

# PLANO DE CONTINGÊNCIA

## Ginásio Municipal de Mogadouro

**INFEÇÃO POR CORONAVÍRUS - SARS-Cov-2**

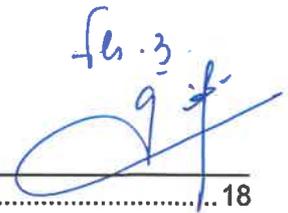




## Índice

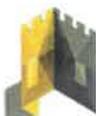
1. INTRODUÇÃO .....	1
2. Âmbito de aplicação .....	1
3. Objetivo .....	3
4. Principais Características da doença covid-19 e sars-cov-2 .....	3
5. áreas do Ginásio Municipal .....	5
• Entrada Principal Recepção .....	5
• Ginásio .....	5
• Posto Médico .....	5
• Instalações sanitárias .....	5
• Gabinete .....	5
• Instalações Sanitárias/ Balneários Professores .....	5
• Lavandaria .....	5
• Arrumos Material Desportivo .....	5
• Instalações Sanitárias .....	5
• Arrumos Serviço de Limpeza .....	5
• Balneários Masculinos .....	5
• Balneários Femininos .....	5
• Árbitros / Sala definida como Sala de Isolamento .....	5
6.0 Definições .....	6
1.1. Matriz de responsabilidades .....	7
7. Gestão do Plano de Contingência .....	9
7.1 Princípios subjacentes .....	9
7.2 Fases do Plano de Contingência .....	9
8. MEDIDAS E PROCEDIMENTOS .....	10
8.1 Medidas Preventivas Gerais .....	10
• Prevenção e contenção .....	10
9. Como medidas a aplicar no ginásio municipal, destacam-se: .....	12
9.1 Balneários, Chuveiros / Instalações sanitárias .....	14
9.2 Área de Isolamento .....	14
9.3 Procedimento Perante Caso Suspeito: .....	15
9.4 Procedimentos em casos suspeitos validados pelo SNS .....	16
10. Procedimentos de vigilância de contactos próximos .....	17

fol. 3  
9



- 
11. Protocolo de higienização de acordo com a Orientação n.º 014/2020 da DGS ..... 18
  12. Limpeza e Higienização da Sala de Isolamento onde esteve uma pessoa suspeita ou confirmada de COVID-19:  
22
  13. Na utilização de máscaras cirúrgicas, de acordo com o Anexo 3 da Norma 007/2020 da DGS, o seu correto uso  
deve obedecer ao cumprimento dos seguintes passos ..... 23

fl. 4  
9



## Documentos associados e legislação:

- Decreto regulamentar n.º 14/2012, de 26 de janeiro, aprova a orgânica da direção geral de saúde;
- Decreto-Lei n.º 39-A/2020 de 16 de julho, altera as medidas excecionais e temporárias relativas à pandemia da doença COVID-19;
- Direção-Geral da Saúde (DGS): Orientação n.º 014/2020 de 21/03/2020 – Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares;
- Direção-Geral da Saúde (DGS): Orientação n.º 030/2020 de 29/05/2020 e atualização 20/07/2020 – Espaços de prática de exercício físico e desporto, e competições desportivas de modalidade individuais sem contato;
- Direção-Geral da Saúde (DGS): Norma n.º 004/2020 de 23/03/2020 e atualização 31/08/2020 – Abordagem do doente com suspeita ou infeção por SARS-COV-2;
- Direção-Geral da Saúde (DGS): Norma n.º 010/2020 de 15/04/2020 – Abordagem de assintomático com teste laboratorial positivo;
- Lei n.º 81/2009 de 21 de agosto - Institui um sistema de vigilância em saúde pública, que identifica situações de risco, recolhe, atualiza, analisa e divulga os dados relativos a doenças transmissíveis e outros riscos em saúde pública, bem como prepara planos de contingência face a situações de emergência ou tão graves como de calamidade pública;
- OMS-WHO Mass gathering COVID-19 risk assessment tool – sport events- que permite avaliar os fatores de risco associados ao evento desportivo no atual contexto, disponível em:  
<https://www.who.int/publications/i/item/10665-3331857>

fs. 5  
9

## 1. INTRODUÇÃO

A Organização Mundial de Saúde (OMS), a 31 de dezembro de 2019, foi informada de casos de pneumonia na cidade de Wuhan – China. Na sequência desta informação e de estudos de investigação à causa da doença foi identificado um novo coronavírus, a 7 de janeiro de 2020, que foi denominado COVID-19. Os Países aumentaram a sua vigilância para diagnosticar rapidamente possíveis novos casos de COVID-19.

No âmbito desta doença extremamente contagiosa, transmissível através de gotículas respiratórias (partículas superiores a 5 micra), pelo contacto direto com secreções infecciosas e por aerossóis em procedimentos terapêuticos que os produzem (inferiores a 1 micron), a OMS declarou Emergência de Saúde Pública Internacional.

Em Portugal a Direção-Geral da Saúde (DGS) tem seguido o desenvolvimento do surto no contexto da identificação do novo vírus, tendo ativado o dispositivo de Saúde Pública do país, com monitorização e vigilância epidemiológica, gestão e comunicação de risco, habituais nestas situações.

