



*Câmara Municipal de Felgueiras*

# **PLANO DE CONTINGÊNCIA**

## **INSTALAÇÕES DESPORTIVAS MUNICIPAIS**

Campos de Futebol  
Court de Ténis  
Estádios  
Espaços de Recreação e Lazer  
Pavilhões Desportivos  
Piscinas  
Pista de Atletismo  
Polidesportivos  
Skates Parque

## Registo de Alterações

| <b>Edição</b> | <b>Entrada em Vigor</b> | <b>Motivo</b>  |
|---------------|-------------------------|--|
| 1.0           | 1/11/2021               | Resolução de Conselho de Ministros nº 135-A/2021 de 29 de setembro |
|               |                         |  |
|               |                         |  |
|               |                         |  |

## Índice

|  |    |
|--|----|
| 1. Introdução .....  | 4  |
| 2. Ativação do Plano .....                                   | 6  |
| 3. Objetivos do Plano.....                                   | 7  |
| 4. Abordagem de Pessoas com Suspeita de COVID-19.....        | 8  |
| 5. Âmbito de aplicação .....                                 | 9  |
| 6. Operacionalização do Plano de Contingência .....          | 10 |
| 6.1 - Constituição de Grupo de Trabalho.....                 | 10 |
| 6.2 Competências Grupo Trabalho (GT) .....                   | 10 |
| 7. Determinantes da Epidemia .....                           | 11 |
| 7.1 - Epidemiologia da Infecção.....                         | 11 |
| 7.2 Transmissão da Infecção.....                             | 11 |
| 7.3 Medidas Preventivas.....                                 | 11 |
| 8. Preparação Prévia .....                                   | 13 |
| 9. Medidas Gerais.....                                       | 15 |
| 10. Medidas Específicas .....                                | 17 |
| 11. Medidas de Proteção .....                                | 18 |
| 12. Procedimentos de acesso, ocupação e permanência .....    | 20 |
| 13. Higienização das Instalações .....                       | 22 |
| 14. Procedimento em caso suspeito e fluxo de informação..... | 25 |
| 15. Monitorização do Plano .....                             | 26 |
| 16. Bibliografia .....                                       | 27 |
| Anexo I. Etiqueta respiratória .....                         | 28 |
| Anexo II. Higienização das mãos .....                        | 29 |
| Anexo III. Correta utilização da máscara.....                | 30 |
| Anexo IV. Registo de Presenças.....                          | 31 |
| Anexo V. Modelo de Termo de Responsabilidade.....            | 32 |
| TERMO DE RESPONSABILIDADE.....                               | 32 |

# 1. Introdução

A 31 de dezembro de 2019, a China reportou à Organização Mundial da Saúde um cluster de pneumonia de etiologia desconhecida em trabalhadores e frequentadores de um mercado de peixe, mariscos vivos e aves na cidade de Wuhan, província de Hubei, na China. A 9 de janeiro de 2020 as autoridades chinesas identificaram um novo vírus da família dos coronavírus (2019- nCoV) como agente causador da doença. A sequenciação genómica do novo vírus foi feita em tempo recorde e partilhada a nível internacional. A transmissão pessoa-a-pessoa, através de gotículas está confirmada, mas é necessária mais evidência para melhor avaliar a extensão e mecanismos deste modo de transmissão. A fonte da infeção é ainda desconhecida e pode estar ativa. O reservatório e a história natural da doença, continuam em investigação. De acordo com diversas autoridades de saúde internacionais, o impacto potencial de epidemia por SARS-CoV-2 é elevado, sendo expectável a propagação global do vírus. Por isso mesmo, o Diretor-Geral da Organização Mundial de Saúde declarou, a 30 de janeiro de 2020, a doença por novo coronavírus como uma Emergência de Saúde Pública de Âmbito Internacional.

A 11 de março de 2020, a COVID-19 foi considerada uma Pandemia pela Organização Mundial de Saúde. Em Portugal, as medidas de Saúde Pública têm sido implementadas de acordo com as várias fases de preparação e resposta a situações epidémicas, por forma a diminuir a transmissão do vírus, prestar os cuidados de saúde adequados a todos os doentes e proteger a Saúde Pública.

O sucesso das medidas de Saúde Pública depende da colaboração de todos os cidadãos, das instituições e organizações, e da sociedade. É sabido que o risco de transmissão aumenta com a exposição a um número elevado de pessoas, especialmente em ambientes fechados.

