



**COVID-19**

# **PLANO DE CONTINGÊNCIA PARA A DOENÇA POR NOVO CORONAVÍRUS (COVID-19)**

**Académico de Torres Vedras**

**VERSÃO 1**

**SETEMBRO 2020**



**TÍTULO:** Plano de Contingência para a doença por novo coronavírus (COVID-19) do **Académico de Torres Vedras**.

**REGISTO DE ATUALIZAÇÕES:**

<b>Versão</b>	<b>Descrição</b>	<b>Responsável de Edição</b>	<b>Data</b>
1	Plano de Contingência – 1ª versão	Marisa Saldanha	09/09/2020

## Índice

<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>3</b>
<b>1. O QUE DEVE SABER SOBRE O NOVO CORONAVÍRUS</b>	<b>4</b>
<b>2. SINTOMATOLOGIA DE INFEÇÃO</b>	<b>4</b>
<b>3. TRANSMISSÃO DO NOVO CORONAVÍRUS</b>	<b>4</b>
<b>4. FORMAS DE TRATAMENTO</b>	<b>5</b>
<b>5. GRUPOS DE RISCO</b>	<b>5</b>
<b>6. OBJETIVOS DO PLANO</b>	<b>5</b>
<b>7. ÂMBITO DE APLICAÇÃO</b>	<b>6</b>
<b>8. OPERACIONALIZAÇÃO DO PLANO</b>	<b>6</b>
<b>9. MEDIDAS E PROCEDIMENTOS</b>	<b>6</b>
9.1. Medidas Gerais de prevenção e proteção	6
9.2. Medidas de redução do risco de transmissão da COVID-19	7
9.3. Medidas específicas de prevenção e proteção	8
<b>10. PLANO DE COMUNICAÇÃO</b>	<b>9</b>
<b>11. ATUALIZAÇÃO DO PLANO</b>	<b>9</b>
<b>ANEXO 1 - MEDIDAS DE PREVENÇÃO E PROTEÇÃO</b>	<b>10</b>

## INTRODUÇÃO

A 31 de dezembro de 2019, a Organização Mundial da Saúde (OMS) foi informada da existência de um cluster de pneumonia de origem desconhecida na cidade de Wuhan, província de Hubei, na China. A 9 de janeiro de 2020 as autoridades chinesas identificaram um novo vírus da família dos coronavírus como agente causador da doença COVID-19 (Coronavirus Disease - 2019).

A OMS, com o avançar da propagação global do vírus designado SARS-CoV-2 (Severe Acute Respiratory Syndrome – Coronavírus – 2), declarou a doença por novo coronavírus como uma Emergência de Saúde Pública de Âmbito Internacional a 30 de janeiro de 2020 e, posteriormente, classificou-a como pandemia a 11 de março de 2020.

A Direção-Geral da Saúde (DGS) tem seguido, desde o primeiro momento, o desenvolvimento do surto por novo coronavírus (SARS-CoV-2) e ativou o dispositivo de Saúde Pública do País, com monitorização e vigilância epidemiológica, gestão e comunicação de risco, habituais nestas situações.

Nos termos da alínea a) do artigo 2º do Decreto Regulamentar nº 14/2012 de 26 de janeiro a DGS emitiu as orientações 030/2020 de 29-05-2020, atualizado a 20-07-2020 e a 036/2020 de 25-08-2020, relativas às condições a respeitar para a retoma da atividade física e desporto, nomeadamente sobre a necessidade de elaboração de um plano de contingência de acordo com o artº 34º-B do DL nº 39-A-2020..

Neste contexto, procedeu-se à elaboração do Plano de Contingência para a doença por novo coronavírus (COVID-19) do Académico de Torres Vedras.

O Plano de Contingência é um documento estratégico que visa planear e implementar orientações específicas e contextualizadas que permitam a retoma da atividade física e desportiva, minimizando o risco de transmissão Coronavírus SARS-CoV-2.

## 1. O QUE DEVE SABER SOBRE O NOVO CORONAVÍRUS

Os coronavírus pertencem à família *Coronaviridae* que integra vírus que podem causar infeção no Homem, noutros mamíferos (por exemplo nos morcegos, camelos, civetas) e nas aves. Até à data, conhecemos oito coronavírus que infetam e podem causar doença no Homem. Normalmente, estas infeções afetam o sistema respiratório, podendo ser semelhantes às constipações comuns ou evoluir para uma doença mais grave, como a pneumonia. Dos coronavírus que infetam o Homem o SARS-CoV (síndrome respiratória aguda grave), o MERS-CoV (síndrome respiratória do Médio Oriente) e o SARS-CoV-2 (novo coronavírus) saltaram a barreira das espécies, ou seja, estes vírus foram transmitidos ao Homem a partir de um animal reservatório ou hospedeiro desses vírus. O SARS-CoV originou uma epidemia em 2002-2003 e o MERS-CoV emergiu em 2012 e foi causando casos esporádicos de infeção humana ou pequenos clusters de casos de doença respiratória.