O reconhecimento por parte da OMS e da DGS dos riscos existentes originou a estruturação de um Plano de Contingência Nacional destinado a prevenir, conter e controlar os efeitos associados a esta doença. No âmbito deste plano foi recomendada a integração das empresas que integram os setores estratégicos nacionais, nomeadamente a água, a energia, as comunicações e os transportes a quem são fornecidas, por parte da DGS, informações e orientações técnicas que lhes possibilitem o planeamento e implementação de um conjunto de procedimentos destinados a proteger a saúde dos seus trabalhadores e a reduzir o impacto económico e social resultante de tal pandemia.

A 11 de março de 2020 a OMS declara o surto de coronavírus uma pandemia global.

## 2. ÂMBITO DE APLICAÇÃO

O Plano de Contingência do “**Ginásio Municipal de Mogadouro**”. estabelece e documenta os procedimentos de decisão e coordenação das ações ao nível interno e o processo de comunicação interna e externa, nomeadamente, com as entidades nacionais de saúde. O Presente plano aplica-se aos utilizadores, que efetuam treinos no ginásio municipal de Mogadouro, situado na Quinta da Angueira.

fls. 6

Município de  
**Mogadouro**



O sucesso das medidas de Saúde Pública, depende da colaboração de todos os cidadãos, das instituições e organizações, e da sociedade. É sabido que o risco de transmissão aumenta com a exposição a um número elevado de pessoas, especialmente em ambientes fechados.

Os espaços onde decorre prática de atividade física, pelas suas características, podem ser locais de potencial transmissão da infeção por SARS-Cov-2, quer por contato direto e/ou indireto.

Sendo assim medidas adicionais devem ser tomadas para assegurar a minimização da transmissão da doença nestes contextos.

Sempre que surjam novas orientações formuladas pela DGS este plano será objeto de revisão e atualização.

fn-7  
9/11

### 3. OBJETIVO

Elaborou-se este Plano de Contingência, no sentido de capacitar os utilizadores do ginásio municipal de Mogadouro, para lidar com esta nova ameaça do novo Coronavírus SARS-CoV-2, agente causal da COVID-19, para definir medidas de prevenção, na vigilância médica e na identificação de eventuais casos.

Os espaços onde decorre prática de exercício físico e desporto devem assegurar que todas as pessoas que nele trabalhem e todos os utilizadores, estão sensibilizados para o cumprimento de regras de etiqueta respiratória, a lavagem correta das mãos, assim como outras medidas de higienização e controlo ambiental.

### 4. PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS DA DOENÇA COVID-19 E SARS-COV-2

A COVID-19 é transmitida de pessoa a pessoa e o agente causador é o coronavírus, designado SARS-COV-2:

#### **Sinais e Sintomas:**

Estes variam com a gravidade, podendo haver pessoas infetadas sem sintomas (assintomáticas), pessoas com sintomas ligeiros a moderados como dor de garganta, cansaço e dores musculares ou casos mais graves com pneumonia grave, síndrome respiratória aguda grave, falência multiorgânica e eventual morte. A maioria das pessoas apresenta sintomas ligeiros a moderados e recuperam das sequelas.

#### **Sintomas mais frequentes são:**

- . Tosse (de novo ou persistente);
- . Febre (T» 38°C);
- . Dificuldade Respiratória.

Se alguém tiver algum destes sintomas é fundamental, que adotem precauções reforçadas e contactem os serviços de saúde através do **SNS 24 (808 24 24 24)**.



**Transmissão:**

A pessoa contaminada, pode transmitir o vírus a outras pessoas desde cerca de um a dois dias antes do aparecimento dos sintomas. Contudo o período de maior contágio é durante a presença de sintomas, mesmo que estes sejam ligeiros.

Este vírus pode transmitir-se principalmente através de duas formas (vias de transmissão):

**. CONTATO DIRETO**

Através de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou absorvidas pelas mucosas da boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas.



**. CONTATO INDIRETO**

Através do contato das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-COV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.

fe: 9  
9 if



O vírus pode sobreviver em superfícies durante horas ou até dias, se estas superfícies não forem limpas e desinfetadas regularmente. O tempo que o vírus persiste nas superfícies pode variar dependendo das características das mesmas e condições envolventes, como por exemplo, o material da superfície, a temperatura ou humidade do ambiente.

## 5. ÁREAS DO GINÁSIO MUNICIPAL

- Entrada Principal Recepção
- Ginásio
- Posto Médico
- Instalações sanitárias
- Gabinete
- Instalações Sanitárias/ Balneários Professores
- Lavandaria
- Arrumos Material Desportivo
- Instalações Sanitárias
- Arrumos Serviço de Limpeza
- Balneários Masculinos
- Balneários Femininos
- Árbitros / Sala definida como Sala de Isolamento

fls. 10  
9

### 6.0 Definições

Para efeitos do presente procedimento aplicam-se os termos e definições

TERMO	DEFINIÇÃO
Sala de isolamento	Área identificada pelo responsável da elaboração do plano de contingência, que tem como finalidade evitar ou restringir o contacto direto dos utilizadores com o utilizador doente (com sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso suspeito), permitindo um distanciamento social deste, relativamente aos restantes.
Caso suspeito	<p><u>Critérios clínicos:</u></p> <p>Infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória) requerendo ou não hospitalização.</p> <p><u>Critérios epidemiológicos</u></p> <p>História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias antes do início de sintomas, ou</p> <p>Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas, ou</p> <p>Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19.</p>

	<b>Caso Suspeito = Critério Clínico + Critério Epidemiológico</b>
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.

