

Plano de contingência (COVID-19)

SOCIEDADE DE INSTRUÇÃO E
RECREIO OS PIMPÕES

Basquetebol

Pavilhão da Escola Secundária Rafael Bordalo Pinheiro

Pavilhão da Escola Secundária Raul Proença

Pavilhão Rainha D. Leonor

1. CONTROLO DE ALTERAÇÕES

Revisão	Data	Alterações
01	05/06/2020	Primeira edição
02	15/09/2020	Medidas de prevenção específicas Fichas Técnicas dos Produtos utilizados na desinfeção
03	20/09/2020	Medidas para treino em pavilhão Instalações desportivas

Conteúdo

1. CONTROLO DE ALTERAÇÕES	2
2. INTRODUÇÃO	4
3. A DOENÇA POR CORONAVIRUS (COVID-19)	4
4. A TRANSMISSÃO DO COVID-19.....	5
5. O QUE É UM CASO SUSPEITO	5
6. DEFINIÇÃO DA ÁREA DE ISOLAMENTO	5
7. DESIGNAÇÃO DO PONTO FOCAL	6
8. PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO.....	7
9. PROCEDIMENTOS NUM CASO CONFIRMADO	7
10. PROCEDIMENTOS NA VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS	7
11. USO DE MÁSCARAS NA COMUNIDADE	8
12. MEDIDAS DE PREVENÇÃO	9
13. MEDIDAS DE PREVENÇÃO ESPECÍFICAS	9
14. CONTACTOS ÚTEIS	13
ANEXO I - FLUXOGRAMA DE SITUAÇÃO DE TRABALHADOR COM SINTOMAS DE COVID-19 NUMA EMPRESA	15
ANEXO II - MEDIDAS DE PREVENÇÃO DA TRANSMISSÃO DO COVID-19.....	16
ANEXO III - FLUXOGRAMA DE SITUAÇÃO DE TRABALHADOR COM SINTOMAS DE COVID-19 NUMA EMPRESA	18
ANEXO IV – FOLHETO INFORMATIVO: RECOMENDAÇÕES GERAIS.....	19
Anexo V – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO	20
Anexo VI – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM GEL ALCOÓLICO	21
Anexo VII - FOLHETO INFORMATIVO: COMO COLOCAR CORRETAMENTE A MÁSCARA CIRURGICA.....	22
Anexo VIII -. PRODUTOS UTILIZADOS NA DESINFEÇÃO.....	23
Anexo IX - Declaração de Responsabilidade.....	25

2. INTRODUÇÃO

O presente documento dá a divulgar os pontos essenciais do Plano de Contingência da Sociedade de Instrução e Recreio Os Pimpões para a Doença por Coronavírus (COVID-19) estabelecido pela Sociedade de Instrução e Recreio Os Pimpões para os treinos de Basquetebol nas diferentes instalações desportivas utilizadas, fornece informação aos dirigentes, treinadores, seccionistas e atletas da Secção de Basquetebol da Associação sobre esta nova doença, sobre as medidas de prevenção e controlo desta infeção, e sobre os procedimentos e medidas a adotar perante a identificação de casos suspeitos e/ou confirmados. O Plano de Contingência da Sociedade de Instrução e Recreio Os Pimpões para a Doença por Coronavírus (COVID-19) foi desenvolvido com base nas orientações da Direção-Geral da Saúde (DGS) e na melhor evidência científica disponível até ao momento. Os dirigentes, treinadores, seccionistas e atletas da Secção de Basquetebol da Sociedade de Instrução e Recreio Os Pimpões serão informados sobre a doença por coronavírus (COVID19) e sobre as formas de evitar a transmissão, através dos meios mais adequados: Boletim Informativo, por correio eletrónico, afixação de cartazes nos espaços comuns, etc. De igual modo, a informação sobre as recomendações e procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência da Sociedade de Instrução e Recreio Os Pimpões para a Doença por Coronavírus (COVID-19) será amplamente divulgada, através dos meios mais adequados. A Sociedade de Instrução e Recreio Os Pimpões está comprometida com a proteção da saúde e a segurança dos seus colaboradores e utentes, tendo também um papel importante a desempenhar na limitação do impacto negativo deste surto na comunidade, face às valências de conhecimento que detêm em diversas áreas.

3. A DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19)

Os coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano e são bastante comuns em todo o mundo. A infeção origina sintomas inespecíficos como tosse, febre ou dificuldade respiratória, ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia. O novo coronavírus (SARS-CoV-2), agente causador da doença por coronavírus (COVID-19), foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, na Cidade de Wuhan (China). Embora o epicentro da epidemia tenha ocorrido em Wuhan, Província de Hubei (China), onde estão relatados a maior parte dos casos, o risco de infeção não se limita a Wuhan, mas a qualquer região com casos confirmados onde se verifique transmissão ativa e sustentada do vírus. O período de incubação do novo coronavírus é de 2 a 14 dias. Isto significa que se uma pessoa permanecer bem 14 dias após contactar com um caso confirmado de doença por coronavírus (COVID-19), é pouco provável que tenha sido contagiada. Após exposição a um caso confirmado de COVID-19, podem surgir os seguintes sintomas:

- Dificuldade respiratória;
- Tosse;
- Febre.

De forma geral, estas infeções podem causar sintomas mais graves em pessoas com sistema imunitário mais fragilizado, pessoas mais velhas, e pessoas com doenças crónicas como diabetes, cancro e doenças respiratórias.

