

PLANO DE CONTINGÊNCIA

PAVILHÃO BERNARDINO COUTINHO

11 de outubro de 2021

PAVILHÃO BERNARDINO COUTINHO

CARACTERIZAÇÃO DO EQUIPAMENTO

Tipologia da instalação: Formativa

Ano de Construção: 1989

Propriedade: Município do Marco de Canaveses

Entidade gestora: Município do Marco de Canaveses

Modalidades Federadas: Hóquei, Patinagem, Viet-Vo-dao, karaté

Período de uso: Anual

Regime de acesso: Regime de acesso condicionado

Tipo de Utilização: Desporto de competição e Recreação/lazer

Tipo de Pavimento: parquet flutuante/ sintético

Espaço desportivo:

- ▶ 44m x 22m

Espaços de apoio:

- ▶ 2 Salas polivalentes
 - ▶ 2 balneários
 - ▶ 1 arrecadações
 - ▶ 2 sala de reuniões
- ▶ 9 Balneários
 - ▶ 6 Balneário coletivos
 - ▶ 2 Balneário para árbitros
 - ▶ 1 balneário para deficientes
- ▶ Bar de apoio
- ▶ Arrecadações de materiais e equipamentos
- ▶ Gabinete médico
- ▶ 2 Salas de reuniões
- ▶ Anfiteatro/Auditório
- ▶ 1 cabine de som
- ▶ Wc's públicos
- ▶ Secretaria posto de atendimento
- ▶ Gabinete médico
- ▶ Bancadas | capacidade total de público: - Lugares sentados 866

OBJETIVO

O presente documento visa definir os procedimentos a adotar perante um trabalhador com sintomas de infecção pelo novo Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19).

Apresenta igualmente as medidas gerais de funcionamento e implementação do serviço, adotando os procedimentos emanados pelas autoridades de saúde.

ÂMBITO

Aplica-se a todos os trabalhadores em funções no município, independentemente do vínculo contratual de trabalho.

No caso de se tratar de um munícipe, fornecedor ou qualquer visitante das instalações, deverão ser adotados os procedimentos definidos para os trabalhadores.

CONCEITOS

COVID-19: COVID-19 é a designação dada pela Organização Mundial da Saúde para identificar a doença provocada pelo novo coronavírus SARS-CoV-2. Este novo coronavírus foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019 na China, na cidade de Wuhan. Os casos iniciais da doença COVID-19 foram associados a um mercado em Wuhan (Wuhan's Huanan Seafood Wholesale Market). O mercado foi encerrado a 1 de janeiro de 2020, mas a doença foi progredindo desencadeando uma epidemia mundial ou pandemia.

Período de incubação da COVID-19: Atualmente, estima-se que o período de incubação da doença (tempo decorrido desde a exposição ao vírus até ao aparecimento de sintomas) seja entre 1 e 14 dias.

Modo de transmissão da COVID-19: A COVID-19 transmite-se pessoa-a-pessoa por contacto próximo com pessoas infetadas pelo SARS-CoV-2 (transmissão direta), ou através do contacto com superfícies e objetos contaminados (transmissão indireta).

A transmissão por contacto próximo ocorre principalmente através de gotículas que contêm partículas virais que são libertadas pelo nariz ou boca de pessoas infetadas, quando tosse ou espirram, e que podem atingir diretamente a boca, nariz e olhos de quem estiver próximo.

As gotículas podem depositar-se nos objetos ou superfícies que rodeiam a pessoa infetada e, desta forma, infetar outras pessoas quando tocam com as mãos nestes objetos ou superfícies, tocando depois nos seus olhos, nariz ou boca.

Existem também evidências sugerindo que a transmissão pode ocorrer de uma pessoa infetada cerca de dois dias antes de manifestar sintomas.

Quais os sintomas associados à COVID-19: Os sinais e sintomas da COVID-19 variam em gravidade, desde a ausência de sintomas (sendo assintomáticos) até febre (temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$), tosse, dor de garganta, cansaço e dores musculares e, nos casos mais graves, pneumonia grave, síndrome respiratória aguda grave, septicémia, choque séptico e eventual morte.

Os dados mostram que o agravamento da situação clínica pode ocorrer rapidamente, geralmente durante a segunda semana da doença.

