



**SPORT CLUBE VILA REAL**

DEPARTAMENTO DE FUTEBOL FORMAÇÃO

# **PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19**

ÉPOCA DESPORTIVA 2020/2021



## FICHA TÉCNICA

**Edição:** Sport Clube Vila Real

**Título:** Plano de Contingência COVID-19

**Autoria:** Gabinete Técnico - Departamento de Futebol Formação

**Revisão:** Alexandre Aleixo / Artur Júnior / Nuno Frederique

1ª Edição

Vila Real, 2020

CONTROLO DE VERSÕES				
Data	Versão	Autoria	Aprovação	Observações
25.08.2020	1ªEdição	Alexandre Aleixo / Artur Júnior / Nuno Frederique	28.08.2020	-
11.09.2020	2ªEdição	Alexandre Aleixo / Artur Júnior / Nuno Frederique	11.09.2020	-

## ÍNDICE

1	Enquadramento.....	5
2	Contextualização.....	5
2.1	Origem.....	5
2.2	Especificidade.....	5
2.3	Formas de Transmissão.....	6
2.4	Principais Sintomas.....	6
2.5	Grupos de Risco .....	6
2.6	Período de Contágio e Tratamento .....	7
2.7	Recomendações Gerais.....	7
3	Orientações Gerais .....	8
3.1	Medidas de Distanciamento .....	8
3.1.1	Deveres.....	8
3.1.2	Recomendações .....	9
3.2	Equipamentos de Proteção .....	9
3.2.1	Máscara .....	9
3.2.2	Viseira.....	9
3.3	Medidas de higiene pessoal .....	10
3.3.1	Higiene das Mãos .....	10
3.3.2	Etiqueta Respiratória.....	10
3.4	Medidas de higiene ambiental.....	10
3.4.1	Desinfecção doméstica .....	11
3.4.2	Lavagem de Roupa.....	11
3.4.3	Sistemas de ventilação e Ar condicionado .....	11
3.4.4	Tratamento de resíduos .....	11
3.5	Normas complementares da DGS.....	11
4	Orientações Específicas.....	13
4.1	Locais de Treino e Competição.....	13
4.2	Higienização e Segurança dos Locais e Objetos.....	13
4.2.1	Técnicas de limpeza .....	14
4.2.2	Materiais de limpeza .....	14
4.2.3	Frequência de limpeza.....	15
4.2.4	Produtos de limpeza e desinfecção.....	15
4.2.5	Limpeza e desinfecção de superfícies da área de isolamento onde esteve uma pessoa suspeita ou confirmada de COVID-19.....	16
4.2.6	Ficha de Registro de Desinfecção e Higienização .....	16



## PLANO DE CONTINGÊNCIA | COVID-19

4.3	Circuitos e Área de Isolamento .....	17
4.3.1	Tipo de Circuitos .....	17
4.3.2	Zona de Isolamento .....	17
4.3.3	Utilização de Espaços .....	17
4.3.4	Ilustração de Circuitos e Disposição de espaços.....	18
4.4	Sensibilização e Comunicação à comunidade.....	21
4.5	Comissão de Planeamento e Controlo (CPC) .....	21
4.6	Protocolo em Caso Suspeito .....	23
4.6.1	Definição de Caso Suspeito.....	23
4.6.2	Atletas .....	23
4.6.3	Staff Técnico .....	24
4.6.4	Colaboradores/ Público Específico.....	24
4.6.5	Extra Contexto de Intervenção .....	25
4.7	Procedimentos a adotar .....	25
4.7.1	Para Atletas/Staff .....	25
4.8	Para Colaboradores/Público Específico .....	27
5	Suspensão de Atividade / Alterações ao cronograma .....	28
6	Bibliografia .....	29
7	Anexos .....	29

## 1 ENQUADRAMENTO

---

O Plano de Contingência (COVID-19) é uma ferramenta estratégica de preparação, ação e resposta a um potencial surto/contágio pelo vírus SARS-CoV-2. Este Plano tem como referencial as orientações da Organização Mundial da Saúde, Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doenças e Direção Geral de Saúde sendo o documento interno de referência no que respeita ao planeamento da resposta a COVID-19. Ao longo da situação pandémica, poderão ser atualizadas normas, estratégias e rituais do plano. O referido permite que ao Clube se prepare para enfrentar, de modo adequado, e perante diferentes cenários de absentismo as possíveis consequências de infeção por um novo Coronavírus (COVID-19), de acordo com as orientações da DGS, em estreita articulação com as famílias, os serviços de saúde e outras estruturas da comunidade educativa e desportiva.

## 2 CONTEXTUALIZAÇÃO

---

### 2.1 ORIGEM

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.

### 2.2 ESPECIFICIDADE

A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2). A doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, odinofagia (dor de garganta), dores musculares generalizadas, cefaleias (dores de cabeça), fraqueza, e, com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia.

### **2.3 FORMAS DE TRANSMISSÃO**

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

A COVID-19 foi reconhecida como Pandemia a 11 de março de 2020 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 progressivamente a transmissão do vírus, prestar os cuidados de saúde adequados a todos os doentes e proteger a Saúde Pública.

### **2.4 PRINCIPAIS SINTOMAS**

Os sintomas mais frequentes associados à infeção pelo COVID-19 são:

- febre (temperatura  $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$ )
- tosse
- dificuldade respiratória (ex: falta de ar)

Também pode surgir dor de garganta, corrimento nasal, dores de cabeça e/ou musculares e cansaço. Em casos mais graves, pode levar a pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência renal e de outros órgãos, e eventual morte.

### **2.5 GRUPOS DE RISCO**

Os grupos de risco são as pessoas com:

- idade avançada (65 anos ou mais)
- doenças crónicas como:
  - doença cardíaca
  - doença pulmonar
  - doença oncológica
  - hipertensão arterial
  - diabetes
  - entre outros
- sistema imunitário comprometido como doentes:
  - em tratamentos de quimioterapia

- em tratamentos para doenças autoimunes (artrite reumatoide, lúpus, esclerose múltipla ou algumas doenças inflamatórias do intestino)
- infectados com o vírus da imunodeficiência humana
- transplantados.

## **2.6 PERÍODO DE CONTÁGIO E TRATAMENTO**

O período de contágio (tempo decorrido entre a exposição ao vírus e o aparecimento de sintomas) é atualmente considerado de 14 dias. A transmissão por pessoas assintomáticas (sem sintomas) ainda está a ser investigada. Ao nível do tratamento, neste momento, o tratamento para a infeção pelo COVID-19 é dirigido aos sinais e sintomas presentes, sendo que, ainda não existe tratamento específico nem vacina.

## **2.7 RECOMENDAÇÕES GERAIS**

Informe-se sobre os factos e tome as precauções adequadas para se proteger a si e às pessoas à sua volta. Siga os conselhos partilhados pela sua autoridade de saúde local. Para evitar a propagação da COVID-19:

- Lave frequentemente as mãos. Utilize água e sabão, ou uma solução à base de álcool.
- Mantenha uma distância segura de qualquer pessoa que estiver a espirrar ou tossir.
- Use máscara sempre que o distanciamento físico não for possível.
- Não toque nos olhos, no nariz ou na boca.
- Cubra o nariz e a boca com o cotovelo fletido ou um lenço quando tossir ou espirrar.
- Se se sentir doente, fique em casa.
- Se tiver febre, tosse e dificuldade respiratória, procure assistência médica.
- Ao ligar antes de sair, permite que o seu prestador de cuidados de saúde o encaminhe rapidamente para a instituição de saúde certa. Isto assegura a sua proteção e evita a propagação de vírus e outras infeções.
- As máscaras podem ajudar a evitar a propagação do vírus entre o respetivo portador e outras pessoas. O uso de máscara, por si só, não protege contra a COVID-19 e deve ser combinado com o distanciamento físico e a higiene das mãos. Siga os conselhos partilhados pela sua autoridade de saúde local.