4. A TRANSMISSÃO DO COVID-19

Pelo que é conhecido de outros coronavírus, a transmissão de COVID-19 acontece quando existe contacto próximo (perímetro até 2 metros) com uma pessoa infetada. O risco de transmissão aumenta quanto maior for o período de contacto com uma pessoa infetada. As gotículas produzidas quando uma pessoa infetada tosse ou espirra (secreções respiratórias que contêm o vírus) são a via de transmissão mais importante. Existem duas formas através das quais uma pessoa pode ficar infetada:

- ✓ As secreções podem ser diretamente expelidas para a boca ou nariz das pessoas em redor (perímetro até 2 metros) ou podem ser inaladas para os pulmões;
- ✓ Uma pessoa também pode ficar infetada ao tocar em superfícies ou objetos que possam ter sido contaminados com secreções respiratórias e depois tocar na sua própria boca, nariz ou olhos.

Embora o epicentro da epidemia seja em Wuhan, Província de Hubei (China), onde estão relatados a maior parte dos casos, o risco de infeção estende-se a qualquer área internacional com casos confirmados onde se verifique transmissão ativa e sustentada do vírus.

5. O QUE É UM CASO SUSPEITO

A classificação de um caso como suspeito de doença por coronavírus (COVID-19) deve obedecer a critérios clínicos e epidemiológicos. A definição seguinte é baseada na informação atualmente disponível no Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doença (ECDC).

Critérios clínicos		Critérios epidemiológicos
Febre OU Tosse OU Dificuldade respiratória	E	História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa* nos 14 dias anteriores ao início de sintomas OU Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por 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

*Áreas com transmissão comunitária ativa: Norte de Itália (regiões de Emilia-Romagna, Lombardia, Piemonte, Veneto), China, Coreia do Sul, Singapura, Japão e Irão.

6. DEFINIÇÃO DA ÁREA DE ISOLAMENTO

Em cada uma das instalações desportivas é estabelecida uma área de isolamento (ver planos de Contingência em anexo). A colocação de um dirigente, treinador, seccionista ou atleta da Secção de Basquetebol da Associação suspeito de infeção por COVID-19 numa área de isolamento visa impedir que outros colaboradores possam ser expostos e infetados. Esta medida tem como principal objetivo evitar a propagação de uma doença transmissível.

As áreas de isolamento estão equipadas com:

- ✓ telefone;
- ✓ cadeira ou marquesa (para descanso e conforto do colaborador suspeito de infeção por COVID-19, enquanto aguarda a validação de 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;
- ✓ toalhetes de papel;
- ✓ máscara(s) cirúrgica(s);
- ✓ luvas descartáveis;
- ✓ termómetro.

Nesta área, existe uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do caso suspeito. Os dirigentes, treinadores, seccionistas e atletas da Secção de Basquetebol da Associação deverão ser informados da localização da área de isolamento na sua instituição.

- Pavilhão da Escola Secundária Rafael Bordalo Pinheiro
 - **Sala de Isolamento – balneário masculino localizado no corredor dos balneários**
- Pavilhão da Escola Secundária Raul Proença
 - **Sala de Isolamento – balneário feminino localizado na entrada do pavilhão**
- Pavilhão Rainha D. Leonor
 - **Sala de Isolamento – remetemos para o Manual de Procedimentos do Município em anexo**

7. DESIGNAÇÃO DO PONTO FOCAL

A Sociedade de Instrução e Recreio Os Pimpões designará um Responsável (Ponto Focal) pela gestão de qualquer caso suspeito de COVID-19. Os dirigentes, treinadores, seccionistas e atletas da Secção de Basquetebol da Associação serão informados de quem é o Responsável. É a este Ponto Focal que deverá ser reportada uma situação de doença enquadrada de um dirigente, treinador, seccionista ou atleta com sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso possível de COVID-19. Sempre que for reportada uma situação de um dirigente, treinador, seccionista ou atleta com sintomas, o Ponto Focal deverá assegurar o cumprimento dos procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência da Sociedade de Instrução e Recreio Os Pimpões para a Doença por Coronavírus (COVID-19). O Ponto Focal será o elemento que acompanhará o caso suspeito até à área de isolamento designada, prestará o apoio necessário e desencadeará os contactos estabelecidos no Plano de Contingência da Sociedade de Instrução e Recreio Os Pimpões.

Ponto focal	Susana Chust	919695165
Ponto focal (substituto)	Miguel Sousa	912379097

8. PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO

Na situação de **caso suspeito validado**:

1. Qualquer pessoa, dirigente, treinador, seccionista ou atleta, que apresente critérios compatíveis com caso suspeito (critérios referidos no início desta orientação), deve ser considerado como possível caso suspeito de COVID-19. A pessoa identificada não deve sair do local onde se encontra.
2. Cada espaço de prática de atividade física deve ter o plano de contingência interno escrito e operacional, onde devem ficar por escrito os níveis de responsabilidade de todos os intervenientes, conforme Orientação 006/2020 da DGS19:
 - ✓ Ao caso suspeito deve ser colocada uma máscara cirúrgica, preferencialmente pelo próprio;
 - ✓ A pessoa/caso suspeito deverá ser encaminhada por um só colaborador para a sala/área de isolamento, pelo circuito e para o local previamente definidos no Plano de Contingência, onde este deverá ter disponível kit com água e alguns alimentos não perecíveis, solução antisséptica de base alcoólica, toalhetes de papel, máscaras cirúrgicas e, sendo possível, acesso a instalação sanitária de uso exclusivo;
 - ✓ Em seguida, deve ser contactada a Linha SNS 24 (808 24 24 24) e seguir as recomendações.