Plano de comunicação	Conjunto de procedimentos que se destinam a assegurar a comunicação (interna e externa) tendo em vista a salvaguarda dos objetivos e princípios subjacentes à elaboração do Plano.
Plano de contingência	Conjunto de procedimentos que, perante uma ameaça de pandemia, visam assegurar a funcionalidade e a operacionalidade dos utilizadores.

Serviços de emergência	Designação genérica adotada no presente Plano para as entidades externas que podem ser chamadas a intervir numa emergência, nomeadamente; todos os agentes de proteção civil (corporações de bombeiros, o Instituto Nacional de Emergência Médica, etc.) e Forças de Segurança.
------------------------	---

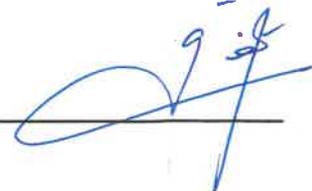
### 1.1. Matriz de responsabilidades

MATRIZ DE RESPONSABILIDADE	
ENTIDADE / INTERVENIENTE	RESPONSABILIDADE
Município de Mogadouro	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaborar ou mandar elaborar o Plano de Contingência;</li> <li>• Aprovar o Plano de Contingência;</li> <li>• Apoiar, na tomada de decisões relativas ao Plano;</li> <li>• Assegurar a coordenação e o comando da operacionalização das várias fases do Plano;</li> <li>• Manter o Plano atualizado em função das informações e orientações emitidas pelas Autoridades de Saúde;</li> <li>• Colaborar na gestão do processo de Comunicação interna e externa;</li> <li>• Conceber e desenvolver ações de informação e sensibilização junto dos trabalhadores afetos ao ginásio;</li> </ul>
Ginásio Municipal de Mogadouro	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ter acesso ao Plano de Contingência nas instalações desportivas;</li> <li>• Ter informação / formação do Plano de Contingência, pelo responsável pela sua elaboração;</li> <li>• Assegurar a operacionalização das várias fases do Plano;</li> <li>• Cumprir e fazer cumprir com as orientações definidas no Plano de Contingência;</li> <li>• Colaborar na gestão do processo de Comunicação interna e externa;</li> <li>• No caso de algum colaborador do ginásio ou utilizador, verificar</li> </ul>

fls. 12



	<p>que sente algum dos sintomas suspeitos de padecer de COVID-19, deverá ficar em casa e contatar a linha <b>SNS 808 24 24 24</b> e seguir as suas orientações;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ter comportamentos de prevenção adequados, tais como uso de máscara individual sempre que se encontre em circulação no edifício, com exceção no exercício da prática desportiva, higienizar as mãos com frequência, evitar tocar na cara, respeitar a distância física de segurança, sempre que possível;</li><li>• Respeitar a sinalização implementada no edifício e cumpri-la;</li></ul>
--	---



## 7. GESTÃO DO PLANO DE CONTINGÊNCIA

### 7.1 Princípios subjacentes

Os princípios subjacentes à elaboração do presente plano são:

- Proteger a saúde dos utilizadores do ginásio e seus colaboradores, através da limitação do risco de contaminação, nas instalações. Através da implementação de medidas preventivas no âmbito da saúde, o distanciamento físico, uso obrigatório de equipamentos de proteção Individual;
- Promover a continuidade da prática desportiva em segurança;

### 7.2 Fases do Plano de Contingência

O conceito de operação desenvolve-se em 3 fases:

- 1.<sup>a</sup> fase – Preparação e Implementação;
- 2.<sup>a</sup> fase –Alerta;
- 3.<sup>a</sup> fase –Recuperação.

#### **1.<sup>a</sup> Fase – PREPARAÇÃO E IMPLEMENTAÇÃO**

Estruturação, aprovação e atualização do plano, identificação dos serviços, meios e produtos inerentes à contingência, informação e sensibilização dos trabalhadores, e utilizadores para a adoção de comportamentos preventivos.

#### **2.<sup>a</sup> Fase –ALERTA**

Esta fase é imediatamente acionada após o registo do primeiro caso. São acionados os meios para a intervenção de forma a minimizar os efeitos do Covid-19.

#### **3.<sup>a</sup> Fase -RECUPERAÇÃO**

Caracteriza-se pelo termo do aparecimento de novos casos e pela recuperação das pessoas doentes, com o regresso gradual às atividades profissionais.

## 8. MEDIDAS E PROCEDIMENTOS

As medidas aqui abordadas organizam-se em 2 áreas distintas:

- Medidas de prevenção considerando o risco associado à infeção por COVID-19;
- Preparação dos colaboradores do ginásio municipal, para responder a um possível caso de infeção por COVID-19;

### 8.1 Medidas Preventivas Gerais

#### • Prevenção e contenção

No âmbito deste Plano é de extrema importância que as pessoas que trabalham no ginásio municipal ou o frequentam, sejam sensibilizados, para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos, da utilização correta de máscara, assim como outras medidas de higienização e desinfeção, através da colocação de cartazes nas varias áreas. (imagens dos cartazes em anexo)

