

# Plano Médico-Sanitário (COVID-19)



## Campeonato Regional de XCM Pocariça 05 de Setembro de 2021

Aprovado em:

Cédula Profissional Médica:



## Conteúdo

1. CONTROLO DE ALTERAÇÕES.....	3
2. INTRODUÇÃO .....	5
3. A DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19).....	5
4. A TRANSMISSÃO DO COVID-19.....	6
5. USO DE MÁSCARAS NA COMUNIDADE.....	6
6. AVALIAÇÃO DO RISCO RELACIONADO COM A COVID-19 .....	7
7. DEFINIÇÃO DE CASO SUSPEITO .....	8
8. DEFINIÇÃO DA ÁREA DE ISOLAMENTO .....	9
9. DESIGNAÇÃO DO PONTO FOCAL .....	9
10. PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO.....	9
11. PROCEDIMENTOS COMPLEMENTARES .....	11
12. PROCEDIMENTOS NA VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS .....	11
13. MEDIDAS DE PREVENÇÃO.....	13
14. MEDIDAS DE PREVENÇÃO ESPECÍFICAS.....	14
ANEXO I - MEDIDAS DE PREVENÇÃO DA TRANSMISSÃO DO COVID-19.....	17
ANEXO II – FOLHETO INFORMATIVO: RECOMENDAÇÕES GERAIS .....	19
Anexo III – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO .....	20
Anexo IV – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM GEL ALCOÓLICO ....	21
Anexo V – COMO COLOCAR CORRETAMENTE A MÁSCAR A CIRÚRGICA.....	22
Anexo VI – Mapa da Zona 0 para o evento.....	23
Anexo VII – Código de Conduta / Termo de responsabilidade	24

## 1. CONTROLO DE ALTERAÇÕES

Revisão	Data	Alterações
	25/07/2021	Primeira edição

**Local do Evento: Pocariça**

**Localização GEO: GPS: R. José Lopes Figueiredo 2-12**

40.365822, -8.581351

**Data: 05/09/2021**

**Hora: 09:30H**

**Unidade de saúde mais próxima: Centro de Saúde de Cantanhede**

**Contacto: 231419240**

**Morada: Av<sup>a</sup> 25 de Abril, n<sup>o</sup> 44**

**Equipas de socorro presente: 1**

**Viatura: Equipada com DAE,**

**Corporação: Bombeiros Voluntários de Cantanhede**

Urgências: 231 422 122 / 231 422 462

Direcção e Comando (Tel. e Fax): 231 423 313

Na prova à qual o Clube Desportivo ADCRPA se propõe realizar, haverá vários intervenientes, como recomendado no Manual de Apoio à Organização de Evento Velocipédicos em Contexto COVID-19 da Federação Portuguesa de Ciclismo (FPC), entre os quais salientam-se os seguintes e respetivos contatos:

**Responsável Organização :** José Manuel Lourenço, 933634063

**Médico Coordenador:** Dr. João Mendes, 96709043

**Enfermeiro ;** José Manuel Figueiredo

**Unidade Hospitalar de Referência:** Centro Hospitalar Universitário de Coimbra  
239400400

**CODU:** 112



## 2. INTRODUÇÃO

O presente documento dá a divulgar os pontos essenciais do Plano Médico-Sanitário do Clube Desportivo ADRCPA para a realização de Eventos desportivos, tendo em especial consideração as medidas necessárias relativas à pandemia por Coronavírus (SARS-CoV2). Este fornece informação atualizada sobre a mesma a todas as pessoas envolvidas nos eventos, sempre ao ar livre, informando ainda sobre as medidas de prevenção e controlo desta infeção, e sobre os procedimentos e medidas a adotar perante a identificação de casos suspeitose/ou confirmados.

O Plano de Contingência do Clube Desportivo ADRCPA para a Doença por Coronavírus (COVID-19) foi desenvolvido com base nas orientações da Direção-Geral da Saúde (DGS), no Manual para a Organização de Eventos Desportivos Velocipédicos em contexto COVID-19, emitido pela Federação Portuguesa de Ciclismo (FPC), bem como na melhor evidência científica disponível até ao momento. Todos os envolvidos nos eventos organizados pela ACBL e o Clube Desportivo ADRCPA serão informados sobre a doença por coronavírus (COVID19) e sobre as formas de evitar a transmissão, através dos meios mais adequados: Boletim Informativo, por correio eletrónico, afixação de cartazes nos espaços comuns, etc.