O desporto comporta características variadas, abrangendo diversas modalidades, que podem ir de modalidades individuais praticadas a solo e distantes de outros praticantes, a modalidades praticadas em grupo ou individualmente contra um ou vários adversários, em proximidade e contacto mais direto e prolongado. A tipologia de modalidades desportivas acarreta diferentes riscos, não só pelo número de pessoas envolvidas, mas também pelas características das mesmas, pelo que urge planear e implementar medidas específicas e contextualizadas, em conformidade com o risco de transmissão e exposição ao SARS-CoV-2, agrupando as modalidades em alto, médio e baixo risco.

Uma vez que o risco da modalidade e a responsabilidade inerente às federações varia entre modalidades desportivas, pretende-se definir orientações específicas que permitam um regresso aos treinos e competições em segurança, minimizando o risco de transmissão do SARV-CoV-2. Além disso, por forma a garantir o cumprimento destas orientações para a proteção da Saúde Pública, são, no atual momento epidemiológico, apenas consideradas, a retoma da atividade desportiva enquadrada por federações desportivas com estatuto de utilidade pública desportiva, nos termos do Decreto-Lei n.º 248-B/2008 de 31 de dezembro, na sua redação atual.

## 2. Ativação do Plano

O Plano é ativado pelo Senhor Presidente da Câmara Municipal de Felgueiras, com o apoio técnico do Grupo de Trabalho.

A desativação do Plano de Contingência é da responsabilidade do Senhor Presidente da Câmara Municipal de Felgueiras, em articulação com o Grupo de Trabalho.

### 3. Objetivos do Plano

O presente Plano de Contingência pretende antecipar e gerir o impacto de uma situação de SARS-CoV-2/COVID-19 prevenindo a mesma, contendo a pandemia, de forma a mitigar o contágio e propagação da mesma.

Foram estabelecidos os seguintes objetivos:

- Promover a informação, medidas e comportamentos a adotar de todos os utilizadores;
- Agir com rigor no cumprimento de normas, diretivas, procedimentos para dificultar ao máximo a transmissão do vírus como a redução do número de casos de doença;
- Fixação de regras de proteção da saúde individual e coletiva dos cidadãos;
- Avaliar continuamente a situação através da criação de um Grupo de Trabalho (GT), rever normas, procedimentos e processos e incorporar as medidas corretivas;
- Preparar um plano de comunicação;
- Assegurar uma resposta coordenada com as outras instituições, nomeadamente as de saúde, envolvidas na resposta à epidemia.

Este Plano não prevê ações de cuidados médicos dos utilizadores que venham a ficar infetadas com o vírus. Nesta situação os utilizadores deverão recorrer às entidades de prestação de cuidados de saúde, dando prioridade ao contacto com a linha SNS 24 (808 24 24 24), cumprindo as recomendações formuladas pela Direção-Geral da Saúde (DGS) e cooperando sempre com as autoridades de saúde.

## 4. Abordagem de Pessoas com Suspeita de COVID-19

Todas as pessoas que desenvolvam quadro respiratório agudo de tosse (persistente ou agravamento de tosse habitual), ou febre (temperatura  $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$ ), ou dispneia / dificuldade respiratória, são considerados suspeitos de COVID-19 e ligam para a Linha SNS24 (808 24 24 24). Em caso de presença de pessoa suspeita, cumprir o procedimento previsto no número 10 do presente plano de contingência.

## 5. Âmbito de aplicação

O Plano de Contingência das Instalações Desportivas Municipais (Estádios, Campos de Futebol, Pavilhões, Polidesportivos, Piscinas, Pista de Atletismo, Court de Ténis, Skates Parque e Espaços de Recreação e Lazer) estabelece e prevê um conjunto de procedimentos quanto à ocupação, permanência e distanciamento físico, no âmbito da prevenção e controlo da infeção.

Estabelece e define orientações específicas que permitam um regresso à prática da atividade física, aos treinos e competições em segurança, bem como atividade física, minimizando o risco de transmissão do SARS-CoV-2.

Por forma a garantir o cumprimento destas orientações para a proteção da Saúde Pública, são, no atual momento epidemiológico, apenas consideradas, a retoma da atividade desportiva enquadrada por federações desportivas com estatuto de utilidade pública desportiva, nos termos do Decreto-Lei n.º 248-B/2008 de 31 de dezembro, na sua redação atual.