**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

REPUBLICA PORTUGUESA 40 SNS 120 DGS



## 9. COMO MEDIDAS A APLICAR NO GINÁSIO MUNICIPAL, DESTACAM-SE:

- ✓ Os funcionários do município e utilizadores do ginásio, devem efetuar a automonitorização diária dos sintomas e abster-se de ir trabalhar ou treinar, se surgirem sintomas compatíveis com COVID-19, estes devem contactar a linha de apoio definida para tal, e seguir as orientações dos profissionais de saúde;
- ✓ Será garantida a distribuição dos equipamentos de proteção individual, recomendados a todos os colaboradores do ginásio;
- ✓ Todos os colaboradores do ginásio municipal, serão alvo de uma ação de formação acerca do conteúdo do plano de contingência, nomeadamente saberem reconhecer os sintomas suspeitos de COVID-19 e saberem como atuar perante um possível utilizador/colaborador de padecer de sintomas de Covid-19 aquando da utilização do ginásio;
- ✓ Respeitar o distanciamento físico e as regras implementadas para uma utilização em segurança;
- ✓ Todos os espaços, materiais e equipamentos utilizados no decorrer de exercício físico e desporto, devem ser submetidos a limpeza e desinfeção de acordo com as orientações da DGS;
- ✓ Os utilizadores do ginásio e colaboradores devem lavar as mãos à entrada e à saída das instalações e após contato com superfícies de uso comum, com recurso a solução antisséptica de base alcoólica (SABA), colocados em vários pontos do edifício (receção/ ginásio/ instalações sanitárias);
- ✓ Intensificar os serviços de limpeza no ginásio, com especial atenção para todos os objetos e espaços de uso comum, tais como:
  - Maçanetas/puxadores de todas as portas;
  - Interruptores da luz;
  - Cadeiras e mesas;
  - Pavimentos;
  - Loças de casas-de-banho;
  - Equipamentos de pratica desportiva (todas as zonas de contato frequente);Estas higienizações serão, alvo de registo em documento próprio;
- ✓ Serão delineados os circuitos adequados de circulação no edifício, de forma ao não cruzamento entre utilizadores e será colocado toda a sinalização indicativa no edifício;
- ✓ Foi definida uma sala de isolamento, no edifício a sala de Árbitros, que está

fn. 17  


devidamente sinalizada, todos os colaboradores e utilizadores estarão informados da sua localização e do procedimento a adotar perante a identificação de um caso suspeito de COVID-19;

- ✓ Foi definido que na sala ginásio, só podem estar em simultâneo 8 utilizadores a efetuarem o treino desportivo;
- ✓ Foi definido um circuito para efetuar o treino desportivo, para não haver cruzamento entre utilizadores e a sua acumulação em simultâneo no mesmo equipamento;
- ✓ Todos os funcionários, treinadores devem usar equipamento de proteção individual, de acordo com as orientações da DGS, quando não estiverem a realizar exercício físico;
- ✓ Os funcionários e utilizadores do espaço, devem preencher a folha que está colocada na mesa na receção, com os seguintes dados, (nome, email e contato telefónico), para efeitos de apoio no inquérito epidemiológico da Autoridade de Saúde;
- ✓ A medida de distanciamento físico constitui uma das mais importantes estratégias de redução do risco de contágio por SARS-Cov-2 na comunidade, sendo assim os colaboradores e utilizadores do ginásio devem garantir a distância de pelo menos 2 metros em contexto de não realização de exercício físico e pelo menos 3 metros entre pessoas durante a prática de exercício físico;
- ✓ Será obrigatório a marcação online para treinos no ginásio municipal de forma a evitar muita afluência de utilizadores em simultâneo;
- ✓ Serão efetuadas marcações no chão de forma a garantir o distanciamento físico recomendado;
- ✓ A sala de ginásio, será reconfigurada, relativamente à disposição dos equipamentos para a prática de exercício físico, serão retirados alguns equipamentos não utilizados ou a sua vedação, de forma a garantir o distanciamento físico entre utilizadores;
- ✓ Não é permitido o contato físico entre técnicos, colaboradores ou utilizadores, exceto em situações de emergência;
- ✓ Deve ser evitado o uso de equipamentos com superfícies porosas, tais como, alguns tipos de colchões;
- ✓ Os equipamentos / máquinas disponíveis nos ginásios, devem estar posicionados para o mesmo lado, de forma a evitar a disposição de “frente a frente” com outros equipamentos ou corredores de circulação, mesmo que garantidos os 3 metros de



distanciamento;

- ✓ Superfícies porosas como pegas de equipamentos devem ser revestidas com película aderente diariamente, ao início do dia (antes da abertura) e substituídas sempre que visivelmente degradadas, e deverão ser descartadas ao final do dia. (depois do encerramento)
- ✓ Dever-se-á promover o arejamento dos espaços após a prática de exercício, durante pelo menos 20 minutos, abrindo portas e janelas;
- ✓ Assegurar a limpeza e higienização dos espaços e equipamentos utilizados entre treinos;

### 9.1 BALNEÁRIOS, CHUVEIROS / INSTALAÇÕES SANITÁRIAS

- ✓ A utilização de balneários não é permitida pelos utilizadores e colaboradores do município;
- ✓ Na zona de chuveiros, foi implementada a sinalização de segurança alertando para a proibição da sua utilização;
- ✓ Nos bancos existentes nos balneários, foi colocada sinalização de distanciamento físico, de forma a evitar a proximidade entre os utilizadores do ginásio e foi definido como número máximo de utilizadores serão, 4 pessoas em simultâneo;
- ✓ Os secadores existentes nos balneários estão interditos;
- ✓ Está autorizada a utilização dos cacifos;

### 9.2 ÁREA DE ISOLAMENTO

A área de isolamento serve para que o utilizador/ colaborador, com sintomas suspeitos de Covid-19, aí possa permanecer até ser validado (ou não) pelo SNS 24 limitando os contactos com outros utilizadores do ginásio ou colaboradores.

