

COVID -19

Plano de Contingência
Caminhadas

Desporto

Plano de Contingência para a Atividade de Caminhada

Índice

Introdução	2
Elaboração, aplicação e verificação do cumprimento do plano	2
Pedido de Autorização	3
Responsabilidade Individual	3
Controlo de Acessos	3
Atividade	4
Equipamentos de Proteção Individual (EPI)	4
Plano de Contingência – Caso suspeito	5
Área de isolamento para o evento:	7
Procedimento para prestação de primeiros socorros	7
Medidas de Higienização antes e depois das atividades	7
Contactos	8
Documentos de referência	9
Anexos	11
TERMO DE RESPONSABILIDADE	12

Introdução

O Município de Castro Marim, com o objetivo de promover o desporto e a atividade física junto de todos os cidadãos, tendo em consideração o atual contexto de pandemia em que vivemos, este ano, irá desenvolver atividades que contribuam para este desígnio incentivando cada um a ser mais ativo durante todo o ano.

As atividades a desenvolver visam contribuir, de maneira significativa, para a saúde, bem-estar e qualidade de vida dos cidadãos, de forma a contrariar o aumento do tempo passado em comportamentos sedentários.

O desporto é fundamental na transmissão de um conjunto de valores basilares para a estruturação da nossa vida comunitária e desenvolvimento dos cidadãos, contribuindo para reforçar a inclusão, a tolerância, a cidadania, a superação e a paz.

Tendo em vista a organização das atividades, considerando o disposto nas Orientações n.º 030/2020, COVID-19, relativas a Procedimentos de Prevenção e Controlo para Espaços de Lazer, Atividade Física e Desporto e Outras Instalações Desportivas, datada de 29 de maio, e 036/2020, COVID-19, e Desporto e Competições Desportivas, datada de 25 de agosto, da Direção Geral de Saúde (DGS), na sua atualização de 31/03/2021, impõe-se a elaboração e implementação de um plano de contingência para a COVID-19, próprio para cada equipamento desportivo onde estejam espelhadas as medidas de desconfinamento progressivas dos mesmos, bem como a avaliação do risco associado a cada atividade, permitindo de forma gradual o reinício das atividades atendendo ao atual contexto epidemiológico.

Elaboração, aplicação e verificação do cumprimento do plano

Com este Plano de Contingência pretende-se formalizar os procedimentos a adotar com vista à proteção de todos os intervenientes na atividade.

Este plano deve ser alvo de melhoria constante resultante da evolução da situação de pandemia, da experiência e sensibilidade que vão sendo adquiridas, fundamentadas por normas e orientações emitidas pelo Governo, Organização Mundial da Saúde (OMS) e DGS.

A verificação da aplicação e cumprimento do plano é da competência dos responsáveis de cada atividade.

Todas as recomendações definidas no plano devem ser integralmente cumpridas e respeitadas por todos os intervenientes.

Pedido de Autorização

– Termo de Responsabilidade

Os participantes na atividade assumem que tomaram conhecimento e aceitam o cumprimento do respetivo regulamento e plano de contingência, onde se inclui o termo responsabilidade.

Ficam autorizadas a frequentar a atividade, as pessoas que não apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 (tosse, febre (>38 ° C), dificuldade respiratória, corrimento nasal, dor de garganta, dor de cabeça, dores musculares, dores nas articulações, cansaço, diarreia ou perda do olfato).

Responsabilidade Individual

Será mantido um registo, dos funcionários e utilizadores (nome e contacto) que frequentaram as atividades, por data e hora, para efeitos de eventual vigilância epidemiológica.

Controlo de Acessos

Será feita uma inscrição prévia (online) que terá como objetivo dar a conhecer os moldes nos quais funcionarão as atividades, bem como todos os procedimentos de segurança a adotar.

Em todas as atividades existe um limite de lotação de acordo com as orientações da DGS.

Atividade

Caminhada MERCADO DO AZINHAL

Na atividade, Caminhada, organizada pelo município, a decorrer ao ar livre, todos os participantes devem possuir máscara social até ao início da atividade e manter as distâncias de segurança recomendadas pela DGS.

Após o início do percurso os participantes devem ter especial atenção aos aglomerados e às distâncias de segurança recomendadas.

Esta atividade tem uma lotação para 20 participantes.

