programa de Prevenção e Controlo de Infeções e de Resistência aos Antimicrobianos

Fricção antissética das mãos

Duração total do procedimento: 20-30 seg.

De acordo com a Norma N.º 007/2019, de 16/10, Higiene das Mãos

REPÚBLICA PORTUGUESA SAÚDE | SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE | DGS desde 1899 Direção-Geral da Saúde | Programa de Prevenção e Controlo de Infeções e de Resistência aos Antimicrobianos

Lavagem das mãos

Duração total do procedimento: 40-60 seg.

De acordo com a Norma N.º 007/2019, de 16/10, Higiene das Mãos

Anexo IX – Folheto Informativo: Como lidar com o stress durante o surto de COVID-19 (OMS)

Anexo X – Folheto Informativo: Comunidade Escolar (DGS)

CORONAVÍRUS (COVID-19)

INFORMAÇÃO À COMUNIDADE ESCOLAR

O QUE DEVE SABER SOBRE O VÍRUS E MEDIDAS DE PROTEÇÃO

O NOVO CORONAVÍRUS (COVID-19) foi identificado pela primeira vez em humanos em dezembro de 2019, na cidade de Wuhan, na província de Hubei, na China. A transmissão pode ser feita de pessoa-a-pessoa e o tempo de incubação do vírus pode durar até 14 dias. Os sintomas são semelhantes a uma gripe ou podem evoluir para uma doença mais grave, como pneumonia.

A comunidade educativa deve procurar manter-se informada e atualizada (informação validada: www.dgs.pt) e mostrar-se disponível para esclarecer as dúvidas que as crianças, jovens e encarregados de educação possam ter.

PRINCIPAIS SINTOMAS: FEBRE | TOSSE | DIFICULDADE RESPIRATÓRIA

PRINCIPAIS RECOMENDAÇÕES GERAIS:

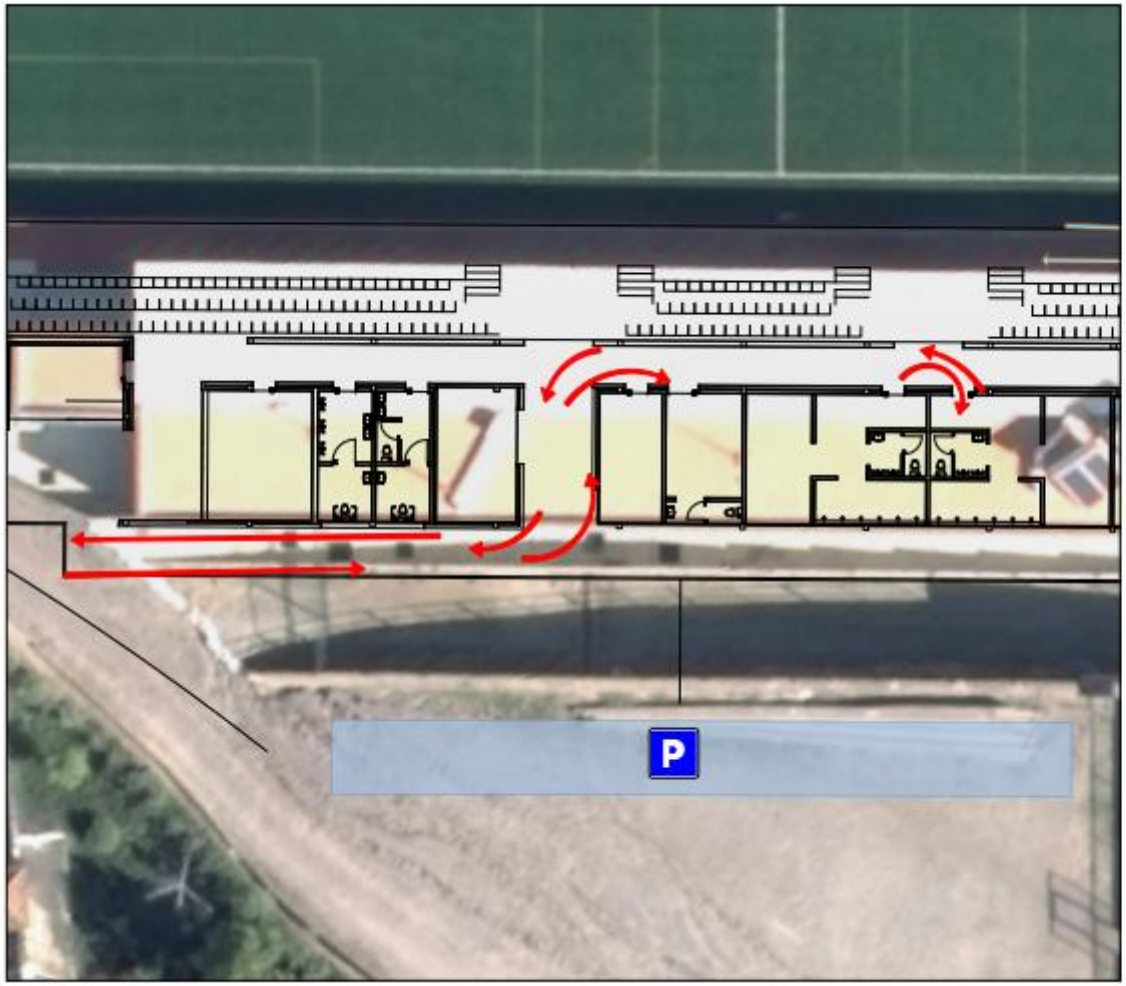
Quando espirrar ou tossir tapar o nariz e a boca com o antebraço ou com lenço de papel.	Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão ou usar solução à base de álcool.	Se regressou de uma área afetada, evite contacto próximo com outras pessoas.

