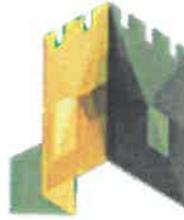


Ata 3
3/3/2022
Aprovado o presente
Plano de contingência.
[Assinatura]

Município de
Mogadouro



PLANO DE CONTINGÊNCIA

Piscina Municipal Coberta março 2022





Índice

1.	INTRODUÇÃO	1
2.	ÂMBITO DE APLICAÇÃO	1
3.	OBJETIVO	2
4.	PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS DA DOENÇA COVID-19 E SARS-COV-2	2
5.	ÁREAS DAS PISCINAS COBERTAS	4
	• Recepção- Venda de Bilhetes / Gestão de Utentes;	4
	• Vestiários Funcionários;	4
	• Instalações sanitárias Homens e Instalações Sanitárias Mulheres definida como Sala de Isolamento;	4
	• Acesso aos Vestiários / Torniquete;	4
	• Vestiários Femininos (1 e 2);	4
	• Vestiários Masculinos (3 e 4);	4
	• Sala das Máquinas 1;	4
	• Sala de Máquinas 2;	5
	• Posto de 1.º Socorros;	5
6.0	Definições	5
6.1	Matriz de responsabilidades	6
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 NAS PISCINAS COBERTAS MUNICIPAIS, DESTACAM-SE:	12
9.1	BALNEÁRIOS- CHUVEIROS / INSTALAÇÕES SANITÁRIAS	14
9.2	ÁREA DE ISOLAMENTO	14
9.3	Abordagem das Pessoas Assintomáticas com Infecção por SARS-CoV - 2:	15
9.3	Abordagem das Pessoas Sintomáticas com suspeita de Infecção por SARS-CoV - 2:	15
9.4	CRITÉRIOS DE FIM DAS MEDIDAS DE ISOLAMENTO	17
10.	COVID-19: RASTREIO DE CONTATOS	18
11.	PROTOCOLO DE HIGIENIZAÇÃO DE ACORDO COM A ORIENTAÇÃO N.º 014/2020, COM ATUALIZAÇÃO A 28-10-21 DADGS	24
12.	LIMPEZA E HIGIENIZAÇÃO DA SALA DE ISOLAMENTO ONDE ESTEVE UMA PESSOA SUSPEITA OU CONFIRMADA DE COVID-19:	25



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 “**Piscina Municipal Coberta**”. 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 atividades físicas, nas piscinas municipais cobertas 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 das piscinas municipais cobertas de Mogadouro, para lidar com 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.



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 DAS PISCINAS COBERTAS

- Recepção- Venda de Bilhetes / Gestão de Utentes;
- Vestiários Funcionários;
- Instalações sanitárias Homens e Instalações Sanitárias Mulheres definida como Sala de Isolamento;
- Acesso aos Vestiários / Torniquete;
- Vestiários Femininos (1 e 2);
- Vestiários Masculinos (3 e 4);
- Sala das Máquinas 1;



- Sala de Máquinas 2;
- Posto de 1.º Socorros;

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	<u>Critérios clínicos:</u> Infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória) requerendo ou não hospitalização. <u>Critérios epidemiológicos</u> História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias antes do início de sintomas, ou Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas, ou Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19.
	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;



Piscinas Cobertas
Municipais

- Ter acesso ao Plano de Contingência nas instalações desportivas;
- Ter informação 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 trabalhador das piscinas cobertas ou utilizador, verificar



	<p>que sente algum dos sintomas suspeitos de padecer de COVID-19, <u>deverá ficar em casa e contatar a linha SNS 808 24 24 24</u> e seguir as suas orientações;</p> <ul style="list-style-type: none">• Ter comportamentos de prevenção adequados, tais como uso de máscara individual no acesso ao edifício e 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 das piscinas municipais cobertas e seus trabalhadores, 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, higienização das mãos;
- 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 trabalhadores das piscinas cobertas, 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 nas piscinas municipais cobertas e/ ou as 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



