



Câmara Municipal de Mogadouro

“PLANO DE CONTINGÊNCIA E AÇÃO PARA PREVENÇÃO DE TRANSMISSÃO DA PANDEMIA COVID-19”

“Piscina Municipal do Cardal do Douro”



VERSÃO: 02

DATA: 28-06-2021

PLANO DE CONTINGÊNCIA PISCINA MUNICIPAL DO CARDAL DO DOURO – COVID-19/CORONAVÍRUS

Índice

1- INTRODUÇÃO	3
2. PRINCÍPIOS GERAIS.....	5
3. ÂMBITO DE APLICAÇÃO	6
4. PRINCIPAIS CARATERÍSTICAS DA DOENÇA COVID-19 E SARS-COV-2	7
5. DEVERES GERAIS:.....	9
5.1. Os utentes da piscina devem:.....	9
8.1. PROTOCOLO DE HIGIENIZAÇÃO DA PISCINA MUNICIPAL DO CARDAL DO DOURO	15
ANEXO 1 – Registo de Limpeza e Higienização das Superfícies de Contato	25
ANEXO 2 – Registo de Higienização das Instalações Sanitárias	26
Anexo 3 – Folhetos Informativo da Prevenção do Contágio do COVID-19	27
ANEXO 4 – Planos de Higienização e Limpeza.....	35

1- INTRODUÇÃO

A prioridade de prevenção da doença, contenção da pandemia e garantia da segurança dos portugueses, aliada ao levantamento gradual das suspensões e interdições decretadas durante o período do estado de emergência, repercute -se agora num caminho de regresso gradual da atividade económica ao seu normal funcionamento, mediante a avaliação do quadro epidemiológico, sanitário, social e económico, caminho este que se pretende implementar através de diversas e subsequentes fases.

Importa salientar que o levantamento progressivo das restrições aumenta ainda mais a responsabilidade individual e coletiva. O SARS-COV-2 circula na comunidade, e esta nova fase exige a cada cidadão um rigor acrescido no cumprimento das medidas de prevenção e de saúde pública.

Com este plano de contingência, pretende-se apresentar medidas gerais a adotar por todos os utilizadores da “**Piscina Municipal do Cardal do Douro**”, baseados nos princípios de evidência e conhecimento científico.

Planificar as medidas que se entendam essenciais para prevenir o contágio e a propagação da doença originada pela epidemia SARS-Cov-2.

Neste contexto, o Governo veio permitir através do Despacho n.º 6134-A/2020 de 5 de junho que determina o funcionamento e utilização de piscinas ao ar livre e Decreto-Lei n.º 24/2020 de 25 de maio, que regula o acesso, a ocupação e a utilização das praias de banhos, no contexto da pandemia da doença COVID-19, para a época balnear de 2020, sendo que este regime se aplica, com as necessárias adaptações, à utilização das piscinas ao ar livre.

As piscinas constituem espaços lúdicos, visitados anualmente por muitas pessoas, pelo que no contexto epidemiológico, importa definir aspetos a ter em consideração no funcionamento e utilização desses espaços, de forma a não colocar em risco a estratégia adotada no controlo da pandemia de COVID-19.

O risco de contaminação através de secreções respiratórias (tosse e espirros) de uma pessoa infetada continua a ser o veículo direto de transmissão, que também, acontece nestes espaços, pelo que a utilização das piscinas ao ar livre não constitui exceção ao cumprimento das medidas gerais de combate à pandemia, definidas pelas autoridades de saúde, que recomendam o distanciamento físico e evicção de concentração de pessoas, a higiene frequente das mãos, a etiqueta respiratória, a limpeza e higienização dos espaços e a utilização de máscara ou viseira pelos profissionais de apoio à piscina.

Este Plano deverá ser alvo de permanente revisão e atualização de acordo com as orientações da Direção-Geral da Saúde, em consonância com a evolução da situação epidemiológica.

**“TODOS SOMOS AGENTES DE SAÚDE
PÚBLICA PROTEGA-SE A SI E AOS OUTROS”**

2. PRINCÍPIOS GERAIS

O presente Plano de Contingência pretende dar resposta à necessidade de implementar uma intervenção eficaz e organizada para retoma da atividade de lazer da **“Piscina Municipal do Cardal do Douro”**, que é propriedade da Câmara Municipal, de modo a contribuir para a diminuição do risco de contaminação da COVID-19, através do estabelecimento de procedimentos visando:

- Proteção da Saúde Pública;
- Prevenção do Risco;
- Fruição Pública em Segurança na Água;
- Fruição Pública das Infraestruturas Existentes;
- Adaptabilidade das Medidas de Gestão Presentes no Decreto-Lei n.º 24/2020 de 25 de maio, em Função do Contexto Local e Despacho n.º 6134-A/2020 de 5 junho;
- Direito ao Acesso a Todos os Cidadãos à Fruição na Piscina Municipal do Cardal do Douro, salvo quando o Uso For Restrito ou Interdito.

