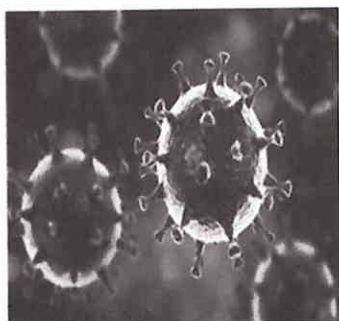




# Plano de contingência – COVID -19



PROCEDIMENTOS DE PREVENÇÃO, CONTROLO E VIGILÂNCIA NO  
ÂMBITO DA INFEÇÃO PELO NOVO CORONAVÍRUS (covid-19)  
Instalações desportivas – Piscinas Municipais de Benavente e  
ginásio

Câmara Municipal de Benavente



## 1 – Introdução

Considerando a evolução epidemiológica atual da COVID-19, inicia-se uma nova fase de recuperação e reabertura de serviços entretanto encerrados, como é o caso dos nossos espaços desportivos e de lazer – Piscinas Municipais de Benavente e Samora Correia, Pavilhões Municipais, campos de ténis, pista de atletismo dos Camarinhais.

Não obstante a existência do Plano de Contingência que é aplicado a todos os serviços da Câmara Municipal de Benavente e que contempla as várias fases de retoma das atividades municipais, de modo a dar cumprimento às Orientações 30/2020, de 29 de maio com as atualizações introduzidas a 20 de julho e 36/2020, de 25 de agosto e atualizada a 4 de setembro é elaborado o presente plano de contingência que se destina a definir as principais medidas de proteção que se aplicam aos trabalhadores e utilizadores do **Piscinas Municipais de Benavente e Ginásio**.

Com base na evidência científica atual, a **doença COVID-19** manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória, para além de poderem existir outros sintomas, tais como, dor de garganta, dores musculares generalizadas, dores de cabeça, fraqueza e, com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia.

Os espaços onde decorre a prática de atividade física, pelas suas características, podem ser locais de potencial transmissão da infeção por SARS-CoV-2, quer por contacto direto e/ou indireto, devido à elevada afluência e rotatividade de pessoas. Assim, importa implementar medidas adicionais que assegurem e minimizem a transmissão da doença nestes contextos, de acordo com a já referida Orientação 30/2020, emitida pela DGS, a 29 de maio e atualizada a 20 de julho.

## 2 – O que é o coronavírus - COVID-19

Os coronavírus são uma família de vírus que pode causar doença no ser Humano. A infeção pode ser semelhante a uma gripe comum ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia.

O novo coronavírus é designado por COVID-19 (OMS) e foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, na China, na cidade de Wuhan.

### 2.1 – Definição de caso suspeito

Definição com base na informação disponível, à data, no Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doenças Transmissíveis (ECDC) e que segundo orientação da DGS deve ser adotada pelas empresas ou organismos públicos. (Orientação da DGS nº 02-A/2020, de 25/01/2020, atualizada a 9/03/2020).

– Doente com infeção respiratória aguda (início súbito de febre ou tosse ou dificuldade respiratória), sem outra etiologia que explique o quadro + História de viagem ou residência em áreas com transmissão comunitária ativa, nos 14 dias antes do início de sintomas;

**OU**

– Doente com infeção respiratória aguda + Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2 ou COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas;

**OU**

– Doente com infeção respiratória aguda grave, requerendo ou não hospitalização, sem outra etiologia.

Critérios clínicos	Critérios epidemiológicos
Infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória) requerendo ou não hospitalização	História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias antes do início de sintomas <b>ou</b> Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2/COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas <b>ou</b> Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19

## 2.2 – Principais sintomas

- Febre
- Tosse
- Falta de ar (dificuldade respiratória)
- Cansaço
- Perda ou alteração do olfato ou paladar

Em casos mais graves pode evoluir para pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência renal, até mesmo, levar à morte

## 2.3 - Tempo de incubação

O período de incubação estimado da COVID-19 (até ao aparecimento de sintomas) é de 2 a 14 dias, segundo as últimas informações publicadas

## 2.4- Como reconhecer um doente de COVID-19 e o que fazer:

- Qualquer pessoa, seja colaborador ou utilizador, que apresente critérios compatíveis com caso suspeito (critérios referidos no início desta orientação), deve ser considerado como possível caso suspeito de COVID-19. A pessoa identificada não deve sair do local onde se encontra.
- Em cada uma das instalações desportivas municipais existe o plano de contingência interno escrito e operacional, conforme Orientação 006/2020 da DGS.



- ✓ Ao caso suspeito deve ser colocada uma máscara cirúrgica, preferencialmente pelo próprio;
- ✓ A pessoa/caso suspeito deverá ser encaminhada por um só trabalhador para a sala de isolamento (que em cada instalação está identificada), pelo circuito e para o local previamente definidos no Plano de Contingência, onde tem disponível kit com água e alguns alimentos não perecíveis, solução antisséptica de base alcoólica, toalhetes de papel, máscaras cirúrgicas e, sendo possível, acesso a instalação sanitária de uso exclusivo;
- ✓ Em seguida, deve ser contactada a Linha SNS 24 (808 24 24 24) e seguir as recomendações.

