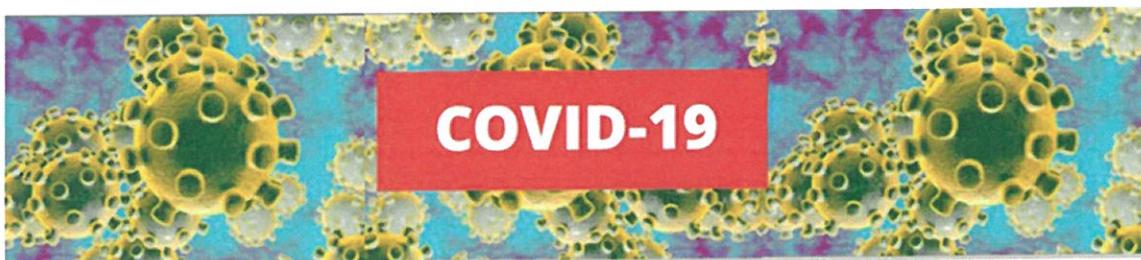




Góis
município

Plano de Contingência COVID-19

Pavilhão Gimnodesportivo



Versão nº 1

Actualização de Novembro/2021

Elaborado de acordo com as Orientações e Normas emanadas pela DGS, na sua actual redação.

Índice

1. Introdução

2. Enquadramento

2.1 Explicitação do que é o Coronavírus – Covid-19

2.2. Principais sintomas / Caso Possível

3. Medidas de Prevenção

3.1 Medidas de redução do risco de transmissão da COVID-19

4. Procedimentos Específicos em Caso Suspeito COVID-19

1. Introdução

Dando cumprimento ao preconizado na Orientação nº 30/2020 datada de 29/05/2020 que define os Procedimentos de Prevenção e Controlo para Espaços de Lazer, Actividade Física e Desporto e Outras Instalações Desportivas, actualizada 01/10/2021 o Município de Góis e em harmonia com o constante na Orientação 6/2020 (Procedimentos de prevenção controlo e vigilância em empresas) elaborou um Plano de Contingência específico para a utilização do Pavilhão Gimnodesportivo, em particular do Ginásio.

Ao plano de contingência COVID-19 – Pavilhão Gimnodesportivo elaborado a 4/6/2020 foi elaborada uma adenda (nº 1) que teve como referência as Orientações da DGS nº 30/2020 e nº 36/2020 na sua actual redacção e as ORIENTAÇÕES PARA A REALIZAÇÃO EM REGIME PRESENCIAL DAS AULAS PRÁTICAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA.

Face à evolução positiva da situação epidemiológica em Portugal, no contexto da pandemia da doença COVID-19, associada à elevada taxa de vacinação completa já alcançada e considerando que a Direcção Geral de Saúde procedeu à actualização das diversas orientações, torna-se fundamental actualizar o presente Plano de Contingência.

2. Enquadramento

2.1. Explicação do que é o Corona Vírus - Covid-19

Os Coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano. A infeção pode ser semelhante a uma gripe comum ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia. Designado pelo COVID-19, foi identificado, pela primeira vez, em dezembro de 2019, na China, na cidade de Wuhan e nunca tinha sido identificado antes em seres humanos.

2.2. Principais sintomas/ Caso Possível

De acordo com a Norma nº 04/2020 da DGS, na sua actual redacção é considerado caso possível COVID-19 a pessoa que desenvolve o quadro clínico seguidamente indicado:

- a) Quadro Clínico sugestivo de infecção respiratória aguda com, pelo menos, um dos seguintes sintomas:
 - i) Tosse de novo, ou agravamento do padrão habitual, ou associada a cefaleias ou mialgias OU;
 - ii) Febre (temperaturas > 38.0°C) sem outra causa atribuível OU;
- b) Dispneia/dificuldade respiratória, sem outra causa atribuível.
- c) Perda completa do olfacto; Falta completa de paladar; distorção persistente do paladar.

3. Medidas Gerais de Prevenção

Regas básicas para higienização das mãos - Os praticantes, elementos das equipas técnicas e os funcionários/colaboradores devem lavar as mãos à entrada e à saída das instalações ou de outros locais onde decorra a prática de desporto, e após contacto com superfícies de uso comum, com recurso a água e sabão ou, em alternativa, desinfectar as mãos, usando dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica(SABA).



Para o efeito estão colocados dispensadores de SABA, junto à receção, entrada e saídas dos espaços e outros locais estratégicos.

No caso de prática de desporto ou competições desportivas em espaços ao ar livre, o responsável pela supervisão da actividade deve garantir a disponibilização de SABA a todos os envolvidos.



Regas de etiqueta respiratória: Evitar tossir ou espirrar para as mãos; tossir ou espirrar para o antebraço ou manga, com o antebraço fletido ou usar lenço de papel; higienizar as mãos após o contacto com secreções respiratórias.