9. PROCEDIMENTOS NUM CASO CONFIRMADO

Na situação de **caso confirmado**, o Responsável 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 da sala de reuniões, secretárias, incluindo materiais e equipamentos utilizados pelo caso confirmado;
- ✓ Armazenar os resíduos do caso confirmado em saco de plástico que será fechado e depositado no contentor de lixo comum.

10. PROCEDIMENTOS NA VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS

Considera-se contacto próximo uma pessoa 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. O contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

- ✓ **Alto risco de exposição**, definido como:
 - dirigente, treinador, seccionista ou atleta que esteve cara-a-cara com o caso confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
 - dirigente, treinador, seccionista ou atleta que partilhou com o caso confirmado bolas, objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expectoração, sangue, gotículas respiratórias.
- ✓ **Baixo risco de exposição (casual)**, definido como:
 - dirigente, treinador, seccionista ou atleta que teve contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a 15

gotículas/secreções respiratórias através de conversa cara-a-cara superior a 15 minutos, tosse ou espirro);

- dirigente, treinador, seccionista ou atleta que prestou(aram) assistência ao caso confirmado, desde que tenha(m) seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada da máscara e luvas; etiqueta respiratória; higiene das mãos).

Além do referido anteriormente, perante um **caso confirmado** por COVID-19, 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 Responsável, 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 14 dias. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

A vigilância de contactos próximos deve ser a seguinte:

Alto Risco de Exposição	Baixo Risco de Exposição
<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar. ✓ Acompanhamento da situação pelo médico do trabalho.

É importante sublinhar que:

- ❖ A auto monitorização diária, feita pelo dirigente, treinador, seccionista ou atleta, 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 ou visitante estiver no local de trabalho, devem-se iniciar os **PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO**;
- ❖ Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para COVID-19.

11. USO DE MÁSCARAS NA COMUNIDADE

De acordo com a Informação n.º 009/2020 emitida pela DGS deve ser considerada a utilização de máscara de proteção na comunidade, de forma a limitar a propagação do COVID-19.

Existem 3 tipos de máscaras:

1. **Respiradores (Filtering Face Piece, FFP):** equipamento de proteção individual destinado aos profissionais de saúde, de acordo com a Norma 007/2020 da DGS;
2. **Máscaras cirúrgicas:** dispositivo que previne a transmissão de agentes infecciosos das pessoas que utilizam a máscara para as restantes;
3. **Máscaras não-cirúrgicas, comunitárias ou de uso social:** dispositivos de diferentes materiais têxteis, destinados à população geral, não certificados.

A máscara é utilizada nos seguintes casos:

- Todos os dirigentes, treinadores, seccionistas ou atletas, maiores de 10 anos, que entrem e circulem nas instalações.
- Todos os dirigentes, treinadores e seccionistas durante os treinos

O uso de máscara implica o conhecimento das técnicas de colocação, uso e remoção e não anula as medidas fundamentais como o distanciamento social e a higiene das mãos.

No Anexo VII estão descritas as técnicas para correta colocação, uso e remoção da máscara de proteção.

12. MEDIDAS DE PREVENÇÃO

A Secção de Basquetebol da Sociedade de Instrução e Recreio Os Pimpões adota as seguintes medidas:

- Aplica os procedimentos de triagem da Associação descrito no anexo 1.
- Alerta o dirigente, treinador, seccionista ou atleta com sintomas e ligação epidemiológica (compatíveis com a definição de caso suspeito de COVID-19), procedendo de forma célere à comunicação interna entre o dirigente, treinador, seccionista ou atleta com sintomas - ou quem identifique dirigente, treinador, seccionista ou atleta com sintomas na Associação – e o Coordenador ou a chefia direta e a Direção da Associação.
- Forma e sensibiliza os dirigentes, treinador, seccionista ou atleta para:
 - Procedimentos básicos para higienização das mãos (ex. 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). É disponibilizado a todos os trabalhadores, utentes e visitantes solução anticética em dispositivo doseador individual.
 - Procedimentos de etiqueta respiratória (ex. 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 (ex. alterar a frequência e/ou a forma de contacto entre os trabalhadores e entre estes e os utentes - evitar o aperto de mão, as reuniões presenciais, os postos de trabalho partilhados).

13. MEDIDAS DE PREVENÇÃO ESPECÍFICAS

A Secção de Basquetebol da Sociedade de Instrução e Recreio Os Pimpões implementará de imediato as seguintes medidas:

- ✓ Disponibilização de dispensadores de solução alcoólica nos espaços comuns (instalações sanitárias espaços de refeição), condicionada à sua existência no mercado.
- ✓ Divulgação de informação aos dirigentes, treinadores, seccionistas ou atletas.
- ✓ Definição de uma área de isolamento.
- ✓ Distribuição de EPI's: máscaras e luvas.
- ✓ Implementação de Plano de Higienização.

Procedimentos e Regras de Segurança

Espaços e equipamentos para prática de exercício físico

- É obrigatório desinfetar as mãos à entrada e saída de cada espaço;
- É garantido o controlo do acesso às sessões evitando aglomerados/filas de espera;
- A marcação das vagas é feita por meios digitais, preferencialmente;
- Limitação do tempo presencial dos dirigentes, treinadores, seccionistas ou atletas nas instalações:
 - entrada nos treinos 5 m antes
 - passagem pelo balneário (quando necessário) para troca de roupa
- Não é permitido o contato físico quer entre técnicos, funcionários e praticantes, quer entre os praticantes (exceto em situações de emergência);
- É evitado o uso de equipamentos com superfícies porosas (como alguns tipos de colchões, etc.).