O novo coronavírus, designado SARS-CoV-2, foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019 na China, na cidade de Wuhan. Este novo agente nunca tinha sido identificado anteriormente em seres humanos e a fonte da infeção é ainda desconhecida. A transmissão pessoa a pessoa foi confirmada e já existe infeção em vários países e em pessoas que não tinham visitado o mercado de Wuhan.

O novo coronavírus é o agente causal da doença denominada COVID-19 que significa Doença por Coronavírus, fazendo referência ao ano em que foi descoberta - 2019.

## 2. SINTOMATOLOGIA DE INFEÇÃO

Os sinais e sintomas da COVID-19 variam em gravidade, desde a ausência de sintomas (sendo assintomáticos) até febre (temperatura  $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$ ), tosse, dor de garganta, cansaço e dores musculares e, nos casos mais graves, pneumonia grave, síndrome respiratória aguda grave, septicémia, choque séptico e eventual morte.

Os dados mostram que o agravamento da situação clínica pode ocorrer rapidamente, geralmente durante a segunda semana da doença.

Recentemente, foi também verificada anosmia (perda do olfato) e em alguns casos a perda do paladar, como sintoma da COVID-19. Existem evidências da Coreia do Sul, China e Itália de que doentes com COVID-19 desenvolveram perda parcial ou total do olfato, em alguns casos na ausência de outros sintomas.

## 3. TRANSMISSÃO DO NOVO CORONAVÍRUS

A COVID-19 transmite-se pessoa-a-pessoa por contacto próximo com pessoas infetadas pelo SARS-CoV-2 (transmissão direta), ou através do contacto com superfícies e objetos contaminados (transmissão indireta).

A transmissão por contacto próximo ocorre principalmente através de gotículas que contêm partículas virais que são libertadas pelo nariz ou boca de pessoas infetadas, quando tosse ou espirram, e que podem atingir diretamente a boca, nariz e olhos de quem estiver próximo.

As gotículas podem depositar-se nos objetos ou superfícies que rodeiam a pessoa infetada e, desta forma, infetar outras pessoas quando tocam com as mãos nestes objetos ou superfícies, tocando depois nos seus olhos, nariz ou boca.

Existem também evidências sugerindo que a transmissão pode ocorrer de uma pessoa infetada cerca de dois dias antes de manifestar sintomas. No entanto, a pessoa é mais infecciosa durante o período sintomático, mesmo que os sintomas sejam leves e muito inespecíficos. Estima-se que o período infeccioso dure de 7 a 12 dias em casos moderados e até duas semanas, em média, em casos graves.

Atualmente, estima-se que o período de incubação da doença (tempo decorrido desde a exposição ao vírus até ao aparecimento de sintomas) seja entre 1 e 14 dias.

#### **4. FORMAS DE TRATAMENTO**

O tratamento para a infeção por este novo coronavírus é dirigido aos sinais e sintomas que os doentes apresentam e tem como objetivo proporcionar alívio e maior conforto aos doentes.

À data, não existe vacina que previna a infeção por SARS-CoV-2. Sendo um vírus recentemente identificado, estão ainda em curso investigações em diversos países para o desenvolvimento de uma vacina com eficácia comprovada e que respeite os requisitos necessários de segurança.

#### **5. GRUPOS DE RISCO**

As pessoas que correm maior risco de doença grave por COVID-19 são:

- Pessoas com idade avançada (65 anos ou mais);
- Pessoas com doenças crónicas - doença cardíaca, pulmonar, oncológica, 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).

#### **6. OBJETIVOS DO PLANO**

O presente documento tem como principal objetivo antecipar e preparar a resposta para minimizar o impacto de caso(s) e surto(s) de infeção pelo novo Coronavírus SARS-CoV-2 nos colaboradores e participantes das atividades a realizar no Académico de Torres Vedras, bem como definir os procedimentos para os casos suspeitos de pessoas externas que manifestem sinais e sintomas associados à COVID-19, durante a sua presença nas instalações.

