

PLANO DE CONTINGÊNCIA

AGC – Amadora Gimno Clube



Aprovado

8 de junho de 2020

Revisto

11 de setembro de 2020

A Direção

Índice

Índice.....	1
1. Enquadramento	2
2. Objetivos.....	2
3. Âmbito	3
4. O que é o Coronavírus – Covid-19 – SARS-CoV-2	3
5. Caso Suspeito - Definição	4
6. Impacto da Infecção por SARS-COV-2 no Clube	4
7. Procedimentos específicos de contágio.....	5
7.1. Área de Isolamento	5
7.2. Procedimentos num Caso Suspeito	5
7.3. Procedimentos num Caso Suspeito Validado.....	6
7.4. Procedimentos num Caso Confirmado	7
7.5. Procedimentos de vigilância de Contactos Próximos	7
8. Medidas de Prevenção	9
8.1 Medidas Gerais	9
8.2 Medidas Gerais Recepção/Administrativos	11
8.3 Medidas Específicas: Ginástica, Hip Hop e Fitness	12
8.4 Apresentação ao Trabalho	13
8.5 Distanciamento Social	14
8.6 Utilização de Máscara Cirúrgica	15
8.7 Etiqueta Respiratória.....	16
8.8 Higienização das mãos	17
8.9 Partilha de Objetos.....	18
8.10 Utilização Instalações Sanitárias.....	18
8.11 Ventilação/ Sistemas de Climatização	19
9. Acompanhamento/ Atualização do Presente Plano de Contingência.....	19
10. Informação / Divulgação pelos utilizadores	19

1. Enquadramento

No âmbito da prevenção e controlo da infeção pelo novo Coronavírus (COVID-19), e de acordo com a Orientação n.º 006/2020 de 26/02/2020 da Direção-Geral da Saúde (DGS) - Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas – o Amadora Gimno Clube (AGC) procedeu à elaboração do Presente Plano de Contingência que visa a minimização do risco de contaminação no local de trabalho.

O presente Plano, tem como objetivo estabelecer procedimentos e medidas destinadas a assegurar as condições de segurança e de saúde dos trabalhadores, atletas e encarregados de educação, numa ótica de prevenção e ainda garantir a operacionalidade e funcionalidade da empresa.

O empregador é responsável por organizar os Serviços de Saúde e Segurança do Trabalho (SST) de acordo com o estabelecido no “Regime jurídico da promoção da segurança e saúde no trabalho” (RJPST - Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro, na sua atual redação). É obrigação do empregador assegurar aos seus trabalhadores condições de segurança e de saúde, de forma continuada e permanente, tendo em conta os princípios gerais de prevenção (art. 15.º do RJPST). As prescrições mínimas de proteção da segurança e da saúde dos trabalhadores, atletas e encarregados de educação contra os riscos da exposição a agentes biológicos no contexto de trabalho estão estabelecidas no Decreto-Lei n.º 84/97, de 16 de abril.

2. Objetivos

O presente Plano de Contingência pretende providenciar uma adequada gestão do impacto da epidemia por COVID-19 nas atividades do AGC e nos seus colaboradores, atletas e encarregados de educação, de acordo com os seguintes objetivos:

- a) Minimizar na medida do possível a propagação do Coronavírus (COVID-19);
- b) Comunicar e implementar as medidas para prevenir o contágio;
- c) Informar regularmente sobre a evolução da epidemia e plano de contingência;
- d) Preparar a resposta operacional para minimizar as condições da sua propagação;
- e) Adotar medidas preventivas que visem a continuidade dos serviços;

f) Envolver os prestadores de serviços, fornecedores e clientes no sentido de também estes estruturarem os seus Planos de Contingência, definindo serviços essenciais compatíveis com os serviços essenciais da Infraestruturas de Portugal.

3. Âmbito

O presente Plano de Contingência aplica-se a todos os colaboradores afetos ao AGC, a sócios, atletas, fornecedores, público em geral que se desloquem às instalações do AGC.

