



PLANO DE CONTINGÊNCIA PARA O GINÁSIO MUNICIPAL

“PANDEMIA DA DOENÇA COVID-19”



JUNHO 2020

ÍNDICE

1. ENQUADRAMENTO	2
2. OBJETIVOS	2
3. SITUAÇÃO	3
4. EXECUÇÃO	3
4.1 DIREÇÃO E COORDENAÇÃO.....	3
4.2 INFORMAÇÃO E MONITORIZAÇÃO.....	3
4.3 ATIVAÇÃO DO PLANO	4
4.4 AÇÕES A DESENVOLVER PELOS SERVIÇOS.....	4
5. PROCEDIMENTOS	5
5.1 PROCEDIMENTOS PARA TÉCNICOS, FUNCIONÁRIOS E UTILIZADORES COM SINTOMAS DE COVID-19	6
5.2 PROCEDIMENTO PARA O FUNCIONAMENTO DO GINÁSIO MUNICIPAL	6
6. INFORMAÇÃO PÚBLICA	7
ANEXOS – FOLHETOS INFORMATIVOS	8

1. ENQUADRAMENTO

A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2). A doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, odinofagia (dor de garganta), dores musculares generalizadas, cefaleias (dores de cabeça), fraqueza, e, com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia.

Com base na evidência científica atual, este vírus transmite-se principalmente através de:

- **Contacto direto:** disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas (< 2 metros).
- **Contacto indireto:** contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.

A COVID-19 foi considerada uma Pandemia a 11 de março de 2020 pela Organização Mundial de Saúde. Em Portugal, as medidas de Saúde Pública têm sido implementadas de acordo com as várias fases de preparação e resposta a situações epidémicas, por forma a diminuir progressivamente a transmissão do vírus, prestar os cuidados de saúde adequados a todos os doentes e proteger a Saúde Pública.

O sucesso das medidas de Saúde Pública depende da colaboração de todos os cidadãos, das instituições e organizações, e da sociedade. É sabido que o risco de transmissão aumenta com a exposição a um número elevado de pessoas, especialmente em ambientes fechados.

Os espaços onde decorre prática de atividade física, pelas suas características, podem ser locais de potencial transmissão da infeção por SARS-Cov-2, quer por contacto direto e/ou indireto. Por isso, medidas adicionais devem ser tomadas para assegurar a minimização da transmissão da doença nestes contextos.

A orientação n.º 30/2020, da DGS, na sua versão atualizada, define os “Procedimentos de Prevenção e Controlo para Espaços de Lazer, Atividade Física e Desporto e Outras Instalações Desportivas”, pelo que será a base de elaboração e orientação para este plano de contingência.

2. OBJETIVOS

De forma a dar resposta à necessidade de planear uma intervenção eficaz e concertada para retoma da atividade normal e de âmbito desportivo que se desenvolve no Ginásio Municipal, cuja organização e gestão compete ao Município de Monforte, elaborou-se o presente Plano de Contingência que constitui um instrumento de orientação para a gestão e coordenação de meios e ações de prevenção e de resposta ao aparecimento de casos suspeitos de infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2).

O Plano define, nomeadamente:

- O procedimento operacional sobre as ações a desencadear em caso de doença, sintomas ou contacto com um caso confirmado da doença COVID-19;
- A implementação da obrigatoriedade do uso de máscara pelos técnicos e funcionários e utilizadores dentro das instalações, excetuam-se a sua utilização na zona de exercício pelos utilizadores, ou pelos técnicos e funcionários quando em exercício físico;
- As medidas de distanciamento físico adequado entre lugares de exercício, no mínimo de 3m;
- As medidas de higiene, nomeadamente a obrigatoriedade de cumprimento de medidas de higienização das mãos e de etiqueta respiratória, bem como a disponibilização obrigatória de soluções desinfetantes cutâneas, nas entradas e saídas das instalações do Ginásio e nas instalações sanitárias;

- A estrutura de decisão, coordenação, monitorização e divulgação de informação;
- As medidas de acesso e circulação;
- O plano de limpeza e higienização dos espaços do Ginásio;
- O protocolo para tratamento dos resíduos, em particular no que diz respeito aos equipamentos de proteção individual;

Este documento não prevê ações de tratamento médico, onde se necessário seguir-se-ão as orientações da Direção-Geral de Saúde.

