

# PLANO DE CONTINGÊNCIA COMD19

# Plano de contingência “CDR Os Vinhais”

## COVID 19

### **Enquadramento da questão**

- Explicitação do que é o Corona Vírus – Covid-19
- Principais sintomas
- Tempo de incubação e formas de manifestação

### **Plano de contingência**

- Identificação dos efeitos que a infeção de Colaboradores pode causar nas atividades diárias.
- Acompanhamento dos atletas em jogos e Treinos
- Limpeza do Clube
- Serviços administrativos

### **Preparação para fazer face a um possível caso de infeção por Covid-19 de Colaboradores**

- Definição de caso suspeito
- Sala de Isolamento

### **Procedimento em Caso de Atleta com Sintomas Compatíveis com Suspeita de Infeção por COVID-19:**

### **Procedimento de vigilância de contactos próximos**

### **Medidas de prevenção e controlo**

### **Informação e capacitação**

## **Enquadramento da questão**

### **Explicitação do que é o Corona Vírus – Covid-19**

Os coronavírus são um grupo de vírus que podem causar infeções nas pessoas. Normalmente estas infeções estão associadas ao sistema respiratório.

COVID-19 é o nome oficial, atribuído pela Organização Mundial da Saúde, à doença provocada por um novo coronavírus (SARS-COV-2), que pode causar infeção respiratória grave como a pneumonia. A COVID-19 foi detetado no final de dezembro de 2019 na cidade chinesa de Wuhan.

### **Principais sintomas**

Os sintomas são semelhantes a uma gripe, como por exemplo:

- Febre;
- Tosse;
- Falta de ar (dificuldade respiratória);
- Cansaço.

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

### **Tempo de incubação e formas de manifestação**

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

O período de incubação (até ao aparecimento de sintomas) situa-se entre 2 a 12 dias, segundo as últimas informações publicadas pelas Autoridades de Saúde.

Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

As medidas preventivas 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).

## Plano de contingência

### Identificação dos efeitos que a infeção de Colaboradores pode causar nas atividades

Na fase pandémica da infeção por SARS-CoV-2 (coronavírus COVID-19) é previsível que surjam casos de Colaboradores ou Atletas doentes, com possível comprometimento da vida do Clube devido ao absentismo daí decorrente.

Destacam-se os Treinadores, Executivo, profissionais de saúde, Pessoal da Limpeza, Secretaria como os Colaboradores com maior risco de infeção por SARS-CoV-2.

O encerramento do Clube Desportivo e Recreativo “O Vinhais” será efetuado se determinado pelo Delegado de Saúde, após avaliação epidemiológica da situação.

A evolução da pandemia é imprevisível, mas as entidades de saúde antevêm que possam ser afetadas parcelas significativas da população, provocando ruturas consideráveis nos domínios social, económico e desportivo.

De forma a prevenir casos de infeção, as atuais medidas da Federação Portuguesa de Futebol e Associação Futebol Lisboa obrigam a que o Clube tome as devidas providências e assegure as seguintes normas de segurança, essenciais para a continuação das atividades, da forma mais normal possível:

- **Redução e/ou cancelamento de treinos de cada escalão durante a semana;**
- **Redução no número de atletas por treino;**
- **Implementação de treinos individuais;**
- **Desmarcação de Ações de Formação, e jogos de Treino;**
- **Proibição do cumprimento de mão às equipas de arbitragem;**
- **Proibição do cumprimento aos elementos da Bancada (quando os houver)**
- **Treinos à Porta fechada;**
- **Jogos (os campeonatos que não sejam suspensos) à porta fechada;**
- **Proibição de partilha de bebedouros e peças de vestuário;**
- **Proibição do uso de balneários;**
- **Medição da temperatura dos atletas e colaboradores à entrada de Treinos/Jogos;**
- **Desinfeção das mãos à entrada e saída do Pavilhão;**
- **Proibição da permanência de pessoas estranhas aos treinos no “espaço de jogo/treino”**
- **Existência de circuitos de entrada e saída de atletas do Pavilhão;**
- **Proibição do uso de calçado da rua, no “espaço de jogo/treino”;**
- **Demais medidas implementadas pela Direção Geral de Saúde;**

### Limpeza do Clube

- Reposição de *stocks* de produtos de higiene com fornecedores alternativos já identificados;
- Limpeza e desinfeção bi-horária;

### Serviços administrativos

- Definição das atividades prioritárias;
- Redução do número de horas de atendimento ao público;
- Atendimento ao público apenas por telefone ou por email, em caso de agravamento da situação.

### Preparação para fazer face a um possível caso de infeção por Covid-19 de Colaboradores e/ou Atletas

#### Definição de caso suspeito

A definição seguidamente apresentada é baseada na informação disponível, à data, no Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doença Transmissíveis (ECDC).

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

#### Sala de Isolamento

A sala de isolamento encontra-se localizada no Pavilhão Desportivo (sala 1<sup>as</sup> socorros), ao lado da lavandaria.

A escolha desta sala justifica-se pelo facto de ter acesso direto ao exterior e a consequente veiculo de emergência médica, sem necessitar de percorrer outras zonas do Clube e Pavilhão desportivo, minimizando-se o contacto do possível caso suspeito com a restante comunidade.

A sala de isolamento será usada para esse fim. Será limpa e arejada regularmente e após a sua utilização por cada caso suspeito de doença. A porta estará fechada.

À entrada da sala encontra-se material de proteção individual (máscaras, luvas, batas), solução anti-séptica de base alcoólica para desinfeção das mãos e um caixote do lixo.

