



Plano de Contingência

Coronavírus COVID-19
(SARS-CoV-2)

NomeAcademiaClube

ÍNDICE

OBJETIVOS	1
ÂMBITO	1
A DOENÇA POR COVID-19	1
DEFINIÇÃO DE CASO SUSPEITO	2
DEFINIÇÃO DA ÁREA DE ISOLAMENTO	2
DEFINIÇÃO DE RESPONSABILIDADES.....	3
PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO	4
PROCEDIMENTOS NUM CASO CONFIRMADO.....	4
PROCEDIMENTOS NA VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS	5
MEDIDAS DE PREVENÇÃO.....	5
DIVULGAÇÃO.....	6
AVALIAÇÃO.....	6
ANEXOS	6
REGISTO DA INFORMAÇÃO AOS TRABALHADORES.....	8

Objetivos

O Plano de Contingência elaborado tem como principais objetivos:

- ⑩ Reduzir a disseminação da infeção, através da promoção de medidas de Saúde Pública, individuais ou comunitárias;
- ⑩ Minimizar impactos sociais e económicos adjacentes a esta ameaça em Saúde Pública.

Âmbito

O presente plano consiste num conjunto de medidas e ações que deverão ser aplicadas oportunamente, de modo articulado, em cada fase da evolução de uma eventual gripe pandémica. As medidas necessárias, a sua calendarização, bem como as responsabilidades de cada pessoa dentro da **academia/clube**, devem ser ajustadas aos diferentes cenários possíveis de contaminação e atividades normalmente executadas, a fim de assegurar que cada um esteja informado sobre o que fazer em situação de infeção e o que esperar das ações desenvolvidas por si e pelos outros.

Este plano deve ser alvo de revisão e atualização a qualquer momento, tendo em conta a evolução do quadro epidemiológico da COVID-19 e atividades específicas da **academia/clube**. As eventuais situações não previstas neste plano ou outra orientação, devem ser avaliadas caso a caso.

A Doença por 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 doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outras sintomas, entre os quais, odinofagia (dor de garganta), e dores musculares generalizadas.

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.

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. Embora o epicentro da epidemia tenha ocorrido nesta cidade da China, o vírus alastrou-se a todos os continentes e já há milhões de casos confirmados em todo o planeta.

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.

É sabido que o risco de transmissão aumenta com a exposição a um número elevado de pessoas, especialmente em ambientes fechados. Por isso, medidas adicionais devem ser tomadas para assegurar a minimização da transmissão da doença nestes contextos.

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

Definição de Caso Suspeito

A definição seguidamente apresentada é baseada na informação disponível, à data, no Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doença Transmissíveis (ECDC), e deve ser adotada pela **academia/clube**:

- Doente com infeção 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 ativa¹, nos 14 dias antes do início de sintomas;

OU

- Doente com infeção respiratória aguda + Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2 ou COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas;

OU

¹<https://www.dgs.pt/pagina-de-entrada3/corona-virus/organizacoes-internacionais.aspx>

- Doente com infeção respiratória aguda grave, requerendo hospitalização, sem outra etiologia.

Definição da Área de Isolamento

Foi estabelecida uma área de isolamento na **academia/clube** para colocação de um colaborador ou visitante suspeito de infeção por COVID-19. Esta medida visa impedir a infeção de outros colaboradores e evitar a propagação da uma doença transmissível.

A área de isolamento definida é o **"Áreaisolamento"**

Esta área está equipada com:

- ✓ telefone/telemóvel;
- ✓ 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.

Caso a pessoa infetada necessite de utilizar a instalação sanitária, a mesma será vedada à utilização de outros colaboradores ou clientes. A instalação sanitária estará equipada com meios individuais de lavagem e secagem das mãos.

Todos os colaboradores estão informados sobre a localização da área de isolamento.