As situações não previstas no presente Plano deverão ser avaliadas caso a caso.

3. SITUAÇÃO

O Município tem sob a sua gestão o Ginásio Municipal, o qual se encontra sediado no Quartel dos Bombeiros Voluntários de Monforte (*Anexo I*).

Os espaços onde decorre atividade física devem assegurar que todas as pessoas que nele trabalham e que o frequentam estão sensibilizados para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos, assim como das outras medidas de higienização e controlo ambiental.

Neste contexto identificam-se os seguintes intervenientes:

- Trabalhadores do Município de Monforte;
- Utilizadores.

4. EXECUÇÃO

A implementação de medidas extraordinárias de contingência e mitigação dos efeitos do COVID-19 pelo Município de Monforte no Ginásio Municipal 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.

4.1 DIREÇÃO E COORDENAÇÃO

O presente plano ficará sob Direção do Senhor Vereador Fernando Saião, coadjuvado pela Técnica Superior de Desporto, Inês Pataca e pelo Coordenador Municipal de Proteção Civil, Jorge Pereira.

Esta equipa é responsável por:

- a) Acompanhar a evolução da situação;
- b) Elaborar e divulgar relatórios de situação;
- c) Promover a disponibilização do Plano no sítio do Município na internet;
- d) Realizar alterações ao Plano de Contingência.

4.2 INFORMAÇÃO E MONITORIZAÇÃO

A equipa, nomeará um Gestor do Plano, responsável por monitorizar a aplicação das regras de contingência no Ginásio Municipal, centralizar a informação, elaborar relatórios e reportar os dados à Equipa de Coordenação, bem como sugerir alterações ao Plano, sempre que se justifique.

A articulação com a Direção-Geral de Saúde (DGS) será garantida pelo Serviço Municipal de Proteção Civil, que assegurará a divulgação de informação considerada pertinente ao Gestor do Plano.

4.3 ATIVAÇÃO DO PLANO

O Plano é ativado pelo Senhor Vereador Fernando Saião, com o apoio técnico da Equipa de Coordenação, atendendo a uma das seguintes situações:

- a) Orientações emanadas pela DGS;
- b) Na iminência da proliferação generalizada de casos de COVID-19 no Concelho;
- c) Surgimento de um caso de contaminação ou suspeita de contaminação COVID-19 no Ginásio Municipal.

A desativação do Plano de Contingência é da responsabilidade do Diretor do Plano, em articulação com a Equipa de Coordenação.

4.4 AÇÕES A DESENVOLVER PELOS SERVIÇOS

Este Plano prevê três fases de atuação, com distintos procedimentos: fase de prevenção, fase de resposta e fase de recuperação. As ações descritas em cada uma das fases poderão ser alteradas face à existência de novas diretivas da DGS, do Governo ou de alterações nos cenários de propagação da doença.

FASE DE PREVENÇÃO:

Esta fase é marcada pelas seguintes ações:

- a) Divulgação do Plano no sítio do Município na Internet;
- b) Divulgação de informação sobre medidas de prevenção a todos os intervenientes;
- c) Reforço de medidas de limpeza e higienização;
- d) Reconhecimento e formação dos recursos humanos necessários para o funcionamento do Ginásio Municipal;
- e) Identificação das tarefas essenciais dos trabalhadores do Município;
- f) Identificação de medidas alternativas para assegurar a continuidade das tarefas essenciais;
- g) Aquisição de equipamentos, kits de proteção individual para entrega aos intervenientes que apresentem sintomas de contágio de COVID-19;
- h) Nomeação dos trabalhadores com responsabilidade pelo armazenamento e distribuição dos kits de proteção individual, em caso de necessidade;
- i) Preparação de um espaço de isolamento no recinto, onde tal seja possível e segundo o definido pela DGS, com o objetivo de reduzir o risco de transmissão, afastando as pessoas da fonte potencial de infeção e tendo em conta as normas emanadas da DGS;
- j) Designação de um trabalhador para acompanhamento ao espaço de isolamento, de eventual suspeito de infeção.
- k) Disponibilização de solução de base alcoólica de desinfeção na entrada e saída do recinto;
- l) Monitorização e acompanhamento da situação.