Recentemente, foi também verificada anosmia (perda do olfato) e em alguns casos a perda do paladar, como sintoma da COVID-19. Existem evidências da Coreia do Sul, China e Itália de que doentes com COVID-19 desenvolveram perda parcial ou total do olfato, em alguns casos na ausência de outros sintomas.

Como evitar a transmissão da COVID-19: A infeção pode ser evitada com cuidados simples de higiene:

- Lavar as mãos frequentemente com água e sabão ou com uma solução alcoólica de desinfecção;
- Manter o distanciamento social (>2mts), evitando o contacto físico (apertos de mão, beijos, etc);
- Evitar tocar na boca, nariz e olhos;
- Praticar as regras de etiqueta respiratória, isto é, cobrir a boca e o nariz ao tossir ou espirrar fazendo uso de um lenço descartável ou da prega interna do cotovelo. Deitar fora imediatamente o lenço utilizado e lavar as mãos com água e sabão ou com solução de base alcoólica.

Qual é o tratamento: O tratamento para a infeção por este novo coronavírus é dirigido aos sinais e sintomas que os doentes apresentam e tem como objetivo proporcionar alívio e maior conforto aos doentes.

À data, considerando o conhecimento científico atual e as recomendações da OMS, encontram-se em investigação, algumas estratégias terapêuticas apontadas como potenciais candidatos terapêuticos.

Quais são os grupos considerados de risco para o COVID-19: Os grupos de Risco para COVID 19 incluem:

- Pessoas idosas acima de 70 anos;
- Pessoas com doenças crónicas – doença cardíaca, pulmonar, neoplasias, entre outras;
- Pessoas com compromisso do sistema imunitário (a fazer tratamentos de quimioterapia, tratamentos para doenças auto-imunes (artrite reumatoide, lúpus, esclerose múltipla ou algumas doenças inflamatórias do intestino), infeção VIH/sida ou doentes transplantados.

Caso suspeito de COVID-19:

São consideradas suspeitas de infeção por SARS-CoV-2 as pessoas que apresentem:

- a. Quadro de infeção respiratória aguda com, pelo menos, um dos seguintes sintomas;
 - i. Tosse de novo, ou com agravamento do padrão habitual;
 - ii. Febre (temperatura $\geq 38,0^{\circ}\text{C}$) sem outra causa atribuível;
 - iii. Dispneia / dificuldade respiratória, sem outra causa atribuível.
- b. Anosmia, ageusia ou disgeusia de início súbito.

Situação

O município tem sob a sua gestão e responsabilidade o Pavilhão Bernardino Coutinho no período pós-escolar e fim-de-semana. O caso presente reflete-se às atividades desportivas de âmbito federado.

Ao nível dos frequentadores do espaço estão identificados os seguintes intervenientes:

- Funcionários e,
- Atletas, treinadores e dirigentes das associações residentes.

Execução

- Este plano aplica-se a todos os intervenientes que interagem direta ou indiretamente no Pavilhão Bernardino Coutinho.
- No âmbito do presente Plano, cada interveniente atuará perante a situação identificada, em conformidade com as funções que lhes estão cometidas.
- A implementação de medidas extraordinárias de contingência e mitigação dos efeitos do COVID-19 pela CMMC no pavilhão será ponderada tendo em consideração a melhor informação disponível, as recomendações emanadas no momento pelas autoridades de saúde e do Governo e a atuação por parte de todos os intervenientes.
- Todos os funcionários devem ter conhecimento, formação e treino relativamente ao Plano de Contingência, incluindo o reconhecimento de sinais e sintomas compatíveis com COVID-19, de acordo com a Norma 004/2020 da DGS de 23/03/2020, atualizada a 19/04/2021, e as medidas de prevenção e controlo da transmissão da COVID-19.

Ações a desenvolver pelos serviços

- Este Plano prevê um conjunto de ações com as medidas para a prevenção e resposta num eventual surgimento de um caso de contaminação ou suspeita de contaminação COVID-19 no Pavilhão Bernardino Coutinho. As ações descritas poderão ser alteradas face à existência de novas diretivas da DGS, do Governo ou de alterações nos cenários de propagação da doença.

