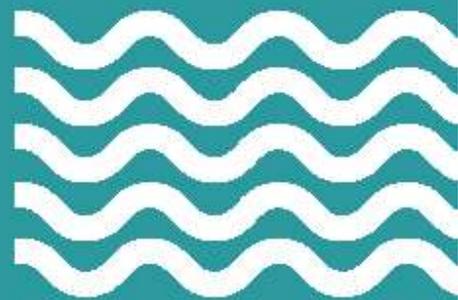


# PLANO DE CONTINGÊNCIA

PISCINAS MUNICIPAIS  
INTERIORES



10.12.2021

## PLANO DE CONTINGÊNCIA

**INFEÇÃO PELO NOVO CORONAVÍRUS SARS-COV-2 (COVID-19)**  
**MUNICÍPIO DO MARCO DE CANAVESES**

### **PISCINAS MUNICIPAIS DE MARCO E DE ALPENDORADA** **(PISCINAS INTERIORES)**

#### **CARACTERIZAÇÃO DOS EQUIPAMENTOS**

As instalações das Piscinas Municipais são compostas por:

- a) Área de receção e de atendimento ao público;
- b) Balneários de apoio à prática de atividades físicas e desportivas (masculino e feminino) com fraldário;
- c) Sala de espera;
- d) Casa das Máquinas;
- e) Posto de pronto-socorro;
- f) Piscina ou tanque desportivo, de 25 metros por 12,5 metros, com profundidade variável entre 1,20 mt e 1,90 mt em Alpendorada, e de 1,30 mt e 1,90 mt no Marco de Canaveses;
- g) No complexo de Alpendorada, piscina ou tanque de aprendizagem e recreio, de 12,5 metros por 6 metros, com profundidade variável entre 0,60 metros e 1,20 metros, munida de rampa de acesso e destinada especialmente à adaptação ao meio aquático e à natação para bebés;
- h) No complexo do Marco de Canaveses, tanque infantil ou chapinheiro, de 12,5 metros por 6 metros, com profundidade variável entre 0,60 mt e 0,70 mt destinada à realização de atividades das etapas iniciais de adaptação ao meio aquático e de natação para bebés;

## 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:**

De acordo com o ponto 5 da Norma 004/2020 da DGS de 23/03/2020, atualizada a 29/10/2021, 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<sup>1</sup>:
  - 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<sup>2</sup>.
- b. Anosmia, ageusia ou disgeusia de início súbito.

---

<sup>1</sup> Cefaleia, odinofagia, mialgias, vómitos e diarreia, isoladamente, não definem a doença, podendo ser integrados, conforme avaliação clínica, na suspeita de infeção por SARS-CoV-2. Esta ponderação deve ser considerada particularmente em doentes pediátricos, em que rinorreia e sintomas gastrointestinais têm maior prevalência. Sendo raro, deve ser pesquisado SARS-CoV-2 perante uma síndrome inflamatória multi-sistémica com febre persistente, sintomas gastrointestinais, exantema, conjuntivite e/ou afeção respiratória, neurológica ou cardíaca de novo

<sup>2</sup> Em crianças, particularmente na primeira infância, avaliar outras apresentações como tiragem, adejo nasal, taquipneia, cianose central.

## Situação

O município tem sob a sua gestão e responsabilidade das Piscinas Municipais. O caso presente reflete-se nas Piscinas Interiores direcionadas para atividades didáticas e banhos livres. Trata-se de um espaço com um potencial de aglomeração de um elevado número de pessoas.

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

- Funcionários
- Prestadores de serviços
- Fornecedores
- Utentes.

## Execução

- Este plano aplica-se a todos os intervenientes que interagem direta ou indiretamente nas Piscinas Municipais do Marco e Alpendurada - interiores.
- 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 nas Piscinas 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 29/10/2021, 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 nas Piscinas. 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.
- As áreas de espera e de atendimento são organizadas por forma a evitar a formação de filas, garantido o distanciamento de 1,5 metros entre pessoas que não sejam coabitantes, através da sinalização de circuitos e marcações físicas de distanciamento (verticais ou com marcação no chão), de acordo com a Orientação 030/2020 da DGS de 29/05/2020, atualizada a 01/10/2021.

