



PLANO DE CONTINGÊNCIA

Ginásio Municipal de Mogadouro novembro 2021

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
6.1.	Matriz de responsabilidades	7
7.	GESTÃO DO PLANO DE CONTINGÊNCIA	9
7.1.	Princípios subjacentes	9
7.2.	Fases do Plano de Contingência	9
1.	ª Fase – PREPARAÇÃO E IMPLEMENTAÇÃO	9
2.	ª Fase –ALERTA	9
8.	MEDIDAS E PROCEDIMENTOS.....	10
8.1.	Medidas Preventivas Gerais	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 DE INFEÇÃO POR SARS-COV-2.....	15
9.4.	CRITÉRIOS DE FIM DAS MEDIDAS DE ISOLAMENTO	16



10.	PROCEDIMENTOS DE VIGILÂNCIA DE CONTATOS PRÓXIMOS.....	17
11.	PROTOCOLO DE HIGIENIZAÇÃO DE ACORDO COM A ORIENTAÇÃO N.º 014/2020, COM ATUALIZAÇÃO A 28-10-21 DADGS	21
12.	LIMPEZA E HIGIENIZAÇÃO DA SALA DE ISOLAMENTO ONDE ESTEVE UMA PESSOA SUSPEITA OU CONFIRMADA DE COVID-19:.....	22
	Fluxograma de situação de utilizador do ginásio com sintomas de COVID-19.....	24
	Fluxograma de monitorização dos contactos próximos de um Caso confirmado de COVID-.....	25
19	25	

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 78-A/2021 de 29 de setembro, altera as medidas excecionais e temporárias relativas à pandemia da doença COVID-19;
- Declaração de Retificação n.º 33/2021 – DR n.º 199/2021, serie I de 13-10-2021, retifica o D-L n.º 78- A/2021 de 29 de setembro que altera as medidas excecionais e temporárias relativas à pandemia da doença COVID-19;
- Resolução do Conselho de Ministros n.º 135-A/2021, altera as medidas no âmbito da situação de alerta de 29 de setembro 2021;
- Resolução do Conselho de Ministros n.º 142-A/2021, altera as medidas no âmbito da situação de alerta de 29 de outubro 2021;
- Direção-Geral da Saúde (DGS): Orientação nº 014/2020 de 21/03/2020 com atualização a 28-10-2021 – Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares;
- Direção-Geral da Saúde (DGS): Norma n.º 019/2020 de 26/10/2020 com atualização a 13/10/2021 – COVID-19: Estratégia Nacional de Testes para SARS-Cov-2;
- Direção-Geral da Saúde (DGS): Norma n.º 004/2020 de 23/03/2020 com atualização a 29/10/2021 – Abordagem do doente com suspeita ou confirmação de COVID-19;
- Direção-Geral da Saúde (DGS): Norma n.º 015/2020 de 24/07/2020 com atualização a 01/10/2021 – COVID-19: Rastreamento de contactos;
- Direção-Geral da Saúde (DGS): Orientação nº 030/2020 de 29/05/2020 com atualização 01/10/2021 – COVID- 19: Atividade Física, Espaços de Prática de Exercício Físico, de Massagens e Clubes de Saúde;
- Direção-Geral da Saúde (DGS): Orientação nº 011/2021 de 13/09/2021 com atualização 01/10/2021 – COVID- 19: Utilização de máscaras
- 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>

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.

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.

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).**



TOSSE
(ou espirro ou respirante)



FEBRE
(38,3°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. 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

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>
	Caso Suspeito = Critério Clínico + Critério Epidemiológico
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.
------------------------	---

6.1. Matriz de responsabilidades

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

	<p>que sente algum dos sintomas suspeitos de padecer de COVID-19, deverá ficar em casa e contatar a linha SNS 808 24 24 24 e seguir as suas orientações;</p> <ul style="list-style-type: none">• 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;• Respeitar a sinalização implementada no edifício e cumpri-la;
--	---

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.^a fase – Preparação e Implementação;
- 2.^a fase –Alerta;
- 3.^a fase –Recuperação.

