



Plano de Contingência COVID-19 - Centro Cultural e Recreativo do Alto do Moinho

1. Enquadramento

Na sequência do surto de COVID-19 (novo Coronavírus) e na sequência das Orientações e Recomendações emitidas pela Direção-Geral de Saúde (DGS), o CCRAM apresenta o presente Plano de Contingência, para que sejam adotadas as medidas necessárias à concretização e implementação do mesmo, quer ao nível interno (funcionamento dos serviços, atividades e treinos diários), quer ao nível externo (organização de competições, nacionais e regionais, eventos desportivos e culturais e jogos de equipa).

Na atual situação, as Autoridades de Saúde Nacionais determinaram, a todos os serviços e/ ou entidades desportivas, a elaboração de planos de contingência que minimizem o risco de contágio e permitam o bom funcionamento das atividades essenciais.

Nesse sentido, considera-se desde já o Plano Nacional de Preparação e Resposta à doença por novo Coronavírus (Covid-19) disponível em <https://www.dgs.pt/coronavirus/ficheiros-externos/plano-de-contingencia-pdf.aspx>

2.1. O que é o COVID-19

Trata-se de uma infeção viral cujos primeiros casos foram registados em finais de novembro de 2019 na cidade Wuhan, capital da província chinesa de Hubei. A 7 de janeiro de 2020 foi identificado um novo Coronavírus, designado 2019-nCoV. Estima-se que entre o contágio e o início dos sintomas possam decorrer entre 2 a 14 dias.

2.2. Quais os sintomas

Os sintomas podem ser semelhantes ao de uma vulgar infeção gripal, tais como:

- Febre;
- Fadiga;
- Espirros(inconstantes);
- Tosse;
- Dificuldades respiratórias;
- Dores musculares;
- Cansaço

2.3. Como se transmite

Pode transmitir-se por gotículas respiratórias, pelo contacto direto com secreções infecciosas e por aerossóis em procedimentos terapêuticos que os produzem.

2.4. Definição de Caso suspeito

É considerado caso suspeito todo o indivíduo que cumpra os seguintes critérios:

Critérios Clínicos: Infecção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória) requerendo ou não hospitalização

Critérios Epidemiológicos: Histórico de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa* nos 14 dias antes do início dos sintomas **OU** Contacto com Caso confirmado ou provável de infecção por SARS-CoV-2/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.

2.5. Grupo de risco

Abrange todas as pessoas que se encontram mais vulneráveis no combate ao vírus, podendo a eliminação do mesmo prolongar-se ou ficar comprometida, caso as defesas naturais do doente se encontrem debilitadas, seja por idade avançada, seja por doença aguda ou crónica. Nestas circunstâncias encontram-se as grávidas, a população idosa (idade igual ou superior a 65 anos), os doentes crónicos, como são os diabéticos, os portadores de doenças autoimunes ou de doenças crónicas pulmonares cardíacas, renais ou hepáticas.

2.6. Medidas básicas recomendadas:

- Lavar frequentemente as mãos com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos, especialmente antes e após a preparação de alimentos, antes das refeições, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos estejam sujas;
- Usar, em alternativa, para higiene das mãos uma solução à base de álcool;
- Usar lenços de papel de utilização única para se assoar;
- Deitar os lenços usados num caixote do lixo, lavando as mãos de seguida;
- Tossir ou espirrar para o braço com o cotovelo fletido, e não para as mãos;
- Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias;
- Nos 14 dias após o regresso de uma viagem, promover um distanciamento social responsável, nomeadamente, não permanecendo em locais muito frequentados e fechados.

3. Medidas adotadas e a adotar pelo CCRAM

3.1 No plano Interno (funcionamento dos serviços)

O regime jurídico da promoção da segurança e saúde no trabalho, define como obrigação do empregador, público ou privado, assegurar aos seus trabalhadores condições de segurança e saúde, de forma continuada e permanente, tendo em conta os princípios gerais de prevenção.

Numa primeira fase foram adquiridos dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica para as mãos e distribuídos junto do equipamento de registo de assiduidade e dos locais de atendimento ao público (recepção e secretaria).

O folheto informativo com recomendações, disponível no site da DGS, foi afixado nos locais que proporcionem a transmissão da sua mensagem de modo eficiente e eficaz ao maior número possível de pessoas.

Foi disponibilizado um flyer informativo para os praticantes, sócios e visitantes dos nossos espaços com a descrição dos sintomas, das formas de contágio e da prevenção.

Toda a informação elaborada pelo CCRAM sobre o contexto atual do Covid-19 (flyer informativo e comunicado de cancelamento de eventos) foi disponibilizada em todas as vias digitais (site, Facebook, Instagram, e-mail e newsletter).

Em caso de necessidade, a Direção procederá à identificação dos serviços mínimos a prestar pelo CCRAM, de acordo com os recursos humanos disponíveis que poderão ser reduzidos em razão de uma eventual suspensão de transportes públicos, encerramento de escolas, entre outras situações possíveis.

