



PLANO DE CONTIGÊNCIA COVID 19

**Sport Clube Odemirense
Plano Contingência Covid 19
Maio 2021**



1. Enquadramento

1.1 – No âmbito da pandemia pelo novo Coronavírus (2019-nCoV ou nCov) emite-se este plano de contingência, que pode ser atualizado em qualquer altura e deve ser mantido até informação em contrário, tendo por base as orientações da Direção Geral da Saúde (DGS), de forma a minimizar o risco de contágio.

1.2 - **Definição de caso suspeito**

- Critérios Clínicos: Infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória) requerendo ou não hospitalização;

E

- Critérios epidemiológicos: História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa* 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

1.3 - **Transmissão da infeção** (segundo informação institucional disponível à data)

- Gotículas respiratórias
- Contacto direto com secreções infetadas
- Aerossóis em procedimentos terapêuticos que os produzem.

1.4 - **Principais Sintomas:**

- Tosse
- Febre
- Dificuldade respiratória.

1.5 – **Período de incubação**

O período de incubação (até ao aparecimento dos sintomas) situa-se entre os 2 e os 12 dias. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias, desde a data da última exposição a um caso confirmado.



2- Medidas de prevenção diárias

- Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos;
- Reforçar a lavagem das mãos antes e após as refeições, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos estejam sujas;
- Usar lenços de papel (de utilização única) para se assoar (deitar os lenços no caixote do lixo e lavar as mãos de seguida);
Tossir ou espirrar para o braço com o cotovelo fletido, e não para as mãos;
- Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias.

3- Estabelecimento de uma área ou sala de “isolamento” e o(s) circuito(s) até à mesma

- Estabelecimento de uma área ou sala de “isolamento” e o(s) circuito(s) até à mesma. A colocação numa área de “isolamento” visa que outros possam ser expostos e infetados. Tem como principal objetivo evitar a propagação da doença transmissível no serviço e na comunidade. Cada instituição desportiva deve definir uma área ou sala de “isolamento” (gabinete ou sala) devidamente identificada e comunicada a todo o clube, que tem como finalidade evitar ou restringir o contacto direto com quem apresente os sintomas acima descritos. Na deslocação do elemento suspeito de infeção para a área de isolamento devem ser evitados os espaços de maior aglomeração de pessoas.

A área encontra-se devidamente equipada com:

- Cadeira (para descanso e conforto do utente, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo INEM);
- Caixote de resíduos;
- Solução antisséptica de base alcoólica (SABA) (disponível no interior da área);
- Termómetro.

KIT ao dispor do utente “doente” composto por: -Água e alguns alimentos não perecíveis; -Toalhetes de papel; -Máscara (s); -Luvas descartáveis;



Nesta área, ou próxima desta, existe uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva da pessoa com Sintomas/Caso Suspeito.

A Área de “isolamento” é: *Balneário dos Árbitros a Oeste no Estádio Municipal Cabe ao Município de Odemira* a responsabilidade de higienizar e desinfetar a área de isolamento após a utilização de caso suspeito, será feita pelos seus colaboradores e terão que utilizar os seguintes materiais: - Fato-macaco descartável contra riscos biológicos ou bata descartável - Luvas - Máscara - Óculos – Desinfetante, disponibilizados pelo Município de Odemira.

4 - Procedimentos específicos

a) Compete ao Município de Odemira

- Elaborar e implementar o plano de contingência para o Complexo Desportivo Dr. Justino Santos;
- Instalar postos de desinfeção de mãos pelo recinto;
- Adquirir material de desinfeção de mãos e superfícies;
- Desinfetar as instalações desportivas, seguindo as normas da DGS;
- Nomear funcionário responsável para garantir as condições de funcionamento do plano e desinfeção dos espaços;

b) Cabe à direção do Sport Clube Odemirense:

- Divulgar o plano de contingência;
- Coordenar a implementação do plano;
- Garantir o contacto com as autoridades de saúde;
- Contactar os familiares/encarregados de educação dos atletas suspeitos de infeção;
- Garantir as condições de funcionamento do espaço de isolamento.