MEDIDAS DE PREVENÇÃO GERAIS

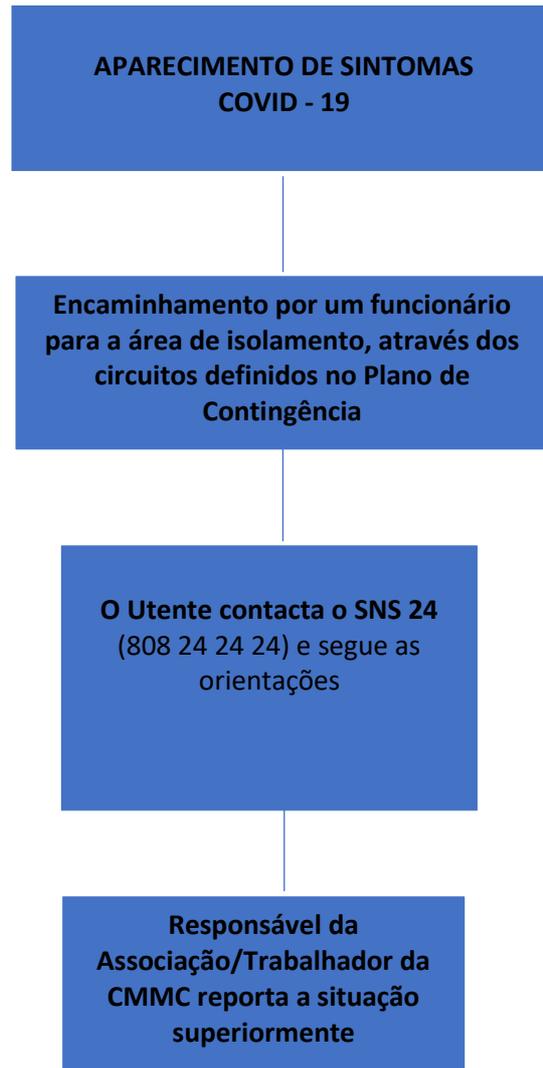
As medidas de prevenção gerais têm como pressupostos, a legislação em vigor, com aplicabilidade aos espaços e serviços a implementar:

- Orientação da Direção-Geral de Saúde nº 030/2020 de 29/05/2020, na sua redação atual;
- Orientação da Direção-Geral de Saúde nº 036/2020 de 25/08/2020, na sua redação atual;
- Orientação da Direção-Geral de Saúde nº 006/2020 de 26/02/2020, na sua redação atual.
- A utilização é restrita às associações residentes no pavilhão Bernardino Coutinho para a dinamização das suas modalidades desportivas federadas.
- Cada associação residente tem de ter obrigatoriamente o seu plano de retoma da atividade de acordo com as orientações estabelecidas pelas federações nacionais que tutelam as respetivas modalidades/competições;
- Disponibilização de materiais de sensibilização/informação e regras de acesso e utilização do pavilhão;
- Reforço dos procedimentos de desinfeção e higienização dos espaços;
- Intervalo de 15 minutos entre equipas para banhos, desinfeção e arejamento do espaço;
- Não é permitida a partilha de materiais desportivos;
- A entrada na instalação é efetuada com horários marcados e desfasados entre associações/equipas, conforme mapa em anexo 4.

- Disponibilização de soluções líquidas de base alcoólica para desinfeção das mãos, para os colaboradores e utilizadores em locais estratégicos, **designadamente: entrada e saída do pavilhão com uso obrigatório.**
- Uso obrigatório de máscara nos acessos, áreas comuns, wc e balneários;
- Utilização dos balneários será limitada a um máximo de 6 atletas por balneário, mantendo-se a distância de 1,5 metros entre chuveiros, **mediante sinalização de cabides e chuveiros a utilizar. No entanto, será efetuado o aconselhamento para não tomarem banho.**
- Utilização das áreas comuns pelo tempo estritamente estipulado evitando-se paragens na circulação.
- A área de isolamento ficará localizada no Anfiteatro/Auditório, na entrada da instalação.
- Afixar informação desaconselhando o acesso ao pavilhão por colaboradores e/ou utilizadores com algum tipo de sintomatologia sugestiva de doença por Covid 19.
- Será efetuado controlo de utilizadores. O Responsável por cada associação terá de registar a lista com os dados dos utilizadores por horário de treino e jogo.
- As associações residentes ficam responsáveis pelo controlo da apresentação do certificado digital COVID da EU válido para o acesso às instalações.
- As entradas, saídas e circulação nos acessos interiores do pavilhão tem circuitos próprios, conforme planta em anexo.
- Para além da abertura das portas de acesso ao exterior, a instalação possui ventilação mecânica que será ligada nos intervalos de arejamento.
- As associações residentes deverão promover juntos dos seus atletas e treinadores que a entrada e saída da instalação se efetue o mais próximo possível da hora de início e fim do treino.
- A zona de balneários e recinto desportivo é restrita a atletas, treinadores e dirigentes, sendo interdita a entrada a outros elementos.
- A gestão dos balneários será efetuada em função do nº de equipas/atletas, sendo sempre garantida a sua higienização e arejamento, antes de uma nova utilização.
- Aconselhamento para evitar rituais de contacto físico, como aperto de mão e abraços.
- O responsável pela Associação Desportiva residente, assume perante o município, a responsabilidade pelo estrito cumprimento das normas e orientações estabelecidas no âmbito da prevenção do contágio da COVID-19, emanadas pelas diferentes entidades competentes nesta matéria, através de documento escrito.
- Sempre que nas associações residentes no pavilhão tenham conhecimento de um caso confirmado de COVID-19, dentro da sua comunidade, deve imediatamente desenvolver as devidas diligências e reportar ao responsável do município pela instalação.

