



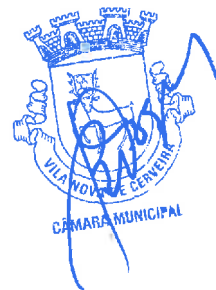
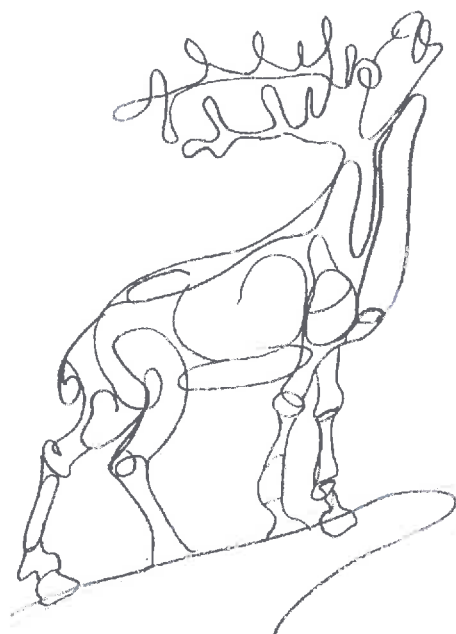
CÂMARA MUNICIPAL DE VILA NOVA DE CERVEIRA



Plano de Contingência

Piscina

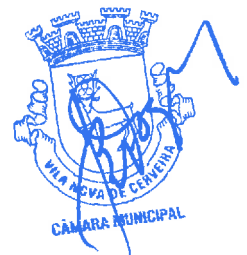
Infeção Pelo Novo Coronavírus SARS-CoV-2
Agente Causal da COVID-19





LISTA DE REVISÕES EFETUADAS

Revisão nº	Tipo de Revisão / Resumo	Página (s)	Data
0	Inicial	_____	21-01-2021





Índice

1. Introdução	5
2. Enquadramento	5
3. Objetivo e âmbito de aplicação	6
4. Princípios	6
5. Enquadramento Covid-19.....	7
5.1 Sintomas.....	7
5.2 Transmissão	7
5.3 Tempo de incubação e formas de manifestação	7
5.4 Transmissão da infeção.....	7
6. Plano de Contingência.....	8
6.1 Procedimentos para reabertura.....	8
6.1.1 Desinfeção dos complexos	8
6.1.2 Criação de condições para acesso às instalações	9
6.2 Procedimentos de higienização e desinfeção após a abertura.....	10
6.2.1 Medidas gerais.....	10
6.2.2 Zonas comuns – (receção, instalações sanitárias, etc)	11
6.2.3 Zonas técnicas – (exclusivas a professoresou pessoal da manutenção).....	11
6.2.4 Cais da piscina.....	12
6.2.5 Material didático.....	12
6.2.6 Outras zonas – (paredes, vidros, etc)	12
6.2.7 Outros materiais – (bancos, cabides, etc).....	12
6.3 Orientações para reabertura da piscina apenas para banhos livres	13
6.3.1 Medidas de segurança para as aulas de grupo na piscina.....	14
6.3.2 Professores	14
6.3.3 EPI do professor.....	14
6.4 Procedimtnos face a um possível caso de infeção por Covid-19	15
6.4.1 Estabelecer uma área ou sala de “isolamento” e o(s) circuito(s) até à mesma.....	15
6.4.2 Estabelecer procedimentos específicos	15
7. Níveis de responsabilidade.....	17
8. Contatos.....	17
9. Elaboração e divulgação do Plano	17
10. Avaliação.....	18
11. Bibliografia	18

Anexos

1. Fluxograma de situação de trabalhador com sintomas de COVID-19 numa organização
2. Correta colocação da máscara cirurgica
3. Medidas de etiqueta respiratória





1. Introdução

A 31 de dezembro de 2019, a Organização Mundial de Saúde (OMS), foi informada sobre a ocorrência de casos de pneumonia de etiologia desconhecida na cidade de Wuhan, Província de Hubei. Em 09 de janeiro, houve a divulgação da deteção de um novo coronavírus (2019-nCoV) num paciente hospitalizado com pneumonia em Wuhan. Desde então, casos da doença têm sido registados por todo o mundo.