### 3 ORIENTAÇÕES GERAIS

---

Uma vez que o SARS-CoV-2 se transmite de pessoa a pessoa, através de gotículas que podem ser inaladas ou depositar-se em superfícies ou objetos em que tocamos, é extremamente importante adotar certos cuidados descritos neste capítulo, que evitem a propagação da COVID-19. De destacar as 5 seguintes medidas:

- Distanciamento entre pessoas;
- Utilização de equipamentos de proteção;
- Higiene pessoal, nomeadamente a lavagem das mãos e etiqueta respiratória;
- Higiene ambiental, como a limpeza e desinfecção;
- Automonitorização de sintomas, com abstenção da atividade caso surjam sintomas sugestivos de COVID-19.

Não havendo ainda uma vacina ou tratamento específico para esta doença, as medidas preventivas assumem um papel crucial no combate à COVID-19. Neste capítulo descrevem-se as medidas, cujo verdadeiro impacto na prevenção da infeção só poderá ser alcançado se forem adotadas por TODOS, num espírito colaborativo de proteção individual e coletiva.

#### 3.1 MEDIDAS DE DISTANCIAMENTO

As medidas de distanciamento são das mais efetivas na redução da transmissão da COVID-19 e têm como objetivo reduzir o contacto entre pessoas, com exceção daquelas que coabitam.

##### 3.1.1 Deveres

- Manter uma distância de pelo menos 1,5-2 metros das outras pessoas;
- Evitar o contacto com pessoas que apresentem sintomas sugestivos de COVID-19, como febre, tosse ou dificuldade respiratória;
- Sempre que possível, trabalhar a partir de casa (teletrabalho);
- Utilizar, de preferência, serviços telefónicos ou eletrónicos, para entrar em contacto com outros serviços, como supermercados ou farmácia, ou, quando possível agendar a sua presença nos espaços físicos, como museus, restaurantes, entre outros;
- Em caso de necessidade de cuidados médicos, utilizar serviços telefónicos ou eletrónicos para contactar previamente os serviços de saúde, não esquecendo que



estes têm circuitos separados para COVID-19, e que sempre que se justificar deve recorrer presencialmente a estes serviços.

### **3.1.2 Recomendações**

- Partilhar artigos pessoais;
- Frequentar lugares movimentados com aglomerados de pessoas;
- Ter contactos desnecessários (como por exemplo, convívios dentro ou fora de casa);
- Promover ou participar em eventos que reúnam muitas pessoas, sobretudo em espaços fechados. Sempre que for necessário reunir com outras pessoas, opte pelo mínimo possível e em espaço aberto.

## **3.2 EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO**

O equipamento de proteção individual (EPI) refere-se a qualquer equipamento usado como barreira protetora, com o objetivo de proteger as mucosas, pele e roupa do contacto com agentes infecciosos, neste caso do vírus. Alguns dos equipamentos que podem ser usados para proteção individual são máscaras, respiradores óculos, luvas, bata, entre outros. Estes devem ser utilizados conforme a atividade desempenhada e o risco de exposição à COVID-19. Devido à evolução da pandemia, foi considerada a utilização alargada de outros dispositivos de proteção (por exemplo, máscara de uso social) como medida complementar para limitar a transmissão do SARS-CoV-2 na comunidade, contudo é importante que estes cumpram critérios e requisitos em termos de conceção, desempenho e usabilidade, pelo que deve consultar os rótulos do fabricante.

### **3.2.1 Máscara**

A utilização de máscara permite que o utilizador proteja as pessoas que o rodeiam e o ambiente. Todavia, a sua utilização só é efetiva se for combinada com outras medidas de prevenção, como a lavagem de mãos, a etiqueta respiratória e o distanciamento físico. Por si só, a máscara não garante proteção, podendo fazer esquecer as outras medidas de prevenção. Por exemplo, se a máscara não estiver bem colocada, pode ter a tendência para tocar mais vezes na cara.

### **3.2.2 Viseira**

É um equipamento de proteção contra a projeção de partículas sólidas e líquidas, que deve envolver a face. Estes podem complementar a utilização de máscara mas não conferem proteção respiratória. Servem para proteger o utilizador das partículas expelidas por outras pessoas em proximidade. A sua utilização deve ser considerada por profissionais que

possam estar expostos a pessoas que não utilizem máscara, como por exemplo serviços de atendimento ao público, caso não estejam protegidos por uma barreira física (ex: acrílico).

### **3.3 MEDIDAS DE HIGIENE PESSOAL**

As mãos podem ser um fácil veículo para a transmissão da infecção por SARS-CoV-2, ao entrarem em contacto com superfícies ou objetos contaminados e, de seguida, com as mucosas dos olhos, boca e nariz, que permitem a entrada do vírus para dentro do organismo. É, por isso, importante adotar certos gestos simples, que evitem a transmissão do vírus.

#### **3.3.1 Higiene das Mãos**

- **Regular:** lave as mãos frequentemente ao longo do dia e sempre que se justifique (ex: ao chegar a casa ou ao trabalho, quando assoar o nariz, espirrar ou tossir);
- **Cuidada:** lave as mãos durante pelo menos 20 segundos, esfregando sequencialmente as palmas, dorso, cada um dos dedos e o pulso, secando-as bem no final;
- **Sem acessórios:** não se esqueça de remover anéis, pulseiras, relógios, ou outros objetos, antes da lavagem das mãos. Estes adereços deverão também ser higienizados após a sua utilização;
- **Com água e sabão:** o vírus é facilmente eliminado com água e sabão, devendo ser este o método preferencial. Caso não tenha acesso a água e sabão, desinfete as mãos com solução à base de álcool com 70% de concentração (não deve usar, para tal, álcool a 96%).

#### **3.3.2 Etiqueta Respiratória**

- **Tapar:** quando tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz, com um lenço de papel ou com o braço, evitando a projeção de gotículas (não use a mão);
- **Descartar:** após a utilização do lenço descartável, deite-o imediatamente no lixo;
- **Lavar:** após descartar o lenço, lave de imediato, as mãos. Caso tenha utilizado o braço, lave-o, ou à camisola, assim que possível.

### **3.4 MEDIDAS DE HIGIENE AMBIENTAL**

Para além das medidas de higiene pessoal, deve reforçar os seus cuidados com a higiene ambiental. Deve limpar e desinfetar os locais ou materiais que possam estar contaminados com o vírus, evitando assim o risco de propagação para si ou para outras pessoas.

### **3.4.1 Desinfeção doméstica**

A lixívia é um desinfetante doméstico forte, cujo principal ingrediente é o hipoclorito de sódio, que é eficaz a eliminar o SARS-CoV-2. Todas as superfícies podem ser veículos de contágio. No entanto, o risco varia consoante a sua frequência de manipulação, toque ou utilização.

### **3.4.2 Lavagem de Roupa**

Ainda não há certeza sobre o tempo de sobrevivência do SARS-CoV-2 nos diferentes materiais da roupa. Contudo existem certos cuidados que pode ter para prevenir a possível transmissão através destes meios.