De igual modo, a informação sobre as recomendações e procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência do Clube Desportivo ADRCPA para a Doença por Coronavírus (COVID-19) será amplamente divulgada, através dos meios mais adequados.

O Clube Desportivo ADRCPA está comprometido com a proteção da saúde e a segurança de todos, tendo também um papel importante a desempenhar na limitação do impacto negativo deste surto na comunidade, face às valências de conhecimento que detêm em diversas áreas.

## 3. A DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19)

Os coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano e são bastante comuns em todo o mundo. A infeção origina sintomas inespecíficos como tosse, febre ou dificuldade respiratória, ou pode apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia. O novo coronavírus (SARS-CoV-2), agente causador da doença por coronavírus (COVID-19), foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, na Cidade de Wuhan (China).

A doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, dores musculares generalizadas, cefaleias (dores de cabeça), fraqueza, e, com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia.



#### 4. A TRANSMISSÃO DO COVID-19

A transmissão de COVID-19 é passível de acontecer quando existe contacto próximo com uma pessoa infetada. O risco de transmissão aumenta quanto maior for o período de contacto com uma pessoa infetada, bem como quanto menor o uso de equipamento individual de proteção. As gotículas produzidas quando uma pessoa infetada tosse ou espirra (secreções respiratórias que contêm o vírus) são umas das vias de transmissão mais importante. Existem duas formas através das quais uma pessoa pode ficar infetada:

- Contacto desprotegido entre pessoas que se encontrem no mesmo espaço físico, através de gotículas respiratórias, aumentando a probabilidade da mesma em espaço fechados e/ou distanciamento menor que 2 metros;
- Contacto com superfícies ou objetos que possam ter sido contaminados com gotículas, seguido de um contacto com a boca, nariz ou olhos, sem uma desinfeção cutânea prévia.

#### 5. USO DE MÁSCARAS NA COMUNIDADE

De acordo com a Informação n.º 009/2020 emitida pela DGS deve ser considerada a utilização de máscara de proteção na comunidade, de forma a limitar a propagação de SARS-CoV2.

Existem 3 tipos de máscaras:

1. **Respiradores (Filtering Face Piece, FFP):** equipamento de proteção individual destinado aos profissionais de saúde, de acordo com a Norma 007/2020 da DGS;
2. **Máscaras cirúrgicas:** dispositivo que previne a transmissão de agentes infecciosos das pessoas que utilizam a máscara para as restantes;
3. **Máscaras não-cirúrgicas, comunitárias** ou de **uso social:** dispositivos de diferentes materiais têxteis, destinados à população geral, não certificados.

Todas as pessoas presentes no evento deverão respeitar o uso obrigatório de máscara, apenas é permitida a remoção de máscara aos atletas durante a realização, devendo a mesma ser colocada no final da mesma.

Em anexo (Anexo VII) estão descritas as técnicas para correta colocação, uso e remoção da máscara de proteção.



## 6. AVALIAÇÃO DO RISCO RELACIONADO COM A COVID-19

De modo a compreender qual o risco envolvido no evento e de modo a justificar as medidas de mitigação apresentadas neste documento, o Manual de Apoio à Organização de Eventos Velocipédicos em Contexto de COVID-19 da Federação Portuguesa de Ciclismo (FPC), orienta como deverá ser calculado o risco e quais as medidas mandatárias de serem implementadas assumindo o mesmo risco.

De acordo com o cálculo do Score de Risco Total para COVID-19 presente no respetivo documento, o evento a que a ACBL se propõe a organizar, corresponde a um evento de MUITO BAIXO risco.

No entanto, é importante denotar que embora as medidas de mitigação possam reduzir o risco de infeção pelo novo coronavírus, elas não podem eliminar completamente a ameaça. A lista de medidas de mitigação cobre uma ampla variedade de tópicos, incluindo a avaliação geral da situação COVID-19, planos de preparação e resposta a emergências, coordenação de partes interessadas e parceiros, controle de riscos relacionados à comunicação, consciência de saúde pública anti-COVID-19, etc.

No evento ao qual o Clube Desportivo ADRCPA se propõe a organizar, serão cumpridas todas as medidas que um evento de muito baixo necessita de modo a respeitar as diretrizes da FPC.