### 2.5 - Sintomas e formas de transmissão da COVID-19

A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2), que se manifesta predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, odinofagia (dor de garganta), dores musculares generalizadas, cefaleias (dores de cabeça), fraqueza, e, com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia.

Com base na evidência científica atual, este vírus transmite-se principalmente através de:

- Contacto direto: disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas (< 2 metros).
- Contacto indireto: contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.

### 2.6 - Área de isolamento ou sala de isolamento

Em cada instalação desportiva está identificada uma sala que se destina ao isolamento de um caso suspeito de contágio. No caso específico das Piscinas Municipais de Benavente, considerando que tem um ginásio que é usado por uma coletividade, situada noutra zona do edifício, definiu-se que será criada outra sala de isolamento que se situa junto do ginásio e que está identificada.

Nas salas de isolamento existem Kits contendo:

- Termómetro
- Máscara cirúrgica
- Luvas descartáveis
- Solução antisséptica (SABA)
- Contentor de resíduos, com abertura não manual e saco de plástico
- Garrafa de água e alimentos não perecíveis (pacote de bolachas Maria)

Próximo desta área existe uma instalação sanitária, devidamente equipada, com doseador de sabão e toalhetes de papel, para utilização exclusiva do trabalhador com sintomas/caso suspeito.

### 3 – Identificação dos intervenientes na operacionalização do Plano de Contingência

Grupo de operacionalização do Plano		Substituições
Coordenador do Plano	Presidente da Câmara Municipal de Benavente	vice-Presidente
Adjuntos	vereadores em regime de permanência Chefes de divisão municipal	
Assessoria técnica	serviço de SHST Autoridade de Saúde Local SMPC	
Grupo de monitorização	Chefes de divisão outros responsáveis por grupos de trabalho	* *
Grupo de comunicação	Presidente da Câmara Municipal de Benavente GIRP	vice-Presidente

### 4 – Identificação dos funcionários responsáveis pelo acompanhamento de um caso suspeito até à sala de isolamento

Em cada uma das instalações e por cada turno, está designado um responsável pelo acompanhamento do caso suspeito que a seguir se indica:

Instalações desportivas	Responsável pelo acompanhamento de caso suspeito
Piscinas Municipais de Benavente	Vitor Costa
	Paulo Seguro
	Paulo Sá Martins
	Carlos Fernandes

- Se o caso suspeito surgir num grupo de atletas de coletividade, associação ou escola, o responsável pelo seu acompanhamento será do professor/treinador responsável por aquele grupo de atletas.

### 5 - São definidas as seguintes medidas gerais de preparação destes espaços para a retoma da atividade desportiva:

- Sensibilização de todos os trabalhadores para o cumprimento da etiqueta respiratória, de lavagem de mãos, higienização dos espaços e controlo ambiental;
- Implementação do Plano de Contingência, que foi oportunamente divulgado e entregue a todos os trabalhadores;
- Foi disponibilizada informação sobre COVID-19 e o Plano de Contingência com informação que permite aos trabalhadores reconhecer e atuar perante um utilizador com suspeita de COVID-19;



- Disponibilização de EPI a todos os trabalhadores;
- Foi distribuída a ficha de procedimentos de desinfeção e higienização das instalações (Anexo ao presente plano), elaborada nos termos da Orientação nº 14/2020;
- Disponibilização de **sala de isolamento** devidamente **identificada e dotada de kit**, contendo termómetro, máscara cirúrgica, luvas descartáveis, solução antisséptica (SABA), contentor de resíduos com abertura acionada por pedal e saco de plástico. Junto desta sala de isolamento existe instalação sanitária devidamente equipada, com doseador de sabão e toalhetes de papel, para utilização exclusiva do trabalhador com sintomas/caso suspeito.
- Sensibilização aos trabalhadores que apresentem sintomas sugestivos de COVID-19 para não se apresentarem ao trabalho e ligarem à SNS 24 (808 24 24 24)
- Afixação de sinalética com informação sobre etiqueta respiratória, lavagem correta da mãos e normas de funcionamento das instalações ou recintos;
- Colocação de dispensadores de solução desinfetante (SABA) nas receções e demais locais;
- Marcação dos circuitos de circulação que devem ser respeitados dentro dos espaços desportivos;
- Para utilização dos balneários e instalações sanitárias foram sinalizados os espaços que não podem ser utilizados;

#### **6 - Medidas a seguir nos locais onde decorre a prática desportiva:**

- Reforço da comunicação aos utilizadores sobre os procedimentos a adotar para prevenção do SARS-CoV-2;
- Utilização de EPI, designadamente, máscara para todo o pessoal que não esteja a realizar exercício físico;
- Manutenção de um registo, devidamente autorizado, dos trabalhadores e utilizadores (nome, contacto telefónico) que frequentaram o espaço, por data e hora (entrada/saída) para, em caso de necessidade, se proceder à vigilância epidemiológica;
- Obrigatoriedade de todos os praticantes e equipas técnicas assinarem o Código de Conduta, modelo tipo que se anexa ao presente Plano;
- Todos os trabalhadores e utilizadores das instalações que apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 não podem apresentar-se nas instalações e deverão contactar o SNS24 (808242424) e seguir as recomendações que lhe forem dadas.