Sessões de treino em grupo

- Nos treinos (em sala) é assegurado que a lotação máxima é reduzida, de forma a garantir o distanciamento físico de pelo menos 3 metros entre praticantes.
- Os atletas deverão utilizar obrigatoriamente máscara para entrar nas instalações onde irão realizar treino;
- Os atletas deverão aguardar no exterior da instalação onde irão realizar o treino, com a máscara devidamente colocada, pela chegada do treinador responsável pela equipa, para poderem entrar;
- Os atletas deverão seguir escrupulosamente nas áreas definidas para circuito de entrada de atletas da instalação desportiva;
- É proibida a utilização de balneários, pelo que os atletas deverão vir devidamente equipados para a realização da sessão de treino;
- Apenas é permitida a utilização de WCs, de forma estritamente individual e cuidada - sem utilização para beber água - atletas devem trazer sua própria garrafa de água devidamente identificada para o treino;
- No local da entrada para a área de treino propriamente dita (check-in) deverão realizar-se:
 - controlo da temperatura corporal de cada atleta pelo treinador responsável;

- correta higienização das mãos do atleta utilizando a solução álcool-gel disponível no local;
 - preencher documento de Registo de Assiduidade Diária, onde deverá colocar hora do momento de entrada e rubrica, no local próprio devidamente assinalado no documento;
 - Entrar para a área de treino, mantendo os 3 metros de distanciamento entre atletas;
 - Retirar a máscara, arrumando-a junto aos seus pertences, sempre devidamente afastados dos objetos dos restantes atletas.
- Durante a sessão de treino:
 - Todas as bolas a utilizar no treino são higienizadas com desinfetante antes dos exercícios que requerem a sua utilização;
 - Todos os atletas deverão realizar todos os esforços a fim de garantir os 3 metros de distanciamento, mais especificamente em momentos de espera em filas para realização do exercício;
 - Tal como definido no documento orientador da Federação Portuguesa de Basquetebol, não é permitido qualquer contacto físico direto, leia-se "Defesa";
 - Também com base no mesmo documento orientador, é permitida a partilha da bola, leia-se "Passe".
 - No final do treino:
 - Deverão ser higienizadas todas as bolas utilizadas na sessão de treino;
 - Atletas devem recolher os seus pertences e colocar a máscara;
 - Atletas devem dirigir-se ao local de saída da área de treino (check-out).
 - No local de saída da área de treino (check-out) deverão realizar-se:
 - correta higienização das mãos do atleta utilizando a solução álcool-gel disponível no local;
 - preencher documento de Registo de Assiduidade Diária, onde deverá colocar hora do momento de saída e rubrica, no local próprio devidamente assinalado no documento;
 - re-verificar que todos os atletas têm a máscara devidamente colocada;
 - sair da área de treino, seguindo escrupulosamente as áreas definidas para circuito de saída da instalação desportiva.

Caso se verifique apenas uma das seguintes situações:

- medição da temperatura corporal do atleta apresenta valor superior ou igual a 38 °C;
- durante um qualquer momento da sessão de treino, atleta apresenta e/ou reporta sintomas como náuseas, dor de cabeça, vômitos ou tosse;
- atleta informa que um elemento do seu seio familiar próximo (com que partilha habitação) está sinalizado como potencial Covid positivo ou apenas apresenta sintomas consentâneos com Covid-19;
- atleta informa que esteve em contacto social directo com pessoa ou pessoas no seio de um grupo de convívio social, que apresentavam sintomas consentâneos com Covid-19 ou estavam sinalizados com possíveis Covid positivos.

- atleta será imediatamente proibido de treinar, devendo suspender de imediato a prática, caso já tenha iniciado a sessão de treino e:

1. imediatamente isolado, acompanhado para sala de isolamento definida para o efeito;
2. equipar-se devidamente com todo o equipamento (EPI) determinado e disponibilizado na sala para o efeito;
3. deverá ser contactado com a maior brevidade o encarregado de educação do atleta em causa;
4. deve ser garantido todo o contacto, ainda que não de forma física direta com o atleta em isolamento, prestando todo o apoio necessário até à chegada do encarregado de educação;
5. após a chegada do encarregado de educação, garantir que é feita a devida chamada para a Linha Saúde 24 e que é realizado o devido acompanhamento do atleta.

Pré-Requisitos para a realização do 1º Treino em pavilhão:

- não apresentar qualquer sintoma consentâneo com Covid-19;
- entregar os documentos: Termo de Responsabilidade e Autorização da partilha dos Contactos para efeitos da DGS, devidamente preenchidos e assinados pelos respetivos encarregados de educação;
- compreensão e devida interiorização da necessidade imperiosa da adoção de um comportamento social responsável;
- conhecimento e cumprimento de todas as regras definidas pelo clube neste "Manual de Procedimentos/Plano de Contingência".