3. ÂMBITO DE APLICAÇÃO

O presente Plano estabelece e documenta os procedimentos de decisão e coordenação das ações necessárias para mitigação dos efeitos do coronavírus “COVID-19” no recinto da “**Piscina Municipal do Cardal do Douro**”, de acordo com as recomendações das Autoridades de Saúde e do Governo. É aplicável a todos os utilizadores, trabalhadores e nadador salvador, que interagem direta ou indiretamente no recinto da piscina municipal.

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO **DA PISCINA MUNICIPAL DO CARDAL DO DOURO**

DIAS	ABERTURA	ENCERRAMENTO
3ª Feira a Domingo	10H00	19H00

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 ($T \geq 38^{\circ}\text{C}$);
- . 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)**.



TOSSE
(de novo ou persistente)



FEBRE
($T \geq 38^{\circ}\text{C}$)



DIFICULDADE RESPIRATÓRIA

▪ **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):

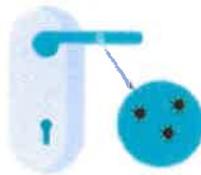
· **CONTATO DIRETO**

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.



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. DEVERES GERAIS:

5.1. Os utentes da piscina devem:

- Cumprir com as medidas de controlo definidas pelo município no acesso à piscina municipal do cardal do douro;
- Cumprir medidas de etiqueta respiratória;
- Assegurar o distanciamento físico de segurança entre utentes no acesso e na utilização da piscina e zonas circundantes;
- Proceder à limpeza frequente das mãos;
- Evitar o acesso à piscina, quando estiver identificada com ocupação elevada ou plena;
- Depositar os resíduos gerados nos locais destinados para o efeito;
- No acesso à piscina e saída desta, uso obrigatório de máscara de proteção individual;
- Usar óculos de natação dentro da água e zona circundante, de forma a minimizar o contato das mãos com os olhos.
- No chuveiro exterior, instalações sanitárias e áreas circulação da piscina ao ar livre é obrigatório o uso de calçado;
- Todos os utentes devem ficar em casa no caso de sintomas de gripe ou não se sentirem bem;

5.2. Interdições:

- É interdita a utilização de qualquer equipamento de uso coletivo, nomeadamente, balneários compostos por chuveiros interiores de corpo ou de pés, e estruturas similares;
- É interdita a utilização pelos utentes, dentro de água, de equipamentos lúdicos e ou de uso coletivo, tais como, boias, colchões ou outros da mesma natureza que possam dificultar a fruição dos espaços por outros utentes em cumprimentos das regras de distanciamento físico de segurança.

6.0 Utilização da Piscina Municipal do Cardal do Douro

6.1. Receção da Piscina

- Será afixada a sinalética visível a todos os utentes, com informação de sensibilização para os procedimentos de higiene e segurança e distanciamento físico;
- O colaborador do município, deve verificar se o utente é portador de máscara de proteção, caso contrário deve ser convidado a colocar uma e verificar se a coloca corretamente, convidá-lo a desinfetar as mãos com gel desinfetante que está disponível no balcão da receção;
- Os colaboradores do município estarão equipados com a máscara de proteção, as mãos devem ser desinfetadas entre cada atendimento;
- Será medida a temperatura a cada utilizador da piscina aquando da sua entrada, aos trabalhadores do município afetos à piscina, salva vida, no início de cada jornada de trabalho (período da manhã), se a temperatura for superior a 38 Cº, devem receber instruções para voltar para casa e **contatar o SNS 808 24 24 24**;
- Higienização a zona de atendimento após a entrada de cada utente, nomeadamente, balcão, canetas, objetos tocados pelos utentes.

6.2. Informação sobre o estado de ocupação no acesso à piscina:

Serão afixadas regras de funcionamento e das medidas de prevenção e mitigação implementadas, e adotado um sistema de sinalização à entrada do recinto, que permita aos utentes obter informação sobre a ocupação de espaço, utilizando o código de cores previsto no artigo 12.º do Decreto-lei n.º 24/2020 de 25 de maio, nomeadamente:

- a) **Verde**: ocupação baixa, que corresponde a uma utilização até um terço;
- b) **Amarelo**: ocupação elevada, que corresponde a uma utilização entre um terço e dois terços;
- c) **Vermelho**: ocupação plena.
- d) Lotação máxima: 30 pessoas

6.3. Zonas de passagem, zonas circundantes da piscina:

- Devem circular num sentido único;
- A circulação no cais implica a manutenção do distanciamento físico de segurança de 1,5m entre cada utente, evitando-se as paragens nos acessos;
- Serão disponibilizadas soluções desinfetantes cutâneas que permitem a desinfeção das mãos junto ao acesso à piscina;
- Serão afixadas informações de sensibilização aos utentes para cumprirem com os procedimentos de higiene e segurança a cumprir nas respetivas áreas da piscina;
- As informações devem estar redigidas em vários idiomas, designadamente português, castelhano, francês e inglês;
- Todos os colaboradores que têm contato com utentes ou circulam nos espaços comuns, estão obrigados ao uso de equipamento de proteção individual recomendados pela DGS, adequados às suas tarefas, tais como máscara ou viseira, luvas (ocasionalmente) e chinelos;
- Nas zonas circundantes à piscina, acesso às instalações sanitárias deve ser mantido o distanciamento físico de 1,5m entre cada utente;
- Deve ser assegurada a limpeza e desinfeção frequente das superfícies, de acordo com as orientações definidas pelas autoridades de saúde;