Nas instalações do Ginásio, foi definida a seguinte área de isolamento: Sala Árbitros

Esta sala deverá estar equipada com:

- Telemóvel;
- Cadeira (para descanso e conforto do colaborador suspeito de infeção por COVID-19, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo INEM);



- kit com água, bolachas;
- contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico);
- solução antisséptica de base alcoólica;
- toalhetes de papel;
- máscara(s) cirúrgica(s);
- luvas descartáveis;
- termómetro.

Os utilizadores/ colaboradores deverão ser informados da localização da área de isolamento, e o seu percurso está sinalizado com recurso à colocação de sinalização identificativa.

### 9.3 PROCEDIMENTO PERANTE CASO SUSPEITO:

- ✓ Se for detetado um caso suspeito, de acordo com a Norma n.º 004/2020, uma pessoa que desenvolva um quadro respiratório agudo com tosse (novo ou agravamento da tosse habitual), ou febre (temperatura igual ou superior a 38.ºC, ou dificuldade respiratória, são consideradas suspeitas de COVID-19;  
  
O suspeito deve ser encaminhado por uma só pessoa, para a área de isolamento, através dos circuitos sinalizados, garantindo que o mesmo dispõe uma máscara cirúrgica e um par de luvas descartáveis, para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção quanto à higiene das mãos, após contacto com o utilizador/ colaborador doente;
- ✓ O suspeito, retira do kit de emergência colocado no local, umas luvas, coloca a máscara (senão a tiver colocada) e liga para o número do SNS 808 24 24 24 e aguarda e respeita as indicações dos profissionais de saúde. 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.
- ✓ Fica isolado na sala definida, até a chegada do INEM;
- ✓ Na sala de isolamento, está um Kit com água e alguns alimentos não perecíveis (bolachas maria, água), solução antissética de base alcoólica, toalhetes de papel, mascaras cirúrgicas e acesso à casa de banho de uso exclusivo;



- ✓ Após a retirada do caso suspeito da sala de isolamento, a pessoa responsável pelo serviço de limpeza, deverá proceder à sua limpeza e desinfeção, de acordo com a Orientação da DGS n.º 14/2020 e Plano de Contingência;

No caso de:

- Caso Suspeito Não Validado, este fica encerrado para COVID-19. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do utilizador/ colaborador.
- Caso Suspeito Validado (pelo SNS), a DGS ativa o INEM, o INSA e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos.

#### 9.4 PROCEDIMENTOS EM CASOS SUSPEITOS VALIDADOS PELO SNS

Deve proceder-se da seguinte forma:

- ✓ Reforça a limpeza e desinfeção, com solução à base de álcool, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas. Dar especial atenção à limpeza e desinfeção do edifício do ginásio municipal, do doente confirmado (incluindo materiais e equipamentos utilizados por este).
- ✓ Limpeza a efetuar num raio de 2 metros;
- ✓ Garantir a limpeza e desinfeção da área de "isolamento" que ficará selada.
- ✓ Assegurar o armazenamento dos 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.

fn. 21  
9.8

## 10. PROCEDIMENTOS DE VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS

Considera-se “contacto próximo” um utilizador / colaborador do ginásio municipal, que não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto com um caso confirmado de COVID-19.

O contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

- Alto risco de exposição, é definido como :
  - ✓ Utilizador / colaborador do ginásio com distância de até 3 metros do caso confirmado;
  - ✓ Utilizador/ colaborador, que esteve face-a-face com o caso confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
  - ✓ Utilizador/ colaborador que partilhou com o caso confirmado, objetos e/ou equipamentos que possam estar contaminados com expectoração, sangue, gotículas respiratórias.
  
- Baixo risco de exposição (casual), é definido como:
  - ✓ Utilizador/ colaborador 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 inferior a 15 minutos, tosse ou espirro);
  - ✓ Utilizador/colaborador 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;