Balneários, Chuveiros e sanitários

- Não são permitidos banhos, pelo que os praticantes devem procurar alternativas, nomeadamente nos seus domicílios.
- A utilização de balneários só é permitida para efeito de troca de roupa e caso necessário.
- É permitido o acesso dos utilizadores às instalações sanitárias.
- Não são disponibilizados bebedouros, optando por dispensadores de água com copo de plástico ou para enchimento da própria garrafa do cliente, sem tocar no bocal do dispensador.
- Não são disponibilizados aparelhos de secagem das mãos, privilegiando o uso de papel das mãos descartável.
- Não é permitido o uso de secadores de cabelo

Transporte/movimentação de dirigentes, treinadores, seccionistas ou atletas

- Durante a viagem é obrigatório o uso de máscaras;
- A lotação do veículo deverá ser reduzida a metade devendo os passageiros posicionar-se de forma de cruz (diagonal) para aumentar o afastamento;
- Durante a viagem devem, se possível, manter a janela aberta para potenciar a renovação do ar. Evitar a recirculação mecânica do ar através do sistema de ventilação;

- Diariamente o responsável da viatura promove a higienização da mesma na sua totalidade, com solução alcoólica das superfícies
- As zonas de manipulação, nomeadamente volante, alavanca da velocidades e tablier, são higienizados a cada utilização com a mesma solução.

Produtos utilizados na desinfeção (Fichas técnicas em anexo)

- Desinfeção de mãos (disponível em todos os espaços)
 - Fist Pur
- Desinfeção de superfícies e equipamentos (entre e depois da todas as aulas)
 - Clean Active
- Fornecedor Exachem
 - Vendedor: Paulo Ferreira 919 937 933
 - Abastecimento: 2ª às 9h00

14. CONTACTOS ÚTEIS

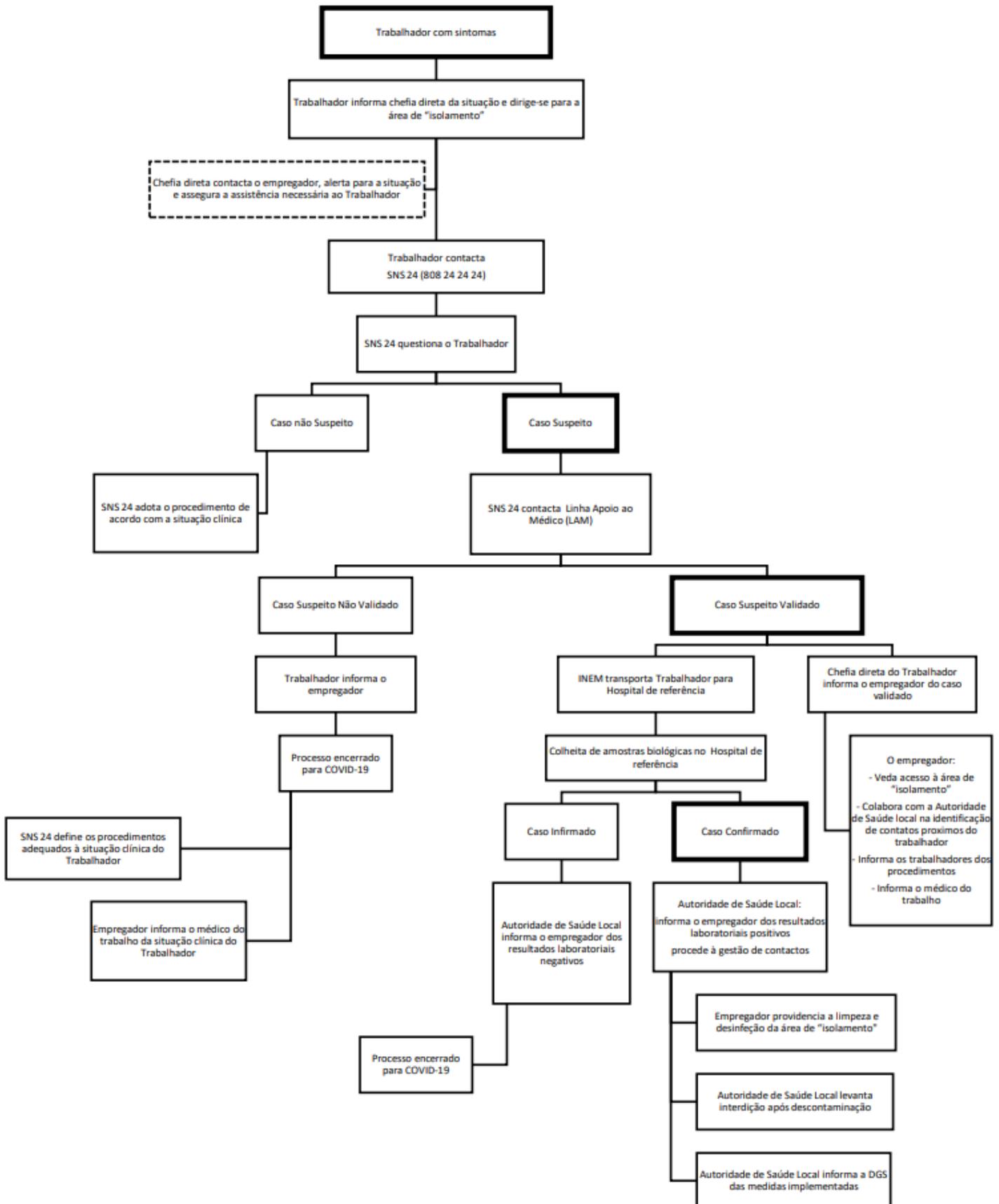
- **Autoridade de Saúde 262 870 190**
- **Proteção Civil 917 035 125**
- **Polícia de Segurança Pública 262 870 360**
- **Bombeiros Voluntários da Caldas da Rainha 262 840 550**

21 de Setembro de 2020

A Direção,

Anexos

ANEXO I - FLUXOGRAMA DE SITUAÇÃO DE TRABALHADOR COM SINTOMAS DE COVID-19 NUMA EMPRESA



ANEXO II - MEDIDAS DE PREVENÇÃO DA TRANSMISSÃO DO COVID-19

A melhor maneira de prevenir a infecção é evitar a exposição ao vírus. Existem princípios gerais que qualquer pessoa pode seguir para prevenir a transmissão de vírus respiratórios:

- ✓ **Lavar as mãos com frequência** – com sabão e água, ou esfregar as mãos com gel alcoólico se não for possível lavar as mãos. Se as mãos estiverem visivelmente sujas, devem ser usados preferencialmente sabão e água.



