

PLANO DE CONTINGÊNCIA ESTÁDIO MUNICIPAL

COVID-19

AGOSTO 2020



Índice

1. Enquadramento.....	3
2. Objetivos.....	3
3. Situação.....	4
4. Execução.....	4
4.1. Direção e Coordenação.....	5
4.2. Informação e Monitorização.....	5
4.3. Ativação do Plano.....	5
4.4. Ações a desenvolver pelos serviços.....	6
5. Procedimentos.....	8
5.1. Procedimentos para o funcionamento do Estádio Municipal.....	8
5.2. Medidas de utilização dos balneários, chuveiros/cabines de duche, sanitários.....	9
5.3. Medidas gerais para os espaços de treino em grupo e utilizações na Sala de Exercício.....	10
5.4. Higienização das Instalações.....	11
6. Procedimentos para trabalhadores e utentes com sintomas COVID19.....	13
6.1. Área de Isolamento.....	13
6.2. Procedimentos específicos de um caso suspeitos.....	14
6.3. Procedimentos de Vigilância e contactos próximos.....	15
7. Logística.....	16
8. Controlo de Entradas.....	16
9. Informação Pública.....	17
ANEXOS.....	18
Anexo 1 – Materiais de informação Pública.....	19
Anexo 2 – Composição de kits para casos suspeitos e identificação de espaços de isolamento de casos suspeitos.....	22
Anexo 3 – Planta do recinto do Estádio Municipal.....	23
Anexo 4 – Contactos do FCOH.....	24

1. Enquadramento

O COVID-19 é a designação dada pela Organização Mundial da Saúde para identificar a doença provocada pelo novo coronavírus SARS-CoV-2. Este novo coronavírus foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019 na China, na cidade de Wuhan.

A 11 de março de 2020, a Organização Mundial de Saúde declarou o novo vírus como pandemia, o que obrigou a sociedade a ajustar a sua forma de vida, acautelando os grupos de risco, com o objetivo de conter a propagação do vírus. Perante a situação foram adotadas várias medidas urgentes e extraordinárias, entre as quais o estado de emergência que vigorou de 19 de março a 2 de maio de 2020 para conter a transmissão do vírus e controlar a situação epidemiológica, garantindo assim a segurança da sociedade.

O Despacho n.º 6134-A/2020, de 5 de junho, determina que o funcionamento e utilização de piscinas ao ar livre obriga a que os responsáveis pela gestão destes espaços implementem procedimentos de prevenção e controlo da infeção, assegurando o cumprimento de regras de ocupação, permanência, higienização dos espaços e distanciamento físico entre utentes.

Neste contexto, importa continuar a adotar medidas para conter a transmissão do vírus e controlar a situação epidemiológica, para que o levantamento das medidas de confinamento seja progressivo e gradual, e que os efeitos das medidas na evolução da pandemia seja sistematicamente avaliados, para que possamos retomar a atividade económica e a nossa vida em sociedade com a garantia que a pandemia se mantém controlada.

2. Objetivos

O presente Plano de Contingência constitui um instrumento de orientação para a gestão de meios e ações de prevenção e de resposta ao aparecimento de casos suspeitos de infeção, dando resposta à necessidade de planear uma intervenção eficaz e concertada para a retoma do funcionamento do Estádio Municipal.

O Plano define, nomeadamente:

- A estrutura de decisão, coordenação, monitorização e divulgação de informação.
- Os procedimentos a adotar de forma a conter a propagação da doença junto dos utilizadores e trabalhadores da Estádio Municipal.

Este documento não prevê ações de tratamento médico. Nestas circunstâncias deverão seguir-se as orientações da Direção-Geral da Saúde. As situações não previstas no presente Plano deverão ser avaliadas caso a caso.

3. Situação

O Futebol Clube de Oliveira do Hospital (FCOH) tem sob a sua gestão o Estádio Municipal, cujo recinto se situa na freguesia de Oliveira do Hospital, onde se desenvolvem as atividades desportivas, constituindo espaços propícios a uma elevada aglomeração de pessoas, implicando o contacto direto entre indivíduos, pelo que, face à atual situação epidemiológica, consideramos no presente plano a sua especial vulnerabilidade.