6.4. Sala de Isolamento:

- Garantir que a sala de isolamento, está munida com os materiais exigidos por lei e preparado para garantir um eventual caso suspeito de covid-19, que deverá ser acompanhado pelo nadador salvador/ colaborador do município para esta;
- O utente/ colaborador que identifique o caso deverá comunicar o mesmo, ao nadador salvador, o qual deverá indicar os procedimentos a serem tomados, nomeadamente o encaminhamento para a sala de isolamento, que estará preparada para receber o caso suspeito, e prestar todo o apoio que se revele necessário, interditando a aproximação de qualquer pessoa até a chegada da equipa de emergência médica.
- O colaborador / nadador salvador que acompanha/ presta assistência ao utente/ colaborador com sintomas, deve estar equipado com máscara e luvas descartáveis e

manter o cumprimento das precauções básicas de controlo da infeção quanto à higienização das mãos, após contato com o doente;

- O colaborador / nadador salvador informa o suspeito/doente covid-19, que retire um par de luvas disponíveis no kit de emergência e as coloque, assim como a máscara de proteção cirúrgica existente, e **contate o SNS 808 24 24 24**, através do seu telemóvel pessoal;
- O colaborador / nadador salvador deverá obter o contato telefónico do utente/colaborador para acompanhar a situação e será solicitado o contato a todos os utentes da piscina que estiverem no seu interior. O colaborador/ utente deverá permanecer na sala de isolamento até a chegada das autoridades.

6.5. Utilização de Instalações sanitárias:

- Estará disponível no lavatório sabão líquido para a lavagem de mãos e toalhetes individuais para a sua secagem;
- É obrigatório o uso de calçado na utilização das WC, devendo adotar-se comportamentos de proteção pessoal, tais como, higienização das mãos, utilização de máscara ou viseira no interior da instalação, respeitar a distância de segurança definidas pelas marcações no pavimento e as medidas de etiqueta respiratória;
- Na porta das WC, será colocado o número máximo de utentes e a prescrição do distanciamento físico;
- Estará afixado na porta das WC, o registo das ações de limpezas efetuadas, diariamente;
- É obrigatório os trabalhadores do município afetos ao serviço de limpeza, usarem os equipamentos de proteção individual e fardamento, que lhe foi disponibilizado;
- A troca de ferramentas entre os colaboradores deve ser minimizada, e efetuada com recurso a luvas descartáveis ou de trabalho;

6.6. Utilização da área definida para uso balnear:

- Nas zonas definidas para uso balnear dos utentes da piscina, estes devem manter a distância física de segurança de 1,5m entre cada utente;
- O cumprimento da distância física de segurança não é exigível aos utentes que interagem o mesmo grupo;

- As regras definidas de distanciamento físico, bem como as informações de sensibilização aos utentes para a adoção de boas práticas, são afixadas em sinalética específica junto à zona de acesso à piscina e zona balnear;

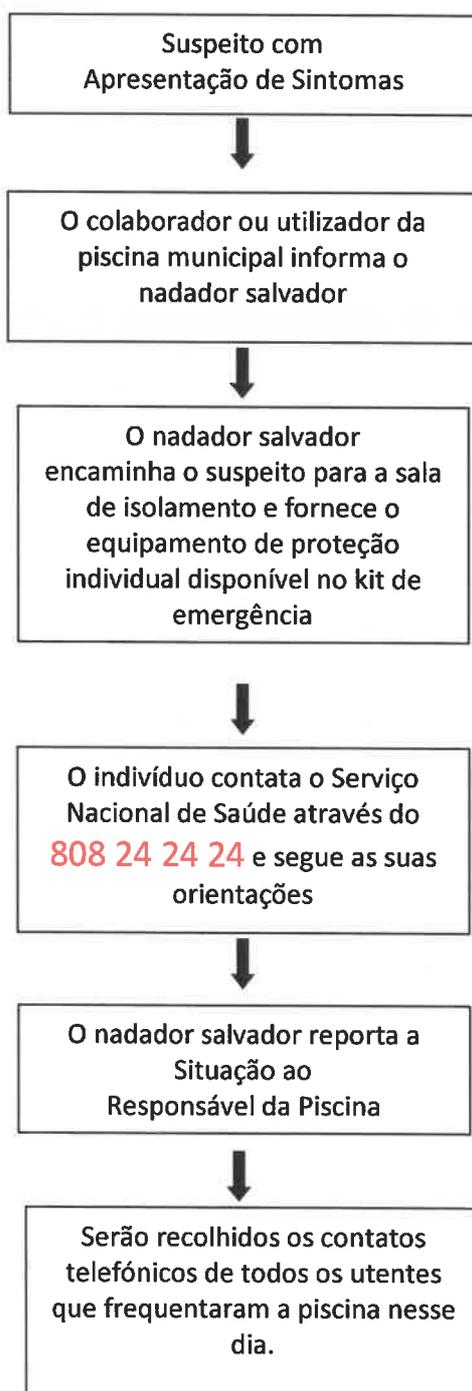
6.7. Equipamentos:

- Os chuveiros exteriores de corpo ou de pés, devem ser limpos regularmente de acordo com as orientações da DGS, relativas à limpeza e desinfeção das superfícies ao longo do dia, sempre que se verifique a sua utilização;

6.8. Resíduos:

- Está disponibilizado em toda a zona da piscina descoberta, contentores para a deposição dos resíduos;
- As máscaras, viseiras, luvas e outros equipamentos de proteção individual devem ser colocados no lixo indiferenciado;
- Na sala de isolamento deve ser colocado um contentor com a colocação de um saco resistente e que se permita fechar, para a colocação de resíduos contaminados;
- Os contentores devem ser forrados com sacos resistentes;
- Deve ser aumentada a frequência de recolha de resíduos, acautelando que o enchimento dos sacos, não deve ultrapassar dois terços da sua capacidade;
- Deve ser cumprido um plano de higienização diário aos contentores ou suportes para sacos, incidindo nos pontos de contato e cumprindo os procedimentos de limpeza e desinfeção definidos pela DGS;
- A recolha de resíduos deve ser feita com os sacos imediatamente fechados com nó, evitando o contato dos trabalhadores com os resíduos;
- As áreas envolventes aos contentores devem ser desinfetadas e no caso de existirem resíduos no chão devem ser recolhidos com equipamento apropriado;
- Devem ser disponibilizados cinzeiros para recolha de beatas, os quais devem ser higienizados diariamente;
- Os trabalhadores responsáveis pela recolha de resíduos e sua higienização da piscina, devem usar equipamento de proteção individual durante a abertura e o manuseamento dos contentores.

7. FLUXOGRAMA DE AÇÕES A DESENCADAR EM CASO DE DOENÇA, SINTOMAS OU CONTATO COM CASO CONFIRMADO DA DOENÇA COVID-19



8.1. PROTOCOLO DE HIGIENIZAÇÃO DA PISCINA MUNICIPAL DO CARDAL DO DOURO

- Sendo a piscina municipal um espaço, onde estão expostas diariamente de forma continuada muitas pessoas, este tipo de local de lazer, pode contribuir para a transmissão 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, telefones, principalmente quando usados por várias pessoas, torneiras de lavatórios, manípulos de autoclismos, bancadas, dinheiro, instalações sanitárias, entre outros.

Todos os trabalhadores do município, afetos à piscina municipal, serão sensibilizados com as medidas de etiqueta respiratória e lavagem correta das mãos. (Folhetos em anexo)

LEIA ATENTAMENTE O FOLHETO E SE PRECISAR

CORONAVÍRUS (COVID-19)

Se regressou de alguma área afetada, por favor fique alerta nos próximos 14 dias:

- EVITE CONTACTO COM OUTRAS PESSOAS
- AVALIE E REGISTE A TEMPERATURA CORPORAL 2 VEZES POR DIA

e se desenvolver algum dos seguintes sintomas:

- TOSSE
- FEBRE

PROTEJA-SE A SI E AOS OUTROS

Quando espirrar ou tossir tape a boca e nariz com o cotovelo ou com um lenço de papel que deverá colocar imediatamente no lixo

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

POR FAVOR LIGUE
SNS 24 ☎
808 24 24 24

E INFORME SOBRE A SUA RECENTE VIAGEM E SE CONTACTOU COM ALGUMA

PESSOA INFETADA



DIFICULDADE RESPIRATÓRIA



Lave e desinfete as maçanetas das portas, corrimãos e as superfícies em que se toque com frequência

PODEMOS AJUDAR!

LIGUE SNS 24 ☎ 808 24 24 24

Como lavar as mãos?



Molhe as mãos com **água**

Aplique **sabão** suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



Esfregue as **palmas** das mãos, uma na outra

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE ☎ SNS 24 808 24 24 24

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Como lavar as mãos?