## 11. PROTOCOLO DE HIGIENIZAÇÃO DE ACORDO COM A ORIENTAÇÃO N.º 014/2020 DA DGS

- ✓ Sendo o ginásio um espaço, onde estão expostas diariamente de forma continuada os utilizadores / colaboradores, para a execução de prática desportiva, poder-se-á contribuir para a transmissão quer direta quer indireta do vírus. O vírus permanece em superfícies durante um período temporal que pode ir de algumas horas a 6 dias, e a limpeza e desinfeção frequente dos espaços diminui consideravelmente esse período;
- ✓ Assim, devem ser tomadas medidas adicionais de cuidados na limpeza e desinfeção de superfícies, de modo a prevenir a disseminação da COVID-19, de acordo com a Orientação n.º 014/2020 de 21 março, relativa à “Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares”, da DGS;
- ✓ Todas as superfícies podem ser veículos de contágio, mas o risco deste contágio varia consoante a frequência de manipulação, de toque ou de utilização. As superfícies com maior risco de transmissão são as de toque frequente, ou seja, as superfícies manipuladas ou tocadas, por muitas pessoas, e com muita frequência ao longo do dia. São exemplos destas superfícies: maçanetas de portas, interruptores de luz, teclados de computadores principalmente quando usados por várias pessoas, torneiras de lavatórios, manípulos de autoclismos, mesas, cadeiras, corrimãos, instalações sanitárias, equipamentos para prática desportiva, cacifos, entre outros;
- ✓ Foi definido para o ginásio, um plano de limpeza e higienização das instalações sanitárias e zonas de contato frequente, onde serão alvo de registo em documento próprio com a identificação dos colaboradores responsáveis pelo serviço de limpeza e a frequência com que é realizada. Nesta fase de prevenção de mitigação do risco COVID-19, a frequência de limpeza deve ser aumentada não bastando cumprir os horários habituais de limpeza estipulados anteriormente;
- ✓ Os profissionais de limpeza devem conhecer bem os produtos a utilizar (detergentes e desinfetantes), as precauções a ter com o seu manuseamento, diluição e aplicação em condições de segurança, como se proteger durante os procedimentos de limpeza dos espaços e como garantir uma boa ventilação dos mesmos durante a limpeza e desinfeção;
- ✓ A limpeza deve ser sempre húmida - não usar aspiradores a seco em zonas públicas, salvo se forem aspiradores com tanque de água que recolhe a sujidade na água; este depósito deve ser despejado e lavado entre cada uma das áreas a aspirar;
- ✓ Deve ser realizada sempre no sentido de cima para baixo e, das áreas mais limpas, para as mais sujas;
- ✓ Superfícies acima do chão (bancadas, mesas, cadeiras, corrimãos, outros);

Lu. 23  
9

- ✓ Equipamentos existentes na área;
- ✓ Instalações sanitárias;
- ✓ Chão – é o último a limpar;
- ✓ Devem existir materiais de limpeza distintos (de uso exclusivo) de acordo com o nível de risco das áreas a limpar;
- ✓ Bancadas, mesas, cadeiras, entre outros;
- ✓ Casas de banho: pano só para limpar o lavatório e pano para as sanitas (zona exterior);
- ✓ A parte interior da sanita não precisa de pano. Deve ser esfregada com o próprio piaçaba e com detergente de base desinfetante;
- ✓ O balde e esfregona para o chão são habitualmente reutilizáveis, pelo que se deve garantir uma limpeza e desinfeção destes equipamentos no final de cada utilização;
- ✓ O balde e esfregona devem ser diferentes, para as áreas atrás referidas. Por exemplo: o balde e esfregona usados nas casas de banho, não devem ser usados nos espaços públicos;
- ✓ A limpeza de superfícies de toque frequente pode ser realizada com detergente de base desinfetante, para conseguir um procedimento mais rápido, isto é, um produto que contém na sua composição, detergente e desinfetante em simultâneo (2 em 1), podem ter várias apresentações: líquida, gel, espuma ou spray;
- ✓ A frequência de limpeza das superfícies de toque frequente deve ser no mínimo 6 vezes ao dia, mas pode ser necessário aumentar essa frequência;
- ✓ Chão: lavar com água quente e detergente comum, seguido da desinfeção com solução de lixívia diluída em água. A frequência de limpeza deve ser no mínimo 2 vezes ao dia;
- ✓ Instalações sanitárias: lavar preferencialmente com produto que contenha na composição detergente e desinfetante porque é de mais fácil aplicação e desinfeção. A frequência de limpeza do chão deve ser no mínimo, 3 vezes ao dia;
- ✓ Devem ser cumpridas as indicações do fabricante e instruções nos rótulos dos produtos e nas fichas de segurança;
- ✓ Os produtos químicos devem estar devidamente rotulados, fechados e conservados nas suas embalagens de origem;
- ✓ Os detergentes a usar são os comuns ou de uso doméstico;

- ✓ Os desinfetantes mais utilizados são: a vulgar lixívia (hipoclorito de sódio) com pelo menos 5% de cloro livre na forma original e o álcool a 70;
- ✓ As partes metálicas das superfícies ou as que não são compatíveis com a lixívia, devem ser desinfetadas com álcool a 70% ou outro produto compatível, para evitar a corrosão ou danificação;
- ✓ Ao aplicar lixívia ou outro produto semelhante, abrir as janelas para arejar e renovar o ar, ajudando também a secar mais rapidamente as superfícies;
- ✓ Nesta fase de possível disseminação do vírus, aconselha-se a que os profissionais de limpeza usem: bata impermeável, embora possa também ser usado um avental impermeável por cima da farda;
- ✓ Uma máscara comum bem ajustada à face - a máscara deve ser mudada sempre que estiver húmida (mínimo de 4-6 horas);
- ✓ Luvas resistentes aos desinfetantes;
- ✓ Na limpeza e desinfeção das superfícies de áreas comuns deve seguir as seguintes indicações:

Preparar a solução de lixívia (hipoclorito de sódio) com concentração original de 5% ou mais de cloro livre. A lixívia deve ser diluída na altura de utilizar. A solução diluída deve ser a 0,1%, na proporção de 1 parte de lixívia para 99 partes iguais de água;

**Anexo I - Diluições de lixívia**

Diluição de lixívia para desinfeção da área de isolamento em estabelecimentos públicos: lixívia na concentração original de cloro livre a 5%, na diluição de 1/50, ou seja, 1 parte de lixívia em 49 partes iguais de água.

