

PLANODE
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
0.3	19-08-2020	CGA	3º Fase de desconfinamento - atualização

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. 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.
- III. A prática de atividade física e desportiva, em contexto de treino e em contexto competitivo, pode ser realizada sem público, desde que no cumprimento das orientações definidas pela DGS.

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 as instalações do CIRL possam desinfetar as mãos nos termos recomendados pela DGS.
- II. 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 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.
- VII. Na zona de entrega e recolha de ginastas, os pais/familiares devem usar máscara e manter uma

distância de 2 metros entre si.

- VIII. Os treinadores e ginastas devem vir equipados de casa.
- IX. Os ginastas devem vir para o CIRL com máscara social ou comunitária.
- X. Estará disponível um doseador de álcool gel ou solução alcoólica 70% nas instalações e os atletas e treinadores devem, quando entrarem, efetuar uma desinfeção das mãos.

Organização do espaço

Assegurar que em espaços fechados e abertos o distanciamento físico é, no mínimo, de:

- I. pelo menos dois metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico (recepção, bar/cafetaria, espaços de circulação, etc.);
- II. pelo menos três metros entre pessoas durante a prática de exercício físico e desporto;
- III. podem existir situações que decorram da organização de competições de modalidades desportivas individuais sem contacto, bem como treinos de preparação para as mesmas que, face às características específicas da modalidade, poderão requerer um distanciamento físico inferior a três metros. Nestes casos, o distanciamento deverá ser sempre maximizado e o período de maior proximidade entre os atletas deverá ser o menor possível.

Uso de máscara

Aplicando-se o Princípio da Precaução em Saúde Pública, é de considerar o uso de máscaras por todas as pessoas que permaneçam em espaços interiores fechados com múltiplas pessoas, como medida de proteção adicional ao distanciamento social, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória. Assim, é recomendado:

- I. Funcionários: obrigatório o uso de máscara. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a lecionação de sessões de exercício/treino que impliquem realização de exercício físico;
- II. Utilizadores e Atletas: obrigatório o uso de máscara, na entrada e saída das instalações. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a realização do exercício físico ou desporto;
- III. Caso os ginastas ou treinadores queiram utilizar toalhas devem trazê-las dos seus domicílios e levá-las no regresso.

NÍVEL TRÊS (MONITORIZAÇÃO DE EVENTUAIS CASOS SUSPEITOS)

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

São considerados casos suspeitos todas as pessoas que apresentem sintomas de infeção respiratória aguda, febre, tosse ou dificuldades respiratórias.

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 deveser substituída por outra.
- Contactar o SNS24 (808 24 24 24) ou outras linhas telefónicas criadas especificamente para o efeito, e seguir as recomendações que lhe forem dadas.
- 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 e definirá os procedimentos adequados à situação clínica do mesmo.

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 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.

Almada, 20 de agosto de 2020.

O Presidente do CGA



Clube de Ginástica de Almada
N.º 016.301.612
Email: clube@ginastica-almada.pt