



Ginásio Clube de Odivelas

Plano de Contingência no Âmbito da Infecção pelo Novo Coronavírus COVID-19

Elaborado: PREVINE – Prevenção, Higiene e Saúde, Lda.

Verificado e Aprovado: Ginásio Clube de Odivelas

Data: 08 de setembro de 2020



Índice

Índice	1
1. Enquadramento.....	2
1.1. Aprovação	2
1.2. Introdução e Âmbito.....	3
1.3. Objetivo.....	3
1.4. Considerações Sumárias Sobre o COVID-19.....	4
1.5. Definições.....	9
2. Plano de Contingência.....	11
2.1. Definição de atividades essenciais	11
2.2. Área de Isolamento.....	12
2.3. Funções e Responsabilidades	14
2.4. Profissionais de Saúde e Gestão do Plano envolvidos.....	14
2.5. Recursos Materiais	15
2.6. Formação e Informação aos Trabalhadores	16
3. Procedimentos de Reação a um Caso Suspeito.....	17
4. Procedimentos de vigilância de contactos próximos	21
5. Ativação	22
6. Reposição da Normalidade	22
7. Atualizações.....	23
8. Distribuição.....	23
Anexos.....	23
Anexo 1 - Procedimentos de Atuação dos Gestor do Plano de Contingência e Ponto Focal – Face a situação potencial de COVID-19.....	24
Anexo 2 - Medidas de Segurança e Saúde a Implementar.....	26
Anexo 3 – Especificações do Plano de Contingência Relativas às Modalidades	30
Anexo 3.1 – Regulamento para a Retoma da Prática e Competições de Andebol - COVID-19- Federação Portuguesa de Andebol.....	34
Anexo 3.2 – Recomendações da Federação de Ginástica de Portugal.....	35
Anexo 3.3 – Regulamento para a Retoma da Atividade de Hóquei em Patins – Covid 19– Federação de Patinagem de Portugal.....	36
Anexo 4 - Procedimentos de Higiene e Limpeza	37
Procedimento de Higiene e Limpeza – Após utilização de Sala de Isolamento	42
Anexo 5 - Afixações.....	44
Anexo 6 – Termo de responsabilidade.....	51
Anexo 7 – Registos	52
Lista de Distribuição de Equipamentos de Proteção Individual	52
Registo de entradas e saídas no GCO.....	53
Higienização das Instalações – Diário.....	54
Anexo 8 – Registo de Contactos Próximos.....	55
Anexo 9 – Lista de Casos Suspeitos	58



Ginásio Clube de Odivelas

Plano de Contingência no Âmbito do COVID-19

Data 08-09-2020

Revisão nº01

1. Enquadramento

1.1. Aprovação

O Ginásio Clube de Odivelas pretende garantir a todos os seus trabalhadores, praticantes e equipas técnicas uma resposta eficaz à epidemia de COVID-19.

O presente Plano que faz parte uma política mais ampla de prevenção no âmbito da Segurança e Saúde no Trabalho tem como principal objetivo minimizar o impacto da epidemia nos trabalhadores, praticantes e equipas técnicas do espaço e os consequentes impactos sociais e económicos dessa situação.

O Ginásio Clube de Odivelas, criou um conjunto de soluções que seguem as diretrizes da Direção Geral de Saúde e Federações para assegurar a atempada recolha e comunicação de informação, reduzir o contágio, promover o treino de todos os trabalhadores e praticantes e equipas técnicas e assegurar uma resposta coordenada com as outras instituições, nomeadamente as de saúde, envolvidas na resposta à situação.

Odivelas, 08 de setembro de 2020

A Direção,



1.2. Introdução e Âmbito

Considerando o impacto que o atual surto de rápida propagação do novo coronavírus SARS-CoV-2, agente casual da COVID-19, que conduziu a um cenário de epidemia que evoluiu e degenerou em pandemia, e atendendo ao importante papel que as empresas podem assumir na contenção da propagação do vírus, assim como na limitação do impacto negativo a nível económico e social, o Ginásio Clube de Odivelas (GCO), seguindo as orientações da DGS - Direção-Geral da Saúde, procedeu à elaboração do seu Plano de Contingência, que ora se apresenta.

1.3. Objetivo

O Plano de Contingência do Ginásio Clube de Odivelas no âmbito do anteriormente definido, tem por objetivo estabelecer o conjunto de procedimentos visando:

- A prevenção/proteção da saúde dos seus trabalhadores, dando assim resposta à sua obrigação legal estabelecida na Lei n.º 102/2009, de 10 de Setembro e suas atualizações, (Regime Jurídico de Prevenção da Segurança e Saúde no Trabalho) e, em particular, às prescrições mínimas contra riscos de exposição a agentes biológicos (Dec-Lei n.º 84/97, de 16 de Abril).
- A prevenção/proteção da saúde dos praticantes e equipas técnicas;
- A minimização do impacto que um eventual surto de infeção que possa atingir os seus trabalhadores, praticantes ou equipas técnicas e que possa ter impacto na manutenção da atividade normal do Ginásio, de forma a manter os compromissos assumidos e garantir a sua viabilidade económica.

Para tal são definidos um conjunto de objetivos operacionais:

- Manter os serviços em funcionamento;
- Definir estruturas de decisão e coordenação;
- Definir coordenação com as entidades/autoridades externas;
- Reduzir o risco de contaminação nos locais de trabalho e utilização do Ginásio;
- Preparar respostas para evitar/diminuir a propagação da epidemia;



- Preparar procedimentos que permitam proteger a saúde de todos os trabalhadores, praticantes e equipas técnicas;
- Monitorizar e acompanhar o processo.

1.4. Considerações Sumárias Sobre o COVID-19

• O QUE É O CORONAVÍRUS COVID-19?

É um vírus proveniente de uma larga família de vírus que vivem noutros animais (aves, morcegos, pequenos mamíferos, etc.) e que no ser humano causa, normalmente, doenças respiratórias, desde a comum constipação até casos mais graves, como a pneumonia.

O novo coronavírus COVID-19 é da mesma família do vírus da SARS (Síndrome Respiratória Aguda Grave), que provoca pneumonias atípicas.

• COMO SE TRANSMITE?

Embora as vias de transmissão ainda estejam em investigação mais aprofundada, está confirmada a transmissão pessoa a pessoas, não havendo ainda confirmação de transmissão através de animais domésticos. Considera-se que a COVID-19 pode transmitir-se:

- ✓ Por gotículas respiratórias (partículas superiores a 5 μm^*);
- ✓ Pelo contacto direto com secreções infecciosas;
- ✓ Por aerossóis em procedimentos terapêuticos que os produzem (inferiores a 1 μm^*).

A transmissão de pessoa para pessoa foi confirmada e julga-se que esta ocorre:

- ✓ Durante uma exposição próxima a pessoa com COVID-19, através da disseminação de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, as quais podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas.



Ginásio Clube de Odivelas

Plano de Contingência no Âmbito do COVID-19

Data 08-09-2020

Revisão nº01

- ✓ Através do contacto das mãos com uma superfície ou objeto com o novo coronavírus e, em seguida, o contacto com as mucosas orais, nasais ou oculares (boca, nariz ou olhos), pode conduzir à transmissão da infeção.

As medidas preventivas no âmbito do COVID-19 a instituir deverão ter em conta as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados). Até à data não existe vacina ou tratamento específico para esta infeção.

* micrómetro



● **GRUPOS DE MAIOR RISCO**

- Pessoas idosas acima de 70 anos;
- Pessoas com doenças crónicas – doença cardíaca, pulmonar, diabetes, neoplasias ou hipertensão arterial, entre outras;
- Pessoas com compromisso do sistema imunitário (a fazer tratamentos de quimioterapia, tratamentos para doenças autoimunes (artrite reumatoide, lúpus, esclerose múltipla ou algumas doenças inflamatórias do intestino), infeção VIH/sida ou doentes transplantados.

➤ **QUAIS OS SINAIS E SINTOMAS?**

Os sinais e sintomas da COVID-19 mais comuns são:

- febre (temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$);
- tosse;
- dificuldade em respirar;
- cansaço e dores musculares.

Podem também verificar-se outros sintomas tais como:

- dor de garganta;
- dor de cabeça;
- diarreia
- perda do olfato
- perda do paladar

Existem, no entanto, casos de infetados por COVID-19 que não apresentam qualquer sintoma (assintomáticos).

● **QUAL O PERÍODO DE INCUBAÇÃO?**

O período de incubação ainda se encontra sob investigação. No entanto, o período de incubação estimado da COVID-19 é de 2 a 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.**



● **COMO SE PODE PREVENIR?**

A prevenção passa essencialmente por **medidas de higiene e etiqueta respiratória**:

- Medidas de etiqueta respiratória: tapar o nariz e a boca quando espirrar ou tossir, com um lenço de papel ou com o antebraço, nunca com as mãos, e deitar sempre o lenço de papel no lixo;
- Lavar as mãos frequentemente. Deve lavá-las sempre que se assoar, espirrar, tossir ou após contacto direto com pessoas doentes. Deve lavá-las durante 20 segundos (o tempo que demora a cantar os "Parabéns") com água e sabão ou com solução à base de álcool a 70%;
- Evitar contacto próximo com pessoas com infeção respiratória;
- Evitar tocar na cara com as mãos;
- Evitar partilhar objetos pessoais (higienizar objetos antes e após o empréstimo);
- Evitar partilhar comida;
- Higiene regular das instalações;
- Higiene frequente dos objetos de uso comunitário (puxadores, interruptores, fotocopiadora, etc.);
- Manter o distanciamento físico (2 metros).

