

ABAMBRES

SPORT

CLUB



PLANO DE

CONTINGÊNCIA

COVID



PLANO DE CONTINGÊNCIA

PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19

1-Enquadramento

Na atual situação relacionada com o COVID-19, as Autoridades de Saúde Nacionais determinaram, a todos os serviços e/ ou entidades desportivas, a elaboração de planos de contingência que minimizem o risco de contágio e permitam o bom funcionamento das atividades essenciais.

1.1. Explicação do Corona Vírus – COVID-19

Estas infeções estão associadas ao sistema respiratório, podendo ser semelhantes a uma gripe comum ou evoluir para uma doença mais grave, como pneumonia. Transmissão da infeção Considera-se que o COVID-19 pode transmitir-se:

- Por gotículas respiratórias (partículas superiores a 5 micra);
- Pelo contacto direto com secreções infecciosas;
- Por aerossóis em procedimentos terapêuticos que os produzem (inferiores a 1 micron)

1.2. Principais sintomas

Os sintomas são semelhantes a uma gripe, como por exemplo:

- Febre
- Tosse
- Falta de ar
- Cansaço

1.3. Tempo de incubação e formas de manifestação

O período de incubação (até ao aparecimento de sintomas) situa-se entre 2 e 12 dias. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

As medidas no âmbito do COVID-19 têm em conta as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies/ objetos contaminados).

- Medidas de prevenção diária
- Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos;



PLANO DE CONTINGÊNCIA

- Reforçar a lavagem das mãos antes e após as refeições, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos estejam sujas;
 - Usar lenços de papel (de utilização única) para se assoar (deitar os lenços no caixote do lixo e lavar as mãos de seguida);
 - Tossir ou espirrar para o braço com o cotovelo fletido, e não para as mãos;
 - Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias.
- Estabelecimento de uma área ou sala de “isolamento” e o(s) circuito(s) até à mesma.

A colocação numa área de “isolamento” visa impedir que outros possam ser expostos e infectados. Tem como principal objetivo evitar a propagação da doença transmissível no clube e na comunidade.

Cada instituição desportiva deve definir uma área ou sala de “isolamento” (gabinete ou sala) devidamente identificada e comunicada a todo o clube, que tem como finalidade evitar ou restringir o contacto direto com quem apresente os sintomas acima descritos.

Na deslocação do elemento suspeito de infeção para a área de isolamento devem ser evitados os espaços de maior aglomeração de pessoas.

- Procedimentos específicos Casos suspeitos

De acordo com a DGS, define-se caso suspeito quem apresente como critérios clínicos infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória), associados a critérios epidemiológicos.

Definição dos responsáveis

Considerando a dimensão da instituição Abambres Sport Club, foi definido como responsável pelo plano de contingência, o presidente da direção.

Cabe ao responsável do Abambres Sport Club:

- Divulgar o plano de contingência;
- Coordenar a implementação do plano;
- Garantir o contacto com as autoridades de saúde;
- Contactar os encarregados de educação dos atletas suspeitos de infeção;
- Garantir as condições de funcionamento do(s) espaço(s) de isolamento;



PLANO DE CONTINGÊNCIA

Coordenador do Plano Diretor Desportivo Luis Pimentel			
	Futebol 7 e 9	Futebol 11	Séniiores
Sub-9	Futebol feminino	Juniores	Séniiores
Joana silva	Maria Sequeira Ana Silveira	Rui Pires Antonio Pinto	Artur Carvalho José Mourão Ana Silveira
Sub-8	Sub-13	Juvenis A	
Hélder Carvalho	Maria Sequeira	Helder Fraguito Rui Fontelas	
Sub-7 Sub-6	Sub-12	Juvenis B	
Hélder Carvalho	Jorge Filipe Paulo Cruz	Sandra Ribeiro	
	Sub-11	Iniciados A	
	Amadeu Vaz	Sandra Ribeiro	
	Sub-10	Iniciados B	
	José Pinto	Hilário Duarte	

Departamento clinico	Departamento Proteção Civil
Jaime Ribeiro – Médico Mário Costa - Enfermeiro	António Pinto Mário Costa / Joaquim Carvalho