O Plano de Contingência será revisto e atualizado sempre que existirem novas orientações formuladas pelas entidades nacionais de saúde, nomeadamente pela Direção Geral de Saúde (DGS), e entra em vigor imediatamente após aprovação do Presidente da Câmara Municipal de Felgueiras.

## 6. Operacionalização do Plano de Contingência

### 6.1 - Constituição de Grupo de Trabalho

| <b>Unidade Orgânica</b> | <b>Efetivo</b>                 | <b>Suplente</b>        |
|-------------------------|--------------------------------|------------------------|
| Serviços de Desporto    | Dr. <sup>a</sup> Tânia Sousa   | Dr. Franclim Guimarães |
| Coordenadores PC-CMF    | Dr. <sup>a</sup> Carla Ribeiro | Dr. Fábio Guimarães    |
| Departamento Técnico    | Eng. Armindo Brochado          | Eng. Gisela Rodrigues  |

### 6.2 Competências Grupo Trabalho (GT)

Compete ao GT:

- Definir a estratégia de atuação face ao evoluir da situação;
- Promover ações de sensibilização no âmbito da implementação do Plano;
- Coordenar a atuação global;
- Desenvolver, manter, implementar, rever e propor alterações ao Plano;
- Obter e consolidar informação atualizada;
- Define o Plano de distribuição de equipamentos de proteção individual;
- Divulga informação sobre medidas de autoproteção, higiene, etiqueta respiratória e comportamental no sentido de evitar contágios;
- Identifica os possíveis espaços destinados a isolamento.

## 7. Determinantes da Epidemia

### 7.1 - Epidemiologia da Infecção

A definição apresentada, baseada no ECDC, é decorrente da informação disponível à data.

#### **Definição de caso suspeito**

Doente com infecção respiratória aguda (início súbito de febre ou tosse ou dificuldade respiratória), sem outra etiologia que explique o quadro + História de viagem ou residência em áreas com transmissão comunitária ativa, nos 14 dias antes do início de sintomas; OU – Doente com infecção respiratória aguda + Contacto com caso confirmado ou provável de infecção por SARS-CoV-2 ou COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas; OU – Doente com infecção respiratória aguda grave, requerendo hospitalização, sem outra etiologia.

### 7.2 Transmissão da Infecção

Com base na evidência científica atual, este vírus transmite-se principalmente através de:

Contacto direto: disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas (< 2 metros).

Contacto indireto: contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.

### 7.3 Medidas Preventivas

A perspetiva de ocorrência de uma epidemia da infecção por Covid-19 a curto prazo obrigou à definição de estratégias:

Capacitação dos colaboradores através de informação atempada sobre as principais medidas de proteção individual e de condutas em caso de infecção;

Reforço da comunicação interna e externa;

Articulação estreita com o grupo de trabalho.

Existem algumas medidas que ajudam a prevenir a infecção por Covid-19 e que devem ser adotadas por todos, tais como Anexo I:

Etiqueta respiratória:

Tossir ou espirrar levando o rosto à parte interna do antebraço;

Utilizar um lenço de papel ou o braço, nunca com as mãos;

Deitar o lenço de papel no lixo;

Lavar as mãos pelo menos durante 20 segundos sempre que se assoar, espirrar ou tossir.

Reforçar as medidas de higiene:

Lavar frequentemente as mãos com água e sabão pelo menos 20 segundos ou com uma solução de base alcoólica, Anexo II.

Evitar contacto próximo com doentes com infeções respiratórias. Fazer autovigilância de sintomas e abstenção social em caso de doença. Distanciamento Social.

## 8. Preparação Prévia

As entidades utilizadoras devem elaborar e implementar um Plano de Contingência próprio, que complementa este Plano de Contingência, para a COVID-19, e garantir que todos os utilizadores têm conhecimento das medidas.