1.^a 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.^a 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.^a 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 várias áreas. (imagens dos cartazes em anexo)



LAVAGEM DAS MÃOS

Duração total do procedimento: **20 segundos**

COVID-19

MÁSCARAS

COMO COLOCAR

- LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR**
- VER A POSIÇÃO CORRETA**
Identificar o lado correto e colocar voltado para a cara (para máscaras cirúrgicas todo o tempo, com anexo para cima)
- COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATELHOS/ ELÁSTICOS**
- AJUSTAR AO BOSTO**
De nariz até abaixo do queixo
- NÃO TIR A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS**

DURANTE O USO

- TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER ÚMIDA**
- NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU SEPIRAR**
- NÃO TOCAR NOS OLHOS, NARIZ OU MÁSCARA**
Se o fizer, lavar as mãos de seguida

COMO REMOVER

- LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER**
- RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATELHOS/ ELÁSTICOS**
- DESCARTAR EM CONTÊINER DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA**
- LAVAR AS MÃOS**

TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

- Mantêr e transportar as máscaras em invólucro fechada, rotacionado, limpa e seca.
- Caso utilize máscara comunitária, deve confirmar que esta é certificada.
- Lavar e ester, após cada utilização, segundo as indicações do fabricante.
- Verificar nas indicações do fabricante o número máximo de utilizações.

#SALVAMOSOESTEALIBERDADE
#SALVAMOSOESTEALIBERDADE
#FUNCIONELHODADAGE

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 (recepção/ 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;
 - Loijas de casas-de-banho;
 - Equipamentos de prática 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 que é a “Sala de Árbitros”, que está

devidamente sinalizada. Todos os colaboradores e utilizadores estão 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 14 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 1,5 metros em contexto de realização 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 1,5 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 é permitida pelos utilizadores e colaboradores do município, desde que se garanta o distanciamento físico entre utilizadores, higienização, limpeza e desinfeção, a periodicidade da limpeza e desinfeção deverá ser aumentada;
- ✓ 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, 7 pessoas em simultâneo;
- ✓ 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 DE INFEÇÃO POR SARS-COV-2:

- ✓ De acordo com a Norma n.º 004/2020 atualizada a 29/10/2021, são consideradas suspeitas de infeção por SARS-CoV-2, independentemente do seu estado vacinal contra a COVID-19, aqueles que apresentem:
 - a) quadro de infeção respiratória aguda com pelo menos, um dos seguintes sintomas;
 - ✚ Tosse de novo, ou com agravamento do padrão habitual;
 - ✚ Febre (temperatura »38,0° C) sem outra causa atribuível;
 - ✚ Dispneia/ dificuldade respiratória, sem outra causa atribuível;
 - b) Anosmia (perda de olfato), ageusia ou disgeusia (enfraquecimento do paladar) de início súbito.

O suspeito de infeção por SARS-CoV-2 contacta o Centro de Contacto SNS (808 24 24 24), ou outras linhas telefónicas criadas para o efeito e divulgadas a nível regional e local.

A avaliação pelo SNS24, permite o encaminhamento dos doentes com suspeita de COVID-19 para:

- a) Vigilância clínica e isolamento domiciliário;
- b) Avaliação Clínica em áreas dedicadas a doentes com infeção respiratória aguda nos cuidados de saúde primários, na comunidade (ADR-C)
- c) Avaliação Clínica em áreas dedicadas a doentes com infeção respiratória aguda

nos serviços de urgência dos hospitais (ADR-SU);