Assim, estabelecem-se os seguintes objetivos operacionais:

- Salvar a saúde dos colaboradores e participantes das atividades da associação, estabelecendo as medidas de prevenção e os procedimentos para reduzir a exposição e o risco de contaminação nas instalações;

- Preparar a resposta operacional adequada para controlar a propagação de um surto e para assegurar, na medida do possível, a continuidade das atividades;

## 7. ÂMBITO DE APLICAÇÃO

O presente Plano abrange todas atividades realizadas no Académico de Torres Vedras, aplicando-se a todos os utilizadores envolvidos e dependendo destes para assegurar o cumprimento das diretrizes nele transmitidas.

O local considerado no plano é o espaço situado na Praça do Município, nº 8 Torres Vedras.

## 8. OPERACIONALIZAÇÃO DO PLANO

A implementação eficaz do Plano de Contingência depende de Marisa Saldanha, secretária geral, que deverá garantir a aplicação das medidas apropriadas face à situação.

## 9. MEDIDAS E PROCEDIMENTOS

A epidemia por COVID-19 é uma emergência de Saúde Pública com propagação comunitária que tem sérias implicações nas atividades e condições de trabalho, assim como na saúde e segurança de todos os utilizadores. Desta forma, é indispensável implementar e divulgar medidas de prevenção e de proteção à infeção por SARS-CoV-2, tendo em conta as recomendações publicadas pela DGS (**Anexo 1**), para além de outras recomendações de autoridades competentes.

### 9.1. Medidas Gerais de prevenção e proteção

- Será realizada uma sensibilização de todos os agentes para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos, assim como das outras medidas de higienização e controlo ambiental;
- Serão garantidos todos os Equipamentos de Proteção Individual (EPI) necessários aos funcionários;
- Os funcionários não devem frequentar o espaço caso apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID19;
- Serão afixadas, de forma acessível a todos, as regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos e normas de funcionamento das instalações;
- Serão colocados dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (SABA) ou solução à base de álcool, junto às receções, entradas e saídas de casas de banho, salas ou espaços de atividade física ou lazer;
- A distância social mínima é de 2 metros;
- O espaço tem capacidade máxima para 15 pessoas.

## 9.2. Medidas de redução do risco de transmissão da COVID-19

- Os utilizadores e funcionários devem desinfetar as mãos à entrada e saída das instalações ou outros locais onde decorram as atividades, e após contato com superfícies de uso comum, ou, no caso de atividades em outros espaços ao ar livre o técnico responsável pela supervisão da sessão deve garantir a disponibilização de SABA ou solução à base de álcool a todos os participantes.
- Assegurar que em espaços fechados e abertos é garantido o distanciamento físico mínimo de:
  - Pelo menos dois metros entre pessoas;
  - Garantir o controlo do acesso às instalações e diferentes áreas das mesmas;

### 9.2.1. Higieneização pessoal - Lavagem das mãos

Para a higienização das mãos podem ser utilizadas duas técnicas: lavagem com água e sabão ou fricção com solução antisséptica de base alcoólica - SABA (pelo menos com 60% etanol). Para o público em geral e na comunidade, aconselha-se o uso preferencial da lavagem com água e sabão.

- Esta prática deverá ser adotada por todos os utilizadores de forma regular ao longo do dia e sempre que se justifique, designadamente após contacto com objetos e superfícies de maior manipulação (telefones, maçanetas, corrimãos, etc.), antes e depois de comer e sempre que se utilize as instalações sanitárias;
- Será assegurada a disponibilização de sabão/sabonete líquido e toalhetes para secagem das mãos nas instalações sanitárias;
- Será disponibilizado SABA aos utilizadores, nomeadamente com a colocação de doseadores em locais estratégicos, assegurando a sua reposição e a manutenção dos equipamentos;
- Os utilizadores devem proceder à higienização das mãos antes e após remover a máscara e sempre que estiver em contacto com secreções respiratórias.

### 9.2.2. Etiqueta respiratória

A adoção de medidas de etiqueta respiratória está fortemente recomendada, pela redução da dispersão de gotículas contaminadas pelo vírus que são lançadas no ar através da tosse ou espirro. Na ausência de outra evidência mais robusta, esta medida justifica-se ainda pela sua plausibilidade teórica.

Salienta-se o efeito protetor de: cobrir a boca e o nariz ao tossir, assoar ou espirrar, com lenços de papel descartáveis; depositar imediatamente os lenços após a utilização em recipientes adequados; não usar as mãos para cobrir a boca e/ou o nariz; na ausência de lenços de papel, usar o antebraço para tapar a boca e/ou o nariz; após se ter tossido, espirrado ou assoado deve ser feita a higienização completa das mãos (poder-se-á utilizar, em alternativa, toalhetes com solução alcoólica) e não se deve tocar com as mãos na cara sem antes as ter higienizado; não cuspir para o chão.