FASE DE RESPOSTA:

Esta fase é desencadeada pela referenciação de possíveis casos de contágio em qualquer interveniente,

e compreende as seguintes ações:

- a) Reforço da divulgação de informação sobre medidas de prevenção a todos os intervenientes;
- b) Reforço da limpeza dos espaços do Ginásio;
- c) Garantia da existência de produtos de higiene nos recintos, de modo a reforçar uma boa higienização das mãos;
- d) Garantia da reposição dos kits de proteção individual;
- e) Face ao aparecimento de casos com fundadas suspeitas de infeção por COVID-19 no Ginásio Municipal:
 - i. Implementação de medidas com vista à contenção da disseminação da doença, providenciando meios de comunicação com o SNS 24 (808 24 24 24), entrega de um kit de proteção individual e encaminhamento para um espaço de isolamento;
 - ii. Desinfecção dos locais de permanência de casos suspeitos.
- f) Informação aos munícipes sobre a eventual perturbação no funcionamento do Ginásio;
- g) Emissão de relatórios com informação direcionada às autoridades de saúde, dirigentes, demais trabalhadores e comunicação social.
- h) Recolha da identificação dos trabalhadores que estiveram em contacto com um caso suspeito de infeção.

FASE DE RECUPERAÇÃO

Esta fase é marcada pela cessação do aparecimento de novos casos, pela recuperação clínica dos últimos infetados e pelo regresso gradual normalidade, culminando com a desativação do Plano. É caracterizada pelas seguintes ações:

- a) Continuação da aplicação de medidas de proteção e limpeza de instalações;
- b) Monitorização permanente da situação, com vista a detetar possíveis ondas subsequentes de infeção;
- c) Informação aos munícipes sobre a reativação e normalização do funcionamento do Ginásio Municipal.

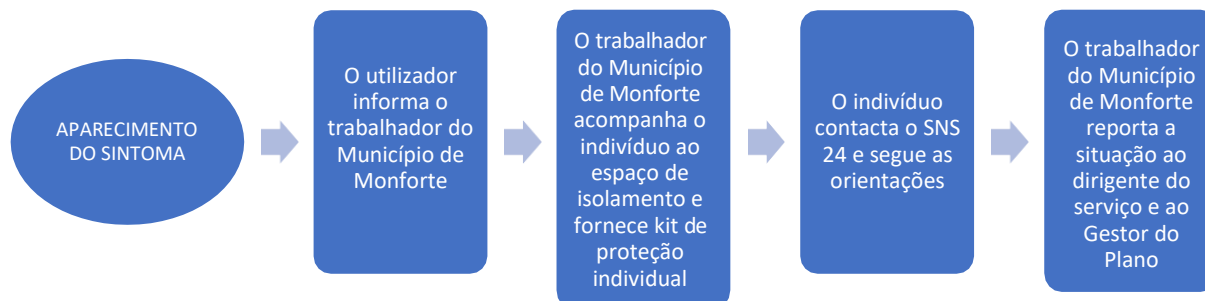
Com a desativação do Plano:

- a) Desativação dos espaços de isolamento;
- b) Recolha dos kits de proteção individual não utilizados;
- c) Avaliação da eficácia das ações e procedimentos implementados nas diversas fases e elaboração de relatório de avaliação final;
- d) Desativação das estruturas de coordenação, informação e monitorização.

5. PROCEDIMENTOS

O presente Plano define os procedimentos operacionais sobre as ações a desencadear em caso de doença ou sintomas e para o funcionamento do Ginásio Municipal.

