



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:

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

Índice

INTRODUÇÃO	4
1. O QUE DEVE SABER SOBRE O NOVO CORONAVÍRUS	5
2. SINTOMATOLOGIA DE INFEÇÃO	5
3. TRANSMISSÃO DO NOVO CORONAVÍRUS	5
4. FORMAS DE TRATAMENTO	6
5. GRUPOS DE RISCO	6
6. OBJETIVOS DO PLANO	6
7. ÂMBITO DE APLICAÇÃO	7
8. OPERACIONALIZAÇÃO DO PLANO	7
9. MEDIDAS E PROCEDIMENTOS	7
9.1. Medidas Gerais de prevenção e proteção	7
9.2. Medidas de redução do risco de transmissão da COVID-19	8
9.3. Medidas específicas de prevenção e proteção	9
9.4. Áreas de Isolamento	10
10. MEDIDAS DE REDUÇÃO DO RISCO PARA ATIVIDADES	10
10.1. Teatro	10
10.2. Xadrez	11
10.2.2. Medidas específicas Colaboradores/Coordenadores/Encenadores	11
10.3. Frenesim	12
11. PLANO DE COMUNICAÇÃO	13
12. ATUALIZAÇÃO DO PLANO	13
ANEXO 1 - MEDIDAS DE PREVENÇÃO E PROTEÇÃO	14
ANEXO 2 – RECONHECIMENTO E PROCEDIMENTOS PERANTE UM CASO SUSPEITO	19
ANEXO 3 – REGISTO DE CONTACTOS PRÓXIMOS	22
ANEXO 4 – REGISTO DIÁRIO DE OCORRÊNCIAS	23
ANEXO 5 – LISTA DE CONTACTOS	24

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 as 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;

9.4. Áreas de Isolamento

Com o objetivo de evitar a propagação da COVID-19, foi identificada uma área de isolamento em conformidade com o disposto na Orientação n.º 06/2020, de 26/02 da DGS, bem como o reconhecimento e os procedimentos a adotar perante um caso suspeito (**Anexo 2**).

10. MEDIDAS DE REDUÇÃO DO RISCO PARA ATIVIDADES

10.1. Teatro

10.1.1. Medidas específicas / Participantes

- Utilização de Máscara dentro do espaço;
- Desinfetar adequadamente as mãos à entrada e saída, nos dispensadores de solução à base de álcool, junto às receções, entradas e saídas de casas de banho, salas ou espaços de atividade física ou lazer;
- Retirar os sapatos à entrada (junto à parede de cortiça e ardósia) e colocar dentro de cada caixa de acordo com a numeração;
- Obrigatório o uso de meias, preferencialmente antiderrapantes e quentinhas;
- Com a mesma numeração que está apresentado na caixa, dirigir-se, por ordem de grupos, ao respetivo banco no espaço de atividade de teatro (Primeiro Grupo: Número Ímpar/ Segundo Grupo: Número Par);
- Pousar ou trocar de roupa se necessário e pendurar no respetivo cabide assinalado;
- Dirigir-se ao seu respetivo lugar orientado pela encenadora.

10.1.2. Medidas específicas Colaboradores/Coordenadores/Encenadores

- Desinfetar as mãos à entrada e saída de cada espaço;
- Colocar antes de cada sessão as caixas de sapato à entrada (junto à parede de cortiça e ardósia) por ordem numérica;
- Será realizada a marcação de lugares, de forma a garantir o distanciamento físico preconizado.
- Manter o espaço arejado durante os ensaios de teatro;
- Assegurar a limpeza e higienização dos espaços e equipamentos utilizados entre sessões.
- Não é permitida a utilização da estante “Traz e Leva” - livros no ATV fora do horário de trabalho e sem a supervisão do secretariado. (Segunda a Sexta-Feira das 9h às 18h). O desaparecimento de livros será da responsabilidade dos colaboradores/coordenadores presentes na atividade a decorrer.
- A caixa de sapato de cada utilizador será devidamente arrumada pelo secretariado depois do período de quarentena.
- Será disponibilizado folhas de papel descartáveis para a limpeza dos espaços e respetivo desinfetante;
- A distância social mínima é de 2 metros;
- O espaço tem capacidade máxima para 15 pessoas.

