



PLANO DE
CONTINGÊNCIA
(COVID-19)

GDC ALVITO

1 - Enquadramento

No atual contexto de saúde pública (COVID-19), as Autoridades de Saúde determinam que todos os serviços, nomeadamente as associações desportivas elaborem planos de contingência, com o objetivo de criarem condições que minimizem o risco de contágio, permitindo simultaneamente o bom funcionamento das atividades desportivas.

2 - Transmissão da infeção

O COVID-19 transmite-se:

- Por gotículas respiratórias (partículas superiores a 5 micra);
- Pelo contacto direto com secreções infecciosas;
- Por aerossóis em procedimentos terapêuticos que os produzem (inferiores a 1 micron).

3 - Sintomas

- Febre
- Tosse
- Falta de ar
- Cansaço

4 - Incubação e manifestação

O período de incubação (até ao aparecimento de sintomas) situa-se entre 2 e 12 dias. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

5 - Medidas

As medidas no âmbito do COVID-19 têm em conta as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados), pelo que devem ser seguidas as seguintes orientações:

- Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos;
- Reforçar a lavagem das mãos antes e após as refeições, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos estejam sujas;
- Usar lenços de papel (de utilização única) para se assoar (deitar os lenços no caixote do lixo e lavar as mãos de seguida);

- Tossir ou espirrar para o braço com o cotovelo fletido, e não para as mãos;
- Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias.

6 - Área de isolamento:

É definida uma área de isolamento bem como os circuitos de acesso à mesma. Esta área destina-se a pessoas suspeitas de contaminação onde se devem manter até outras indicações do serviço de saúde competente. Na deslocação dos suspeitos devem ser evitadas todas e quaisquer áreas onde haja aglomeração de pessoas. Toda e qualquer pessoa que apresente sintomas como os descritos no n.º 3 é dirigida, obrigatoriamente, para este espaço.

A área localiza-se perto da instalação sanitária e está equipada

com: • Cadeira;

- Kit com água e alimentos não perecíveis;
- Solução antisséptica de base alcoólica e termómetro;
- Dispensador de sabão e toalhetes de papel de utilização

individual.





7 - Execução do Plano:

7.1 - Os locais de treino e competição:

Os treinos e as competições vão decorrer no Estádio Municipal José Joaquim Branquinho "O Professor" em Alvito;

7.2 – Agentes desportivos para a articulação com a Autoridade de Saúde;

Vítor Cananão – Massagista

Sérgio Cananão – Massagista

7.3 – Identificação dos agentes desportivos, envolvidos nos treinos e nas competições:

José Fernandes – Presidente

Vítor Cananão – Tesoureiro

Fernando Nunes – Vice-Presidente

André Pão-Alvo – Vogal Assembleia Geral

Rita Fernandes – Vice-Presidente do Concelho Fiscal

Tiago Nunes – Presidente do Concelho Fiscal

Francisco Justino – Vogal

João Patinha – Vogal da Direção
Luis Ramos – Treinador Principal
Jorge Grilo – Treinador Adjunto
Mário Santos – Treinador Adjunto
Carlos Figueira – Treinador de Guarda-Redes

Em todos os treinos todos os agentes desportivos que frequentem a instalação nesse dia registam a sua presença através de um documento fornecido pela CM Alvito.

7.5 – Circulação no Estádio:

- A entrada no estádio é feita por uma porta secundária;
- A circulação deverá ser feita sempre pela direita;
- Todos os elementos que frequentarem o Estádio Municipal, tem obrigatoriamente de medir a temperatura à entrada e utilizar máscara;
- Após a descida para a zona dos balneários será obrigatória a desinfecção das mãos, através dos dispensadores de álcool-gel disponibilizados pelo clube; · A entrada nos balneários deverá ser faseada, evitando a aglomeração, e não estando mais de 6 atletas no balneário;
- Após o treino/jogo os banhos devem ser faseados não podendo estar mais de 6 atletas no balneário, os banhos devem ser rápidos e evitar aglomeração em qualquer zona dos balneários;
- A saída é feita através do portão principal de acesso á zona dos balneários;



7.6 - Ao responsável pela atividade a decorrer no espaço cabe:

- Divulgar o plano de contingência;
- Coordenar a sua implementação ;
- Garantir o contacto com as autoridades de saúde;
- No caso de menores contactar os respetivos encarregados de educação, isto no caso de suspeição de infeção;
- Garantir as condições de funcionamento do espaço de isolamento: •
Assegurar a aquisição de álcool gel e doseadores de sabão antisséptico de base Alcoólica e distribuí-los pelos diversos setores do estádio.

8 - Procedimentos a adotar na presença de elemento(s) suspeito(s) de infeção por COVID-19 nas instalações do Clube.

Perante uma situação de caso suspeito o responsável pela atividade a decorrer no estádio deve ser de imediato informado e:

- Dirigir o suspeito para a área de isolamento, contactar a linha SNS 24 (808 24 24 24) e o técnico do Serviço Municipal de Desporto (961 521 304).
- Providenciar a entrega de um kit de proteção individual com máscara cirúrgica e luvas descartáveis;

9 - Avaliação da situação

Em caso de suspeito validado, a DGS ativa o Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), o Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA) e a Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos.

10 - Contaminação provada

Cabe aos serviços municipais:

- Providenciar a limpeza desinfecção (descontaminação) da área de “isolamento”
- Reforçar a limpeza e desinfecção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado;
- Dar especial atenção à limpeza e desinfecção do local onde se encontrava o doente confirmado (incluindo materiais e equipamentos utilizados por este);
- Armazenar os resíduos do caso confirmado em saco de plástico (com espessura de 50 ou 70 micron) que, após ser fechado (ex. com abraçadeira), deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.

Alvito, 8 de setembro de 2021

GRUPO DESENVOLVIMENTO E CULTURAL DE ALVITO
Fundado em 27-04-1981
NIF 501 502 723
Tel./Fax 284 485 104 • Rua das Pereiras, 2
7920-044 ALVITO
Email: gdcalvito@gmail.com

CORONAVÍRUS (COVID-19)



TOSSE

COUGH



FEBRE

FEVER



DIFICULDADE RESPIRATORIA

SHORTNESS OF BREATH



REGRESSOU DE ALGUMA DAS
ÁREAS AFETADAS?
HAVE YOU RETURNED FROM ANY
AFFECTED AREAS?

OU
OR



CONTACTOU COM UM DOENTE INFETADO
HAVE YOU BEEN IN CONTACT WITH
AN INFECTED PATIENT

LIGUE PARA
PLEASE CALL

SNS 24 ☎
808 24 24 24

E INFORME SOBRE A SUA VIAGEM RECENTE
AND REPORT YOUR RECENT TRIP



Nota: É recomendável a leitura das Orientações, informações e notas da DGS, a consultar na página da DGS – <https://www.dgs.pt> que vão sendo atualizadas sempre que exista evolução da situação.