## 7 - Medidas de redução do risco de transmissão da COVID-19

### 7.1 - Procedimentos a adotar:

- Os utilizadores e trabalhadores devem desinfetar as mãos à entrada e saída das instalações ou outros locais onde decorra a prática de atividade física, e após contato com superfícies de uso comum, usando os dispensadores de SABA ou solução à base de álcool existentes pelas instalações, ou, no caso de treino em espaços ao ar livre, como é o caso do campo de ténis, o técnico responsável pela supervisão da sessão deve garantir a disponibilização de SABA ou solução à base de álcool a todos os praticantes;

### 7.2 - Organização dos espaços

Todos os espaços para a prática de atividade física e de lazer são organizados, de modo a garantir e a fazer cumprir, por um lado o distanciamento físico e por outro o uso de máscara.

**A - Distanciamento físico** – enquanto medida mais eficaz de redução do risco de contágio por SARS-CoV-2 na comunidade.

- Distanciamento físico mínimo de **pelo menos dois metros** entre pessoas em contexto de não realização exercício físico (receção, bar/cafetaria, espaços de circulação, etc.);
- Distanciamento físico **de pelo menos três metros** entre pessoas durante a prática de exercício físico;
- Circuitos de circulação sinalizados no pavimento, indicando o sentido de circulação;
- Não devem ser realizados treinos simultâneos com partilha de espaço por equipas ou grupos diferentes;
- Proceder ao controlo do acesso às instalações e às diferentes áreas;
- Marcações *online* ou por telefone para treinos e aulas, quando se aplique.

**B - Uso de máscara** - enquanto **medida de proteção adicional** ao distanciamento social, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória, recomenda-se o uso de máscaras por todas as pessoas que permaneçam em espaços interiores fechados ou abertos que envolvam proximidade entre si:

- Equipas técnicas, professores e monitores e demais trabalhadores afetos às infraestruturas desportivas;
- Praticantes que não estejam a realizar exercício físico ou durante a prática de modalidades sem esforço físico e apenas quando a utilização da máscara não comprometer a segurança do praticante;
- Utilizadores e atletas: obrigatório o uso de máscara, na entrada e saída das instalações;
- Afixação, de forma acessível a todos, de **folhetos** com os procedimentos para a **correta utilização de máscara**. Estas orientações podem ser remetidas por e-mail nas situações em que não exista uma infraestrutura.



#### **7.4 – Circuitos de Circulação**

Os circuitos de circulação para entrada e saída, bem como circulação no interior do edifício encontram-se definidos e sinalizados.

#### **7.5 – Espaços para treino individualizado**

- Os equipamentos disponíveis em espaços de treino, por exemplo ergómetros, pesos livres, equipamentos gímnicos, mesas de ténis, entre outros devem ser utilizados assegurando o distanciamento de pelo menos 3 metros entre praticantes;
- Os equipamentos devem ser posicionados para o mesmo lado, de modo a evitar um “frente a frente” com outros equipamentos ou corredores de circulação, mesmo que fiquem garantidos os 3 metros de distância;
- Todas as superfícies porosas como pegadas de equipamentos devem ser revestidas com película aderente diariamente, ao início do dia (antes da abertura) e substituídos sempre que fiquem degradadas. No final do dia e após terminarem as atividades as películas devem ser retiradas.

#### **7.6 – Atividade desportiva em grupo**

- As aulas de grupo nas piscinas ou no ginásio destas instalações desportivas deverão contemplar a redução de participantes, de forma a garantir o distanciamento físico de pelo menos 3 metros entre praticantes.
- Essa distância deverá ter em conta a disposição e movimentos das pessoas ao longo das sessões, de acordo com a tipologia da sessão a praticar;
- Arejar e promover a ventilação dos espaços das sessões de treino em grupo entre as sessões, durante pelo menos 20 minutos, abrindo portas ou janelas.

#### **7.7 – Medida aplicada a todas as instalações desportivas - arejamento e renovação do ar dos espaços fechados**

- Evitar a concentração de pessoas em espaços não arejados.
- Arejar todos os espaços, através de sistemas de ventilação natural ou mecânica (idealmente com seis renovações de ar por hora).
- Caso existam equipamentos de ventilação mecânica, como ar condicionado, o ar deve ser retirado diretamente do exterior, e a função de recirculação do ar não deve ser ativada. Estes aparelhos devem ser sujeitos, de forma periódica, a limpeza e desinfeção, nomeadamente dos filtros e dos reservatórios de água.

