

PLANO DE  
CONTINGÊNCIA

**COVID-19**



## CONTROLO DE VERSÕES

Versão	Data	Autor	Detalhes
0.1	10-03-2020	CGA	Criação do documento
0.2	19-06-2020	CGA	3º Fase de desconfinamento

## **PLANO DE CONTINGÊNCIA E AÇÃO PARA PREVENÇÃO DE TRANSMISSÃO DA INFECÇÃO HUMANA PELO CORONAVÍRUS (COVID-19) NO CLUBE DE GINÁSTICA DE ALMADA/CIRL**

### **INTRODUÇÃO**

Tendo em conta o atual estado de emergência de Saúde Pública, declarado pela Organização Mundial de Saúde, atendendo as recentes evoluções da propagação da infeção por doença respiratória causada pelo agente Coronavírus (COVID-19) e considerando como referências as recomendações da Direção Geral de Saúde (DGS) e Organização Mundial de Saúde (OMS), o Clube de Ginástica de Almada delineou em linhas gerais um Plano de Contingência e Prevenção interno para o COVID-19.

Este documento está em consonância com as diretivas da DGS para infeção humana pelo Coronavírus (COVID-19) e define o nível de resposta e de ação interna do Clube para minimizar os riscos de transmissão deste agente patogénico.

O Clube tem definidos meios para a possibilidade de parte (ou a totalidade) da Comunidade Desportiva não comparecer aos treinos devido a questões de saúde, suspensão de meios de transporte, ou outras situações.

Para fazer face aos possíveis constrangimentos foi realizada uma avaliação e identificados:

- As atividades desenvolvidas pelo Clube que são imprescindíveis ao seu funcionamento e aquelas que numa eventualidade podem reduzir ou encerrar/fechar/desativar;
- Os recursos essenciais, nomeadamente matérias-primas, fornecedores, prestadores de serviços e logística que são necessários manter em funcionamento para o Clube acompanhar atletas e acompanhantes;
- Os colaboradores necessários para garantir, as atividades imprescindíveis ao funcionamento do Clube;
- Atendendo ao atual conhecimento da propagação da doença e às indicações da OMS foi definida uma estrutura de ação em três níveis:
  - Informação com disseminação de informação atualizada;
  - Recomendações sobre cuidados de higiene e precauções de contágio;
  - Monitorização de eventuais casos suspeitos.

### NÍVEL UM (INFORMAÇÕES)

- I. A informação será disponibilizada quer, na nossa página de web em separador próprio devidamente atualizada e com link para as orientações e informações publicadas pela Direção Geral de Saúde no site [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt). Sempre que se justificar será enviado email a toda a comunidade de sócios e atletas;
- II. O Clube, devido à sua forma de disponibilização das atividades, utilizará uma área de “isolamento” disponibilizada pelo CIRL, conforme se encontra definida nos termos do ponto 5.2.1 da Orientação nº 2 006/2020 emitida pela Direção Geral da Saúde, no dia 26/02/2020.

### NÍVEL DOIS

#### (RECOMENDAÇÕES SOBRE CUIDADOS DE HIGIENE E PRECAUÇÕES DE CONTÁGIO)

- I. Nos pontos identificados pelo Clube como de maior fluxo a identificar serão instalados dispensadores de produto de higienização antisséptico ou álcool 70%, para mãos, para que atletas, treinadores, colaboradores e todas as demais pessoas que se desloquem às instalações do CIRL possam desinfetar as mãos nos termos recomendados pela DGS;
- II. Sempre que possível os membros da Comunidade CGA deverão cumprir os procedimentos básicos para higienização das mãos (lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas; sabão e água devem ser usados, preferencialmente, se as mãos estiverem visivelmente sujas);
- III. Sempre que uma pessoa tenha necessidade de espirrar ou de *tossir*, deverá cumprir os procedimentos de etiqueta respiratória evitando tossir ou espirrar para as mãos, tossindo e/ou espirrando para o antebraço ou manga, com o antebraço fletido ou usar lenço de papel e higienizar as mãos após o contacto com secreções respiratórias;
- IV. Deverão ser implementados procedimentos de conduta social, evitando apertos de mão e contactos próximos com pessoas que apresentem sinais de infeções respiratórias;
- V. Afixação de cartazes nas salas onde decorrem aulas do CGA no CIRL com as informações fundamentais da Direção Geral de Saúde (anexos I,II e III);
- VI. Os ginastas devem vir para o CIRL com máscara social ou comunitária;
- VII. Estará disponível um doseador de álcool gel ou solução alcoólica 70% nas instalações e os atletas devem, quando entrarem, efetuar uma desinfeção das mãos;
- VIII. Vai haver um doseador de álcool gel ou solução alcoólica 70% nas instalações e os atletas devem a meio da aula efetuar uma desinfeção das mãos;
- IX. Serão disponibilizadas máscaras para os professores que devem utilizar enquanto estão a dar treino e uma caixa com luvas S e outra com luvas L para serem utilizadas pelos treinadores sempre que seja necessário haver contacto físico com o atleta. Após cada contacto, o treinador