Palma com palma com os dedos entrelaçados



Esfregar o **polegar** em sentido rotativo



Esfregar rotativamente os **dedos** na palma da mão contrária



Esfregar o **pulso** com a mão contrária

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE ☎ SNS 24 808 24 24 24

Foi implementado na piscina municipal do cardal do douro, um plano de higienização e limpeza (responsabilidade da empresa HIGIALI- Consultoria), de todas as áreas da piscina, nomeadamente por exemplo: as 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;

Regras gerais de higienização a implementar na piscina municipal do cardal do douro:

- i. 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;
- ii. Deve ser realizada sempre no sentido de cima para baixo e, das áreas mais limpas, para as mais sujas:
 - ✓ Paredes e teto (se aplicável);
 - ✓ Superfícies acima do chão (bancadas, mesas, cadeiras, corrimãos, outros);
 - ✓ Equipamentos existentes na área;
 - ✓ Instalações sanitárias;
 - ✓ Chão – é o último a limpar.
- iii. Devem existir materiais de limpeza distintos (de uso exclusivo) de acordo com o nível de risco das áreas a limpar e código de cores;
 - ✓ Bancadas, mesas, cadeiras;
 - ✓ Casas de banho: pano só para limpar o lavatório;
 - ✓ pano para as sanitas (exterior);
 - ✓ A parte interior da sanita não precisa de pano. Deve ser esfregada com o próprio piaçaba e com detergente de base desinfetante;

- iv. 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.
- v. 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.
- vi. A frequência de limpeza das superfícies de toque frequente deve ser no mínimo 6 vezes ao dia, mas pode ser necessário aumentar essa frequência;
- vii. Na área de receção/zona balnear (chuveiros exteriores), esta limpeza rápida deve ser feita quando sai um cliente. Os puxadores de portas devem ser limpos com mais frequência (cerca de 1 vez por hora);
- viii. 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;
- ix. 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;
- x. Os espaços onde podem estar crianças a brincar, devem ser limpos mais vezes durante o dia;
- xi. De forma a serem tomadas as medidas necessárias para proteger a saúde e o ambiente e garantir a segurança nos locais de trabalho, é necessário ter na receção da piscina, as fichas de dados de segurança dos produtos que constam no plano de higienização;
- xii. Devem ser cumpridas as indicações do fabricante e instruções nos rótulos dos produtos e nas fichas de segurança;
- xiii. Os produtos químicos devem estar devidamente rotulados, fechados e conservados nas suas embalagens de origem;
- xiv. Os produtos químicos devem ser armazenados fora das áreas onde são manuseados os alimentos, em local fechado e devidamente identificado e fora do alcance de crianças ou pessoas com necessidades especiais;

- xv. Os detergentes a usar são os comuns ou de uso doméstico;
- xvi. 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°;
- xvii. 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;
- xviii. Ao aplicar lixívia ou outro produto semelhante, abrir as janelas para arejar e renovar o ar, ajudando também a secar mais rapidamente as superfícies
- xix. 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 (não usar a roupa que traz de casa);
 - ✓ 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 (de usar e deitar fora);
 - ✓ Utilizar uma farda limpa todos os dias e um calçado próprio só para as limpezas;
- xx. Na limpeza e desinfecção 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 1 - Diluições de lixívia

Diluição de lixívia para desinfecção 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

- ✓ 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.

xxi. 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;

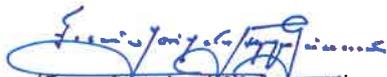
- ✓ Limpar e desinfetar bem o botão do autoclismo. Pode desinfetar também com álcool a 70º-80º.
 - ✓ No final da limpeza, deve voltar a passar um pano humedecido em desinfetante em todas as torneiras.
 - ✓ Não esquecer de limpar frequentemente as maçanetas das portas das casas de banho.
- xxii. Limpeza 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/quarentena 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
- xxiii. Limpeza e desinfecção de superfícies que contenham sangue ou outros produtos orgânicos: Na limpeza e desinfecção das superfícies de áreas que contenham sangue ou outros produtos orgânicos (vómito, urina, fezes), deve seguir as seguintes indicações:
- ✓ Utilizar luvas resistentes, avental impermeável, óculos de proteção e máscara, absorver o mais possível o derrame com papel absorvente para não espalhar os líquidos;
 - ✓ Aplicar de seguida a solução de lixívia na diluição de 1 parte de lixívia em 9 partes iguais de água;
 - ✓ Deixar atuar durante pelo menos 10 minutos;
 - ✓ Tapar a zona afetada com toalhetes para que as pessoas não pisem e colocar o dispositivo de alerta para zona em limpeza de manutenção;

- ✓ Lavar a área suja com água e detergente comum;
 - ✓ Enxaguar só com água e deixar secar ao ar.
- xxiv. Cumprir as recomendações de segurança e reportar ao município ou às entidades competentes situações de incumprimento das medidas implementadas que podem condicionar perigo para a Saúde Pública;
- xxv. Utilizar corretamente uma máscara, durante todo o período de trabalho num espaço com múltiplas pessoas, respeitando as condições de higiene e de segurança durante a sua colocação, utilização e remoção;
- xxvi. Contemplar a necessidade de substituição da máscara, adotando as boas práticas de utilização. O uso de máscara não substitui outras medidas de prevenção, como o distanciamento físico recomendado, que devem ser mantidas;
- xxxi. Sempre que seja indicada a 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:
- 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;
 - i) Deve ser feita nova higienização das mãos, no final da utilização da máscara.