Manter o distanciamento físico de pelo menos dois metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico e desporto.

Não devem ser realizados treinos simultâneos com partilha de espaço por equipas diferentes, excepto jogos de preparação e treino pré competições.

Regas de colocação de máscara:

1. Em espaços fechados, em cumprimento da legislação em vigor, todos os utilizadores/praticantes e os funcionários devem utilizar máscara, exceto aquando da prática de actividade física, isto é:

- a) **Professores de Educação Física/ Técnicos de Desporto:** obrigatório o uso de

máscara. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara apenas durante a leção de sessões de treino que impliquem realização de exercício físico;

b) **Alunos/Utilizadores:** obrigatório o uso de máscara, na entrada e saída das instalações. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a realização de exercício físico;

c) **Assistentes Operacionais:** Uso Obrigatório de máscara.

Regras de conduta social:

1. Desinfetar as mãos á entrada e saída de cada espaço.
2. Não é permitido o contato físico quer entre técnicos, funcionários e praticantes, quer entre os praticantes (exceto em situações de emergência);
3. Os utilizadores e funcionários devem desinfetar as mãos à entrada e saída das instalações ou outros locais onde decorra a prática de atividade física, e após contato com superfícies de uso comum, usando os dispensadores de SABA ou solução à base de álcool dispersos pelas instalações.

3.1. Medidas de redução do risco de transmissão da COVID-19

1. Fornecer a todos os funcionários e colaboradores informação sobre a COVID-19 e o plano de contingência próprio, especialmente sobre como reconhecer e atuar perante um utilizador com suspeita de COVID-19;
2. Entregar Equipamentos de Proteção Individual (EPI) necessários aos funcionários (viseiras e máscaras);
3. Afixar, de forma acessível a todos, as regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mão e normas de funcionamento das instalações;
4. Providenciar a colocação de dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (SABA) ou solução à base de álcool, junto às receções, casas de banho, salas ou espaços de atividade física ou lazer.
5. As medidas de distanciamento físico constituem uma das mais importantes estratégias de redução do risco de contágio por SARS-CoV-2 na comunidade.
6. Assegurar o distanciamento físico mínimo de 1,5 m;
7. Garantir o controlo do acesso às instalações e diferentes áreas das mesmas, mantendo os circuitos próprios e separados evitando o contacto entre pessoas.
8. Privilegiar o uso de marcações *online* para treinos e aulas.

9. Reconfigurar os diferentes espaços de prática de atividade física, reposicionando, os equipamentos por duas salas.
10. Os equipamentos devem estar posicionados para o mesmo lado, de forma a evitar um “frente a frente” com outros equipamentos ou corredores de circulação.
11. Evitar o uso de equipamentos com superfícies porosas (como alguns tipos de colchões, etc.). Se utilizadas deve ser efectuada a limpeza e deinfecção, devendo ser revestidas com película aderente diariamente ao início do dia e substituídas sempre que visivelmente degradadas, devendo ser descartadas ao final do dia.
12. Promover o arejamento de todos os espaços, através de sistemas de ventilação natural ou mecânica;
13. **A utilização de balneários é permitida a todos os utilizadores.** Por serem espaços de uso comum e com superfícies de contacto frequente, os balneários devem ser sujeitos a um aumento da frequência de limpeza e higienização.
14. É permitido o acesso dos utilizadores a cacifos e às instalações sanitárias.
15. Não disponibilizar aparelhos de secagem das mãos, privilegiando o uso de papel das mãos descartável.
16. Aumentar a frequência de limpeza e desinfeção várias vezes por dia e com recurso a agentes adequados de todas as zonas (ex.: zonas de atendimento, balcões, mesas, corrimãos, gabinetes de atendimento, maçanetas de portas, teclados do computador, botões de elevador; casas de banho, puxadores, cabides, cacifos, entre outros);
17. Limpeza e desinfeção de superfícies laváveis não porosas, no início do dia, antes e após cada utilização, com recurso a agentes adequados, de todos os equipamentos considerados críticos, ou seja, equipamentos de utilização por várias pessoas (tais como equipamentos ergómetros, máquinas de resistência, pesos livres e similares, etc.);
18. Os materiais utilizados na prática desportiva (bolas, arcos, raquete colchões, etc.) devem ser colocados em espaço designado, para se proceder à sua higienização após cada utilização.
19. Deve ser **mantido o registo**, devidamente autorizado, dos funcionários, equipas técnicas e praticantes (nome, email e contacto telefónico), que frequentaram os espaços de prática de desporto, por data e hora (entrada e saída), para efeitos de apoio no inquérito epidemiológico da Autoridade de Saúde, se aplicável.
20. Nas actividades desenvolvidas pelos Técnicos de Desporto da autarquia em instalações externas (IPSS's, exterior), os mesmo devem estar ir munidos de Kit constituído por desinfectante para mãos, material e pano de limpeza e sempre com máscara de protecção individual e/ ou viseira, respeitando os Planos de Contingência das instituições.