### **3.4.3 Sistemas de ventilação e Ar condicionado**

Em espaços fechados, deve abrir as portas ou janelas para manter o ambiente limpo, seco e bem ventilado. Caso não seja possível, deve assegurar o funcionamento eficaz do sistema de ventilação, assim como a sua limpeza e manutenção.

### **3.4.4 Tratamento de resíduos**

- Utilizar um caixote do lixo com uma tampa, preferencialmente de abertura não manual (ex: com pedal). Caso não tenha um caixote de abertura não manual, lave as mãos antes e depois da sua utilização;
- Ter um saco de plástico dentro do caixote. Este saco deve ser cheio até no máximo 2/3 da sua capacidade;
- Fechar bem o saco de plástico com dois nós bem apertados e, preferencialmente, com um atilho ou adesivo. O primeiro saco de plástico deve ser colocado dentro de um segundo saco, igualmente bem fechado;
- Os resíduos nunca devem ser calcados, nem deve apertar o saco para sair o ar;
- Limpar e desinfetar os caixotes do lixo com regularidade;
- Estes resíduos devem ser descartados em contentores coletivos de resíduos, após 24 horas da sua produção (nunca no ecoponto).

## **3.5 NORMAS COMPLEMENTARES DA DGS**

- Todos os espaços, materiais e equipamentos utilizados no decorrer da prática de desporto devem ser submetidos a limpeza e desinfeção, nos termos da Orientação 014/2020 e 030/2020 da DGS.
- Os espaços onde decorre prática de desporto e competições desportivas devem assegurar que todas as pessoas que nele trabalham ou o frequentam estão sensibilizadas para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória, da lavagem

correta das mãos, da utilização correta de máscara, assim como das outras medidas de higienização e controlo ambiental.

- 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 (SABA= ou solução à base de álcool 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.);
  - Não devem ser realizados treinos simultâneos com partilha de espaço por equipas diferentes, exceto jogos de preparação e treino pré-competições.
- 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 obrigatória para:
  - Equipas técnicas;
  - Colaboradores e funcionários dos clubes, 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<sup>3</sup> (quando esta funcionalidade esteja disponível).

- Na utilização de balneários, chuveiros, sanitários, bebedouros, bem como espaços de massagens, piscinas, saunas, banhos turcos, hidromassagens/jacuzzis e similares devem ser cumpridas as recomendações descritas na Orientação 030/2020 da DGS.

## 4 ORIENTAÇÕES ESPECÍFICAS

As orientações e normas específicas têm em considerações das normas complementares da DGS e a orientações gerais da OMS. Em virtude do atual panorama, serve o seguinte capítulo para explicitar todos os procedimentos/mecanismos a adotar.

Todas as orientações específicas presentes suportam-se na Orientação 036/2020 da DGS.

### 4.1 LOCAIS DE TREINO E COMPETIÇÃO

Os locais de treinos e competição (em condição de visitado) das equipas de formação do clube será o Campo do Calvário.



*Figura 1-Campo do Calvário*

### 4.2 HIGIENIZAÇÃO E SEGURANÇA DOS LOCAIS E OBJETOS

Todas as superfícies podem ser veículos de contágio, mas o risco deste contágio varia consoante a frequência de manipulação, de toque ou de utilização. As superfícies com maior risco de transmissão são as de toque frequente, ou seja, as superfícies manipuladas ou

tocadas, por muitas pessoas, e com muita frequência ao longo do dia. São exemplos destas superfícies: maçanetas de portas, interruptores de luz, telefones, tablets e teclados de computadores principalmente quando usados por várias pessoas, botões de elevadores, torneiras de lavatórios, manípulos de autoclismos, mesas, bancadas, cadeiras, corrimãos, brinquedos em salas de diversão para crianças em espaços públicos, dinheiro, bolas, cones, entre outros. Algumas áreas de maior risco para a transmissão entre pessoas incluem:

- Áreas de isolamento, quer o quarto da pessoa doente de COVID-19 que permanece no seu domicílio e a casa de banho que utiliza, quer a área(s) de isolamento em estabelecimentos públicos;
- Áreas de restauração onde as pessoas comem (nomeadamente em grandes superfícies e restaurantes) ou outros (mesas, tabuleiros, bancadas, cadeiras) podem aumentar o risco para as pessoas que as frequentam, se não forem desinfetadas frequentemente e entre clientes;
- Áreas de confeção de alimentos, são críticos para evitar contaminação dos mesmos.
- Instalações sanitárias públicas

#### **4.2.1 Técnicas de limpeza**

Os estabelecimentos devem assegurar-se que a limpeza segue a seguinte técnica:

- A limpeza deve ser sempre húmida - não usar aspiradores a seco em zonas públicas, salvo se forem aspiradores com tanque de água que recolhe a sujidade na água; este depósito deve ser despejado e lavado entre cada uma das áreas a aspirar;
- Deve ser realizada sempre no sentido de cima para baixo e, das áreas mais limpas, para as mais sujas: i.Paredes e teto (se aplicável) ii.Superfícies acima do chão (bancadas, mesas, cadeiras, corrimãos, outros); iii.Equipamentos existentes nas áreas; iv.Instalações sanitárias; v.Chão – é o último a limpar.

#### **4.2.2 Materiais de limpeza**

Em relação aos materiais de limpeza, os estabelecimentos devem assegurar-se que:

- Devem existir materiais de limpeza distintos (de uso exclusivo) de acordo com o nível de risco das áreas a limpar;
- Os panos de limpeza devem ser, preferencialmente, de uso único e descartáveis (usar e deitar fora), diferenciados por um código de cores, para cada uma das áreas, de acordo com o nível de risco. São exemplos: o Bancadas, mesas, cadeiras, cadeirões de restaurantes e de gabinetes, entre outros: azul; o Mesas de refeição e áreas de preparação de alimentos: verde; o Casas de banho: pano só para limpar o

lavatório: amarelo; pano para as sanitas (exterior): vermelho; o A parte interior da sanita não precisa de pano. Deve ser esfregada com o próprio piaçaba e com detergente de base desinfetante;

- O balde e esfregona para o chão são habitualmente reutilizáveis, pelo que se deve garantir uma limpeza e desinfecção destes equipamentos no final de cada utilização. O balde e esfregona devem ser diferentes, para as áreas atrás referidas. Por exemplo: o balde e esfregona usados nas casas de banho, não devem ser usados nas áreas de alimentação, ou em outros espaços públicos.

#### **4.2.3 Frequência de limpeza**

Em relação à frequência de limpeza, os estabelecimentos devem assegurar-se que:

- A limpeza de superfícies de toque frequente pode ser realizada com detergente de base desinfetante, para conseguir um procedimento mais rápido, isto é, um produto que contém na sua composição, detergente e desinfetante em simultâneo (2 em 1), compatíveis. Podem ter várias apresentações: líquida, gel, espuma ou spray. Não usar produtos em spray nas áreas de exposição e venda de alimentos já confeccionados;
- A frequência de limpeza das superfícies de toque frequente deve ser no mínimo 6 vezes ao dia, mas pode ser necessário aumentar essa frequência; • Nas áreas de restauração/cafés, esta limpeza rápida deve ser feita quando sai um cliente e entra outro para a mesma mesa. Os puxadores de portas devem ser limpos com mais frequência (cerca de 1 vez por hora);
- Chão: lavar com água quente e detergente comum, seguido da desinfecção com solução de lixívia diluída em água. A frequência de limpeza deve ser no mínimo 2 vezes ao dia;
- Instalações sanitárias (casas de banho): lavar preferencialmente com produto que contenha na composição detergente e desinfetante porque é de mais fácil aplicação e desinfecção. A frequência de limpeza do chão deve ser no mínimo, 3 vezes ao dia;
- Os espaços onde podem estar crianças a brincar, devem ser limpos mais vezes durante o dia.