#### **8 - Balneários, chuveiros e sanitários das instalações desportivas**

- A utilização de balneários passa a ser permitida. De modo a serem utilizados em segurança foram sinalizados os balneários/cabides e chuveiros que não podem ser utilizados, de modo a garantir o devido distanciamento físico (mínimo de 2 metros entre utilizadores);
- A higienização e desinfeção é realizada de acordo com os procedimentos constantes da orientação nº 14/2020, que constam do anexo ao presente



documento. Esta higienização é realizada após saída do grupo de utilizadores, garantindo-se a segurança dos utilizadores seguintes;

- Todos os espaços de uso comum e com superfícies de contacto frequente devem ser sujeitos a um aumento da frequência de limpeza e higienização;
- São definidos os circuitos de circulação, de modo a não ocorrerem cruzamento de utilizadores;
- Não disponibilizar aparelhos de secagem das mãos, privilegiando o uso de papel das mãos descartável.

### **9 - Higienização de superfícies e equipamentos**

O SARS-CoV-2 pode sobreviver nas superfícies e objetos durante horas a dias. É essencial serem utilizadas medidas de higiene das superfícies e tratamento de roupa, de forma a diminuir a transmissão do vírus.

De modo a diminuir a transmissão são adotadas as seguintes regras:

- Limpeza e desinfeção das superfícies, de acordo com a Orientação 014/2020 da DGS11 e Plano de Higienização da Instalações, que consta do Plano de Contingência e que foi entregue aos encarregados dos equipamentos desportivos; (em anexo)
- Esta higienização é realizada após saída de cada grupo de utilizadores, garantindo-se que os espaços se encontram higienizados para serem utilizados em segurança pelos utilizadores seguintes;
- Aumento da frequência de limpeza e desinfeção várias vezes por dia e com recurso a agentes adequados de todas as zonas (ex.: zonas de atendimento, balcões, mesas, corrimãos, gabinetes de atendimento, maçanetas de portas, teclados do computador, botões de elevador; casas de banho, puxadores, cabides, cacifos, superfícies de piscinas e similares, entre outros);
- Limpeza e desinfeção 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;
- Limpeza e desinfeção das superfícies porosas como pegas de equipamentos revestidas com película aderente antes e após cada utilização, e descartar a película ao final do dia.

### **10 – Procedimentos específicos para as Piscinas Municipais de Benavente**

Antes da reabertura, quando os sistemas forem reativados é necessário realizar a revisão da avaliação de risco e do regime de controlo, adotando medidas que minimizem o risco de infeções em resultados da formação de biofilmes dentro da piscina, tubagens e acessórios.

- A limpeza e desinfeção da piscina deve ser realizada com o procedimento habitual, devendo-se substituir a água e proceder à cloração (ou outro tipo de desinfeção química) como definido em protocolo interno.
- Garantir que a água é testada/analísada regularmente quanto à química correta e desinfeção adequada, verificando-se que está isenta de outros riscos químicos, físicos e biológicos, devendo monitorizar a conformidade destes parâmetros;

- Todos os responsáveis técnicos das piscinas devem manter registos atualizados dos resultados e testes de qualidade da água. Desta forma, devem ser reforçados os mecanismos de desinfeção do circuito de água da piscina.
- Obrigatoriedade de higienização das mãos antes da entrada do cais da piscina.
- Recomendar aos utilizadores o uso de óculos de natação dentro da mesma e área circundante, de modo a evitar tocar com as mãos nos olhos.
- Assegurar a limpeza e higienização dos equipamentos utilizados.
- Recomendar aos utilizadores o uso de óculos de natação dentro da mesma e área circundante, de modo a evitar tocar com as mãos nos olhos.
- Assegurar a limpeza e higienização dos equipamentos utilizados.

### **11 – Procedimentos específicos para utilização do campo de ténis**

- As sessões de treino ainda que decorram ao ar livre devem privilegiar pouca movimentação de pessoas e garantir o distanciamento físico de pelo menos 3 metros entre praticantes;
- Deve ser garantida a correta limpeza e higienização de equipamentos e materiais entre sessões, que neste caso serão da responsabilidade dos escolas e coletividades que os utilizam.

### **12 – Medidas específicas para as associações e coletividades que utilizam as instalações desportivas – estratificação de risco e início da atividade**

Compete a cada uma das coletividades e associações avaliar o risco de contágio por SARS-CoV-2 associado à modalidade desportiva respetiva e elaborar um Regulamento específico para a prática desportiva, quer para os treinos quer para as competições e de acordo com a estratificação de risco da modalidade e recomendações da DGS, conforme Anexos 2 e 3 da Orientação nº 36/2020, de 25 de agosto, atualizada a 04 de setembro, que se juntam ao presente documento.

