

Plano de Contingência / Normas Funcionamento COVID -19

Setembro 2020





INDICIE

Introdução	página 03
COVID-19: o que é? Sintomas e sua transmissão.....	página 04
Medidas para redução do risco de transmissão da COVID-19.....	página 05
Regras sanitárias gerais para a realização de treinos e competições.....	página 06
Código de Conduta / Termo de Responsabilidade.....	página 08
Presença de Público.....	página 08
Objectivos do Plano de Contingência	página 09
Área de Isolamento.....	página 10
Ativação de Plano.....	página 12
Fase de Implementação e Procedimentos.....	página 13
Fase de Contenção.....	página 13
Suspeitos.....	página 14
Contactos Próximos.....	página 14
Fase de Mitigação.....	página 15
Fase de Recuperação.....	página 18
Plano de Comunicação.....	página 19
Comunicação Interna.....	página 19
Comunicação Externa.....	página 21
Divulgação do Plano de Contingência.....	página 22
Anexos	
Anexo 1 - Medidas de prevenção e proteção	página 23
Anexo 2 - Modelo de termo de responsabilidade	página 26



INTRODUÇÃO

O presente documento dá a divulgar os pontos essenciais do Plano de Contingência do Clube Académico de Desportos (CAD) para a Doença por Coronavírus (COVID-19) estabelecido pela mesma. Fornece informação a todos os colaboradores do Clube, nomeadamente atletas e os agentes desportivos, sobre esta nova doença, sobre as medidas de prevenção e controlo desta infeção, e sobre os procedimentos e medidas a adotar perante a identificação de casos suspeitos e/ou confirmados. O Plano de Contingência do Clube Académico de Desportos (CAD) para a Doença por Coronavírus (COVID-19) foi desenvolvido com base nas orientações da Direção-Geral da Saúde (DGS) e na melhor evidência científica disponível até ao momento. Os colaboradores do Clube Académico de Desportos (CAD) 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 Académico de Desportos (CAD) para a Doença por Coronavírus (COVID-19) será amplamente divulgada, através dos meios mais adequados. O CAD está comprometido com a proteção da saúde e a segurança dos seus colaboradores, 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.

De acordo com a Orientação 036/2020 da Direção Geral da Saúde, a prática de futsal é definida como uma atividade de risco médio. Assim, pretende-se definir orientações específicas que possibilitem um regresso aos treinos e competições de futsal em segurança, minimizando o risco de transmissão do SARS-CoV-2. Por outro lado, a Resolução do Conselho de Ministros n.º 55-A/2020 de 31 de julho de 2020 definiu que a prática de atividade física e desportiva, em contexto de treino e em contexto competitivo, pode ser realizada, desde que no cumprimento das orientações definidas pela Direção Geral da Saúde. A Direção Geral da Saúde emitiu, a 25 de agosto de 2020, a Orientação n.º 036/2020, que define as regras sanitárias para a realização de treinos e competições desportivas. Neste sentido, por forma a garantir o cumprimento das orientações da Direção-Geral da Saúde para a retoma das atividades desportivas enquadradas por federações desportivas com estatuto de utilidade pública desportiva, o Clube Académico



de Desportos procedeu à elaboração do Plano de Contingência do, que pretende orientar a atuação desta entidade perante situações suspeitas e/ou confirmadas de infeção pelo novo coronavírus, SARS-CoV-2. Evitando a transmissão do vírus em ambiente laboral, e a continuidade de laboração dos serviços essenciais de forma a garantir a minimização do impacto de qualquer interrupção e assegurar o funcionamento dos serviços.

COVID-19: o que é?

Sintomas e sua transmissão

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.

Em Casos mais graves a infeção pode levar a pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência renal e de outros órgãos e eventual morte.

Este vírus transmite-se principalmente através de:

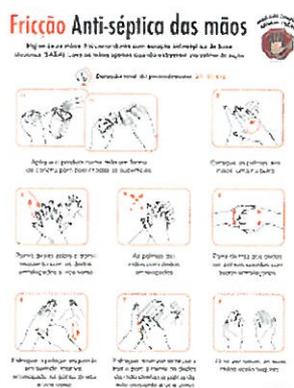
- Contacto direto: disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas.
- Contacto indireto: contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2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

O período de incubação estimado da COVID-19 é de 2 a 12 dias. Como medida de precaução, a DGS recomenda que a vigilância ativa dos contatos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a um caso confirmado de infeção.