- d) Intervenção da emergência médica pré-hospitalar, através do centro de orientação de doentes urgente (CODU) do INEM.
- ✓ Todos os doentes com suspeita de infeção por SARS-Cov-2, são notificados na plataforma SINAVEmed.
 - ✓ Todos os doentes com suspeita de infeção por SARS-CoV-2 são submetidos a teste laboratorial para SARS-CoV-2, nos termos da Norma 019/2020 da DGS com atualização a 13-10-2021.
 - ✓ Os resultados dos testes laboratoriais são disponibilizados ao doente e registados na plataforma SINAVElab e no Registo de Saúde Eletrónico (RSE) pelo laboratório, no prazo máximo de 12 horas após a sua realização, com indicação do n.º de utente SNS, nome e data de nascimento, dados geográficos da morada onde cumpre isolamento (freguesia e código postal), e de forma a não serem ultrapassadas 24 horas desde a requisição do teste laboratorial e a obtenção do seu resultado.
 - ✓ A investigação epidemiológica e implementação de medidas de controle são iniciadas a todos os doentes com infeção confirmada por SARS-CoV-2, nas primeiras 24 horas após o resultado do teste laboratorial ser registado na plataforma SINAVE, nos termos da Norma 015/2020 da DGS atualizada a 01/10/2021.

9.4. CRITÉRIOS DE FIM DS MEDIDAS DE ISOLAMENTO

O fim de isolamento é determinado apenas no momento em que se comprova o cumprimento cumulativo dos seguintes critérios:

- a) Critérios de melhoria clínica:
 - Sem febre (sem utilização de antipiréticos durante 3 dias consecutivos, e;
 - Melhoria significativa dos sintomas durante 3 dias consecutivos;
- b) Tempo mínimo preconizado para isolamento:
 - Contato desde o dia de início dos sintomas, nas pessoas sintomáticas;
 - Contato desde a data de realização do teste laboratorial que confirmou o diagnóstico nas pessoas assintomáticas durante o curso da doença, bem como nos doentes com incapacidade de datação do dia de início dos sintomas.
- c) Tempo mínimo preconizado para isolamento é de:
 - . 10 dias nas pessoas assintomáticas;



- . 10 dias nas pessoas que desenvolvem doença ligeira ou moderada;
 - . 20 dias nas pessoas que desenvolvem doença grave;
 - . 20 dias nas pessoas com imunodepressão, independentemente da gravidade da evolução clínica.
- d) Todas as pessoas que recuperaram de COVID-19 e que cumpriram os critérios de fim de isolamento, determinados na norma n.º 004/2020 atualizada a 29/10/2021, devem manter o cumprimento das medidas de prevenção e controlo de infeção, de acordo com as normas da DGS.

10. PROCEDIMENTOS DE VIGILÂNCIA DE CONTATOS PRÓXIMOS

De acordo com a Norma 015/2020 com atualização a 01/10/2021, o rastreio de contactos tem como objetivo identificar potenciais casos secundários, a fim de se poder intervir e interromper a cadeia de transmissão da infeção, e inclui as seguintes etapas:

- a) Identificação imediata de todos os contactos de um caso confirmado de infeção por SARS-CoV-2/ COVID-19, tendo em conta o período de infecciosidade, estabelecido na sequência do inquérito epidemiológico;
- b) Avaliação e estratificação de risco dos contactos identificados, incluindo a avaliação de sintomas/ sinais sugestivos de COVID-19;

Definição de contato próximo – um contato é uma pessoa que esteve exposta a um caso confirmado de infeção por SARS-CoV-2, dentro do período de transmissibilidade/ infecciosidade, ou por material biológico infetado por SARS-CoV-2.

Período de transmissibilidade/ infecciosidade – para fins de rastreio de contactos:

- a) Em casos sintomáticos – Desde 48 horas antes da data de início de sintomas de COVID-19, até ao dia em que é estabelecido o fim do isolamento do caso confirmado, nos termos da Norma 004/2020 da DGS
- b) Em casos assintomáticos – quando for possível estabelecer uma ligação epidemiológica, desde 48 horas após a exposição ao caso confirmado, até ao dia em que é estabelecido o fim do isolamento do caso, nos termos da Norma 004/2020 da DGS.