Deste plano deve constar:

- Os locais de utilização, treino e competição;
- As condições de higiene e segurança dos locais, incluindo as referentes às instalações desportivas, sanitários, balneários e ginásios, bem como objetos e superfícies de uso comum e toque frequente, de acordo com a presente Orientação e a Orientação 014/2020 e 030/2020 da DGS, na sua atual redação;
- A identificação da área de isolamento e circuitos a adotar perante a identificação de um caso suspeito de COVID-19;
- A garantia da existência de circuitos definidos e, sempre que possível, preconizar a circulação num só sentido, evitando o cruzamento entre pessoas;
- A descrição da formação e a estratégia de comunicação de risco a proporcionar a todos os praticantes, equipas técnicas, funcionários, colaboradores e outros, nomeadamente a forma de identificação e atuação perante uma pessoa com suspeita de COVID-19;
- O contacto atualizado da Autoridade de Saúde territorialmente competente e a identificação de um profissional devidamente qualificado, e seu substituto para os impedimentos, para a articulação com a Autoridade de Saúde.

13

O Plano referido no ponto anterior deve ser atualizado sempre que necessário.

Todos os praticantes federados e equipas técnicas devem assinar um Código de Conduta/Termo de Responsabilidade (Anexo V), no qual é assumido o compromisso pelo cumprimento das medidas de prevenção e controlo da infeção por SARS-CoV-2, bem como o risco de contágio por SARS-CoV-2 durante a prática desportiva.

A entidade utilizadora do espaço e/ou o promotor da atividade deve ainda:

- Garantir todos os Equipamentos de Proteção Individual (EPI) necessários aos utilizadores, funcionários e colaboradores, bem como a sua correta utilização;
- Informar os utilizadores, funcionários e colaboradores que não devem frequentar os espaços onde decorre a prática de desporto, caso apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19.

Deverão contactar o SNS24 (808 24 24 24) ou outras linhas telefónicas criadas especificamente para o efeito, e seguir as recomendações que lhes forem dadas;

Afixar, de forma acessível a todos, as regras de etiqueta respiratória, da higienização correta das mãos, da utilização correta das máscaras, e normas de funcionamento das instalações.

## 9. Medidas Gerais

Todos os espaços, materiais e equipamentos utilizados no decorrer da prática de desporto devem ser submetidos a limpeza e desinfecção, nos termos da Orientação 014/2020 e 030/2020 da DGS, na sua atual redação.

Os praticantes, elementos das equipas técnicas e os funcionários/colaboradores, ou outros, devem lavar as mãos à entrada e à saída das instalações ou de outros locais onde decorra a prática de desporto, e após contacto com superfícies de uso comum, com recurso a água e sabão ou, em alternativa, desinfetar as mãos, usando os dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica dispersos pelas instalações.

Para o efeito deve ser observado o seguinte:

- Deve ser providenciada a colocação de dispensadores de SABA, junto às receções, entradas e saídas dos espaços de prática de desporto e outros locais estratégicos, de fácil acesso.
- No caso de prática de desporto ou competições desportivas em espaços ao ar livre, o responsável pela supervisão da atividade deve garantir a disponibilização de SABA a todos os envolvidos.
- Deve ser assegurado que, em todos os espaços fechados e abertos, é garantido o distanciamento físico mínimo de pelo menos dois metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico e desporto (receção, bar/cafetaria, espaços de circulação, etc.);
- Sempre que possível, deve ser privilegiada a não partilha de espaço entre grupos diferentes.

15

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

- Equipas técnicas;
- Praticante, colaboradores e funcionários das entidades, das infraestruturas desportivas, e demais staff logístico e de limpeza;

- Praticantes em situações de não realização de exercício físico ou durante a prática de modalidades sem esforço físico, e apenas quando a utilização de máscara não comprometer a segurança do praticante.
- Deve ser assegurada uma boa ventilação dos espaços, preferencialmente com ventilação natural, através da abertura de portas ou janelas. Pode também ser utilizada ventilação mecânica de ar (sistema AVAC – Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado). Nestes casos, deve ser garantida a limpeza e manutenção adequadas, de acordo com as recomendações do fabricante, e a renovação do ar dos espaços fechados, por arejamento frequente e/ou pelos próprios sistemas de ventilação mecânica (quando esta funcionalidade esteja disponível).
- Os estabelecimentos de ensino e as demais entidades utilizadoras das instalações desportivas municipais devem proceder de acordo com este plano de contingência, bem como, do plano por eles elaborado.