Neste contexto identificam-se os seguintes intervenientes:

- CMOH;
- FCOH
- Utilizadores;
- Trabalhadores do Estádio Municipal.

4. Execução

Este plano aplica-se a todos os utilizadores e trabalhadores do Estádio Municipal que interagem direta ou indiretamente no dito recinto.

No âmbito do presente Plano, cada interveniente atuará perante a situação identificada, em conformidade com as funções que lhes estão atribuídas. A implementação de medidas extraordinárias de contingência e mitigação dos efeitos da COVID-19 pelo FCOH no recinto do Estádio Municipal será ponderado tendo em consideração a melhor informação disponível, as recomendações emanadas no momento pelas autoridades de saúde e do Governo e a atuação por parte de todos os intervenientes.

4.1. Direção e Coordenação

De forma a garantir a continuidade dos recintos em funcionamento, é imprescindível concertar ações e promover a partilha de informação entre os intervenientes.

Neste sentido, estabelece-se que a responsabilidade da implementação do presente plano ficará a cargo da Direção do FCOH, coadjuvado por uma Equipa de Coordenação constituída pelo Gabinete de Gestão do COVID-19 da CMOH, e pelo Serviço Municipal de Proteção Civil.

Esta equipa é responsável por:

- a) Acompanhar a evolução da situação;
- b) Elaborar e divulgar relatórios de situação;
- c) Promover a disponibilização do Plano no sítio do FCOH na internet;
- d) Realizar alterações ao Plano de Contingência.

4.2. Informação e Monitorização

A equipa de Coordenação ficará responsável por monitorizar a aplicação das regras de contingência no Estádio Municipal, centralizar a informação, elaborar relatórios, caso se justifique, e reportar os dados ao responsável do Plano, bem como sugerir alterações ao Plano, sempre que se justifique.

A articulação com a DGS será garantida pelo Serviço Municipal de Proteção Civil, que assegurará a divulgação de informação considerada pertinente ao Gestor do Plano.

4.3. Ativação do Plano

O Plano é ativado pelo FCOH, com o apoio técnico da Equipa de Coordenação, atendendo a uma das seguintes situações:

- a) Orientações emanadas pela DGS;
- b) Na iminência da proliferação generalizada de casos de COVID-19 na cidade;
- c) Surgimento de um caso de contaminação ou suspeita de contaminação por COVID-19 no Estádio Municipal.

A desativação do Plano de Contingência é da responsabilidade do Diretor do Plano, em articulação com a Equipa de Coordenação.

4.4. Ações a desenvolver pelos serviços

Este plano prevê três fases de atuação, com distintos procedimentos: fase de prevenção, fase de resposta e fase de recuperação. As ações descritas em cada uma das fases poderão ser alteradas face à existência de novas diretivas da DGS, do Governo ou de alterações nos cenários de propagação da doença.

FASE DE PREVENÇÃO

Esta fase é marcada pelas seguintes ações:

- a) Divulgação do Plano no sítios de Internet do FCOH.
- b) Divulgação de informação sobre medidas de prevenção a todos os intervenientes (ANEXO 1);
- c) Reforço de medidas de limpeza no recinto do Estádio Municipal;
- d) Reconhecimento e formação dos recursos humanos necessários para o funcionamento do Estádio Municipal;
- e) Identificação das tarefas essenciais dos trabalhadores do Estádio Municipal;
- f) Identificação de medidas alternativas para assegurar a continuidade das tarefas essenciais;
- g) Aquisição de equipamentos, kits de proteção individual para entrega aos intervenientes que apresentem sintomas de contágio de COVID-19 (ANEXO 2);
- h) Nomeação dos trabalhadores com responsabilidade pelo armazenamento e distribuição dos kits de proteção individual, em caso de necessidade;
- i) Preparação de um espaço de isolamento no Estádio Municipal, onde tal seja possível, com o objetivo de reduzir o risco de transmissão, afastando as pessoas da fonte potencial de infeção;
- j) Designação do trabalhador responsável pelo acompanhamento ao espaço de isolamento, de eventual suspeito de infeção.
- k) Disponibilização de solução de base alcoólica de desinfeção na entrada e saída do Estádio Municipal;
- l) Monitorizar e acompanhar a situação.