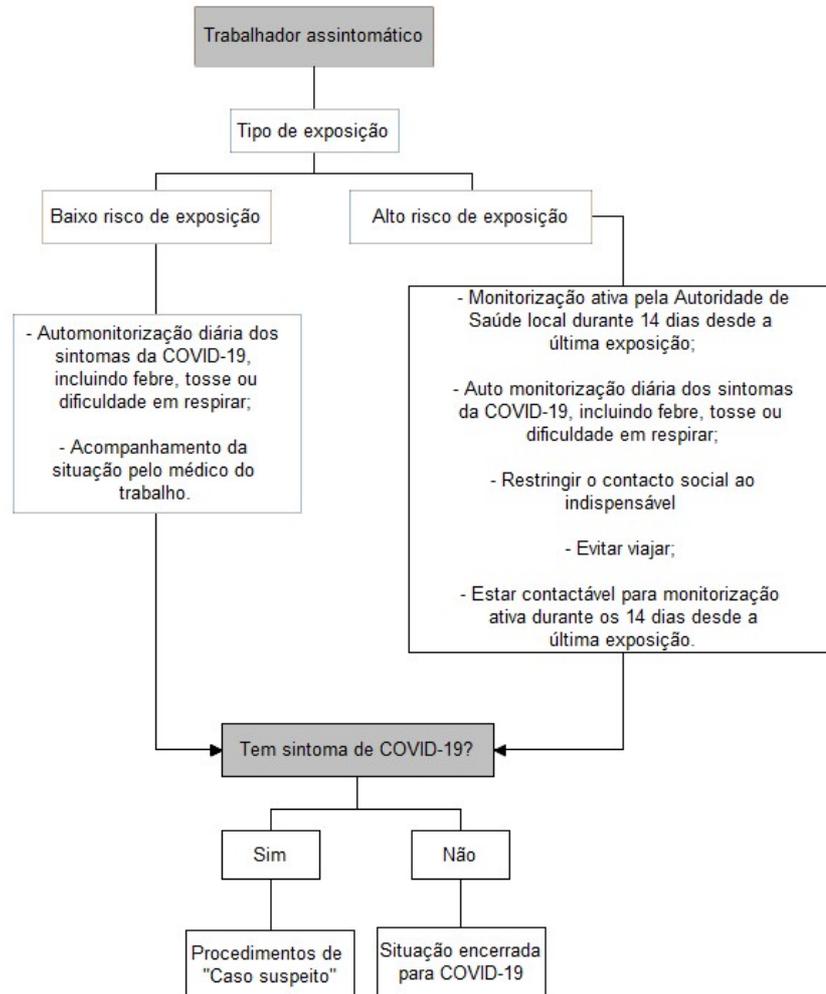
- ✓ **Cobrir a boca e o nariz** com um lenço de papel descartável sempre que for necessário assoar, tossir ou espirrar. O lenço de papel deverá ser descartado num caixote de lixo e, em seguida, deverão ser lavadas as mãos. Na ausência de lenços de papel descartável, poder-se-á tossir ou espirrar para a prega do cotovelo. Nunca se deve tossir nem espirrar para o ar ou para as mãos.



- ✓ As pessoas que **sintam tosse, febre ou dificuldade respiratória** devem **contactar** telefonicamente a pessoa responsável para avaliar a situação e aconselhar quais as medidas a tomar.
- ✓ Os colaboradores, utentes e eventuais visitantes devem **lavar as mãos**:
 - Antes de sair de casa
 - Ao chegar à Sociedade de Instrução e Recreio Os Pimpões
 - Após usar a casa de banho
 - Após as pausas
 - Antes das refeições, incluindo lanches
 - Antes de sair do local de trabalho
- ✓ Utilizar um gel alcoólico que contenha pelo menos 60% de álcool se não for possível lavar as mãos com água e sabão.
- ✓ **Evitar tocar** nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos.
- ✓ **Evitar contacto próximo** com pessoas com tosse, febre ou dificuldade respiratória.
- ✓ Limpar e desinfetar frequentemente objetos e superfícies de utilização comum.
- ✓ Em caso de sintomas ou dúvidas contactar a **Linha SNS24: 808 24 24 24**.
- ✓ Não se deslocar diretamente para nenhum estabelecimento de saúde.
- ✓ Consultar regularmente informação afixada e em <http://www.dgs.pt>

O uso de máscaras de proteção na população em geral **não está recomendado**, uma vez que não há qualquer evidência de benefício do seu uso fora de estabelecimentos de saúde.