PROCEDIMENTOS PERANTE UM CASO SUSPEITO DE COVID-19

O presente PLANO define os procedimentos operacionais sobre as ações a desencadear em caso de doença ou sintomas para funcionamento do Pavilhão. **Em cada um dos equipamentos municipais está identificada uma sala de contingência equipada com termómetro, máscaras cirúrgicas, luvas, álcool gel desinfetante, água e bolachas.**



Informação Pública

- Numa perspetiva de conjugação de esforços para assegurar a difusão alargada de comportamentos e medidas de prevenção, a informação a divulgar respeitará simultaneamente as orientações das autoridades de saúde e os procedimentos definidos no presente Plano.
- Afixação e divulgação de materiais informativos nas instalações do Pavilhão sobre:
 - regras de utilização
 - os cuidados a ter para reduzir o risco de contágio e disseminação da doença.

A aplicação deste plano é dinâmica, de acordo com as novas informações e conhecimentos, os quais levam a novas medidas e resultam na atualização do plano.

Contactos:

- Autoridade de Saúde territorialmente competente - Dra. Ana Lúcia Figueiredo
912 704 684; e-mail: alffigueiredo@arsnorte.min-saude.pt
- Responsável Técnico: Prof. Rui Correia
927407184; email: rui.correia@cm-marco-canaveses.pt;
Encarregado de Parque Desportivos: Luiz Antunes
927407169; email: luiz.antunes@cm-marco-canaveses.pt

ANEXO 1 – Como desinfetar as mãos com solução anti-séptica

ANEXO 2– Colocação de máscara

ANEXO 3 – Panfleto utilização de máscaras faciais

ANEXO 4 – Mapa de ocupação/utilização disponível

ANEXO 5 – Termo de responsabilidade

ANEXO 6 – Lista nominal de utilizadores

ANEXO 7 – Planta do interior do pavilhão/ rc

ANEXO 8 – Planta do interior do pavilhão/ piso 1

CORONAVÍRUS (COVID-19)

COMO DESINFETAR AS MÃOS COM SOLUÇÃO ANTI-SÉPTICA



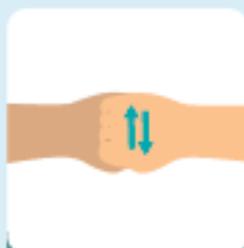
Aplique o produto para cobrir toda a superfície



Esfregue as palmas das mãos uma na outra



Esfregue entre os dedos



Esfregue as articulações dos dedos



Esfregue os polegares



Uma vez secas as suas mãos estão seguras



CORONAVÍRUS (COVID-19)

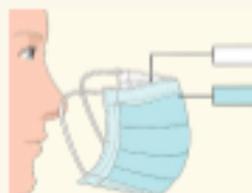
COLOCAÇÃO DE MÁSCARA

2 Lave as mãos

2



2



Certifique-se de que a faixa mais dura (com peça moldável) fica para cima e molde-a de forma a ajustar-se ao nariz

A face branca da máscara deverá ficar junto à face, ao passo que a face verde/azul fica virada para o exterior

4



Coloque a máscara, certifique-se que os elásticos passam por cima e por debaixo das suas orelhas conforme a imagem

5



Ajuste a máscara de modo a tapar completamente o nariz, a boca e áreas laterais da face.