21. Equipamentos onde possam ocorrer a produção de aerossóis devem estar sujeitos às seguintes regras específicas de utilização:

- Higienização das mãos na entrada do espaço que dá acesso ao equipamento;
- O uso destes equipamentos deve ser individual, podendo ser utilizados por mais do que uma pessoa caso sejam coabitantes;
- Deve ser realizado um **intervalo de, pelo menos, 15 minutos** entre cada utilização, de forma a:
- Assegurar a limpeza e desinfeção dos espaços, equipamentos e objetos utilizados, entre utilizadores;
- Arejar e promover a ventilação dos espaços entre as utilizações, abrindo portas ou janelas, se aplicável;
- Deve ser privilegiado o recurso a marcações prévias por meios eletrónicos para a utilização dos equipamentos

22. O recinto desportivo, sempre que seja em ambiente fechado, deve ser ventilado de forma natural. Pode também ser utilizada ventilação mecânica de ar (sistema AVAC – Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado).

23. A ocupação dos lugares sentados pode ser em conformidade com a capacidade total licenciada do recinto.

24. O horário de entrada para o evento deve ser alargado, de forma a evitar aglomerados de pessoas e filas de espera extensas, reduzindo o fluxo de espetadores até ao início do espetáculo.

25. Recomenda-se que durante os intervalos dos eventos desportivos, a circulação do público seja reduzida

26. O Organizador deve garantir que todos os colaboradores e público dispõem de máscaras faciais no momento de entrada do recinto, no decorrer do evento e no momento de saída do recinto desportivo.

27. O Organizador garante a presença de Assistentes de Recinto Desportivos em número suficiente para que os espetadores se acomodem e se mantenham nos seus lugares sentados e utilizem adequadamente as máscaras em permanência.

28. No recinto, o Organizador deve garantir a existência de contentores adequados e em número suficiente para o depósito de máscaras usadas.

29. Nas entradas e saídas e pontos estratégicos do recinto, sempre que aplicável, devem ser afixadas de forma visível, as medidas de prevenção e controlo de infeção a cumprir, nomeadamente: o Automonitorização de sintomas, com abstenção de participação caso

existam sintomas sugestivos da COVID-19: o Sinalética dos circuitos de circulação, regras de acesso e de utilização dos mesmos; o Distanciamento físico entre pessoas na sua mobilidade evitando aglomerados; o Uso correto de máscara facial por todas as pessoas, colocada em permanência; o Cumprimento de medidas de etiqueta respiratória e abstenção de contactos na presença de sintomatologia sugestiva de COVID-19; o Lavagem ou desinfeção das mãos.

30. Devem ser minimizados os riscos de aglomeração de pessoas fora do recinto desportivo.

31. O acesso ao recinto obriga a apresentação de Certificado Digital da UE em conformidade com a legislação em vigor, sem prejuízo do disposto no artigo 13.º da Resolução do Conselho de Ministros n.º 135-A/2021, de 29 de setembro.

32. O Organizador deve dispor de um Plano de Operacionalização para a verificação do Certificado Digital EU ou comprovativo de realização de teste para despiste da infeção por SARS -CoV -2, relativamente ao público e colaboradores presentes.

Qualquer situação não prevista, deverá ser abordada com o interlocutor designado e/ou órgão máximo da autarquia.

4. Procedimentos Específicos em Caso Suspeito COVID-19

Caso seja identificado um possível caso suspeito de COVID-19, os trabalhadores devem desencadear todos os mecanismos descritos no número 3.do Plano de Contingência – COVID 19 – Versão nº 1 da Câmara Municipal e conforme o fluxograma no anexo I.

No Pavilhão Gimnodesportivo está definido como Sala de Isolamento, o Gabinete de Primeiros Socorros.