Benavente, 30 de setembro de 2020

O Presidente da Câmara Municipal



Carlos António Pinto Coutinho





**PLANO DE CONTINGÊNCIA PARA INSTALAÇÕES DESPORTIVAS  
MUNICIPAIS – COVID 19: PISCINAS MUNICIPAIS E GINÁSIO DE  
BENAVENTE**

**ANEXOS**



## Anexo A - Plano de Higieneização dos vários edifícios municipais<sup>1</sup>

### 1 – Técnicas de limpeza

- Privilegiar a limpeza húmida – os filtros dos aspiradores devem ser mudados com uma maior frequência;
- A limpeza deve ser realizada sempre no sentido de cima para baixo e, das áreas mais limpas para as mais sujas:
  1. Paredes e teto (se aplicável)
  2. Superfícies acima do chão (bancadas, mesas cadeiras, corrimãos, outros);
  3. Equipamento existente nas áreas;
  4. Instalações sanitárias;
  5. Chão – é o último a limpar

### 2 – Materiais de limpeza

- Usar um conjunto de panos de limpeza de cor variada, de modo a atribuir um código de cor para cada zona.
- Exemplo
  - I. **Pano azul** – para as mesas, cadeiras, balcões entre outros;
  - II. **Pano verde** – mesas de refeição e áreas de preparação de alimentos;
  - III. **Para as casas de banho** – Lavatório utilizar um **pano amarelo** e para o exterior das sanitas utilizar um **pano vermelho**. A parte interior das sanitas não necessita de pano. Deve ser esfregada com o próprio piaçaba e com detergente de base desinfetante.

**Nota:** a atribuição do código de cores é meramente indicativa, devendo ter-se em conta as cores de panos disponíveis, por exemplo se não existir pano vermelho, mas existir rosa poder-se-á atribuir essa cor.
- O balde e a esfregona para o chão são reutilizáveis, pelo que devem ser diferentes, para as áreas atrás referidas. Por exemplo: o balde e a esfregona que se utiliza nas casas de banho deve ser diferente da usada nas outras áreas;

### 3 – Frequência de limpeza

- A limpeza **de superfícies de toque frequente** pode ser realizada com detergente de base desinfetante, para que o procedimento seja mais rápido. Este produto 2 em 1, deve ser composto por detergente e desinfetante, podendo ter várias apresentações: líquida, gel, espuma ou spray. Não usar produtos em spray nas áreas de exposição e venda de alimentos já confeccionados;
- Estas **superfícies de toque frequente** devem ser limpas pelo menos 6 vezes ao dia, podendo haver necessidade de aumentar a frequência (pode ser utilizado o álcool para limpar com mais frequência os locais de toque frequente, como por exemplo corrimãos, interruptores, maçanetas e puxadores de portas, entre outros);
- Os **puxadores das portas** devem ser limpos de hora a hora;
- **Chão** – lavar com água e detergente comum, seguido de desinfecção com solução de lixívia diluída em água fria. A frequência da limpeza do chão deve ser feita no mínimo 2 vezes ao dia;



- **Instalações sanitárias** – lavar, preferencialmente, com produto que contenha o detergente e a base desinfetante. A frequência da limpeza do chão deve ser no mínimo, 3 vezes ao dia.

#### 4 – Produtos de limpeza e desinfecção

- Manter os produtos nas embalagens que contém as instruções de uso e a ficha de segurança, de modo a que os seus utilizadores os usem de acordo com as indicações do fabricante;
- Os produtos, utilizados nos dispensadores de spray, devem estar corretamente identificados e deve existir uma ficha de segurança que permita dar a conhecer o modo de utilização, bem como as precauções a adotar na sua utilização;
- Os produtos e demais utensílios de limpeza devem estar arrumados no armário, definido para o efeito;
- Os detergentes a usar são os comuns ou de uso doméstico;
- Os desinfetantes mais utilizados são: a **vulgar lixívia (hipoclorito de sódio)** com **pelo menos 5% de cloro livre** na forma original e o **álcool a 70%**;
- Podem ser ainda utilizados **produtos de desinfecção rápida** sob a forma de **toalhetes humedecidos no desinfetante** e fornecidos em dispensador próprio (permitindo retirar 1 a 1 sem os contaminar). Estes produtos juntam, habitualmente, na sua composição detergente e desinfetante compatíveis. Estes toalhetes são para ser utilizados numa superfície e não devem ser reutilizados em várias superfícies, porque favorece a disseminação dos agentes contaminantes;
- As partes metálicas das superfícies ou as que não são compatíveis com a lixívia, devem ser desinfetadas com álcool a 70% ou outro produto compatível, para evitar a corrosão ou danificação;
- Sempre que aplicar lixívia ou produto semelhante, devem-se abrir as janelas para arejar e renovar o ar, ajudando também a secar mais rapidamente as superfícies.