O Plano de Contingência deve ser revisto e atualizado tendo em atenção as orientações formuladas pelas entidades nacionais de saúde.

4. O que é o Coronavírus – Covid-19 – SARS-CoV-2

O SARS-CoV-2 é um fator de **risco/perigo** para indivíduos enquanto agente– biológico potencialmente presente nas instalações e que pode causar danos na saúde das pessoas.

Os **sinomas** de contaminação por este vírus são: quadro respiratório agudo de tosse (persistente ou agravamento de tosse habitual), febre (temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$) e dispneia / dificuldade respiratória.



Em casos mais graves pode levar a pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência renal e de outros órgãos e eventual morte.

O SARS-CoV-2 pode ser transmitido no local de trabalho:

- por gotículas respiratórias (partículas superiores a 5 micra) de pessoa infetada (ex.– trabalhador, fornecedor, visitante, cliente/utente/público) libertadas quando esta tosse, espirra ou fala;

- por contacto direto com secreções respiratórias infecciosas, com fezes ou com superfícies contaminadas por estas, nomeadamente existentes em componentes materiais do trabalho (ex. ferramentas, máquinas e equipamentos).
- por procedimentos geradores de aerossóis (partículas inferiores a 5 micra), realizados em pessoas infetadas.

A transmissão do SARS-CoV-2 parece ocorrer por duas vias principais:

- Direta: quando há contacto próximo (menos de 1 metro) com uma pessoa infetada, sendo o risco de contágio tanto maior quanto maior a duração desse contacto;
- Indireta: através do contacto com componentes materiais do trabalho (ex. superfícies e objetos) ou mãos contaminados com secreções respiratórias de uma pessoa infetada, e posterior transferência para as mucosas da boca, nariz ou olhos de outra pessoa.

5. Caso Suspeito - Definição

A definição de caso suspeito é, segundo a Orientação n.º 002/2020 atualizada a 09/março/2020 da DGS:

- 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 ativa, 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

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

6. Impacto da Infeção por SARS-COV-2 no Clube

a) Atividades que são imprescindíveis de dar continuidade na empresa:

Atendimento aos sócios – preferencial por email ou contacto telefónico

- Oferta da prática de Atividade Física, nomeadamente Ginástica e Fitness

b) Grupo de trabalhadores com maior risco de infeção (pela necessidade de contato direto com pessoas)

- Receção – Atendimento ao público
- Treinadores e Instrutores – Contacto com sócios, atletas e clientes.

c) Atividades da empresa que podem recorrer a formas alternativas de trabalho ou de realização de tarefas:

- Tarefas administrativas: tarefas de atualização de dados, podem ser realizadas via teletrabalho

7. Procedimentos específicos de contágio

7.1. Área de Isolamento

A área de isolamento tem como finalidade evitar ou restringir o contacto direto dos demais utilizadores do espaço com o caso suspeito, de forma a permitir um distanciamento social deste, relativamente aos restantes utilizadores.

Define-se o Balneário Feminino, como Sala de Isolamento, uma vez que o acesso a este espaço está interdito. Este espaço será devidamente identificada e deve ter (preferencialmente) as seguintes características e equipamentos:

- Ventilação natural;
- Equipamento de repouso (cadeiras);
- Existência de EPI (Equipamento de Proteção Individual):
 - Máscaras cirúrgicas;
 - Luvas descartáveis;
 - Solução antisséptica de base alcoólica (Gel desinfetante);
 - Toalhetes de papel;
 - Água engarrafada;