5.1 PROCEDIMENTOS PARA TÉCNICOS, FUNCIONÁRIOS E UTILIZADORES COM SINTOMAS DE COVID-19



5.2 PROCEDIMENTOS PARA O FUNCIONAMENTO DO GINÁSIO MUNICIPAL

De acordo com as orientações da DGS e da Resolução do Conselho de Ministros n.º 38/2020, de 17 de maio, a abertura e funcionamento do Ginásio Municipal fica sujeito ao cumprimento das seguintes regras:

- Desinfecção das mãos à entrada e saída das instalações do Ginásio;
- Uso de máscara:
 - a) **Técnicos/funcionários:** obrigatório o uso de máscara. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a lecionação de sessões de treino que impliquem realização de exercício físico;
 - b) **Utilizadores:** obrigatório o uso de máscara, na entrada e saída das instalações. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a realização de exercício físico.
- Obrigatoriedade de troca, à entrada das instalações, de calçado de rua pelo calçado de treino;
- Uso obrigatório de toalha individual pelos utilizadores, para contato com as superfícies dos equipamentos de exercício;
- A afetação dos espaços acessíveis ao público deve observar a regra de ocupação máxima indicativa de 1 pessoa por cada 20 m² (sendo permitido o máximo de 12 utilizadores em permanência no espaço de exercício);
- Assegurar que nos espaços do Ginásio é garantido o distanciamento físico mínimo de:
 - a) Pelo menos de 2 metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico (espaços de circulação, balneários, etc.);
 - b) Pelo menos de 3 metros entre pessoas durante a prática de exercício físico
- O atendimento terá de ser efetuado de forma organizada, respeitando as regras de higiene e segurança definidas pela legislação e normas da DGS;
- Não é permitido o contato físico entre técnicos, funcionários e utilizadores (exceto em situações de emergência);
- Medição de temperatura corporal:
 1. No atual contexto da doença COVID-19, e exclusivamente por motivos de proteção da saúde do próprio e de terceiros, podem ser realizadas medições de temperatura corporal



PLANO DE CONTINGÊNCIA PARA O GINÁSIO MUNICIPAL COVID-19

- a trabalhadores para efeitos de acesso e permanência no local de trabalho, e a utilizadores para acesso aos espaços do Ginásio Municipal, sendo no entanto proibido o registo das temperaturas;
2. Caso haja medições de temperatura iguais ou superiores a 37,8°C, será impedido o acesso às instalações do Ginásio Municipal.
- Limpeza e higienização de espaços e equipamentos, de acordo com as Orientações 014/2020 e 008/2020 da DGS:
 - a) Aumentar a frequência de limpeza e desinfeção várias vezes por dia com recursos a agentes adequados (fornecidos pelo SMPC) de todas as zonas (mesas, corrimãos, maçanetas de portas, casas de banho, cabides, cacifos, etc.);
 - b) Limpeza e desinfeção de superfícies laváveis não porosas, no início do dia, antes e após cada utilização, com recurso a agentes adequados (fornecidos pelo SMPC) de todos os equipamentos considerados críticos, ou seja, equipamentos de utilização por várias pessoas. Tais como: equipamentos ergómetros, máquinas de resistência, pesos livres e similares.
 - Arejamento e renovação do ar dos espaços fechados:
 1. Promover o arejamento de todos os espaços, através de sistemas de ventilação natural ou mecânica;
 2. Caso existam equipamentos de ventilação mecânica, como ar condicionado, o ar deve ser retirado diretamente do exterior, e a função de recirculação do ar não deve ser ativada. Estes aparelhos devem ser sujeitos, de forma periódica, a limpeza e desinfeção, nomeadamente dos filtros e dos reservatórios de água.

6. INFORMAÇÃO PÚBLICA

Numa perspetiva de conjugação de esforços para assegurar a difusão alargada de comportamentos e medidas de autoproteção, a informação a divulgar respeitará simultaneamente as orientações das autoridades de saúde e os procedimentos definidos no presente Plano.

Proceder-se à reprodução de materiais informativos sobre os cuidados a ter para reduzir o risco de contágio e disseminação da doença (*Anexos*).

Estes materiais serão afixados nas instalações do Ginásio Municipal.



PLANO DE CONTINGÊNCIA PARA O GINÁSIO MUNICIPAL
COVID-19

ANEXOS - FOLHETOS INFORMATIVOS

NOVO CORONAVÍRUS

COVID-19



GINÁSIO MUNICIPAL

MEDIDAS DE PREVENÇÃO

PROTEJA-SE A SI E AOS OUTROS



USO OBRIGATÓRIO DE MÁSCARA
na entrada e saída das instalações
dispensa durante o exercício físico

VAMOS TODOS AJUDAR-NOS UNS AOS OUTROS.