Entrada em vigor

Este Plano de Contingência entra em vigor a partir de 1 de julho 2021, após a assinatura do Presidente da Câmara de Mogadouro, do Plano de Contingência.

Mogadouro, 28 de junho de 2021



(Francisco José Mateus Albuquerque Guimarães)

ANEXOS
DO
PLANO DE CONTINGÊNCIA:

ANEXO 1 – Registo de Limpeza e Higienização das Superfícies de Contato



CORONAVÍRUS (COVID-19)

REGISTO DE HIGIENIZAÇÃO COM BASE NA ORIENTAÇÃO DA DGS Nº 014/2020 DE 21 DE Março

Ano: _____
Mês: _____

Nota: Mesas, Assentos, Cadeiras, Balcão - efectuar higienização a cada utilização

Zona a higienizar	Nº de Higienizações	Dias do Mês																																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
Pavimentos	1ª																																				
	2ª																																				
	3ª																																				
	4ª																																				
	5ª																																				
	6ª																																				
Maçanetas de portas	1ª																																				
	2ª																																				
	3ª																																				
	4ª																																				
	5ª																																				
	6ª																																				
Interruptores de luz	1ª																																				
	2ª																																				
	3ª																																				
	4ª																																				
	5ª																																				
	6ª																																				
Equipamentos (Computadores e outros)	1ª																																				
	2ª																																				
	3ª																																				
	4ª																																				
	5ª																																				
	6ª																																				
Torneiras de lavatórios	1ª																																				
	2ª																																				
	3ª																																				
	4ª																																				
	5ª																																				
	6ª																																				
Manipulos de autoclismo	1ª																																				
	2ª																																				
	3ª																																				
	4ª																																				
	5ª																																				
	6ª																																				
Puxadores de armários	1ª																																				
	2ª																																				
	3ª																																				
	4ª																																				
	5ª																																				
	6ª																																				

Exemplo: Higienização foi efectuada pela operadora Maria - coloca-se M

Operadores: _____

ANEXO 2 – Registo de Higienização das Instalações Sanitárias



CORONAVIRUS (COVID-19)

REGISTO DE HIGIENIZAÇÃO COM BASE NA ORIENTAÇÃO DA DGS Nº 014/2020 DE 21 DE MARÇO

Ano: _____
Mês: _____

Zona a higienizar	Nº de Higienizações	Dias do Mês																															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
WC Masculinos	1ª																																
	2ª																																
	3ª																																
WC Femininos	1ª																																
	2ª																																
	3ª																																

Exemplo: Higienização foi efectuada pela operadora Maria - coloca-se M
Operadores: _____

Anexo 4 – Folhetos Informativo da Prevenção do Contágio do COVID-19

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



SE TIVER ALGUM DOS
SEGUINTE SINTOMAS:



TOSSE



FEBRE



DIFICULDADE
RESPIRATÓRIA

LIGUE
SNS 24

808 24 24 24

LAVAGEM DAS MÃOS



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

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**


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**


DURANTE O USO

- 1º **TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA**

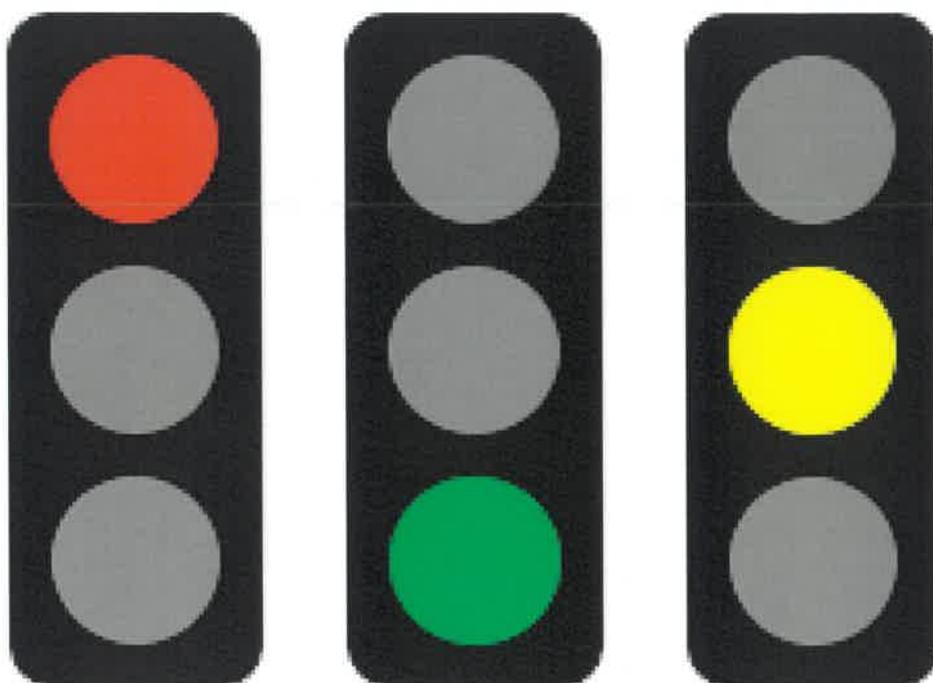
- 2º **NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR**

- 3º **NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA**
Se o fizer, lavar as mãos de seguida


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.