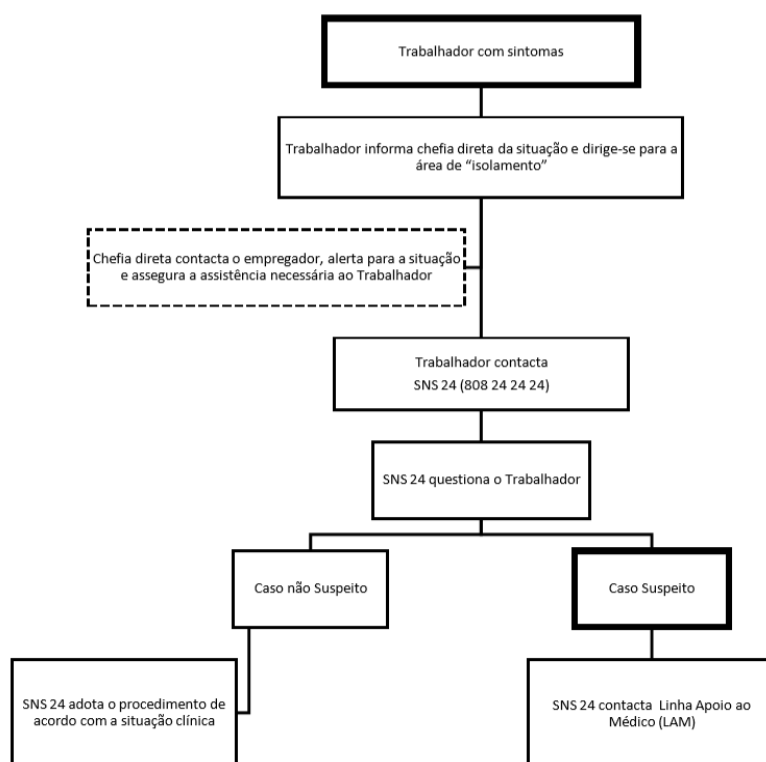
7.2. Procedimentos num Caso Suspeito

Qualquer indivíduo (atleta ou funcionário) com sinais e sintomas de COVID-19 e ligação epidemiológica, ou que identifique outro utilizador com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito, deve adotar os seguintes procedimentos:

- 1) Deve informar o Coordenador Geral, ou treinador responsável, preferencialmente por via telefónica;

2) O acompanhante, o Coordenador Geral, Professor José Lagoas (caso não esteja presente deverá ser o treinador disponível), deve dirigir-se para a área de isolamento com o Caso Suspeito através do percurso definido para a área de isolamento, assegurando uma distância de segurança (superior a 1 metro) entre ambos, sempre que possível. O Caso Suspeito não deverá tocar em nada (puxadores, corrimões, etc).

3) De seguida, o Caso Suspeito deve acionar os canais de comunicação com a linha Saúde 24 (808 24 24 24).



7.3. Procedimentos num Caso Suspeito Validado

O indivíduo 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;

O acesso dos outros indivíduos ou visitantes à área de isolamento fica interdito;

O caso suspeito validado deverá permanecer na área de isolamento até à chegada da equipa do INEM ativada pela DGS, de forma a restringir, ao mínimo indispensável, o contacto deste caso

com outra(s) pessoas. Devem ser evitadas deslocações adicionais do caso suspeito validado nas instalações;

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 o AGC dos resultados dos testes laboratoriais e:

- ✓ Se o caso não for confirmado, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais de limpeza e desinfeção da área de isolamento, sendo desativadas as medidas do Plano de Contingência do AGC;
- ✓ 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.

7.4. Procedimentos num Caso Confirmado

Na situação de Caso confirmado, o AGC, 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 posto de trabalho do doente confirmado (incluindo materiais e equipamentos utilizados por este);
- Acondicionar os resíduos do Caso Confirmado em saco fechado com abraçadeira, em contentor de resíduos hospitalares de Grupo III e encaminhar para o operador licenciado;
- Implementar todas as medidas que vierem a ser indicadas pelas autoridades competentes.

7.5. Procedimentos de 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. O contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

✓ **Alto risco de exposição**, definido como:

- Colaborador/Atleta do mesmo grupo de trabalho (mesma aula, zona até 2 metros) do caso;
- Colaborador/Atleta que esteve cara-a-cara com o caso confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
- Colaborador/Atleta que partilhou com o caso confirmado louça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expectoração, sangue, gotículas respiratórias.