Aplica-se também às instalações sanitárias e áreas de toque frequente.

Concentração original da lixívia	Para obter 1 litro de solução de lixívia a 1000 ppm, pronta a utilizar	
	Volume de lixívia	Volume de água
5	20 mililitros	980 mililitros

Concentração original da lixívia	Para obter 5 litros de solução de lixívia a 1000 ppm, pronta a utilizar	
	Volume de lixívia	Volume de água
5	100 mililitros	4,900 litros

Concentração original da lixívia	Para obter 10 litros de solução de lixívia a 1000 ppm, pronta a utilizar	
	Volume de lixívia	Volume de água
5	200 mililitros	9,800 litros

fs. 25  


Lavar primeiro as superfícies com água e detergente. Em seguida, espalhar uniformemente a solução de lixívia nas superfícies. Deixar atuar a lixívia nas superfícies durante pelo menos 10 minutos – ler as instruções do fabricante/fornecedor. Essa etapa é fundamental. De seguida enxaguar as superfícies só com água quente.

Deixar secar ao ar.

✓ **Na limpeza das Instalações sanitárias**

Utilizar panos diferentes cores, para os lavatórios e as áreas à volta destes e para o exterior das sanitas;

**Seguir a sequência:**

✓ Iniciar a limpeza pelos lavatórios (1.º as torneiras e só depois o lavatório) e superfícies à volta destes;

✓ Limpar as sanitas;

✓ Limpar o chão;

✓ **Limpeza da sanita:**

✓ Parte interior: limpar o interior da sanita apenas com o piaçaba;

✓ Se houver urina ou fezes, descarregar primeiro o autoclismo;

✓ Não deitar lixívia ou produto com amoníaco sobre a urina, porque provoca uma reação gasosa nociva para a saúde;

✓ Aplicar o produto detergente com base desinfetante; deixar atuar durante pelo menos 5 minutos;

✓ Esfregar bem por dentro com o piaçaba;

✓ Puxar o autoclismo com o piaçaba ainda dentro da sanita para que este

✓ também fique limpo;

✓ Volte a puxar a água.

✓ Parte exterior da sanita: espalhar o detergente/desinfetante na parte de cima da sanita e sobre os tampos;

✓ Esfregar com o pano: primeiro os tampos e só depois, a parte exterior da sanita (em cima e nos lados);

- ✓ Passar com pano só com água;
- ✓ Deixar secar ao ar;
- ✓ Limpar e desinfetar bem o botão do autoclismo. Pode desinfetar também com álcool a 70°-80°;
- ✓ No final da limpeza, deve voltar a passar um pano humedecido em desinfetante em todas as torneiras;
- ✓ Não esquecer de limpar frequentemente as maçanetas das portas das casas de banho;
- ✓ Siga as instruções dos rótulos dos produtos utilizados sobre: diluições, regras de segurança na utilização, entre outras;

## 12. LIMPEZA E HIGIENIZAÇÃO DA SALA DE ISOLAMENTO ONDE ESTEVE UMA PESSOA SUSPEITA OU CONFIRMADA DE COVID-19:

- ✓ Esperar pelo menos 20 minutos depois de a pessoa doente ou suspeita de estar doente sair da área de isolamento e, só depois, iniciar os procedimentos de limpeza em segurança;
- ✓ Preparar a solução de lixívia (hipoclorito de sódio) com concentração original de 5% ou mais de cloro livre. A lixívia deve ser diluída na altura de utilizar. A solução diluída deve ser a 0,1%, na proporção de 1 parte de lixívia para 49 partes iguais de água; (imagem em cima- anexo I)
- ✓ Lavar primeiro as superfícies com água e detergente;
- ✓ Em seguida, espalhar uniformemente a solução de lixívia nas superfícies;
- ✓ Deixar atuar a lixívia nas superfícies durante pelo menos 10 minutos – ler as instruções do fabricante/fornecedor. Esta etapa é fundamental;
- ✓ De seguida enxaguar as superfícies só com água quente;
- ✓ Deixar secar ao ar;

fol. 27  
*[Handwritten signature]*

13. NA UTILIZAÇÃO DE MÁSCARAS CIRÚRGICAS, DE ACORDO COM O ANEXO 3 DA NORMA 007/2020 DA DGS, O SEU CORRETO USO DEVE OBEDECER AO CUMPRIMENTO DOS SEGUINTESS PASSOS:

- a) Higienização das mãos, com água e sabão ou com uma solução à base de álcool, antes de colocar a máscara;
- b) Colocação da máscara cirúrgica com o lado branco (face interna) virado para a cara, e o lado com outra cor (face externa) virado para fora;
- c) Ajuste da extremidade rígida da máscara ao nariz, cobrindo a boca, o nariz e o queixo com a máscara, certificando que não existem espaços entre o rosto e a máscara;
- d) Não se deve tocar na máscara enquanto esta estiver em utilização; caso tal aconteça, deve ser feita imediatamente higienização das mãos;
- e) A máscara deve ser substituída por uma nova assim que se encontre húmida;
- f) Não devem ser reutilizadas máscaras de uso único;
- g) A remoção da máscara deve ser feita a partir da parte de trás (não tocando na frente da máscara), segurando nos atilhos ou elásticos;
- h) A máscara deve ser descartada para um contentor de resíduos indiferenciados;
- i) Deve ser feita nova higienização das mãos, no final da utilização da máscara.