- deverá efetuar a desinfeção das luvas;
- X. Os pais/familiares dos atletas devem evitar entrar nas instalações do CIRL. Depois de deixarem os seus filhos, regressam à hora prevista de final do treino para ir buscar o ginasta. O treinador deve assegurar-se que os ginastas menores de idade são entregues aos pais/familiares no final do treino;
  - XI. Na zona de entrega e recolha de ginastas, os pais/familiares devem usar máscara e manter uma distância de 2 metros entre si;
  - XII. Os treinadores e ginastas deverão vir equipados de casa;
  - XIII. Caso o treinador queira perfilar os ginastas antes do início do treino para lhes explicar o plano de treino, os ginastas devem estar distanciados pelo menos 2 metros uns dos outros;
  - XIV. Os ginastas devem usar máscara no aquecimento e nas componentes do treino de flexibilidade, alongamentos e de exercícios individuais para prevenção de lesões. Em exercícios de treino de força e resistência, caso não consigam poderão não usar, se bem que a recomendação é que, se conseguirem, devem usar;
  - XV. Caso os ginastas ou treinadores queiram utilizar toalhas devem trazê-las dos seus domicílios e levá-las no regresso;
  - XVI. Os aparelhos portáteis, designadamente os aparelhos de GR (bolas, maçãs, arcos e bastões das fitas) ou das classes de GPT, colchões individuais devem ser de uso exclusivo de cada ginasta.

### NÍVEL TRÊS (MONITORIZAÇÃO DE EVENTUAIS CASOS SUSPEITOS)

De acordo com as mais recentes orientações da DGS estão definidos os conceitos de casos suspeitos, casos prováveis e casos confirmados.

São considerados casos suspeitos todas as pessoas que apresentem sintomas de infeção respiratória aguda, febre, tosse ou dificuldades respiratórias e tenham, nos últimos 14 dias histórico de viagens para áreas com transmissão comunitária ativa, ou que tenham tido contacto confirmado ou provável com sujeitos infetados por COVID-19.

São considerados casos prováveis os casos suspeitos com teste realizado inconclusivo ou positivo para COVID-19.

São considerados casos confirmados todos aqueles que independentemente dos sinais ou sintomas tenham confirmação laboratorial de COVID-19.

#### **Procedimentos a ter em conta perante caso suspeito:**

- Qualquer membro da Comunidade CGA com sinais e sintomas de COVID-19 e ligação epidemiológica, ou que identifique um membro da Comunidade CGA com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito, deve informar os responsáveis diretos (preferencialmente por via telefónica) e dirigir-se para fora do recinto desportivo.