#### **4.2.4 Produtos de limpeza e desinfecção**

Em relação aos produtos de limpeza e desinfecção, os estabelecimentos devem assegurar-se que:

- De forma a serem tomadas as medidas necessárias para proteger a saúde e o ambiente e garantir a segurança nos locais de trabalho, é necessário ter no

estabelecimento as fichas de dados de segurança dos produtos (vulgarmente designadas por fichas técnicas) que constam no plano de higienização;

- Devem ser cumpridas as indicações do fabricante e instruções nos rótulos dos produtos e nas fichas de segurança;
- Os produtos químicos devem estar devidamente rotulados, fechados e conservados nas suas embalagens de origem, de modo a evitar o risco de contaminação de alimentos, por exemplo;
- Os produtos químicos devem ser armazenados fora das áreas onde são manuseados os alimentos, em local fechado e devidamente identificado e fora do alcance de crianças ou pessoas com necessidades especiais;
- Os detergentes a usar são os comuns ou de uso doméstico;
- Os desinfetantes mais utilizados são: a vulgar lixívia (hipoclorito de sódio) com pelo menos 5% de cloro livre na forma original e o álcool a 70%;

#### **4.2.5 Limpeza e desinfeção de superfícies da área de isolamento onde esteve uma pessoa suspeita ou confirmada de COVID-19**

Na limpeza e desinfeção das superfícies de áreas de quarentena ou isolamento, de suspeito ou doente confirmado, deve seguir as seguintes indicações:

- Esperar pelo menos 20 minutos depois de a pessoa doente, ou suspeita de estar doente sair da área de isolamento/quarentena e, só depois, iniciar os procedimentos de limpeza em segurança;
- Preparar a solução de lixívia (hipoclorito de sódio) com concentração original de 5% ou mais de cloro livre. A lixívia deve ser diluída na altura de utilizar. A solução diluída deve ser a 0,1%, na proporção de 1 parte de lixívia para 49 partes iguais de água (Consulte o Anexo I);
- Lavar primeiro as superfícies com água e detergente;
- Em seguida, espalhar uniformemente a solução de lixívia nas superfícies;
- Deixar atuar a lixívia nas superfícies durante pelo menos 10 minutos – ler as instruções do fabricante/fornecedor. Esta etapa é fundamental;
- De seguida enxaguar as superfícies só com água quente;
- Deixar secar ao ar.

#### **4.2.6 Ficha de Registro de Desinfeção e Higienização**

A ficha de registro de Desinfeção e Higienização segue a normas obrigatórias pela DGS, sendo apresentada em Anexo A.



### **4.3 CIRCUITOS E ÁREA DE ISOLAMENTO**

No âmbito do plano adotado, o clube estabelece diversos circuitos de circulação obrigatória e área de isolamento em possível caso suspeito.

#### **4.3.1 Tipo de Circuitos**

- Circuito Verde – A adotar pelo público em geral;
- Circuito Azul – A adotar por Atletas e Colaboradores;
- Circuito Vermelho – A adotar em caso suspeito;

#### **4.3.2 Zona de Isolamento**

- Área de Isolamento – evitar ou restringir o contacto direto do restante público com o indivíduo (com sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso suspeito).
- Sala de Isolamento – ventilação natural, revestimentos lisos e laváveis; telefone; cadeira ou marquesa (para descanso e conforto do trabalhador; água e alguns alimentos não perecíveis; contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico); solução antisséptica de base alcoólica – SABA; toalhetes de papel; máscara (s) cirúrgica (s); luvas descartáveis; termómetro. Nesta área, ou próxima desta, deve existir uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do Trabalhador com Sintomas/Caso Suspeito.

#### **4.3.3 Utilização de Espaços**

- **Balneários**

Ao nível dos balneários, o SCVR define que todos os atletas e equipas técnicas deverão apresentar-se equipados no recinto desportivo, podendo introduzir pequenas peças do equipamento na zona de estacionamento (por exemplo, calçar chuteiras).

Em nenhum momento, os balneários são utilizados por qualquer participante no treino.

- **Instalações Sanitárias**

As instalações sanitárias seguem o definido anteriormente para as normas de limpeza/desinfecção dos espaços, e respeitam as seguintes regras de utilização:

1. WC Bancada - Capacidade Máxima de 1 pessoa, com fila de espera demarcada;
2. WC Staff - Capacidade Máxima de 1 pessoa, com fila de espera demarcada;
3. WC Atletas – Capacidade Máxima de 2 pessoas;

- **Sala de Tratamento / Gabinete Médico**

A sala de tratamento/ gabinete segue o definido anteriormente para as normas de limpeza/desinfecção dos espaços (com limpeza após utilização), e possui a capacidade máxima de 1 pessoa.

- **Salas de Reuniões**

As salas de reuniões seguem o definido anteriormente para as normas de limpeza/desinfecção dos espaços (com limpeza após utilização), e possui a capacidade máxima de 4 pessoas (mantendo o distanciamento físico adequado).

- **Secretaria**

A sala de secretaria segue o definido anteriormente para as normas de limpeza/desinfecção dos espaços (com limpeza após utilização), e possui a capacidade máxima de 3 pessoas (mantendo o distanciamento físico adequado).

- **Anexo de Material**

O anexo de material segue o definido anteriormente para as normas de limpeza/desinfecção dos espaços (com limpeza após utilização), e possui a capacidade máxima de 2 pessoas (mantendo o distanciamento físico adequado).

