

Plano de contingência (COVID-19)

SOCIEDADE DE INSTRUÇÃO E
RECREIO OS PIMPÕES

Piscinas Municipais

1. CONTROLO DE ALTERAÇÕES

Revisão	Data	Alterações
01	05/06/2020	Primeira edição
02	01/07/2020	Medidas de prevenção específicas Planta Edifício Fichas Técnicas dos Produtos utilizados na desinfeção
03	21/08/2020	Aulas na piscina até aos 36 meses Medidas para aulas + 36 meses Medidas para aulas + 6 anos Permitida a utilização dos balneários para banhos
04	21/09/2020	Periodicidade de desinfeção de balneários e cacifos Periodicidade de desinfeção de pontos de grande contacto Lotação das aulas na piscina Lotação das aulas de terra Comunicado da Federação Portuguesa de Natação Selo de Qualidade do Portugal a Nadar Planos de Limpeza e Higienização (documentos de controle)

Conteúdo

1. CONTROLO DE ALTERAÇÕES	2
2. INTRODUÇÃO	4
3. A DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19)	4
4. A TRANSMISSÃO DO COVID-19	4
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	6
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 – COMO COLOCAR CORRETAMENTE A MÁSCARA CIRÚRGICA.....	22
ANEXO VIII - PRODUTOS UTILIZADOS NA DESINFEÇÃO	23
ANEXO IX – COMUNICADO FPN Nº31/20 E SELO DE QUALIDADE “PORTUGAL A NADAR SEGURO”.	27
ANEXO X - PLANOS DE LIMPEZA E HIGIENIZAÇÃO.....	30
ANEXO XI - PLANTA DO EDIFÍCIO com circuitos de circulação, localização da área de isolamento e sinalização do respectivo acesso próximo para o exterior	32
ANEXO XII - TERMO DE RESPONSABILIDADE.....	33

2. INTRODUÇÃO

O presente documento dá a divulgar os pontos essenciais do Plano de Contingência da Sociedade de Instrução e Recreio Os Pimpões – Piscinas Municipais para a Doença por Coronavírus (COVID-19) estabelecido pela Sociedade de Instrução e Recreio Os Pimpões – Piscinas Municipais, fornece informação aos colaboradores e utentes 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 – Piscinas Municipais 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 colaboradores e utentes da Sociedade de Instrução e Recreio Os Pimpões – Piscinas Municipais 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 – Piscinas Municipais para a Doença por Coronavírus (COVID-19) será amplamente divulgada, através dos meios mais adequados. A Sociedade de Instrução e Recreio Os Pimpões – Piscinas Municipais 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	E	Critérios epidemiológicos
Febre OU Tosse OU Dificuldade respiratória		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

É estabelecida uma área de isolamento na Sociedade de Instrução e Recreio Os Pimpões – Piscinas Municipais. A colocação de um colaborador, utente ou visitante 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.

Na Sociedade de Instrução e Recreio Os Pimpões – Piscinas Municipais foi definido o Gabinete Médico como *Área de Isolamento*. Esta área deverá estar equipada 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 colaboradores deverão ser informados da localização da área de isolamento na sua instituição.

7. DESIGNAÇÃO DO PONTO FOCAL

A Sociedade de Instrução e Recreio Os Pimpões – Piscinas Municipais designará um Responsável (Ponto Focal) pela gestão de qualquer caso suspeito de COVID-19. Os colaboradores serão informados de quem é o Responsável. É a este Ponto Focal que deverá ser reportada uma situação de doença enquadrada de um colaborador ou visitante com sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso possível de COVID-19. Sempre que for reportada uma situação de um colaborador, utente ou visitante com sintomas, o Ponto Focal deverá assegurar o cumprimento dos procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência da Sociedade de Instrução e Recreio Os Pimpões – Piscinas Municipais 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 – Piscinas Municipais.

Ponto focal	Carla Ferreira	916032254
Ponto focal (substituto)	André Fialho	916250735

8. PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO

Na situação de **caso suspeito validado**:

1. Qualquer pessoa, seja colaborador ou utilizador, 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:
 - Colaborador do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros) do caso;
 - Colaborador, utente ou visitante que esteve cara-a-cara com o caso confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
 - Colaborador, utente ou visitante que partilhou com o caso confirmado louça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias).
- ✓ **Baixo risco de exposição (casual)**, definido como:
 - Colaborador, utente ou visitante 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);
 - Colaborador, utente ou visitante 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 contatos 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
✓ 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.