O uso de máscara e viseira ou óculos também constitui o meio de prevenção.

A manipulação da máscara requer sempre a higienização das mãos (colocar, ajustar durante uso, retirada da máscara).

A viseira e óculos também devem ser higienizados entre utilizações e antes de serem guardados.

● **O QUE É UM CONTACTO PRÓXIMO?**

- Pessoa com exposição associada a cuidados de saúde, incluindo prestação de cuidados diretos a doente com Covid-19, contacto em ambiente laboratorial com amostras da



infecção, visitas a doente ou permanência no mesmo ambiente de doente infetado pela doença, ou

- Contacto em proximidade ou em ambiente fechado com doente com infeção por COVID-19 (por exemplo secções das modalidades).

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:
 - ✓ Coabitação com caso confirmado de COVID-19;
 - ✓ Exposição associada a cuidados de saúde, incluindo:
 - × Prestação direta de cuidados a caso confirmado de COVID-19 sem uso de equipamento de proteção individual (EPI);
 - × Contacto desprotegido em ambiente laboratorial com amostras de SARS-CoV-2;
 - ✓ Contacto físico direto (aperto de mão) com caso confirmado de COVID-19 ou contacto com secreções contaminadas com SARS-CoV-2;
 - ✓ Contacto em proximidade (frente a frente) ou em ambiente fechado com caso confirmado de COVID-19 (ex: secções das modalidades), a uma distância até 2 metros durante mais de 15 minutos;
 - ✓ Viagem com caso confirmado de COVID-19:
 - × Numa aeronave:
 - Sentado até 2 lugares para qualquer direção em relação ao doente (2 lugares a toda a volta do doente);
 - Companheiros de viagem do doente;
 - Prestação direta de cuidados ao doente;
 - Tripulantes de bordo que serviram a secção do doente;
 - Se doente com sintomatologia grave ou com grande movimentação dentro da aeronave, todas as pessoas são contacto próximo.
 - Num navio:
 - Companheiros de viagem do doente;



Ginásio Clube de Odivelas

Plano de Contingência no Âmbito do COVID-19

Data 08-09-2020

Revisão nº01

- Partilha da mesma cabine com o doente;
- Prestação direta de cuidados ao doente;
- Tripulantes de bordo que serviram a cabine do doente.

A Autoridade de Saúde pode considerar como contacto próximo, outras pessoas não definidas nos pontos anteriores (avaliado caso a caso).

➤ - **"Baixo risco de exposição" (casual), é definido como:**

- ✓ Contacto esporádico (em movimento/circulação) com caso confirmado de COVID-19;
- ✓ Contacto frente a frente a uma distância até 2 metros E durante menos de 15 minutos;
- ✓ Contacto em ambiente fechado com caso confirmado de COVID-19, a uma distância superior a 2 metros OU durante menos de 15 minutos.

● O QUE É UM CASO SUSPEITO?

Doente com infeção respiratória aguda (início súbito de febre, 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 COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas

Ou

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

1.5. Definições

Caso Suspeito Não Validado – Ao tratar-se de um caso suspeito o SNS 24 contacta a Linha de Apoio Médico (LAM) da Direção-Geral de Saúde (DGS) para validação da suspeição. Este caso fica encerrado para COVID-19. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do trabalhador/praticante/equipa técnica.

O trabalhador/praticante/equipa técnica informa o Ponto Focal.



Ginásio Clube de Odivelas

Plano de Contingência no Âmbito do COVID-19

Data 08-09-2020

Revisão nº01

Caso Suspeito Validado – A DGS ativa o INEM e o INSA (Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge) iniciando-se a investigação epidemiológica. O Ponto Focal informa a Direção de caso suspeito validado.

Caso Provável - Caso suspeito com teste para SARS-CoV-2 inconclusivo ou teste positivo para PAN coronavírus + sem outra etiologia que explique o quadro.

Caso Suspeito Não Confirmado – Caso não confirmado após testes laboratoriais. Este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais da empresa, incluindo de limpeza e desinfeção. Nesta situação são desativadas as medidas do Plano de Contingência;

Caso Suspeito Confirmado – Caso confirmado após testes laboratoriais. 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.



2. Plano de Contingência

2.1. Definição de atividades essenciais

O GCO assume a seguinte divisão de atividades imprescindíveis e atividades que podem ser reduzidas ou encerradas, assim como os recursos necessários, de acordo com os seus estatutos a sua missão e as atribuições que lhe são conferidas pela legislação.

I. Atividades Imprescindíveis

Todas as atividades são imprescindíveis.

II. Atividades que podem ser Reduzidas ou Encerradas

Não aplicável.

III. Recursos Externos Fundamentais

Os recursos externos definidos como essenciais para a prossecução das atividades do GCO são os seguintes:

- × Equipas Técnicas;
- × Fornecedores de mercadorias, gás, água, eletricidade e suporte técnico de equipamentos
- × Serviços de Saúde no Trabalho (SST);

IV. Trabalhadores Essenciais

Todos os trabalhadores são essenciais.



V. Trabalhadores com Maior Risco de Infecção

Atenta a natureza de funções desempenhadas, o grupo que pode estar sujeito a maior risco de infeção são os trabalhadores que estão em contacto com os praticantes e equipas técnicas e que atendem o público.

VI. Atividades que podem recorrer a formas alternativas de trabalho

Nenhuma.

2.2. Área de Isolamento

A área de isolamento tem como finalidade evitar ou restringir o contacto direto com a pessoa doente (com sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso suspeito, cujos critérios são atrás referidos) e permitir um distanciamento social deste, relativamente aos restantes.

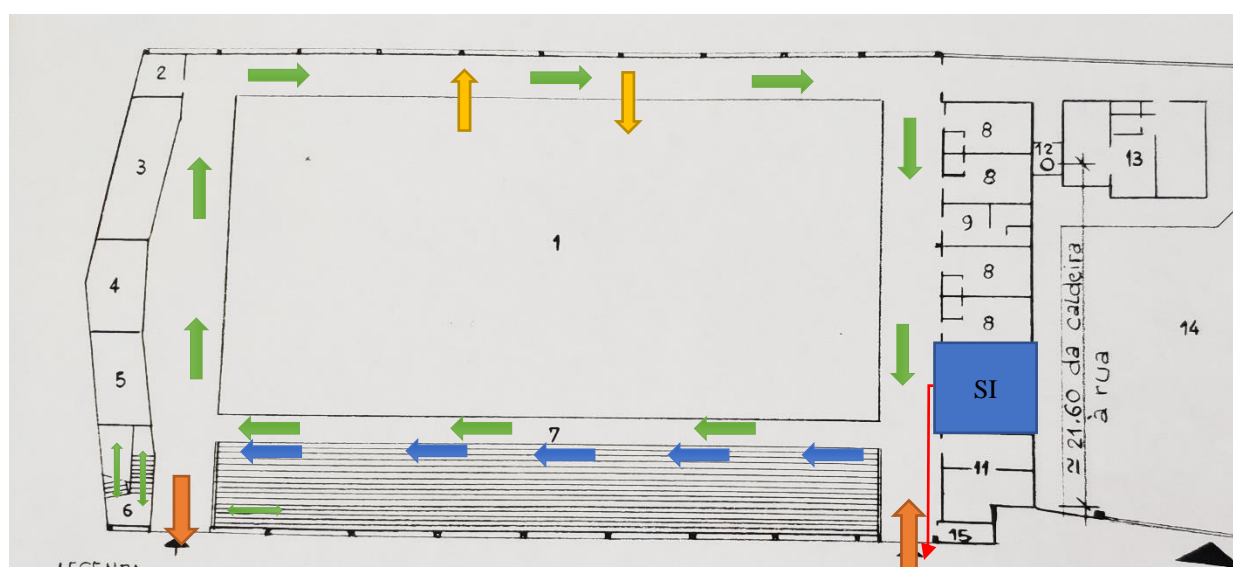
Visando a implementação do Plano de Contingência e, em particular, dos seus procedimentos específicos, o GCO designou como Sala de Isolamento o posto médico que inclui uma casa de banho e que possui ainda:

- Ventilação natural;
 - Revestimentos lisos e laváveis,
- E está equipada com:
- Cadeira;
 - Kit com água e alguns alimentos não perecíveis;
 - Contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico);
 - Solução antisséptica de base alcoólica - SABA (disponível no interior e à entrada desta área);
 - Toalhetes de papel;
 - Máscara(s) cirúrgica(s);
 - Luvas descartáveis;
 - Termómetro.



Caso se verifique que a pessoa doente que não possui telemóvel, ser-lhe-á distribuído pelo Ponto Focal um telefone/telemóvel.

O doente identificado como caso suspeito deverá deslocar-se diretamente para a área de isolamento. Deve ser acompanhado pelo Ponto Focal. O Ponto Focal deve permanecer disponível sempre fora da zona de isolamento e aguardar pelas instruções do SNS 24.