- Identificação dos profissionais de saúde e os seus contactos

Linha 24 – 808242424

ACES Marão Douro Norte 259 302 270

Mário Jorge Costa (departamento clinico) - 914899568



PLANO DE CONTINGÊNCIA

- Aquisição e disponibilização de equipamentos e produtos O Abambres Sport Club adquiriu álcool 70% e doseadores de sabão Antisséptico de Base Alcoólica para distribuir por diversos setores.
- Diligências a efetuar na presença de elemento(s) suspeito(s) de infeção por COVID-19 fora das instalações do Clube. Quem, não estando no clube, apresente critérios compatíveis com a definição de caso suspeito ou com sinais e sintomas de COVID-19 informa o responsável do grupo equipa (Diretor Desportivo) preferencialmente por via telefónica e, caso se encontre nas instalações do clube, o atleta deve dirigir-se para a área de “isolamento” definida no plano de contingência. Já na área de “isolamento” deve contactar-se a linha SNS 24 (808 24 24 24).

2. Procedimentos num caso suspeito

- Nas situações necessárias o Diretor Desportivo acompanha o atleta até à área de “isolamento”
- Quem acompanhe o atleta com sintomas, Diretor Desportivo ou treinador, deve cumprir as precauções básicas de infeção, quanto à higiene das mãos e uso de Equipamento de proteção individual se justificado.
- O profissional de saúde do SNS 24 questiona o doente (ou acompanhante) quanto a sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de COVID19.
- Após avaliação, o SNS 24 informa os procedimentos adequados à situação clínica;

Desta validação o resultado poderá ser:

1. Caso Suspeito Não Validado: este fica encerrado para COVID-19.
2. Caso Suspeito Validado: A DGS ativa o Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), o Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA) e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos.

3. Procedimentos perante um caso suspeito validado

- 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 dos resultados dos testes laboratoriais e:



PLANO DE CONTINGÊNCIA

- Se o caso for não confirmado: este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais de limpeza e desinfeção: Nesta situação são desativadas as medidas de plano de contingência.

- 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.

Na situação de caso confirmado, o clube 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 do local onde se encontrava o doente confirmado (incluindo materiais e equipamentos utilizados por este);
- Armazenar os resíduos do caso confirmado em saco de plástico (com espessura de 50 ou 70 micron) que, após ser fechado (ex. com abraçadeira), deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.

4. Procedimentos de vigilância de contactos próximos

Considera-se “contacto próximo” quem não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto próximo com um caso confirmado de COVID-19. O contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

1. “Alto risco de exposição”:

- Quem partilhou os mesmos espaços (sala, gabinete, secção, zona até 2 metros) do caso;
- Quem esteve face-a-face com o caso confirmado ou em espaço fechado com o mesmo;
- Quem partilhou com o caso confirmado loiça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias.

2. “Baixo risco de exposição” (casual), é definido como:

- Quem teve contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (ex. em movimento/ circulação durante o qual houve exposição a gotículas/ secreções respiratórias através de conversa face-a-face superior a 15 minutos, tosse ou espirro);



PLANO DE CONTINGÊNCIA

- Quem prestou assistência ao caso confirmado, desde que tenha seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada dos EPI e lavagem das mãos). Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

5. Procedimentos de relativos à limpeza e desinfeção de equipamentos e espaços

Os espaços a ser utilizados pelos diversos agentes desportivos são os balneários, ginásio, sala de tratamentos e instalações sanitárias.

- Os balneários serão usados nos dias de jogo e se for de todo imprescindível em dia de treino, os lugares que não podem ser utilizados estão devidamente assinalados com uma (X) de cor vermelha, a lotação em cada balneário é de 15 atletas sentados (com o distanciamento previsto de 2 metros) ; Nos balneários da equipa de arbitragem a lotação é de 3 elementos sentados sentados (com o distanciamento previsto de 2 metros); a sua limpeza e d\desinfeção será feita sempre que os seus ocupantes terminem a atividade desportiva.

- O ginásio pode ser utilizado por 4 pessoas no máximo em simultâneo; não poderão trocar de equipamentos sem que sejam previamente desinfetados; todos os dias será feita limpeza e desinfeção do local por funcionário do clube.