00 Molha as mãos



01 Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



02 esfregue as palmas das mãos uma na outra



03 Palma com palma para os dedos entrelaçados



04 Esfregue o pulgar esquerdo em sentido horário, contrariamente no pulgar direito e vice-versa



05 Esfregue reciprocamente por três a por 3 vezes no sentido de mão direita na palma da mão esquerda e vice-versa



06 Esfregue o pulgar esquerdo com a mão direita e vice-versa



07 Enxague as mãos com água



08 Seque as mãos com um tecido descartável

COVID-19

MÁSCARAS



COMO COLOCAR

1. **LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR**

2. **VER A POSIÇÃO CORRETA**
Verificar se todo o rosto é colocado coberto pela máscara e se a parte da máscara cirúrgica (lado branco) está virada para cima.

3. **COLLOCAR A MÁSCARA PELOS ATRILHOS/ELÁSTICOS**

4. **AJUSTAR AO BOSTO**
Do nariz até abaixo do queixo.

5. **NÃO TOCAR A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS**

DURANTE O USO

1. **TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER ÚMIDA**

2. **NÃO SENTIR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU RESPIRAR**

3. **NÃO TOCAR NOS OLHOS, NARIZ OU BOCA**
Se o fizer, lavar as mãos de seguida.

COMO REMOVER

1. **LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER**

2. **INTRODUZIR A MÁSCARA PELOS ATRILHOS/ELÁSTICOS**

3. **DESCARTAR EM CONTÊINTE DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DE FRENTE DA MÁSCARA**

4. **LAVAR AS MÃOS**

TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

1. Manter e transportar as máscaras em um invólucro fechada, resistente, limpa e seca.
2. Caso utilize máscara reutilizável, deve confirmar que esta é certificada.
3. Lavar e secar, após cada utilização, segundo as indicações do fabricante.
4. Verificar nas indicações do fabricante o número máximo de utilizações.

9. COMO MEDIDAS A APLICAR NAS PISCINAS COBERTAS MUNICIPAIS, DESTACAM-SE:

- ✓ Os funcionários do município e utilizadores da piscina, 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;
- ✓ Todos os trabalhadores da piscina coberta, serão alvo de uma ação de informação acerca do conteúdo do plano de contingência, nomeadamente saberem reconhecer os sintomas suspeitos de COVID-19 e saberem como atuar perante um possível utilizador/trabalhador de padecer de sintomas de Covid-19 aquando da utilização da piscina;
- ✓ Respeitar o distanciamento físico e as regras implementadas para uma utilização em segurança;
- ✓ Todos os espaços, materiais e equipamentos utilizados no decorrer da prática desportiva na piscina, devem ser submetidos a limpeza e desinfeção de acordo com as orientações da DGS;
- ✓ Os utilizadores da piscina e trabalhadores, 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 no acesso ao edifício;
- ✓ Intensificar os serviços de limpeza na piscina, com especial atenção para todos os objetos e espaços de uso comum, tais como:
 - Maçanetas/puxadores de todas as portas;
 - Interruptores da luz;
 - Cadeiras, mesas e bancos;
 - Manípulos dos chuveiros;
 - Loiças de casas-de-banho;
 - Equipamentos utilizados nas atividades aquáticas (será criada uma zona “suja” para a colocação dos equipamentos que forem usados em aula, para se proceder à sua desinfeção após utilização;
- ✓ Será sinalizado, o circuito de entrada e saída do edifício, para os utilizadores;
- ✓ Foi definida uma sala de isolamento, no edifício que é a “WC- Mulheres”, que está



devidamente sinalizada. Todos os trabalhadores 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 no tanque da piscina em aulas de natação, só poderão estar em simultâneo, até ao máximo de 10 atletas;
- ✓ Nas aulas de Hidroginástica poderão estar até 20 praticantes;
- ✓ Todos os trabalhadores, devem usar equipamento de proteção individual, de acordo com as orientações da DGS, exceto os professores quando estiverem a lecionar as aulas de grupo;
- ✓ Os trabalhadores e utilizadores do espaço, devem fornecer os seus dados pessoais, 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 trabalhadores e utilizadores da piscina, devem garantir a distância de pelo menos 1,5 metros em contexto de realização de exercício físico;
- ✓ Não é permitido o contato físico entre técnicos, trabalhadores e utilizadores, exceto em situações de emergência;
- ✓ Deve ser evitado o uso de equipamentos com superfícies porosas;
- ✓ Superfícies porosas como pegadas 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;