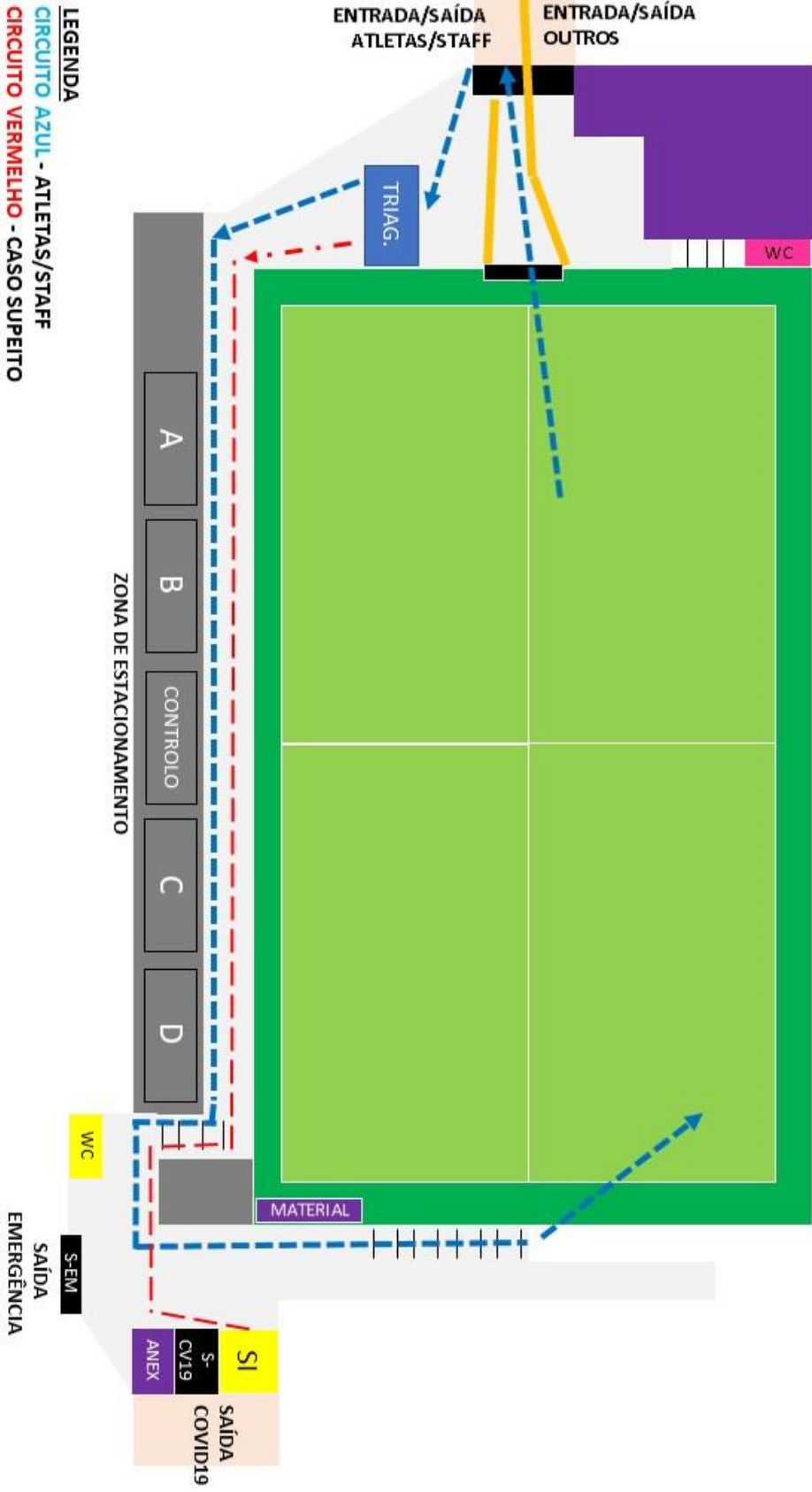
- **Rouparia/Lavandaria**

A rouparia e lavandaria segue o definido anteriormente para as normas de limpeza/desinfecção dos espaços (com limpeza após utilização), e possui a capacidade máxima de 3 pessoas (mantendo o distanciamento físico adequado).

#### 4.3.4 Ilustração de Circuitos e Disposição de espaços

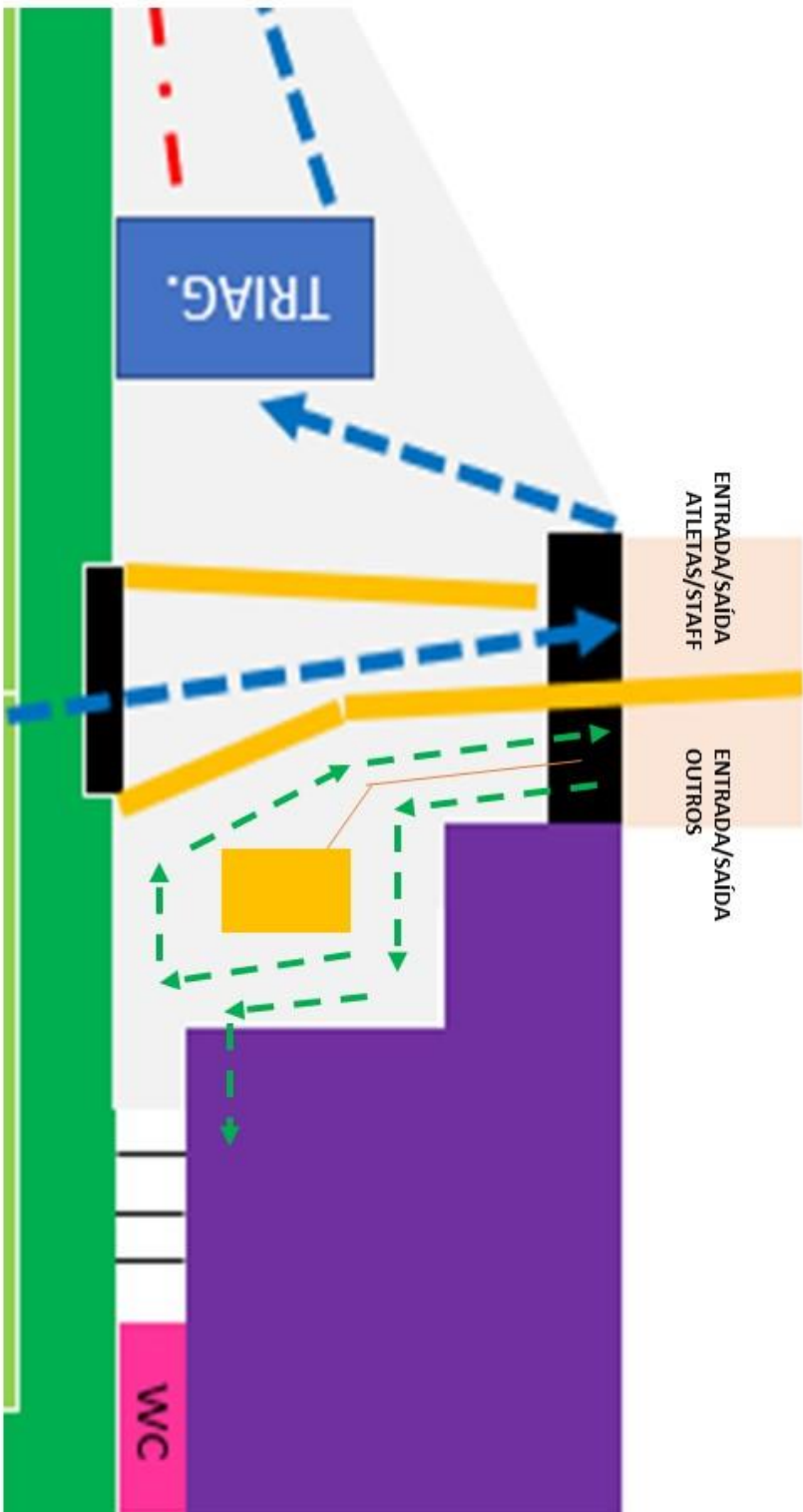


(P\_CTG.COVID19) – CIRCUITOS INTERNOS | ATLETAS/STAFF E CASOS SUSPEITOS





(P\_CTG.COVID19) – CIRCUITO INTERNO | OUTRO PÚBLICO ESPECÍFICO



**LEGENDA**  
CIRCUITO VERDE – OUTRO PÚBLICO ESPECÍFICO

#### 4.4 SENSIBILIZAÇÃO E COMUNICAÇÃO À COMUNIDADE

O clube adotará uma comunicação e sensibilização para com a comunidade baseada em:

- Nos cartazes e folhetos, que contêm recomendações gerais e medidas a adotar por grupos específicos. Estes poderão ser distribuídos e/ou afixados em diferentes locais.
- Nas redes sociais também podem ser um excelente veículo de informação.
- A informação validada pela DGS segue no link <https://covid19.min-saude.pt/materiais-de-divulgacao/>.

#### 4.5 COMISSÃO DE PLANEAMENTO E CONTROLO (CPC)

A comissão de planeamento e controlo é o órgão interno responsável pelo planeamento, avaliação e controlo da estratégia e iniciativa de combate à covid19.