10.2. Xadrez

10.2.1. Medidas específicas / Participantes

- Utilização de Máscara dentro do espaço;
- Desinfetar adequadamente as mãos à entrada e saída, nos dispensadores de solução à base de álcool, junto às receções, entradas e saídas de casas de banho, salas ou espaços de atividade física ou lazer;
- Não passar para a área onde decorre a atividade de teatro;
- Dirigir-se ao seu respetivo lugar orientado pelo coordenador;
- Manter a distância de segurança (2 metros) em todas as zonas de permanência das instalações;
- Não tocar na cara depois de tocar no relógio, tabuleiro e peças ou outro equipamento;
- Limpar a caneta antes de cada treino, no fim de cada treino e sempre que possível enquanto treina;
- Cada jogador deve usar as mãos para tocar nas suas peças;
- Limpar todo o equipamento com desinfetante à base de álcool, incluindo relógio, peças, tabuleiro e canetas

10.2.2. Medidas específicas Colaboradores/Coordenadores/Encenadores

- Desinfetar as mãos à entrada e saída de cada espaço;
- Será realizada a marcação de lugares, de forma a garantir o distanciamento físico preconizado.
- Manter o espaço arejado durante as aulas de xadrez;
- Assegurar a limpeza e higienização dos espaços e equipamentos utilizados entre sessões.

- Não é permitida a utilização da estante “Traz e Leva” - livros no ATV fora do horário de trabalho e sem a supervisão do secretariado. (Segunda a Sexta-Feira das 9h às 18h). O desaparecimento de livros será da responsabilidade dos colaboradores/coordenadores presentes na atividade a decorrer.
- Será disponibilizado folhas de papel descartáveis para a limpeza dos espaços e respetivo desinfetante;
- A distância social mínima é de 2 metros;
- O espaço tem capacidade máxima para 15 pessoas.

10.3. Frenesim

10.3.1. Medidas específicas / Participantes

- Utilização de Máscara dentro do espaço;
- Desinfetar adequadamente as mãos à entrada e saída, nos dispensadores de solução à base de álcool, junto às receções, entradas e saídas de casas de banho, salas ou espaços de atividade física ou lazer;
- Retirar os sapatos à entrada (junto à parede de cortiça e ardósia) e colocar dentro de cada caixa de acordo com a numeração;
- Obrigatório o uso de meias, preferencialmente antiderrapantes e quentinhas;
- Com a mesma numeração que está apresentado na caixa, dirigir-se, por ordem de grupos, ao respetivo banco no espaço de atividade de teatro (Primeiro Grupo: Número Ímpar/ Segundo Grupo: Número Par);
- Pousar ou trocar de roupa se necessário e pendurar no respetivo cabide assinalado;
- Dirigir-se ao seu respetivo lugar orientado pela encenadora.

10.3.2. Medidas específicas Colaboradores/Coordenadores/Encenadores

- Desinfetar as mãos à entrada e saída de cada espaço;
- Colocar antes de cada sessão as caixas de sapato à entrada (junto à parede de cortiça e ardósia) por ordem numérica;
- Será realizada a marcação de lugares, de forma a garantir o distanciamento físico preconizado.
- Manter o espaço arejado durante os ensaios de teatro;
- Assegurar a limpeza e higienização dos espaços e equipamentos utilizados entre sessões.
- Não é permitida a utilização da estante “Traz e Leva” - livros no ATV fora do horário de trabalho e sem a supervisão do secretariado. (Segunda a Sexta-Feira das 9h às 18h). O desaparecimento de livros será da responsabilidade dos colaboradores/coordenadores presentes na atividade a decorrer.
- A caixa de sapato de cada utilizador será devidamente arrumada pelo secretariado depois do período de quarentena.
- Será disponibilizado folhas de papel descartáveis para a limpeza dos espaços e respetivo desinfetante;
- A distância social mínima é de 2 metros;

- O espaço tem capacidade máxima para 15 pessoas.

11. 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.

12. 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

#SEJAUMAGENTEDESUADEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS



Duração total do procedimento: **20 segundos**



Molhe as mãos



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma com palma 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



Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa



Enxague as mãos com água



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.

#SEJAUMAGENTEDESAPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

ANEXO 2 – RECONHECIMENTO E PROCEDIMENTOS PERANTE UM CASO SUSPEITO

As pessoas que desenvolvam quadro respiratório agudo com tosse (de novo ou agravamento da tosse habitual), ou febre (temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$), ou dispneia / dificuldade respiratória, são consideradas suspeitas de COVID-19.