Definição de Responsabilidades

Equipa Operativa

A coordenação global do plano é assumida por:

	Nome	Contacto
Responsável / Coordenador	*Nome*	*Telemóvel*
Substituto	*Nome*	*Telemóvel*

Os colaboradores estão informados de quem são os responsáveis. Estes devem reportar ao responsável qualquer situação de doença de um colega de trabalho ou visitante com sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso possível de COVID-19. Sempre que for reportada uma situação o responsável deverá assegurar o cumprimento dos procedimentos estabelecidos neste Plano de Contingência .

O responsável 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

Procedimentos num Caso Suspeito

Na situação de **caso suspeito validado**

- ⑩ Uma vez na área de isolamento, o caso suspeito deve contactar a Linha SNS (808 24 24 24) ou outras linhas telefónicas criadas especificamente para o efeito, e proceder de acordo com as indicações fornecidas.
- ⑩ O acesso dos outros colaboradores ou visitantes à área de isolamento fica interdito (exceto ao responsável);
- ⑩ O caso suspeito deverá permanecer na área de isolamento (com máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita), até à chegada da equipa do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), ativada pela DGS, que assegura o transporte para o hospital de referência, onde serão colhidas as amostras biológicas para realização de exames laboratoriais no INSA;
- ⑩ Seguidamente, a DGS informa a Autoridade de Saúde Regional dos resultados laboratoriais, que por sua vez informa a Autoridade de Saúde Local. A Autoridade de Saúde Local informa a direção da unidade orgânica dos resultados dos testes laboratoriais e:
 - Se o caso não for confirmado, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais da unidade orgânica, incluindo limpeza e desinfeção da área de isolamento.
 - Se o caso for confirmado, a área de isolamento deve ficar interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde Local.

Procedimentos num Caso Confirmado

Na situação de **caso confirmado**, o Responsável deve:

- ⑩ Providenciar a limpeza e desinfecção (descontaminação) da área de isolamento;
- ⑩ Armazenar os resíduos do caso confirmado em saco de plástico.
- ⑩ Dar especial atenção à limpeza e desinfecção dos espaços e equipamentos utilizados pelo caso confirmado;
- ⑩ Reforçar a limpeza e desinfecção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas;

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. Analisar o procedimento a tomar no **Anexo I**.

É importante sublinhar que:

- ⑩ 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;
- ⑩ Se existirem sintomas da COVID-19 e o colaborador ou visitante estiver no local de trabalho, devem iniciar-se os **PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO**;
- ⑩ Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para COVID-19.

Medidas de Prevenção

1. A **academia/clube** deve apelar para que todos os atletas se assegurem que nenhum elemento na sua família/habitação se encontra infetado ou apresenta sintomatologia suspeita, antes de qualquer deslocação para o trabalho.
2. O atleta com sintomas ou ligação epidemiológica deve de imediato entrar em contacto com o coordenador do plano de contingência. O atleta que identifique um colega com sintomatologia suspeita deve também comunicar a situação ao referido coordenador ou outro responsável.
3. A **academia/clube** deve reforçar as medidas habituais em termos de identificação e atuação nos casos de atletas que apresentem sintomas que possam ser indiciadores de infeção

vírica, e só permitir o seu regresso mediante declaração médica de que não apresentam perigo de contágio para os restantes colaboradores.