ANEXO III - FLUXOGRAMA DE SITUAÇÃO DE TRABALHADOR COM SINTOMAS DE COVID-19 NUMA EMPRESA



ANEXO IV – FOLHETO INFORMATIVO: RECOMENDAÇÕES GERAIS

CORONAVÍRUS (COVID-19)

RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS



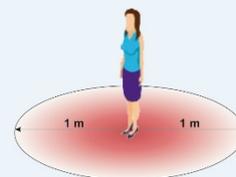
Quando espirrar ou tossir tape o nariz e a boca com o braço ou com lenço de papel que deverá ser colocado imediatamente no lixo

When coughing or sneezing cover your mouth and nose with your forearm or with tissue paper that should be placed immediately in the trash



Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use solução à base de álcool

Wash your hands frequently with soap and water or an alcohol-based solution



Se regressou de uma área afetada, evite contacto próximo com outras pessoas

If you returned from an affected area, avoid contact close with people

EM CASO DE DÚVIDA LIGUE
IF IN DOUBT, CALL

SNS 24

808 24 24 24



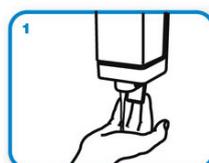
Anexo V – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO

Lavagem das mãos

 Duração total do procedimento: 40-60 seg.



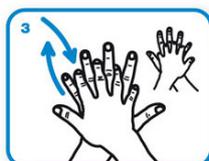
0 Molhe as mãos com água



1 Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



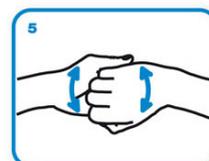
2 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



4 Palma com palma com os dedos entrelaçados



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



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



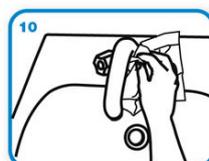
7 Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



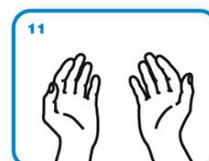
8 Enxague as mãos com água



9 Seque as mãos com toalhete descartável



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



11 Agora as suas mãos estão seguras.

Anexo VI – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM GEL ALCOÓLICO

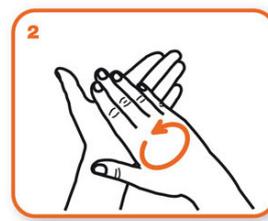
Fricção Anti-séptica das mãos



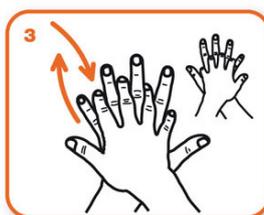
Duração total do procedimento: 20-30 seg.



1a
1b
Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



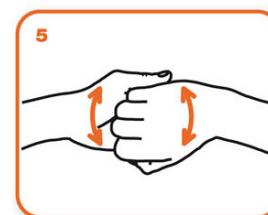
2
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



4
As palmas das mãos com dedos entrelaçados



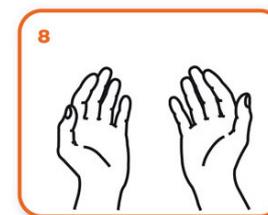
5
Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



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



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



8
Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

Anexo VII – COMO COLOCAR CORRETAMENTE A MÁSCARA CIRÚRGICA

Para Colocar a Máscara

1. Higienize as mãos



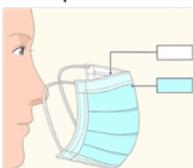
2. Coloque a máscara na posição correta

A extremidade superior da máscara é a que tem um encaixe que assenta e molda-se ao nariz.



3. Coloque a máscara do lado correto

A parte interna das máscaras é branca, enquanto a externa tem outra cor. Antes de colocar a máscara verifique se está do lado correto.



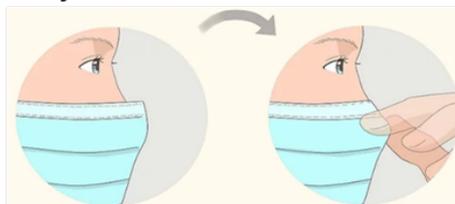
4. Coloque a máscara no rosto

Existem diversos tipos de máscaras médicas no mercado, cada um com um método próprio de aplicação.

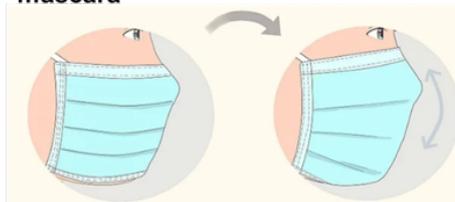
- ✓ Com alças para as orelhas
- ✓ De amarrar
- ✓ Com faixas



5. Ajuste a máscara no nariz



6. Se necessário, amarre a tira inferior da máscara



7. Ajuste a máscara no rosto e debaixo do queixo



Anexo VIII – PRODUTOS UTILIZADOS NA DESINFEÇÃO

**CLEAN ACTIVE**

50007

Ficha Técnica: 275

Edição: Mar/2016

**SOLUÇÃO ANTI-SÉPTICA
BASE ALCOÓLICA
DESINFEÇÃO DE SUPERFÍCIES****Descrição**

Solução anti-séptica de base alcoólica, com cloreto de alquil dimetil benzil amônio, especialmente formulada para a desinfeção por pulverização de todas as superfícies que possam estar em contacto com as mãos.

Propriedades

- Acção rápida e eficaz, contra bactérias, vírus, mycobactérias, fungos e bolores;
- Desinfecta numa só operação, as áreas críticas à saúde pública
- Penetra em profundidade nos sítios difíceis, graças à sua baixa tensão superficial;
- Contém um retardador ligeiro de evaporação, que permite manter o produto em contacto com as superfícies, o tempo necessário à desinfeção;
- Apresenta características de viscosidade que o permitem aplicar quer por pulverização, quer com panos de limpeza;
- Volátil. Alguns minutos após aplicação, as superfícies ficam praticamente secas.