Medidas para redução do risco de transmissão da COVID-19

As medidas gerais que qualquer pessoa deve seguir para prevenir a transmissão de vírus respiratório, são as seguintes:

- Manter um distanciamento de cerca de 2 metros de outras pessoas;
- Utilizar máscara comunitária, em todos os espaços fechados (Bar, Secretaria, Polidesportivo, posto médico) e sempre que o distanciamento social recomendado não seja possível;
- As máscaras, são obrigatórias para todos com idade igual ou superior a 6 anos;
- Lavar as mãos com frequência (durante cerca de 20 a 30 segundos) e colocar solução através dos dispensadores de SABA, (conforme imagens em anexo);



Em caso de sintomas, ligue para a linha SNS24:
808 24 24 24.

Não deve deslocar-se diretamente para nenhum estabelecimento de saúde, sem informação do SNS para tal.



Segundo a DGS, o desporto comporta características variadas, abrangendo diversas modalidades, que podem ir de modalidades individuais praticadas a solo e distantes de outros praticantes, a modalidades praticadas em grupo ou individualmente contra um ou vários adversários, em proximidade e contacto mais direto e prolongado. A tipologia de modalidades desportivas acarreta diferentes riscos, não só pelo número de pessoas envolvidas, mas também pelas características das mesmas, pelo que urge planear e implementar medidas específicas e contextualizadas, em conformidade com o risco de transmissão e exposição ao SARS-CoV-2, agrupando as modalidades em alto, médio e baixo risco.

Um dos princípios pelos quais o presente Plano se rege é o de prevenção da transmissão e, por essa razão, um dos principais objetivos será minimizar o contato entre atletas e simpatizantes.



Regras sanitárias gerais para a realização de treinos e competições

Todos os elementos da comunidade desportiva (staff, atletas, encarregados de educação, sócios e simpatizantes) ao chegar ao polidesportivo, devem:

- Ser portadores de máscara, sem a qual não poderão entrar no polidesportivo;
- Aplicar antisséptico, à entrada do polidesportivo, através de dispensadores de SABA;
- Manter, quer em espaços fechados ou abertos, o distanciamento físico mínimo de, pelo menos dois a três metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico e desporto (recepção, bar/cafetaria, espaços de circulação, etc.).

Para os Staffs e atletas:

- A máscara deverá acompanhá-los para o início do treino, cabendo assim a cada um, levar um “saco” ou “caixa”, devidamente identificada, para que enquanto treine, esteja protegida;
- Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a realização de exercício físico;
- No decorrer do treino, aquando alguma paragem, devem, os atletas e staff, manter a distância de segurança;
- Após a saída do campo, a máscara deverá ser posta na cara e deverá permanecer até o mesmo chegar a casa;
- Todos os elementos do staff deverão ter sempre a máscara colocada;
- À entrada será medida a temperatura. Se o valor for superior a 37°C, deverá ser reavaliado 1 min depois, verificando assim se a temperatura corporal baixou ou não;
- É mantido um registo, devidamente autorizado dos funcionários, treinadores, atletas (nome, e-mail e contacto telefónico) que frequentam o espaço de treino e competição, data, hora, entrada e saída para efeitos no inquérito epidemiológico da autoridade de saúde, se aplicável;
- Na utilização de balneários, chuveiros, sanitário, bem como espaço de tratamento, massagem, devem cumpridas as recomendações descritas na Orientação 030/2020 da DGS. De acordo com as orientações referidas anteriormente e da dimensão dos balneários, o máximo de atletas em cada um é de 6 (seis);