MEDIDAS DE PREVENÇÃO

- > Caso alguém esteja doente deve ficar em casa
- > Ensinar os alunos a lavar frequentemente as mãos com água e sabão
- > Evitar tocar nos olhos, nariz e boca
- > Ao espirrar e tossir, tapar o nariz e boca com o braço ou lenço de papel que deverá ser colocado de imediato no lixo
- > Evitar partilhar material escolar ou brinquedos (lápis, borracha...)
- > Evitar partilhar comida e outros bens pessoais (troca de chuchas, copos, telemóveis...)
- > Caso sejam identificados alguns dos sintomas referidos, deve ligar para **SNS24 - 808 24 24 24** e seguir as recomendações

Anexo XI – Folheto Informativo: Comunidade Escolar – Ajudar as crianças a lidar com o stress durante o surto de COVID-19 (OMS)

Anexo XII – Planta Circuito Equipa Visitante



PLANTA CIRCUITO EQUIPA VISITANTE

Legenda:

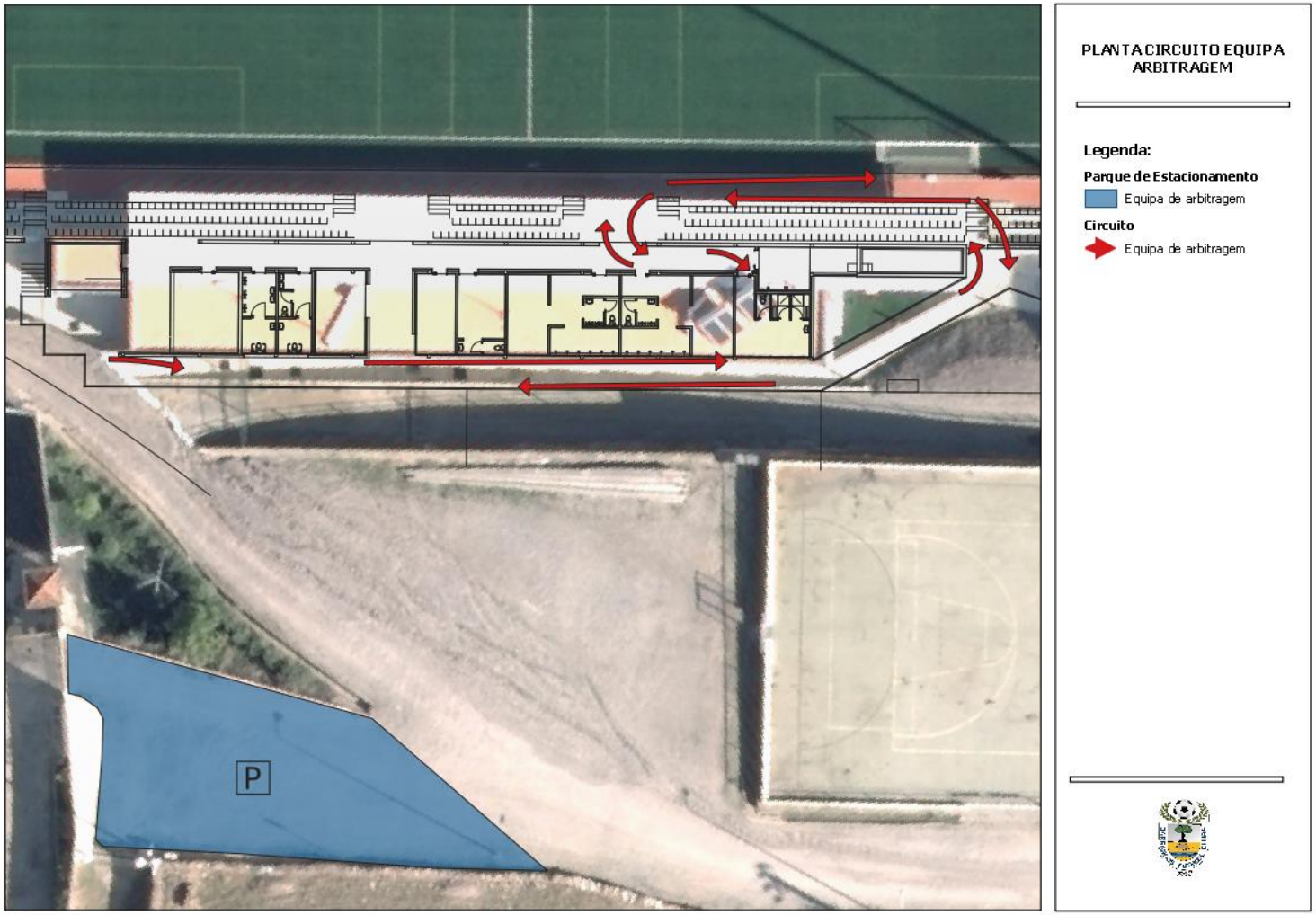
Parque de Estacionamento

Parque de Estacionamento

Circuito

Equipa Visitante

Anexo XIII – Planta Circuito Equipa Arbitragem



PLANTA CIRCUITO EQUIPA ARBITRAGEM

Legenda:

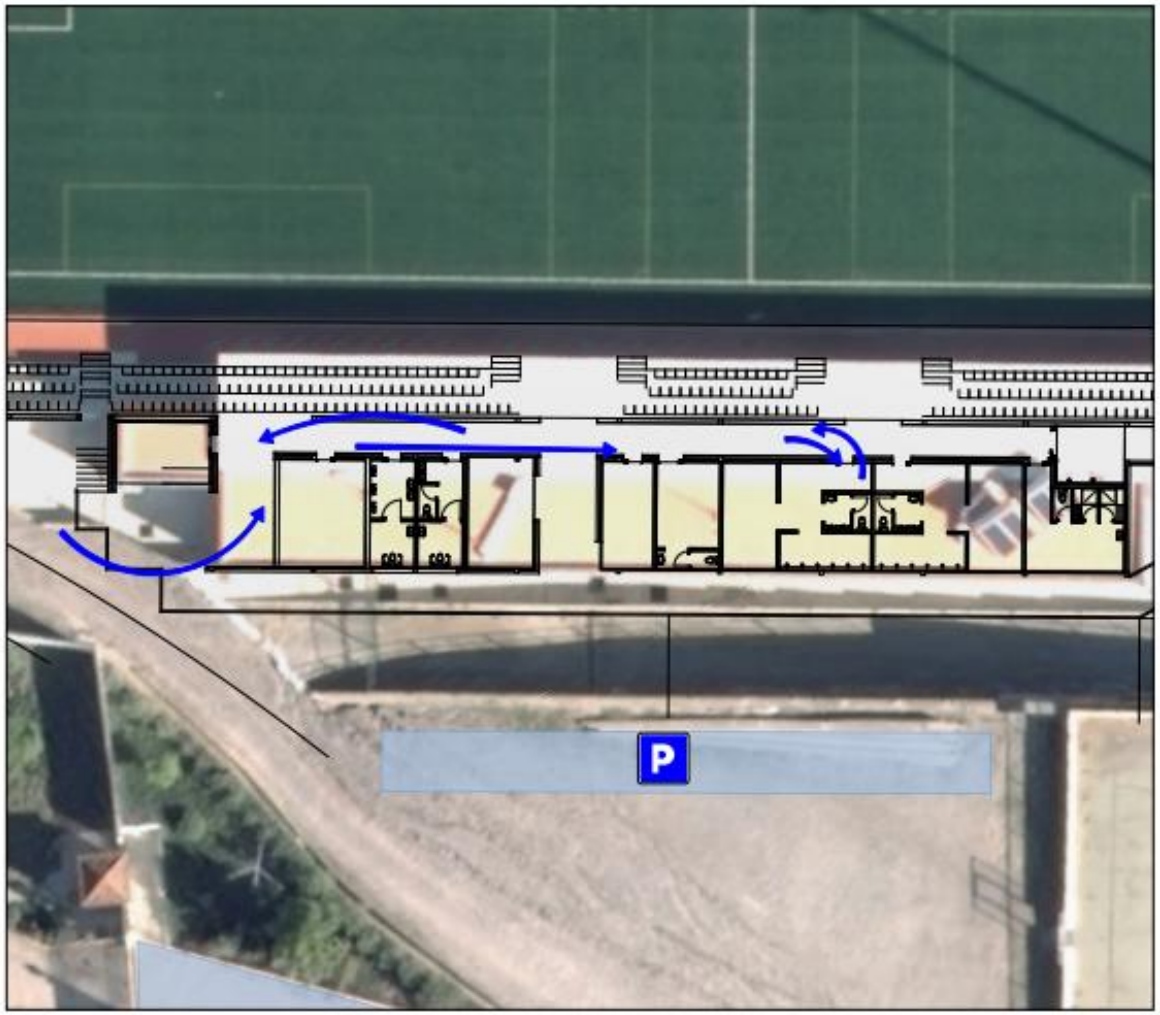
Parque de Estacionamento

Equipa de arbitragem

Circuito

Equipa de arbitragem

Anexo XIV – Planta Circuito Equipa Visitada



PLANTA CIRCUITO EQUIPA VISITADA