Equipamentos de Proteção Individual (EPI)

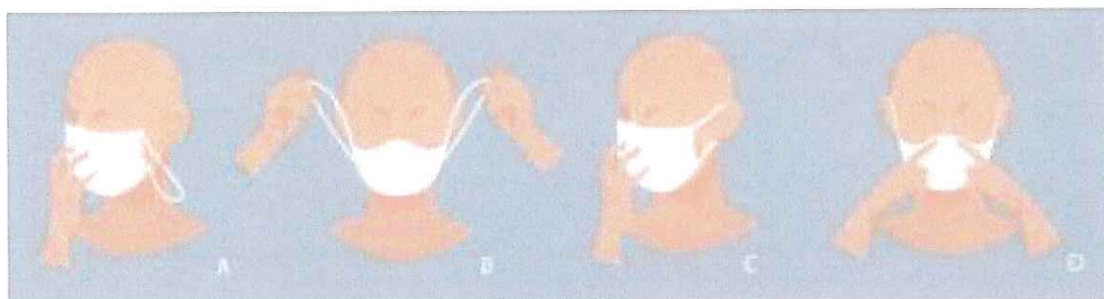
A utilização de EPI não dispensa o cumprimento de outras medidas entre as quais a etiqueta respiratória e o distanciamento social, que constituem medidas eficazes de prevenção da transmissão de SARS-CoV-2 na comunidade. Os participantes deverão assegurar a utilização de máscara até ao início das atividades.

Elencam-se seguidamente as regras de utilização e higienização das máscaras (orientação n.º 019/2020 DGS):

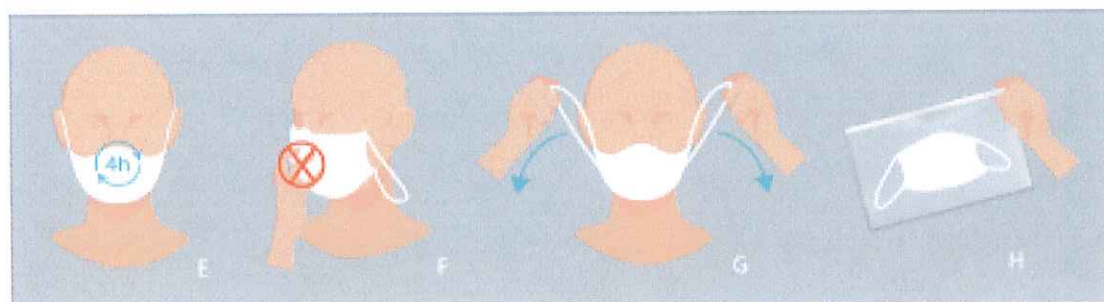
- Higienização das mãos, com água e sabão ou com uma solução à base de álcool, antes de colocar a máscara;
- Colocação da máscara com a face interna virada para a cara, e a face externa virada para fora;
- Ajuste a máscara ao nariz, cobrindo a boca, o nariz e o queixo com a máscara, certificando que 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 a higienização das mãos;
- Cada máscara deve ser utilizada por um período máximo de 4h por dia, devendo ser substituída por uma nova no final desse período;
- Se acidentalmente molhar a máscara deve trocá-la por outra bem seca logo que possível. A máscara molhada deve ser lavada antes de ser reutilizada;

- A remoção da máscara deve ser feita a partir da parte de trás (não tocando na frente da máscara), segurando nos elásticos ou atilhos; No final de cada utilização deve colocar a máscara num saco plástico fechado, até ser colocada na máquina de lavar (máscara de uso social) ou descartada para contentor de resíduos (máscara cirúrgica);
- Deve ser feita nova higienização das mãos, no final da utilização e manuseamento da máscara;
- As máscaras de uso social deverão ser lavadas usando um ciclo de lavagem completo de, no mínimo 30 minutos, a 60.ºC com detergente e apenas podem ser utilizadas depois de bem secas.

Pictograma exemplificativo de como colocar a máscara:



Pictograma exemplificativo de como retirar a máscara



Plano de Contingência – Caso suspeito

Caso seja detetado um caso suspeito, devem seguir-se as orientações emanadas na Norma nº 004/2020 da DGS, atualizada a 06/05/2020 e Plano de Contingência do Município de Castro Marim, datado de /03/2020.

As pessoas que desenvolvam quadro respiratório agudo com tosse (de novo ou agravamento da tosse habitual), ou febre (temperatura $\geq 38^{\circ}\text{C}$), ou dispneia / dificuldade respiratória, são consideradas casos suspeitos de COVID-19.