- Todos os atletas e staffs deverão ser portadores de bebedouros pessoais e serão intransmissíveis;
- Todo o material de uso comum, deve ser submetido a limpeza e desinfeção de acordo com as orientações 014/2020 e 030/2020 da DGS;
- Não é permitida a entrada, para a zona técnica, de encarregados de educação, pais em qualquer escalão. O staff de cada escalão dará o apoio necessário.
- Os treinos e competição realizam-se no Polidesportivo do Clube Académico de Desportos, Póvoa Santa Iria;
- A entrada de atletas e staff, em treinos ou jogos, será feita pelo portão nº1 (topo sul) e a saída pelo portão nº2 (topo norte). Afim de não se concentrar muito tempo os atletas, antes da competição ou treino, deverão os mesmos comparecer no polidesportivo 15 minutos antes da hora de treino ou hora de convocatória para jogo (informado pelo staff de cada escalão);
- Caso exista a necessidade de se ausentar do treino ou jogo, deverão desinfetar as mãos com antisséptico que estará na zona técnica para o efeito.
- Poderão existir treinos no Pavilhão Municipal Olival de Fora, Vialonga, cujo as normas e procedimentos serão cumpridas de acordo o Plano de Contingência / Normas de Funcionamento da Câmara Municipal de Vila Franca de Xira.

No **Anexo 1** identificam-se o conjunto de medidas de prevenção e proteção.



Código de Conduta / Termo de Responsabilidade

- Todos os atletas e equipas técnicas devem assinar um Código de Conduta ou Termo de Responsabilidade (Anexo 2), no qual é assumido o compromisso pelo cumprimento das medidas de prevenção e controlo da infeção por SARS-CoV-2, bem como o risco de contágio por SARS-CoV-2 durante a prática desportiva, em contexto de treinos e competição.

- As entidades envolvidas nos treinos e competições devem ainda garantir que:

a) Todos os Equipamentos de Proteção Individual (EPI) necessários são disponibilizados e corretamente utilizados;

b) Ninguém deve frequentar os espaços onde decorrem treinos e competições, caso apresente sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19. Nestas circunstâncias, devem contactar-se o SNS24 (808 24 24 24) ou outras linhas telefónicas criadas especificamente para o efeito, e seguir as recomendações que forem dadas;

c) As regras de etiqueta respiratória, da higienização correta das mãos, da utilização correta das máscaras e normas de funcionamento das instalações estão afixadas de forma acessível a todos.

Presença de público

A presença de público nas competições de futsal depende de parecer técnico da DGS, sustentado na evolução da situação epidemiológica, e respetiva aprovação em Conselho de Ministros.

Caso venha a ser autorizada a presença de público nos termos referidos no número anterior, a FPF pode alterar ou emitir normas complementares ao presente Regulamento.



OBJECTIVOS DO PLANO DE CONTINGÊNCIA

O presente Plano de Contingência visa antecipar e gerir o impacto de uma situação de epidemia de COVID-19 nos colaboradores/atletas do Clube, assegurando o cumprimento da missão deste Clube.

Assim, o objetivo do Plano de Contingência será o de manter a respetiva atividade a um nível considerado adequado, visando:

- a) Antecipar as medidas e recursos necessários para assegurar a continuidade da execução das atividades vitais e críticas do clube mantendo os serviços essenciais em funcionamento;
- b) Definir a cadeia de responsabilidade, de decisão e de coordenação do Plano e da implementação das medidas;
- c) Minimizar com rigor as condições de propagação da COVID-19, no cumprimento de normas, diretivas, procedimentos e prazos para dificultar ao máximo a transmissão do novo coronavírus como a redução do número de casos de doença;
- d) Envolver as Juntas de Freguesia, Organismos e Instituições Locais nas campanhas de informação;
- e) Preparar o restabelecimento da situação e atividades normais tão rápido e seguro quanto possível.

O Plano de Contingência define e documenta os procedimentos de decisão, coordenação e implementação das ações ao nível do Clube e o processo de comunicação interna e externa, nomeadamente com as entidades nacionais de saúde, em particular, com o Delegado de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo. Internamente os contactos serão feitos através das seguintes pessoas:

Raquel Marques – Responsável pelo Departamento Médico do Clube Académico de Desportos;

Ricardo Coutinho – Diretor Desportivo do Clube Académico de Desportos;

Paulo Barroca – Presidente da Direção do Clube Académico de Desportos;



Para as competições na condição de visitado, deverá estar assegurado além do respetivo staff, um ou dois diretores do clube que não esteja na respetiva ficha de jogo;

O Plano abrange todos os serviços do Clube Académico de Desportos.