### Como colocar a máscara



**1.**  
Lave bem as  
mãos com água  
e sabão



**2.**  
Certifique-se de  
cobrir bem o  
nariz e a boca



**3.**  
Prenda a  
máscara atrás  
das orelhas



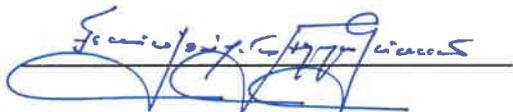
**4.**  
Evite tocar a parte  
da frente  
enquanto estiver  
colocando-a.

Lembre-se: a máscara deve ser usada por cerca de duas horas. Depois desse tempo, é preciso trocar. Então, o ideal é que cada pessoa tenha pelo menos duas máscaras de pano.

ser. 28

Este Plano de Contingência produz efeitos após a abertura e funcionamento do ginásio municipal de Mogadouro.

Mogadouro, 06 de novembro 2020

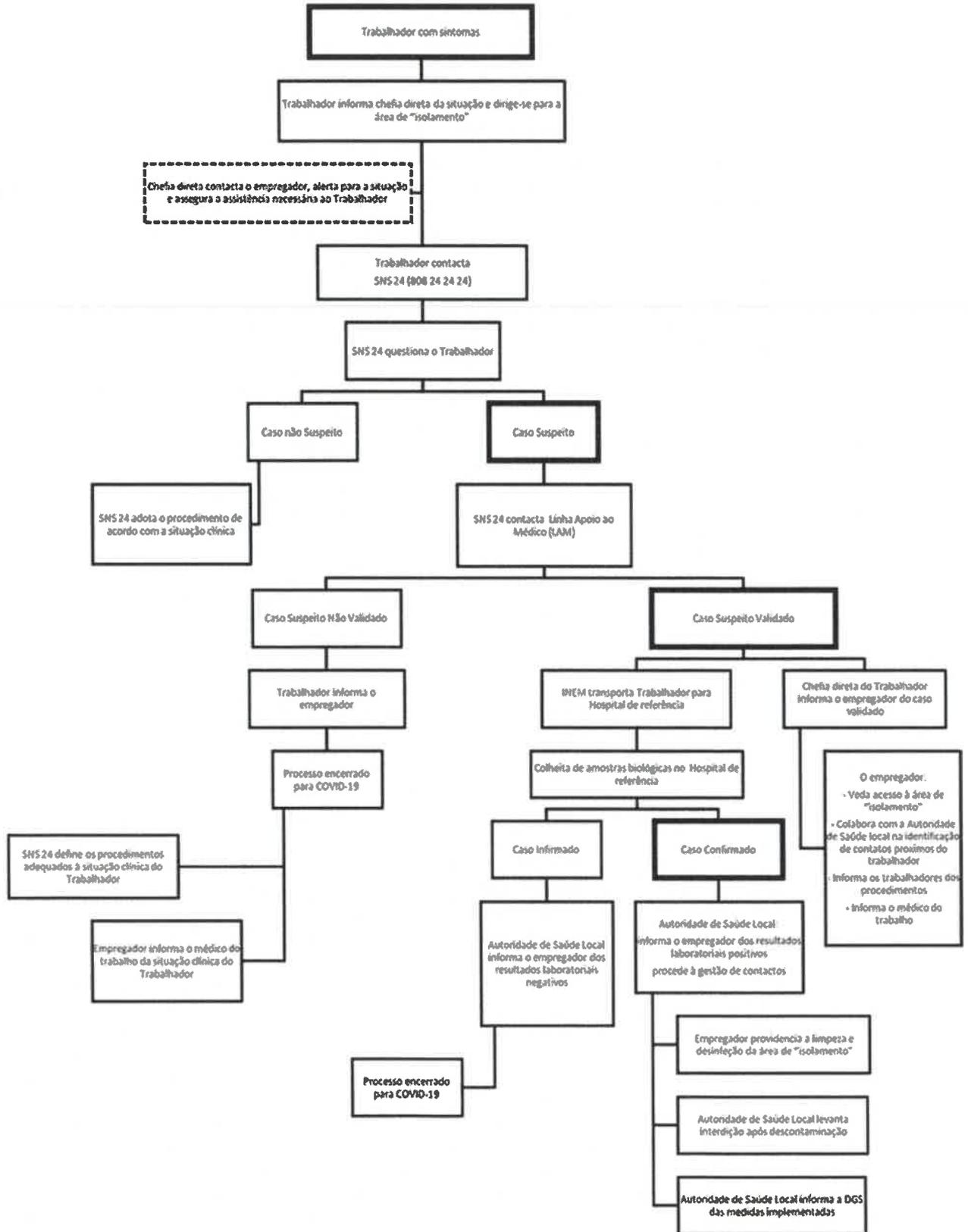


(Francisco José Mateus Albuquerque  
Guimarães)

Presidente da Câmara Municipal de  
Mogadouro

fev. 29  
2020

**Fluxograma de situação de utilizador do pavilhão gimnodesportivo com sintomas de COVID-19**



Fluxograma de monitorização dos contactos próximos de um Caso confirmado de COVID-19