4. Todos os atletas da **academia/clube** devem ter conhecimento das medidas a adotar para a diminuição da transmissão da COVID 19, nomeadamente:
 - ⑩ Lavagem correta das mãos (**Anexo II**);
 - ⑩ Cumprimento das regras de etiqueta respiratória (**Anexo III**)
 - ⑩ Colocação e remoção de máscaras de proteção (**Anexo IV**);
 - ⑩ Distanciamento social.
5. Garantir que todos as pessoas utilizem máscara de proteção, como medida de proteção adicional ao distanciamento social, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória.
6. Afixar, de forma acessível a todos, a lavagem correta das mãos (**Anexo II**), as regras de etiqueta respiratória (**Anexo III**), e a colocação e remoção de máscaras de proteção (**Anexo IV**).
7. Providenciar a colocação de dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (SABA) ou solução à base de álcool, junto às **entradas, casas de banho e mesas de treino...**
8. Os utilizadores devem desinfetar as mãos à entrada e saída das instalações ou outros locais onde decorra a prática do desporto, e após contacto com superfícies de uso comum, usando os dispensadores de SABA ou solução à base de álcool.
9. Garantir a existência de circuitos definidos e, sempre que possível, preconizar a circulação num só sentido, evitando o cruzamento entre pessoas;
10. Limitar o acesso às entidades organizadoras, atletas e treinadores;
11. Não é permitida a presença de público nos eventos desportivos, devendo reduzir-se ao mínimo o número de envolvidos em cada evento, de acordo com a legislação em vigor.
12. Garantir o controlo do acesso às instalações e diferentes áreas das mesmas.
13. Recomenda-se a marcação de lugares (por exemplo, marcações no chão), de forma a garantir o distanciamento físico preconizado.
14. Não é permitido o contacto físico quer entre atletas e/ou treinadores.
15. Reforçar a comunicação a todos os utilizadores.
16. Manter um registo, devidamente autorizado, dos atletas e treinadores (nome e contacto telefónico) para efeitos de eventual vigilância epidemiológica.
17. Privilegiar o uso de marcações online para treinos e aulas.
18. Deve ser evitado o uso de equipamentos, mesas ou bancadas porosas; utilizar, preferencialmente, superfícies lisas e de fácil limpeza e desinfeção.

- 19.** Recomenda-se a não retoma de sessões de grupo dedicadas a grávidas, idosos, ou pessoas com doenças crônicas, pelo risco acrescido que estas populações parecem apresentar.
- 20.** As medidas de distanciamento físico pelo menos dois metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício.
- 21.** Face às características específicas da modalidade, poderão requerer um distanciamento físico inferior a três metros entre pessoas durante a prática de exercício.
- 22.** Arejar e promover a ventilação dos espaços das sessões de treino (em grupo entre as sessões) durante pelo menos 20 minutos.
- 23.** Promover o arejamento de todos os espaços, através de sistemas de ventilação natural ou mecânica (idealmente com seis renovações de ar por hora).
- 24.** Caso existam equipamentos de ventilação mecânica, como ar condicionado, o ar deve ser retirado diretamente do exterior, e a função de recirculação do ar não deve ser ativada.
- 25.** Os aparelhos de ventilação mecânica, como ar condicionado, devem ser sujeitos, de forma periódica, a limpeza e desinfeção, nomeadamente dos filtros e dos reservatórios de água.
- 26.** Limpar e desinfetar todos os espaços, materiais e equipamentos utilizados no decorrer da prática do desporto.
- 27.** Aumentar a frequência de limpeza e desinfeção várias vezes por dia e com recurso a agentes adequados de todas as zonas.
- 28.** Assegurar as condições de higiene, limpeza e desinfeção nos balneários e sanitários. Por serem espaços de uso comum e com superfícies de contacto frequente, devem ser sujeitos a um aumento da frequência de limpeza e higienização.
- 29.** Formar e/ou sensibilizar os atletas e treinadores para o cumprimento do Plano de Contingência e das orientações atualizadas e emanadas pela DGS no combate à pandemia.

Divulgação

O presente plano deve ser divulgado por todos os colaboradores através do meio considerado mais adequado (e-mail, sessão de informação, etc.).

Adicionalmente, deve ser afixada/disponibilizada informação nas instalações, considerando-se também eventuais visitantes às instalações.

Deve ser reforçada a informação e a consulta dos trabalhadores .

Avaliação

Terminada a fase pandémica, a equipa operativa procederá à elaboração de um relatório que evidencie os aspetos que correram bem e os que careçam de ajustes. Esta avaliação permitirá melhorar o plano de contingência e a capacidade de resposta a situações de crise que possam vir a ocorrer no futuro.

Anexos

- ⑩ Anexo I - Fluxograma de situação de colaborador com sintomas de COVID19
- ⑩ Anexo II - Instrução de lavagem de mãos
- ⑩ Anexo III – Medidas de etiqueta respiratória
- ⑩ Anexo IV - Procedimento para a colocação da máscara
- ⑩ Anexo V – Distanciamento social