6 Lave as mãos



CORONAVÍRUS (COVID-19)

RETIRAR DE MÁSCARA

2 Lave as mãos



Ao retirar a máscara, remova-a segurando-a sempre pelos aros/elásticos evitando o contacto com a parte da máscara que tapa a sua face

Coloque a máscara no contentor próprio

6 Lave as mãos



O USO DE MÁSCARAS DE TECIDO MINIMIZA A PROJEÇÃO DE GOTÍCULAS RESPIRATÓRIAS, PODENDO REDUZIR A TRANSMISSÃO DA COVID-19.

USO DE MÁSCARA É UMA MEDIDA COMPLEMENTAR ÀS SEGUINTESS **RECOMENDAÇÕES:**

1. HIGIENE



4. DISTÂNCIA SOCIAL



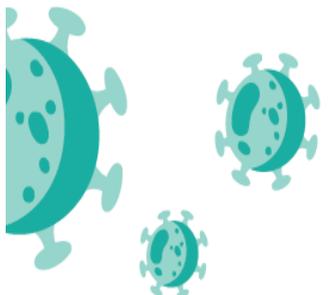
2. ETIQUETA RESPIRATÓRIA



5. LIMPEZA SUPERFÍCIES



3. NÃO TOCAR NO ROSTO





SEJA UM AGENTE DE SAÚDE PÚBLICA

PROTEJA-SE A SI E AOS OUTROS



CONTACTOS



253 472 872



LARGO DA SACADURA CABRAL,
4630-219 MARCO DE CANAVESES



INFO@CM-MARCO-CANAVESES.PT

MAIS INFORMAÇÕES
CM-MARCO-CANAVESES.PT/COVID




UTILIZAÇÃO DE MÁSCARAS FACIAIS DE TECIDO NA COMUNIDADE

RECOMENDAÇÕES



PAVILHÃO BERNARDINO COUTINHO						
	ÉPOCA 2021/2022					
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
18H00 – 23H30	18H00 – 21H00	18H00 – 23H30	18H00 – 21H00	18H00 – 20H00	09H00 – 14H00	09H00 – 20H00
	 21H00 – 23H30		 21H00 – 23H30	 20H00 – 22H00	 14H00 – 19H30	 Jogos Oficiais
				 22H00 – 23H30	 Jogos Oficiais	
	ENCERRAMENTO 00H00		ENCERRAMENTO 00H00	ENCERRAMENTO 00H00	ENCERRAMENTO 00H00	



PLANO DE DESCONFINAMENTO COVID-19
TERMO DE RESPONSABILIDADE PARA UTILIZAÇÃO DE EQUIPAMENTOS DESPORTIVOS

1. DADOS INSTITUCIONAIS

Designação da associação

Contactos Institucionais:

E-mail Telef./Tlm

Instalação requerida

Modalidade/Atividade

Género: Feminino Masculino Misto

Dia da semana Horário: das às horas N.º de Participantes N.º Sessões

Dia da semana Horário: das às horas N.º de Participantes N.º Sessões

Dia da semana Horário: das às horas N.º de Participantes N.º Sessões

Dia da semana Horário: das às horas N.º de Participantes N.º Sessões

Dia da semana Horário: das às horas N.º de Participantes N.º Sessões

Identificação da pessoa diretamente responsável pela utilização:

Nome Função/Cargo

Contactos: E-mail Telef./Tlm

2. TERMO DE RESPONSABILIDADE

Para os devidos efeitos, declaro que a associação acima designada, com base no perfeito conhecimento na avaliação e perceção dos riscos de contágio de Covid-19 e respetivas consequências, assume a responsabilidade pelo estrito cumprimento, no atual contexto, do plano de contingência do equipamento e das normas impostas pelas autoridades competentes, nomeadamente quanto às regras de deslocação, de ocupação/utilização, de permanência, de higienização dos materiais e equipamentos de apoio e distanciamento físico dos praticantes e técnicos.

Mais declara que, esta associação procederá à elaboração de um plano de retoma da atividade e ainda uma lista nominal com o nome e contactos de todos os intervenientes por sessão de treino.

Autorizo expressamente o tratamento dos dados constantes no presente requerimento para efeitos exclusivos do presente assunto.