É importante sublinhar que:

- ❖ A auto monitorização diária, feita pelo colaborador ou visitante, 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 colaboradores e utentes que entrem e circulem nas instalações.
- Todos os professores durante as aulas

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 Sociedade de Instrução e Recreio Os Pimpões adota as seguintes medidas:

- Aplica os procedimentos de triagem da Associação descrito no anexo 1.
- Alerta o Trabalhador, Utente ou Visitante com sintomas e ligação epidemiológica (compatíveis com a definição de caso suspeito de COVID-19), procedendo de forma célere à comunicação interna entre o Trabalhador, Utente ou Visitante com sintomas - ou quem identifique um trabalhador, utente ou visitante com sintomas na Associação – e o Coordenador ou a chefia direta e a Direção da Associação.
- Forma e sensibiliza os trabalhadores, utentes e visitantes 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 antitética 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 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 colaboradores, utentes e eventuais visitantes.
- ✓ Definição de uma área de isolamento.
- ✓ Distribuição de EPI's: máscaras e luvas.
- ✓ Implementação de Plano de Higienização.

Procedimentos e Regras de Segurança

Transporte/movimentação de trabalhadores e utentes

- Durante a viagem é obrigatório o uso de máscaras;

- A lotação do veículo deverá ser reduzida a dois terços 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.

Refeições

- Durante as refeições o trabalhador deve procurar manter-se o mais afastado possível dos seus colegas, mantendo pelo menos dois lugares entre cada um e sentar-se de forma cruzada. Nunca frente a frente;
- Procurar gerir os horários de almoço de forma reduzir a nº de pessoas presente no mesmo espaço. (Ex: horas de almoço por grupos).

Locais de trabalho/Atendimento

- Em espaços fechados é obrigatório o uso de máscaras. (Ex. escritório, interior de edifícios);
- Utilização de barreiras físicas (ex. janelas de vidro, acrílico, postigo) entre trabalhador e utente/cliente/público;
- Gestão e monitorização equilibrada do acesso de utentes/clientes/ público ao interior da empresa/estabelecimento;
- Limitação do tempo presencial (permanência), ao necessário, de utentes/clientes no edifício e zona exterior das Piscinas Municipais;
- Restrição do acesso de utentes/clientes/público a áreas das Piscinas Municipais;
- Implementação de circuitos/fluxos específicos de atendimento aos utentes/clientes/público; disponibilização de máscaras sociais/comunitárias a colaboradores dos Pimpões
- Ao final do dia, cada trabalhador deve proceder à higienização do seu posto de trabalho nomeadamente, ferramentas, mesa de trabalho, teclado e demais superfícies do seu posto. Em postos de trabalho moveis, frente de obra é obrigatório o uso de luvas;
- Limpeza e higienização ao fim da manhã, ao fim da tarde e após encerramento, de pontos de grande contacto: telefones, teclados, ferramentas, maçanetas das portas, corrimãos, interruptores de luz, botões de máquinas, etc.;
- Ventilar o mais possível os espaços (janelas, portas) e não promover a recirculação do ar.

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 utentes nas instalações:
 - entrada nas aulas 5 m antes
 - aulas de 40 m
 - passagem pelo balneário (quando necessário) para troca de roupa
- Os lugares são marcados no chão, de forma a garantir o distanciamento físico preconizado;
- Pode ser necessário reconfigurar os diferentes espaços de prática de atividade física, reposicionando, vedando ou removendo equipamentos;
- 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

- Nas aulas de grupo (no exterior) é assegurado que a lotação máxima é reduzida, de forma a garantir o distanciamento físico de pelo menos 3 metros entre praticantes.
- Essa distância tem em conta a disposição e movimentos das pessoas ao longo das sessões, de acordo com a tipologia da sessão; ou seja, algumas sessões em grupo, como por exemplo as dedicadas a artes marciais são devidamente adaptadas.
- Até aos 36 meses as aulas na piscina serão com um dos pais dentro de água em grupos reduzidos e fixos a um professor.
- A partir dos 36 meses as aulas na piscina serão organizadas em grupos fixos de 4 alunos atribuídos a apenas 1 professor. As aulas serão ministradas com o professor dentro de água, sendo o uso de máscara cirúrgica, obrigatório pelo mesmo.
- A partir dos 6 anos todas as aulas na piscina serão organizadas cumprindo a redução da lotação para 5 por pista no tanque pequeno e 7 por pista na piscina de 25m segundo as orientações da Federação Portuguesa de Natação no Comunicado nº31/20.
- Não serão retomadas as sessões de grupo dedicadas a grávidas ou pessoas com doenças crónicas, pelo risco acrescido que estas populações parecem apresentar.
- As aulas de grupo têm uma duração de 40 minutos e 20 minutos de intervalo entre elas. É promovida a limpeza, desinfecção, arejamento e ventilação dos espaços e equipamentos utilizados entre e depois das aulas

Piscina

- A limpeza e desinfecção da piscina são realizadas com o procedimento habitual, substituindo a água e procedendo à cloragem (ou outro tipo de desinfecção química) como definido em protocolo interno.
- É garantido que a água é testada regularmente quanto à química correta e desinfecção adequada e que a instalação está livre de outros riscos químicos e físicos.