Os utilizadores da instalação desportiva devem efetuar a automonitorização diária de sinais e sintomas e abster-se de frequentar as instalações, se surgir sintomatologia compatível com COVID-19. Devem igualmente contactar a Linha SNS 24 (808 24 24 24), ou outras linhas específicas criadas para o efeito, de acordo com Norma n.º 004/2020 da DGS.

Se for detetado um caso suspeito, de acordo com os sinais e sintomas previstos na Norma n.º 004/2020 da DGS, este deve encaminhar-se ou ser encaminhado para a área de isolamento, através dos circuitos definidos no Plano de Contingência, garantindo a utilização de máscara cirúrgica se a sua condição clínica o permitir. A máscara deverá ser colocada pelo próprio utilizador. Deve ser verificado se a máscara se encontra bem ajustada (ou seja: ajustamento da máscara 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 - máscara cirúrgica complementada com um lenço de papel). Sempre que a máscara estiver húmida, o utilizador deve substituí-la por outra.

O vigilante que acompanha/presta assistência à pessoa com sintomas, deve colocar, momentos antes de se iniciar esta assistência, uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis, para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção quanto à higiene das mãos, após contacto com o Caso Suspeito.

O Caso Suspeito de COVID-19, já na área de isolamento, contacta a Linha SNS 24 (808 24 24 24), de acordo com a Norma n.º 004/2020 da DGS, dando cumprimento às indicações recebidas

O profissional de saúde do SNS 24 questiona o Caso Suspeito quanto a sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de COVID-19. Após avaliação, o SNS 24 informa o utilizador:

- **Se não se tratar de caso suspeito de COVID-19:** define os procedimentos adequados à situação clínica do utilizador;
- **Se se tratar de caso suspeito de COVID-19:** o SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico (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 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do utilizador.
 - 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.

Na situação de Caso suspeito validado:

- O utilizador doente deverá permanecer na área de “isolamento” (com máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita), até à chegada da equipa do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), ativada pela DGS, que assegura o transporte para o Hospital de referência, onde serão colhidas as amostras biológicas para testes laboratoriais;

- O acesso dos outros utilizadores à área de “isolamento” fica interdito (exceto aos utilizadores designados para prestar assistência);

A Autoridade de Saúde Local informa dos resultados dos testes laboratoriais e:

- **Se o Caso for infirmado**, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais da instituição, incluindo de limpeza e desinfeção. Nesta situação é revista a fase e as medidas do Plano de Contingência;
- **Se o Caso for confirmado**, a área de “isolamento” deve 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.

A **área de isolamento** (sala, gabinete, secção, zona) numa instituição tem como finalidade evitar ou restringir o contacto direto de pessoas doentes (com sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso suspeito) e permitir um distanciamento social destes, relativamente a outras pessoas.