#### 5 – Equipamento de Proteção Individual a utilizar pelos trabalhadores da limpeza

- **Bata ou avental** impermeável;
- **Máscara** bem ajustada à face, que deverá ser mudada logo que esteja húmida; (mínimo de 4 - 6 horas)
- **Luvas** resistentes aos desinfetantes (descartáveis);

#### 6 – Indicações para a limpeza e desinfecção das superfícies de áreas comuns

- Preparar uma solução de lixívia – **1 parte** de lixívia para **99 partes iguais de água fria**. A lixívia deve ser diluída na altura de utilizar.
- Primeiro lavam-se as superfícies com água e detergente.
- Em seguida, espalhar uniformemente a solução de lixívia nas superfícies.
- Deixar atuar a lixívia nas superfícies durante pelo menos 10 minutos – ler as instruções do fabricante. **Esta etapa é fundamental.**
- Enxaguar as superfícies com água.
- Deixar secar ao ar.

## 6.1 – Indicações de limpeza das instalações sanitárias

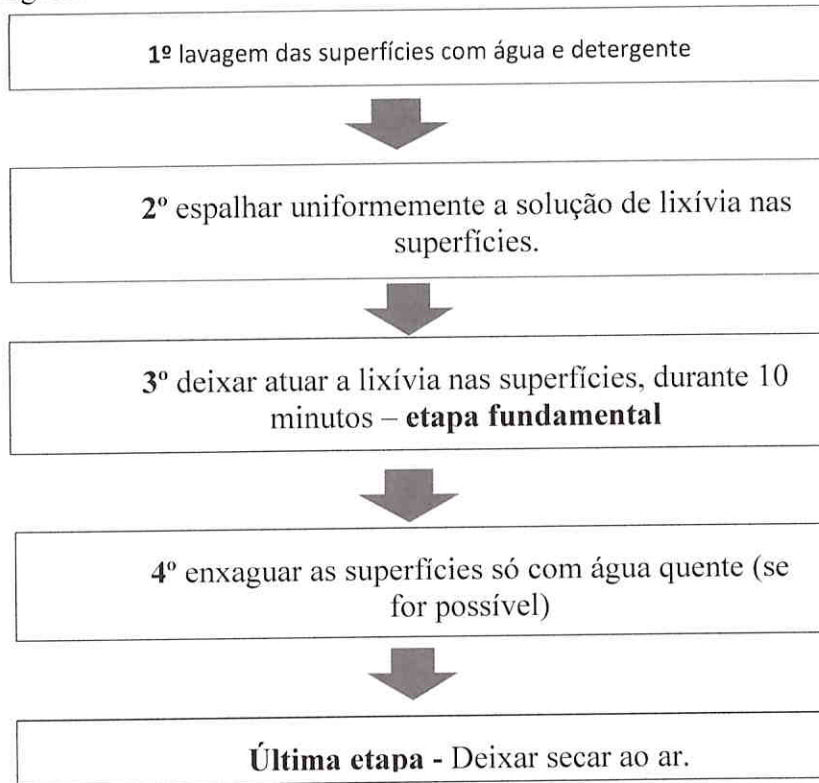
- Utilizar panos diferentes conforme indicação expressa no **ponto 2**.
- **Seguir a sequência:**
  - I. Iniciar a limpeza pelos lavatórios (1º as torneiras e só depois o lavatório) e superfícies à volta deste;
  - II. Limpar as sanitas;
  - III. Limpar o chão.
- **Limpeza da sanita:**
  - I. **Parte interior:** limpar o interior da sanita apenas com o piaçaba;
    - Se houver urina ou fezes, descarregar primeiro o autoclismo;
    - Não deitar lixívia ou produto com amoníaco sobre a urina, porque provoca uma reação gasosa nociva para a saúde;
    - Aplicar o produto detergente com base desinfetante, deixar atuar durante pelo menos 5 minutos;
    - Esfregar bem por dentro com o piaçaba;
    - Puxar o autoclismo com o piaçaba dentro da sanita para que este fique limpo;
  - II. **Parte exterior:** limpar o interior da sanita apenas com o piaçaba;
    - Espalhar o detergente/desinfetante na parte de cima da sanita e sobre os tampos;
    - Esfregar com o pano: primeiro os tampos e só depois, a parte exterior da sanita (em cima e dos lados);
    - Passar com o pano só com água;
    - Deixar secar ao ar;
    - Limpar e desinfetar bem o botão do autoclismo. Pode também desinfetar com álcool a 70 – 80%.
- No final da limpeza, deve voltar a passar um pano humedecido em desinfetante em todas as torneiras.
- Não esquecer de limpar frequentemente as maçanetas das portas das casas de banho.

## 7 – Limpeza e desinfecção de superfícies da sala de isolamento onde esteve uma pessoa suspeita ou confirmada de COVID-19

- Esperar pelo menos 20 minutos depois da pessoa doente ou suspeita de estar doente sair da sala de isolamento e, só depois, iniciar os procedimentos de limpeza em segurança;
- Preparar a solução de lixívia (hipoclorito de sódio) com concentração original de 5% ou mais cloro livre. A lixívia deve ser diluída na altura de utilizar. A solução diluída deve ser a 0,1%, na proporção de 1 parte de lixívia para 49 partes iguais de água;



- Etapas de lavagem:



## 8 – limpeza e desinfeção de superfícies que contenham sangue ou outros produtos orgânicos

A limpeza deve seguir as seguintes instruções:

- Utilizar luvas resistentes, avental impermeável e óculos de proteção, absorver o mais possível o derrame com papel absorvente para não espalhar os líquidos;
- Aplicar de seguida a solução de lixívia na diluição de 1 parte de lixívia em 9 partes iguais de água;
- Deixar atuar durante pelo menos 10 minutos; tapar a zona afetada com toalhetes para que as pessoas não pisem e colocar o dispositivo de alerta para zona em limpeza de manutenção;
- Lavar a área suja com água e detergente comum, enxaguar só com água e deixar secar ao ar.