O Plano de Contingência será revisto e atualizado, sempre que for considerado oportuno, tendo em atenção as orientações formuladas pelas entidades nacionais de saúde.

Área de Isolamento

Com o objetivo evitar a propagação da COVID-19, criamos uma área de isolamento.

A área de “isolamento” (sala, gabinete, secção, zona) numa instituição tem como finalidade evitar ou restringir o contacto direto dos colaboradores/atletas com o colaborador/atleta doente (com sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso suspeito) e permitir um distanciamento social deste, relativamente aos restantes colaboradores/atletas.

Desta forma, no âmbito do presente Plano de Contingência procedeu-se à identificação, no interior do Clube.

No Clube Académico de Desportos, ficou definida como “área de isolamento”, à luz dos requisitos definidos pelas Autoridades de Saúde.

A “área de isolamento” do Clube, localiza-se no balneário árbitro 1, no corredor interno.



A área de isolamento encontra-se equipada com os seguintes materiais:

- Cadeira e marquesa (para permitir o descanso e conforto do colaborador/atleta, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo INEM);
- Kit com água e alguns alimentos não perecíveis;
- Contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico);
- Solução antisséptica de base alcoólica - SABA (disponível no interior e à entrada desta área);
- Toalhetes de papel;
- Máscaras cirúrgicas;
- Luvas descartáveis;
- Termómetro.

Na área existe uma instalação sanitária devidamente equipada com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do colaborador/atleta com sintomas de COVID-19, considerado caso suspeito.



Ativação de Plano

O Plano de Contingência é ativado/desativado por fases, segundo determinação do responsável pelo Clube e mediante parecer da Equipa de Coordenação do Plano, com base nas orientações da DGS.

Para a ativação/desativação do Plano devem ser tidas em consideração as seguintes situações:

- a) Quando o nível de alerta Pandémico definido pela OMS seja revisto e recomendada a sua implementação nacional pela DGS/MS;
- b) Se verifique um ambiente de transmissão secundária generalizada e sem controlo a nível nacional;
- c) Na presença de um caso suspeito de COVID-19;
- d) Na presença de um caso confirmado de COVID-19.

Refira-se que o Plano deve estar ativo sempre que a declaração de “Situação de Emergência de Saúde Pública de âmbito Internacional” seja determinada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), o que ocorreu para a situação emergente da infeção por SARS-CoV-2 (agente causal da doença denominada COVID-19) a 30 de janeiro de 2020.



FASES DE IMPLEMENTAÇÃO E PROCEDIMENTOS

A implementação do Plano articula-se entre as Fases de Contenção, Mitigação e Recuperação.

Fase de Contenção

A fase de contenção inicia-se automaticamente com a aprovação e difusão do presente Plano que se manterá vigor até que novas decisões sejam tomadas.

Nesta fase ainda não há registo de colaboradores/atletas infetados com a COVID-19 e são implementadas as ações para que todos os colaboradores/atletas tomem conhecimento do Plano.

As medidas/ações previstas implementar nesta fase são:

- a) Acompanhamento das orientações transmitidas pela DGS;
- b) Divulgação de informação relativa ao COVID-19;
- c) Divulgação de medidas preventivas e de proteção (higienização das mãos; etiqueta respiratória; procedimentos de colocação de máscara cirúrgica; procedimentos de conduta social);
- d) Reforço e Dispersão pelos espaços, de soluções antissépticas de base alcoólica (vulgo desinfetantes);
- e) Reforço da aquisição de Equipamentos de Proteção Individual, incluindo os kits para os profissionais com maior risco de exposição (bata impermeável, máscara FFP2-NR, luvas e viseiras).
- f) Reforço da higienização dos sanitários (após limpeza regular deverá ser utilizado desinfetante) e de superfícies mais manuseadas (p. ex: maçanetas de portas, corrimãos, botões dos elevadores e teclados dos computadores);
- g) Preparação da área de isolamento;
- h) Reforço e Elaboração de Comunicação Interna e Externa.