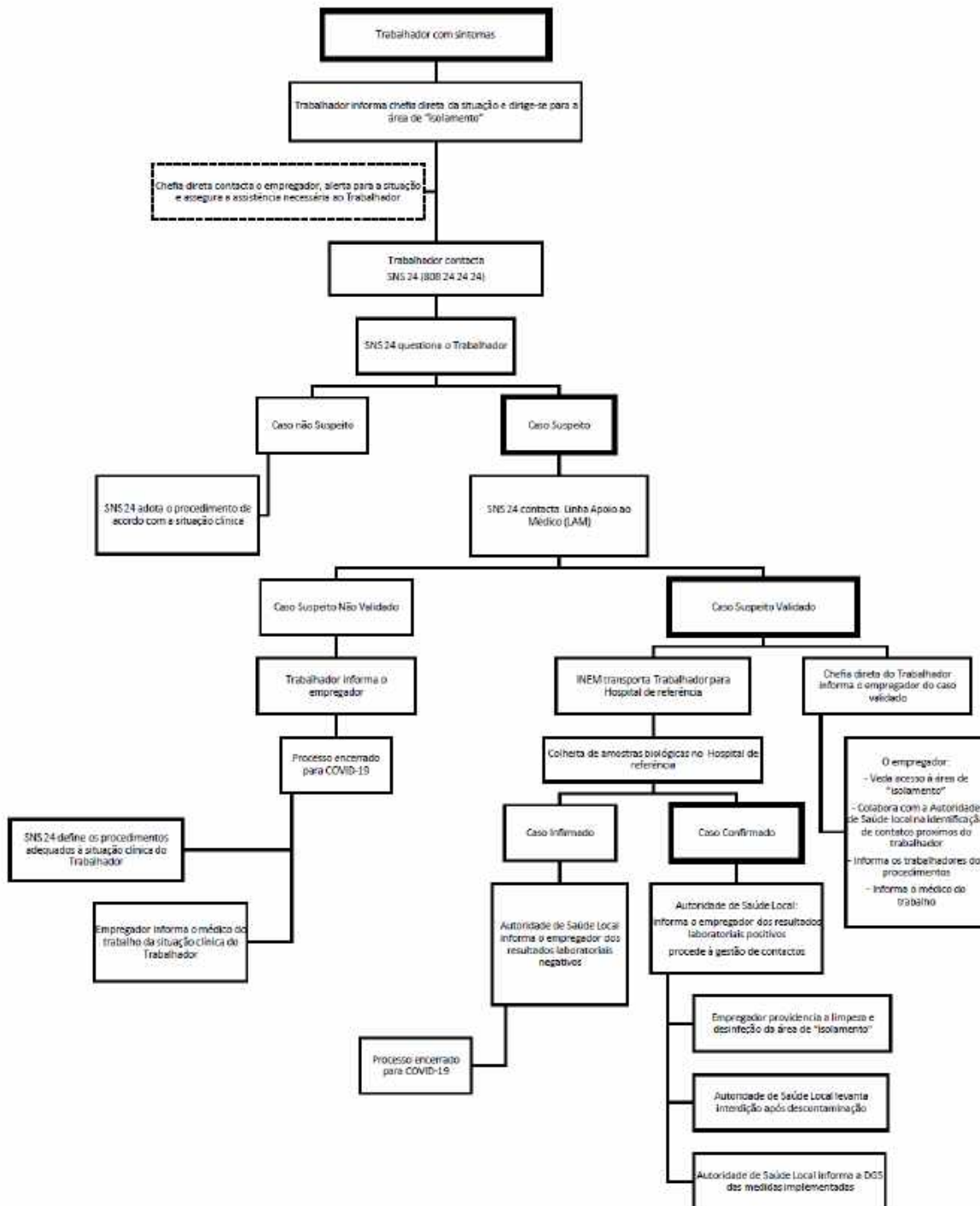
Foram, assim, designada como sala de isolamento:

- Sala T

As salas de isolamento encontram-se equipadas com os materiais e equipamentos que permitem o bem-estar e conforto dos utilizadores doentes, que nelas tenham que permanecer temporariamente até à validação da sua situação e o eventual transporte pelo INEM, designadamente:

Perante um Caso Suspeito por COVID-19, além do referido anteriormente, deve efetuar-se o registo dos contactos próximos, ou seja, a identificação das pessoas que estiveram em contacto com um caso suspeito de infeção (conforme modelo do **Anexo 3**), em articulação com Delegado de Saúde do ACES Oeste Sul. Caso se confirme a infeção por SARS-CoV-2 (novo coronavírus) deverão ser ativados os procedimentos de vigilância ativa dos contactos próximos, relativamente ao início de sintomatologia, e proceder ao preenchimento de um registo diário de ocorrências (conforme modelo do **Anexo 4**);

Os procedimentos perante um Caso Suspeito encontram-se sintetizados no Fluxograma seguinte:



ANEXO 3 – REGISTO DE CONTACTOS PRÓXIMOS

[Formulário a preencher caso ocorra um caso suspeito nos serviços municipais]

N.º	Nome	Sexo	Data nascimento	Relação com o	Data do último	Morada	Telefone

ANEXO 4 – REGISTO DIÁRIO DE OCORRÊNCIAS

Título da reunião:		
Data:	Hora:	Local reunião:
Convocada por:		
Tipo reunião:		
Participantes:		
Tópico de Agenda:		
Tarefas	Pessoa Responsável	Prazo (Data hora)
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
Observações:		

ANEXO 5 – LISTA DE CONTACTOS

ORGÂNICA	NOME	CARGO - FUNÇÕES	CONTACTOS
Direção do Plano de Contingência			
ATV	Marisa Saldanha	Secretária-geral	965 534 493
ATV	Gonçalo Oliveira	Técnico de animação sociocultural	962 352 233
ATV	Catarina Fonseca	Designer	912 905 201