✓ **Baixo risco de exposição (casual)**, definido como:

- Colaborador/Atleta que teve contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a 15 gotículas/secreções respiratórias através de conversa cara-a-cara superior a 15 minutos, tosse ou espirro; aulas diferentes, mas do mesmo dia);
- Colaborador que prestou(aram) assistência ao caso confirmado, desde que tenha(m) seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada da máscara e luvas; etiqueta respiratória; higiene das mãos).

Perante um caso confirmado por COVID-19, deverão ser ativados os procedimentos de vigilância ativa dos contactos próximos, relativamente ao início de sintomatologia. Para efeitos de gestão dos contactos a Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com o AGC, deve:

- ✓ Identificar, listar e classificar os contactos próximos (incluindo os casuais);
- ✓ Proceder ao necessário acompanhamento dos contactos (telefonar diariamente, informar, aconselhar e referenciar, se necessário);
- ✓ O período de incubação estimado da COVID-19 é de 2 a 14 dias. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contatos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contatos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

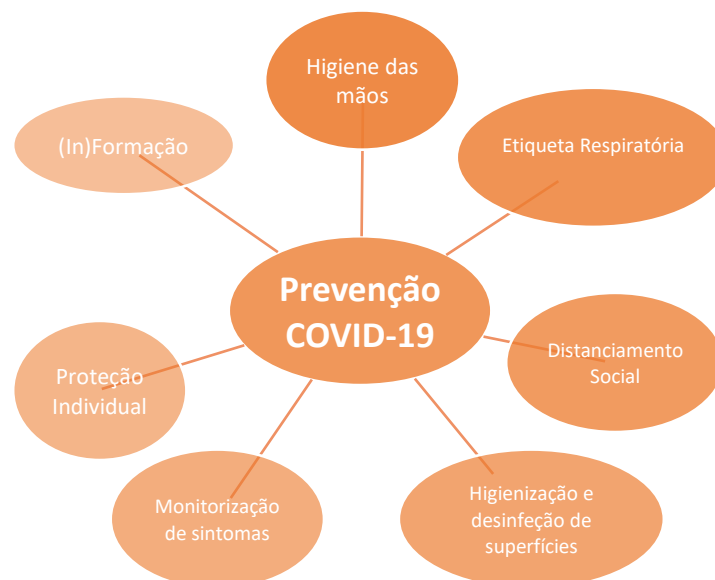
De referir que:

- ✓ A auto monitorização diária, feita pelo indivíduo, prevê 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;

- ✓ Se se verificarem sintomas da COVID-19 e o colaborador estiver no local de trabalho, devem-se iniciar os procedimentos mencionados para UM CASO SUSPEITO;
- ✓ Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para COVID-19.

8. Medidas de Prevenção

Considera-se que uma adequada prevenção da COVID-19 deve contemplar todas as medidas de prevenção seguidamente indicadas: Higiene das mãos; Etiqueta respiratória; Distanciamento social; Higienização e desinfecção de superfícies; Auto monitorização de sintomas; Proteção individual (EPI); e (In)formação. Todas estas medidas fazem parte integrante da Avaliação de Riscos elaborada face à nova situação de pandemia que se vive no mundo, por COVID- 19.



8.1 Medidas Gerais

- Se manteve contacto próximo com casos confirmados, ou suspeitos de Covid-19, ou tiver alguns dos sintomas associados à Covid-19, não deve dirigir-se ao clube.
- Caso se sinta doente durante a sua permanência no AGC, deverá informar o treinador, que lhe prestará toda a assistência necessária.
- Na circunstância de um atleta ser diagnosticado com Covid-19 durante um período de 15 dias após a sua visita ao AGC, agradecemos que nos notifique.
- Informamos que foram criados protocolos de limpeza e desinfecção mais reforçados, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas.

