



Plano de Contingência

Coronavírus COVID-19
(SARS-CoV-2)

Campeonato Nacional Jovens
Pavilhão de Actividades Económicas Desportivas e
Culturais, Pombal
31 de Agosto a 6 de setembro 2020

CONTROLO DE ALTERAÇÕES

Revisão	Data	Alterações
01	10/03/2020	Primeira edição
02	06/05/2020	Uso de Máscaras na Comunidade Medidas de prevenção específicas (adicionais)
03	28/08/2020	Acrescento de anexo planta das instalações

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 do Campeonato Nacional Jovens, 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 do Campeonato Nacional Jovens. 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 pelo **Campeonato Nacional Jovens**:

- 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 no **Campeonato Nacional Jovens** 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 de uma doença transmissível.

A área de isolamento definida é o **"Área Isolamento"**

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	Dominic Cross	965849714
Substituto	Carlos Ferreira	918211661

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. **Campeonato Nacional Jovens** 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. **Campeonato Nacional Jovens** 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 do **do Campeonato Nacional Jovens** 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**), a colocação e remoção de máscaras de proteção (**Anexo IV**) e planta de contingência (anexo VI).
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 jogo...**
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. Deve ser evitado o uso de equipamentos, mesas ou bancadas porosas; utilizar, preferencialmente, superfícies lisas e de fácil limpeza e desinfecção.
18. Recomenda-se a não retoma de sessões de grupo dedicadas a grávidas, idosos, ou pessoas com doenças crónicas, pelo risco acrescido que estas populações parecem apresentar.

- 19.** As medidas de distanciamento físico pelo menos dois metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício.
- 20.** Face às características específicas da modalidade, poderão requerer um distanciamento físico inferior a três metros entre pessoas durante a prática de jogo.
- 21.** Arejar e promover a ventilação dos espaços das sessões de jogo (em grupo entre as sessões) durante pelo menos 20 minutos.
- 22.** Promover o arejamento de todos os espaços, através de sistemas de ventilação natural ou mecânica (idealmente com seis renovações de ar por hora).
- 23.** 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.
- 24.** 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.
- 25.** Limpar e desinfetar todos os espaços, materiais e equipamentos utilizados no decorrer da prática do desporto.
- 26.** Aumentar a frequência de limpeza e desinfeção várias vezes por dia e com recurso a agentes adequados de todas as zonas.
- 27.** 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.
- 28.** 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
- ⑩ Anexo VI - Planta de contingência