- c) O inquérito epidemiológico e o rastreio devem ser iniciados nas 24 horas seguintes ao conhecimento da existência do caso, independentemente da forma como se tomou conhecimento da existência do mesmo.

Tabela 1: Nível de Exposição^{*,38,39}

ELEVADO:

1. Contacto **cara-a-cara** com um caso confirmado de infeção por SARS-CoV-2/ COVID-19 a uma **distância inferior a 1 metro**, independentemente do tempo de exposição
2. Contacto **cara-a-cara** com um caso confirmado de infeção por SARS-CoV-2/ COVID-19 a uma **distância entre 1 e 2 metros e durante 15 minutos ou mais** (sequenciais ou cumulativos, ao longo de 24 horas)
3. Contacto **em ambiente fechado** com um caso confirmado de infeção por SARS-CoV-2 / COVID-19 (ex. coabitação, sala de reuniões, sala de espera, sala de aula) **durante 15 minutos ou mais**, incluindo viagem em veículo fechado com caso confirmado de infeção por SARS-CoV-2/ COVID-19 (a avaliação de risco em aeronave e navio deve ser remetida para as normas em vigor)⁴⁰
4. **Prestação direta e desprotegida de cuidados de saúde** a casos confirmados de infeção pelo SARS-CoV-2/ COVID-19 (isto é, sem uso de EPI adequado à atividade assistencial respetiva, de acordo com a Norma n.º 007/2020 e/ou a Orientação n.º 019/2020 da DGS, ou sempre que houver indícios de utilização/remoção incorreta)
5. Contacto direto e desprotegido, em ambiente laboratorial ou locais de colheita, com produtos biológicos infetados com SARS-CoV-2

BAIXO:

1. Contacto **cara-a-cara**, a uma distância **entre 1 e 2 metros** com um caso confirmado de infeção por SARS-CoV-2 / COVID-19, por **período inferior a 15 minutos**
2. Contacto **em ambiente fechado** com um caso confirmado de infeção por SARS-CoV-2 / COVID-19 (ex. coabitação, sala de reuniões, sala de espera, sala de aula), incluindo viagem em veículo fechado com caso confirmado de infeção pelo SARSCoV-2 / COVID-19, por **período inferior a 15 minutos** (sequenciais ou cumulativos; ao longo de 24 horas)

* O uso de máscaras ou outros tipos de EPI não exclui uma pessoa de ser considerada como contacto de alto risco, exceto se usados por profissionais treinados em contexto de prestação direta de cuidados a doentes.

Tabela 2: Classificação do contacto e medidas a implementar

Nível de exposição (Tabela 1)	Esquema vacinal completo (Norma 002/2021)	Situações excecionais (alínea b., ponto 16)	Classificação do Contacto	Testes (pontos 24 e 25)	Vigilância (pontos 27 a 29)	Isolamento Profilático (pontos 35 e 36)
Elevado	Não	N/A	ALTO RISCO	1.º teste até ao 5.º dia	Ativa	Sim
	Sim	Sim		2.º teste ao 10.º dia		
		Não	BAIXO RISCO	Teste até ao 5.º dia	Passiva	Não
Baixo	N/A	N/A				

N/A – Não aplicável.

COVID-19



CONTACTOS DE CASO CONFIRMADO DE COVID-19

TODOS OS CONTACTOS DEVEM ADOTAR AS SEGUINTE MEDIDAS

Gestão de contactos, integrada na avaliação do risco:

- Nível de exposição;
- Estado vacinal;
- Contexto de transmissão.