- O responsável direto deve contactar, de imediato, a direção. Nas situações necessárias o responsável direto assegura que seja prestada, a assistência adequada ao Membro da Comunidade CGA até à área de "isolamento" devendo, sempre que possível, assegurar-se a distância de segurança (superior a 1 metro) do paciente.
- Quem acompanhar e prestar assistência ao paciente deve assegurar a utilização de uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis, para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeções (PBCI) quanto à higiene das mãos, após contacto com o paciente.
- O membro da Comunidade CGA que manifestar sintomas deve usar uma máscara cirúrgica. Deve verificar sempre se a máscara se encontra bem ajustada (a máscara deve estar ajustada 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 (a máscara cirúrgica rematada com um lenço de papel). Sempre que a máscara estiver húmida devera ser substituída por outra.
- O profissional de saúde do SNS 24 questionará o paciente quanto a sinais, sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de COVID-19.
- Após avaliação o SNS 24 informará o paciente:
  - Se não se tratar de caso suspeito de COVID-19: definirá os procedimentos adequados à situação clínica do paciente;
  - Se se tratar de caso suspeito de COVID-19: o SNS 24 contactará a Linha de Apoio ao Medico (LAM), da Direção Geral da Saúde, para validação da suspeição.
- Desta validação o resultado poderá ser:
  - Caso Suspeito Não Validado, este fica encerrado para COVID-19. O SNS 24 definirá os procedimentos habituais e adequados a situação clínica do paciente. O paciente informará a Direção da não validação, e este último deverá informar o medico responsável;
  - Caso Suspeito Validado, a DGS ativa o INEM, o INSA e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos. O responsável direto do paciente informará a Direção da existência de um caso suspeito validado no Clube.

### **Na situação de Caso suspeito validado:**

- O paciente deverá permanecer na área de "isolamento" com máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita), até à chegada da equipa do INEM e o transporte para o Hospital de referência, onde serão colhidas as amostras biológicas para testes laboratoriais;

O acesso dos outros membros da Comunidade CGA à área de "isolamento" ficará interdito (exceto ao responsável por prestar assistência);

- A Direção colaborará com a Autoridade de Saúde Local na identificação dos contactos próximos do paciente (Caso suspeito validado);
- A Direção informará o médico responsável pela vigilância da saúde do paciente;

- A Direção informará os restantes membros da Comunidade CGA da existência de caso suspeito validado, a aguardar resultados de testes laboratoriais mediante os procedimentos de comunicação estabelecidos no Plano de Contingência.

O caso suspeito validado deve 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 paciente com os restantes membros da Comunidade CGA. Devendo-se ainda evitar deslocações adicionais do caso suspeito validado nas instalações.

### **Procedimentos perante um caso suspeito validado:**

- A DGS informará a Autoridade de Saúde Regional dos resultados laboratoriais, que por sua vez informará a Autoridade de Saúde Local.
- A Autoridade de Saúde Local informará a Direção dos resultados dos testes laboratoriais e:
  - Se o caso for infirmado, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais do Clube, incluindo limpeza e desinfeção. Nesta situação são desativadas as medidas do Plano de Contingência do CGA;
  - Se o caso for confirmado, a área de “isolamento” deverá ficar interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde.

### **Na situação de caso confirmado:**

A Direção deve:

- Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de isolamento. Reforçar a limpeza e desinfeção, com especial enfoque nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo paciente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas. Dar especial atenção a limpeza e desinfeção do local ocupado pelo paciente confirmado (incluindo materiais e equipamentos utilizados por este);
- Armazenar os resíduos do caso confirmado em saco de plástico com espessura de 50 ou 70 micron) que, após ser fechado (ex. com abraçadeira), deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.

A Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com o médico, comunicará à DGS informações sobre as medidas implementadas no Clube, e sobre o estado de saúde dos contactos próximos do doente.

### **Procedimento de vigilância de contactos próximos**

Considera-se “Contacto próximo” um Membro da Comunidade CGA 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” e é definido como:**

- Membro da Comunidade CGA que partilhe, aparelho, zona até 2 metros do Caso Confirmado;
- Membro da Comunidade CGA que esteve face-a-face com o caso confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
- Membro da Comunidade CGA que partilhou com o caso Confirmado loiça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias.

**"Baixo risco de exposição" (casual) e é definido como:**

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

Internamente, recomenda-se a todos os Membros da Comunidade CGA que possam, eventualmente, ter estado numa qualquer das situações referidas anteriormente que solicitem uma máscara cirúrgica, caso apresentem algum sintoma de infeção respiratória, deverão comunicar de imediato com linha SAUDE 24 pelo N° 808 24 24 24 e informar a Direção.

Almada, 20 de junho de 2020.

O Presidente do CGA





## Anexo I. Etiqueta respiratória

# NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

## Medidas de etiqueta respiratória



Ao TOSSIR ou ESPIRRAR não use as mãos, elas são um dos principais veículos de transmissão da doença. Use um **LENÇO DE PAPEL** ou o **ANTEBRAÇO**.