- São mantidos registos atualizados dos resultados e testes de qualidade da água. Desta forma, são reforçados os mecanismos de desinfecção do circuito de água da piscina.
- Obrigatoriedade de higienização das mãos na entrada do cais da piscina.
- É recomendado aos utilizadores o uso de óculos de natação dentro da mesma e área circundante, de modo a evitar tocar com as mãos nos olhos.
- É assegurada a limpeza, desinfecção, arejamento e ventilação do cais e equipamentos utilizados entre e depois das aulas.

Balneários, Chuveiros e sanitários

- São permitidos banhos, mas os praticantes são aconselhados a procurar alternativas, nomeadamente nos seus domicílios.
- A utilização de cabides nos balneários é permitida para efeito de troca de roupa devendo os utilizadores cumprir o distanciamento assinalado nos mesmos.
- É permitido o acesso dos utilizadores a cacifos e 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
- É assegurada a limpeza, desinfecção, arejamento e ventilação dos balneários e cacifos entre e depois das aulas.

Produtos utilizados na desinfecção (Fichas técnicas em anexo)

- Desinfecção de mãos (disponível em todos os espaços)
 - Fist Pur
- Desinfecção de superfícies e equipamentos (entre e depois de todas as aulas)
 - Clean Active
- Desinfecção do cais da piscina
 - Cloro líquido (diluição de 1%)
- Fornecedor Exachem
 - Vendedor: Paulo Ferreira (919 937 933)
 - Abastecimento: 2ª às 9h00
- Fornecedor Cimai
 - Contacto: Susana Claro (219 818 449)
 - Abastecimento: 3ª às 9h00

14.CONTACTOS ÚTEIS

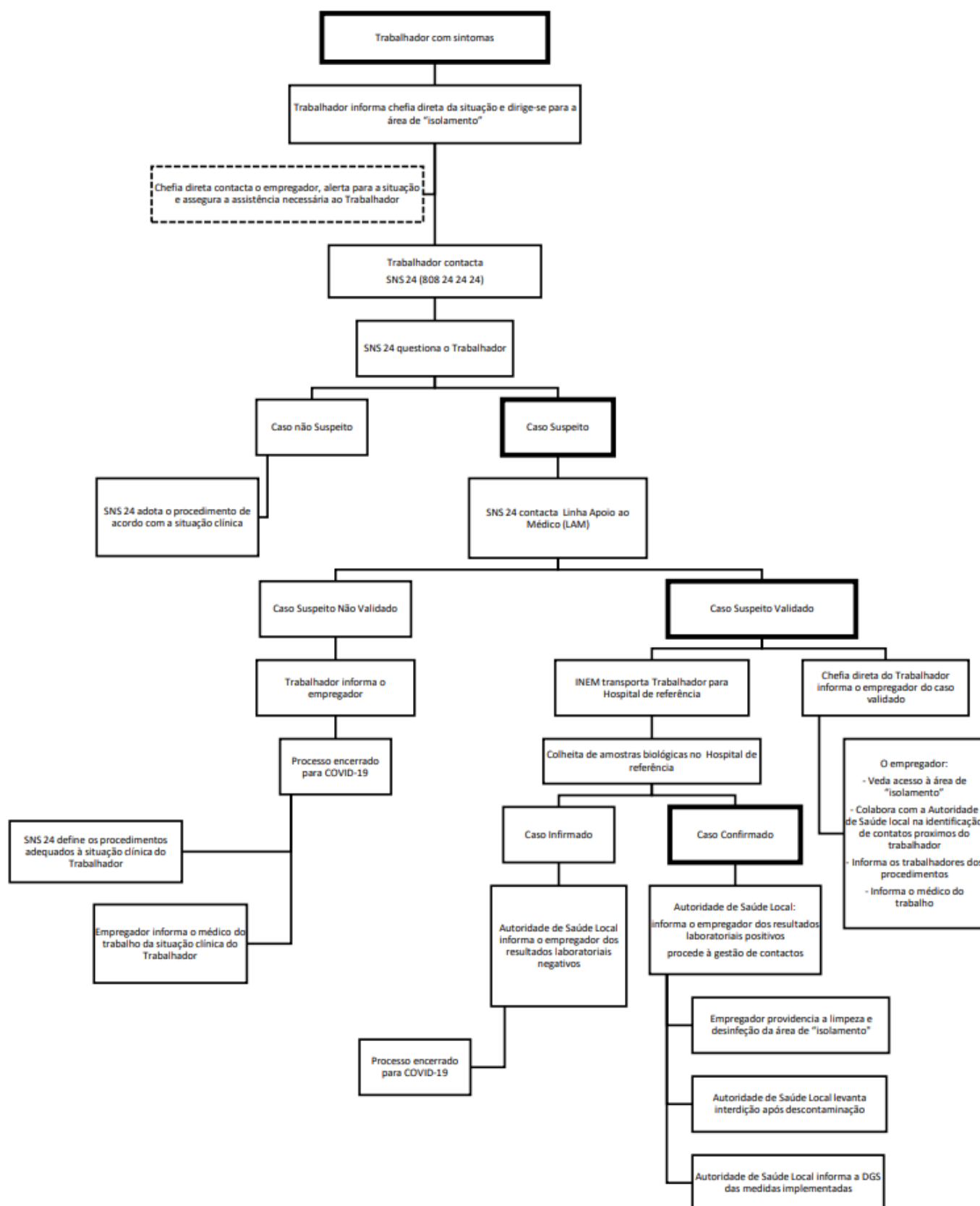
- **Autoridade de Saúde 262 870 190**
- **Proteção Civil 917 035 125**
- **Polícia de Segurança Pública 262 870 360**
- **Bombeiros Voluntários da Caldas da Rainha 262 840 550**