A 30 de janeiro de 2020, foi declarado pela OMS, o surto de Doença Respiratória Aguda pelo 2019-nCoV como uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional (ESPII). Logo, tornou-se imperativo que todos os países estejam preparados para conter a transmissão do vírus e prevenir a sua disseminação. Assim é vital a vigilância ativa com deteção precoce, isolamento e controlo adequado dos casos, investigação e monitorização dos contactos e notificação sempre que necessário.

Os coronavírus são vírus presentes em animais, incluindo camelos, gatos e morcegos e, alguns deles, em humanos, e podem causar desde uma simples constipação ou síndrome gripal, até doenças mais graves tais como Middle East Respiratory Syndrome (MERS-CoV) e Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS-CoV). O 2019-nCoV é um novo coronavirus que ainda não havia sido identificado em humanos.

2. ENQUADRAMENTO

O Município de Vila Nova de Cerveira, desde o início desta pandemia, tem adotado uma postura proativa no sentido de adotar um conjunto de medidas de prevenção e/ou contenção que salvaguardem os seus colaboradores e todos aqueles que frequentem as suas instalações respeitando sempre as indicações fornecidas pelo ministério da saúde e pela direção geral de saúde.

Nesta fase de desconfinamento, e com a conseqüente abertura de várias atividades, é fundamental continuar a adotar medidas de prevenção que salvaguardem os nossos colaboradores, assim como, todos aqueles que possam vir a frequentar a Piscina Municipal.

Na atual situação relacionada com o COVID -19, as Autoridades de Saúde Nacionais determinaram a necessidade de elaboração de planos de contingência que minimizem o risco de contágio e permitam o bom funcionamento das Piscinas.

A aplicação das medidas previstas no presente plano de contingência não prejudica a aplicação das recomendações e informações emitidas e a emitir pela DGS.

O sucesso das medidas de Saúde Pública depende da colaboração de todos os cidadãos, das instituições e organizações, e da sociedade. Assim, pretende-se que o presente plano de contingência seja um importante instrumento de prevenção e controlo da transmissão da COVID-19.





3. OBJETIVO E ÂMBITO DE APLICAÇÃO

O presente Plano de Contingência pretende antecipar e gerir o impacto de uma eventual situação de infeção por COVID-19 na Piscina Municipal, através do estabelecimento de procedimentos de decisão e coordenação.

Pretendemos que a piscina, nesta fase de combate à propagação do novo Coronavírus (SARS-CoV-2), seja um local seguro para os seus utilizadores e os seus profissionais. Serão impostas regras de acordo com as orientações da Direcção-Geral da Saúde (DGS), Organização Mundial de Saúde (OMS), Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doenças (ECDC) e na melhor evidência científica disponível até ao momento.

Implementaremos um plano de contingência próprio para a COVID-19, de acordo com o Decreto-Lei n.º 20/2020 de 1 de maio, Artigo 34.º-B2 Avaliação de risco nos locais de trabalho, e garantir que todos os colaboradores têm conhecimento das medidas nele descritas, podendo o plano ser atualizado sempre que necessário.

De acordo com a OMS, os métodos convencionais de tratamento de água que usam filtragem e desinfecção de cloro são capazes de inativar o novo Coronavírus (SARS-CoV-2). Este vírus é sensível à cloração e à desinfecção com luz ultravioleta (UV). Para uma desinfecção efetiva deverá haver uma concentração residual de cloro livre entre 0,5 mg/l e 2mg/l e um pH entre 6.9 e 8 (OMS, 19/03/2020).