- Não é permitida a entrada ou permanência nas instalações de acompanhantes.
- À entrada, é obrigatório utilizar o tapete higienizante, para desinfecção dos sapatos, e desinfecção das mãos, será disponibilizado uma solução de álcool-gel para o efeito.
- A medição da temperatura corporal dos atletas à entrada das instalações é obrigatória. Não será permitido proceder ao registo dos resultados.
- Caso a temperatura seja superior a 38°C o atleta será encaminhado para a sala de isolamento e irá proceder-se de acordo com o definido no Plano de Contingência.
- O uso de máscara é obrigatório em todas as áreas do AGC (facultativo para crianças até aos 10 anos), com exceção dos períodos de prática de atividade física.
- Está interdita a utilização dos balneários, exceto para acesso ao WC, que deverá ser realizado por uma pessoa de cada vez.
- Deverá ser cumprido o distanciamento social recomendado de 2 metros. Existem vários cartazes informativos, ao longo de toda a instalação para ajudarem a cumprir com esta norma.
- A lotação dos espaços foi temporariamente reduzida, de forma a garantir a manutenção do distanciamento social de três metros durante a prática de atividade física. No entanto, reforçamos que deverão sempre ser respeitadas as sinaléticas do espaço, bem como as indicações dos treinadores. Todas as medidas descritas de seguida serão reforçadas durante os briefings de segurança, antes de iniciada a atividade.

Receção Materiais/Fornecedores

- Dar indicação às transportadoras, nas operações de abastecimento, para aguardar por autorização e respeitar as indicações que forem definidas para descarregar o material. O(s) trabalhador(es) designado(s) para a receção, recolha e encaminhamento de material deve(m) assegurar os cuidados de desinfecção dos objetos e higiene das mãos;



- As caixas exteriores devem ser deixadas nos contentores de resíduos exteriores (de rua) sempre que seja aplicável e apenas as embalagens interiores devem ser transportadas para o estabelecimento;

- Eliminar, sempre que possível, quaisquer procedimentos de interação física, como a recolha de assinatura de receção da mercadoria, adotando formas alternativas de comunicação (e-mails de confirmação, fotografias de entrega ou outros). Nos casos em que tal não seja praticável, deverão ser assegurados meios para possibilitar a higienização das mãos no local.

Pessoas Externas

- Não permitir a entrada de pessoas externas ao clube. Estas devem ser recebidas no exterior, à porta. Nos casos em que tal não seja possível para a correta laboração do clube (ex: reparação e/ou manutenção de máquinas e equipamentos de trabalho, esclarecimentos a encarregados de educação), deve ser assegurado o cumprimento das regras internas impostas pelo clube. Cumprindo escrupulosamente o processo de entrada estabelecido para atletas e treinadores (utilização de equipamentos de proteção, medição da temperatura corporal e lavagem e desinfecção das mãos).
- A pessoa externa em questão, deve ser acompanhada por um trabalhador da empresa, que o levará até ao local da intervenção, mantendo sempre a maior distância de segurança possível.

8.2 Medidas Gerais Receção/Administrativos

- Deve ser privilegiado o teletrabalho, sempre que tal seja possível.
- Reuniões com colegas de outros departamentos, fornecedores e clientes, devem ser realizadas através de videoconferência (Zoom, Skype, WhatsApp, etc.).
- Manter sempre a máscara corretamente colocada, tendo atenção ao ajuste no nariz e no queixo. É obrigação de todos, a monitorização do correto uso da máscara, por parte de todos os colegas de trabalho. Caso verifique a má colocação deste meio de proteção num colega, chame-o à atenção. Ver Medidas sobre Utilização de máscara neste Plano.
- Cada posto de trabalho, deve ter um doseador de desinfetante SABA (Solução Antisséptica de Base Alcoólica), o qual deve ser utilizado regularmente no decorrer do dia trabalho. Ver Medidas sobre Higienização das mãos neste Plano.
- Garantir o cumprimento das medidas da etiqueta respiratória (tossir e/ou espirrar para o antebraço ou lenço de papel, que deverá ser colocado de imediato no lixo, seguindo-



se uma lavagem das mãos com sabão). Ver Instrução de Segurança Etiqueta Respiratória.