### 9.2.3. Utilização de Equipamentos de Proteção Individual

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:

- a) Funcionários: obrigatório o uso de máscara.
- b) Visitantes e Participantes: obrigatório o uso de máscara.
- c) Afixar de forma acessível a todos, os procedimentos para a correta utilização de máscara

A utilização de máscaras implica o conhecimento e domínio das técnicas de colocação, uso e remoção (**Anexo1**).

## 9.3. Medidas específicas de prevenção e proteção

### 9.3.1. Espaço de atividades

- Desinfetar as mãos à entrada e saída de cada espaço;
- Será realizada a marcação de lugares, de forma a garantir o distanciamento físico preconizado.
- Não é permitido o contato físico quer entre técnicos, funcionários e participantes, quer entre os participantes (exceto em situações de emergência);
- Será evitado o uso de equipamentos com superfícies porosas (como alguns tipos de colchões, almofadas, etc.);

### 9.3.2. Sessões em grupo (p.ex.; aulas de grupo, workshops, formações)

- As sessões em grupo terão uma redução de participantes, assegurando que a lotação máxima é reduzida, de forma a garantir o distanciamento físico de pelo menos 2 metros entre participantes;
- Esta distância terá em conta a disposição e movimentos das pessoas ao longo das sessões;
- Os espaços serão arejados e ventilados nas sessões de treino em grupo entre as sessões, durante pelo menos 20 minutos, abrindo portas ou janelas. Pode também ser utilizada ventilação mecânica;
- Assegurar a limpeza e higienização dos espaços e equipamentos utilizados entre sessões.

### 9.3.3. Espaços para atividades em outros espaços de ar livre (p.ex.: parques, via pública, jardins e natureza)

- As atividades que decorram ao ar livre irão privilegiar espaços com pouca movimentação de pessoas e garantir o distanciamento físico de pelo menos 2 metros entre participante.
- Será garantida a correta limpeza e higienização de equipamentos e materiais entre sessões.

#### **9.3.4. Arejamento e renovação do ar dos espaços fechados**

- Será evitada a concentração de pessoas em espaços não arejados
- Será realizado o arejamento de todos os espaços, através de sistemas de ventilação natural ou mecânica.

#### **9.3.5. Plano de limpeza**

- Garantir uma adequada limpeza e desinfeção das superfícies;
- Serão utilizadas folhas de papel descartáveis para a limpeza dos espaços.
- A limpeza de superfícies de toque frequente será realizada com detergente de base desinfetante, para conseguir um procedimento mais rápido, produto que contém na sua composição detergente e desinfetante, ao fim de cada utilização no caso de espaços comuns e no final do dia no caso do espaço de trabalho;

### **10. PLANO DE COMUNICAÇÃO**

Para a implementação com sucesso do Plano de Contingência e respetivas medidas, é fundamental a sua ampla divulgação junto dos funcionários e utilizadores das instalações.

A comunicação será dirigida e colaboradores e sócios do Académico de Torres Vedras, a todos os participantes de atividades, e encarregados de educação dos participantes menores.

### **11. ATUALIZAÇÃO DO PLANO**

O Plano de Contingência do Académico de Torres Vedras para a doença por novo coronavírus (COVID-19) será objeto de revisão e atualização, sempre que se mostre necessário, de acordo com a evolução epidemiológica de COVID-19 e com base na informação e orientações disponibilizadas pela(s) autoridade(s) de saúde e o Governo Português.

## ANEXO 1 - MEDIDAS DE PREVENÇÃO E PROTEÇÃO

COVID-19

# MEDIDAS GERAIS

### HIGIENE DAS MÃOS

Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use uma solução à base de álcool

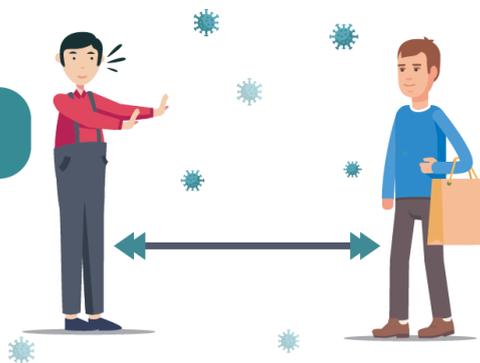


### ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Quando espirrar ou tossir, tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o braço. Deite o lenço no lixo

### DISTANCIAMENTO SOCIAL

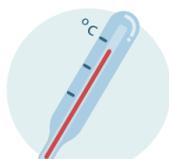
Mantenha a distância de segurança das outras pessoas de 1,5 - 2 metros