FASE DE RESPOSTA

Esta fase é desencadeada pela referenciação de possíveis casos de contágio em qualquer interveniente, e compreende as seguintes ações:

- a) Reforço da divulgação de informação sobre medidas de prevenção a todos os intervenientes;
- b) Reforço da limpeza do recinto do Estádio Municipal;
- c) Garantir a existência de produtos de higiene no Estádio Municipal, de modo a reforçar uma boa higienização das mãos;
- d) Garantir a reposição dos kits de proteção individual;
- e) Face ao aparecimento de casos com fundadas suspeitas de infeção por COVID-19 no recinto das piscinas municipais:
 - Implementar medidas com vista à contenção da disseminação da doença, providenciando meios de comunicação com o SNS 24 (808 24 24 24), entregando um kit de proteção individual e encaminhamento para um espaço de isolamento (ANEXOS 2 e 3);
 - Proceder à desinfeção dos locais de permanência de casos suspeitos.
- f) Informar os munícipes sobre a eventual perturbação no funcionamento do Estádio Municipal;
- g) Emitir relatórios com informação direcionada às autoridades de saúde, dirigentes, demais trabalhadores e comunicação social.
- h) Recolher a identificação dos trabalhadores que estiveram em contacto com um caso suspeito de infeção.

FASE DE RECUPERAÇÃO

Esta fase é marcada pela cessação do aparecimento de novos casos, pela recuperação clínica dos últimos infetados e pelo regresso gradual à normalidade, culminando com a desativação do Plano. É caracterizada pelas seguintes ações:

- a) Continuação da aplicação de medidas de proteção e limpeza de instalações;
- b) Monitorização permanente da situação, com vista a detetar possíveis ondas subsequentes de infeção;

- c) Informação aos munícipes sobre a reativação e normalização do funcionamento das piscinas municipais.

Com a desativação do Plano:

- a) Desativar os espaços de isolamento;
- b) Recolher os kits de proteção individual não utilizados;
- c) Avaliar a eficácia das ações e procedimentos implementados nas diversas fases e elaborar relatório de avaliação final;
- d) Desativar as estruturas de coordenação, informação e monitorização.

5. Procedimentos

5.1. Procedimentos para o funcionamento do Estádio Municipal

De acordo com as orientações da DGS, nomeadamente a orientação nº030\2020 a abertura do funcionamento dos espaços do Estádio Municipal fica sujeito ao cumprimento das seguintes regras:

- a) O cumprimento de regras de ocupação, permanência, higienização dos espaços e distanciamento físico entre utentes, incluindo as já previstas no Decreto-Lei n.º 24/2020, de 25 de maio, com as necessárias adaptações, e bem assim o cumprimento das orientações da DGS aplicáveis;
- b) Colaboradores: obrigatório o uso de máscara;
- c) Todos os utilizadores usem máscara na entrada e saída das instalações;
- d) Treinadores e Staff de apoio: recomendado o uso de máscara, quando ao ar livre e quando as suas funções não apresentem exercício físico;
- e) Para todos os utilizadores com menos de 10 anos ficam dispensados do uso obrigatório de máscara;
- f) Disponibilizar gel desinfetante junto das entradas e saídas;
- g) Desinfeção obrigatória das mãos na entrada e saída das instalações, ou em outros locais onde decorra a prática de exercício físico e desporto, e após contacto com superfícies de uso comum;
- h) Não será permitido o acompanhamento às atividades, nem a permanência nas instalações e acesso às bancadas;
- i) Manter um registo, devidamente autorizado, dos utilizadores (nome e contacto telefónico), que frequentaram os espaços de prática de exercício físico e desporto (sejam infraestruturas fechadas ou espaços ao ar livre), por data e hora, conforme Anexo IV, para efeitos de vigilância epidemiológica;