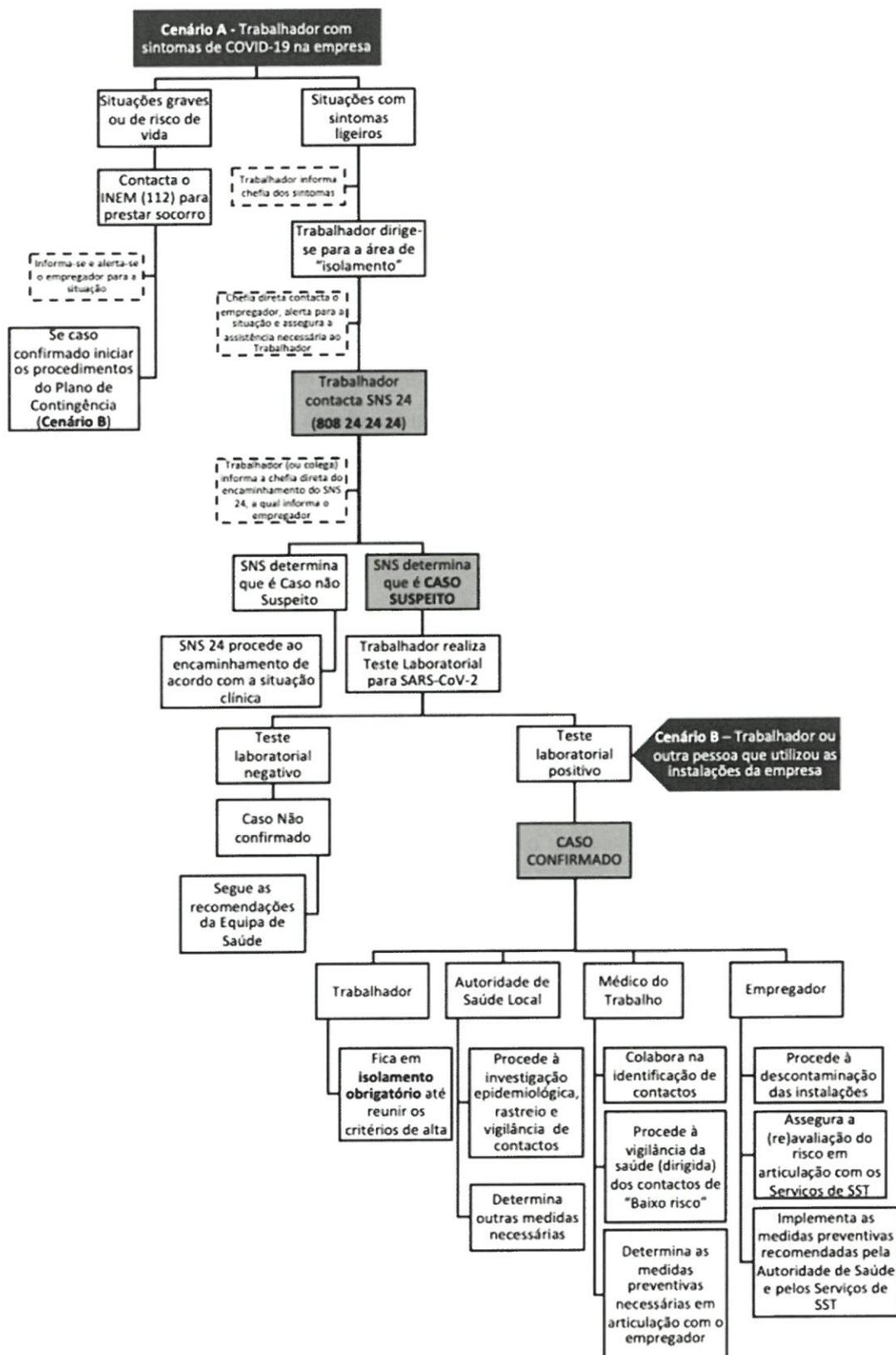
Góis, 02 de novembro de 2021

O Presidente da Câmara Municipal de Góis



António Rui de Sousa Godinho Sousa Sampaio

ANEXO I – Fluxograma de actuação numa situação de Trabalhador com Sintomas compatíveis com COVID-19



Bibliografia

- Despacho nº 2836-A/2020 de 2 de março de 2020
- Orientação nº 6/2020 de 26/02/2020, atualizada a 29/04/2021 – Procedimentos de Prevenção, controlo e vigilância em empresas.
- Orientação nº 9/2021 de 26/08/2021, atualizada a 22/10/2021 – COVID-19: Recintos Desportivos em ambiente Fechado e em Ambiente Aberto
- Orientação 11/2021 de 13/09/2021, atualizada a 01/10/2021 – COVID-19: Utilização de Máscaras
- Orientação 14/2020 de 23/03/2020, atualizada a 28/10/2021 - Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares
- Orientação nº 30/2020 de 29/05/2020, atualizado de 01/10/2021 – COVID-19: Actividade Física, Espaços de Prática de Exercício Físico, de Massagens e Clubes de Saúde.
- Norma 4/2020 de 23/03/2020, atualizada 19/04/2021 Abordagem do Doente com Suspeita ou Confirmação de COVID-19
- Norma 15/2020 de 24/07/2020, atualizada a 01/10/2021 – COVID19: Rastreio de Contactos
- Norma nº 019/2020 da DGS, na versão actual
- Guia de Saúde e Trabalho – Medidas de Prevenção da COVID-19 nas empresas – DGS
- 19 Recomendações – Adaptar os Locais de Trabalho/ Proteger os Trabalhadores - ACT