## 10. Medidas Específicas

### Estratificação de Risco e Início da Atividade:

As federações e/ou as coletividades devem avaliar o risco de contágio por SARS-CoV-2 associado à modalidade desportiva respetiva (Orientação nº 36, na sua atual redação) e elaborar um Regulamento Específico, para a prática desportiva, em contexto de treino e em contexto competitivo, de acordo com a estratificação de risco da modalidade e as recomendações da presente Orientação.

A realização de competições deve ser procedida de reunião prévia de todas as entidades envolvidas de forma a preparar a articulação e operacionalização de todas as exigências legais em vigor à data do evento.

## 11. Medidas de Proteção

**Obrigatório o uso de máscara.**

### Circuito (s) e Área de "isolamento"

Assim que são detetados os sintomas pelo utilizador, este deve deslocar-se ao local definido nas instalações desportivas. Deve informar o colaborador e dirigir-se para a área de isolamento.

Na deslocação do utilizador, devem ser evitados os locais de maior aglomeração de pessoas nas instalações.

A área de "isolamento" tem como finalidade evitar ou restringir o contacto direto com outros utentes do espaço.

### A área encontra-se devidamente equipada com:

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

18

### KIT ao dispor do utente "doente" composto por:

- Água e alguns alimentos não perecíveis;
- Toalhetes de papel;
- Máscara (s);
- Luvas descartáveis;

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

### **A Área de "isolamento" é:**

Estádio Dr. Machado de Matos - Gabinete médico

Estádio Sr. do Amparo - Gabinete médico

Campo de Futebol de Airões - Escritório

Campo de Futebol de Regilde - Gabinete médico

Zona Desportiva de Felgueiras – Gabinete médico

Complexo Desportivo da Lixa - Gabinete médico

Complexo Desportivo de Torrados – Gabinete médico

Pavilhão Desportivo de Idães – Gabinete médico

Pavilhão Desportivo de Moutelas – Balneário

Pavilhão Desportivo de Torrados – Gabinete médico

Piscinas Municipais de Felgueiras, Lixa e Idães - Gabinete médico

A higienização da sala de isolamento após caso suspeito será feita por colaboradores do Município devidamente formados pelos coordenadores do grupo de trabalho e terão que utilizar os seguintes equipamentos:

- Luvas;
- Fato descartável contra riscos biológicos ou bata descartável
- Máscara;
- Óculos;
- Desinfetante.

Este material foi disponibilizado pelos Serviços de Higiene e Segurança do Trabalho e será fornecido sempre que necessário, devendo ser solicitado por escrito para os serviços.

## 12. Procedimentos de acesso, ocupação e permanência

É solicitado que qualquer pessoa que apresente um quadro respiratório agudo de tosse (persistente ou agravamento de tosse habitual) ou febre (temperatura  $\geq 38^{\circ}$  C) ou dispneia/dificuldade respiratória, não frequente as instalações desportivas, por ser considerado caso suspeito de Covid-19 e que seja de imediato estabelecido contacto com a linha SNS24 (808 24 24 24).

Aplicando-se o Princípio da Precaução em Saúde Pública, é de considerar recomendado o uso de máscaras por todas as pessoas que permaneçam em espaços com múltiplas pessoas, como medida de proteção adicional ao distanciamento social, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória. Assim, é recomendado:

- Todos os utilizadores usem máscara na entrada e saída das instalações;
- Todos os utilizadores < 10 anos: dispensada do uso de máscara;
- Manter um registo, devidamente autorizado, funcionários, equipas técnicas e praticantes (nome, email, contacto telefónico), que frequentaram os espaços de prática de exercício físico e desporto (sejam infraestruturas fechadas ou espaços ao ar livre), por data e hora, conforme Anexo IV, para efeitos de vigilância epidemiológica;
- Afixar, de forma acessível a todos, as regras de etiqueta respiratória (anexo I), da lavagem correta das mãos (anexo II) e normas de funcionamento das instalações;
- Assegurar que é garantido o distanciamento físico mínimo de, pelo menos dois metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico e desporto;
- Nos gabinetes e salas de tratamento, a marquesa e demais equipamentos utilizados devem ser submetidos a desinfeção e higienização entre utilizadores, nos termos da orientação na DGS.