Legenda:	
Entrada e Saída do GCO (circuito normal)	Saída da sala de isolamento para o exterior
Entradas e Saídas do Ringue	Caminhos de circulação
Circulação nas bancadas	

A circulação no ginásio aquando da presença de praticantes ou equipas técnicas far-se-á seguindo os sentidos previstos na planta. O mesmo sentido de deslocação deve ser respeitado em caso de potencial doente COVID.



Ginásio Clube de Odivelas

Plano de Contingência no Âmbito do COVID-19

Data 08-09-2020

Revisão nº01

O posto médico fica ainda junto a uma saída não havendo assim necessidade de passar por locais onde estejam outras pessoas aquando do encaminhamento a realizar de acordo com as instruções do SNS 24.

Após utilização da sala de isolamento, tanto esta como as instalações sanitárias deverão ser minuciosamente limpas e desinfetadas. O procedimento a adotar pode encontrar-se em anexo ao documento.

2.3. Funções e Responsabilidades

Direção

Aprovação do Plano de Contingência. Criação das condições para a execução do Plano.

Gestor do Plano de Contingência

Implementação e monitorização das medidas constantes do Plano de Contingência.

Acionamento do Plano de Contingência.

Ponto Focal

Comunicação ao Gestor do Plano de Contingência e implementação das medidas decididas por este. Coordenação e monitorização da aplicação das medidas constantes do Plano de Contingência. Responsável pela comunicação interna.

Serviços de Saúde e Segurança no Trabalho

Apoio técnico na área de saúde no trabalho.

2.4. Profissionais de Saúde e Gestão do Plano envolvidos

Gestor do Plano de Contingência

Tiago Ferreira – 914 934 701

Pontos Focais (de acordo com o turno)

Luís Almeida - 912 233 842

António Marques – 968 242 497



Ginásio Clube de Odivelas

Plano de Contingência no Âmbito do COVID-19

Data 08-09-2020

Revisão nº01

2.5. Recursos Materiais

O GCO disponibiliza para utilização um conjunto de produtos e equipamentos:

Produto	Uso/Localização
Solução antisséptica de base alcoólica (SABA)	Sala de isolamento
	Entrada e Saída das instalações
	2 junto às casas de banho (balneários)
	Entrada e Saída do Ringue
	Secretaria
	Secções
Máscaras cirúrgicas	Para utilização dos trabalhadores do GCO Para utilização do trabalhador com sintomas (caso suspeito)
Luvas descartáveis	Para trabalhadores que prestam assistência ao trabalhador com sintomas
Toalhetes de papel e sabonete líquido	Instalações sanitárias
Contentor de resíduos com abertura não manual e saco plástico	Sala de isolamento
Equipamentos de limpeza de uso exclusivo (1 kit/sala)	Sala de isolamento
Termómetro (2 unidade)	Sala de isolamento Na entrada para controlo da temperatura
Limpeza e desinfecção reforçada das instalações	Limpeza diária e periódica. Ao longo da jornada de trabalho limpeza das principais zonas de transmissão do vírus por contacto direto com secreções infecciosas.

Viaturas:

Produto	Uso
Solução desinfetante de ar e superfícies Toalhetes de papel descartáveis	Desinfecção da viatura depois de utilizada
Kit de emergência: Máscara cirúrgica + Luvas descartáveis	Situação de emergência
Solução antisséptica de base alcoólica (SABA)	Higienização das mãos antes e depois do uso da viatura



Ginásio Clube de Odivelas

Plano de Contingência no Âmbito do COVID-19

Data 08-09-2020

Revisão nº01

Material para deslocações ao exterior (fornecedores, serviços):

Produto	Uso
Solução antisséptica de base alcoólica (SABA)	Um frasco por trabalhador
Marcaras cirúrgicas	1 por trabalhador por cada 4h passadas no exterior

2.6. Formação e Informação aos Trabalhadores

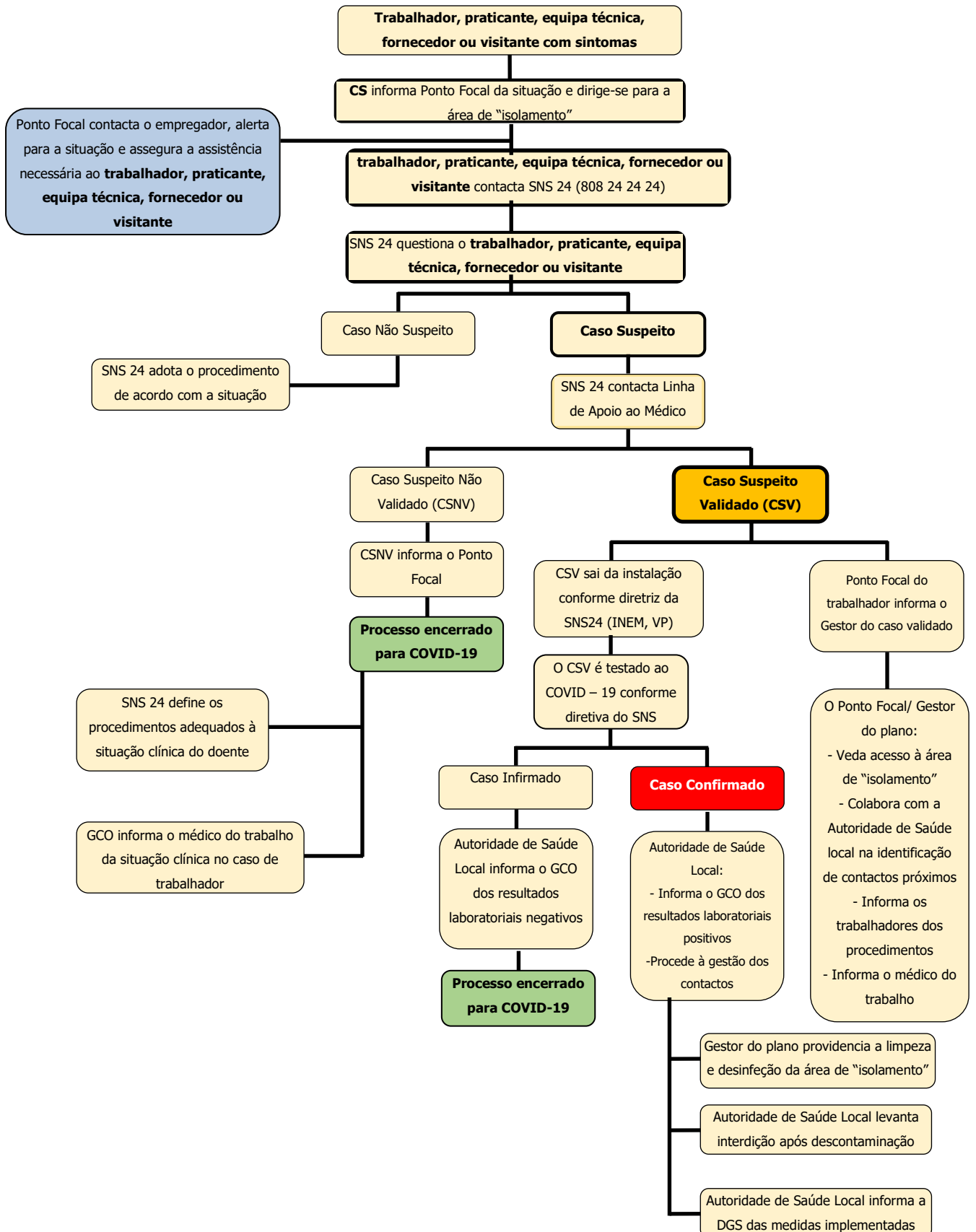
O Gestor do Plano de Contingência é responsável por dar formação a todos os trabalhadores e praticantes e equipas técnicas, privilegiando-se a formação em pequenos grupos.

O presente plano de contingência será divulgado por todos.

Encontram-se afixados cartazes informativos sobre o COVID-19.



3. Procedimentos de Reação a um Caso Suspeito





CASO SUSPEITO NÃO VALIDADO

- Qualquer trabalhador, praticante ou equipa técnica com sinais e sintomas de COVID-19 e ligação epidemiológica informa o Ponto Focal (preferencialmente por via telefónica) e dirige-se para a área de "isolamento" definida. Caso identifique um trabalhador, praticante ou equipa técnica no GCO com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito deve pedir-lhe para seguir o mesmo procedimento.
- Nas situações necessárias (ex. dificuldade de locomoção do trabalhador, praticante ou equipa técnica) o Ponto Focal assegura que seja prestada, a assistência adequada ao trabalhador, praticante ou equipa técnica até à área de "isolamento".
- Em caso de trabalhador em serviço externo, se possível, deverá permanecer isolado de acordo com o Plano de Contingência do local onde se encontra. Se essa não for uma possibilidade, o trabalhador deverá deslocar-se para casa, pelo menor trajeto possível, tentando não tocar em superfícies e manter a distância segura de outras pessoas.
- Sempre que possível deve-se assegurar a distância de segurança (superior a 2 metros) do doente.
- O(s) trabalhador(es) que acompanha(m)/presta(m) assistência ao trabalhador, praticante ou equipa técnica com sintomas, deve(m) colocar, momentos antes de se iniciar esta assistência, uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis, para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção (PBCI) quanto à higiene das mãos (em anexo), após contacto com o trabalhador ou praticante doente.
- O trabalhador, praticante ou equipa técnica doente (caso suspeito de COVID-19) já na área de "isolamento", contacta o SNS 24 (808 24 24 24).
- Este trabalhador, praticante ou equipa técnica deve usar uma máscara cirúrgica, se a sua condição clínica o permitir. A máscara deverá ser colocada pelo próprio. Deve ser verificado se a máscara se encontra bem ajustada (ou seja: ajustamento da máscara à face, de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face. Em homens com barba, poderá ser feita uma adaptação a esta medida (máscara cirúrgica complementada com um lenço de papel). Sempre que a máscara estiver húmida, trabalhador, praticante ou equipa técnica deve substituí-la por outra.