Todos os elementos que se deslocarem de zonas de risco elevado e muito elevado, deverão apresentar no dia da prova um teste para SARS-CoV2 negativo com um máximo de 48 horas.

O presente documento, será sujeito a aprovação pela Autoridade de Saúde Pública, assume-se que as medidas propostas no mesmo poderão variar consoante a evolução pandémica local e nacional. O Clube Desportivo ADRCPA encontra-se com abertura total para possíveis alterações, consoante sugestões/exigências da Autoridade Local de Saúde e Proteção Civil.

De modo a garantir um maior controlo e contenção do risco e de acordo com as indicações da Federação Portuguesa de Ciclismo, apenas poderão participar no evento pessoas com filiação na mesma.



## 7. DEFINIÇÃO DE CASO SUSPEITO

A classificação de um caso como suspeito de doença por coronavírus (COVID- 19) deve obedecer a critérios clínicos e epidemiológicos. A definição seguinte é baseada na informação atualmente disponível na norma 004/2020 da Direção Geral de Saúde, atualizada a 14/10/2020:

As pessoas que desenvolvam os sintomas abaixo indicados são consideradas suspeitas de

infecção por SARS-CoV-2 (COVID-19):

a. Quadro clínico sugestivo de infecção respiratória aguda com pelo menos um dos seguintes sintomas:

i. Tosse de novo, ou agravamento do padrão habitual, ou associada a cefaleias

ou mialgias, ou;

ii. Febre (temperatura  $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$ ) sem outra causa atribuível, ou;

iii. Dispneia / dificuldade respiratória, sem outra causa atribuível.

b. Anosmia, ageusia ou disgeusia de início súbito.

Em pessoas previamente vacinadas, como uma ou duas doses de qualquer uma das vacinas passíveis de ser administradas, na eventualidade de sintomatologia de acordo com a definição de caso suspeito, deverão ser consideradas como tal e acionados as medidas de mitigação apropriadas.

Em pessoas presentes no evento que previamente tenham sido infetados com SARS-Cov2, em caso de sintomatologia suspeita que não seja atribuída a outra causa, deverão ser considerados como casos suspeitos, concomitantemente serão aplicadas as mesmas medidas preventivas e orientadoras como os restantes casos suspeitos.

## 8. DEFINIÇÃO DA ÁREA DE ISOLAMENTO

É estabelecida uma área de isolamento em todos os eventos do Clube Desportivo ADRCPA. A colocação de um caso suspeito de infecção por COVID-19 numa área de isolamento visa impedir que outros participantes nos eventos possam ser expostos e infetados. Esta medida tem como principal objetivo evitar a propagação da infecção por SARS- CoV2.

Em todas as competições/eventos do Clube Desportivo ADRCPA, a área de isolamento deverá estarequipada com:

- cadeira
- kit com água e alimentos não perecíveis;
- contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico);
- solução antisséptica de base alcoólica e água e sabão para higiene das mãos;



- máscara(s) cirúrgica(s);
- luvas descartáveis;
- termómetro.

## 9. DESIGNAÇÃO DO PONTO FOCAL

Em todos os eventos do Clube Desportivo ADRCPA estará destacado um médico responsável (Ponto Focal) pela coordenação e aplicação do Plano Médico Sanitário. Os participantes serão informados de quem será o médico responsável e o mesmo encontram-se disponível durante todo o evento.

É a este Ponto Focal que deverão ser reportadas todas as situações de sintomas, bem como contexto epidemiológico compatíveis com a definição de caso suspeito de COVID-19.

Sempre que for reportada uma situação de um colaborador ou visitante com sintomas, o Ponto Focal deverá assegurar o cumprimento dos procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência do Clube Desportivo ADRCPA para a Doença por Coronavírus (COVID-19). O Ponto Focal será o elemento que acompanhará o caso suspeito até à área de isolamento designada, prestará o apoio necessário e desencadeará os contactos estabelecidos neste Plano de Contingência.