Sendo constatado que o problema central não é a água, pois do ponto de vista químico a percentagem de cloro na água da piscina está em constante permanência e a sua concentração de desinfetante está entre 1,0 – 2,0 mg/l de cloro. Em relação ao pH este permanece em constante permanência inferior a 8,0, cumprindo todos os restantes procedimentos, como são a monitorização conjunta dos parâmetros químicos, circulação adequada, lavagem de filtros e planos de higienização.

Em termos gerais, o problema das piscinas de uso público está relacionado com os próprios espaços secos e húmidos, que proporcionam a proximidade física entre cidadãos, sendo este um dos aspetos pelo qual os balneários, cais, bancada e receção são sempre espaços onde existirá um maior risco de contaminação.

No seguimento desta problemática e para acautelar a abertura em segurança destes espaços desportivos elaboramos um conjunto de regras que consideramos fundamentais.

4. PRINCÍPIOS

O presente Plano de Contingência tem subjacentes os seguintes princípios:

- Salvar os colaboradores reduzindo o risco de contaminação nos locais de trabalho (por via de contacto com colegas ou por contacto com terceiros) e limitando a propagação no interior das instalações;
- Salvar todos os utilizadores da Piscina Municipal reduzindo o risco de contaminação e limitando a propagação no interior das instalações;





- Envolver as entidades oficiais que possam garantir o apoio na resolução da situação de crise.
- Gerir a informação, interna e externa, de modo a ser transparente, concisa e clara.

5. ENQUADRAMENTO COVID-19

5.1 Sintomas

Os coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano. A infeção pode ser semelhante a uma gripe comum ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia. As pessoas infetadas podem apresentar sinais e sintomas de infeção respiratória aguda como febre, tosse, cansaço e dificuldade respiratória (falta de ar). Em casos mais graves pode levar a pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência renal e de outros órgãos e eventual morte.

5.2 Transmissão

Considera-se que a COVID-19 pode transmitir-se:

- Por gotículas respiratórias (partículas superiores a 5 micra);
- Pelo contacto direto com secreções infecciosas;
- Por aerossóis em procedimentos terapêuticos que os produzem (inferiores a 1 micron).

De acordo com informação da Organização Mundial da Saúde (OMS), não há evidência de que os animais domésticos, tais como cães e gatos, tenham sido infetados e que, conseqüentemente, possam transmitir o COVID-19.

5.3 Tempo de incubação e formas de manifestação

O período de incubação (até ao aparecimento de sintomas) situa-se entre 2 a 12 dias, segundo as últimas informações publicadas pelas Autoridades de Saúde. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição, a caso confirmado.

As medidas preventivas no âmbito do COVID-19 têm em conta as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados).

5.4 Transmissão da infeção

Considera-se que o COVID-19 pode transmitir-se:

- Por gotículas respiratórias (partículas superiores a 5 micra);
- Pelo contacto direto com secreções infecciosas;
- Por aerossóis em procedimentos terapêuticos que os produzem (inferiores a 1 micron).

A transmissão de pessoa para pessoa foi confirmada e julga-se que esta ocorre durante uma exposição próxima a pessoa com COVID-19, através da disseminação de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, as quais podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos.





de pessoas que estão próximas e ainda através do contacto das mãos com uma superfície ou objeto com o novo coronavírus e, em seguida, o contacto com as mucosas oral, nasal ou ocular (boca, nariz ou olhos).

6. PLANO DE CONTINGÊNCIA

6.1 Procedimentos para reabertura

De forma que os cidadãos e os funcionários possam aceder às instalações serão tomadas medidas, de acordo com as orientações da DGS e OMS, no que diz respeito à desinfeção dos complexos e ao protocolo de acesso às instalações.

Serão também afixados cartazes com informações fundamentais da Direção Geral de Saúde; reforçadas as medidas de higiene e procedimentos de limpeza das zonas mais frequentadas nas instalações.

6.1.1 Desinfeção dos complexos

No que se refere à desinfeção das Piscinas, vamos proceder a uma desinfeção total, de acordo com as especificidades de cada zona. Os nossos procedimentos técnicos têm por base as orientações da DGS e OMS à data de elaboração deste documento, bem como a nossa experiência nesta área.