SE TIVER ALGUM DOS SEGUINTE SINTOMAS:



TOSSE



FEBRE



DIFICULDADE RESPIRATÓRIA

LIGUE  
SNS 24

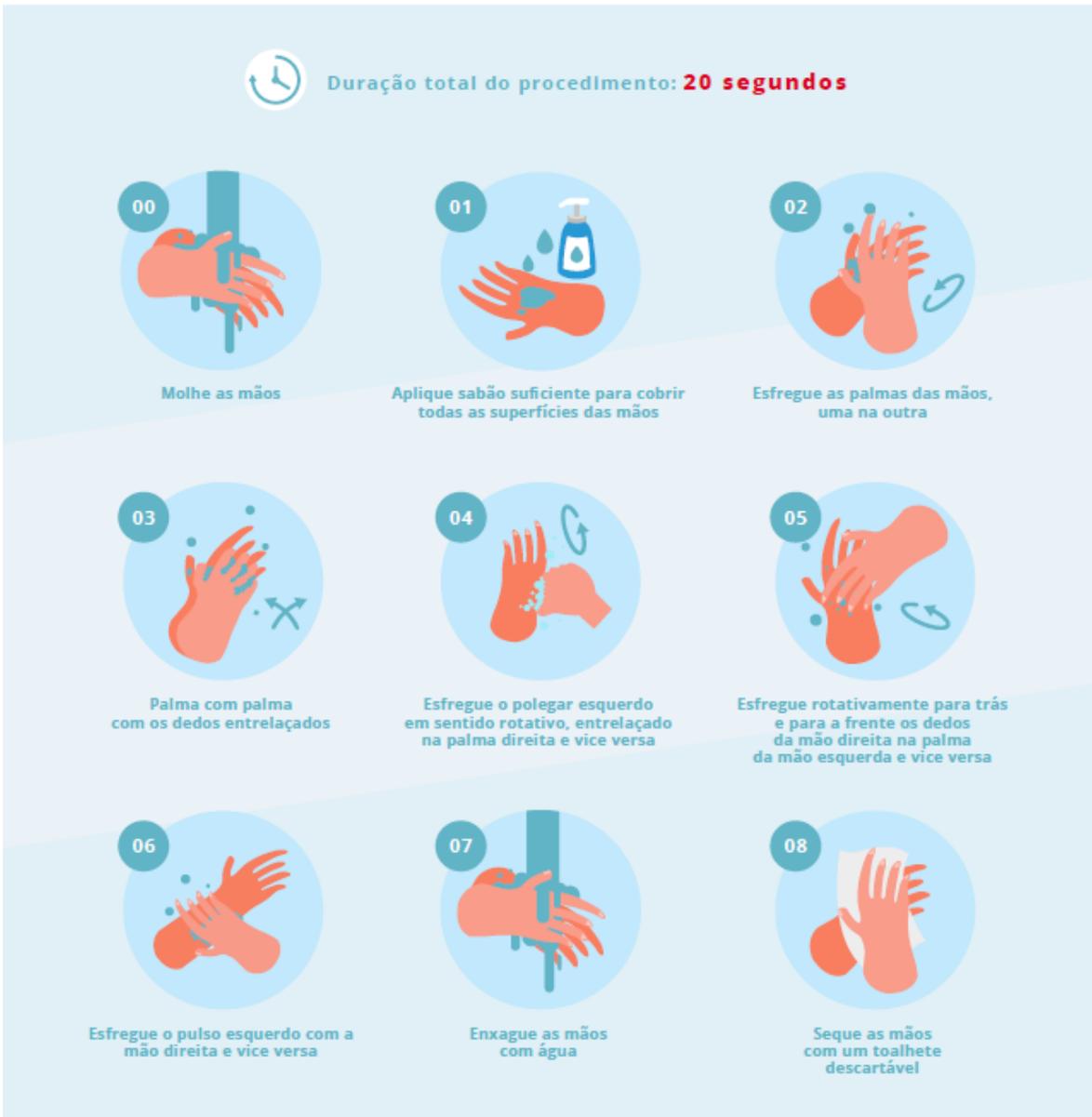
808 24 24 24

#SEJAUMAGENTEDESUAUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS

# NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

## LAVAGEM DAS MÃOS

 Duração total do procedimento: **20 segundos**



- 00 Molhe as mãos
- 01 Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos
- 02 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra
- 03 Palma com palma com os dedos entrelaçados
- 04 Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa
- 05 Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa
- 06 Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa
- 07 Enxague as mãos com água
- 08 Seque as mãos com um toalhete descartável

# 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

# 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**

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  
#UMCONSELHODADGS