20 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.



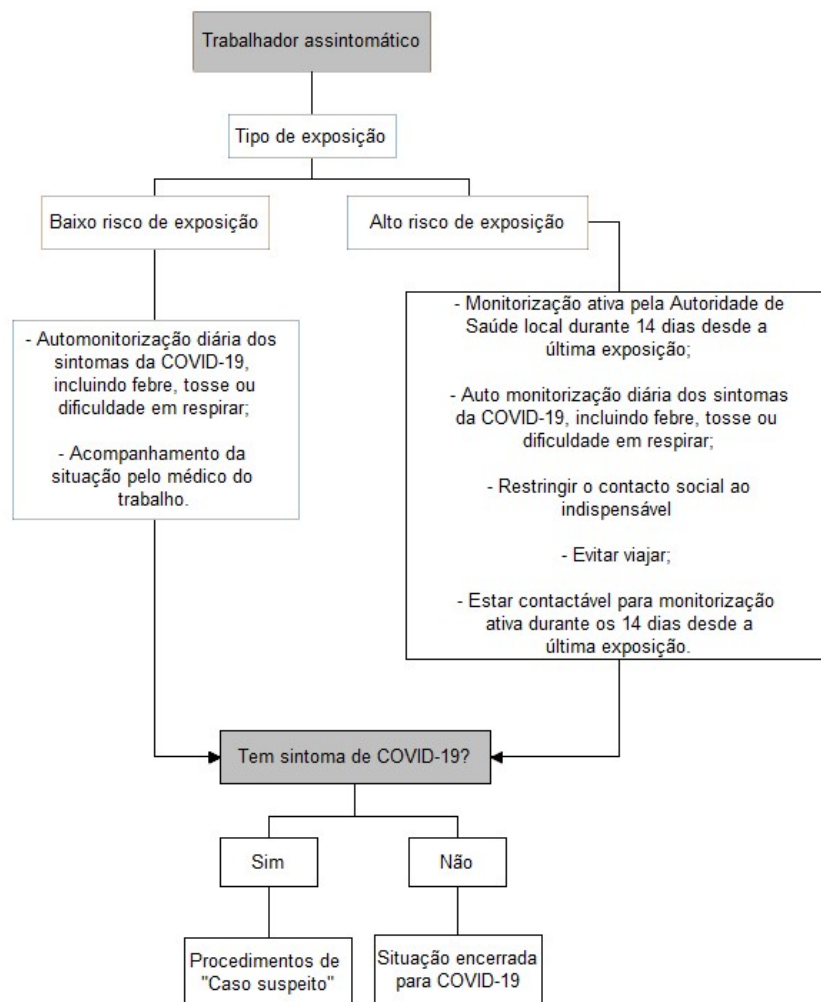
- ✓ **Cobrir a boca e o nariz** com um lenço de papel descartável sempre que for necessário assoar, tossir ou espirrar. O lenço de papel deverá ser descartado num caixote de lixo e, em seguida, deverão ser lavadas as mãos. Na ausência de lenços de papel descartável, poder-se-á tossir ou espirrar para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