- j) Afixar, de forma acessível a todos, as regras de etiqueta respiratório, da lavagem correta das mãos e normas de funcionamento das instalações; (Anexo I)
- k) Assegurar que é garantido o distanciamento físico mínimo de, pelo menos dois metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico e desporto. Podem existir situações que, face às características específicas da modalidade, poderão requerer um distanciamento físico inferior a três metros, neste caso, o distanciamento deverá ser maximizado e o período de maior proximidade entre os praticantes deverá ser o menos possível;
- l) Não é permitido o contacto físico quer entre treinadores, colaboradores e praticantes, quer entre praticantes, excepto em situações de emergência e quando a atividade assim o exigir, como por exemplo, nos gabinetes ou salas de tratamento;
- m) Deverá ser evitado o uso e manuseamento de materiais/equipamentos com superfícies porosas (exemplo: bolas, colchões, etc);
- n) Nos gabinetes e salas de tratamento, a marquesa e demais equipamentos utilizados devem ser submetidos a desinfecção e higienização entre utilizadores, nos termos da orientação n.º 014/2020 da DGS;
- o) Não disponibilizar bebedouros, nem permitir a partilha de garrafas, devendo privilegiar garrafas individuais e identificadas.

5.2. Medidas de utilização dos balneários, chuveiros/cabines de duche, sanitários

- a) É obrigatório cumprir os procedimentos constantes nas placas informativas, horizontais e verticais, distribuídas pelo espaço exterior do complexo;
- b) A utilização dos balneários, chuveiros/cabines de duche e sanitários é permitida apenas se for possível assegurar as condições de distanciamento físico, higienização e desinfecção preconizadas na legislação em vigor;
- c) Aos praticantes dos escalões de formação, não será permitido o acesso aos balneários e chuveiros/ cabines de duches;
- d) Existem afixadas as lotações máximas permitidas nos balneários, chuveiros/cabines e cabides, por forma a permitir a manutenção do distanciamento físico de pelo menos de 2 metros;
- e) Estão assinalados de forma visível os cabides, cacifos e chuveiros/cabines de duche que podem ser utilizados de forma a permitir o distanciamento físico de dois metros entre utilizadores;
- f) Os circuitos de circulação de utilizadores devem respeitar a circulação num só sentido, evitando o cruzamento entre pessoas; (Haverá marcações\ sinaléticas?)

- g) Não é permitido o uso de secadores de cabelo e secadores de mãos;
- h) Aconselhado o uso de calçado/chinelos nos balneários, chuveiros/ cabines de duche e sanitários;
- i) Por serem espaços de uso comum e com superfícies de contacto frequente, os balneários devem ser sujeitos a um aumento da frequência de limpeza e desinfeção;

5.3. Medidas Gerais para os espaços de treino em grupo e utilizações na Sala de exercício (se aplicável)

- a) Os equipamentos disponíveis em espaços de treino, como por exemplo máquinas de musculação, pesos livres, equipamentos gímnicos, entre outros devem ser utilizados assegurando o distanciamento mínimo de 3 metros entre praticantes;
- b) As sessões devem contemplar a redução de participantes, assegurando que a lotação está em conformidade com a legislação em vigor;
- c) Recomenda-se a não partilha de equipamentos e materiais, procedendo a desinfeção dos mesmos após cada utilização;
- d) Estes equipamentos devem estar posicionados para o mesmo lado, de forma a evitar um “frente a frente” com outros equipamentos ou corredores de circulação, mesmo que garantidos os 3 metros de distância;
- e) Cada utilizador do espaço, após utilização do equipamento, deve proceder à desinfeção do mesmo utilizando o desinfetante para o efeito;
- f) Sempre que possível, arejar e ventilar os espaços entre grupos/sessões, durante pelo menos 20 minutos;
- g) Assegurar a limpeza e higienização dos espaços após cada utilização.

5.4. Higienização das Instalações

A limpeza e higienização dos espaços e superfícies de maior contato assumem particular importância no âmbito das medidas de proteção a adotar para minimizar os riscos de contágio pelo COVID-19. Durante a realização das tarefas de limpeza e higienização das instalações existentes, os colaboradores devem:

Na limpeza e desinfeção das superfícies ambientais:

- Ter presente que a limpeza húmida é sempre preferível, à limpeza a seco;
- Não usar aspirador nas tarefas de limpeza;

- Cumprir a limpeza dupla de pisos e superfícies adotando os seguintes procedimentos:
 - ✓ Limpar as superfícies de cima para baixo e no sentido das áreas mais limpas para as mais sujas;
 - ✓ Usar panos de limpeza de uso único, diferentes e exclusivos para a área de gabinetes e para as casas de banho;
 - ✓ Na limpeza usar detergentes de uso comum;
 - ✓ Na desinfecção usar desinfetantes com ação virucida ou lixívia (solução de hipoclorito de sódio) numa concentração de pelo menos 5% de cloro livre ex. (50 mililitros de lixívia + 4,950 litros de água);
 - ✓ Na limpeza e desinfecção rápidas de superfícies de toque frequente, usar desinfetantes com ação virucida ou lixívia (solução de hipoclorito de sódio) numa concentração de pelo menos 5% de cloro livre (50 mililitros de lixívia + 4,950 litros de água).