Promove a implementação de medidas de Saúde Pública, adequadas e proporcionadas ao risco, pela Autoridade de Saúde



UTILIZAR MÁSCARA

Utilizar máscara cirúrgica em todos os ambientes (interior e exterior)



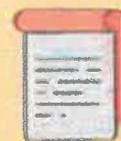
MANTER-SE CONTACTÁVEL

O meio de contacto disponível e acessível



MEDIR TEMPERATURA

Medir e registar a temperatura corporal pelo menos uma vez por dia



MONITORIZAR SINTOMAS

Automonиторizar e registar diariamente sintomas compatíveis com COVID-19

Se surgirem sintomas compatíveis com COVID-19, **contactar** o **profissional de saúde** que o acompanha, o **SNS 24 - 808 24 24 24**, ou se a gravidade justificar o **112**

A pessoa com enquadramento vacinal completo tem maior probabilidade de ser classificada como contacto de baixo risco

Em situações excecionais, uma pessoa com enquadramento vacinal completo pode ser classificada como contacto de alto risco



CONTACTO DE BAIXO RISCO

LIMITAR CONTACTOS

- Reduzindo as suas deslocações ao indispensável (trabalho, escola, casa) e adotar as medidas preventivas em permanência
- Evitar o contacto com pessoas com condições associadas a maior risco de desenvolvimento de COVID-19 grave

TESTES PARA SARS-COV-2

- Até ao 5º dia após exposição ao caso confirmado



CONTACTO DE ALTO RISCO

ISOLAMENTO PROFILÁTICO

- No domicílio ou noutro local definido pela Autoridade de Saúde
- Fim do isolamento - após resultado negativo no teste realizado ao 10º dia ou até 14 dias se determinado pela Autoridade de Saúde

TESTES PARA SARS-COV-2

- Até ao 5º dia e ao 10º dia após data da última exposição ao caso confirmado

11. PROTOCOLO DE HIGIENIZAÇÃO DE ACORDO COM A ORIENTAÇÃO N.º 014/2020, COM ATUALIZAÇÃO A 28-10-21 DADGS

- ✓ 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”, com atualização a 28-10-21 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;
- ✓ Todos os profissionais no seu local de trabalho, devem preocupar-se em manter a limpeza de rotina das superfícies, sobretudo aquelas onde tocam frequentemente;

- ✓ De modo a diminuir a quantidade de germes e o risco de infeção, as superfícies devem ser lavadas com produto detergente/ sabão adequado antes de as desinfetar e seguindo as instruções do rótulo e das fichas de dados de segurança de cada produto;
- ✓ A limpeza deve ser realizada sempre no sentido de cima para baixo e das áreas mais limpas para as mais sujas, utilizando materiais de limpeza de uso exclusivo;
- ✓ Recomenda-se que a entidade adquirente de produtos desinfetantes de mãos e superfícies solicite à entidade que os disponibiliza a apresentação do comprovativo da notificação ou autorização de cada produto biocida à respetiva autoridade competente nacional, em função das áreas a desinfetar;

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 em causa sair da área de isolamento e só depois de arejada, iniciar os procedimentos de limpeza e desinfecção em segurança;
- ✓ Lavar as superfícies com produto detergente/sabão adequado antes de as desinfetar e seguindo as instruções de utilização presentes no rótulo de cada produto de cada produto detergente com água e detergente;
- ✓ Desinfetar as superfícies utilizando um produto desinfetante, adequado para cada superfície, seguindo as instruções do rotulo de cada produto biocida;
- ✓ Terminados os procedimentos de limpeza e desinfecção, a sala de isolamento "Sala de Árbitros", pode voltar a ser utilizada normalmente;

Este Plano de Contingência foi atualizado de acordo com a legislação em vigor e datado e assinado pelo Exmo. Sr. Presidente da Câmara de Mogadouro.