4.1 - Procedimentos num caso suspeito

- Nas situações necessárias o Diretor Desportivo acompanha o atleta até à área de “isolamento” que está devidamente identificada com um dístico. Quem acompanha o atleta com sintomas, Diretor Desportivo ou treinador em caso de substituição, deve cumprir as precauções básicas de infeção, quanto à higiene das mãos e colocação de máscara.



Sport Clube Odemirense – Plano de Contingência 2021

- 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 COVID19.

- Após avaliação, o SNS 24 informa o seguinte:

- Se não se tratar de caso suspeito de COVID-19 define os procedimentos adequados à situação clínica;

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

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

2. Caso Suspeito Validado: A DGS ativa o Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), o Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA) e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos.

3. Procedimentos perante um caso suspeito validado

- A DGS informa a Autoridade de Saúde Regional dos resultados laboratoriais, que por sua vez informa a Autoridade de Saúde Local.

- A Autoridade de Saúde Local informa dos resultados dos testes laboratoriais e:

- Se o caso for não confirmado: este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais de limpeza e desinfeção: Nesta situação são desativadas as medidas de plano de contingência.

- Se o caso for confirmado: a área de “isolamento” deve ficar interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde.

Na situação de caso confirmado, o Município 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.

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:

A). “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), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias.

B) “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- Medidas de prevenção específicas na atividade desportiva

5.1 – Utilização do Estádio Municipal de Odemira

- A partir das 18h estão autorizados a utilizar as instalações apenas atletas, equipas técnicas e dirigente do Sport Clube Odemirense;
- Os utilizadores devem dirigir-se às instalações assintomáticos, de máscara e devem cumprir as normas da higienização das mãos e etiqueta respiratória.



5.2 – Deslocações de e para as instalações de treino/jogo

- As deslocações de e para o recinto desportivo devem ser efetuadas, sempre que possível, em veículo próprio, sem contacto com terceiros, respeitando as normas da DGS;

5.3 – Circulação no recinto desportivo

- A circulação no recinto desportivo deve respeitar as setas que estão devidamente assinaladas;
- As deslocações no recinto desportivo devem ser realizadas com a distância mínima de 2 metros de outros e com o uso de máscaras. O uso da máscara é obrigatório, exceto no momento do treino/jogo por parte dos atletas;
- Não são permitidos os aglomerados de pessoas para socialização;
- Não são permitidas as partilhas de objetos, sendo que cada um é responsável pelo seu material.

5.4 – Controlo de acessos

- O controlo de acessos é feito pelo funcionário do Município de Odemira identificando os utilizadores através de um registo diário e controlo de temperatura.

5.5 – Balneários / instalações sanitárias/ ginásio

- Os balneários para uso dos atletas estão restritos à lotação máxima, que será afixada pelo Município, de forma a permitir a manutenção do distanciamento físico de pelo menos 2 metros;
- Aconselhado o uso de chinelos nos balneários, chuveiros/cabines de duche e sanitários;
- As Instalações serão higienizadas com uma maior frequência e após cada utilização;
- Aos praticantes dos escalões de formação, não é permitido o acesso aos balneários e chuveiros/cabines de duchas;

6 – Contactos das Autoridades competentes

- Centro de Saúde de Odemira: 283320130
- Serviço de Urgência Básico: 283322133
- Bombeiros Voluntários de Odemira: 283320800
- Linha Saúde 24: 808 24 24 24
- INEM.



- ANEXO I – Etiqueta Respiratória

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Medidas de etiqueta respiratória



Ao TOSSIR ou ESPIRRAR não use as mãos, elas são um dos principais veículos de transmissão da doença. Use um **LENÇO DE PAPEL** ou o **ANTEBRAÇO**.



DEITE O LENÇO AO LIXO e **LAVE** sempre as mãos a seguir a tossir ou espirrar.