3.1.1. Estabelecimento de uma área ou sala de “isolamento” e o(s) circuito(s) até à mesma

Existe no Pavilhão Municipal do Alto do Moinho, uma Sala de Isolamento (sala nº 20) preparada para isolar casos suspeitos. Esta área de “isolamento” visa que outros possam ser expostos e infetados. Tem como principal objetivo evitar a propagação da doença transmissível no serviço e na comunidade.

Na deslocação do elemento suspeito de infeção para a área de isolamento devem ser evitados os espaços de maior aglomeração de pessoas.

3.1.2. Diligências a efetuar na presença de elemento(s) suspeito(s) de infeção por COVID-19 no nas instalações do Clube.

Quem, não estando no clube, apresente critérios compatíveis com a definição de caso suspeito ou com sinais e sintomas de COVID-19 informa o responsável do grupo equipa (Diretor Desportivo) preferencialmente por via telefónica e, caso se encontre nas instalações do clube, o atleta deve dirigir-se para a área de “isolamento” definida no plano de contingência. Já na área de “isolamento” deve contactar-se a linha Saúde 24 (808 24 24 24).

3.2. Procedimentos num caso suspeito

- Nas situações necessárias o, responsável de secção da pessoa suspeita, acompanha o atleta/praticante/sócio até à área de “isolamento”

- Quem acompanhe o atleta com sintomas, deve cumprir as precauções básicas de infeção, quanto à higiene das mãos.
- O profissional de saúde do SNS 24 questiona o doente (ou acompanhante) quanto a sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de COVID19.
- Após avaliação, o SNS 24 informa o seguinte: - Se não se tratar de caso suspeito de COVID-19 define os procedimentos adequados à situação clínica; - Se se tratar de caso suspeito de COVID-19: o SNS contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da DGS para avaliação da suspeição.

Desta validação o resultado poderá ser:

- a) Caso Suspeito Não Validado: este fica encerrado para COVID-19.
- b) Caso Suspeito Validado: A DGS ativa o Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM) e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos.
- c) Procedimentos perante um caso suspeito validado
 - A DGS informa a Autoridade de Saúde Regional dos resultados laboratoriais, que por sua vez informa a Autoridade de Saúde Local.
 - A Autoridade de Saúde Local informa dos resultados dos testes laboratoriais e: - Se o caso for não confirmado: este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais de limpeza e desinfeção: Nesta situação são desativadas as medidas de plano de contingência.
 - Se o caso for confirmado: a área de “isolamento” deve ficar interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde.

Na situação de caso confirmado, o clube deve:

- Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de “isolamento”
- Reforçar a limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas;
- Dar especial atenção à limpeza e desinfeção do local onde se encontrava o doente confirmado (incluindo materiais e equipamentos utilizados por este);

Qualquer alteração significativa dos serviços será objeto de comunicação interna imediata, através da divulgação das redes digitais do CCRAM.

3.2. No plano externo (organização de competições, nacionais e regionais, treinos, eventos desportivos e culturais e jogos de equipa).

3.2.1. **O CCRAM prossegue as Recomendações gerais e específicas da DGS** e das várias Federações Desportivas

<https://portal.fpa.pt/wpcontent/uploads/2020/03/COM.-19-20-N.-70.pdf>

3.2.2. O CCRAM prossegue as Orientações específicas para Promotores de eventos;

participantes em eventos e população em geral, relativas a Eventos de Massa:

<https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circularesinformativas/orientacao-n-0072020-de-10032020-pdf.aspx>

3.3.3. O CCRAM acompanha as Recomendações emitidas pela Comissão Médica do Comité Olímpico de Portugal

<http://comiteolimpicoportugal.pt/dgs-emite-informacao-na-sequencia-docoronavirus/>

3.3.4. Âmbito do Plano: O presente Plano abrange:

a) As competições Nacionais, oficiais e particulares, organizadas pelas várias Federações Desportivas às quais as nossas modalidades pertencem, bem como competições Regionais, organizadas pelas Associações Regionais, quer em território Continental, quer nas Regiões Autónomas da Madeira e Açores;

I) Treinos e jogos das Modalidades Desportivas por Equipas;

II) Atividades sociais desenvolvidas (Participação em provas nacionais ou internacionais, Ações de Formação, Assembleias gerais, outras);

III) Cancelamento de todos os eventos Desportivos e Culturais até 5 de Abril (com possibilidade de alargar este prazo);

IV) Cancelamento de todos os treinos diários das modalidades desportivas e culturais;

Notas

- Todos os jogos adiados ou suspensos serão reagendados;

3.3.5) **Natureza do Plano:** O plano é de natureza transitória, fundamenta-se na necessidade de salvaguarda de interesses de natureza pública (saúde pública, segurança, outros) e as medidas adotadas no seu âmbito e para prossecução daqueles interesses serão as estritamente necessárias, acompanhando as Recomendações que a DGS e demais entidades públicas vão emitindo a cada momento.

3.3.6. Duração do Plano e das Medidas:

i) O Plano é de duração indeterminada e inicia de imediato a sua aplicação e vigência.

4. Acompanhamento e Atualização

O CCRAM irá acompanhar, ainda, todas as recomendações da Direção-Geral da Saúde e irá comunicar todas as alterações ou novas decisões tomadas.

Alto do Moinho, 12 de março de 2020

A Direção