## 10. PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO

Na situação de **caso suspeito**:

- O participante doente deverá permanecer na área de isolamento (com máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita), onde será avaliado pelo Ponto Focal
- O acesso dos outros participantes à área de isolamento fica interdito (exceto ao ponto focal);
- Na presença de doentes com suspeita de infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) será contactada a Linha SNS24 (808 242424) ou, de forma complementar, outras linhas telefónicas criadas especificamente para o efeito, pelas Administrações Regionais de Saúde (ARS), em articulação com os Agrupamentos de Centros de Saúde (ACES), em Unidades de Saúde Familiar (USF) ou
  - Unidades de Cuidados de Saúde Personalizados (UCSP), divulgadas a nível regional e local.
  - A avaliação pelo SNS24, ou pelas linhas telefónicas criadas para o efeito nas USF / UCSP, permite o encaminhamento dos doentes com suspeita de COVID-19 para:
    - a. Vigilância clínica e isolamento no domicílio;





b. Avaliação clínica em Áreas Dedicadas a Doentes com Suspeita de Infecção Respiratória Aguda (ADR) nos Cuidados de Saúde Primários (ADR-Comunidade, ADR- C);

c. Avaliação clínica em Áreas Dedicadas a Doentes com Suspeita de Infecção Respiratória Aguda nos Serviços de Urgência dos Hospitais (ADR-SU);

Intervenção da Emergência Médica Pré-Hospitalar,

d. através do Centro de Orientação de Doentes Urgente (CODU) do INEM.

Todos os doentes com suspeita de infeção por SARS-CoV-2 são submetidos a teste laboratorial para SARS-CoV-2, nos termos da Orientação n.º 015/2020 da DGS e da Circular Informativa DGS/INFARMED/INSA n.º 003/CD/100.20.200.

O teste laboratorial para SARS-CoV-2 é requisitado:

a. Pelo médico das equipas das USF / UCSP para os doentes com indicação para vigilância clínica e isolamento no domicílio, de forma remota através da plataforma Exames Sem Papel;

b. Pelo médico das equipas das ADR-C ou ADR-SU, ou por qualquer médico que durante avaliação clínica considere a suspeita de COVID-19;

c. Pela linha SNS24, após avaliação que dispense necessidade de transporte para uma ADR-C ou ADR-SU.

O restante seguimento do caso variará conforme um determinado número de fatores tais como, o resultado laboratorial do teste SARS-CoV-2, a evolução clínica e a necessidade ou não de internamento hospitalar, bem como a impossibilidade de isolamento no domicílio. No entanto este processo deverá ocorrer de acordo com a Norma 004/2020, atualizada a 14/10/2020, sendo, portanto, da responsabilidade das entidades por ela estabelecidas, estando o Clube Desportivo ADRCPA disponível para prestar todo o apoio que as entidades de saúde responsáveis necessitem, dentro das possibilidades da mesma.

## 11. PROCEDIMENTOS COMPLEMENTARES

Na situação de **caso suspeito/confirmado**, o Responsável deve:

- Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de isolamento;
- Reforçar a limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies



frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas. Dar especial atenção à limpeza e desinfeção da sala de reuniões, secretárias, incluindo materiais e equipamentos utilizados pelo caso confirmado;

- Armazenar os resíduos do caso confirmado em saco de plástico.
- 

## 12. PROCEDIMENTOS NA VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS

Considera-se critérios para isolamento e seguimento, qualquer pessoa que apresente ou não sintomas após ter tido contacto com um caso confirmado de infeção por SARS-CoV2.

O tipo de exposição do contacto próximo, determinará o tipo de vigilância.

O contacto próximo com caso confirmado de infeção por SARS-CoV2, pode ser de:

- ✓ **Alto risco de exposição**, definido como:
  - Atletas que tenham competido em pelotão, sem qualquer medida preventiva ou de distanciamento social;
  - Elementos da mesma equipa que tenham partilhado viatura na deslocação para o evento, sem garantirem as medidas preventivas.
  - Elementos da mesma equipa que partilharam com o caso confirmado louça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expectoração, sangue, gotículas respiratórias).
  - Atletas, Dirigentes ou Membro da Organização que tiveram contacto com o caso confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a gotículas/secreções respiratórias superior a 15 minutos ou a menos de 2 metros, sem as devidas medidas preventivas);
- ✓ **Baixo risco de exposição (casual)**, definido como:
  - Atletas, Dirigentes ou Membro da Organização que tiveram contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a gotículas/secreções respiratórias inferior a 15 minutos, com o devido distanciamento e medidas preventivas);
  - Atletas, Dirigentes ou Membro da Organização que prestou(aram) assistência ao caso confirmado, desde que tenha(m) seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada da máscara e luvas; etiqueta respiratória; higiene das mãos).