O profissional de saúde do SNS 24 questiona o possível doente quanto a sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de COVID-19. Após avaliação, o SNS 24 informa o trabalhador, praticante ou equipa técnica:

- Se não se tratar de caso suspeito de COVID-19: define os procedimentos adequados à situação clínica do trabalhador, praticante ou equipa técnica.



Ginásio Clube de Odivelas

Plano de Contingência no Âmbito do COVID-19

Data 08-09-2020

Revisão nº01

Deverá ser comunicada aos trabalhadores a situação.

CASO SUSPEITO VALIDADO

Perante um Caso Suspeito Validado, a DGS ativa o INEM, o INSA e a Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos.

- O trabalhador, praticante ou equipa técnica doente 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 testes laboratoriais;
- O acesso das outras pessoas à área de "isolamento" fica interdito (exceto aos trabalhadores designados para prestar assistência);
- O Ponto Focal colabora com a Autoridade de Saúde Local na identificação dos contactos próximos do doente (Caso Suspeito Validado);
- O Ponto Focal informa os restantes trabalhadores da existência de Caso Suspeito Validado, a aguardar resultados de testes laboratoriais.

CASO NÃO CONFIRMADO

A Autoridade de Saúde Local informa o Gestor dos resultados dos testes laboratoriais. Se o Caso for Não Confirmado, este fica encerrado para COVID-19. Deverá ser comunicado o resultado aos trabalhadores.

CASO CONFIRMADO

Se os resultados laboratoriais determinarem Caso 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.
- O Ponto Focal deve providenciar:
 - ✓ A limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de "isolamento";
 - ✓ O reforço da 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);

- ✓ O armazenamento dos resíduos do Caso Confirmado em saco de plástico (com espessura de 50 ou 70 μm) que, após ser fechado (ex. com abraçadeira), deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.
 - ✓ O planeamento da higienização e limpeza deve ser relativo aos revestimentos, aos equipamentos e utensílios, assim como aos objetos e superfícies que são mais manuseadas (ex. corrimãos, maçanetas de portas). A limpeza e desinfeção das superfícies deve ser realizada com detergente desengordurante, seguido de desinfetante.
 - ✓ Nunca utilizar equipamentos de ar comprimido na limpeza, pelo risco de recirculação de aerossóis.
- O Ponto Focal deve ativar os procedimentos de Vigilância Ativa dos Contactos Próximos.
- Todas as pessoas que tenham tido contacto com o infetado deverão fazer o isolamento durante 14 dias.



4. Procedimentos de vigilância de contactos próximos

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 Gestor do Plano de Contingência, o Ponto Focal e o médico do trabalho, 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).

A vigilância de contactos próximos deve ser organizada de acordo com os impressos definidos em anexo.

Vigilância de contactos próximos	
Alto Risco de Exposição	Baixo Risco de Exposição
<ul style="list-style-type: none">• Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição;• A auto monitorização diária, feita pelo próprio trabalhador, visa a avaliação da febre (medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar o valor e a hora de medição) e a verificação de tosse ou dificuldade em respirar;• Caso a autoridade de saúde assim o definir ficará em Quarentena ou Isolamento profilático:• Restringir o contacto social ao indispensável;• Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição.	<ul style="list-style-type: none">• A auto monitorização diária, feita pelo próprio trabalhador, visa a avaliação da febre (medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar o valor e a hora de medição) e a verificação de tosse ou dificuldade em respirar;• Acompanhamento da situação pelo médico do trabalho• Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para COVID-19.



5. Ativação

O Plano de Contingência prevê três momentos de ativação:

- Ativação para prevenção de contágio.
- Ativação dos Procedimentos quando existe qualquer caso suspeito ou confirmado entre os seus trabalhadores, praticantes ou equipas técnicas ou pessoas próximas destes.
- Ativação dos Procedimentos mais restritivos quando declarada pelas Autoridades de Saúde uma situação de fase de mitigação na região (consultar em <https://www.dgs.pt/>).



6. Reposição da Normalidade

Encerramento das instalações devido a caso confirmado: A reposição da normalidade é efetuada após a desinfeção dos locais e mediante autorização prévia da Autoridade de Saúde.

Quando declarado fim de pandemia.



7. Atualizações

O Plano de Contingência será atualizado sempre que o conhecimento técnico-científico forneça novas informações relevantes ou saia legislação, orientações ou normas relevantes. Essa atualização fica a cargo dos autores do documento e segue o mesmo circuito de aprovação definido para a versão inicial do Plano de Contingência.

8. Distribuição

A informação constante do presente documento será divulgada a todos os trabalhadores da empresa e outras partes interessadas pelo Gestor do Plano de Contingência.

Anexos

Os seguintes Anexos são parte integrante deste documento:

Anexo 1 – Procedimentos de Atuação dos Gestor do Plano de Contingência e Ponto Focal – Face a situação potencial de COVID-19

Anexo 2 – Medidas de Segurança e Saúde a Implementar - Gerais

Anexo 3 – Especificações do Plano de Contingência Relativas às Modalidades

Anexo 4 – Procedimentos de Higiene e Limpeza

Anexo 5 – Afixações

Anexo 6 – Termo de Responsabilidade

Anexo 7 – Registos

Anexo 8– Registo de Contactos Próximos

Anexo 9 – Lista de Casos Suspeitos



Anexo 1 - Procedimentos de Atuação dos Gestor do Plano de Contingência e Ponto Focal – Face a situação potencial de COVID-19

Gestor do Plano de Contingência/ Ponto Focal

Os procedimentos constantes do presente anexo visam definir as medidas a tomar pelo Gestor do Plano de Contingência e Ponto Focal face a situações específicas.

Caso suspeito Não Validado

O Ponto Focal deve imediatamente informar todos os trabalhadores emitindo o comunicado “Comunicação de Caso Suspeito Não Validado”.

O Ponto Focal deve tomar as seguintes medidas adicionais:

- Comunicar à pessoa de ligação da empresa praticante a situação, caso ocorra aquando de trabalhos no praticante;
- Manter-se em contacto com o trabalhador afetado de forma a manter-se a par do evoluir da situação;
- Evitar comunicações sobre o desenrolar da situação até ter informação sobre a validação ou não validação do caso.

Caso Suspeito Validado e Não Confirmado

O Ponto Focal deve imediatamente informar todos os trabalhadores, emitindo o comunicado “Comunicação de Caso Validado e Não Confirmado”

O Ponto Focal deve tomar as seguintes medidas adicionais:

- Comunicar ao praticante a situação, e:
 - Comunicar os “contactos próximos” (de acordo com a informação do trabalhador com caso suspeito) e solicitar-lhes que entrem em contacto com os serviços de Saúde (SNS24);



Ginásio Clube de Odivelas

Plano de Contingência no Âmbito do COVID-19

Data 08-09-2020

Revisão nº01

- Manter-se em contacto com os serviços de saúde de forma a manter-se a par do evoluir da situação;
- Proceder ao pedido de desinfeção urgente de todas as áreas onde o suspeito esteve durante o dia (incluindo a área de isolamento);
- Proceder ao encerramento de espaços de convívio (ex. copa) quando existam;
- Proceder às medidas para manter apenas os serviços imprescindíveis em funcionamento.

Caso Suspeito Confirmado

O Ponto Focal deve imediatamente informar todos os trabalhadores emitindo o comunicado "Comunicação de Caso Confirmado".

O Ponto Focal deve tomar as seguintes medidas adicionais:

- Comunicar ao praticante a situação, caso ocorra aquando de trabalhos no praticante, à pessoa de ligação da empresa praticante, e:
 - Manter-se em contacto com os serviços de saúde de forma a manter-se a par do evoluir da situação;
 - Proceder ao encerramento das instalações, caso ocorra nas próprias;
 - Proceder ao pedido de desinfeção urgente de todas as instalações.

A coordenação entre os diversos empregadores presentes no estaleiro é fundamental, devendo o Plano de Contingência estar alinhado com:

- a) O Plano de Segurança e Saúde (PSS) e os respetivos Desenvolvimentos Específicos;
- b) As Fichas de Procedimentos de Segurança;
- c) Os Planos de Contingência e/ou medidas das entidades presentes no estaleiro.



Anexo 2 - Medidas de Segurança e Saúde a Implementar

A implementação das seguintes medidas tem carácter obrigatório para todos os que frequentem o GCO. A publicitação destas medidas será acompanhada pela afixação de cartazes disponibilizados pela autoridade de saúde e outros criados propositadamente para o efeito.

Etiqueta Respiratória

Se tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz com um lenço de papel!