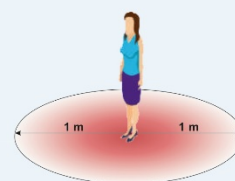
Quando espirrar ou tossir
tape o nariz e a boca com
o braço ou com lenço
de papel que deverá ser
colocado imediatamente
no lixo

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

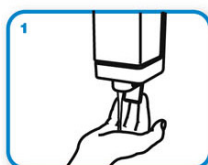
Lavagem das mãos



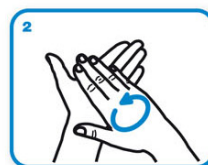
Duração total do procedimento: 40-60 seg.



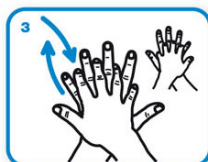
Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



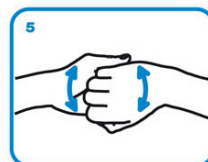
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



Palma com palma com os dedos entrelaçados



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



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



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



Enxague as mãos com água



Seque as mãos com toalhete descartável



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



Agora as suas mãos estão seguras.

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

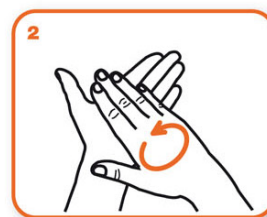
Fricção Anti-séptica das mãos



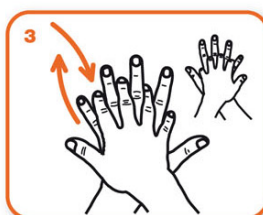
Duração total do procedimento: 20-30 seg.



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



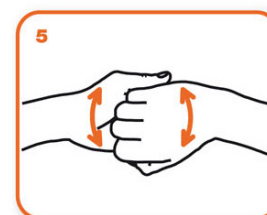
2
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



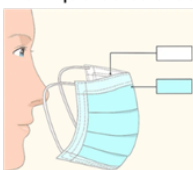
2. Coloque a máscara na posição correta

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

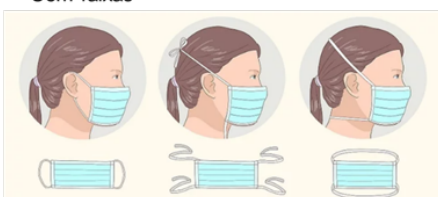
A parte interna das máscaras é branca, enquanto a externa tem outra cor. Antes de colocar a máscara verifique se está do lado correto.



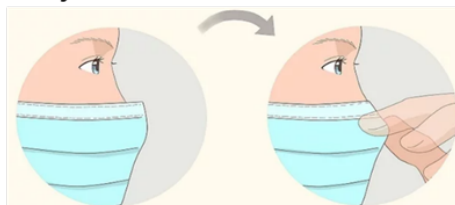
4. Coloque a máscara no rosto

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

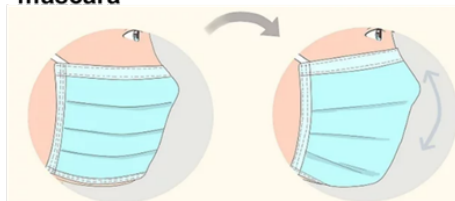
- ✓ Com alças para as orelhas
- ✓ De amarrar
- ✓ Com faixas



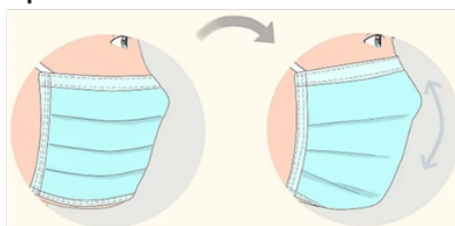
5. Ajuste a máscara no nariz



6. Se necessário, amarre a tira inferior da máscara



7. Ajuste a máscara no rosto e debaixo do queixo



Anexo VIII – PRODUTOS UTILIZADOS NA DESINFECÇÃO



CLEAN ACTIVE

50007

Ficha Técnica: 275

Edição: Mar/2016

**SOLUÇÃO ANTI-SÉPTICA
BASE ALCOÓLICA
DESINFECÇÃO DE SUPERFÍCIES**

Descrição

Solução anti-séptica de base alcoólica, com cloreto de alquil dimetil benzil amônio, especialmente formulada para a desinfecção 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 desinfecção;
- 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, brinquedos, 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, polícias, hospitais, clínicas, centros de saúde, aeroportos, etc...