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE



SNS 24

808 24 24 24



- ANEXO II – Lavagem das Mãos

COMO LAVAR AS MÃOS

- 

1 Molhe as mãos com água
- 

2 Aplique **sabão** suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos
- 

3 Esfregue as **palmas** das mãos uma na outra
- 

4 **Palma com palma** com os dedos entrelaçados
- 

5 Esfregar o **polegar** em sentido rotativo
- 

6 Esfregar rotativamente os **dedos** na palma da mão contrária
- 

7 Esfregar o **pulso** com a mão contrária
- 

8 Enxaguar as mãos com água
- 

9 Secar as mãos com um **toalhete descartável**

 REPÚBLICA PORTUGUESA SAÚDE

 SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE

 IPO LISBOA FRANCISCO GENTEL

ANEXO III – Correta utilização de máscara

COVID-19

MÁSCARAS



COMO COLOCAR

- LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR**

- VER A POSIÇÃO CORRETA**
Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima)

- COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**

- AJUSTAR AO ROSTO**
Do nariz até abaixo do queixo

- NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS**


DURANTE O USO

- TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA**

- NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR**

- NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA**
Se o fizer, lavar as mãos de seguida


COMO REMOVER

- LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER**

- RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**

- DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA**

- LAVAR AS MÃOS**


TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

- Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco.
- Caso utilize máscara comunitária, deve confirmar que esta é certificada.
- Lavar e secar, após cada utilização, seguindo as indicações do fabricante.
- Verificar nas indicações do fabricante o número máximo de utilizações.

#SEJAUMAGENTEDESALUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



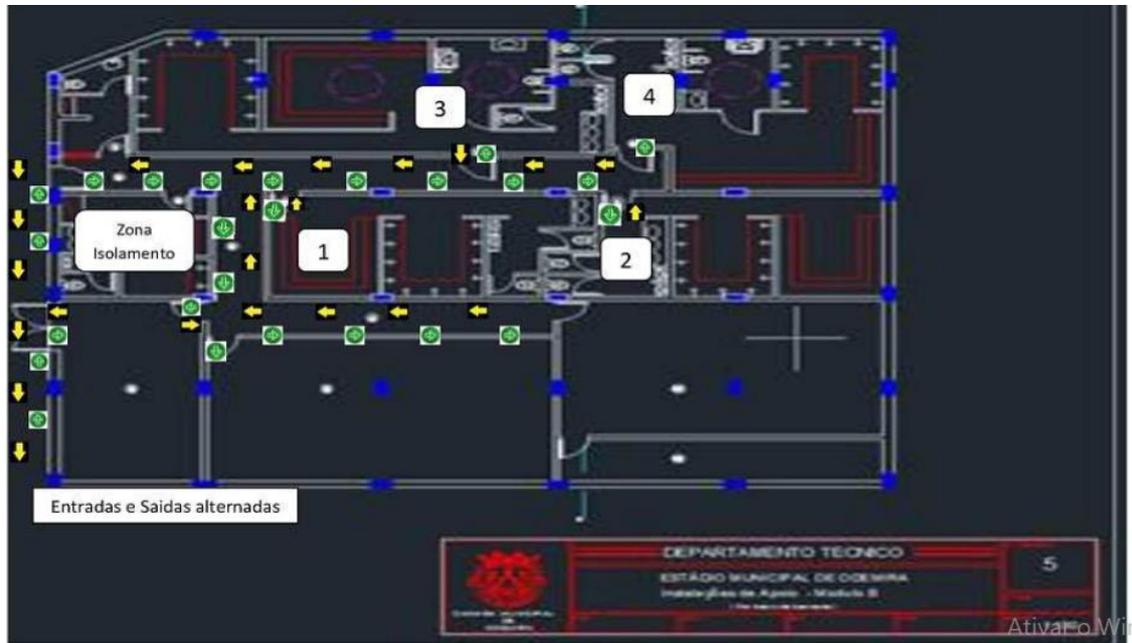


ANEXO IV – Mapa Circulação





ANEXO V – Balneário a Oeste





ANEXO VI – Balneários a Este