<b>COORDENADOR - CPC</b>	<b>PRINCIPAL</b>	Vitor Mesquita   963 280 404
	<b>1º SUPLENTE</b>	Francisco Pereira   965 027 017

O coordenador CPC é o elemento de ligação/articulação com as autoridades/entidades de saúde competentes.

<b>CONSELHO DE ANÁLISE (CPC)</b>	<b>FUNÇÃO</b>	<b>NOME   CONTACTO TEL.</b>
	<b>Gabinete Médico</b>	Samuel Quinteira   936875899 (SUP) Mário Coutinho   935243713
	<b>Gabinete Técnico</b>	Alexandre Aleixo   919838606 (SUP) Artur Júnior   969681172
	<b>Gabinete Administrativo</b>	Vitor Mesquita   963280404 (SUP) Andre de Carvalho   966820719
	<b>Gabinete Gestão</b>	José César   913810594 (SUP) Artur Alves   924486785
	<b>Gabinete Social</b>	Ricardo Sousa   916967574 (SUP) Jorge Cruz   967626534

<b>GABINETE MÉDICO (CPC)</b>	<b>FUNÇÃO</b>	<b>NOME</b>	<b>CONTACTO TEL.</b>
	<b>COORDENADOR CLÍNICO</b>	Samuel Quinteira	936 875 899
	<b>OUTRO OPERACIONAL</b>	Mário Coutinho	935 243 713

<b>LISTA DE OPERACIONAIS (DIRETORES DE EQUIPA) – PREVENÇÃO (CPC)</b>		
<b>EQUIPA</b>	<b>DIRETORES DE EQUIPA</b>	<b>CONTACT TEL.</b>
PETIZES	Francisco Pereira	965027017
TRAQUINAS	Francisco Pereira	965027017
SUB10B	Ricardo Sousa	916967574
SUB10A	Noribal Azevedo	939993993
	Sónia Morais	965555458
SUB11	Filipe Ferreira	967457994
SUB12	Francisco Pereira	965027017
SUB13A	Daniel Bragança	935515152
SUB13B	Amélia Pinto	938447646
S15	José Carvalho	939856329
S17	Jorge Cruz	967626534
S19F	Amélia Pinto	938447646
S19M	Vitor Mesquita	963280404

O quadro seguinte ilustra os elementos de ligação direta com as autoridades de saúde.

<b>ARTICULAÇÃO COM AUTORIDADES DE SÁUDE</b>	<b>PRINCIPAL</b>	Vitor Mesquita   963 280 404
	<b>1º SUPLENTE</b>	Francisco Pereira   965 027 017
	<b>2º SUPLENTE</b>	Francisco Carvalho   917 567 012

<b>QUADRO DE CONTACTOS   AUTORIDADES DE SÁUDE / AFVR</b>	<b>PROTEÇÃO CIVIL</b>	Vitor Mesquita   963 280 404
	<b>CENTRO REGIONAL SAÚDE PÚBLICA DO NORTE</b>	Adj. DCS Fernando Marques Adj. DCS Carminda de Carvalho Tel.: 259 510 400
	<b>CENTRO DE TESTES COVID19</b>	933100770
	<b>SAUDE 24 LINHA SNS</b>	808 24 24 24 259332428
	<b>AF VILA REAL</b>	259332428

## **4.6 PROTOCOLO EM CASO SUSPEITO**

### **4.6.1 Definição de Caso Suspeito**

As pessoas que desenvolvam quadro respiratório agudo com tosse (de novo ou agravamento da tosse habitual), ou febre (temperatura  $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$ ), ou dispneia / dificuldade respiratória, são consideradas suspeitas de COVID-19.

Quem apresente critérios compatíveis com a definição de caso suspeito ou com sinais e sintomas de COVID-19, informa a direção do Clube (preferencialmente por via telefónica) e, caso se encontre no Clube, dirige-se para a área de “isolamento”, definida no plano de contingência. Já na área de “isolamento” contacta a linha SNS 24 (808 24 24 24). Nas situações necessárias o responsável acompanha o atleta até à área de “isolamento”.

Quem acompanhe o atleta ou encarregado de educação, elemento do staff ou sócio/adepto com sintomas, deve cumprir as precauções básicas de controlo de infeção, quanto à higiene das mãos. 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 COVID-19.

Após avaliação, o SNS 24 informa o seguinte: - Se não se tratar de caso suspeito de COVID-19: define os procedimentos adequados à situação clínica; - Se se tratar de caso suspeito de COVID-19: o SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da DGS, para validação da suspeição.

### **4.6.2 Atletas**

No caso de um atleta ser identificado como caso suspeito, deverão ser seguidos os seguintes procedimentos:

1. Atleta possui sintomas e suspeitas de contaminação.
2. Informar CPC (Responsável).
3. Atleta permanece no local protegendo as vias respiratórias.
4. Acionado acompanhante do CS, que aplica o KIT de Prevenção de Casos Suspeitos.
5. Atleta CS e Acompanhante deslocam-se para a Sala de Isolamento e fecham-se.
6. Acompanhante telefona para a Linha SNS 24 – 808 24 24 24, para que o atleta fale com o técnico de saúde.
7. Acompanhante e atleta aguardam por novas instruções na área de isolamento.
8. Coordenador CPC regista o caso no Anexo C - Ficha de registro de situação em isolamento.
9. Coordenador CPC liga para a Linha SNS 24 – 808 24 24 24.

10. Coordenador CPC informa Encarregado de Educação.

#### **4.6.3 Staff Técnico**

No caso de um elemento do Staff Técnico ser identificado como caso suspeito, deverão ser seguidos os seguintes procedimentos:

1. Elemento Staff possui sintomas e suspeitas de contaminação.
2. Informar CPC (Responsável).
3. Elemento Staff permanece no local protegendo as vias respiratórias.
4. Acionado acompanhante do CS, que aplica o KIT de Prevenção de Casos Suspeitos.
5. Elemento Staff e Acompanhante deslocam-se para a Sala de Isolamento e fecham-se.
6. Acompanhante telefona para a Linha SNS 24 – 808 24 24 24, para que o Elemento Staff fale com o técnico de saúde.
7. Acompanhante e Elemento Staff aguardam por novas instruções na área de isolamento.
8. Coordenador CPC registra o caso no Anexo C - Ficha de registro de situação em isolamento.
9. Coordenador CPC liga para a Linha SNS 24 – 808 24 24 24.
10. Coordenador CPC informa Familiares.

#### **4.6.4 Colaboradores/ Público Específico**

No caso de um colaborador/PE ser identificado como caso suspeito, deverão ser seguidos os seguintes procedimentos:

1. Colaborador/PE possui sintomas e suspeitas de contaminação.
2. Informar CPC (Responsável).
3. Colaborador/PE permanece no local protegendo as vias respiratórias.
4. Acionado acompanhante do CS, que aplica o KIT de Prevenção de Casos Suspeitos.
5. Colaborador/PE e Acompanhante deslocam-se para a Sala de Isolamento e fecham-se.
6. Acompanhante telefona para a Linha SNS 24 – 808 24 24 24, para que o Elemento Staff fale com o técnico de saúde.
7. Acompanhante e Colaborador/PE aguardam por novas instruções na área de isolamento.
8. Coordenador CPC registra o caso no Anexo C - Ficha de registro de situação em isolamento.