- A sala de tratamento pode ser utilizada sempre que esteja alguém do departamento clínico presente, e seguindo todas as indicações fornecidas; os equipamentos serão desinfetados entre cada utilizador e será feita diariamente uma limpeza e desinfeção dos equipamentos e espaços por funcionário do clube.

- As instalações sanitárias serão limpas e desinfetadas cm maior frequência e tendo sempre em conta a sua utilização.

A limpeza e desinfeção dos espaços será feita com produtos adequados e tendo em consideração as normas da DGS.

6. Ações de formação no âmbito da COVID-19

Será proporcionada formação e informação a todos os atletas e agentes desportivos, essa formação incidirá sobre:

Identificação e atuação perante uma pessoa com suspeita de COVID-19

Cuidados a ter relativamente à monitorização dos sinais e sintomas descritos no plano de contingência;

Apresentação e discussão do plano de contingência;



PLANO DE CONTINGÊNCIA

Cuidados gerais com a prevenção da infeção (lavagem das mãos, uso de máscara e etiqueta respiratória).

Todos os atletas e agentes desportivos receberão em formato digital o plano de contingência. Estará também disponível na página do clube.

Informação a ser afixada nas instalações do clube:

CORONAVÍRUS (COVID-19)

TOSSE
COUGH

FEBRE
FEVER

DIFICULDADE RESPIRATÓRIA
SHORTNESS OF BREATH

+

REGRESSOU DE ALGUMA DAS ÁREAS AFETADAS?
HAVE YOU RETURNED FROM ANY AFFECTED AREAS?

OU
OR

CONTACTOU COM UM DOENTE INFETADO
HAVE YOU BEEN IN CONTACT WITH AN INFECTED PATIENT

LIGUE PARA
PLEASE CALL

SNS 24 ☎
808 24 24 24

E INFORME SOBRE A SUA VIAGEM RECENTE
AND REPORT YOUR RECENT TRIP

REPÚBLICA PORTUGUESA SAÚDE

40 SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE

120 DGS Direção-Geral de Saúde

COVID-19



Anexo I. Etiqueta respiratória

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**

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS

Duração total da procedimento: **20 segundos**



1. Molhe as mãos.



2. Aplique o sabão em toda a superfície das mãos.



3. esfregue as palmas das mãos uma na outra.



4. esfregue a palma da mão esquerda com a parte de trás da mão direita.



5. esfregue a palma da mão direita com a parte de trás da mão esquerda.



6. esfregue os dedos contra a palma da mão oposta, em movimentos cruzados.



7. esfregue o polegar esquerdo com a palma da mão direita e vice-versa.



8. esfregue o polegar direito com a parte de trás da mão esquerda.



9. esfregue os dedos indicadores e médios da mão esquerda com a palma da mão direita e vice-versa.



Disponível em: https://www13.mtc.saude.gov.br/portal/contenutopublicado/2020/03/01_DGS_lavagemaoes_alcool_adultos.pdf

COVID-19

Anexo III. Correta utilização da máscara

COVID-19

MÁSCARAS

COMO COLOCAR

1ª
LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR

2ª
VER A POSIÇÃO CORRETA.
Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima)

3ª
COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS

4ª
AJUSTAR AO ROSTO
Do nariz até abaixo do queixo

5ª
NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS

DURANTE O USO

1ª
TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA

2ª
NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR

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

COMO REMOVER

1ª
LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER

2ª
RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS

3ª
DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA

4ª
LAVAR AS MÃOS

TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

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

#SEJAJMAGENTEDESASUDEPUBLICA
#ESTAMOSJN
#UMCONSELHODADGS

Disponível em: <https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/05/Máscaras2.pdf>



PLANO DE CONTINGÊNCIA

6. Circuito de Entrada e Saída



Nota: É recomendável a leitura das Orientações, informações e notas da DGS, a consultar na página da DGS – <https://www.dgs.pt/> que vão sendo atualizadas sempre que exista evolução da situação.

Aprovado em reunião de direção a:

14/8/2020