- i) Na fase de contenção é essencial difundir as medidas de prevenção e proteção a adotar pelos colaboradores/atletas (Anexo 1), bem como a informação necessária à identificação de casos suspeitos de COVID-19.

CASOS SUSPEITOS

De acordo com a informação disponível à data são considerados casos suspeitos de COVID-19, os que apresentem seguintes critérios clínicos e epidemiológicos:

Identificação de um caso suspeito

Critérios Clínicos	Critérios Epidemiológicos
Infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória) requerendo ou não hospitalização	E História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias antes do início de sintomas OU Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV2/COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas OU Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19.

CONTACTOS PRÓXIMOS

Nesta fase devem ainda ser adotados os Procedimentos de Vigilância de Contactos Próximos.

De referir que:

- A auto monitorização diária, feita pelo próprio colaborador/atleta, 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 em respirar;
- Se se verificarem sintomas da COVID-19 e o colaborador/atleta estiver na organização, inicia-se a Fase de Mitigação do Plano, devendo adotar-se os “Procedimentos num Caso Suspeito”;
- Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para COVID-19.



Fase de Mitigação

A fase de mitigação é iniciada quando se regista um colaborador/atleta com sintomas de COVID-19 (caso suspeito), ou mediante decisão tomada pelo Diretor do Plano, em estreita articulação com a Equipa de Coordenação e com o Delegado de Saúde.

As ações previstas implementar na Fase de Mitigação são:

- a) Reforço da divulgação de informação sobre medidas de prevenção a todos os serviços e colaboradores/atletas;
- b) Reforço da limpeza de todas instalações;
- c) Garantir a existência de produtos de higiene em todas as instalações sanitárias, de modo a potenciar uma boa higienização das mãos;
- d) Providenciar o arejamento frequente das instalações, evitando, se possível, a utilização de sistemas de ar condicionado;
- e) Garantir a reposição dos KITS de proteção individual para os colaboradores/atletas incluídos nos grupos de risco, equipas de Coordenação e de Gestão Operacional e para os casos suspeitos;
- f) Face ao aparecimento de colaboradores/atletas com sintomas de COVID-19 nas instalações do Clube Académico de Desportos, devem desencadear-se as seguintes medidas:
 - Implementar medidas suplementares de higiene;
 - Proceder ao isolamento do colaborador/atleta, através do seu encaminhamento para a área de isolamento e da entrega de um KIT de proteção individual;
 - Impedir a utilização da área de trabalho por terceiros, até que esta seja devidamente desinfetada;
 - Proceder à desinfeção dos locais de permanência de casos suspeitos, área de trabalho, sala de isolamento, instalações sanitárias ou zonas de utilização comum como salas de espera;
 - Implementar medidas com recurso a meios de comunicação não presenciais (p.e. teletrabalho, reuniões por vídeo ou teleconferência, atendimento não presencial);



- Adiamento de trabalho não urgente bem como de ações de formação não urgentes;

- Suspensão temporária de serviços não essenciais;

g) Em caso de ativação dos “Serviços Mínimos” devem ser implementadas medidas para fazer face ao absentismo e assegurar a continuidade das atividades prioritárias;

h) Caso o absentismo coloque em causa o funcionamento das atividades prioritárias, os colaboradores de baixa ou quarentena deverão ser substituídos por elementos de outras unidades orgânicas não prioritárias, desde que habilitados. Nessa impossibilidade, deverá ser equacionado o recurso a contratação externa;

i) Gestão atenta de stocks, no sentido de garantir o aprovisionamento para os serviços prioritários;

j) Assegurar a comunicação externa sobre eventuais perturbações no funcionamento dos serviços e sobre a evolução da situação epidemiológica do COVID-19.

k) Efetuar o registo dos contactos próximos (identificação dos colaboradores/atletas que estiveram em contacto com um caso suspeito de infeção), em articulação com Delegado de Saúde.