- Na limpeza e desinfecção de superfícies interiores:

- ✓ Perante a presença de sangue, secreções respiratórias ou outros líquidos orgânicos:
- ✓ Absorver os líquidos com papel absorvente;
- ✓ Aplicar a lixívia diluída em água, na proporção de uma medida de lixívia, para nove medidas iguais de água;
- ✓ Deixar atuar durante 10 minutos;
- ✓ Passar o local com água e detergente;
- ✓ Enxaguar só com água quente e deixar secar ao ar;
- ✓ Abrir as janelas para ventilação dos espaços.

- Na lavagem das sanitas:

- ✓ Aplicar o produto que tem a função de detergente e desinfetante em simultâneo, no interior e exterior da sanita;
- ✓ Deixar atuar o produto durante 10 minutos para que faça o efeito desejado;
- ✓ Esfregar bem por dentro com o piaçaba;
- ✓ Descarregar a água com o piaçaba ainda dentro da sanita para que este também fique limpo;
- ✓ Colocar o piaçaba a escorrer;

- ✓ Lavar e desinfetar o suporte do piaçaba;
- ✓ Com outro pano limpo de uso único, lavar a parte externa da sanita, começando pelo tampo (o menos sujo), seguindo-se a parte de cima da sanita e todas as partes exteriores com o mesmo detergente/desinfetante;
- ✓ Passar depois só com água quente e deixar secar;
- ✓ Lavar o chão das instalações;
- ✓ Abrir as janelas da área e deixar secar ao ar.

- Outras medidas adicionais:

- ✓ Limpeza e desinfecção de superfícies laváveis não porosas, no início do dia, antes e após cada utilização, com recurso a agentes adequados, de todos os equipamentos considerados críticos, ou seja, equipamentos de utilização por várias pessoas (tais como equipamentos ergómetros, máquinas de resistência, pesos livres e similares).
- ✓ Será realizada limpeza várias vezes ao dia, das superfícies e objetos de utilização comuns e de maior contato;
- ✓ Nos blocos balneários e instalações sanitárias comuns será realizada uma limpeza/desinfecção após utilização.
- ✓ Ao remover as roupas dos atletas:
- ✓ Não agitar a roupa;
- ✓ Retirá-la sem a sacudir, enrolando-a no sentido de dentro para fora, fazendo um "embrulho";
- ✓ Não encostar a roupa ao corpo;
- ✓ Transportar as roupas e colocar diretamente na máquina de lavar;
- ✓ As roupas e toalhas devem ser lavadas à temperatura mais alta que puder suportar e observar ao ciclo de desinfecção pelo calor (pelo menos a 60°C durante 30 minutos);
- ✓ Se as roupas não puderem ser lavadas a quente, deve ser lavada na máquina a temperatura entre 30-40°C e a um ciclo de desinfecção final na máquina, com um desinfetante apropriado a este tipo de roupa e compatibilidade com a máquina;
- ✓ Os resíduos recolhidos nos balneários, devem ser acondicionados num primeiro saco bem fechado, que depois é depositado no 2º saco.

6. Procedimento para trabalhadores e utentes com sintomas de COVID19

O presente Plano define os procedimentos operacionais sobre as ações a desencadear em caso de pessoa com doença ou sintomas no Estádio Municipal.

6.1. Área de Isolamento

- Área equipada de acordo com as orientações da D.G.S.;
- Na deslocação para a área de isolamento serão evitados os locais de maior aglomeração de pessoas.

6.2. Procedimentos específicos de um caso suspeito

- Caso Suspeito:



- Casos Suspeito Não Validado pelo SNS 24:

- Este fica encerrado para COVID-19;
- O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do Utente;
- O Utente informa o Trabalhador e este informa a chefia directa da não validação, e este último deverá informar o médico do trabalho responsável.