<sup>1</sup> Orientação 14/2020, de 21-03-2020 – Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares.

Dia	Hora	Plano diário de higienização e desinfeção das instalações	responsável pela limpeza e desinfeção
		balneários/chuveiros	
		instalações sanitárias	
		vestiários	
		balneários/chuveiros	
		instalações sanitárias	
		vestiários	
		balneários/chuveiros	
		instalações sanitárias	
		vestiário	
		balneários/chuveiros	
		instalações sanitárias	
		vestiários	
		balneários/chuveiros	
		instalações sanitárias	
		vestiários	

## 11 – Bibliografia

- Orientação nº 6/2020, de 26 de fevereiro, da Direção Geral de Saúde (DGS);
- Orientação nº 28/2020, de 28 de maio e atualizada a 20-07-2020, da Direção Geral de Saúde (DGS);
- Orientação nº 14/2020, de 21 de março, da Direção Geral de Saúde (DGS);
- Orientação nº 30/2020, de 25 de agosto, atualizada a 20/07/2020, da Direção Geral de Saúde (DGS);
- Orientação nº 36/2020, de 25 de agosto, atualizada a 04/09/2020, da Direção Geral de Saúde (DGS);
- Despacho nº 2836-A/2020, de 2 de março;
- DGS: <https://www.dgs.pt>;
- SNS: <https://www.sns.gov.pt>
- Saúde 24: <https://www.sns24.gov.pt>



## ANEXO 1 – Modelo de Termo de Responsabilidade

### TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, \_\_\_\_\_, portador do documento de identificação n.º \_\_\_\_\_, agente desportivo federado da modalidade de \_\_\_\_\_ no clube \_\_\_\_\_, declaro por minha honra, que:

1. Adotarei um comportamento socialmente responsável, cumprindo de forma exemplar as medidas gerais recomendadas pela Direção-Geral da Saúde, na minha vida em sociedade e durante a prática desportiva, designadamente, a etiqueta respiratória, a higienização frequente das mãos, e, sempre que aplicável, o distanciamento físico e a utilização de máscara;
2. Comprometo-me a utilizar máscara em todas as situações previstas e recomendadas pelas autoridades de saúde;
3. Monitorizarei os meus sinais e sintomas, nomeadamente febre, tosse e dificuldade respiratória, durante a prática desportiva, quer em contexto de treino quer em competição, em particular, nas vésperas e no dia do treino e competição;
4. Informarei o meu clube ou federação, de imediato, relativamente a eventuais contactos com indivíduos suspeitos de COVID-19 ou com casos confirmados de infeção por SARS-CoV-2, bem como da manifestação de sinais e sintomas de COVID-19, nomeadamente febre, tosse, ou dificuldade respiratória. Aplicarei esta mesma regra a todos os elementos do meu agregado familiar;
5. Aceito submeter-me aos testes laboratoriais para SARS-CoV-2 determinados pela equipa médica do meu clube, federação ou pelas Autoridades de Saúde;
6. Participarei, sempre que solicitado, nas iniciativas de cariz social e educativo de sensibilização de todos os agentes desportivos e da sociedade para a prevenção e controlo da COVID-19.