- Não tossir ou espirrar para cima de outras pessoas;
- Evitar tossir ou espirrar para as mãos;
- Tossir ou espirrar para o braço ou manga com cotovelo fletido ou cobrir com um lenço de papel descartável;
- Se usar lenços de papel descartáveis para assoar, depositar de imediato no contentor de resíduos e lavar as mãos, não reutilizar lenços de papel.
- Se usar as mãos inadvertidamente para cobrir a boca ou o nariz, lavá-las ou desinfetá-las de imediato;
- Não cuspir nem expetorar para o chão. Se houver necessidade de remover secreções existentes na boca, deve ser utilizado um lenço descartável, diretamente da boca para o lenço, e colocar imediatamente no lixo após ser usado;
- Utilização de máscara em todos os espaços fechados e com frequência de pessoas.

Evite o contacto das mãos com os olhos, nariz e boca!

Procure não tocar nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos, porque o contacto destas com superfícies ou objetos contaminados é uma forma frequente de transmissão da doença.

Higienização das mãos

Lave as mãos frequentemente com água e sabão!

As mãos devem ser lavadas com água e sabão ou higienizadas frequentemente, em especial nas seguintes circunstâncias e como demonstrado no folheto anexo:



- Ao entrar e antes de sair de casa e trabalho;
- Antes e depois de contactar com objetos de utilização comum;
- Depois de espirrar, tossir ou assoar-se;
- Depois de utilizar as instalações sanitárias;
- Antes e após consumir refeições;
- Depois de retirar as luvas;
- Sempre que as mãos parecerem sujas ou contaminadas.
- Antes da colocação da máscara, sempre que toque na máscara durante a sua utilização e depois de retirar a máscara.
- Sempre que sair e entrar no ringue.

Quando não for possível lavar as mãos, em alternativa, pode ser usada uma solução de base alcoólica.

Deve ser evitado (em especial durante treinos) tocar com as mãos ou luvas, na cara ou na máscara especialmente se estas estiverem sujas ou possivelmente contaminadas. As mãos devem ser lavadas antes de tocar nestas áreas.

Distanciamento entre pessoas

Mantenha a distância de pelo menos 2 metros de qualquer pessoa!

O distanciamento físico deve ser implementado em todos os momentos.

Utilização de objetos

Evite a partilha de objetos!

Os objetos de uso pessoal não devem ser partilhados. Caso seja necessário partilhar um objeto este deve ser higienizado antes e depois da partilha. Excetuam-se objetos que tenham de ser partilhados durante os treinos.



Higienização de objetos que contactem com as mãos/luvas

Limpe frequentemente as superfícies ou objetos mais sujeitos a contacto com as mãos!

É necessário higienizar regularmente, as superfícies sujeitas a contacto manual muito frequente, tais como mesas de trabalho, telemóveis, canetas, etc.

Utilização de máscara

A utilização da máscara é obrigatória por todos dentro do CGO.

A máscara só deve ser dispensada quando se realize atividade física intensa (como treino).

Em períodos sem treinos e/ou quando os trabalhadores ou equipas técnicas do GCO se encontrem a realizar tarefas sozinhos num espaço físico separado de outros podem dispensar o uso de máscara.

Existirá um kit de emergência à saída do ringue com máscara(s), para situações de potencial infeção.

Concentração de pessoas e ventilação dos espaços

Não será permitida a visualização dos treinos.

É estritamente proibida a concentração de pessoas dentro do GCO, no mapa abaixo encontram-se os números de pessoas que podem estar em simultâneo nos diferentes espaços do GCO:

Locais	N.º max. de pessoas com máscara	N.º max. de pessoas sem máscara
Escritório – Recepção	3	1
Sanitários	3	-
Bancadas		
Secção de xadrez	4	1
Secção de andebol	7	3
Secção de ginástica	3	1
Secção de hóquei	7	3
Secção de patinagem	5	3

Sempre que possível deve promover-se a renovação frequente do ar.



Utilização de viaturas

- Sempre que possível não partilhar veículos;
- A utilização de veículos por 2 ou mais pessoas, obriga à utilização de máscaras;
- Após a utilização desinfetar o veículo utilizando o desinfetante, limpar com especial atenção o volante e manete de mudanças, bem como outros manípulos onde tocou.
- Em viaturas de 9 lugares podem transportar no máximo 6 pessoas.

Pessoa de contacto em caso de emergência

Se adoecer, assegure-se de que terá o apoio de outras pessoas.

É importante saber a quem poderá pedir ajuda, em caso de necessidade. Todos os trabalhadores, praticantes e equipa técnica devem identificar junto do Gestor do plano de contingência a identificação da pessoa de contacto em caso de emergência, bem como o seu contacto direto.

Higienização do vestuário e equipamento individual

Todos os trabalhadores, praticantes e equipa técnica devem higienizar regularmente (após dia de trabalho/treino) o seu vestuário e equipamento individual. O programa de lavagem da roupa deve integrar: pré-lavagem, lavagem a quente (roupa termorresistente) a temperatura de 70 a 90°C. As roupas termo sensíveis devem ser lavadas com água morna, a uma temperatura a 40°C, seguido de um ciclo de desinfecção química também em máquina;



Anexo 3 – Especificações do Plano de Contingência Relativas às Modalidades

Aplicável as modalidades de hóquei em patins, patinagem artística, andebol e ginástica:

No **GCO** irão decorrer treinos de hóquei em patins, patinagem artística, andebol e ginástica.

Local de treino:

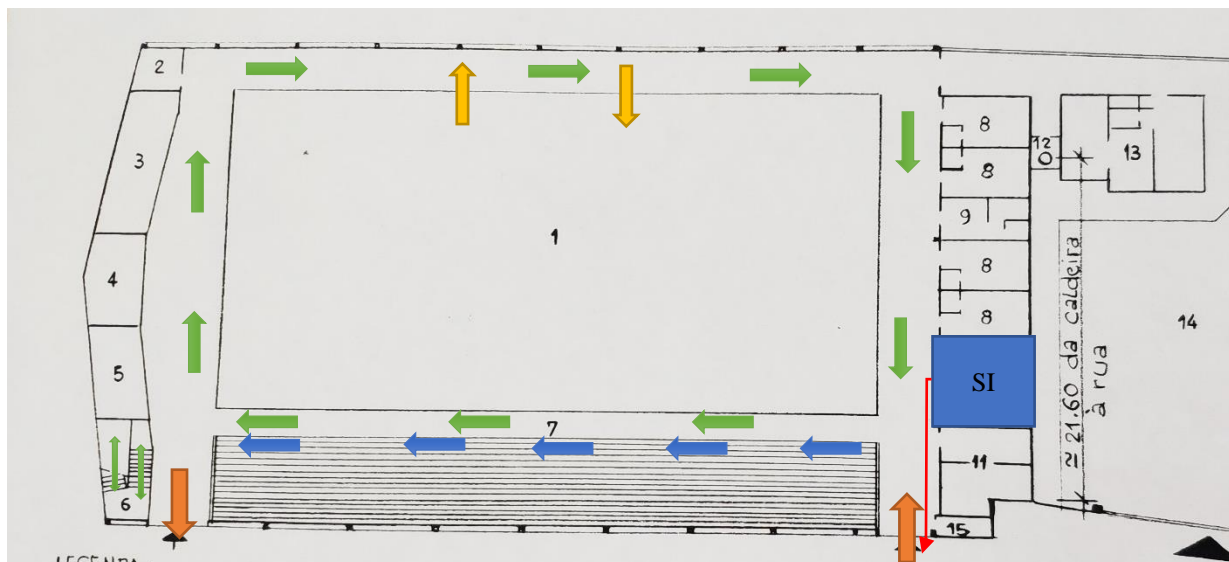


Para o desenvolvimento em segurança destas atividades serão implementadas as seguintes medidas:

- ✓ No local de treino apenas decorrerá uma atividade de cada vez;
- ✓ Não existirá visionamento de treinos;
- ✓ Ninguém deve frequentar os espaços onde decorrem treinos e competições, caso apresente sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19, à entrada do GCO será realizado o controlo da temperatura corporal, não será autorizada a entrada a pessoas com temperatura superior a 37,5°;
- ✓ São proibidas socializações dentro das instalações;
- ✓ As deslocações devem ser realizadas cumprindo o distanciamento social e com máscara cirúrgica.



- ✓ Durante a utilização do GCO devem ser seguidos os percursos demarcados na planta abaixo, que também estarão marcados no local.