9. Coordenador CPC liga para a Linha SNS 24 – 808 24 24 24.
10. Coordenador CPC informa Familiares.

#### **4.6.5 Extra Contexto de Intervenção**

No caso de ser identificado um caso suspeito fora do contexto de intervenção (escola, família, etc), o coordenador CPC deverá:

1. Registrar no Anexo D - Ficha de registro de acompanhamento de casos suspeitos/confirmados (extra-intervenção)
2. Analisar com a Comissão de planeamento e controlo (CPC) a situação da prática desportiva.
3. Permanecer em contacto com CPC, DGS e elementos diretos ao caso (atletas, EE's, etc).

#### **4.7 PROCEDIMENTOS A ADOTAR**

Os procedimentos diários a adotar são um mecanismo de prevenção, análise e controlo de possíveis infeções por COVID19.

Dessa forma, todo o público referido deve adotar procedimentos responsáveis e seguir à regra cada uma das linhas padrão definidas pelo clube.

Todas as atividades/tarefas decorrem de acordo com as normas definidas pela DGS/FPF.

##### **4.7.1 Para Atletas/Staff**

Nesta categoria, enquadram-se todos os atletas, treinadores e outros elementos de staff de proximidade aos atletas (diretores de equipas).

##### **4.7.1.1 Em Treino**

###### **4.7.1.1.1 Pré Treino**

Antes da deslocação para cada treino, o individuo deverá controlar os sintomas possíveis de caso de infeção (febre, tosse, problemas respiratórios), bem como, estar alerta sobre possíveis infetados com os quais estabelecer contacto.

- Na eventualidade de ocorrer uma das situações anteriores, deverá entrar em contacto com o coordenador do CPC, ou suplente e dar conhecimento ao clube.
- Caso não se verifiquem sintomas, nem tenha ocorrido contacto com infetados deverá deslocar-se para o treino.

Cada atleta/staff deverá fazer-se acompanhar (em mochila/saco pessoal) de todo o material de treino (já equipado) e segurança (máscara), e de água e outros elementos necessários.

A máscara deverá ser usada em todos os momentos (exceto participação em treino), e em nenhum momento, ocorrerá a partilha de bens.

#### 4.7.1.1.1.2 Entrada no Espaço

A entrada do espaço deverá ser realizada pela porta destinada, mantendo a distância de segurança e respeitando o timings e circuitos definidos. Antes de cada elemento se deslocar para o espaço de treino, será alvo de controlo de temperatura e da aplicação de um breve questionário.

- Caso todos os parâmetros se encontrem normalizado, seguirá o circuito destinado a participantes no treino.
- Caso se identifiquem fatores de um caso suspeito, seguirá o circuito destinado à área de isolamento.

#### 4.7.1.1.1.3 Início do Treino

Após estarem reunidas as condições para o início do treino, cada staff técnico e respetivos atletas, deslocar-se-ão para a zona de terreno de treino. No circuito definido, os atletas deverão manter uma postura ordeira, responsável e assegurando as distâncias de segurança.

#### 4.7.1.1.1.4 Participação no Treino

Durante a participação em treino, cada equipa deverá respeitar as normas em vigor sempre assegurando que o corredor de circulação se encontra livre. Cada equipa realizará o seu treino em zona definida, não devendo em momento algum, transpor essa zona (para ir buscar uma bola, por exemplo.) A área da zona definida para o treino permite ajustar o treino individualizado ao número de atletas, respeitando todas as normas da dgs. Contudo, deve ser assegurado garantido o distanciamento físico mínimo de pelo menos três metros entre pessoas em contexto realização de exercício.

#### 4.7.1.1.1.5 Final do Treino

Após o final do treino, cada equipa deverá organizar-se para sair do campo, mantendo as normas definidas (distanciamento, máscara, etc). Após o sinal do responsável CPC, deverá abandonar o terreno de forma ordeira. Um elemento do

staff técnico deverá ficar responsável por reunir o material e entregá-lo no anexo próprio.

#### 4.7.1.1.1.6 Saída do Espaço

A saída do espaço ocorrerá respeitando o circuito pré-definido, não ocorrendo em nenhum momento cruzamento de indivíduos.

#### 4.7.1.2 Extra Intervenção

Um atleta/staff que se identifique como caso suspeito, ou tenha contactado com casos suspeitos/confirmados (escola, família, etc), deverá de forma urgente contactar o responsável CPC do clube.

### 4.8 PARA COLABORADORES/PÚBLICO ESPECÍFICO

Nesta categoria, enquadram-se todos colaboradores do clube, bem como, outro público com funções especializadas (manutenção; EE's.)

#### 4.8.1.1 Antes da Deslocação

Antes da deslocação para cada treino/tarefa no âmbito do espaço desportivo, o indivíduo deverá controlar os sintomas possíveis de caso de infeção (febre, tosse, problemas respiratórios), bem como, estar alerta sobre possíveis infetados com os quais estabelecer contacto.

- Na eventualidade de ocorrer uma das situações anteriores, deverá entrar em contacto com o coordenador do CPC, ou suplente e dar conhecimento ao clube.
- Caso não se verifiquem sintomas, nem tenha ocorrido contacto com infetados deverá deslocar-se para o treino.

#### 4.8.1.2 No recinto desportivo

A entrada do espaço deverá ser realizada pela porta destinada, mantendo a distância de segurança e respeitando o timings e circuitos definidos. Cada indivíduo deverá adotar uma postura responsável e salvaguardar o bom funcionamento da atividade.

#### 4.8.1.3 Extra Intervenção

Um colaborador/EE's que se identifique como caso suspeito, ou tenha contactado com casos suspeitos/confirmados (escola, família, etc), deverá de forma urgente contactar o responsável CPC do clube.



## **5 SUSPENSÃO DE ATIVIDADE / ALTERAÇÕES AO CRONOGRAMA**

---

Em virtude da análise diária do contexto de atividade desportiva, e tendo em contas as normas em vigor, o clube (CPC) reserva o direito de suspender, alterar ou adaptar o cronograma de treino à situação sanitária.