Campos de Aplicação

Todas as superfícies de contacto susceptíveis de serem veículo de contaminação bacteriológica.

CRECHES E INFANTÁRIOS - Todas as superfícies de contacto, nomeadamente, briqueados, mesas, cadeiras, puxadores de porta, telefones, corrimões, etc..

ÁREAS COMERCIAIS - Zonas de contacto com público, caixas de pagamento, balcões, carrinhos de compras, bilheteiras, etc...

LOCAIS PÚBLICOS - Repartições de finanças, alfandegas, tribunais, conservatórias, policias, hospitais, clínicas, centros de saúde, aeroportos, etc...

POSTOS DE TRABALHO - Rotativos, nomeadamente condução de veículos e máquinas, equipamentos de caixa, bancadas de trabalho, etc...

INDUSTRIA ALIMENTAR - Superfícies e equipamentos de preparação de alimentos.

Modo de Emprego

BRINQUEDOS - Aplicar por pulverização até 1 hora antes da sua utilização, de modo a permitir com segurança a secagem completa.

SUPERFÍCIES DE DIFÍCIL ACESSO - Aplicar por pulverização.

LOCAIS DE TRABALHO INTENSIVO - Aplicar por pulverização ou com pano de limpeza. Passar com pano limpo sem secar completamente.

Dados Técnicos

		Mín.	Máx.
Aspecto		Transparente	
Cor		Azul	
Odor		Característico	
Massa Volúmica @ 20°C	Kg/L	0.85	0.95
Visc. Aparente @ 20°C	mPa.s		100
Outros dados:			
Inflamabilidade		Inflamável	

Rendimento**Armazenagem e Validade**

Deve ser armazenado nas embalagens originais fechadas, ao abrigo do sol e longe de chamas vivas. Válido por um ano a partir da data de fabrico.

Fornecimento

Embalagens de polietileno de várias capacidades

Outras Indicações

Substâncias activas: Etanol, Cloreto de Alquil Dimetil Benzil Amônio

Organismos alvo: Actinobacillus spp., Actinomyces spp., Aspergillus niger, Candida albicans, Enterococcus hirae, Escherichia coli, Hepatitis B, Hepatitis C, Herpes virus simplex, Mycobacterium smegmatis, Pseudomonas aeruginosa, Staphylococcus aureus

As informações fornecidas por esta ficha técnica, são dadas a título indicativo e baseiam-se no conhecimento e experiência actuais. Não podem levar a qualquer derrogação das nossas condições gerais de venda e em caso algum implicam uma garantia ou responsabilidade quanto à aplicação dos nossos produtos

Rua de Angola n.º9, Lojas 4/5 • 2670-403 LOURES • tel 263650550 • fax 263650555 • geral@exachem.pt • www.exachem.pt



FIST PUR

5105

Ficha Técnica: 053

Edição: Mar/2016

**GEL DESINFECTANTE
PARA AS MÃOS**

Descrição

Gel desinfetante, especialmente formulado para as mãos.

Propriedades

- Desinfeta a pele sem deixar quaisquer resíduos ou odores desagradáveis.
- Muito volátil. Alguns segundos após aplicação, as mãos ficam praticamente secas.

Campos de Aplicação

Recomendado nas mais diversas áreas onde se pretenda a desinfecção integral das mãos, nomeadamente em indústrias de carnes, de laticínios, matadouros e talhos, transformação de pescado, aviários, supermercados, restaurantes, etc...

É particularmente indicado para desinfecção das mãos, em hospitais, clínicas e casas de saúde, serviço de bombeiros, funerárias, hotéis e residenciais.

Modo de Emprego

Utilizar puro, esfregando bem as mãos com o desinfetante e deixar secar.

Dados Técnicos

		Mín.	Máx.
Aspecto		Transparente	
Cor		Verde	
Odor		Característico	
Massa Volúmica @ 20°C		Kg/L	0.85 0.95
Visc. Aparente @ 20°C		(spindle	3 a 12
rpm)		mPa.s	2000
Outros dados:			
Inflamabilidade			Inflamável

Rendimento

Armazenagem e Validade

Deve ser armazenado nas embalagens originais fechadas, ao abrigo do sol e longe de chamas vivas. Válido por um ano a partir da data de fabrico.

Fornecimento

Embalagens de polietileno de várias capacidades

Outras Indicações

Substâncias activas: Etanol, Cloreto de Alquil Dimetil Benzil Amónio

Organismos alvo: Actinobacillus spp., Actinomyces spp., Aspergillus niger, Candida albicans, Enterococcus hirae, Escherichia coli, Hepatitis B, Hepatitis C, Herpes virus simplex, Mycobacterium smegmatis, Pseudomonas aeruginosa, Staphylococcus aureus

As informações fornecidas por esta ficha técnica, são dadas a título indicativo e baseiam-se no conhecimento e experiência actuais. Não podem levar a qualquer derrogação das nossas condições gerais de venda e em caso algum implicam uma garantia ou responsabilidade quanto à aplicação dos nossos produtos

Rua de Angola nº9, Lojas 4/5 • 2670-403 LOURES • tel. 263650550 • fax 263650555 • geral@exachem.pt • www.exachem.pt



Sócio

N.º _____

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, _____, portador do documento de identificação n.º _____, frequentador da atividade de _____ na Sociedade de Instrução e Recreio Os Pimpões, 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.

____ de _____ de 202__

Assinatura: _____

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