

MANUAL DE PROCEDIMENTOS COVID 19

ENTRONCAMENTO



CAMPOS DE FUTEBOL



Setembro 2020



Introdução

1. Enquadramento

Ao abrigo da Resolução do Conselho de Ministros n.40 A/2020, de 29 de Maio de 2020, artigo 19.º, seguindo as recomendações da Direção Geral de Saúde (DGS) no que respeita às Orientações nºs 30 e 36/2020 de 29 de Maio e 25 de agosto de 2020, o Município do Entroncamento apresenta o Manual de procedimentos de praticantes desportivos e funcionários, assumindo e comunicando desta forma o seu compromisso com a adoção de medidas e implementação de boas práticas que sustentam a diminuição do risco de disseminação da Covid-19.

Ainda dentro das práticas indicadas anteriormente, referimos que os praticantes desportivos e funcionários comprometem-se a cumprir todas as normas de boa conduta e higieno-sanitárias referenciadas pela DGS e assumem o código de conduta expresso no respetivo manual de procedimentos de proteção.

2. Pessoal autorizado a utilizar as Instalações

i. Pedido de Autorização: ficam autorizados a utilizar as instalações da Câmara Municipal do Entroncamento – Campos de Futebol, os praticantes desportivos, bem como os treinadores e pessoal diretamente ligado às equipas de treino, que não apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 (tosse, febre (>38°), dificuldade respiratória, corrimento nasal, dor de garganta, dor de cabeça, dores musculares, dores nas articulações, cansaço, diarreia ou perda do olfato).

ii. Todos os praticantes e equipas técnicas devem assinar um Código de Conduta / Termo de Responsabilidade (Anexo 1), no qual é assumido o compromisso pelo cumprimento das medidas de prevenção e controlo da infeção por SARS-CoV-2, bem como o risco de contágio por SARS-CoV-2 durante a prática desportiva, quer em contexto de treinos quer em contexto de competições.

3. Procedimentos de entrada na Instalação desportiva

i. Deverá realizar-se exclusivamente pelos percursos devidamente sinalizados, estando proibidas socializações dentro das instalações.

ii. A entrada prevê:

a. Obrigatório o uso de máscara;

b. Desinfecção e higienização das mãos;

iii. É obrigatório o uso de máscara em todos os momentos à exceção dos atletas durante a realização do treino.

4. Balneários e vestiários

Os balneários podem ser utilizados respeitando as mais recentes orientações da DGS, nomeadamente, assegurar as condições de distanciamento físico, higienização, limpeza e desinfecção preconizadas na Orientação n.º 014/2020 da DGS.

5. Instalações sanitárias

i. Será pedido aos atletas e técnicos para utilizarem o WC apenas em caso de emergência, tentando que os mesmos tenham o menor uso possível. Irá ser aumentada a frequência de higienização profunda.

ii. Os utilizadores deverão higienizar as mãos antes e após a utilização de qualquer instalação sanitária.

6. Equipamentos de Proteção Individual (EPI)

i. Colaboradores: Todos os colaboradores deverão seguir as normas mais recentes da DGS relativamente à utilização de EPIs. Quando em contacto com utilizadores (atletas, treinadores e pessoal diretamente ligado às equipas de treino), os colaboradores deverão manter a distância de segurança de 2 metros e estar munidos de máscara. Recomendamos o uso adicional de viseira aos funcionários responsáveis pelo atendimento ao público (vigilantes, administrativos).

ii. Utilizadores: Todos os utilizadores das instalações deverão utilizar máscara. A utilização da máscara só é opcional no momento do treino para os atletas.

7. Plano de contingência se existirem sintomas durante o treino

i. Encontra-se identificada a Sala de Isolamento, composta por WC, líquido desinfetante, termómetro, lenços de papel, luvas, máscara, alimentos secos, água e recipiente para lixo.

ii. Em caso de sintomas durante o treino o atleta deverá sair do treino e colocar desde logo a máscara sendo encaminhado por um técnico/colaborador a uma distância mínima de 2m até à sala de isolamento.

iii. De seguida deverá ser contactada a Linha de SNS 24 (808 24 24 24) e seguir todas as recomendações.

8. Planos de Higienização

i. Realização de higienização dos balneários vestiários.

ii. Realização de higienização de zonas de circulação.

iii. Realização de higienização de todo o material de treino, bolas, coletes, etc.

9. Deslocações e comportamento fora do treino

i. Comportamento fora do treino: O comportamento fora do treino deve reger-se pelas mais recentes orientações da Direção Geral de Saúde, no que se refere ao distanciamento social, etiqueta respiratória e demais recomendações.

ii. Deslocações para e das instalações de treino: as deslocações para e das instalações de treino devem ser efetuadas respeitando as mais recentes orientações da Direção-Geral de Saúde. Os utilizadores só devem dirigir-se às instalações se não possuírem quaisquer sintomas referidos no ponto anterior. Na presença de sintomas ou de temperatura elevada, medida no domicílio, os utilizadores devem abster-se da deslocação às instalações e procurar assistência médica.

iii. Processo Administrativo: Quando aplicável, o processo administrativo será realizado preferencialmente por forma eletrónica. Em casos excecionais, será realizado pelos Serviços Administrativos, respeitando a distância de 2 metros. Os postos de atendimento administrativo deverão ter uma proteção em acrílico, não sendo permitido o contacto físico.

d) Controlo de Acessos: O controlo de acessos será realizado pelos colaboradores e vigilantes das instalações ou dirigentes/delegados dos clubes, respeitando a distância de 2 metros.

Deve ser mantido um registo, devidamente autorizado, dos funcionários, equipas técnicas e praticantes (nome, email e contacto telefónico), que frequentaram os campos, por data e hora (entrada e saída), para efeitos de apoio no inquérito epidemiológico da Autoridade de Saúde, se aplicável.

10. Horários de treinos

O plano de treinos é composto por vários horários distintos. Cada utilizador ou conjunto de utilizadores apenas poderá utilizar as instalações nos horários definidos, devendo chegar antes do treino pelo tempo estritamente necessário para se equipar, se for o caso e sair assim que termine o treino, evitando cruzamentos com outros grupos.

Anexo I 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 a todos os testes e exames laboratoriais 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 II Etiqueta Respiratória

**NOVO CORONAVÍRUS
COVID-19**

**Proteja o espirro,
com um lenço
ou o braço**

#SEJAUMAGENTEDESUADEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



Disponível em:

<https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/03/Diapositivo23-1024x1024.png>

Orientação nº 030/2020 de 29/05/2020

Anexo III Higienização das mãos

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



Disponível em:

https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/03/01-DGS_lavarmaos_alcool_adultos.pdf

Orientação nº 030/2020 de 29/05/2020

Anexo IV Correta utilização da máscara

COVID-19

MÁSCARAS



COMO COLOCAR

- LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR**

- VER A POSIÇÃO CORRETA**
Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima)

- COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**

- AJUSTAR AO ROSTO**
Do nariz até abaixo do queixo

- NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS**


DURANTE O USO

- TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA**

- NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR**

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


COMO REMOVER

- LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER**

- RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**

- DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA**

- LAVAR AS MÃOS**


TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

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

#SEJAUMAGENTEDESALUDEPUBLICA
#ESTAMOSJuntos
#UMCONSELHODADGS



Disponível em:

<https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/05/Máscaras2.pdf>

Orientação nº 030/2020 de 29/05/2020

Entroncamento, 2 de setembro de 2020

O Presidente da Câmara Municipal do Entroncamento

Jorge Manuel Alves de Faria