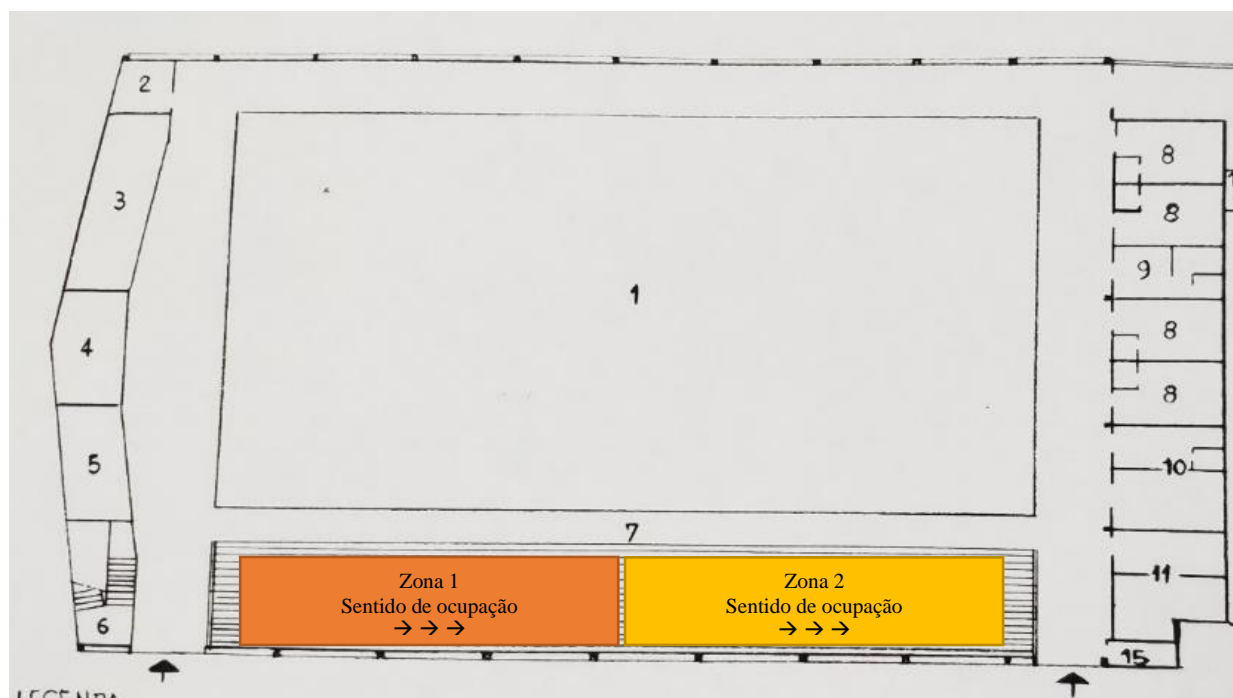
Legenda:	
Entrada e Saída do GCO (circuito normal)	Saída da sala de isolamento para o exterior
Entradas e Saídas do Ringue	Caminhos de circulação
Circulação nas bancadas	

- ✓ Não serão utilizados os balneários para essa função, estes serão utilizados como sanitários (podem permanecer até 3 pessoas dentro dos sanitários).
- ✓ Os objetos pessoais (mínimo possível) serão deixados nas bancadas nos locais sinalizados para o efeito que estarão afastados entre si a uma distância de no mínimo 2 metros;
- ✓ Existem 2 zonas de depósito de objetos pessoais que serão ocupadas por equipas diferentes;
- ✓ Todos os praticantes devem ir equipados com máscara até à entrada no ringue, encontra-se definido um local para o depósito da máscara. Esta deve ficar armazenada



dentro de um saco apropriado para o efeito devidamente identificado com o nome do participante.

- ✓ Os locais devem ser ocupados no sentido da saída para a entrada, ver planta abaixo:



Condições de higiene dos locais de treino

Os equipamentos a utilizar na realização dos treinos serão previamente selecionados de forma a que não sejam utilizados, ou utilizados o mínimo possível, quaisquer equipamentos compostos por materiais porosos.

Todos os materiais utilizados nos treinos serão higienizados após cada treino, ou seguindo as orientações definidas pela federação dessa modalidade (ver anexo correspondente).

O ringue será higienizado 1 vez por dia, sendo que o seu corrimão (zonas mais tocadas) higienizado entre treinos.



Ginásio Clube de Odivelas

Plano de Contingência no Âmbito do COVID-19

Data 08-09-2020

Revisão nº01

Existirá um dispensador de Solução antisséptica de base alcoólica (SABA) à entrada e saída do ringue, é obrigatória higienização das mãos à entrada e à saída do ringue.

Registo de trabalhadores, equipas técnicas e praticantes

Existe um registo no GCO de todos os trabalhadores, praticantes e equipas de treino com o nome, e-mail e contacto.

Será ainda mantido um registo de quem frequenta o GCO, nomeadamente com a hora entrada e saída nas instalações.

Termo de responsabilidade

Todos os praticantes e equipas técnicas que queiram utilizar o GCO devem preencher, assinar e entregar no GCO o Termo Responsabilidade presente no anexo 6.

No Termo de Responsabilidade é assumido o compromisso pelo cumprimento das medidas de prevenção e controlo da infeção por SARS-CoV-2, bem como o risco de contágio por SARS-CoV-2 durante a prática desportiva, em contexto de treinos e competição.

Regulamentos de Retoma de Prática Desportiva das federações

Nos documentos presentes nos seguintes anexos encontrará as regras específicas a aplicar a cada modalidade, que devem também ser obedecidas no GCO:

Anexo 3.1 – Regulamento para a Retoma da Prática e Competições de Andebol - COVID-19- Federação Portuguesa de Andebol;

Anexo 3.2 – Recomendações da Federação de Ginástica de Portugal

Anexo 3.3 – Regulamento para a Retoma da Atividade de Hóquei em Patins – Covid 19– Federação de Patinagem de Portugal



Ginásio Clube de Odivelas

Plano de Contingência no Âmbito do COVID-19

Data 08-09-2020

Revisão nº01

**Anexo 3.1 – Regulamento para a Retoma da Prática e Competições
de Andebol - COVID-19- Federação Portuguesa de Andebol**



Ginásio Clube de Odivelas

Plano de Contingência no Âmbito do COVID-19

Data 08-09-2020

Revisão nº01

Anexo 3.2 – Recomendações da Federação de Ginástica de Portugal



Ginásio Clube de Odivelas

Plano de Contingência no Âmbito do COVID-19

Data 08-09-2020

Revisão nº01

Anexo 3.3 – Regulamento para a Retoma da Atividade de Hóquei em Patins – Covid 19– Federação de Patinagem de Portugal



Anexo 4 - Procedimentos de Higiene e Limpeza

Dado a atenção redobrada à higiene e limpeza das instalações, seguem abaixo indicações práticas de como proceder:

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:
 - Paredes e teto (se aplicável)
 - Superfícies acima do chão (bancadas, mesas, cadeiras, corrimãos, outros);
 - Equipamentos existentes nas áreas;
 - Instalações sanitárias;
 - Chão – é o último a limpar.

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:
 - Bancadas, mesas, cadeiras, cadeirões de gabinetes, entre outros: azul;
 - Casas de banho: pano só para limpar o lavatório amarelo; pano para as sanitas (exterior): vermelho;
 - 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 desinfeção 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 em outros espaços públicos.

Frequência de limpeza:

Em relação à frequência de limpeza, o GCO, deve 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.
- A frequência de limpeza das superfícies de toque frequente deve ser no mínimo 6 vezes ao dia, mas pode ser necessário aumentar essa frequência;
- 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 deve ser no mínimo, 3 vezes ao dia.

Área a limpar	Frequência
Superfícies de toque frequente (interruptores de luz, telefones, tablets e teclados, botões de elevadores, torneiras de lavatórios, manípulos de autoclismos, mesas, bancadas, cadeiras, corrimãos)	Mínimo de 6 vezes ao dia ou após a utilização
Puxadores de portas	1 vez por hora
Chão das instalações/Ringue	Mínimo de 1 vezes ao dia
Instalações Sanitárias	Mínimo de 3 vezes ao dia
Equipamento desportivo	Após cada treino



Limpeza e desinfeção das superfícies de áreas comuns

Na limpeza e desinfeção das superfícies de áreas comuns deve seguir as seguintes indicações:

- 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 99 partes iguais de água.
- 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. Essa etapa é fundamental.
- De seguida enxaguar as superfícies só com água quente.
- Deixar secar ao ar.

I. Instalações sanitárias

- Utilizar panos diferentes para os lavatórios e as áreas à volta destes e para o exterior das sanitas.
- Seguir a sequência:
 - Iniciar a limpeza pelos lavatórios (1.º as torneiras e só depois o lavatório) e superfícies à volta destes;
 - Limpar os trocadores de fraldas;
 - Limpar as sanitas;
 - Limpar o chão.
- Limpeza da sanita:
 - Parte interior: limpar o interior da sanita apenas com o piaçaba:
 - × Se houver urina ou fezes, descarregar primeiro o autoclismo;



- × Não deitar lixívia ou produto com amoníaco sobre a urina, porque provoca uma reação gasosa nociva para a saúde;
 - × Aplicar o produto detergente com base desinfetante; deixar atuar durante pelo menos 5 minutos;
 - × Esfregar bem por dentro com o piaçaba;
 - × Puxar o autoclismo com o piaçaba ainda dentro da sanita para que este também fique limpo;
 - × Volte a puxar a água.
- Parte exterior da sanita:
 - × Espalhar o detergente/desinfetante na parte de cima da sanita e sobre os tampos;
 - × Esfregar com o pano: primeiro os tampos e só depois, a parte exterior da sanita (em cima e nos lados);
 - × Passar com pano só com água;
 - × Deixar secar ao ar;
 - × Limpar e desinfetar bem o botão do autoclismo. Pode desinfetar também com álcool a 70º-80º.
 - No final da limpeza, deve voltar a passar um pano humedecido em desinfetante em todas as torneiras.
 - Não esquecer de limpar frequentemente as maçanetas das portas das casas de banho.