Nesta fase deve ainda ser equacionada a necessidade de adoção de medidas suplementares, em função da evolução da doença, nomeadamente as seguintes:

a) Redução ou suspensão do período de atendimento;

b) Suspensão de eventos ou iniciativas públicas, realizadas quer em locais fechados quer em locais abertos ao público;

c) Suspensão de atividades de formação presencial, dando preferência a formações à distância;

e) Suspensão do funcionamento do bar e utilização de outros espaços comuns.

Perante um Caso Confirmado por COVID-19, além do referido anteriormente, 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 funcionário e o Delegado de Saúde, 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).



Fase de Recuperação

A fase de recuperação inicia-se quando não se confirmam os casos suspeitos validados (caso infirmado), não se verifica o aparecimento de novos casos suspeitos de COVID-19 e quando os colaboradores/atletas que contraíram a doença já se encontram em recuperação e regressam gradualmente às suas atividades.

As medidas a implementar na fase de recuperação visam recuperar os serviços afetados e restabelecer a normalidade.

Nesta fase implementam-se as seguintes medidas:

- a) Regresso aos locais de trabalho/treino em articulação com as orientações da DGS;
- b) Desativação da “área de isolamento”;
- c) Redimensionamento do plano de limpeza das instalações;
- d) Restabelecimento dos recursos;
- e) Avaliação rigorosa das medidas implementadas e de todas as atividades desenvolvidas e, se necessário, elaborar um relatório de avaliação final.



PLANO DE COMUNICAÇÃO

Para a implementação com sucesso do Plano de Contingência e respetivas medidas, é fundamental a construção de um Plano de Comunicação, devidamente estruturado ao nível dos públicos-alvo e das formas e suportes utilizados.

A comunicação será dirigida a dois níveis, no plano interno será dirigido aos funcionários do CAD, atletas e colaboradores e no plano externo direcionado a prestadores de serviços, fornecedores de materiais e equipamentos, comunicação social e outras entidades externas.

O Plano de Comunicação a implementar pretende garantir a comunicação de informação suficientemente esclarecedora, em estreita articulação com o Delegado de Saúde, considerando todas as orientações emanadas pela autoridade nacional nessa matéria (DGS).

O Plano de Comunicação será elaborado pela Direção do Plano, que controla o processo global de comunicação interna e externa no âmbito do Plano de contingência COVID-19.

Os destinatários do Plano de Comunicação são:

- Funcionários
- Colaboradores
- Atletas
- Encarregados de educação
- Prestadores de Serviços Externos;
- Fornecedores de Bens;
- Comunicação social;
- Entidades Externas (oficiais e colaborantes).



Comunicação Interna

Os principais conteúdos a divulgar no âmbito do Plano de Comunicação Interna são:

- Divulgação de informação sobre a situação e recomendações da DGS;
- Divulgação de medidas de prevenção/proteção individual;
- Divulgação de informação sobre riscos laborais e doenças infetocontagiosas;
- Divulgação de um e-mail de contacto do CAD para esclarecimento de dúvidas;
- Comunicar sobre o estado do plano de contingência e medidas e procedimentos implementados;

Solicitação dos dados sobre colaboradores/atletas em contacto próximo com caso suspeito e/ou confirmado de doença.

O Clube Académico de Desportos difundirá internamente todos os comunicados e informação elaborada ao nível do Plano de Comunicação Interna, contendo a informação técnica produzida pela DGS no que concerne fundamentalmente a medidas de prevenção e proteção/autoproteção.

Para a difusão da informação serão privilegiadas as comunicações eletrónicas. Nos espaços de circulação pública do CAD, encontram-se já afixados os cartazes e folhetos informativos produzidos sobre o COVID-19.

A página de internet do CAD www.cad1984.pt disponibiliza também um conjunto de informação geral sobre o COVID-19, que será atualizada com a frequência necessária.



Comunicação externa

Os principais conteúdos a divulgar no âmbito do Plano de Comunicação Externa são:

- Comunicação sobre a elaboração e ativação do Plano de Contingência do CAD e implementação das estratégias para controlo do contágio;
- Informar sobre a deteção de casos confirmados de COVID-19;
- Informar sobre encerramento e/ou suspensão de atividades não prioritárias do CAD;
- Comunicar alteração de procedimentos e necessidade de reforço de medidas preventivas;
- Informação sobre necessidades de reposição de stocks de material de forma urgente.