9.1. BALNEÁRIOS- CHUVEIROS / INSTALAÇÕES SANITÁRIAS

- ✓ A utilização de balneários é permitida pelos utilizadores e técnicos do município, de forma a garantir um comportamento preventivo com práticas de distanciamento físico entre utilizadores/ técnicos, higienização frequente das mãos;
- ✓ Os utilizadores quando necessitarem de usar as instalações sanitárias existentes nos balneários, se esta estiver ocupada deverão aguardar a sua vez, é proibida a utilização desta em grupos, com exceção de uma criança sem autonomia necessitar de um adulto para a apoiar;

9.2. ÁREA DE ISOLAMENTO

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

Foi definida a seguinte área de isolamento: WC- FEMININA

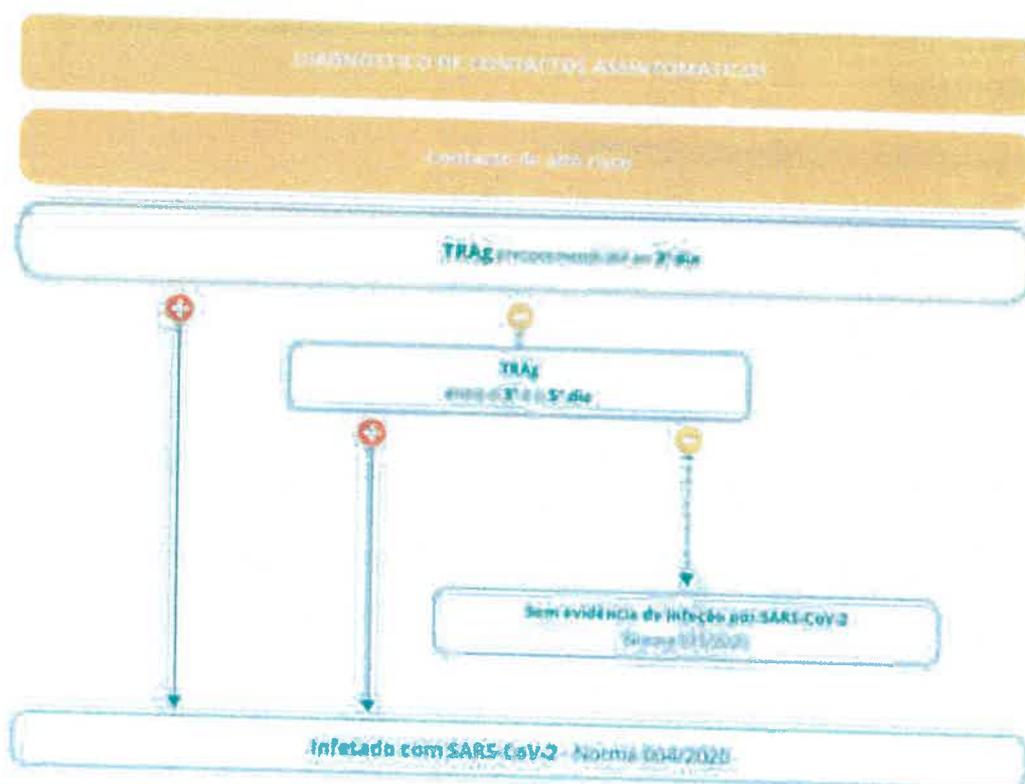
Esta sala deverá estar equipada com:

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

9.3. Abordagem das Pessoas Assintomáticas com Infecção por SARS-CoV - 2:

- ✓ **As pessoas assintomáticas com resultado positivo em teste para a SARS-CoV-2** devem autoisolar-se (interrompendo o autoisolamento para a realização de teste laboratorial quando indicado)