Para além da desinfeção referida, teremos em atenção o facto de as Piscinas terem estado encerradas durante alguns meses, realizando alguns procedimentos a ter em conta:

a) Qualidade da Água

Procederemos ao esvaziamento dos depósitos de água quente sanitária e a sua lavagem, de acordo com as orientações da DGS;

Á desmontagem de todos filtros das torneiras e chuveiros, limpeza e desinfeção das mesmas, com um desinfetante clorado;

E ao enchimento dos depósitos e desinfeção térmica ou química de todo o sistema, seguindo os procedimentos já definidos pela entidade reguladora;

Antes da abertura, e como habitualmente deverão ser efetuadas recolhas por entidade devidamente acreditada para o efeito, a fim de se efetuarem as análises físico-químicas e microbiológicas que atestem a qualidade da água da piscina.

Após o referido procedimento, a água da piscina deverá ter em permanência a concentração de desinfetante entre 1,0 – 2,0 mg/l e o pH inferior a 8,0, cumprindo todos os restantes procedimentos, como são a monitorização contínua dos parâmetros químicos, circulação adequada e lavagem de filtros.

Confirmação da ausência de Legionela através de análises laboratoriais em entidade acreditada.





6.1.2 Criação de condições para acesso às instalações

a) Requisitos gerais

- Fornecer a todos os funcionários e colaboradores informação sobre o COVID-19 e o plano de contingência próprio, especialmente sobre como reconhecer e atuar perante um utente com suspeita de COVID-19;
- Dotar o pessoal de apoio de equipamento de proteção individual (EPI) recomendado pelas autoridades sanitárias, de acordo com as suas funções e competências;
- Definir sistemas específicos de sinalética e balizamento que assegurem a circulação de forma segura e promovam o distanciamento necessário de 2 metros (marcações no solo e marcações verticais);
- Nas zonas de contacto entre cidadãos, colocar resguardos em acrílico ou similares, para garantir o distanciamento necessário;
- Colocar sinalética de aviso da obrigatoriedade de cumprir as normas de higiene e segurança contra a COVID19, com especial ênfase na recomendação de lavar frequentemente as mãos, manter distanciamento e usar máscara;
- Colocar doseadores de desinfetante de mãos à entrada das instalações;
- Reforçar o número de papeleiras à entrada das instalações e corredores;
- Colocar proteções de utilização única nas instalações sanitárias;
- Eliminar qualquer controlo de acessos que não seja seguro do ponto de vista sanitário, como os torniquetes ou outros mecanismos;
- Todas estas normas devem ser mantidas e otimizadas sistematicamente, sendo atualizadas de acordo com as alterações que venham a ser comunicadas pelos organismos competentes;
- Divulgar, consciencializar e formar todo o pessoal de apoio, acerca deste protocolo de reabertura, atualizando estas normas de prevenção e os riscos laborais;
- Comunicar previamente a abertura das instalações realçando as medidas adotadas face às orientações das entidades responsáveis.

b) Requisitos secretaria / receção

- Instalar painéis separadores de acrílico entre os colaboradores e os utentes
- Incentivar o pagamento por referência multibanco ou outro meio que implique menos contato e tempo de permanência no local;
- Evitar usar o máximo possível os formulários de registo em papel, recibos manuais etc.;
- Garantir a limpeza e higienização do balcão de atendimento;
- Manter sempre o produto desinfetante de mãos à disposição dos colaboradores;
- Garantir a limpeza e higienização de toda a área de trabalho pelo menos duas vezes por dia;
- Desinfetar os telefones no final de cada utilização.

c) Requisitos balneários

- Controlar o acesso do utente de forma espaçada e mantendo as distâncias de segurança;