20

### Medidas de utilização dos balneários, chuveiros/cabines de duche, sanitários

- A utilização dos balneários, chuveiros/cabines de duche e sanitários é permitida e devem ser asseguradas as condições de distanciamento físico, higienização e desinfeção preconizadas na legislação em vigor;
- Por serem espaços de uso comum e com superfícies de contato frequente, os balneários devem ser sujeitos a um aumento da frequência de limpeza e desinfeção;
- É recomendada também a limpeza, higienização e desinfeção dos cacifos, cabides, chuveiros/cabines de duche e instalações sanitárias, de forma frequente.

### Medidas Gerais para os espaços de treino em grupo e utilizações na Sala de exercício

- Os equipamentos disponíveis em espaços de treino, como por exemplo máquinas de musculação, pesos livres, equipamentos gímnicos, entre outros devem ser utilizados assegurando o distanciamento mínimo de 3 metros entre praticantes;
- Estes equipamentos devem estar posicionados para o mesmo lado, de forma a evitar um “frente a frente” com outros equipamentos ou corredores de circulação, mesmo que garantidos os 3 metros de distância;
- Sempre que possível, arejar e ventilar os espaços entre grupos/sessões;
- Assegurar a limpeza e higienização dos espaços após cada utilização.

## 13. Higienização das Instalações

Nos termos dos protocolos estabelecidos, nas instalações desportivas cuja manutenção e limpeza é da responsabilidade das coletividades, apelamos para que seja adotado os seguintes procedimentos de higienização dos espaços.

A limpeza e higienização dos espaços e superfícies de maior contato assumem particular importância no âmbito das medidas de proteção a adotar para minimizar os riscos de contágio pelo COVID-19.

Durante a realização das tarefas de limpeza e higienização das instalações existentes nas Instalações Desportivas Municipais, os responsáveis pela coletividade e/ou colaboradores devem na limpeza e desinfeção das superfícies ambientais:

- Ter presente que a limpeza húmida é sempre preferível, à limpeza a seco;
- Não usar aspirador nas tarefas de limpeza;
- Cumprir a limpeza dupla de pisos e superfícies adotando os seguintes procedimentos:
- Limpar as superfícies de cima para baixo e no sentido das áreas mais limpas para as mais sujas;
- Usar panos de limpeza de uso único, diferentes e exclusivos para a área de gabinetes e para as casas de banho;
- Na limpeza usar detergentes de uso comum;
- Na desinfeção usar desinfetantes com ação virucida ou lixívia (solução de hipoclorito de sódio) numa concentração de pelo menos 5% de cloro livre ex. (50 mililitros de lixívia + 4,950 litros de água);
- Na limpeza e desinfeção rápidas de superfícies de toque frequente, usar desinfetantes com ação virucida ou lixívia (solução de hipoclorito de sódio) numa concentração de pelo menos 5% de cloro livre (50 mililitros de lixívia + 4,950 litros de água).

22

### Na limpeza e desinfeção de superfícies interiores:

Perante a presença de sangue, secreções respiratórias ou outros líquidos orgânicos:

- Absorver os líquidos com papel absorvente;
- Aplicar a lixívia diluída em água, na proporção de uma medida de lixívia, para medidas iguais de água;

- Deixar atuar durante 10 minutos;
- Passar o local com água e detergente;
- Enxaguar só com água quente e deixar secar ao ar;
- Abrir as janelas para ventilação dos espaços.

#### Na lavagem das sanitas:

- Aplicar o produto que tem a função de detergente e desinfetante em simultâneo, no interior e exterior da sanita;
- Deixar atuar o produto durante 10 minutos para que faça o efeito desejado;
- Esfregar bem por dentro com o piaçaba;
- Descarregar a água com o piaçaba ainda dentro da sanita para que este também fique limpo;
- Colocar o piaçaba a escorrer;
- Lavar e desinfetar o suporte do piaçaba;
- Com outro pano limpo de uso único, lavar a parte externa da sanita, começando pelo tampo (o menos sujo), seguindo-se a parte de cima da sanita e todas as partes exteriores com o mesmo detergente/desinfetante;
- Passar depois só com água quente e deixar secar;
- Lavar o chão das instalações;
- Abrir as janelas da área e deixar secar ao ar.