9.4. Abordagem das Pessoas Sintomáticas com suspeita de Infecção por SARS-CoV - 2:

- ✓ De acordo com a Norma n.º 004/2020 de 23/03/2021 atualizada a 05/01/2022, são consideradas as pessoas que apresentem, independentemente do seu estado vacinal contra Covid-19, os sintomas seguintes são consideradas **pessoas sintomática com suspeita de infecção por SARS-CoV-2**:
 - a) quadro de **infecção respiratória aguda** com pelo menos, um dos seguintes sintoma;
 - ✚ 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;

E/OU

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)**, de acordo com a gravidade da apresentação clínica e as condições associadas a evolução para COVID-19 grave, da seguinte forma

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

- a) Autocuidados 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 as pessoas sintomáticas com suspeita de infeção por SARS-CoV-2 devem realizar a teste laboratorial para SARS-CoV-2, nos termos da Norma 019/2020 da DGS com atualização a 23-02-2022.
 - ✓ Em situação de doença ligeira, pode ser realizado TRAg de uso profissional, nas entidades definidas na Circular Conjunta DGS/INFARMED/INSA n.º005/CD/100.20.200 antes do contato com o SNS24;
 - ✓ 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.
 - ✓ Às pessoas com infeção confirmada por SARS-Cov-2 é determinado o confinamento obrigatório pela Autoridade de Saúde territorial competente.

9.5. 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:
 - . 7 dias nas pessoas assintomáticas ou que desenvolvem doença ligeira;
 - . 10 dias nas pessoas que desenvolvem doença 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 nos pontos 43 e 44 da norma n.º 004/2020 atualizada a 05/01/2022, não realizam novos testes laboratoriais para a SARS-CoV-2 nos 180 dias subsequentes ao fim do isolamento.
- e) Excetuando-se do ponto anterior, as pessoas que desenvolvam novamente sintomas sugestivos de COVID-19.

10. COVID-19: RASTREIO DE CONTATOS

No atual contexto epidemiológico, para a implementação das medidas de saúde pública adequadas e proporcionadas, é privilegiada a identificação dos contatos de alto risco pelo caso confirmado de infeção por SARS- CoV-2, pelo próprio caso confirmado.

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. Norma 015/2020 com atualização a 03/03/2022

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

- 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 – Desde 48 horas antes da data da colheita da amostra biológica para o teste laboratorial para SARS-CoV-2 até ao dia em que é estabelecido o fim do caso confirmado, nos termos da Norma 004/2020 da DGS
- 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

Identificação de Contactos e Medidas a Implementar no Atual Contexto Epidemiológico

Tabela: Classificação do contacto e medidas a implementar

Contexto	Esquema vacinal primário com dose de reforço (Norma 002/2021) ou Recuperação de COVID-19 (180 dias)	Classificação do Contato	Testes	Vigilância	Isolamento Profilático
Coabitação (alínea a do ponto 6)	Não	ALTO RISCO	1.º teste o mais precocemente possível 2.º teste entre o 3.º e o 5.º dia	Autovigilância	Não
Instituições com populações mais vulneráveis (alínea b do ponto 6)	Não				
Coabitação (alínea a do ponto 6)	Sim	BAIXO RISCO	Não	Autovigilância	Não
Instituições com populações mais vulneráveis (alínea b do ponto 6)	Sim				
Restantes situações	N/A				

N/A - Não aplicável.