- Instalar sinalética horizontal e vertical referente a todas as normas e procedimentos adotados;
- Delinear os circuitos adequados que estão preparados para acatar a restrição ou limitação de pessoas;
- Caso disponham de alternativa, os utilizadores devem evitar a utilização dos balneários e/ou chuveiros/cabines de duche das instalações;
- Só podem utilizar os balneários 5 minutos antes da hora da marcação/aula;
- O tempo máximo de utilização dos balneários é de 15 minutos;
- Os balneários serão desinfetados e arejados por um período de 20 minutos após cada utilização;
- É obrigatório o cumprimento de distanciamento físico de 3 metros entre pessoas;
- Os duches estão disponíveis, com a utilização de apenas um chuveiro por pessoa;
- Obrigação de guardar roupas e sapatos dentro dos cacifos;
- Limitar ou anular o número e/ou acesso aos cacifos, de forma a proporcionar o distanciamento necessário; (reorganizar bancos nos balneários).
- Proporcionar a presença constante de pessoal de limpeza, reforçando a higienização e desinfeção dos cacifos, casas de banho e balneários, de acordo com a normas 14/2020;
- Lavagem das mãos com água e sabão. Para secagem devem utilizar os dispensadores de papel;
- É proibido o acompanhamento de pessoas nos balneários;
- O limite máximo por balneário utilizado é de 7 utentes;

6.2 Procedimentos de Higienização e Desinfeção Após a Abertura

As informações preliminares do Ministério da Saúde sugerem que o vírus pode sobreviver durante várias horas. Neste sentido, é fundamental o uso de desinfetantes eficazes para matar o vírus em todas as superfícies de contacto na instalação, de forma a evitar a propagação. Os desinfetantes deverão conter álcool a 70% (etanol) ou 0,1% à base de cloro

Considerando as medidas de mitigação como normas e orientações de higienização e segurança, iremos implementar os seguintes procedimentos:

6.2.1 Medidas gerais

- As superfícies de contacto mais provável, tais como, balneários, WC'S, maçanetas, barras, interruptores de luz, corrimões e torneiras de água, deverão ser desinfetados de hora a hora;
- Os resíduos produzidos durante a limpeza devem ser colocados no lixo não classificado;
- O pessoal envolvido na limpeza deve usar EPI recomendado (máscaras, luvas e viseiras);
- O material de limpeza deve ser limpo adequadamente no final de cada sessão;
- O cais da piscina deverá ser desinfetado 3 vezes por dia com produtos à base de cloro;
- Deverão ser removidos os tapetes plásticos nos balneários;



- Em relação à ventilação, as instalações equipadas com sistemas de ventilação mecânica controlada devem permanecer ativos na entrada e extração de ar, 24 horas por dia e 7 dias por semana;
- A função de recirculação do ar deve ser totalmente eliminada para evitar o possível transporte de patogénicos (bactérias, vírus, etc.) para dentro da instalação. Nesta fase, também pode ser fundamental a abertura de janelas/portas durante o dia para aumentar ainda mais o nível de trocas de ar;
- As grelhas de ventilação devem ser limpas com panos de microfibra humedecidos com água e sabão, ou com álcool etílico a 75%, secando posteriormente;
- No caso de salas sem janelas (arquivos, vestiários, wc's, etc.) mas equipadas com ventiladores/extratores, estes devem ser mantidos em funcionamento durante todo o período em que exista atividades no equipamento. Recomendamos ativar o extrator alguns minutos antes do início das atividades.

6.2.2 Zonas comuns - (receção, instalações sanitárias, etc.)

Nestes espaços as regras definidas, estarão afixadas de forma a serem visíveis por todos, nomeadamente:

- **Receção** - Será importante assegurar que logo à entrada, esteja disponível desinfetante das mãos, de modo que, todos os utentes e visitantes do espaço possam assim proceder à respetiva higienização, no momento de entrada na instalação. Todas as zonas de toque frequente, como secretárias, maçanetas das portas, interruptores, e outros, serão devidamente desinfetados.
- **Bancadas** – Não será possível o acesso a bancadas, pelo que as mesmas serão limpas e desinfetadas com a periodicidade habitual.
- **Instalações sanitárias** - As instalações sanitárias serão desinfetadas com produtos que contenham detergente e desinfetante, sendo que neste caso o mais adequado será um produto de base cloro. As zonas de toque frequente, existentes nas instalações sanitárias, deverão seguir as indicações já atrás mencionadas, quer em relação aos produtos quer em relação à frequência. Nestas áreas será também salvaguardada a existência de produtos de lavagem das mãos, podendo a solução passar também por um produto que além de lavar, desinfete.