CARTAZ COM O CÓDIGO DE CORES AFIXAR NO ACESSO À PISCINA



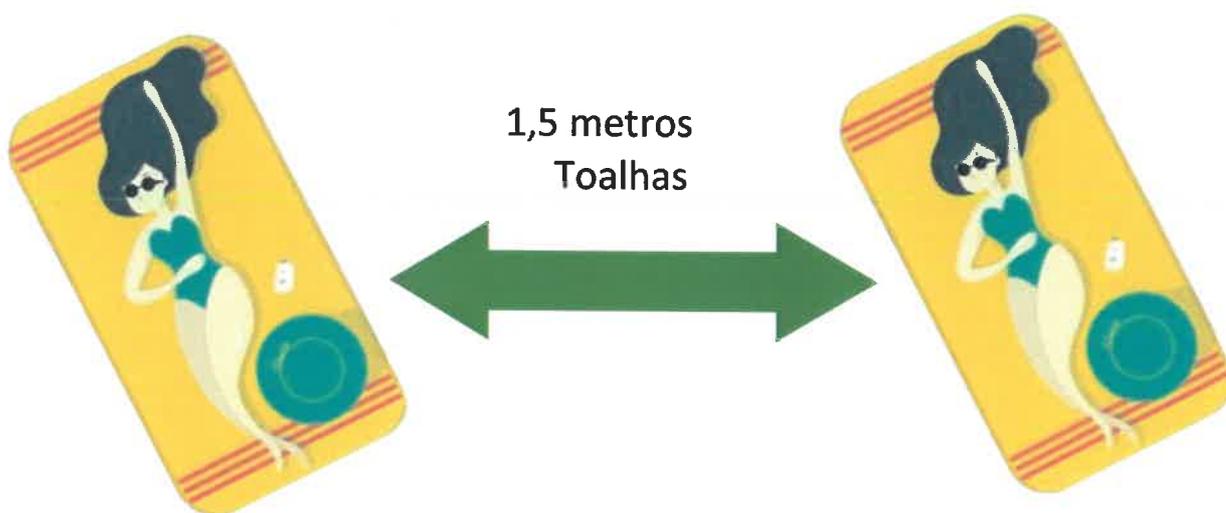
Vermelho: ocupação plena.

Verde: ocupação baixa, que corresponde a uma utilização até um terço;

Amarelo: ocupação elevada, que corresponde a uma utilização entre um terço e dois terços;

Cartaz a Colocar na Zona de Uso Balnear

Por Favor Respeite as Distâncias Físicas de Segurança



Obrigada

USO OBRIGATÓRIO
DE
CHINELOS



OBRIGADO

USO RECOMENDADO

DE ÓCULOS DE NATAÇÃO

(Dentro e Fora de Água)

De forma a evitar o contato das mãos com os olhos.



OBRIGADO

ANEXO 5 – Planos de Higienização e Limpeza

PLANO DE HIGIENIZAÇÃO E LIMPEZA

“Município de Mogadouro - Piscina do Cardal do Douro”

Receção

SUPERFÍCIE		ATUAÇÃO		DESCRÇÃO		MODOS DE EMPREGO		RISCO		SEGURANÇA					
		FREQUÊNCIA MÍNIMA		QUEM											
Mobiliário (Mesas, Cadeiras, Armários, Balçoões)	DIARIAMENTE (LIMPEZA E DESINFECÇÃO)		OX-VIRIN	Aplicar com pulverizador, deixar secar ou limpar com um papel ou pano apropriado. Usar diluído (10ml para 1L de água)				 	 	 	 	S210, S271, S260, S280, S403, S233, S235, S273, S391, S501			
				DIARIAMENTE (LIMPEZA E DESINFECÇÃO)		Lixívia	Diluir 100 ml em 10L de água				 	 	 	 	S2, S25, S26, S28, S46, S81
							DIARIAMENTE (LIMPEZA E DESINFECÇÃO)		OX-VIRIN	Aplicar com pulverizador, deixar secar ou limpar com um papel ou pano apropriado. Usar diluído (10ml para 1L de água)				 	 

SEJA ESTES CONSELHOS: Desligue os equipamentos/Não fumar/Não misturar produtos/Não utilizar joias/User proteção pessoal adequada/.