NOVO CORONAVÍRUS

COVID-19



monforte
município

PROTEÇÃO
CIVIL



GINÁSIO MUNICIPAL

MEDIDAS DE PREVENÇÃO

PROTEJA-SE A SI E AOS OUTROS



DESINFEÇÃO DAS MÃOS

VAMOS TODOS AJUDAR-NOS UNS AOS OUTROS.

NOVO CORONAVÍRUS

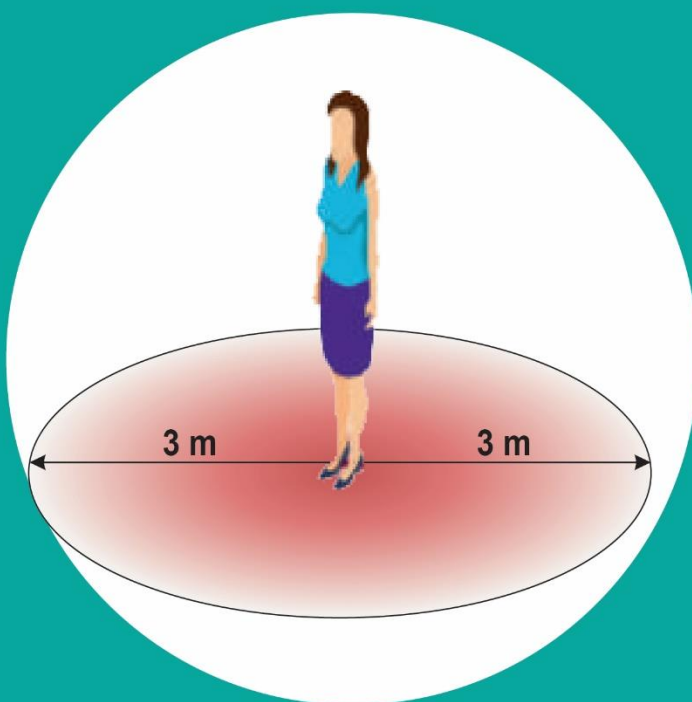
COVID-19



GINÁSIO MUNICIPAL

MEDIDAS DE PREVENÇÃO

PROTEJA-SE A SI E AOS OUTROS



DISTANCIAMENTO SOCIAL (3M)

VAMOS TODOS AJUDAR-NOS UNS AOS OUTROS.

NOVO CORONAVÍRUS

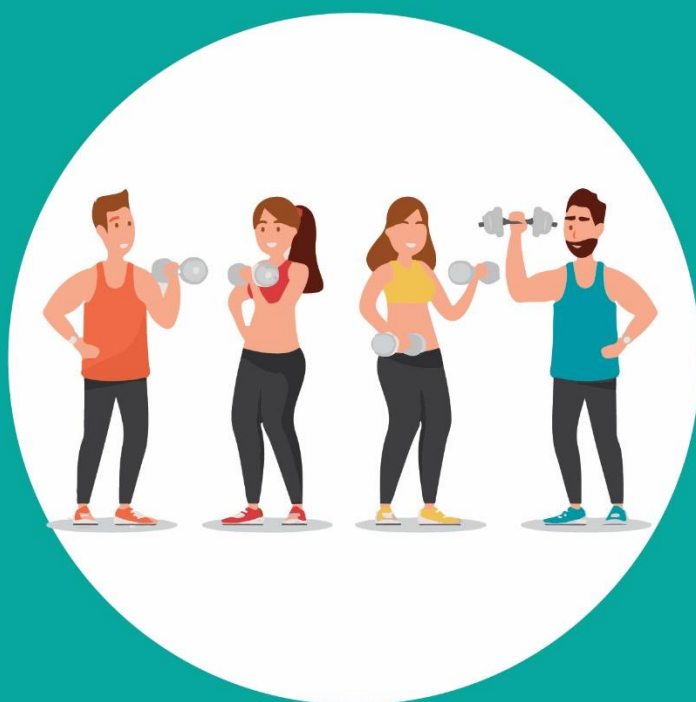
COVID-19



GINÁSIO MUNICIPAL

MEDIDAS DE PREVENÇÃO

PROTEJA-SE A SI E AOS OUTROS



LOTAÇÃO MÁXIMA 12 UTENTES

VAMOS TODOS AJUDAR-NOS UNS AOS OUTROS.