II. Superfícies que contenham sangue ou outros produtos orgânicos

Na limpeza e desinfecção das superfícies de áreas que contenham sangue ou outros produtos orgânicos (urina, fezes), deve seguir as seguintes indicações:

- Utilizando luvas resistentes, avental impermeável e óculos de proteção, absorver o mais possível o derrame com papel absorvente para não espalhar os líquidos;



Ginásio Clube de Odivelas

Plano de Contingência no Âmbito do COVID-19

Data 08-09-2020

Revisão nº01

- Aplicar de seguida a solução de lixívia na diluição de 1 parte de lixívia em 9 partes iguais de água;
- Deixar atuar durante pelo menos 10 minutos; tapar a zona afetada com toalhetes para que as pessoas não pisem e colocar o dispositivo de alerta para zona em limpeza de manutenção;
- Lavar a área suja com água e detergente comum; enxaguar só com água e deixar secar ao ar.



Procedimento de Higiene e Limpeza – Após utilização de Sala de Isolamento

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.
-

Superfícies que contenham sangue ou outros produtos orgânicos

Na limpeza e desinfeção das superfícies de áreas que contenham sangue ou outros produtos orgânicos (urina, fezes), deve seguir as seguintes indicações:

- Utilizando luvas resistentes, avental impermeável e óculos de proteção, absorver o mais possível o derrame com papel absorvente para não espalhar os líquidos;
- Aplicar de seguida a solução de lixívia na diluição de 1 parte de lixívia em 9 partes iguais de água;



Ginásio Clube de Odivelas

Plano de Contingência no Âmbito do COVID-19

Data 08-09-2020

Revisão nº01

- Deixar atuar durante pelo menos 10 minutos; tapar a zona afetada com toalhetes para que as pessoas não pisem e colocar o dispositivo de alerta para zona em limpeza de manutenção;
- Lavar a área suja com água e detergente comum; enxaguar só com água e deixar secar ao ar.



Anexo 5 - Afixações

Medidas Obrigatórias – Etiqueta de mãos e Etiqueta Respiratória

A implementação das seguintes medidas tem carácter obrigatório para todos os trabalhadores, participantes e equipas técnicas do GCO. A publicitação destas medidas deve ser acompanhada pela distribuição dos cartazes constantes do presente anexo.

Se tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz com um lenço de papel!

Para impedir que outras pessoas venham a adoecer, é muito importante, quando tossir ou espirrar, que cubra a boca e o nariz com um lenço de papel ou com o antebraço, mas nunca com a mão! De imediato, deposite no lixo o lenço utilizado.

Lave as mãos frequentemente com água e sabão!

É fundamental lavar as mãos com frequência, com água e sabão em abundância, durante 20 a 40 segundos, pelo menos, em particular depois de tossir ou espirrar. Em alternativa, pode usar toalhetes à base de álcool.

Evite o contacto das mãos com os olhos, nariz e boca!

Procure não tocar nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos, porque o contacto destas com superfícies ou objetos contaminados é uma forma frequente de transmissão da doença.

Limpe frequentemente as superfícies ou objetos mais sujeitos a contacto com as mãos!

É necessário manter limpas, com um produto de limpeza comum, as superfícies sujeitas a contacto manual muito frequente, tais como mesas de trabalho e maçanetas das portas.

Se tiver sintomas como febre, tosse ou falta de ar, fique em casa!

Notifique o Ponto Focal e ligue para SNS 24.



Ginásio Clube de Odivelas

Plano de Contingência no Âmbito do COVID-19

Data 08-09-2020

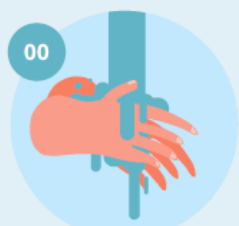
Revisão nº01

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS



Duração total do procedimento: **20 segundos**



Molhe as mãos



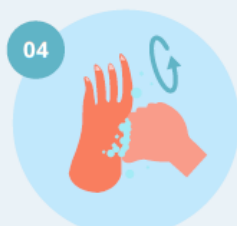
Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma com palma com os dedos entrelaçados



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



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



Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa



Enxague as mãos com água



Seque as mãos com um toalhete descartável



Ginásio Clube de Odivelas

Plano de Contingência no Âmbito do COVID-19

Data 08-09-2020

Revisão nº01

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



COVID-19

MÁSCARAS



COMO COLOCAR

1º
LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR



2º
VER A POSIÇÃO CORRETA
Face interna (branca) virada para a cara e face externa (cor) virada para fora; a parte ajustável com arame corresponde à extremidade superior.



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



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

- Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco
- Se a máscara tiver um filtro descartável, deve ser removido e descartado
- Lavar a máscara após cada utilização:
 - . pode ser à mão ou à máquina, pelo menos a 60°C durante 30 minutos ou a 90°C durante 10 minutos
 - . não usar lixívia
- Deve estar completamente seca antes de uma nova utilização
- As máscaras certificadas são acompanhadas por recomendações do fabricante. Deve-se respeitar:
 - . as condições para uma adequada lavagem e secagem;
 - . o número máximo de utilizações.



Ginásio Clube de Odivelas

Plano de Contingência no Âmbito do COVID-19

Data 08-09-2020

Revisão nº01

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



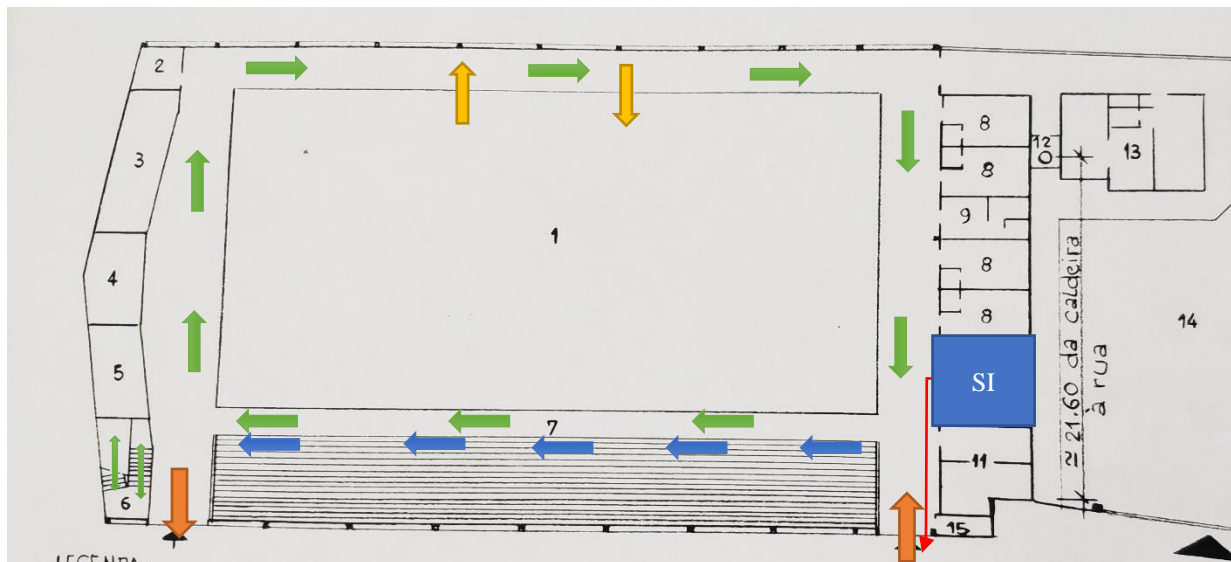
SNS 24

808 24 24 24



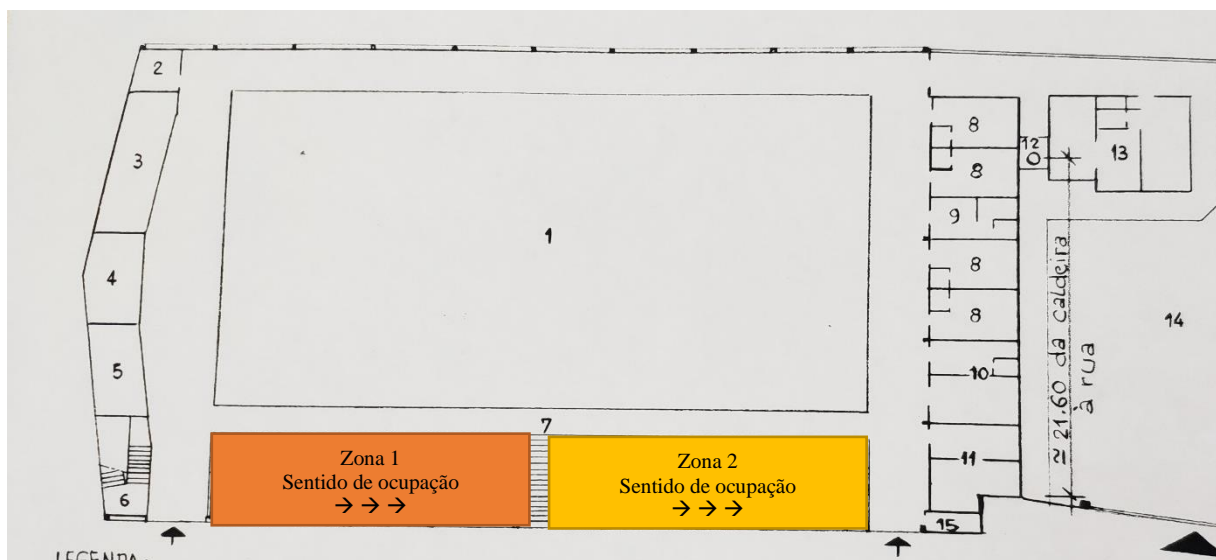


Circuitos de circulação e utilização das bancadas



Legenda:

Entrada e Saída do GCO (circuito normal)	Saída da sala de isolamento para o exterior
Entradas e Saídas do Ringue	Caminhos de circulação
Circulação nas bancadas	





Ginásio Clube de Odivelas

Plano de Contingência no Âmbito do COVID-19

Data 08-09-2020

Revisão nº01

Para entrar nas instalações deve:



✓ Colocar a máscara



✓ Desinfetar as suas
mãos

Agradecemos a sua colaboração para a segurança e saúde de todos os que frequentam o ginásio

A Direção



Ginásio Clube de Odivelas

Plano de Contingência no Âmbito do COVID-19

Data 08-09-2020

Revisão nº01

Anexo 6 – Termo de responsabilidade

Eu, _____, portador do documento de identificação n.º _____, agente desportivo federado da modalidade de _____ no Ginásio Clube de Odivelas, declaro por minha honra, que:

1. Adotarei um comportamento socialmente responsável, cumprindo de forma exemplar as medidas gerais recomendadas pela Direção-Geral da Saúde, na minha vida em sociedade e durante a prática desportiva, designadamente, a etiqueta respiratória, a higienização frequente das mãos, e, sempre que aplicável, o distanciamento físico e a utilização de máscara;
2. Comprometo-me a utilizar máscara em todas as situações previstas e recomendadas pelas autoridades de saúde;
3. Monitorizarei os meus sinais e sintomas, nomeadamente febre, tosse e dificuldade respiratória, durante a prática desportiva, quer em contexto de treino quer em competição, em particular, nas vésperas e no dia do treino e competição;
4. Informarei o meu clube ou federação, de imediato, relativamente a eventuais contactos com indivíduos suspeitos de COVID-19 ou com casos confirmados de infeção por SARS-CoV-2, bem como da manifestação de sinais e sintomas de COVID-19, nomeadamente febre, tosse, ou dificuldade respiratória. Aplicarei esta mesma regra a todos os elementos do meu agregado familiar;
5. Aceito submeter-me a todos os testes e exames laboratoriais determinados pela equipa médica do meu clube, federação ou pelas Autoridades de Saúde;
6. Participarei, sempre que solicitado, nas iniciativas de cariz social e educativo de sensibilização de todos os agentes desportivos e da sociedade para a prevenção e controlo da COVID-19.

___ de _____ de 202

Assinatura: _____ Digite o texto aqui

Assinatura do Encarregado de Educação (no caso de agentes desportivos menores de idade):



Ginásio Clube de Odivelas

Plano de Contingência no Âmbito do COVID-19

Data 08-09-2020

Revisão nº01

Anexo 7 – Registos

Lista de Distribuição de Equipamentos de Proteção Individual

Equipamento/Material	Data	Trabalhador	Assinatura



Ginásio Clube de Odivelas

Plano de Contingência no Âmbito do COVID-19

Data 08-09-2020

Revisão nº01

Registo de entradas e saídas no GCO

Nome	Hora de entrada	Hora de Saída	Observações



Ginásio Clube de Odivelas

Plano de Contingência no Âmbito do COVID-19

Data 08-09-2020

Revisão nº01

Higienização das Instalações – Diário

Dia: _____ Mês: _____ Ano: 2020						
Local	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora
Superfícies de toque frequente						
Chão						
Instalações Sanitárias						
Resto das instalações						

Dia: _____ Mês: _____ Ano: 2020						
Local	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora
Superfícies de toque frequente						
Chão						
Instalações Sanitárias						
Resto das instalações						

Dia: _____ Mês: _____ Ano: 2020						
Local	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora
Superfícies de toque frequente						
Chão						
Instalações Sanitárias						
Resto das instalações						

Dia: _____ Mês: _____ Ano: 2020						
Local	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora
Superfícies de toque frequente						
Chão						
Instalações Sanitárias						
Resto das instalações						

Dia: _____ Mês: _____ Ano: 2020						
Local	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora	Hora
Superfícies de toque frequente						
Chão						
Instalações Sanitárias						
Resto das instalações						



Ginásio Clube de Odivelas

Plano de Contingência no Âmbito do COVID-19

Data 08-09-2020

Revisão nº01

Anexo 8 – Registo de Contactos Próximos

A preencher pelo trabalhador com um caso suspeito

É importante saber que os sintomas que apresenta neste momento não foram medicamente confirmados como CORONAVÍRUS (COVID-19). Devido à semelhança de sintomas com uma gripe “comum”, esteja consciente que a grande maioria dos casos com sintomas idênticos aos seus têm resultado NEGATIVO.

Entre em contacto com o Serviço Nacional de Saúde: **808 24 24 24.**

O INEM é o organismo do Ministério da Saúde responsável por coordenar as chamadas de emergência em território nacional, atribuindo o grau de gravidade mediante a descrição dos sintomas apresentados telefonicamente.

Informe, de forma simples e clara:

- O tipo de sintomas (tosse, febre e/ou dificuldade respiratória);
- O número de telefone do qual está a ligar;
- A localização exata e, sempre que possível, com indicação de pontos de referência.

Mantenha-se tranquilo porque o tempo de chegada dos meios de intervenção do INEM poderá demorar algum tempo. É aconselhável que no período de espera, ingira água de forma regular.

IMPORTANTE: é solicitado que o cuidado com as pessoas que o rodeiam seja a sua prioridade.

No local de isolamento, é recomendado:

- Manter a máscara cirúrgica sempre bem colocada e ajustada;
- Recorrer à solução alcoólica para a desinfeção das mãos após a colocação da máscara;
- Evitar mexer na máscara e na face ou tocar nos olhos, boca ou nariz. Se o fizer, deve higienizar de imediato as mãos.

Lembre-se que a sua participação é essencial para evitar o contágio da doença. Apesar do seu caso não estar confirmado, solicitamos a sua ajuda para podermos contactar e monitorizar a situação de saúde dos seus contactos próximos.

Preencha as tabelas seguintes com os dados que conhece e em caso de dúvida consulta a informação com as definições de Alto e Baixo Risco de Exposição.



Ginásio Clube de Odivelas

Plano de Contingência no Âmbito do COVID-19

Data 08-09-2020

Revisão nº01

Contactos Próximos "Alto Risco de Exposição"

Nome	Área/departamento	Contacto	E-mail

- **"Alto risco de exposição"**, é definido como:
- Coabitação com caso confirmado de COVID-19;
 - Exposição associada a cuidados de saúde, incluindo:
 - × Prestação direta de cuidados a caso confirmado de COVID-19 sem uso de equipamento de proteção individual (EPI);
 - × Contacto desprotegido em ambiente laboratorial com amostras de SARS-CoV-2;
 - Contacto físico direto (aperto de mão) com caso confirmado de COVID-19 ou contacto com secreções contaminadas com SARS-CoV-2;
 - Contacto em proximidade (frente a frente) ou em ambiente fechado com caso confirmado de COVID-19 (ex: secções das modalidades), a uma distância até 2 metros durante mais de 15 minutos;
 - Viagem com caso confirmado de COVID-19:
 - × Numa aeronave:
 - Sentado até 2 lugares para qualquer direção em relação ao doente (2 lugares a toda a volta do doente);
 - Companheiros de viagem do doente;
 - Prestação direta de cuidados ao doente;
 - Tripulantes de bordo que serviram a secção do doente;
 - Se doente com sintomatologia grave ou com grande movimentação dentro da aeronave, todas as pessoas são contacto próximo.
 - × Num navio:
 - Companheiros de viagem do doente;



Ginásio Clube de Odivelas

Plano de Contingência no Âmbito do COVID-19

Data 08-09-2020

Revisão nº01

- Partilha da mesma cabine com o doente;
- Prestação direta de cuidados ao doente;
- Tripulantes de bordo que serviram a cabine do doente.

A Autoridade de Saúde pode considerar como contacto próximo, outras pessoas não definidas nos pontos anteriores (avaliado caso a caso).

Contactos Próximos "Baixo Risco de Exposição"			
Nome	Área/departamento	Contacto	E-mail

- **"Baixo risco de exposição"** (casual), é definido como:
 - Contacto esporádico (em movimento/circulação) com caso confirmado de COVID-19;
 - Contacto frente a frente a uma distância até 2 metros **E** durante menos de 15 minutos;
 - Contacto em ambiente fechado com caso confirmado de COVID-19, a uma distância superior a 2 metros **OU** durante menos de 15 minutos.



Ginásio Clube de Odivelas

Plano de Contingência no Âmbito do COVID-19

Data 08-09-2020

Revisão nº01

Anexo 9 – Lista de Casos Suspeitos

A preencher pelo Ponto Focal

Registo Semanal				
Semana:				
Responsável pelo Preenchimento:				
Estabelecimento	Trabalhador			Encaminhamento
	Nome	Dt. Nasc.	Função	
Estabelecimento	Terceiros (utentes, fornecedores, etc.)			Encaminhamento
	Nome	Dt. Nasc.	Função	
Resumo				
N.º de Casos Suspeitos			N.º de Casos Confirmados	