PLANO DE HIGIENIZAÇÃO E LIMPEZA

“Município de Mogadouro - Piscina do Cardal do Douro”

Instalações Sanitárias - Masculinas

SUPERFÍCIE	ATUAÇÃO		DESCRÇÃO	MODULO DE EMPREGO	RISCO	SEGURANÇA
	FREQUÊNCIA MÍNIMA	QUEM				
Loiças Sanitárias e Torneiras	DIARIAMENTE (LIMPEZA E DESINFECÇÃO)		Lixívia	Diluir 100 ml em 10L de água	 R38, R38, R50	 S2, S25, S26, S29, S46, S61
Portas e Manípulos	DIARIAMENTE (LIMPEZA E DESINFECÇÃO)		OX-VIRIN	Aplicar com pulverizador, deixar secar ou limpar com um papel ou pano apropriado. Usar diluído (10ml para 1L de água)	 R242, R302, R312, R332, R314, R335, R412	 S210, S271, S260, S280, S403, S233, S235, S273, S391, S501
Recipientes do Lixo	SEMANALMENTE (LIMPEZA E DESINFECÇÃO)		OX-VIRIN	Aplicar com pulverizador, deixar secar ou limpar com um papel ou pano apropriado. Usar diluído (10ml para 1L de água)	 R242, R302, R312, R332, R314, R335, R412	 S210, S271, S260, S280, S403, S233, S235, S273, S391, S501
Paredes	DIARIAMENTE (LIMPEZA E DESINFECÇÃO)		Lixívia	Diluir 100 ml em 10L de água	 R38, R38, R50	 S2, S25, S26, S29, S46, S61

SIGA ESTES CONSELHOS: Desligue os equipamentos/Não fumar/Não misturar produtos/Não utilizar joias/Usar proteção pessoal adequada.

Pavimentos	DIARIAMENTE (LIMPEZA E DESINFECÇÃO)		Lixívia	Diluir 100 ml em 10L de água	    R 98, R39, R60 S2, S25, S28, S29, S46, S61
------------	---	---	---------	------------------------------	--

SIGA ESTES CONSELHOS: Desligue os equipamentos/Não fumar/Não misturar produtos/Não utilizar joias/Usar proteção pessoal adequada.



PLANO DE HIGIENIZAÇÃO E LIMPEZA

“Município de Mogadouro - Piscina do Cardal do Douro”

Zona Exterior

SUPERFÍCIE	ATUAÇÃO		DESCRIÇÃO	MODO DE EMPREGO	RISCO	SEGURANÇA
	FREQUÊNCIA MÍNIMA	QUEM				
Chuveiros						
Escadas Piscina (Inox)						
Suportes de Madeira (Colmos)						
Mobiliário Nadador-Salvador (Cadeiras, Bóias)						
Cinzeiros						
Recipientes do Lixo						

PRODUTO	DESCRIÇÃO	MODO DE EMPREGO	RISCO	SEGURANÇA
OX-VIRIN		Aplicar com pulverizador, deixar secar ou limpar com um papel ou pano apropriado. Usar diluído (10ml para 1L de água)		

SIGA ESTES CONSELHOS: Desligue os equipamentos/Não fumar/Não misturar produtos/Não utilizar joias/Usar proteção pessoal adequada.

ANEXO 6 – Registo de Entrada

Registo de Dados dos Utilizadores da Piscina Municipal do Cardal do Douro

Informação aos Utilizadores



Data: ____/____/2021

Piscina Municipal Cardal do Douro – Bemposta

LIMITE DE ENTRADAS – 30 PESSOAS

Registo de entrada - Manhã

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Registo de entrada - Tarde

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Nota: No final de cada dia esta folha deve ser arquivada em pasta própria na receção da Piscina.

DADOS DOS UTILIZADORES DAS PISCINAS MUNICIPAIS CARDAL DO DOURO - COVID-19

Data:

Período:

	Nome	Telefone
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

INFORMAÇÃO AOS UTILIZADORES DO PARQUE DE CAMPISMO E CARAVANISMO

PISCINAS MUNICIPAIS DESCOBERTAS DE MOGADOURO

PISCINAS MUNICIPAIS DO CARDAL DO DOURO

De acordo com a orientação n.º 030/2020 de 29/05/2020 da Direção Geral de Saúde, acerca dos procedimentos de prevenção e controlo para espaços de lazer, no ponto onde estão descritas as medidas gerais e de preparação prévia, recomenda que ".....em todos os espaços de ar livre como parques, via pública ou espaços de natureza....manter o registo, devidamente autorizado, dos funcionários e utilizadores (nome e contato telefónico) que frequentam os espaços de ar livre..... por data e hora (entrada e saída), para efeitos de eventual vigilância epidemiológica...

Perante um caso confirmado por COVID 19, deverão ser ativados os procedimentos de vigilância ativa de contactos próximos, relativamente ao início de sintomatologia.

Considera-se “contacto próximo” uma pessoa que não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto próximo com um caso confirmado de COVID 19. O tipo de exposição do contacto próximo, determinará o tipo de vigilância.

Para efeitos de gestão dos contactos a Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com o Município de Mogadouro deve identificar, listar e classificar os contactos próximos (incluindo os casuais) e proceder ao necessário acompanhamento dos contactos.

O período de incubação estimado da COVID 19 é de 2 a 12 dias. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.