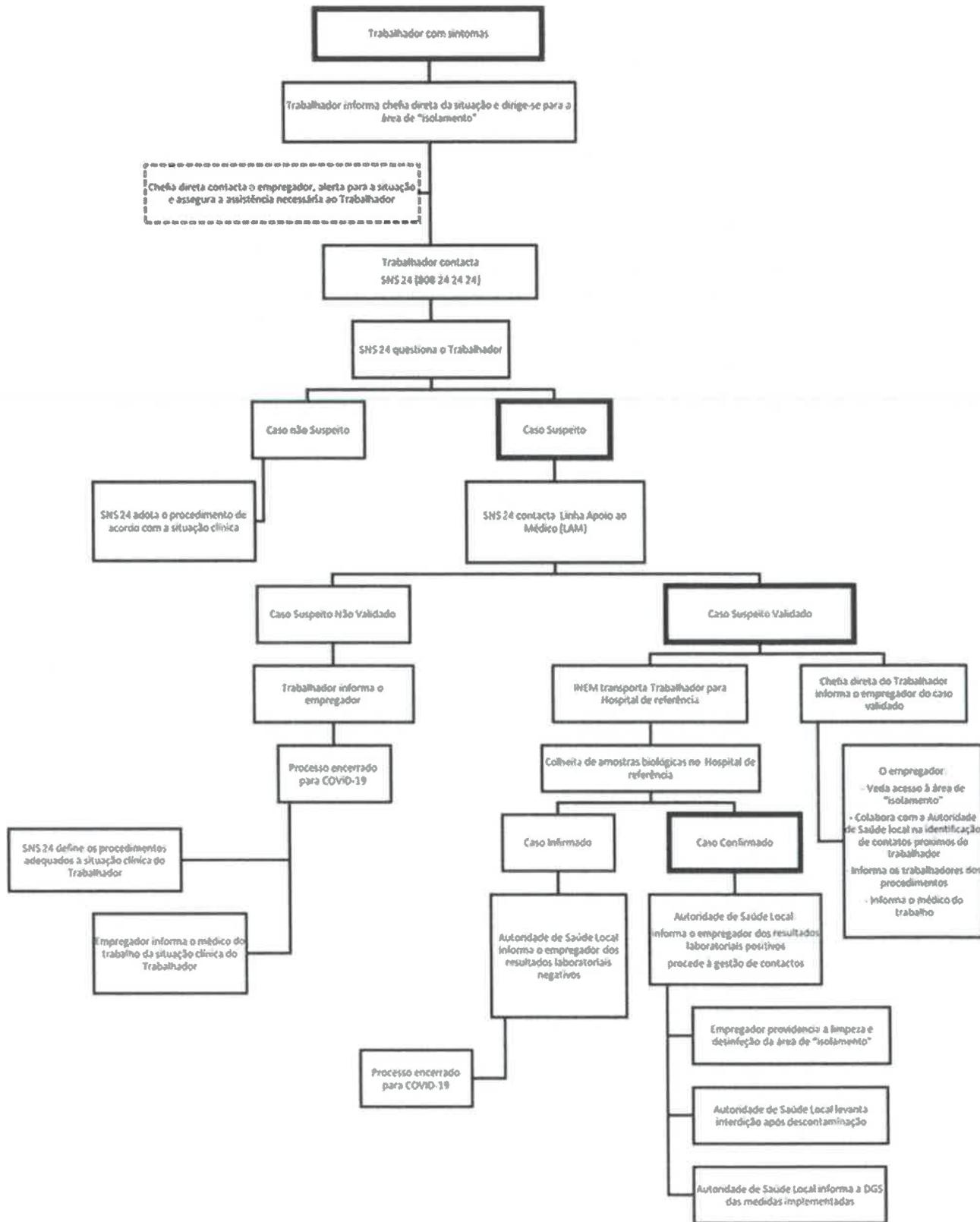
Mogadouro, 03 de novembro 2021



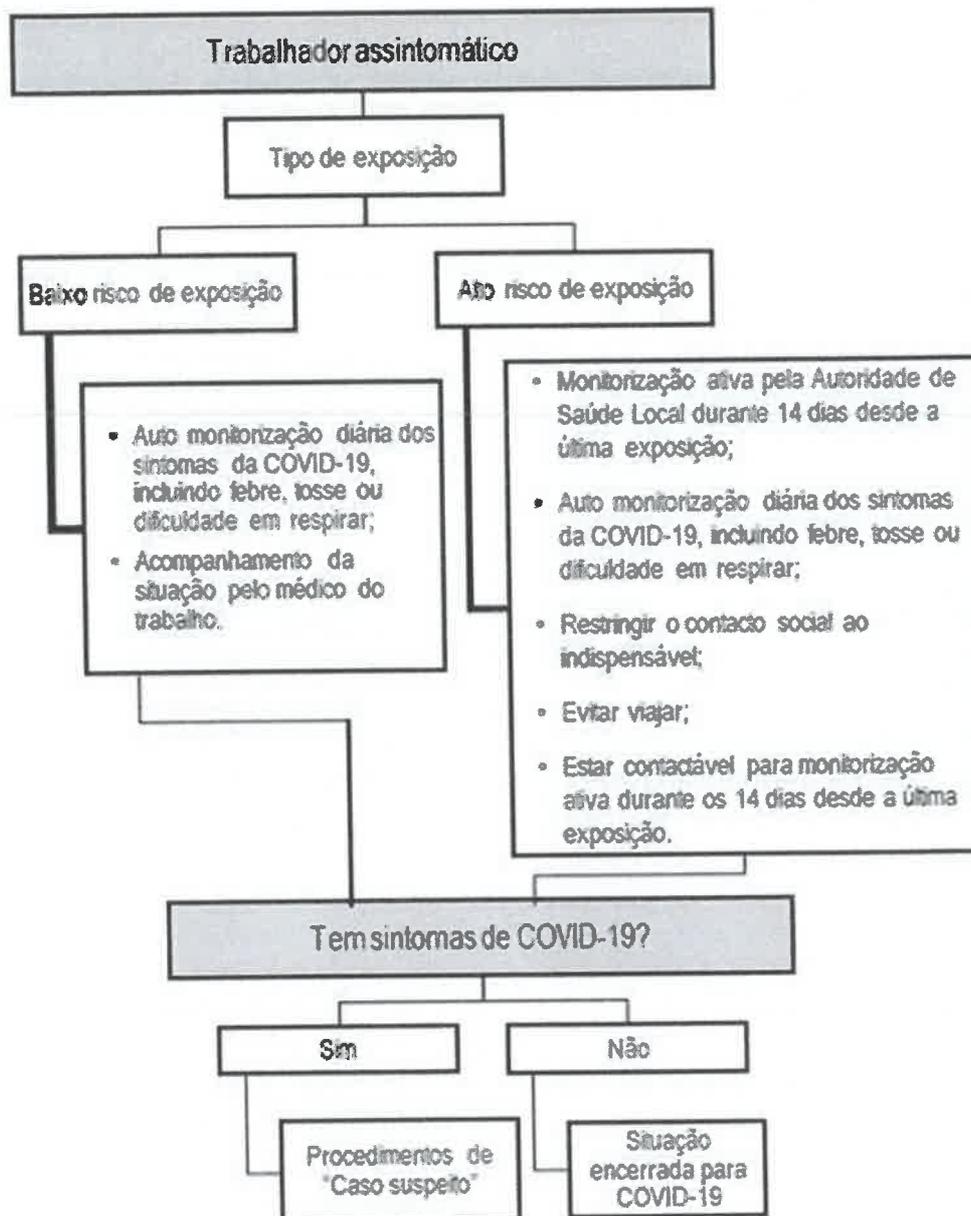
(António Joaquim Pimentel)

Presidente da Câmara Municipal
de Mogadouro

Fluxograma de situação de utilizador do ginásio com sintomas de COVID-19



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



COVID-19

MESMO APÓS ESTAR VACINADO MANTENHA OS CUIDADOS

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, mesmo se tiver máscara.