Identificação de Contactos através do Formulário de Casos e Contatos (FCC)

1. Para efeitos do ponto 4 e ponto 8 da presente Norma, a identificação de contactos de alto risco deve ser realizada pelo caso confirmado de infeção por SARS-CoV-2/COVID-19, através do preenchimento e submissão do Formulário de Casos e Contatos (FCC), acessível através da ligação enviada por SMS ao caso confirmado após integração de resultado positivo no teste laboratorial para SARS-CoV-2, na plataforma Trace COVID-19, via SINAVElab.
2. O FCC inclui as seguintes perguntas referentes ao **caso confirmado**:
 - a. Nome completo (pré-preenchido com informação constante no Registo Nacional de Utente);
 - b. Documento de identificação
 - i. Número de Identificação da Segurança Social (Campo obrigatório);
 - ii. Número de utente (pré-preenchido com o número de utente utilizado para entrar no formulário);
 - c. Data de nascimento (pré-preenchido com informação constante no Registo Nacional de Utente);
 - d. Contacto telefónico¹⁷ (campo obrigatório);
 - e. Email;
 - f. Morada de isolamento
 - g. Apresentou ou apresenta algum dos seguintes sintomas?
 - i. Lista de sintomas
 1. Se seleccionado um sintoma da lista, surge pergunta "Em que dia surgiu o primeiro sintoma?" (campo obrigatório, se sintomas seleccionados)
 - ii. Não tive, nem tenho sintomas.
 - h. Em que dia realizou o teste à COVID-19? (campo obrigatório)
 - i. Encontra-se em isolamento desde que dia?
 - j. Reside ou trabalha em alguma das seguintes instituições entre o dia (dd/mm/aaaa) e o dia de hoje (inclusive)?
 - i. Instituições Residenciais para Idosos (ERPI) e outras respostas similares dedicadas a pessoas idosas;
 - ii. Unidades de Cuidados Continuados Integrados da Rede Nacional de Cuidados Continuados;
 - iii. Comunidades terapêuticas e comunidades de inserção social;
 - iv. Centros de acolhimento temporário e centros de alojamento de emergência.
 - k. Morada da instituição, com campos fechados para Distrito, Concelho e Freguesia



3. O FCC inclui as seguintes perguntas para **identificação de contactos de alto risco** do caso confirmado, nos termos da presente Norma. Para cada contacto:
 - a. Nome;
 - b. Número de utente;
 - c. Contacto telefónico;
 - d. Data da última vez que contactou com esta pessoa.

4. Os contactos de alto risco identificados através do FCC são integrados na tabela de "rastreo de contactos" do respetivo caso confirmado de infeção por SARS-CoV-2 / COVID-19, na plataforma Trace COVID-19, sendo assegurada:
 - a. Requisição automática de **testes laboratoriais para SARS-CoV-2**, no dia seguinte à introdução na tabela de rastreo de contactos para todos os contactos.

Identificação de Contactos através do SNS 24

1. Os contactos identificados pelo SNS 24, através de algoritmos validados para o efeito, são **contactos de alto risco ou contactos de baixo risco**.
2. Para o disposto no número anterior, o SNS 24 integra a informação na plataforma Trace COVID-19, assegurando o:
 - a. Registo dos contactos de alto risco na plataforma Trace COVID-19, com a informação do nome, número de utente, morada de ocorrência/actual, número de telemóvel, endereço eletrónico, assim como, sempre que possível, o nome do caso confirmado associado, respetivo contacto telefónico, data do último contacto de risco e identificação do critério de risco;
 - b. Indexação dos contactos de alto risco ao caso confirmado de COVID-19, na plataforma Trace COVID-19;
 - c. Esclarecimento aos contactos relativamente aos cuidados a ter nos 14 dias após a exposição ao caso confirmado;
 - d. Informação aos contactos que em caso de aparecimento de sintomas devem contactar o SNS 24, ou o 112 em caso de emergência.
3. Para os contactos de caso confirmado de infeção por SARS-CoV-2 / COVID-19 são **requisitos automaticamente os testes laboratoriais para SARS-CoV-2**, através do SNS24¹⁸.