Data ___/___/___

O Presidente da Direção

(assinatura e carimbo da associação)



PLANO DE DESCONFINAMENTO COVID-19
LISTAGEM DIÁRIA DE AGENTES DESPORTIVOS POR SESSÃO DE TREINO

Clube/ Associação

Instalação desportiva

Data de utilização das às

	Atletas/Praticantes (Nome)	Contacto * Responsável (<18)	Contacto * Responsável (>18)	Verificação de presença (X)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				

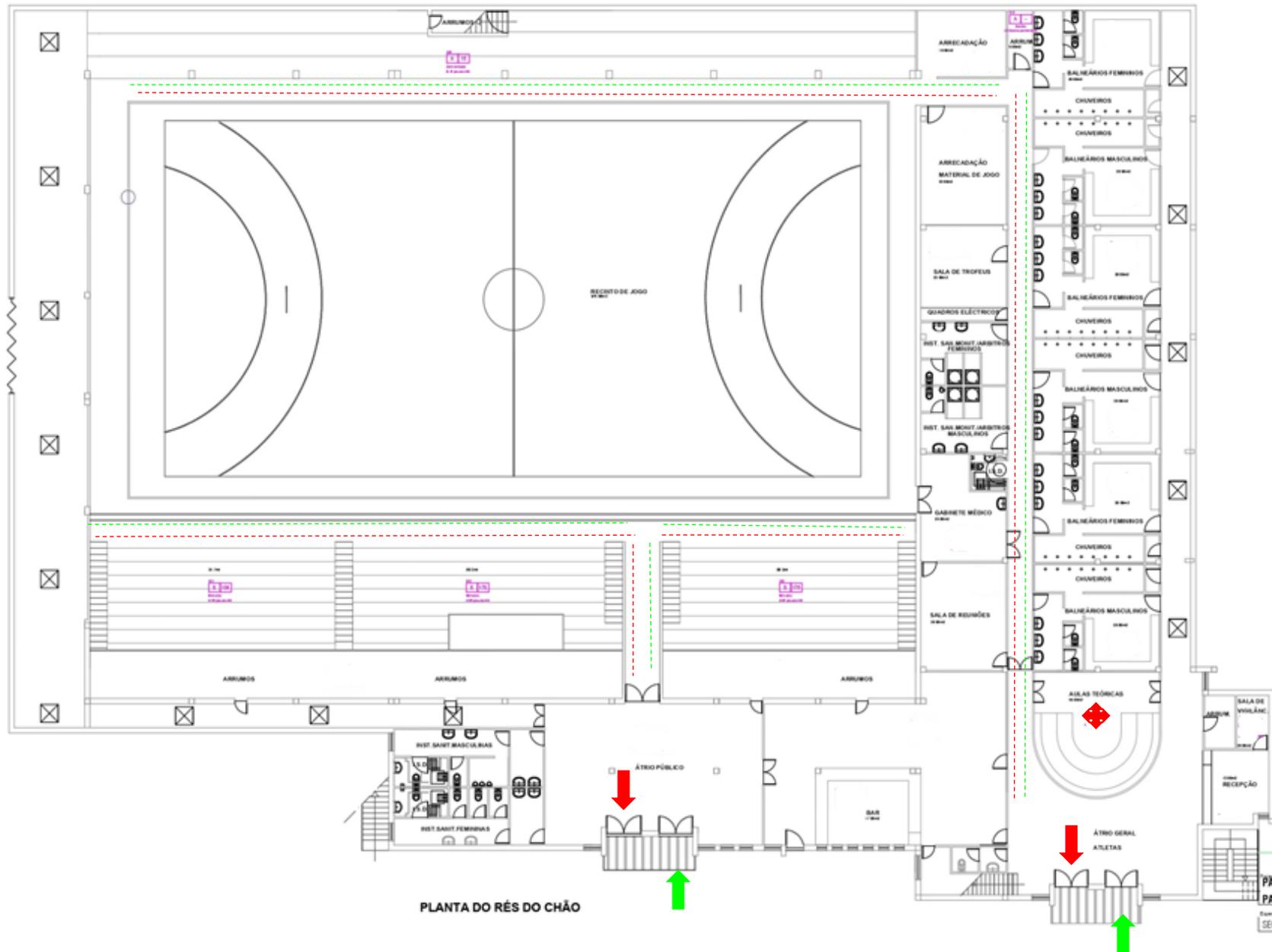
(* contacto do encarregado de educação no caso de menores de 18 anos

	Treinadores e Dirigentes (Nome)	Cargo	Contacto	Verificação de presença (X)
1				
2				
3				
4				