## MEDIDAS DE PREVENÇÃO GERAIS

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

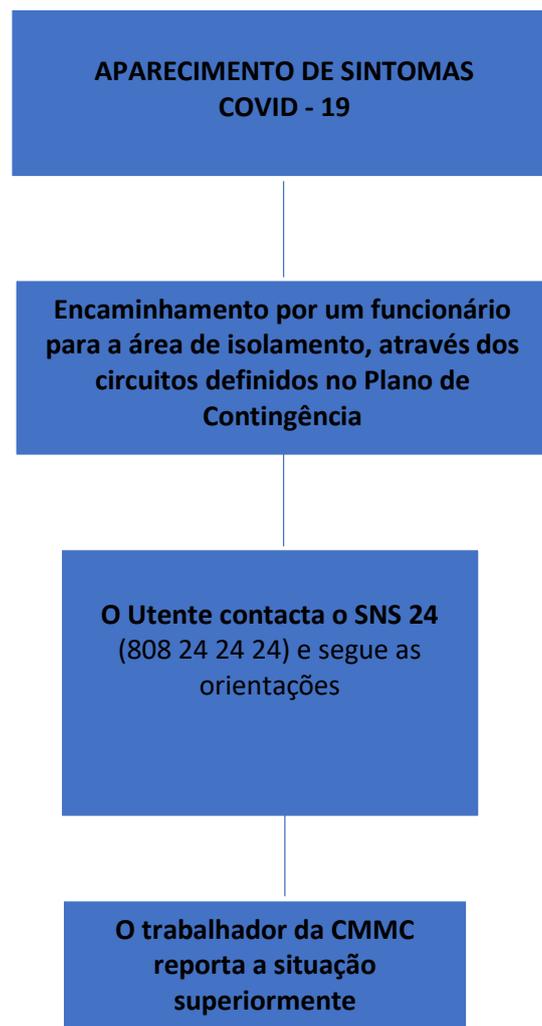
- Orientação da Direção-Geral de Saúde nº 030/2020 de 29/05/2020, na sua redação atual;
- Orientação da Direção-Geral de Saúde nº 006/2020 de 26/02/2020, na sua redação atual;
- Resolução de Conselho de Ministros n.º157/2021, de 27 de novembro

- Disponibilização de materiais de sensibilização/informação e regras de acesso e utilização da piscina;
- Reforço dos procedimentos de desinfecção e higienização dos espaços e equipamentos;
- Intervalo de quarenta e cinco minutos entre cada aula/banho livre para desinfecção e higienização dos espaços e do material didático; **As piscinas tem um sistema de ventilação/extração de ar que permite a sua renovação e manter a temperatura ambiente dentro os parâmetros definidos pela legislação em vigor para o funcionamento deste tipo de equipamentos. Sempre que possível poderá ainda ser efetuado arejamento com recurso á abertura das janelas laterais (nave das Piscinas do Marco) e portadas laterais (nave das Piscinas de Alpendorada).**
- Limitar ao mínimo a utilização de material didático;
- Os acessos e vias de circulação serão devidamente definidos e ordenados de forma a serem respeitadas as distâncias de segurança, com recurso a suportes de delimitação e/ou sinalização adequada. **A marcação será efetuada no solo com recurso a sinalização visível ordenando a entrada (lado direito) e saída (lado esquerdo) dos utentes.**
- Disponibilização de soluções líquidas de base alcoólica para desinfecção das mãos, para os colaboradores e utentes em locais estratégicos, **designadamente: hall de entrada/receção; entrada e saída da nave e balneários.**
- Uso obrigatório de máscara ou viseira e calçado, nos acessos, áreas comuns, wc, balneários e nave das piscinas;
- É aconselhado o uso de óculos de natação na água;
- Desinfecção das mãos antes de entrar nos tanques da piscina, no WC e na utilização das máquinas de vending;
- Distanciamento entre utentes de 1,5 metros no plano de água, durante as aulas de Hidroginástica/Aquafitness, **tomando como referência a área do tanque e limitação de utentes (ANEXO 4 ). Afixação de informação relativa à necessidade de cumprimento da distância social de 1,5 metros nos espaços interiores de acesso;**
- Limitação a 1 utente por pista nas aulas de natação e banhos livres, **com identificação e sinalização da pista a utilizar por cada utente, por parte do Nadador Salvador, respeitando a distância de 1,5 metros entre pista;**
- Obrigatoriedade de higienização das mãos na entrada do cais das piscinas;
- Utilização dos balneários será limitada a um máximo de 10 utentes por balneário, mantendo-se a distância de 1,5 metros entre utentes/chuveiros, **mediante sinalização dos cacifos, cabides e chuveiros a utilizar. Os cacifos restantes serão fechados e os chuveiros restantes selados.**
- **Vedada a utilização de secadores de cabelo e mãos.**
- Utilização das áreas comuns pelo tempo estritamente estipulado evitando-se paragens na circulação.