- O afastamento social entre colegas de trabalho, tem de ser garantido. Reestruture os locais de trabalho de forma a ser possível garantir 2 metros entre cada trabalhador. Quando tal não seja possível, coloque barreiras físicas em acrílico, ou outro material semelhante. Ver Medidas sobre distanciamento social neste Plano.
- Cada posto de trabalho (computadores, secretária, balcão, cadeira, etc.) é de utilização exclusivamente individual. Neste sentido, todo o material que nestas zonas se encontra, é utilizado sempre pela mesma pessoa, não havendo possibilidade de invasão de espaços pertencentes a outros colegas de trabalho. A troca de documentação, deverá resumir-se ao estritamente essencial.
- Os teclados e ratos devem também ser desinfetados várias vezes por dia – Ver Plano de Higienização em vigor.
- No caso do balcão de atendimento é obrigatório o uso de viseira.

8.3 Medidas Específicas: Ginástica, Hip Hop e Fitness

Ginástica e Hip Hop

- Os atletas devem comparecer apenas cinco minutos antes da hora marcada do treino.
- Os atletas deverão vir equipados, e trazer consigo o estritamente necessário para o treino.
- Antes da entrada no recinto de prática todos os atletas devem calçar as sapatilhas e colocar o calçado dentro de um saco de papel.
- Antes da entrada no recinto de prática todos os atletas devem desinfetar as mãos com solução de álcool-gel.
- A máscara deve ser mantida até a chamada para o início da atividade. Após retirar a máscara, cada atleta é responsável por guardar a mesma, dentro de um saco de papel devidamente identificado.
- O fosso de esponjas encontra-se temporariamente encerrado, seguindo as recomendações da DGS, que define que deve ser evitado o uso de equipamentos com superfícies porosas (como alguns tipos de colchões, etc.).
- Reforçamos que o esquecimento da máscara, ou das embalagens, apropriadas para guardar máscara e ou calçado, impossibilita o acesso à prática desportiva.

Fitness

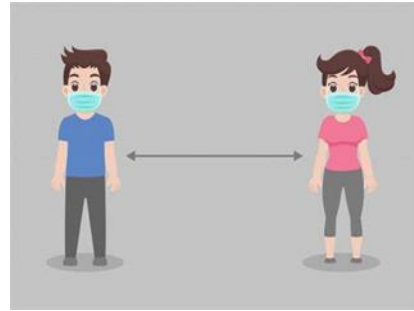
- As atividades de Fitness continuam suspensas e estamos a estudar a viabilidade de reabrir as atividades durante o mês de outubro

8.4 Apresentação ao Trabalho

- Cuidados a ter antes do Regresso ao Trabalho:
 - ✓ Se tiver algum sintoma associado a Covid-19 **NÃO DEVE REGRESSAR AO SEU LOCAL DE TRABALHO** sem antes confirmar que não existe risco para si nem para os outros, devendo para o efeito contactar a Linha SNS 24 (808 24 24 24) e ter essa confirmação.
 - ✓ Se manteve contacto próximo com casos confirmados ou suspeitos de Covid-19, **NÃO DEVE REGRESSAR AO SEU LOCAL DE TRABALHO** sem antes contactar com a Linha SNS 24 (808 24 24 24) para obter as orientações adequadas à sua situação concreta.
 - ✓ Se pertence ao grupo de pessoas sujeitas a um dever de proteção, deve preferencialmente, realizar as suas tarefas remotamente (teletrabalho). Entre os grupos sujeitos a um dever especial de proteção estão os maiores de 70 anos, os imunodeprimidos e os portadores de doença crónica que, de acordo com as orientações da Direção-Geral da Saúde, devam ser considerados de risco, designadamente os hipertensos, os diabéticos, os doentes cardiovasculares, os portadores de doença respiratória crónica e os doentes oncológicos.
 - ✓ Caso não seja possível o trabalho remoto, deve consultar o médico do trabalho, preferencialmente utilizando canais de comunicação à distância, para obter informação sobre como proceder.