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

INDÚSTRIA 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 nº9, 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

- Desinfecta 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 rpm)	3 a 12
Outros dados:	mPa.s	2000
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



BENZALIM

5010

Ficha Técnica: 003

Edição: Mar/2016

DESINFECTANTE DESODORIZANTE ACÇÃO RÁPIDA

Descrição

Constituído essencialmente por uma combinação de tensoactivos, sequestrantes e emulsionantes conjugados com um poderoso agente bactericida.

Propriedades

- Poderoso agente de desinfeção, actuado como bactericida e bacteriostático.
- Destroi as mais variadas bactérias por contacto
- Eficiente contra pseudomonas aeruginosas e fluorescentes
- Mantém as suas propriedades bacteriostáticas residuais em lençóis, toalhas e todo o género de roupa, eliminando odores desagradáveis, incluindo o do amoníaco.
- Não produz qualquer tipo de corrosão.
- Forte acção sequestrante, formando quelatos com os iões que conferem dureza à água, evitando assim manchas e depósitos calcários.

Campos de Aplicação

Utilizado na lavagem, desinfeção e limpeza nas indústrias de laticínios, matadouros, farmacêutica, em hospitais, sanatórios e clínicas, bem como em hotéis, restaurantes e refeitórios. Especialmente indicado para a área alimentar na limpeza e desinfeção de superfícies em instalações de processamento alimentar, máquinas e equipamentos de preparação e embalagem de alimentos.

Modo de Emprego

As concentrações normais de aplicação variam conforme o fim em vista.

A sua utilização unicamente como desinfetante, requer apenas 5 ml de produto por litro de água.

No caso de serem efectuados serviços de lavagem e desinfeção simultânea, deverão ser utilizados 100 ml de produto por litro de água, podendo ser reduzida esta concentração de acordo com experiência anterior.

Deixar o produto actuar nas zonas que se pretende lavar ou desinfetar, durante cerca de 10 minutos e proceder a um bom enxaguamento com água corrente.

Dados Técnicos

Aspecto		Mín.	Máx.
Cor		Transparente	
Odor		Incolor	
Massa Volúmica @ 20°C	Kg/L	1.00	1.10
Visc. Aparente @ 20°C	mPa.s		100
pH @ 20°C		12.5	

Rendimento

Armazenagem e Validade

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

Fornecimento

Embalagens de polietileno de várias capacidades

Outras Indicações

Substâncias activas: Quat. amónio bencil-C12-16-alquildimetildoreto

Organismos alvo: *Listeria monocytogenes*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Staphylococcus aureus*, *Candida albicans*, *Aspergillus niger*, *Enterococcus hirae*, *Escherichia coli*

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

We **KNOW HOW**

A **CIMAI** existe
para o ajudar a
criar **VALOR**

FICHA TÉCNICA TECHNICAL INFORMATION SHEET

CODIGO DE PRODUTO
01358

FAMILIA
tratamento de águas
desinfetantes

TEOR DE CLORO ATIVO , 13%.

O **CLORO LÍQUIDO** é um **OXIDANTE FORTE**, sendo um excelente desinfetante bactericida e virucida. Pode assim ser utilizado para desinfeção de superfícies, pavimentos, no tratamento de águas municipais e de consumo e de piscinas. Os compostos de cloro têm efeito na **INATIVAÇÃO DE VÁRIOS VÍRUS**, entre os quais, no vírus SARS-CoV-2 (novo Corona Vírus – Covid-19).

VALIDADE: 6 meses

As informações contidas neste documento são baseadas na nossa experiência, não substituem, no entanto, ensaios preliminares que deverão sempre ser feitos, uma vez que as condições de aplicação dos produtos estão fora do nosso controlo. A CIMAI apenas se responsabiliza pela manutenção das características dos produtos de acordo com a nossa especificação.

revisão 03-04-2020



CLORO LÍQUIDO

Desinfetante de largo espectro para superfícies, pavimentos, águas de consumo humano e piscinas

PROPRIEDADES:

Líquido amarelado, de aspeto característico.

ser garantido um teor de cloro ativo mínimo de 0,5%.

PRECAUÇÕES:

Não misturar **CLORO LÍQUIDO** com outro produto a não ser água, mesmo que se trate de outro tipo de cloro. Evitar o contacto com a pele ou os olhos.

No caso de ingestão contactar o Centro Antivenenos (808 250 250).

ARMAZENAGEM:

Guardar em locais secos e ventilados, longe de materiais combustíveis.