NOVO CORONAVÍRUS

COVID-19



GINÁSIO MUNICIPAL

MEDIDAS DE PREVENÇÃO

PROTEJA-SE A SI E AOS OUTROS

**DESINFETAR OS
APARELHOS
DEPOIS DE OS USAR**

VAMOS TODOS AJUDAR-NOS UNS AOS OUTROS.

NOVO CORONAVÍRUS

COVID-19



GINÁSIO MUNICIPAL

MEDIDAS DE PREVENÇÃO

PROTEJA-SE A SI E AOS OUTROS



EVITE O CONTACTO

EXCETO EM SITUAÇÕES DE EMERGENCIA

VAMOS TODOS AJUDAR-NOS UNS AOS OUTROS.

NOVO CORONAVÍRUS

COVID-19



monforte
município



GINÁSIO MUNICIPAL

MEDIDAS DE PREVENÇÃO

PROTEJA-SE A SI E AOS OUTROS



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

VAMOS TODOS AJUDAR-NOS UNS AOS OUTROS.

NOVO CORONAVÍRUS

COVID-19



monforte
município

MÁSCARAS

USO
OBRIGATÓRIO

COMO COLOCAR

1º

LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR



2º

VER A POSIÇÃO CORRETA

Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima)



3º

COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS



4º

AJUSTAR AO ROSTO

Do nariz até abaixo do queixo



5º

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



DURANTE O USO

1º

TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA



2º

NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR

3º

NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA

Se o fizer, lavar as mãos de seguida



COMO REMOVER

1º

LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER



2º

RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS



3º

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



4º

LAVAR AS MÃOS



TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

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

VAMOS TODOS AJUDAR-NOS UNS AOS OUTROS.

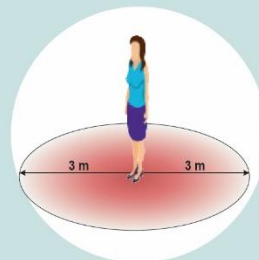
NOVO CORONAVÍRUS

COVID-19



GINÁSIO MUNICIPAL MEDIDAS DE SEGURANÇA

PROTEJA-SE A SI E AOS OUTROS



**LIGUE SNS24
808 24 24 24**

VAMOS TODOS AJUDAR-NOS UNS AOS OUTROS.

NOVO CORONAVÍRUS

COVID-19



GINÁSIO MUNICIPAL

MEDIDAS DE PREVENÇÃO

PROTEJA-SE A SI E AOS OUTROS

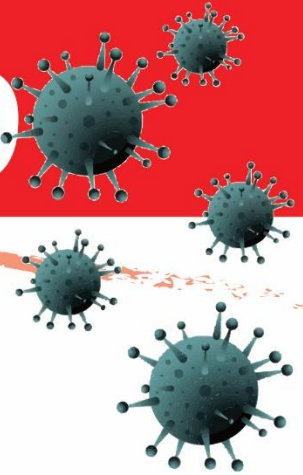


OBRIGATÓRIO USO DE TOALHA

VAMOS TODOS AJUDAR-NOS UNS AOS OUTROS.

NOVO CORONAVÍRUS

COVID-19



GINÁSIO MUNICIPAL

MEDIDAS DE PREVENÇÃO

PROTEJA-SE A SI E AOS OUTROS



**PROIBIDO ENTRAR COM
CALÇADO DO EXTERIOR**

**DEPOSITE AQUI
O SEU CALÇADO**

VAMOS TODOS AJUDAR-NOS UNS AOS OUTROS.

NOVO CORONAVÍRUS

COVID-19



monforte
município

PROTEÇÃO CIVIL
VILA DE MONFORTE

GINÁSIO MUNICIPAL

MEDIDAS DE PREVENÇÃO

PROTEJA-SE A SI E AOS OUTROS



**PROIBÍDO ENTRAR COM
CALÇADO DO EXTERIOR**

VAMOS TODOS AJUDAR-NOS UNS AOS OUTROS.