\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 202\_\_

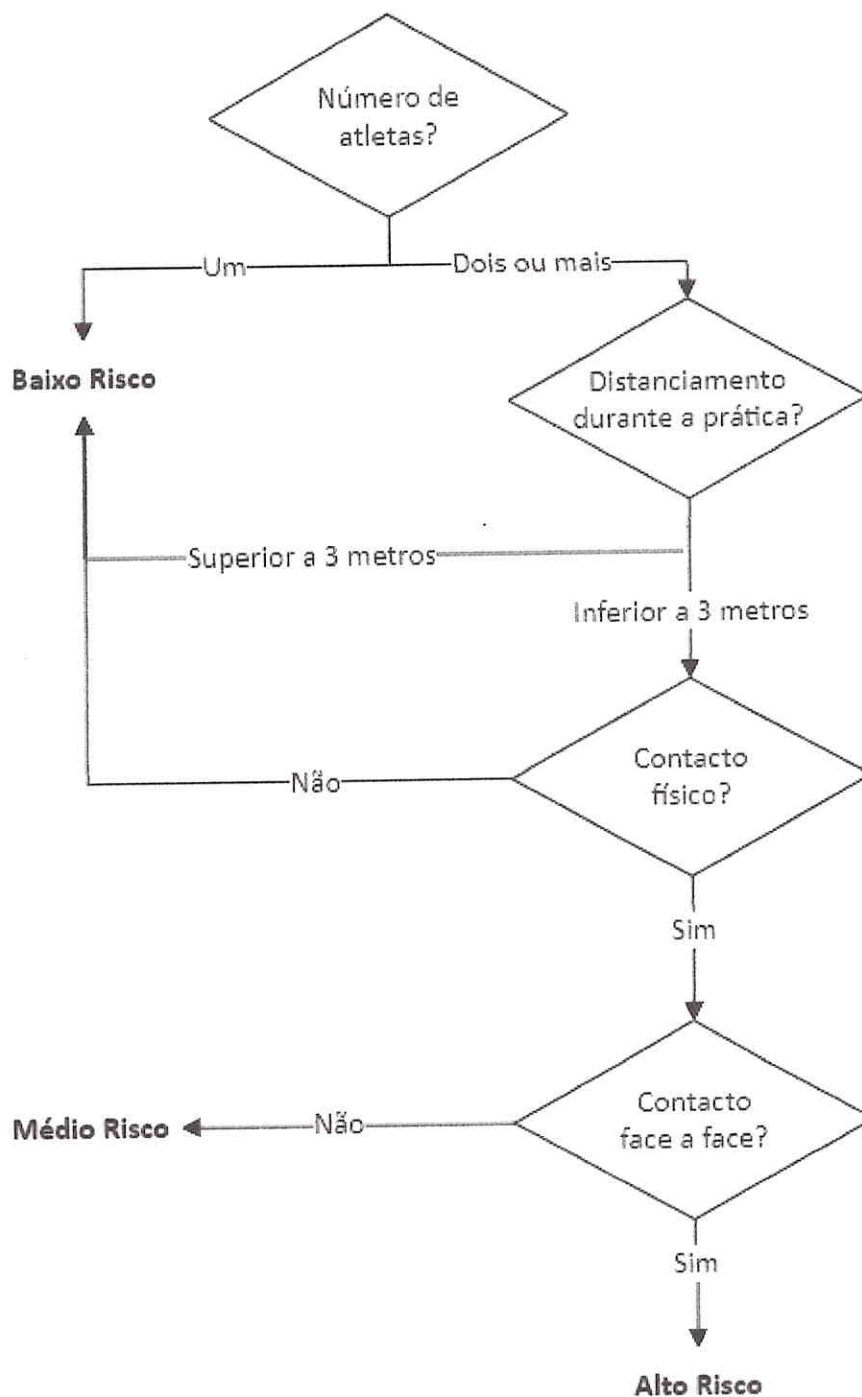
Assinatura: \_\_\_\_\_

Assinatura do Encarregado de Educação (no caso de agentes desportivos menores de idade):

\_\_\_\_\_



## ANEXO 2 - Algoritmo para a Estratificação de Risco das Modalidades Desportivas



## ANEXO 3 – Modalidades Desportivas de Alto e Médio Risco

De acordo com o algoritmo de estratificação do Anexo 2 da presente Orientação.

<b>Modalidades de Alto Risco</b>	
<b>Federações com utilidade pública desportiva</b>	<b>Disciplinas/Modalidades/vertente</b>
Federação Portuguesa de Aikido	
Federação Portuguesa de Artes Marciais Chinesas	Wushu
	Kung Fu
	Taijiquan
	Qigong
	Sanda
Federação Portuguesa de Judo	
Federação de Ju-jitsu e disciplinas associadas de Portugal	
Federação Nacional de karaté	
Federação Portuguesa de Lohan Tao Kempo	
Federação Portuguesa de Kickboxing e Muaytahi	
Federação Portuguesa de Lutas Amadoras	
Federação Portuguesa de Rugby	
Federação Portuguesa de Dança Desportiva	Standard & Latino-Americanas
	Grupos
Federação de Patinagem de Portugal	Patinagem artística de pares
Federação de Desportos de Inverno de Portugal	Patinagem artística de pares
Federação de Ginástica de Portugal	Acrobática
Federação Portuguesa de Natação	Polo aquático

<b>Modalidades de Médio Risco</b>	
<b>Federações com utilidade pública desportiva</b>	<b>Disciplinas/Modalidades/vertente</b>
Federação de Andebol de Portugal	Andebol
	Andebol de praia
	Andebol em cadeira de rodas
Federação Portuguesa de Basquetebol	
Federação Portuguesa de Corfebol	
Federação Portuguesa de Futebol	Futebol
	Futsal
	Futebol de praia
Federação Portuguesa de Hóquei	
Federação Portuguesa de Voleibol	
Federação Portuguesa de Atividades Subaquáticas	Aquatlon
	Hóquei subaquático
	Rugby subaquático
Federação de Patinagem de Portugal	Hóquei em patins
	Hóquei em linha

Todas as restantes modalidades enquadradas em federações com utilidade pública desportiva são consideradas de baixo risco, de acordo com o algoritmo de estratificação do Anexo 2.