CLASSIFICAÇÃO:

Consultar a Ficha de Dados de Segurança do Produto

EMBALAGEM:

5lt/5kg (Código de produto 01359)
20lt/25kg (Código de produto 01360)
1000lt/1230kg (Código de produto 01362)

MODO DE UTILIZAÇÃO:

Para desinfeção de águas de consumo e de piscinas: o **CLORO LÍQUIDO** é doseado automaticamente de forma a manter um nível de cloro na água de 0,5 - 0,6 ppm (água de consumo humano) e de 1 a 2 ppm (água de piscinas). Para desinfeção de superfícies e pavimentos: o **CLORO LÍQUIDO** deverá ser utilizado diluído até 1:25 partes de água, de forma a



ANEXO IX – COMUNICADO FPN Nº31/20 E SELO DE QUALIDADE “PORTUGAL A NADAR SEGURO”

COMUNICADO Nº 31/20

04/09/2020

ÍNDICE

- 1. COVID 19 – ORIENTAÇÕES DGS – ESCLARECIMENTO**
- 2. FILIAÇÕES ÉPOCA 2020/2021 – 15 de setembro de 2020**
- 3. ÁGUAS ABERTAS**
- 4. FORMAÇÃO**
- 5. PORTUGAL A NADAR**

1. COVID 19 – ORIENTAÇÕES DGS ESCLARECIMENTO

Tendo como base a Orientação 030/2020 da Direção Geral de saúde de 29 de maio de 2020 cujo assunto é:

COVID-19: Atividade Física e Desporto Espaços de Prática de Exercício Físico e Desporto, e Competições Desportivas de Modalidades Individuais sem contacto e onde, no que se refere à organização do espaço se pode ler:

1. As medidas de distanciamento físico constituem uma das mais importantes estratégias de redução do risco de contágio por SARS-CoV-2 na comunidade:

a) assegurar que em espaços fechados e abertos é garantido o distanciamento físico mínimo de:

- i. Pelo menos dois metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico e desporto (receção, bar/cafetaria, espaços de circulação, etc.);
- ii. Pelo menos três metros entre pessoas durante a prática de exercício físico e desporto;
- iii. Podem existir situações que decorram da organização de competições de modalidades desportivas individuais sem contacto, bem como treinos de preparação para as mesmas que, face às características específicas da modalidade, poderão requerer um distanciamento físico inferior a três metros. Nestes casos o distanciamento

deverá ser sempre maximizado e o período de maior proximidade entre os atletas deverá ser o menor possível.

E a orientação 036/2020 da Direção Geral de Saúde de 25 de agosto de 2020 cujo assunto é:

COVID-19; SARS-CoV-2; Coronavírus; Desporto Federado; Competições Desportivas; Federações Desportivas com Utilidade Pública Desportiva onde todas as disciplinas integradas na Federação Portuguesa de Natação à exceção do Pólo Aquático são consideradas de Baixo risco e como tal a sua prática, quer em contexto de aulas de natação, quer em contexto de treino, e/ou competitivo pode iniciar-se em todos os escalões etários.

Deste modo, reforça-se o entendimento da Federação Portuguesa de Natação que para a realização de treinos de natação pura e ou natação artística em qualquer dos escalões etários deve ser garantido um espaço mínimo de 9m² para cada um dos praticantes deste modo e a título de exemplo refere-se que para uma piscina com 25x12m – 300m² o número de praticantes em treino simultâneo não pode ultrapassar os 33.

Chama-se a atenção que no que se refere às instalações de apoio, nomeadamente os balneários, deve garantir-se o referido no ponto i da alínea a) Pelo menos dois metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico e desporto (recepção, bar/cafetaria, espaços de circulação, etc.);

Deste modo ficam sem efeito as recomendações apresentadas no comunicado 14 de 2020 de 24 de abril de 2020. O número de nadadores por pista deverá ser estabelecido em função do total de praticantes em simultâneo no plano de água.

Pela FPN



António José Silva

Presidente

SELO DE QUALIDADE “PORTUGAL A NADAR SEGURO”



SELO DE QUALIDADE “PORTUGAL A NADAR SEGURO”

PARECER FPN

COVID-19

De acordo com o formulário de candidatura e após a análise dos documentos submetidos pela entidade Sociedade de Instrução e Recreio Os Pimpões dia 31/08/20, através da sua representante Carla Ferreira, a Federação Portuguesa de Natação, vem por este meio indicar que a entidade reúne todas condições para a abertura das instalações de acordo com as normas da DGS, obtendo assim o “*Selo de Qualidade Portugal a Nadar Seguro*”.