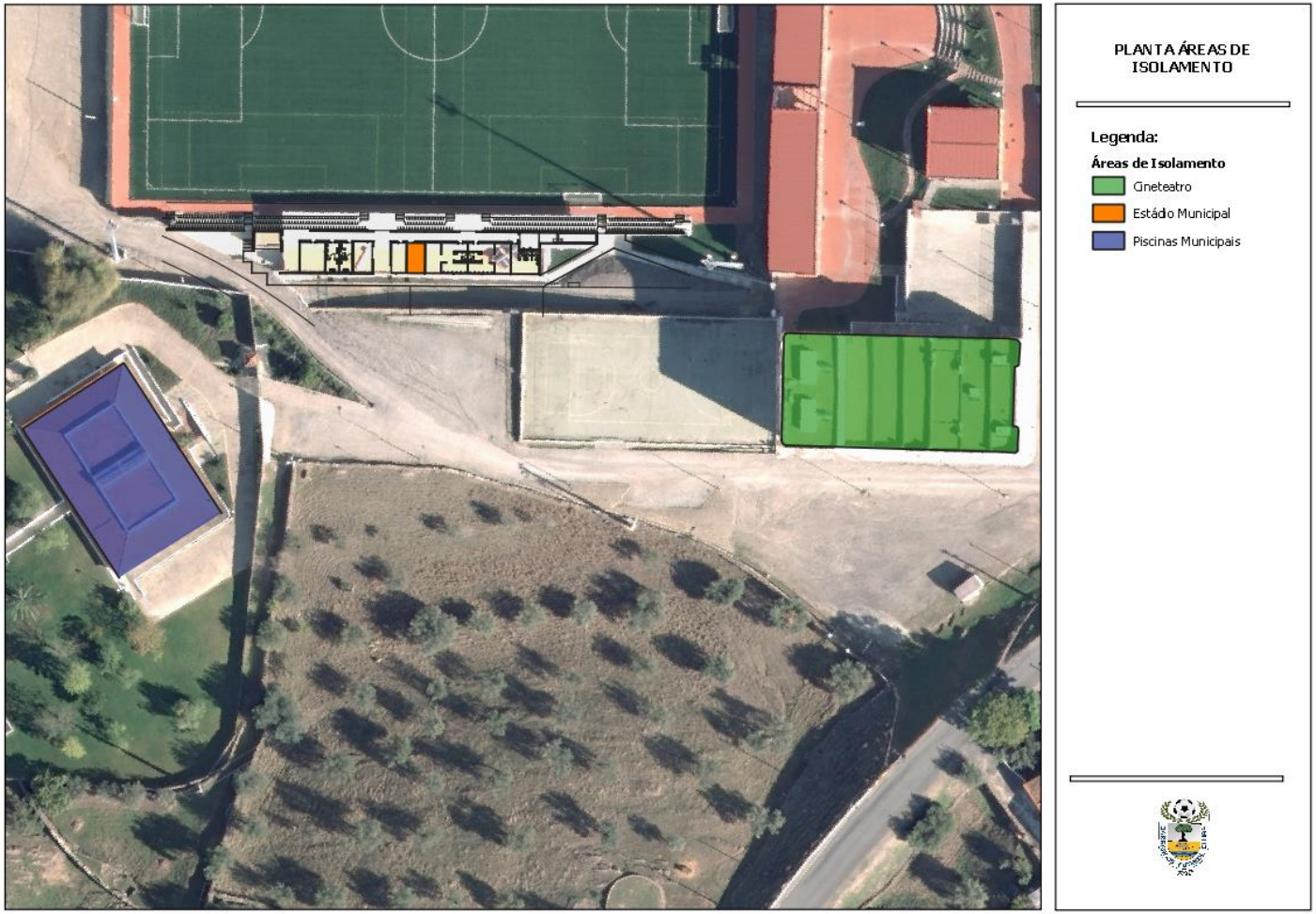
Legenda:

Parque de Estacionamento

Parque de Estacionamento

Circuito

Equipa Visitada

Anexo XV – Planta Circuito Público

Anexo XVI – Planta Áreas Isolamento