8.5 Distanciamento Social

O distanciamento social é uma medida indispensável no combate à epidemia da COVID-19 dado que visa quebrar as cadeias de transmissão do SARS-CoV-2: ao contactar-se com poucas pessoas (muitas vezes, reduzido ao número de pessoas do respetivo domicílio) previne-se a transmissão da doença e protege-se a população. Acresce ainda que esta



medida permite ainda reduzir o número de pessoas nos espaços e vias públicas, assegurando que aquelas que precisam de circular, nomeadamente para os seus empregos, o consigam fazer em segurança e mantendo as necessárias distâncias de segurança.

Em termos gerais, considera-se que para efeitos de distanciamento social uma pessoa tem de estar afastada de outra(s) pelo menos um metro de distância, devendo esta distância ser de pelo menos dois metros em ambientes fechados, e de três metros durante a prática de atividade física.

8.6 Utilização de Máscara Cirúrgica

Sempre que seja indicada a utilização de máscaras cirúrgicas, o seu correto uso deve obedecer ao cumprimento dos seguintes passos:

- Higienização das mãos, com água e sabão ou com uma solução à base de álcool, antes de colocar a máscara;
- Colocação da máscara cirúrgica com o lado branco (face interna) virado para a cara, e o lado com outra cor (face externa) virado para fora;
- Ajuste da extremidade rígida da máscara ao nariz, cobrindo a boca, o nariz e o queixo com a máscara, certificando que não existem espaços entre o rosto e a máscara;
- Não se deve tocar na máscara enquanto esta estiver em utilização; caso tal aconteça, deve ser feita imediatamente higienização das mãos;
- A máscara deve ser substituída por uma nova assim que se encontre húmida;
- Não devem ser reutilizadas máscaras de uso único;
- A remoção da máscara deve ser feita a partir da parte de trás (não tocando na frente da máscara), segurando nos atilhos ou elásticos;
- A máscara deve ser descartada para um contentor de resíduos;
- Deve ser feita nova higienização das mãos, no final da utilização da máscara.



COVID-19

MÁSCARAS



COMO COLOCAR

- 1º **LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR**
- 2º **VER A POSIÇÃO CORRETA**
Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima)
- 3º **COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**
- 4º **AJUSTAR AO ROSTO**
Do nariz até abaixo do queixo
- 5º **NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS**

DURANTE O USO

- 1º **TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA**
- 2º **NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR**
- 3º **NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA**
Se o fizer, lavar as mãos de seguida

COMO REMOVER

- 1º **LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER**
- 2º **RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**
- 3º **DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA**
- 4º **LAVAR AS MÃOS**

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.

#SEJAIMAGENTEDESALUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



8.7 Etiqueta Respiratória

- No contexto da prevenção da COVID-19, é fundamental a adoção de **procedimentos de etiqueta respiratória** relativos aos atos de tossir, espirrar e assoar por parte de todos os utilizadores das instalações do clube.
- Em termos gerais, não se deve **tossir ou espirrar para as mãos**. Se tossir ou espirrar deve fazê-lo para a prega do cotovelo, com o antebraço fletido, ou usar lenço de papel (que deve ser imediatamente colocado no contentor de resíduos).

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**

8.8 Higienização das mãos

Seguir as Orientação da DGS para a higienização das mãos com Solução SABA e Sabonete:

NOVO CORONAVÍRUS
COVID-19

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

 Duração total do procedimento: **20 segundos**

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

02 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra

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

04 Palma com palma com os dedos entrelaçados

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

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

SEJA UM AGENTE DE SAÚDE PÚBLICA

Partilhe informação e boas práticas sobre o COVID-19

NOVO CORONAVÍRUS
COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS

 Duração total do procedimento: **20 segundos**

00 Molhe as mãos

01 Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos

02 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra

03 Palma com palma com os dedos entrelaçados

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

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

06 Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa

07 Enxague as mãos com água

08 Seque as mãos com um toalhete descartável

8.9 Partilha de Objetos

- Não deve existir a partilha de alimentos e itens domésticos dada as vias de transmissão do SARS-CoV-2. Destaca-se a Orientação n.º 10/2020 da DGS, que procede a algumas recomendações nesta matéria.
- Salientam-se alguns objetos que não devem ser partilhados:
 - ✓ Telemóveis, auscultadores/auriculares, teclados ou outros objetos similares. Se tal não for possível, os equipamentos deverão ser desinfetados antes e depois de cada utilização.
 - ✓ Bebidas ou alimentos embalados cujo exterior seja manipulado com as mãos (ex. batatas fritas, frutos secos e outros snacks).
 - ✓ Loijas e utensílios de cozinha ou outros itens. Após utilização, estes devem ser lavados com água quente e sabão (detergente) ou na máquina de lavar louça.

8.10 Utilização Instalações Sanitárias

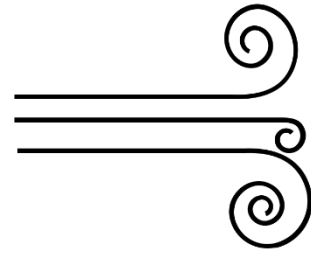
- Recomenda-se que a Instalação Sanitária não seja utilizada por pessoas estranhas ao clube. Apenas em casos estritamente necessários. Quanto menor o número de utilizações, menor o risco de propagação do vírus.
- Deve ser garantida, nas instalações sanitárias, uma ventilação adequada, através da abertura de janelas, colocação de grelhas na porta de acesso, e/ou colocação de extração mecânica.
- As instalações sanitárias devem possuir meios adequados de lavagem e secagem das mãos. Sabão não irritante e toalhetes de papel descartáveis. Os sistemas de secagem por ventilação forçada, não devem ser usados.
- Estas instalações, devem obedecer a um criterioso plano de higienização, contemplando várias intervenções por dia, garantindo simultaneamente a existência do registo destas operações.
- O acesso dos utilizadores às instalações sanitárias, deve ser realizado de forma a evitar o ajuntamento. Idealmente e sempre que tal seja possível, deverão estas, ser utilizadas apenas por uma pessoa de cada vez.
- É proibido a tomada de um duche, no clube, por parte dos treinadores e atletas.
- A utilização da sanita, deve ser efetuada de forma a dar cumprimento às seguintes regras e pela seguinte ordem:



- 1) Manter o tampo da sanita sempre para baixo (fechado), quando esta não está a ser utilizada;
- 2) Antes da sua utilização e ainda com a tampa para baixo, efetuar uma descarga de água;
- 3) Levantar o tampo e utilizar a sanita para os devidos efeitos;

8.11 Ventilação/ Sistemas de Climatização

Recomenda-se que os sistemas de climatização – aparelhos de ar condicionado - não sejam usados neste momento. No entanto o ar do estabelecimento deve ser renovado frequentemente. Abrir as janelas e portas várias vezes ao dia sem provocar correntes de ar indesejáveis. Caso seja



inevitável a climatização das instalações, deverá ser implementado um rigoroso plano de manutenção dos equipamentos e devem-se ter em conta os seguintes pontos:

- assegure-se que o ar é retirado diretamente do exterior e não ative a função de recirculação do ar;
- os sistemas de ventilação e ar condicionado devem ser sujeitos, de forma periódica, a limpeza e desinfeção;
- recomendado que desligue a função de desumidificação do sistema de ventilação e ar condicionado;
- deve reforçar a desinfeção do reservatório de água condensada e da água de arrefecimento das turbinas do ventilador.

9. Acompanhamento/ Atualização do Presente Plano de Contingência

O presente Plano de Contingência será atualizado e revisto face ao desenvolvimento da situação de propagação do vírus Covid 19 em Portugal. Poderá ainda ser revisto com base em novas publicações legislativas e/ou orientativas das autoridades de Saúde de Portugal.

10. Informação / Divulgação pelos utilizadores

O presente Plano de Contingência, bem como todas as Instruções de Segurança resultantes da Avaliação de Riscos, serão dadas a conhecer a todos os utilizadores das instalações do AGC. Todas as suas orientações são de cumprimento obrigatório.