Responsável pela utilização Cargo

Assinatura _____

ANEXO 7 – Planta interior do Pavilhão/RC



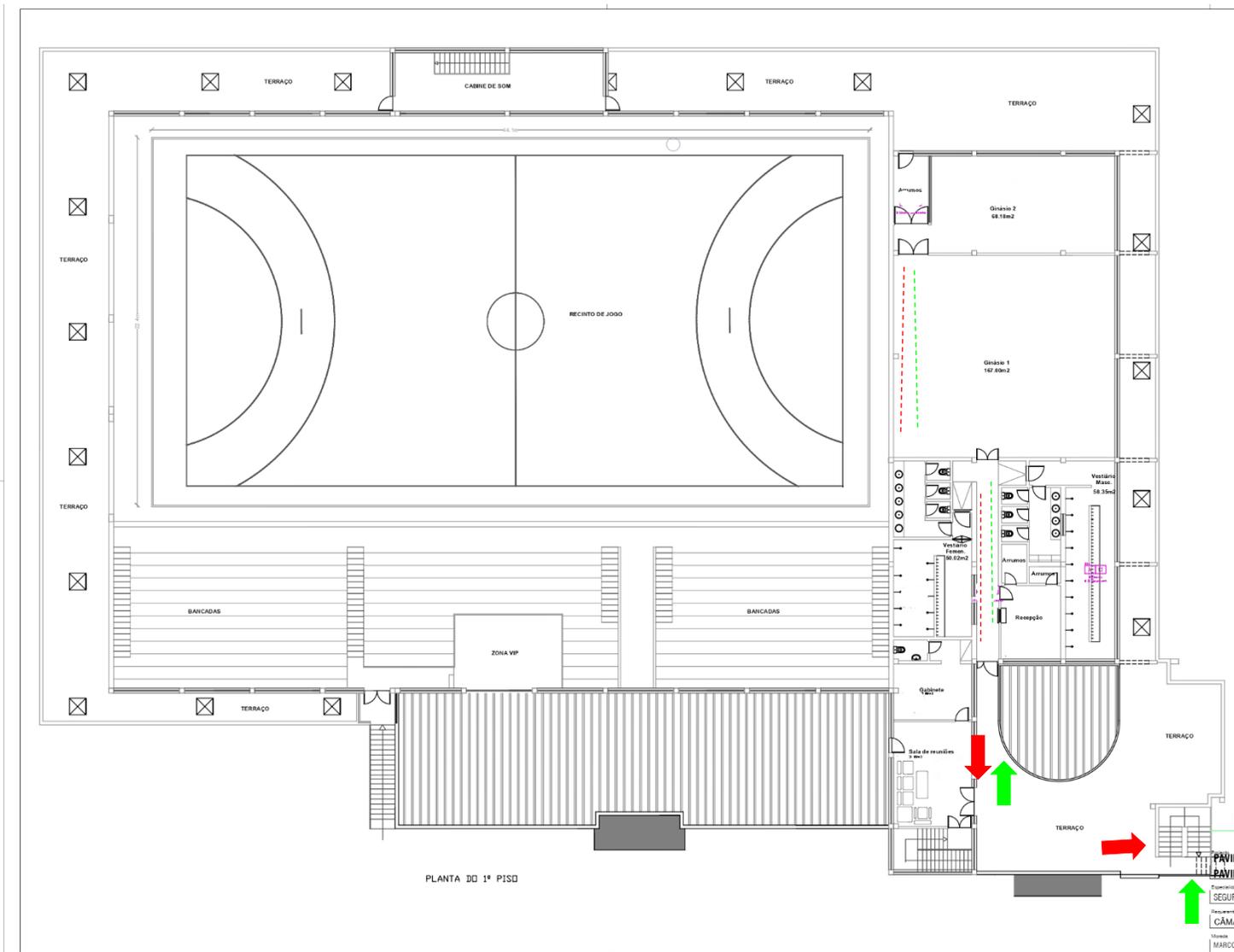
Legenda:

Seta direcional e linha a cor verde: Circuito de entrada

Seta direcional e linha a cor vermelha: Circuito de saída

♦ Área de Isolamento

ANEXO 8 – Planta interior do Pavilhão/Piso 1



Legenda:

Seta direcional e linha a cor verde: Circuito de entrada

Seta direcional e linha a cor vermelha: Circuito de saída