Além do referido anteriormente, perante um **caso confirmado** de infeção por SARS-Cov2, deverão ser ativados os procedimentos de vigilância ativa dos contactos



próximos, relativamente ao início de sintomatologia. Para efeitos de gestão dos contactos a Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com o Responsável, deve:

- ✓ Identificar, listar e classificar os contactos próximos (incluindo os casuais);
- ☐ Proceder ao necessário acompanhamento dos contactos (telefonar diariamente, informar, aconselhar e referenciar, se necessário).

É importante sublinhar que:

- A auto monitorização diária, feita pelo elemento que esteve em contato com um caso confirmado de infeção por SARS-CoV2, visa a avaliação da febre (medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar o valor e a hora de medição) e a verificação de tosse ou dificuldade respiratória;
  - Se se verificarem sintomas de COVID-19, devem-se iniciar os *PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO*;
  - O restante seguimento do caso deverá ocorrer de acordo com a Norma 004/2020 da DGS, atualizada a 14/10/2020, sendo, portanto, da responsabilidade das entidades por ela estabelecidas, estando o Clube Desportivo ADRCPA disponível para prestar o apoio que as entidades de saúde responsáveis necessitem, dentro das possibilidades da mesma.
- ☐ O rastreio de todos os contactos será realizado como os indicação na norma da DGS n. 15/2020 de 24/07/2020 atualizada a 11/02/2021 relativa à “COVID-19: Rastreio de Contatos”

### 13. MEDIDAS DE PREVENÇÃO

Durante o evento, o Clube Desportivo ADRCPA deverá adotar as seguintes medidas:

- Criação de uma bolha onde estará montada toda a estrutura logística da competição, designada por Zona 0 (ANEXO VI);
- Competição com partida em conjunto, estando os atletas distanciados por 2 metros, de acordo com as orientações da FPC;
- Apenas será permitido um número máximo de 450 atletas inscritos no conjunto de todas as categorias e no máximo 3 elementos do staff por equipas, não devendo o número máximo de pessoas envolvidas no evento de 500 pessoas, número inferior ao limite máximo recomendado pela FPC de 600 pessoas.
- Limitar o acesso à Zona 0 da competição, a pessoas credenciadas pela FPC, e que se encontrem inscritas para o evento.
- No evento não será permitido a presença de público, todo o tipo de ajuntamento de pessoas não credenciadas, será de imediato comunicado as autoridades de modo a mitigar fatores passíveis de aumentar o risco de transmissão para SARS-CoV2.
- Formar e sensibilizar os elementos participantes das competições do Clube Desportivo ADRCPA para:



- Procedimentos básicos para higienização das mãos e reforço de necessidade de manutenção de boas regras de etiqueta respiratória. Dentro da Zona 0 é disponibilizado a todos os participantes solução antisséptica em dispositivo doseador individual.
- Procedimentos de colocação de máscara cirúrgica (incluindo a higienização das mãos antes de colocar e após remover a máscara);
- Procedimentos de conduta social responsável (ex. alterar a frequência e/ou a forma de contacto entre os elementos participantes da competição - evitar o aperto de mão, as reuniões presenciais).

## 14. MEDIDAS DE PREVENÇÃO ESPECÍFICAS

O Clube Desportivo ADRCPA implementará de imediato as seguintes medidas:

- Disponibilização de dispensadores de solução alcoólica dentro da Zona 0.
- Divulgação de informação aos colaboradores e eventuais visitantes (quando necessário).
- Definição de uma área de isolamento.
- Distribuição de EPI's: máscaras e luvas.
- Implementação de Plano de Higienização.

### Procedimentos e Regras de Segurança Mitigação e controlo

*no check-in na Zona 0*

- Obrigatório o uso de máscaras por parte de todos os elementos que pretendam aceder à zona 0;
- Medição de temperatura;
- Realização de inquérito epidemiológico a todos os elementos participantes no evento;
- Criação de banco de dados com referência às pessoas que entram na Zona 0 (nome, morada e contato telefónico);
- Obrigatoriedade de apresentação de teste com resultado negativo, realizado num



período máximo de 48 horas até à data da competição, a todos os participantes oriundos de zonas que estejam consideradas com de risco elevado ou muito elevado.