Considerando que a máscara é de uso obrigatório, caso se detete um caso:

a) Deve ser a própria pessoa com sintomatologia epidémica de COVID-19, a verificar se a máscara está devidamente ajustada, de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face e colocar luvas disponíveis para o efeito em zona devidamente sinalizada;

b) Deve informar o responsável pela atividade de forma a ser acompanhado à sala de isolamento. Neste percurso, deve ser mantido o distanciamento social obrigatório de 2 metros e deve evitar-se contacto próximo com outras pessoas; No caso das atividades ao ar livre, perante a presença de um caso suspeito, devem ser ativados os meios de socorro, acautelando o isolamento da pessoa bem como se possui máscara social corretamente colocada.

c) Nos locais em que exista sala de isolamento, a pessoa com suspeita de COVID-19, liga para a linha SNS24 (808 24 24 24) e segue as indicações dadas.

d) Em caso suspeito não validado o caso fica encerrado para COVID-19, devendo a pessoa informar disso mesmo.

e) Em caso suspeito validado, a pessoa deverá permanecer na área de isolamento até à chegada de uma equipa do INEM, ativada pela DGS que assegura o transporte para a unidade de saúde de referência.

f) A desinfecção da área de isolamento será levada a cabo pelo prestador externo de limpeza das instalações, devidamente munido do equipamento de proteção individual adequado à realização da tarefa, e instruído da forma de proceder à desinfecção.

g) Em caso confirmado, os serviços municipais, por via do prestador externo de limpeza, devem:

- Limpar, desinfetar e descontaminar a "área de isolamento";
- Reforçar a limpeza e desinfecção, nas superfícies, materiais e equipamentos, utilizados pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminados;
- Armazenar os resíduos utilizados pelo doente em saco de plástico resistente, que após fechado com abraçadeira, deve ser eliminado como resíduo hospitalar com risco biológico.

Serão disponibilizados em cada sala de "isolamento":

- Solução antisséptica de base alcoólica (SABA);
- Máscaras cirúrgicas para utilização da pessoa com sintomatologia e luvas descartáveis;
- Toalhetes de papel;
- Termómetro;
- Contentor de resíduos com pedal de abertura, dotado de saco plástico resistente;
- Água.

No quadro seguinte encontra-se identificada a área de isolamento para o evento:

Localização da área de isolamento
Junta de Freguesia de Azinhal

Procedimento para prestação de primeiros socorros

A prestação de primeiros socorros deverá seguir as recomendações existentes, de onde se destaca:

- Deverá ser colocada uma máscara à vítima;
- O socorrista deverá utilizar todo o equipamento de proteção individual: máscara, viseira ou óculos e luvas de nitrilo ou latex.
- Em caso de necessidade de manobras de suporte básico de vida, a insuflação deverá ser realizada apenas com recurso a métodos mecânicos;
- Todos os contactos socorrista-vítima deverão ser reduzidos ao mínimo indispensável.

Medidas de Higienização antes e depois das atividades

- O utilizador deve higienizar as mãos antes e após terminar a atividade;

- O utilizador deve levar consigo todo o seu equipamento individual, evitando que este toque em superfícies, instalações ou outros utilizadores;
- Será disponibilizado desinfetante em todas as atividades.

Contatos

a. Emergência Linha Saúde 24 – 808 24 24 24

b. Responsável pelo cumprimento do Plano

Dr. Jorge Neves (ver contacto na lista de contactos do Mercado)

c. Responsáveis pela conferência do processo de higienização

Luís Martins (ver contacto na lista de contactos do Mercado)

Subscrição do presidente da Câmara Municipal

Este Plano de contingência ora subscrito, é parte integrante do Plano de Contingência proposto para os Mercados Mensais de Azinhal e deve ser divulgado pelas diferentes Unidades Orgânicas da Câmara Municipal que colaboram na realização dos mercados mensais do AZINHAL, bem como junto das autoridades e forças de emergência.

Castro Marim, 12 de Maio de 2021

O Presidente da Câmara Municipal de Castro Marim



Dr. Francisco Amaral

Documentos de referência

- . Resolução do Conselho de Ministros n.º 38/2020, datada de 17 de maio;
- . Resolução do Conselho de Ministros n.º 40-A/2020, datada de 29 de maio;
- . Orientação n.º 030/2020, datada de 29/05/2020 - COVID-19. Procedimentos de Prevenção e Controlo para Espaços de Lazer, Atividade Física e Desporto e Outras Instalações Desportivas. Disponível em: <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0302020-de-29052020pdf.aspx>
- . Plano de contingência Covid-19, da Câmara Municipal de Castro Marim, datado de março de 2020;
- . Norma nº 004/2020 atualizada a 25/04/2020: FASE DE MITIGAÇÃO - Abordagem do Doente com suspeita ou Infecção por SARS-CoV-2. Disponível em: <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/normas-e-circulares-normativas/norma-n-0042020-de-23032020-pdf.aspx>
- . Norma nº 007/2020 de 29/03/2020: Prevenção e Controlo de Infecção por SARS-CoV-2 (COVID-19) Equipamentos de Proteção Individual (EPI). Disponível em: <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/normas-e-circulares-normativas/norma-n-0072020-de-29032020-pdf.aspx>;
- . Norma nº 010/2020 de 15/04/2020 COVID-19: FASE DE MITIGAÇÃO – Abordagem de Assintomático com Teste Laboratorial Positivo. Disponível em: <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/normas-e-circulares-normativas/norma-n-0102020-de-15042020-pdf.aspx>
- . Saúde e atividades diárias. Medidas Gerais de Prevenção e Controlo da COVID-19. Disponível em: https://www.dgae.mec.pt/?wpfb_dl=45533
- . Orientação nº 011/2020 de 17/03/2020: Infecção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Medidas de prevenção da transmissão em estabelecimentos de atendimento ao público. Disponível em: <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0112020-de-17032020-pdf.aspx>