#### Procedimento em Caso de Atleta com Sintomas Compatíveis com Suspeita de Infeção por COVID-19:

- Um Atleta que apresente sintomas de febre OU tosse OU dificuldade respiratória o Colaborador responsável deverá questionar o atleta no sentido de averiguar se viajou ou se esteve em contacto com caso confirmado ou provável de infeção por COVID-19 nos últimos 14 dias antes do início dos sintomas;
- Em caso de suspeita de infeção por COVID-19 o Colaborador deverá manter uma distância de, pelo menos, 1 metro do atleta (evitando alarmismos) e contactar o Coordenador desportivo.
- O Colaborador deverá indicar ao atleta para se dirigir à Sala de isolamento e o Coordenador contacta o Encarregado de Educação (EE) a informar e a solicitar a sua presença, assim como assegura os cuidados necessários até à sua chegada;
- Simultaneamente o Colaborador deverá providenciar a limpeza com álcool (ou solução alcoólica) do respetivo espaço onde esteve o Atleta antes de entrar em isolamento.
- À chegada do atleta ao Isolamento, é-lhe providenciada uma máscara para colocar de imediato e acompanha-o até à sala (onde deverá manter a máscara);
- Até à chegada do EE providencia-se um pequeno lanche e água;
- Já no Clube o EE deverá contactar a saúde 24 (808 24 24 24) e seguirá todas as suas indicações e as transmitirá ao Coordenador e Colaborador.
- Em caso de validação do Caso Suspeito do atleta, uma equipa do INEM virá à escola encaminhar o Atleta até ao Hospital de Referência;
- A Direção efetua um levantamento dos contactos próximos com o Caso Suspeito Validado informando-os (no caso dos atletas, informa os respetivos EE);
- O Coordenador veda o acesso à área de isolamento enquanto se processa a sua limpeza e arejamento;

### **Procedimento em Caso de Colaboradores com Sintomas Compatíveis com Suspeita de Infeção por COVID-19**

Caso **um colaborador** apresente sintomas de febre **OU** tosse **OU** dificuldade respiratória **E** tenha viajado ou estado em contacto com caso confirmado ou provável de infeção por COVID-19 nos últimos 14 dias antes do início dos sintomas, deverá contactar a saúde 24 (808 24 24 24) para esclarecimento de sintomatologia e assegurar assistência se necessária;

Caso o enfermeiro valide a suspeita, o funcionário deverá dirigir-se à Sala de Isolamento e contacta a Direção.

A Direção providenciará a limpeza com álcool (ou solução alcoólica) e arejamento imediato do posto de trabalho do Colaborador;

Em caso de validação do Caso Suspeito do Colaborador pela Saúde 24, uma equipa do INEM virá ao Clube para encaminhamento até ao Hospital de Referência;

Até à chegada do INEM providencia-se um pequeno lanche e água;

A Direção efetua um levantamento dos contactos próximos com o Caso Suspeito Validado, informando-os;

A Direção veda acesso a área de isolamento enquanto se processa a sua limpeza e arejamento.

### **Procedimento de vigilância de contactos próximos**

Considera-se “contacto próximo” um Colaborador ou Atleta que não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto com um caso confirmado de COVID- O tipo

de exposição do contacto próximo determinará o tipo de vigilância. O contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

“Alto risco de exposição” é definido como:

- Colaborador ou atleta da mesma equipa;
- Colaborador ou atleta que esteve face-a-face com o Caso Confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;
- Colaborador ou atleta que partilhou com o Caso Confirmado equipamento, toalha, roupa ou outros equipamentos que possam estar contaminados com expectoração, sangue, gotículas respiratórias.

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

- Colaborador ou atleta 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).
- Colaborador(es) 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).

Perante um Caso Confirmado por COVID-19, além do referido anteriormente, deverão ser ativados os procedimentos de comunicação com os contactos próximos, relativamente ao início de sintomatologia. Para efeitos de gestão dos contactos a Direção deve:

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

Uma vez que o período de incubação da COVID-19 é estimado é de 2 a 12 dias, a comunicação ativa com os contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

## **Medidas de prevenção e controlo**

### **Os Encarregados de Educação têm o dever de:**

- Verificar, diariamente, de manhã, a estado geral de saúde dos seus educandos e agir em conformidade;
- Cumprir a proibição total de encaminhar para o Clube educandos que apresentem suspeitas de infeção por SARS-CoV-2;
- Cumprir a obrigação de se deslocar imediatamente ao Clube caso seja contactado pelo mesmo;
- Incentivar os seus educandos a cumprir de forma rigorosa todas as indicações dadas no Clube;

- Contactar o Treinador e enviar email para [cdrvinehais@gmail.com](mailto:cdrvinehais@gmail.com) caso o Atleta falte devido à infeção por SARS-CoV-2, após a confirmação de diagnóstico médico;

### **Informação e capacitação**

A Direção providencia:

- Envio de informação, por email, a todos os Colaboradores sobre a prevenção da infeção por COVID-19;
- Distribuição de cartazes informativos em locais estratégicos (Entrada do Pavilhão, Bar, Corredor Balneários, Sala de sócios e Secretaria) sobre as formas de transmissão e medidas de prevenção face à infeção por COVID-19;
- Disponibilização de solução antisséptica de base alcoólica em locais estratégicos
- Divulgação de orientações específicas e do Plano de Contingência junto de Colaboradores

Serão mantidos contactos próximos com todas as entidades envolvidas, nomeadamente FPF, AFL, DGS, Linha de Saúde 24, ACES de Cascais e Coordenadora da Unidade de Saúde Pública.

220 914 690 - Coordenadora da Unidade de Saúde Pública

808 24 24 24 – Saúde 24

21 464 3710 – ACES Cascais

21 843 05 00 – DGS

CDR Os Vinhais, 2020