#### *Atividade dentro da zona 0*

- Obrigatória a utilização de máscaras por parte de todos os elementos envolvidos na competição;
- Obrigatório garantir o distanciamento social entre elementos participantes;
- As tendas das equipas deverão estar afastadas no mínimo 3 metros umas das outras;
- Os atletas em aquecimento no rolo podem aquecer sem utilização de máscara, desde que garantam o distanciamento mínimo de 3 metros dos restantes elementos;
- Os atletas só poderão aceder à box de partida até 10 minutos antes da sua hora prevista de partida;
- Competição com partida em grupo, condicionado a um número máximo de 50 atletas por grupo, num modelo em que seja preservado na linha de partida o distanciamento entre atletas > 3 metros. Espectável que o comportamento dos atletas no desenrolar da competição não seja em pelotão. Cada grupo partirá com uma diferença de 10 minutos entre si;
- Após posicionados na manga de partida, os atletas apenas poderão retirar as suas máscaras no momento da partida. Não é espectável que o comportamento dos atletas no desenrolar da prova seja em pelotão;
- No secretariado a credenciação será entregue num envelope, ficando o mesmo apenas disponível para levantamento por parte do diretor desportivo da equipa, ou do atleta se individual.

#### *Cerimónia Protocolar*

- Na cerimónia protocolar os 3 primeiros classificados ficarão sempre afastados numa distância nunca inferior a 3 metros;
- No pódio das equipas, apenas é autorizada a representação das mesmas através de um dos seus atletas;
- Todos os atletas são obrigados a comparecer no pódio com a máscara de proteção colocada;
- Os troféus serão entregues individualmente em bandeja, após serem devidamente desinfetados com solução alcoólica, de modo a minimizar o contato entre pessoas



- Não são permitidos ajuntamentos para registo fotográfico;

*Balneários*

- Devido ao fato de não se conseguir assegurar todas medidas descritas na Norma 030/2020 da DGS, opta-se pela não permissão de banho após as provas.
- As instalações sanitárias serão higienizadas previamente ao início do evento e durante o mesmo com uma periodicidade de duas horas, sendo a mesma efetuada pelo Clube Desportivo ADRCPA.

No dia das provas será realizada uma reunião com os representantes das equipas, de modo a reforçar todos os ensinamentos, procedimentos e protocolos em vigor para uma eficaz mitigação do risco de propagação do vírus SARS-COV2 durante a mesma. O presente plano será enviado previamente, por parte do Clube Desportivo ADRCPA a todos os inscritos no evento.

A todo os participantes e equipas técnicas será entregue Código de Conduta / Termo de responsabilidade (Anexo VII), que devem assinar e em que é assumido o compromisso pelo cumprimento das medidas de prevenção e controlo da infeção por SARS-Cov-2, bem como o risco de contágio pelo SARS-Cov-2 durante a prática desportiva, quer em contexto de treinos quer em contexto de competição.

07 de Junho de 2021

*A Direção,*

---



# Anexos



## ANEXO I - MEDIDAS DE PREVENÇÃO DA TRANSMISSÃO DO COVID-19

A melhor maneira de prevenir a infeção é evitar a exposição ao vírus. Existem princípios gerais que qualquer pessoa pode seguir para prevenir a transmissão de vírus respiratórios:

- ✓ **Lavar as mãos com frequência** – com sabão e água, ou esfregar as mãos com gel alcoólico se não for possível lavar as mãos. Se as mãos estiverem visivelmente sujas, devem ser usados preferencialmente sabão e água.



- ✓
- ✓ **Cobrir a boca e o nariz** com um lenço de papel descartável sempre que for necessário assoar, tossir ou espirrar. O lenço de papel deverá ser descartado num caixote de lixo e, em seguida, deverão ser lavadas as mãos. Na ausência de lenços de papel descartável, poder-se-á tossir ou espirrar para a prega do cotovelo. Nunca se deve tossir nem espirrar para o ar ou para as mãos.