. Orientação nº 014/2020 de 21/03/2020: Infecção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares. Disponível em: <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0142020-de-21032020-pdf.aspx>

. Orientação nº 019/2020 de 03/04/2020: COVID-19: FASE DE MITIGAÇÃO – Utilização de Equipamentos de Proteção Individual por Pessoas Não-Profissionais de Saúde. Disponível em: <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0192020-de-03042020-pdf.aspx>

. Getting your workplace ready for COVID-19. Disponível em: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/advice-for-workplace-clean-19-03-2020.pdf>

. Considerations for quarantine of individuals in the context of containment for coronavirus disease (COVID-19). Disponível em: <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1272428/retrieve>

. Rational use of personal protective equipment for coronavirus disease (COVID-19). Disponível em: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331695/WHO-2019-nCov-IPC_PPE_use-2020.3-eng.pdf

. Advice on the use of masks in the community, during homecare and in healthcare settings in the context of the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak. 29 janeiro 2020. Disponível em: [https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)-outbreak](https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-(2019-ncov)-outbreak)

. Guia para elaboração de manual de procedimentos de proteção de praticantes desportivos e funcionários – Covid-19, do Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, _____, portador do documento de identificação n.º _____, participante na atividade _____, da responsabilidade do Município de Castro Marim, 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;
4. Informarei a entidade, 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 aos testes laboratoriais para SARS-CoV-2 determinados 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:

Orientação nº 036/2020 de 25/08/2020 atualizada a 04/09/2020

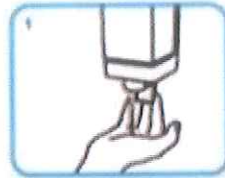
Lavagem das mãos

Lave as mãos apenas quando estiverem visivelmente sujas.
Nas outras situações use solução anti-séptica de base alcoólica (SABA).

2 Duração total do procedimento: 40-60 seg.



Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



Palma com palma com os dedos entrelaçados



Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



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



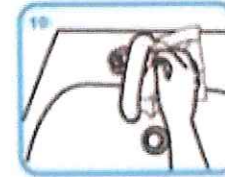
Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



Enxague as mãos com água



Seque as mãos com toalhete descartável



Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual

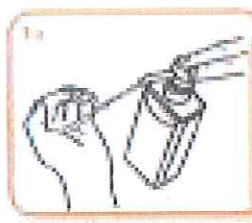


Agora as suas mãos estão seguras.

Fricção Anti-séptica das mãos



Duração total do procedimento: 20-30 seg



1a Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



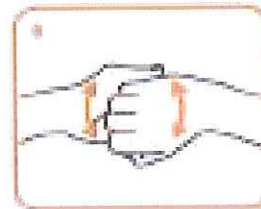
2 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



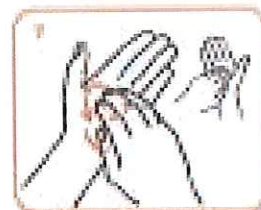
4 As palmas das mãos com dedos entrelaçados



5 Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



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



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



8 Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.



MÁSCARAS



COMO COLOCAR

1 **LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR**

2 **VER A POSIÇÃO CORRETA**
Verificar o lado correto e retirar voltado para a cara (se a máscara é orgânica lado branco, com arame para cima)

3 **COLOCAR A MÁSCARA PELOS ANTELOS/ ELÁSTICOS**

4 **AJUSTAR AO ROSTO**
Do nariz até abaixo do queixo

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

DURANTE O USO

1 **TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER ÚMIDA**

2 **NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPANHAR**

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

COMO REMOVER

1 **LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER**

2 **RETRAIR A MÁSCARA PELOS ANTELOS/ ELÁSTICOS**

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

4 **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 descartável, deve confirmar que esta é certificada.
3. Lavar e secar, após cada utilização, segundo as instruções do fabricante.
4. Verificar nas instruções do fabricante o número máximo de utilizações.

COVID-19

MEDIDAS GERAIS

14 DE SETEMBRO DE 2020

DISTANCIAMENTO SOCIAL



Mantenha a
distância de
segurança das
outras pessoas de
1,5 - 2 metros

1,5 - 2 metros

SEJA UM AGENTE DE SAÚDE PÚBLICA
RESTATAMOS-
NUM CONSELHO DGS