- Abertura da sala de espera, mantendo-se a distância de 1,5 metros entre pessoas que não sejam coabitantes;
  - Afixar informação desaconselhando o acesso às Piscinas Municipais por colaboradores e/ou utilizadores com algum tipo de sintomatologia sugestiva de doença por Covid 19.
  - **Será efetuado controlo permanente de utilizadores. No caso dos utentes mediante ficha de inscrição/ turma e registo diário de presença. Relativamente aos colaboradores através do controlo biométrico de assiduidade.**
  - **Medição de temperatura aos utentes pelos serviços da receção à entrada nas instalações**
- 
- **Apresentação de:**
    - a) Certificado Digital COVID da UE admitido nos termos do Decreto -Lei n.º 54 -A/2021, de 25 de junho;
    - b) Comprovativo de vacinação que ateste o esquema vacinal completo nos termos do n.º 2 do artigo 4.º do Decreto -Lei n.º 54 -A/2021, de 25 de junho, há pelo menos 14 dias, com uma vacina contra a COVID -19 com autorização de introdução no mercado nos termos do Regulamento (CE) n.º 726/2004 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 31 de março de 2004, cujo reconhecimento tenha sido determinado pelo despacho previsto no n.º 2 do artigo 5.º do Decreto -Lei n.º 54 -A/2021, de 25 de junho; ou
    - c) Comprovativo de realização laboratorial de teste com resultado negativo, devendo este teste cumprir os requisitos previstos nas subalíneas *i)* ou *ii)*, conforme aplicável, da alínea *b)* do n.º 1 do artigo 4.º do Decreto -Lei n.º 54 -A/2021, de 25 de junho.
  - A exigência de apresentação de certificado nos termos do número anterior é dispensada aos trabalhadores dos espaços ou estabelecimentos bem como a eventuais fornecedores ou prestadores de serviços que habilitem o funcionamento dos mesmos.
  - Para efeitos do presente capítulo os menores de 12 anos estão dispensados da obrigação de apresentação de Certificado Digital COVID da UE admitido nos termos do Decreto -Lei n.º 54 -A/2021, de 25 de junho, da apresentação de comprovativo de realização de teste com resultado negativo ou de realização de teste.