Pela FPN

Ant nio José Silva

Presidente

ANEXO X – PLANOS DE LIMPEZA E HIGIENIZAÇÃO

Balneários



SOCIEDADE DE INSTRUÇÃO E RECREIO

PLANO DE LIMPEZA E HIGIENIZAÇÃO

MÊS: AGOSTO ORIENTAÇÃO Nº 014/2020 DE 21/03/2020 DA DIREÇÃO GERAL DE SAÚDE

DIA	HORAS										
	8H10	9H10	10H10	11H10	12H10	16H10	17H10	18H10	19H10	20H10	21H10
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

INSTALAÇÕES SANITÁRIAS



SOCIEDADE DE INSTRUÇÃO E RECREIO

PLANO DE LIMPEZA E HIGIENIZAÇÃO

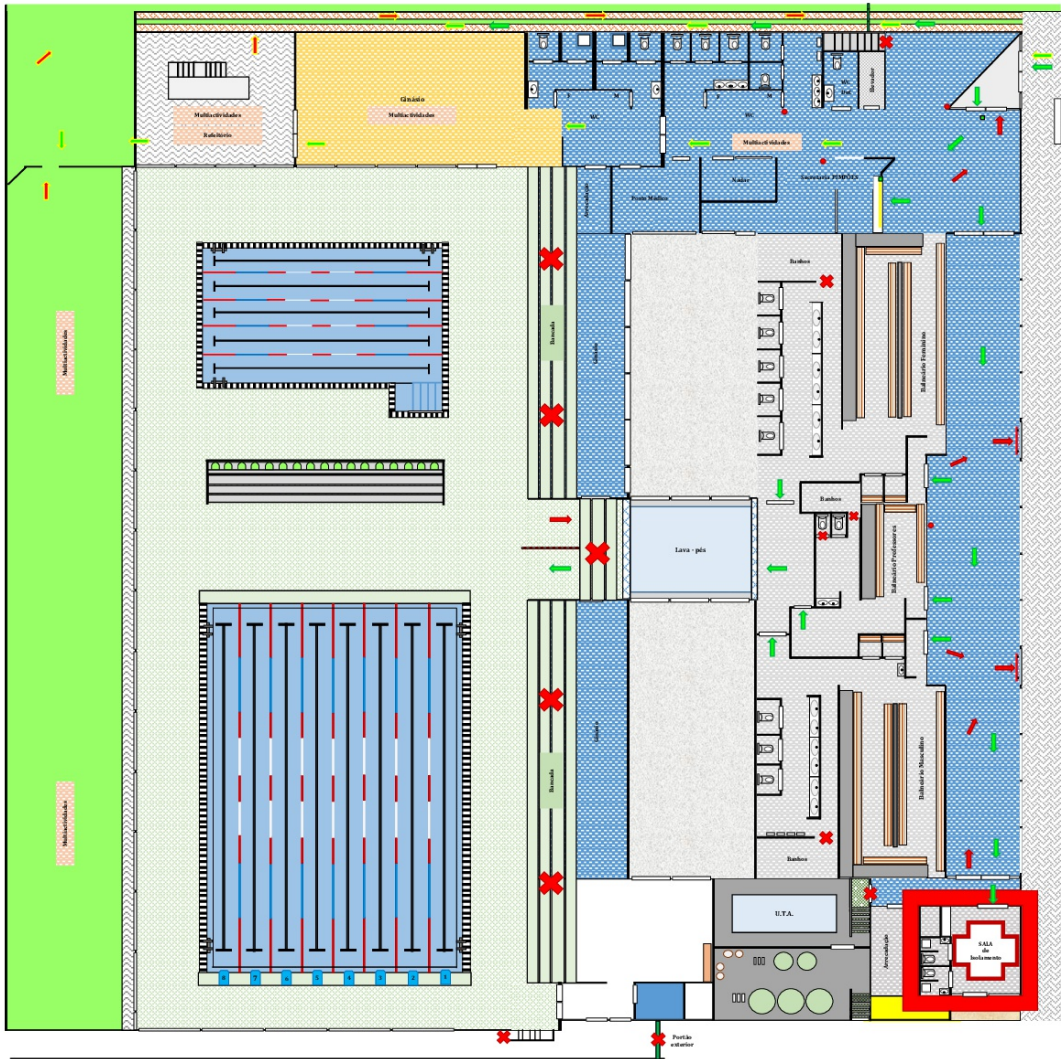
MÊS:

AGOSTO

ORIENTAÇÃO Nº 014/2020 DE 21/03/2020 DA DIREÇÃO GERAL DE SAÚDE

DIA	HORAS										
	8H30	9H30	10H30	11H30	12H30	15H30	16H30	17H30	18H30	19H30	20H30
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

ANEXO XI - PLANTA DO EDIFÍCIO





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):