Identificação e Classificação de Contactos pela Autoridade de Saúde por Nível de Exposição

1. Nas situações de instituições de populações mais vulneráveis, nos termos da alínea b do ponto 6, e ainda nas situações indicadas no ponto 16 da presente Norma, a classificação do risco do contacto deve ter em consideração^{19,20,21,22}:

a. Nível de exposição (Tabela)²³:

- i. A proximidade entre o contacto e o caso confirmado de infeção pelo SARS-CoV-2/ COVID-19: o risco é tanto maior quanto menor for a distância entre as pessoas;
- ii. A duração da exposição: o risco é tanto maior quanto mais longa for a exposição, devendo essa duração ser aferida cumulativamente²⁴;
- iii. A presença de sintomas no caso confirmado e a sua duração: o risco é maior para os contactos com casos confirmados sintomáticos de COVID-19, sobretudo se o contacto ocorrer em torno do primeiro dia de sintomas²⁵;
- iv. A probabilidade de geração de gotículas ou aerossóis pelo caso confirmado de infeção pelo SARS-CoV-2/ COVID-19: o risco é maior se o contacto ocorrer durante atividades com geração de aerossóis pelo caso confirmado, como por exemplo, tosse, canto, grito e exercício físico.
- v. A utilização de Equipamento de Proteção Individual (EPI) adequado, de acordo com a Norma n.º 007/2020 e/ou a Orientação n.º 019/2020 da DGS, no caso dos profissionais de saúde.
- vi. A presença de certas características ambientais: o risco é maior em situações de exposição em ambientes fechados e pouco ventilados e em ambientes com aglomerados populacionais²⁶.

**Tabela: Nível de Exposição^{*,27,28}****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 durante 15 minutos ou mais, incluindo viagem em veículo fechado com caso confirmado de infeção por SARS-CoV-2/ COVID-19
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, incluindo viagem em veículo fechado com caso confirmado de infeção pelo SARS-CoV-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.

a. Estado imunitário:

- i. O esquema vacinal completo com dose de reforço^{29,30,31}, nos termos da Norma 002/2021 da DGS, diminui o risco de infeção por SARS-CoV-2 / COVID-19, mesmo perante a circulação de novas variantes³².
- ii. A infeção prévia por SARS-CoV-2 / COVID-19, nos termos da Norma 020/2020 da DGS, diminui o risco de infeção por SARS-CoV-2 / COVID-19, mesmo perante a circulação de novas variantes³³.

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

- ✓ Sendo a piscina coberta um espaço, onde estão expostas diariamente de forma continuada os utilizadores / trabalhadores do município, 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, entre outros;
- ✓ Foi definido para a piscina, 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 trabalhadores 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;
- ✓ 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, pode voltar a ser utilizada normalmente;



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.

COVID-19

SE TIVER ALGUM DESTES SINTOMAS



Tosse

(que pode estar associada a dores musculares ou dor de cabeça)



Febre



Perda ou diminuição de olfato

Mantenha-se em **autoisolamento**
e ligue **SNS 24 - 808 24 24 24**



A

1

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO / Mapa de Aulas

HORÁRIO	Dia de Semana					
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
9:15h - 10:00h	HIDRO-S	HIDRO-S	Livre	HIDRO-S	Livre	Livre
10:15h - 11:00h	HIDRO-T	HIDRO-T	Livre		Livre	Livre
11:00h - 12:00h	Livre	Livre	Livre	Livre	Livre	Livre
12:00h - 15:30h	Livre					
15:30 - 16:30h	Livre	Livre	Livre	Livre	Livre	Livre
16:30 - 17:30h	Livre	Livre	Livre	Livre	Livre	Livre
17:30h - 18:15h	AMA	AMA	N - B	AMA	C1	Livre
18:15h - 19:00h	C1	AMA	N - B	C1	C2	Livre
19:15h - 20:00h	Livre	HIDRO	HIDRO			Livre

Legenda: HIDRO-S – Hidroginástica Sénior **HIDRO** – Hidroginástica **HIDRO – T** – Hidroterapia

N-B - Natação Bebés AMA – Adaptação ao Meio Aquático C1 – Natação nível 1 C2 – Natação nível 2



Handwritten mark or signature in the top left corner.

Small handwritten mark or signature in the top right corner.



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

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		
WC Masculino	1ª																																	
	2ª																																	
	3ª																																	
WC Feminino	1ª																																	
	2ª																																	
	3ª																																	

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

Operadores: _____

A

11