- ✓ As pessoas que **sintam tosse, febre ou dificuldade respiratória** devem **contactar** telefonicamente a pessoa responsável para avaliar a situação e aconselhar quais as medidas a tomar.
- ✓ Os colaboradores e eventuais visitantes devem **lavar as mãos**:
  - Antes de sair de casa
  - Ao chegar ao local de trabalho
  - Após usar a casa de banho
  - Após as pausas
  - Antes das refeições, incluindo lanches
  - Antes de sair do local de trabalho
- ✓ Utilizar um gel alcoólico que contenha pelo menos 60% de álcool se não for possível lavar as mãos com água e sabão.
- ✓ **Evitar tocar** nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos.
- ✓ **Evitar contacto próximo** com pessoas com tosse, febre ou dificuldade respiratória.
- ✓ Limpar e desinfetar frequentemente objetos e superfícies de utilização comum.
- ✓ Em caso de sintomas ou dúvidas contactar a **Linha SNS24: 808 24 24 24**.
- ✓ Não se deslocar diretamente para nenhum estabelecimento de saúde.
- ✓ Consultar regularmente informação afixada e em <http://www.dgs.pt>

## ANEXO II – FOLHETO INFORMATIVO: RECOMENDAÇÕES GERAIS



# CORONAVÍRUS (COVID-19)

## RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS



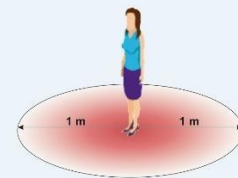
Quando espirrar ou tossir tape o nariz e a boca com o braço ou com lenço de papel que deverá ser colocado imediatamente no lixo

When coughing or sneezing cover your mouth and nose with your forearm or with tissue paper that should be placed immediately in the trash



Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use solução à base de álcool

Wash your hands frequently with soap and water or an alcohol-based solution



Se regressou de uma área afetada, evite contacto próximo com outras pessoas

If you returned from an affected area, avoid contact close with people

EM CASO DE DÚVIDA LIGUE  
IF IN DOUBT, CALL

SNS 24   
**808 24 24 24**



## Anexo III – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENEDAS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO



# Lavagem das mãos



Duração total do procedimento: 40-60 seg.



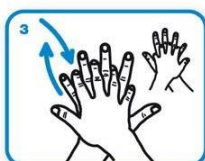
Molhe as mãos com água



Aplice sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



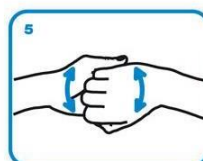
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



Palma com palma com os dedos entrelaçados



Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



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



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



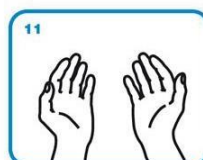
Enxague as mãos com água



Seque as mãos com toalhete descartável



Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual



Agora as suas mãos estão seguras.

WORLD ALLIANCE  
FOR PATIENT SAFETY



Direcção-Geral da Saúde  
www.dgs.pt



## Anexo IV – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENEDAS MÃOS COM GEL ALCOÓLICO

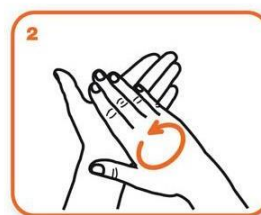
# Fricção Anti-séptica das mãos



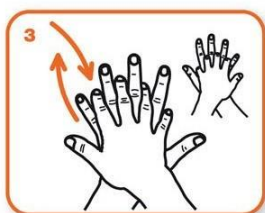
Duração total do procedimento: 20-30 seg.



1a  
Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



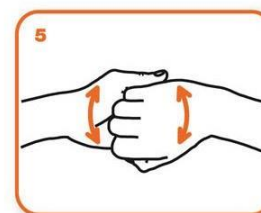
2  
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



3  
Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



4  
As palmas das mãos com dedos entrelaçados



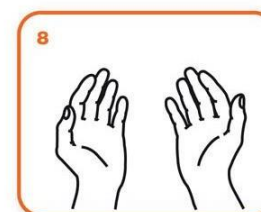
5  
Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



6  
Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



7  
Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



8  
Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

WORLD ALLIANCE  
FOR PATIENT SAFETY



Direcção-Geral da Saúde  
www.dgs.pt



## Anexo V – COMO COLOCAR CORRETAMENTE A MÁSCARA ACIRÚRGICA

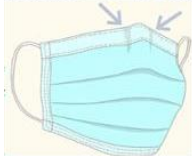
### Para Colocar a Máscara

#### 1. Higienize as mãos



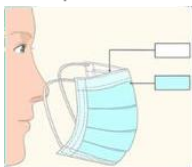
#### 2. Coloque a máscara na posição correta

A extremidade superior da máscara é a que tem um encaixe que assenta e molda-se ao nariz.