- Casos Suspeito Validado pelo SNS 24:

- O Utente deverá permanecer na área de “isolamento” (com máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita), até à chegada da equipa do INEM, ativada pela DGS, que assegura o transporte para o Hospital de referência, onde serão colhidas as amostras biológicas para testes laboratoriais;
- O acesso à área de “isolamento” fica interdito;
- A DGS informa a Autoridade de Saúde Regional dos resultados laboratoriais, que por sua vez informa a Autoridade de Saúde Local;
- A Autoridade de Saúde Local informa o Município dos resultados dos testes laboratoriais e:

→ Se o Caso for infirmado, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais do Município, incluindo a limpeza e desinfecção.

→ Se o Caso for confirmado, a área de “isolamento” deve ficar interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfecção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde.

6.3. Procedimentos de Vigilância e Contactos Próximos

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

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

– “Alto risco de exposição”, é definido como:

- Partilha de toalha, objetos ou equipamentos que possam estar contaminados;
- VIGILÂNCIA:
 - i. Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição;
 - ii. Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar;
 - iii. Restringir o contacto social ao indispensável;
 - iv. Evitar viajar;
 - v. Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição.

– “Baixo risco de exposição” (casual), é definido como:

- Utilizador ou trabalhador do Estádio Municipal que teve contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a gotículas/secreções respiratórias através de conversa face-a-face superior a 15 minutos, tosse ou espirro);
- Utente ou trabalhador do Estádio Municipal que prestou assistência ao caso confirmado, desde que tenha seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada da máscara e luvas; etiqueta respiratória; higiene das mãos);
- VIGILÂNCIA:
 - i. Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar;

- ii. Acompanhamento da situação pelo médico de família.

7. Logística

Para a implementação deste plano é fundamental o envolvimento e apoio de vários serviços, nomeadamente:

FCOH:

- Garante a monitorização do cumprimento das regras definidas no presente Plano;
- Afetação de recursos para o cumprimento das regras de higiene e saúde pública previstas no Plano.
- Assegura a reposição e reforço de *stocks* de bens essenciais e indispensáveis ao funcionamento dos serviços (produtos de higiene, limpeza, kits de proteção individual, etc.);
- Assegura a revisão dos contratos de limpeza para desinfeção do espaço de permanência de casos suspeitos e do recinto das piscinas municipais.

Gabinete de Gestão COVID19:

- A articulação com a DGS.

Serviços Municipais de Proteção Civil

- Garante o cumprimento das regras definidas para o bom funcionamento das piscinas municipais.
- Assegura a cedência, colocação e recolha de grades no recinto das piscinas municipais

8. Controlo de Entradas

- O controlo de entradas será feito através de registo escrito (ANEXO IV)

9. Informação Pública

Numa perspetiva de conjugação de esforços para assegurar a difusão alargada de comportamentos e medidas de autoproteção, a informação a divulgar respeitará simultaneamente as orientações das autoridades de saúde e os procedimentos definidos no presente Plano. Procedeu-se à reprodução de materiais informativos sobre os cuidados a ter

para reduzir o risco de contágio e disseminação da doença. Estes materiais serão distribuídos pelo recinto do Estádio Municipal.

Estas medidas não dispensam a consulta prévia das normas da Direção Geral de Saúde.

ANEXOS

Anexo I – Materiais de informação Pública

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS

 **Duração total do procedimento: 20 segundos**

- 

00 Molhe 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 com os dedos entrelaçados
- 

04 Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa
- 

05 Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa
- 

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

07 Enxague as mãos com água
- 

08 Seque as mãos com um toalhete descartável



COVID-19

MÁSCARAS



COMO COLOCAR

1º
LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR



2º
VER A POSIÇÃO CORRETA

Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima)



3º
COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS



4º
AJUSTAR AO ROSTO
Do nariz até abaixo do queixo



5º
NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS



DURANTE O USO

1º
TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA



2º
NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR



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



COMO REMOVER

1º
LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER



2º
RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS



3º
DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA



4º
LAVAR AS MÃOS



TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

1. Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco.
2. Caso utilize máscara comunitária, deve confirmar que esta é certificada.
3. Lavar e secar, após cada utilização, seguindo as indicações do fabricante.
4. Verificar nas indicações do fabricante o número máximo de utilizações.

#SEJAUMAGENTEDESAÚDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



Anexo 2 – Composição de kits para casos suspeitos e identificação de espaços de isolamento de casos suspeitos

Composição de kits para casos suspeitos de infecção:

- Máscara cirúrgica para proteção da boca e do nariz;
- Solução de desinfetante à base de álcool.

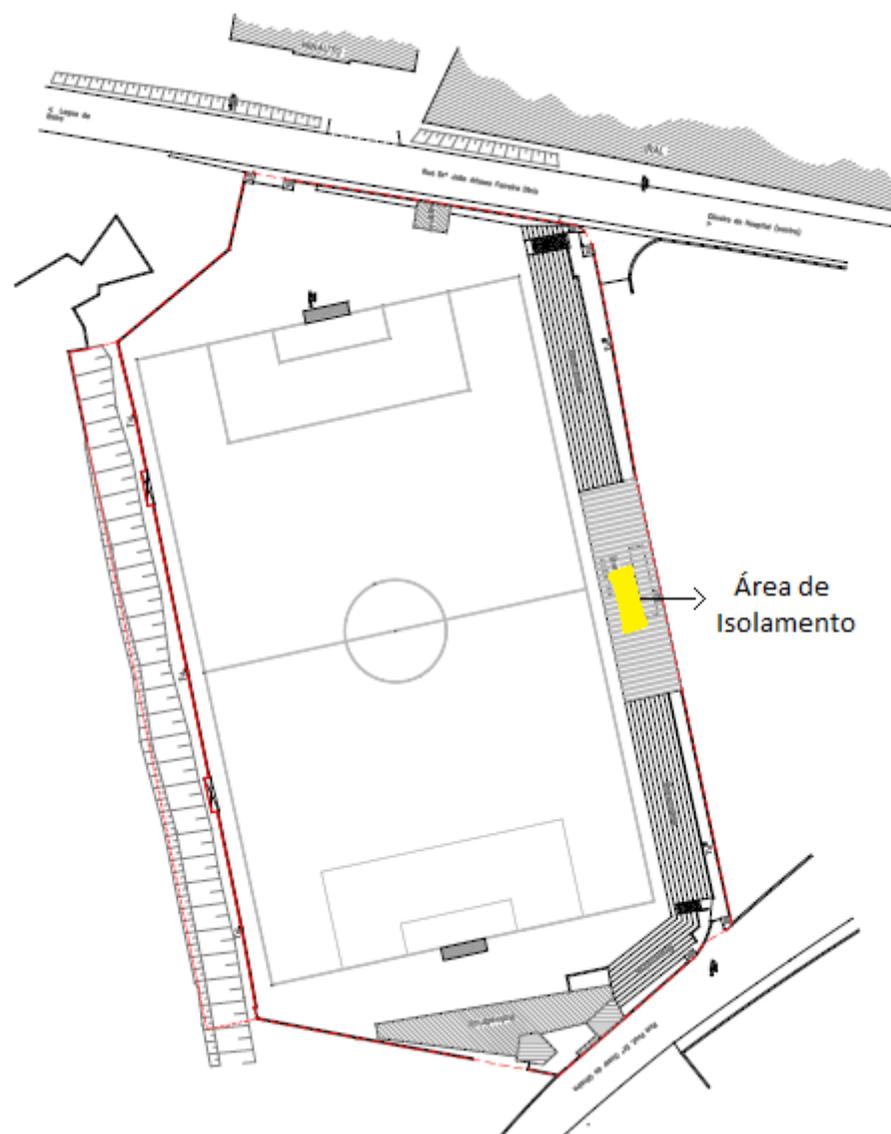
Composição de kits para os trabalhadores do Estádio Municipal no acompanhamento de casos suspeitos:

- Máscara cirúrgica para proteção da boca e do nariz;
- Luvas descartáveis.

Espaço de isolamento de casos suspeitos

- VER ANEXO 3

Anexo 3 – Planta do recinto do Estádio Municipal



Anexo 5 – CONTACTOS DO FCOH

Departamento Sénior

- Pedro Dinis

t/m: 927 590 124

Formação

- Sérgio Fonseca

t/m: 932 845 796

- Carlos Veloso

t/m: 966 351 761