## 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 das Piscinas. 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 da Piscina 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  
912704684; e-mail: [alffigueiredo@arsnorte.min-saude.pt](mailto:alffigueiredo@arsnorte.min-saude.pt)
- Piscinas Marco: Coordenador Prof.. Nuno Monteiro  
927407190; email: [nuno.monteiro@cm-marco-canaveses.pt](mailto:nuno.monteiro@cm-marco-canaveses.pt);  
Substituto: Luiz Antunes (Encarregado)  
927407169; email: [luiz.antunes@cm-marco-canaveses.pt](mailto:luiz.antunes@cm-marco-canaveses.pt)
- Piscinas Alpendorada: Coordenador – Prof. Pedro Moutinho  
924407191; email: [pedro.moutinho@cm-marco-canaveses.pt](mailto:pedro.moutinho@cm-marco-canaveses.pt)  
Substituto: Ricardo Correia (Encarregado)  
255614236; email: [ricardo.correia@cm-marco-canaveses.pt](mailto:ricardo.correia@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** – Esquema de distribuição dos utentes, no plano de Água: hidro e aquafitnes  
- Esquema de circuitos de circulação/ Sala Isolamento Covid (Piscinas Alpendorada)  
- Esquema de circuitos de circulação/ Sala Isolamento Covid (Piscinas Marco)

**ANEXO 5** – Mapa de distribuição de Atividades /Higienização dos Espaços

ANEXO 1

# CORONAVÍRUS (COVID-19)

## COMO DESINFETAR AS MÃOS COM SOLUÇÃO ANTI-SÉPTICA



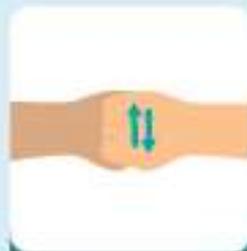
Aplique o produto para cobrir toda a superfície



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



ANEXO 2

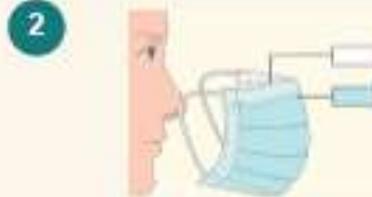
# CORONAVÍRUS (COVID-19)

## COLOCAÇÃO DE MÁSCARA

2 **Lave as mãos**



Certifique-se de que a faixa male 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.



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



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**



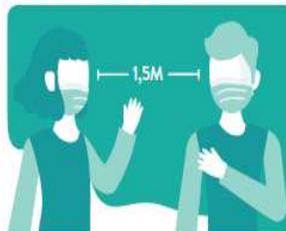
O USO DE MÁSCARAS DE TECIDO MINIMIZA A PROJEÇÃO DE GOTÍCULAS RESPIRATÓRIAS, PODENDO REDUZIR A TRANSMISSÃO DA COVID-19.

USO DE MÁSCARA É UMA MEDIDA COMPLEMENTAR ÀS SEGUINTE RECOMENDAÇÕES:

1. HIGIENE



4. DISTÂNCIA SOCIAL



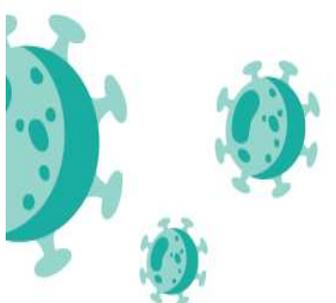
2. ETIQUETA RESPIRATÓRIA



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



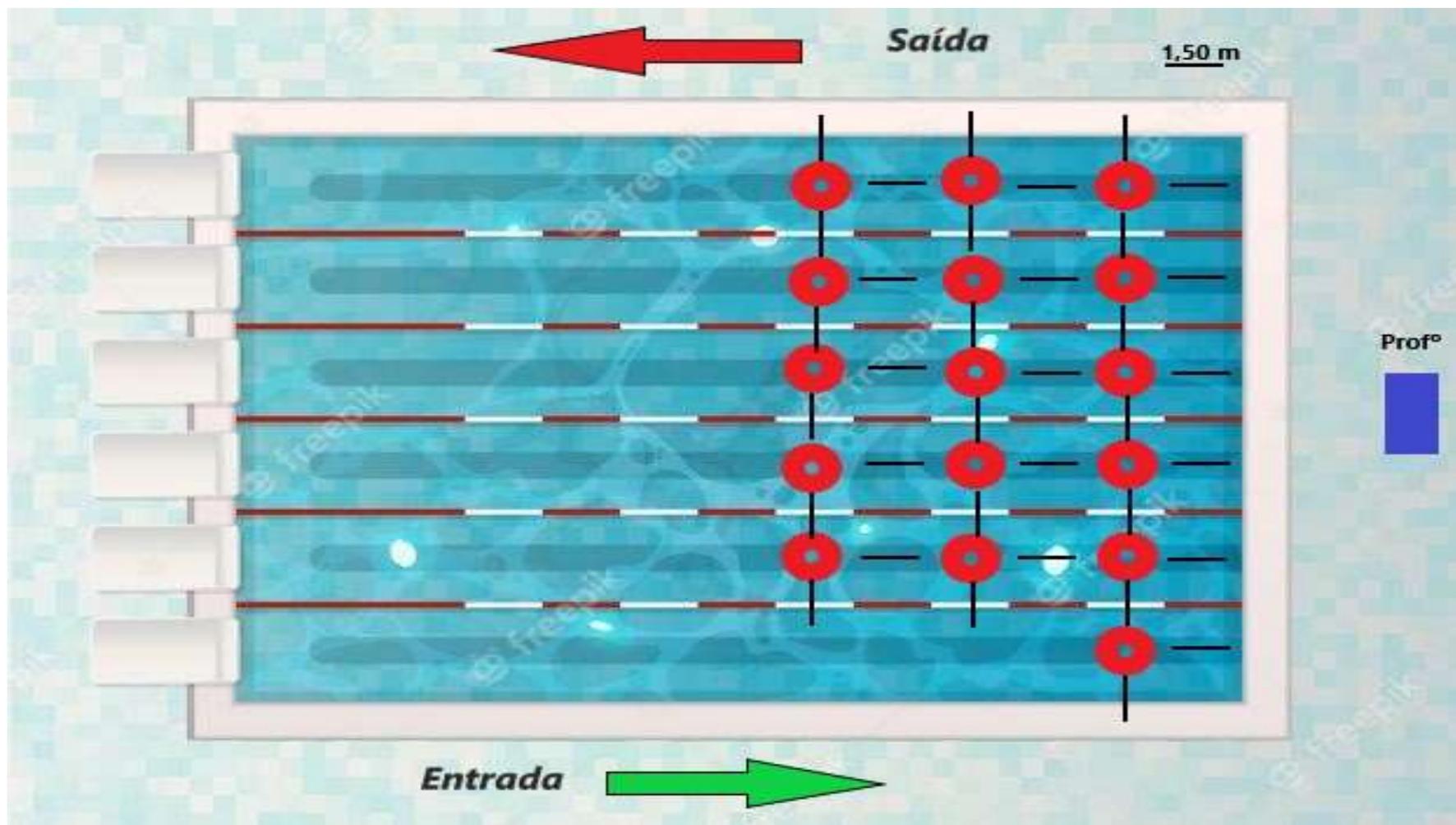

**UTILIZAÇÃO DE MÁSCARAS FACIAIS DE TECIDO NA COMUNIDADE**

RECOMENDAÇÕES

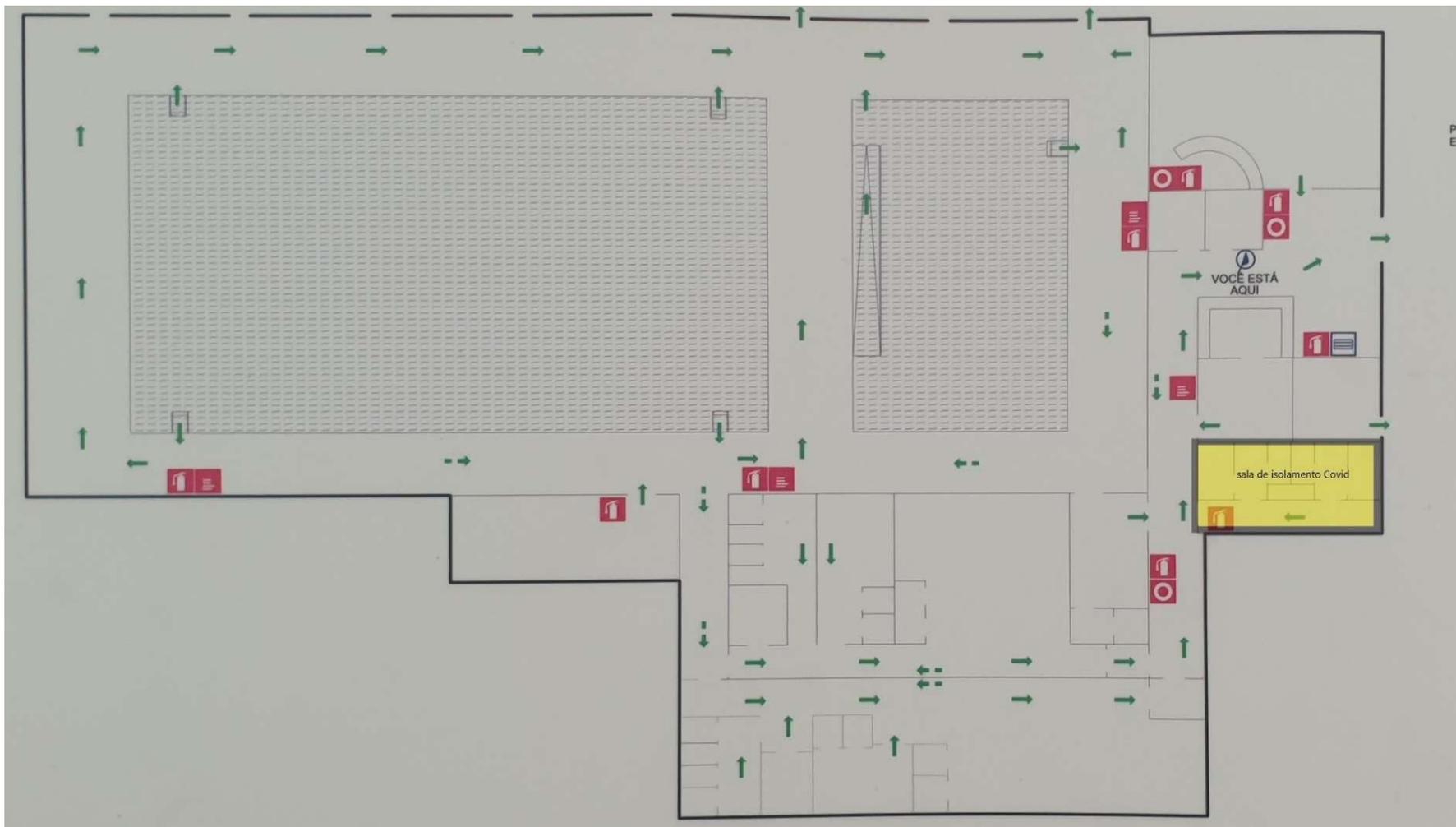


**ANEXO 4**

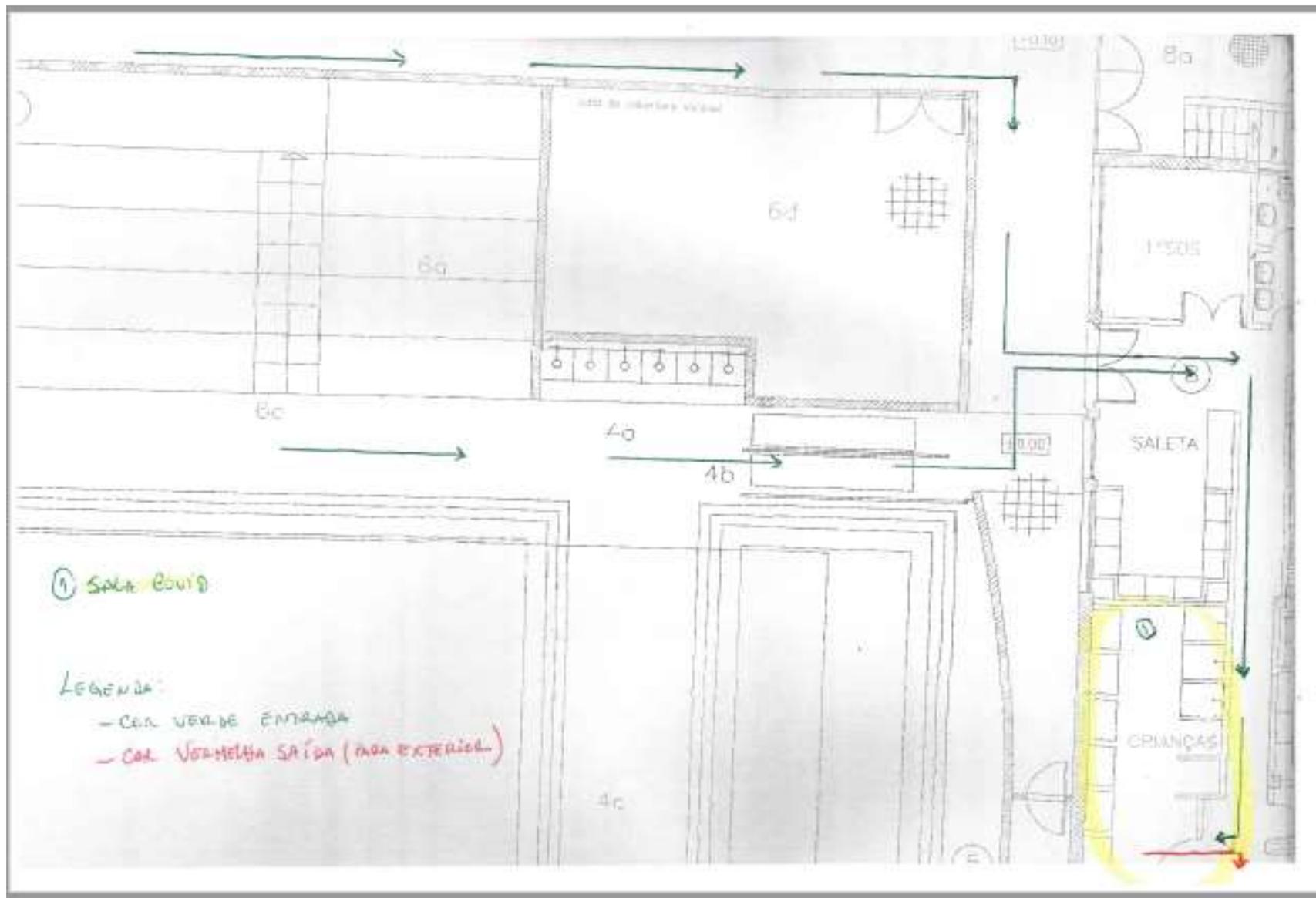
Esquema de distribuição dos utentes, no plano de Água: hidro e aquafitness



- Esquema de circuitos de circulação/ Sala Isolamento Covid (Piscinas Alpendorada)



- Esquema de circuitos de circulação/ Sala Isolamento Covid (Piscinas Marco)





## MAPA DE AULAS - Plano de Contingência

### Condições de inscrição dos utentes (a definir):

#### **Inscrição Semanal:**

- A inscrição deverá ser efetuada na semana anterior à efetivação da aula/banho livre preferencialmente por telefone;
- Cada utente só se pode inscrever para 3 aulas/banhos livres semanais;
- Limite máximo diário para aulas de natação (Golfinhos e Tubarões) e Banhos livres: 6 utentes em simultâneo;
- Limite máximo diários para Hidros (Hidrogenástica, Aquafitnes e Hidrosénior): 16 utentes em simultâneo:

#### **HIGIENIZAÇÃO**

- Limpeza e desinfeção de todas as superfícies e áreas utilizáveis (zonas comuns/áreas de serviço/corredores/balneários), fixando-se o período de 15 minutos entre cada aula para execução desta tarefa.