## 6 BIBLIOGRAFIA

- 2019 Novel Coronavirus (COVID-19) Pandemic: Built Environment Considerations To Reduce Transmission. Dietz L, Horve P, Coil D, Fretz M, Eisen J, Wymelenberg K. *mSystems* 5:e00245-20. 7 April 2020. <https://doi.org/10.1128/mSystems.00245-20>.
- Code of Practice THE MANAGEMENT AND TREATMENT OF SWIMMING POOL WATER. Pool Water Treatment Advisory Group. August 2019
- Considerations for Public Pools, Hot Tubs, and Water Playgrounds During COVID-19. Centers for Disease Control and Prevention. 8 Maio 2020. Disponível em: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/parks-rec/aquaticvenues.html>
- Córdova A, Latasa I, Respiratory Flows As A Method For Safely Preventing The Coronavirus Transmission (Covid-19), *Apunts Sports Medicine* (2020), doi: <https://doi.org/10.1016/j.apunsm.2020.05.001> - European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC). Coronavirus disease 2019 (COVID-19) in the EU / EEA and the UK – ninth update. Rapid Risk Assessment. 23 April 2020. Disponível em: <https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/covid19-rapid-risk-assessment-coronavirus-disease-2019-ninth-update-23-april-2020.pdf>
- Framework for exercise facilities in New Zealand operating within a COVID-19 environment Updated 13th May 2020. Version 2.11 Includes changes to reflect Government Guidelines for level 2. Disponível em: <https://exercisenz.org.nz/wpcontent/uploads/2020/05/2020-May6-CV19-Framework-Exercise-Industry.pdf>
- Frieden, T. R., & Lee, C. T. (2020). Identifying and Interrupting Superspreading Events— Implications for Control of Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2. *Emerging Infectious Diseases*, 26(6), 1059-1066. <https://dx.doi.org/10.3201/eid2606.200495>. Disponível em: [https://wwwnc.cdc.gov/eid/article/26/6/20-0495\\_article](https://wwwnc.cdc.gov/eid/article/26/6/20-0495_article)
- Informação n.º 009/2020 de 13/04/2020 da Direção-Geral da Saúde – Uso de Máscaras na Comunidade. Disponível em: <https://covid19.min-saude.pt/orientacoes/>
- Nyenhuis, Sharmilee & Greiwe, Justin & Zeiger, Joanna & Nanda, Anil & Cooke, Andrew. (2020). Exercise and Fitness in the age of social distancing during the COVID-19 Pandemic. *The Journal of Allergy and Clinical Immunology: In Practice*. 10.1016/j.jaip.2020.04.039.
- Orientação n.º 014/2020 de 21/03/2020 - Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares. Disponível em: <https://covid19.min-saude.pt/orientacoes/> - Orientação n.º 019/2020 de 03/04/2020 - Utilização de Equipamentos de Proteção Individual por Pessoas Não-Profissionais de Saúde. Disponível em: <https://covid19.minsauade.pt/orientacoes/>
- Recomendações para a elaboração de um Plano de Retoma de Atividades Desportivas de Alto Rendimento - COVID-19. IPDJ. 25 Maio 2020. Disponível em: <https://ipdj.gov.pt/documents/20123/375292/20200525+-+Recomendac%CC%A7o%CC%83es+para+a+elaborac%CC%A7a%CC%83o+de+um+Plan+o+de+Retoma.pdf/c88790e7-80cb-01a2-f574-ac007b33766f?t=1590661179662>
- REHVA COVID-19 guidance document, April 3, 2020. Disponível em <https://www.rehva.eu/activities/covid-19-guidance>
- REHVA COVID-19 guidance document, April 3, 2020. Disponível em <https://www.rehva.eu/activities/covid-19-guidance>
- Reopening: Guidance for Gyms and Workout Facilities. AIHA. 6 Maio 2020. Disponível em: [https://aiha-assets.sfo2.digitaloceanspaces.com/AIHA/resources/GuidanceDocuments/Reopening-Guidance-for-Gyms-and-WorkoutFacilities\\_GuidanceDocument.pdf](https://aiha-assets.sfo2.digitaloceanspaces.com/AIHA/resources/GuidanceDocuments/Reopening-Guidance-for-Gyms-and-WorkoutFacilities_GuidanceDocument.pdf)
- SUMMARY OF CURRENT RECOMMENDED PRACTICES FOR OPERATING UNDER COVID-19 RESTRICTIONS. May 2020. National laws, guidance, regulations and restrictions must be observed and respected at all times. Version 1.3 08\_05. Disponível em: [https://www.europeactive.eu/sites/europeactive.eu/files/covid19/Operating\\_Practices\\_May2020.pdf](https://www.europeactive.eu/sites/europeactive.eu/files/covid19/Operating_Practices_May2020.pdf)
- Towards aerodynamically equivalent COVID-19 1.5 m social distancing for walking and running. Blocken B, Malizia F, van Druenen T, Marchal T. Jan 2020
- Van Doremalen, N., Bushmaker, T., Morris, D. H., Holbrook, M. G., Gamble, A., Williamson, B. N., ... & Lloyd-Smith, J. O. (2020). Aerosol and surface stability of SARS-CoV-2 as compared with SARS-CoV-1. *New England Journal of Medicine*, 382(16), 1564-1567.
- Vincent Chi-Chung Cheng, et al. The role of community-wide wearing of face mask for control of coronavirus disease 2019 (COVID-19) epidemic due to SARS-CoV-2. *Journal of Infection*. Available online 23 April 2020. <https://doi.org/10.1016/j.jinf.2020.04.024>. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0163445320302358> - World Health Organization. Advice on the use of masks in the context of COVID-19. 2020.

## 7 ANEXOS



PLANO DE CONTINGÊNCIA | COVID-19

**ANEXO A - FICHA DE REGISTRO DE DESINFEÇÃO E HIGIENIZAÇÃO**

LOCAL			SEMANA	--
DATA	HORÁRIO	RESPONSÁVEL	OBSERVAÇÕES	

COORDENADOR CPC: \_\_\_\_\_

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

## ANEXO B - FICHA DE REGISTRO DE TRIAGEM

<b>RESPONSÁVEL</b>		<b>EQUIPA</b>		<b>DATA</b>	
<b>NOME</b>	<b>TEMPERATURA SUPERIOR A 37,5º?</b>	<b>TOSSE?</b>	<b>DIFICULDADE RESPIRATÓRIA?</b>	<b>CONTATO COM SUSPEITOS?</b>	<b>CASO SUSPEITO ?</b>
	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	
	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	
	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	
	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	
	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	
	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	
	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	
	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	
	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	
	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	
	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	
	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	
	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	
	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	
	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	
	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	
	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	
	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	
	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	
	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	
	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	
	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	
	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	
	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	
	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	
	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	
	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	
	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	
	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	
	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	
	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	
	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	N ( ) S ( )	

COORDENADOR CPC: \_\_\_\_\_ / / \_\_\_\_\_



**ANEXO C - FICHA DE REGISTRO DE SITUAÇÃO EM ISOLAMENTO**

RESPONSÁVEL				DATA		
NOME	NÚMERO DO CARTÃO DE CIDADÃO	DATA NASCIMENTO	EQUIPA	CONTACTO TEL.		

**COORDENADOR CPC:** \_\_\_\_\_

**DATA:** \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

**AUTORIDADE DE SAÚDE:** \_\_\_\_\_

**DATA:** \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_





PLANO DE CONTINGÊNCIA | COVID-19

**ANEXO D - FICHA DE REGISTRO DE ACOMPANHAMENTO DE CASOS  
SUPEITOS/CONFIRMADOS (EXTRA-INTERVENÇÃO)**

RESPONSÁVEL			DATA	
NOME	EQUIPA	CONTACTO TEL.	SITUAÇÃO	

REGISTRO DE OCORRÊNCIAS

COORDENADOR CPC: \_\_\_\_\_

DATA: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_



## **ANEXO E – KIT DE PREVENÇÃO DE CASOS SUSPEITOS**

O Kit de prevenção de casos suspeitos deve conter com caixa/saco fechado a de fácil acesso:

- Máscaras cirúrgicas para elemento com Caso Suspeito e Acompanhante;
- Luvas descartáveis para elemento com Caso Suspeito e Acompanhante;
- Gel de desinfecção;
- Termómetro;



## ANEXO F – COMPOSIÇÃO DA SALA DE ISOLAMENTO

A sala de isolamento deve ser um local vedado ao público e utilizada apenas em caso de caso suspeito, devendo conter no seu interior:

- Cadeiras (2) e Mesa;
- Contentor de resíduos com abertura não manual e sacos de plástico;
- Toalhetes de papel;
- Solução antisséptica de base alcoólica;
- Máscaras cirúrgicas;
- Luvas descartáveis;
- Águas engarrafadas;
- Biscoitos embalados;
- Telefone.





					<b>BANDEIRA da ÉTICA</b>
<b>FUTEBOL MASCULINO</b> 2020/2021		<b>FUTEBOL FEMININO</b> 2020/2021			