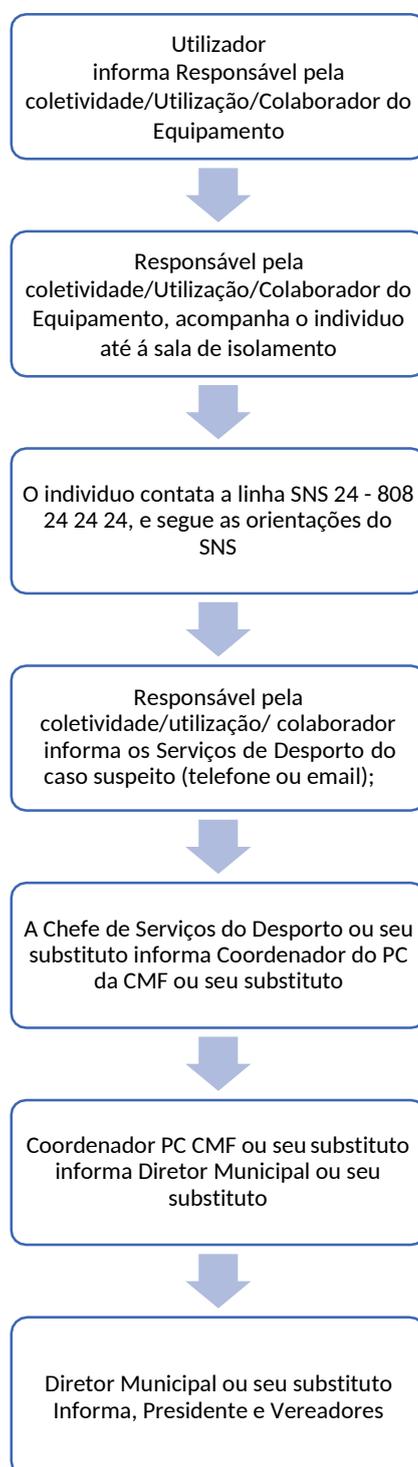
#### Outras medidas adicionais:

- Limpeza e desinfecção de superfícies laváveis não porosas, no início do dia, antes e após cada utilização, com recurso a agentes adequados, de todos os equipamentos considerados críticos, ou seja, equipamentos de utilização por várias pessoas (tais como equipamentos ergómetros, máquinas de resistência, pesos livres e similares).
- Será realizada limpeza várias vezes ao dia, das superfícies e objetos de utilização comuns e de maior contato;
- Nos blocos balneários e instalações sanitárias comuns será realizada uma limpeza/desinfecção após utilização.

Ao remover as roupas dos atletas:

- Não agitar a roupa;
- Retirá-la sem a sacudir, enrolando-a no sentido de dentro para fora, fazendo um "embrulho";
- Não encostar a roupa ao corpo e;
- Transportar as roupas e colocar diretamente na máquina de lavar;
- As roupas e toalhas devem ser lavadas à temperatura mais alta que puder suportar e observar ao ciclo de desinfecção pelo calor (pelo menos a 60°C durante 30 minutos);
- Se as roupas não puderem ser lavadas a quente, deve ser lavada na máquina a temperatura entre 30-40°C e a um ciclo de desinfecção final na máquina, com um desinfetante apropriado a este tipo de roupa e compatibilidade com a máquina;
- Os resíduos recolhidos nos balneários, devem ser acondicionados num primeiro saco bem fechado, que depois é depositado no 2º saco.

## 14. Procedimento em caso suspeito e fluxo de informação



## 15. Monitorização do Plano

A monitorização do Plano, é realizada pela Chefe de Serviços do Desporto, sendo esta responsável por monitorizar a aplicação das regras de contingência, centralizar a informação, e reportar dados ao Grupo de Trabalho, bem como sugerir alterações ao Plano, sempre que se justifique.

As coletividades desportivas que utilizam estas instalações, devem elaborar um Plano de Contingência próprio, nos termos do presente Plano de Contingência e remeter o mesmo para os Serviços de Desporto, sendo da sua inteira responsabilidade e competência a implementação e monitorização, bem como aquisição e disponibilização dos materiais/produtos necessários para cumprir o disposto no mesmo.

Acresce ainda a obrigatoriedade das coletividades remeterem mensalmente, até máximo do 5º dia útil do mês seguinte, para o endereço: [desporto@cm-felgueiras.pt](mailto:desporto@cm-felgueiras.pt), a listagem de presenças de utilizadores das instalações desportivas.