**DEITE O LENÇO AO LIXO** e **LAVE** sempre as mãos a seguir a tossir ou espirrar.

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE



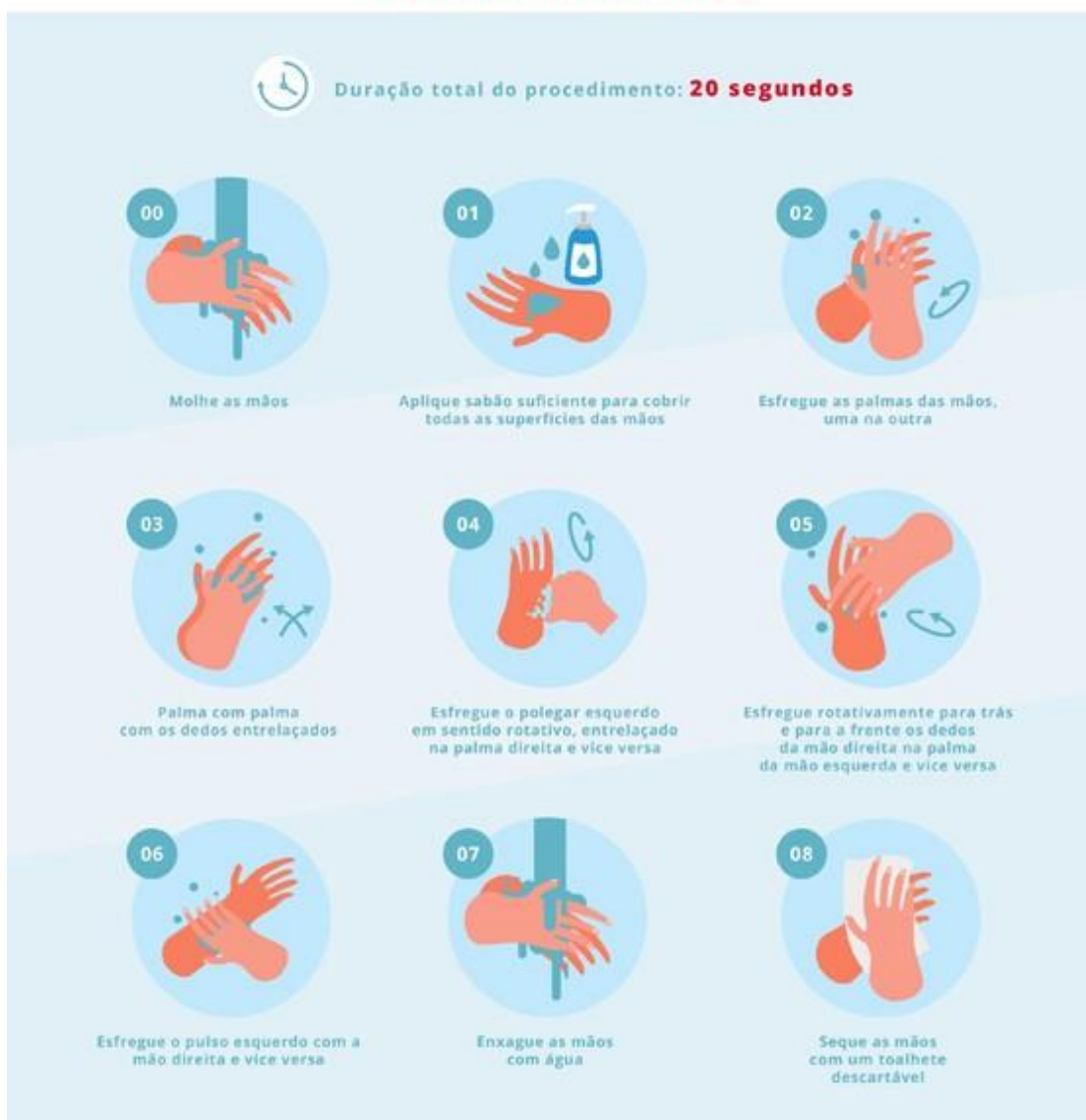
**SNS 24**

**808 24 24 24**

## Anexo II. Higieneização das mãos

# NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

## LAVAGEM DAS MÃOS



## Anexo III. Correta 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.

#SEJAUMAGENTEDESUADEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODAGS

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