DIVULGAÇÃO DO PLANO DE CONTINGÊNCIA

O Plano de Contingência deverá ser distribuído por:

- Direção do CAD;
- Funcionários e colaboradores;
- Atletas e Encarregados de Educação;
- AFL – Associação de Futebol de Lisboa;
- Câmara Municipal de Vila Franca de Xira;
- Junta de Freguesia da Póvoa de Santa Iria e Forte da Casa;
- SMPC - Serviço Municipal de Proteção Civil;
- Bombeiros Voluntários da Póvoa de Santa Iria;
- Delegado de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo;

Este Plano entra em vigor imediatamente após a sua assinatura pelo Presidente do Clube Académico de Desportos.

Póvoa de Santa Iria, 3 de setembro de 2020

O Presidente do Clube Académico de Desportos



ANEXO 1 - MEDIDAS DE PREVENÇÃO E PROTEÇÃO

Higienização pessoal / Lavagem das mãos

Lavar as mãos frequentemente ajuda a evitar o contágio de COVID-19 e por outros germes.

Recomenda-se lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos; se estes não estiverem disponíveis utilize um desinfetante para as mãos que tenha pelo menos 70% de álcool, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas; sabão e água devem ser usados preferencialmente se as mãos estiverem visivelmente sujas.

Procedimentos de etiqueta respiratória

Cobrir a boca e 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. Higienizar as mãos após o contacto com secreções respiratórias.

Na ausência de lenços de papel descartável, poder-se-á tossir ou espirrar para o antebraço ou manga, com o antebraço fletido.

Nunca se deve tossir nem espirrar para o ar ou para as mãos.

Procedimentos de colocação de máscara cirúrgica:

- Proceder à higienização das mãos antes de colocar e após remover a máscara;



Procedimentos de conduta social

- Alterar a frequência e/ou a forma de contacto entre os utentes.
- Evitar o aperto de mão, as reuniões presenciais e os postos de trabalho partilhados.

Higienização do ambiente da organização / Limpeza

Após deteção de casos suspeitos nas instalações, todos os locais de permanência dos mesmos (gabinetes, sanitários ou zonas comuns) deverão ser objeto de limpeza e desinfeção, tão breve quanto possível ou após a evacuação do caso suspeito pelo INEM.

A sala de isolamento e posto de trabalho onde permaneceu o caso suspeito são consideradas áreas críticas, pelo que se recomenda que a sua desinfeção seja realizada por equipas com formação devidamente protegidas com equipamentos de proteção individual, nomeadamente:

- Bata impermeável descartável;
- Máscara de proteção individual FFP2 ou, em alternativa, máscara cirúrgica;
- Óculos com proteção lateral;
- Luvas descartáveis.

A limpeza deverá processar-se com água quente e detergentes adequados (solução de hipoclorito de sódio contendo 1000ppm de cloro ativo ou álcool a 70^º nas superfícies metálicas), recorrendo à utilização balde duplo e materiais e equipamentos de limpeza de uso único ou exclusivo para aquele espaço.



Para além do pavimento, a limpeza e desinfecção deverá incluir todas as superfícies de toque frequente (interruptores, torneiras, botões de elevadores, mesas, corrimão, puxadores de portas, etc.).

Terminada a limpeza, deverá ser realizada a ventilação dos espaços, para facilitar a secagem e renovação do ar, a remoção dos equipamentos de proteção individual e respetiva deposição no contentor apropriado.

De notar que a validação do processo de descontaminação (limpeza e desinfecção) da área de “isolamento” é realizado pela Autoridade de Saúde Local, pelo que até essa altura o local fica interdito



ANEXO 2 - TERMO DE RESPONSABILIDADE

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, _____, portador do documento de identificação n.º _____, agente desportivo federado da modalidade de Futsal, no Clube Académico de Desportos, com residência habitual no concelho de _____, 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 SARSCoV-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):