## 16. Bibliografia

WorldHealthOrganization(WHO).Homecareforpatientswithsuspectednovelcoronavirus(nCoV)infectionpresenting

withmildsymptomsandmanagementofcontacts.Geneva:WHO,20janeiro2020. [https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novelcoronavirus-\(ncov\)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts](https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novelcoronavirus-(ncov)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts).

WHO (2020).[https://www.who.int/publications-detail/global-surveillance-for-human-infection-with-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)](https://www.who.int/publications-detail/global-surveillance-for-human-infection-with-novel-coronavirus-(2019-ncov))

WHO (2020).[https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts](https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-(ncov)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts)  
<https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0062020-de-26022020-pdf.aspx>

<https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0022020-de-25012020-pdf.aspx>

[https://covid19.minsaude.pt/wpcontent/uploads/2021/10/Orientacao\\_009\\_2021\\_act\\_22\\_10\\_2021.pdf](https://covid19.minsaude.pt/wpcontent/uploads/2021/10/Orientacao_009_2021_act_22_10_2021.pdf)

[https://covid19.minsaude.pt/wpcontent/uploads/2021/10/Orientacao\\_030\\_2020\\_act\\_01\\_10\\_2021-1.pdf](https://covid19.minsaude.pt/wpcontent/uploads/2021/10/Orientacao_030_2020_act_01_10_2021-1.pdf)

<https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0032020-de-30012020-pdf.aspx>

<https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0042020-de-01022020-pdf.aspx>

<https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/normas-e-circulares-normativas/norma-n-0042020-de-23032020-pdf.aspx>

[https://covid19.minsaude.pt/wpcontent/uploads/2021/10/Orientacao\\_011\\_2021\\_act\\_01\\_10\\_2021.pdf](https://covid19.minsaude.pt/wpcontent/uploads/2021/10/Orientacao_011_2021_act_01_10_2021.pdf)

<https://www.dgs.pt/normas-orientacoes-e-informacoes/informacoes/informacao-n-0092020-de-13042020-pdf.aspx>

[https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/10/Norma\\_004\\_2020\\_act\\_14\\_10\\_2020.pdf](https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/10/Norma_004_2020_act_14_10_2020.pdf)

Resolução Conselho Ministros nº135-A/2021 <https://data.dre.pt/web/guest/pesquisa/-/search/172153528/details/maximized>

Decretoleínº78A/2021<https://data.dre.pt/web/guest/pesquisa//search/172153527/details/maxd>

# NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

## Medidas de etiqueta respiratória



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



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

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE  **SNS 24** **808 24 24 24**



## Anexo II. Higienização das mãos

# NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

## LAVAGEM DAS MÃOS (com uma solução à base de álcool)



Duração total do procedimento: **20 segundos**



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



02 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



04 Palma com palma com os dedos entrelaçados



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



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

### SEJA UM AGENTE DE SAÚDE PÚBLICA

Partilhe informação e boas práticas sobre o COVID-19



## Anexo III. Correta utilização da máscara

**COVID-19**

# MÁSCARAS



### COMO COLOCAR

- 1º LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR**  
 20'
- 2º VER A POSIÇÃO CORRETA**  
Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima)  

- 3º COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**  

- 4º AJUSTAR AO ROSTO**  
Do nariz até abaixo do queixo  

- 5º NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS**  


### DURANTE O USO

- 1º TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA**  

- 2º NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR**  

- 3º NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA**  
Se o fizer, lavar as mãos de seguida  


### COMO REMOVER

- 1º LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER**  
 20'
- 2º RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**  

- 3º DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA**  

- 4º LAVAR AS MÃOS**  
 20'

### TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

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

#SEJAUMAGENTEDESAPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODAGS





## Anexo V. Modelo de Termo de Responsabilidade

### TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, \_\_\_\_\_, portador do documento de identificação n.º \_\_\_\_\_, agente desportivo federado da modalidade de \_\_\_\_\_ no clube \_\_\_\_\_, declaro por minha honra, que:

- 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;
- Comprometo-me a utilizar máscara em todas as situações previstas e recomendadas pelas autoridades de saúde;
- 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;
- 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;
- Aceito submeter-me aos testes laboratoriais para SARS-CoV-2 determinados pela equipa médica do meu clube, federação ou pelas Autoridades de Saúde;
- 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.

32

\_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 202\_\_ Assinatura: \_\_\_\_\_