#### 3. Coloque a máscara do lado correto

A parte interna das máscaras é branca, enquanto a externa tem outra cor. Antes de colocar a máscara verifique se está do lado correto.



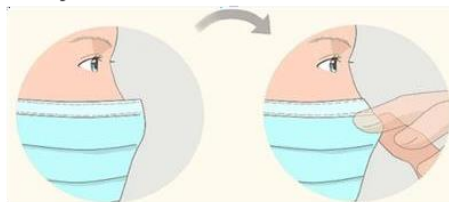
#### 4. Coloque a máscara no rosto

Existem diversos tipos de máscaras médicas no mercado, cada um com um método próprio de aplicação.

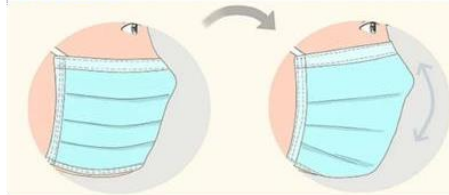
- ✓ Com alças para as orelhas
- ✓ De amarrar
- ✓ Com faixas



#### 5. Ajuste a máscara no nariz



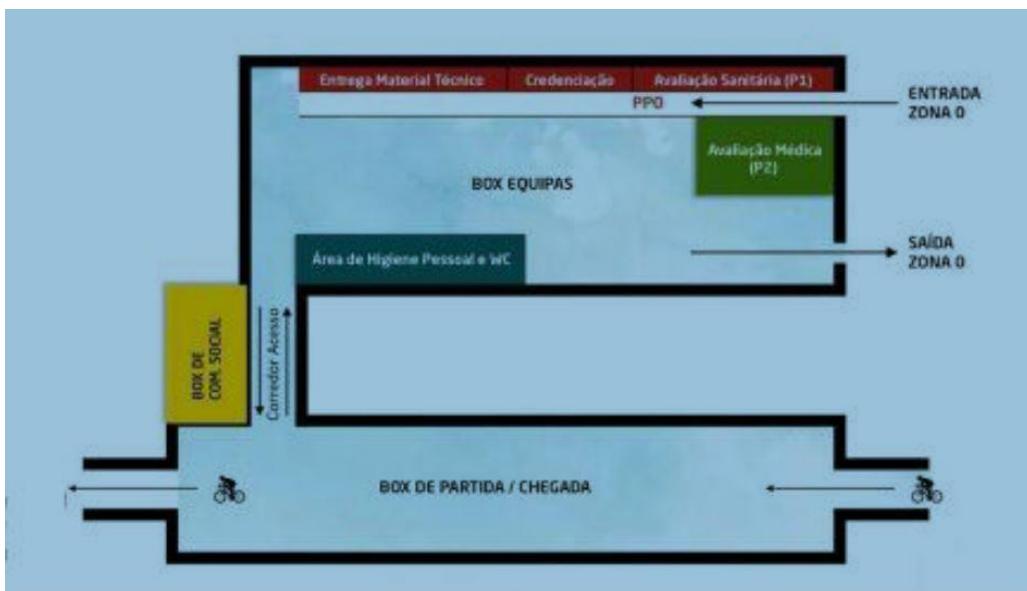
#### 6. Se necessário, amarre a tira inferior da máscara



#### 7. Ajuste a máscara no rosto e debaixo do queixo



## Anexo VI – Mapa da Zona 0 para o evento



1 - PPO – Ponto de Passagem Obrigatória: ponto único de acesso à área reservada aos elementos credenciados para a prova; Zona de avaliação sanitária através da aplicação de inquérito epidemiológico e de sintomas e através da avaliação da temperatura corporal;

2 – **Entrada do Evento** – Local definido para entrada e saída da Z. 0;

3 – **Parque de equipas** – Local para concentração das equipas para aquecimento e estacionamento. Apenas serão permitidas pessoas autorizadas e que passaram pelo PPO.



**4- Sala de Isolamento** – Local para isolamento de qualquer caso suspeito de infecção por Covid-19.

**5- Zona 0** – Zona sinalizada a verde.

## **Anexo VII - Código de Conduta / 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 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):

\_\_\_\_\_