USO DE MÁSCARA



Use a máscara:

- em espaços fechados
- em locais abertos quando não for possível manter a distância de segurança.

SE TIVER SINTOMAS



Não vá trabalhar.
Caso o seu filho tenha sintomas, não o leve à escola.
Evite sair à rua se estiver doente.

DISTANCIAMENTO FÍSICO



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

REDUÇÃO DE CONTACTOS



Sempre que possível, limite o número de contactos físicos com outras pessoas.

VENTILAÇÃO DOS ESPAÇOS



Mantenha os espaços bem arejados.
Opte por ventilação natural.

LIMPEZA DAS SUPERFÍCIES



Limpe e desinfete as superfícies com frequência.

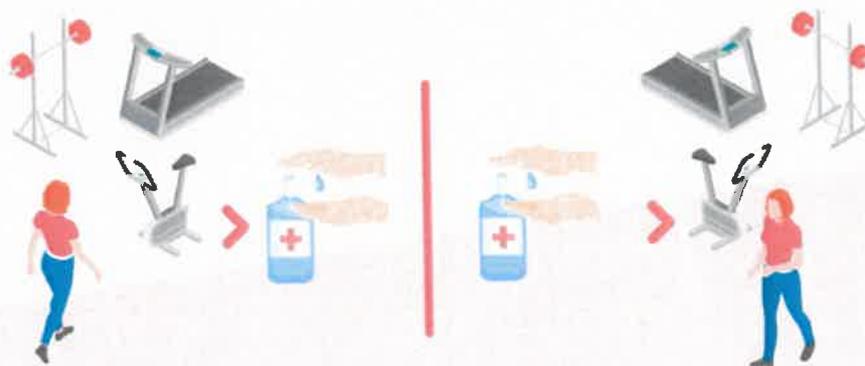
GARANTIR A CORRETA LIMPEZA E HIGIENIZAÇÃO DE EQUIPAMENTOS E MATERIAIS ENTRE SESSÕES



#SEJAUMAGENTEDESAAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

REPÚBLICA PORTUGUESA
SNS
DGS
Programa para o Colégio de Gestão de Apoio e de Intervenção em Saúde (CGAS) de 14 de março

DESINFETAR AS MÃOS À ENTRADA E SAÍDA DE CADA ESPAÇO



#SEJAUMAGENTEDESAAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

REPÚBLICA PORTUGUESA
SNS
DGS
Programa para o Colégio de Gestão de Apoio e de Intervenção em Saúde (CGAS) de 14 de março





Registo De Higieneização Com Base nas Orientações da DGS n.º 014/2020

Ano: 2021
Mês: _____

Zonas a Higieneizar	Nº de Higieneizações	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 Masculino	1ª																																			
	2ª																																			
	3ª																																			
WC Feminino	1ª																																			
	2ª																																			
	3ª																																			

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



COVID-19

Registo de Desinfeção das Superfícies de Toque Frequente

Ano: 2021

Mês: _____

Zonas 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					
Zona da Recepção	1ª	2ª	3ª																																	
Maçanetas de portas	1ª																																			
	2ª																																			
	3ª																																			
Equipamentos Desportivos Sala Ginásio	1ª																																			
	2ª																																			
	3ª																																			
Bancos	1ª																																			
	2ª																																			
	3ª																																			
Mesas de Apoio	1ª																																			
	2ª																																			
	3ª																																			
Borrifadores	1ª																																			
	2ª																																			
	3ª																																			
Teclado do computador	1ª																																			
	2ª																																			
	3ª																																			
Impressora	1ª																																			
	2ª																																			
	3ª																																			
Balneários	1ª																																			
	2ª																																			
	3ª																																			

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

Operadores: _____