6.2.3 Zonas técnicas (exclusivas a professores ou pessoal da manutenção)

Estas zonas são de acesso restrito, no entanto continuamos a ter superfícies de contato frequente (já enumeradas atrás) e outras.

- **Zona dos monitores** - No caso das áreas reservadas a professores e outros profissionais de cais de piscina, as zonas de contato frequente serão higienizadas com uma frequência de 6 vezes ao dia, ou outra que se verifique adequada à taxa de ocupação destas áreas. As



restantes áreas como chão, janelas, etc., serão limpas e desinfetadas com uma frequência mínima de 1 vez por dia.

- **Zonas de equipamentos técnicos** – Esta é uma zona normalmente frequentada por apenas 1 ou 2 técnicos de manutenção. Assim sendo, salvo outras indicações da DGS, bastará assegurar a sua desinfecção a cada troca de turno. A limpeza de outras superfícies, como o chão e outras, será efetuada 1 vez por dia. Em qualquer das zonas de acesso restrito acima referenciadas, os produtos selecionados serão adequados e compatíveis com os materiais que pretendemos higienizar.

6.2.4 Cais de Piscina

Esta é uma zona na qual vamos ter particular atenção à limpeza e desinfecção das seguintes áreas:

- **Chão** - O pavimento do cais da piscina, face à proximidade ao plano de água, será lavado e desinfetado com um produto que não seja incompatível com a água da própria piscina, isto é, que não reaja com o cloro da água. A frequência da limpeza e desinfecção será aumentada. Realizar-se-á uma passagem com desinfecção a cada horário de utilização, não sendo possível, será realizada apenas nos locais de passagem. Para este espaço, será usado um produto à base de cloro, que sabemos ser efetivo na inativação do novo coronavírus e de outros vírus, bactérias e fungos;
- **Chuveiro lava-pés** - Os chuveiros lava-pés, sendo uma zona de passagem frequente, será devidamente higienizada, após cada hora. O produto a usar será o mesmo do chão do cais, à base de cloro.

6.2.5 Material didático

A desinfecção deste material já era particularmente importante, mas neste momento ganha ainda uma maior preponderância, dado que o material é utilizado por diferentes utentes. Assim, iremos minimizar a utilização do material ao estritamente necessário e desinfetá-lo após cada utilização.

6.2.6 Outras zonas (paredes, vidros etc.)

Estas serão as zonas com menor probabilidade de contágio, ainda assim devem ser higienizadas, sendo que a escolha dos produtos a utilizar dependerá do tipo de materiais que as constituem, mas deverão ser de base clorada.

6.2.7 Outros materiais (bancos, cabides, etc.)

Será equacionada a continuidade da existência deste tipo de materiais, que também são de toque frequente pelos utentes. O caminho mais seguro será seguramente a remoção dos mesmos nesta fase



Caso a opção seja mantê-los, estes devem ser sujeitos a uma desinfeção frequente. Em função do tipo de material, será usado um produto adequado de base clorada.

6.3 Orientações para reabertura da piscina apenas para banhos livres

- A ocupação máxima será de 1 utente por pista (a piscina dispõe de 7 pistas);
- O banho livre tem a duração máxima de 40 minutos;
- É proibida a utilização de material de auxílio ao nado;
- Para a utilização da piscina é obrigatório a marcação através dos números para o efeito (251708020 / 251708025);
- Uma vez que a lotação das atividades aquáticas será limitada, poderá haver a necessidade de reduzir a frequência dos utentes a uma aula por semana;
- Os utentes devem desinfetar as mãos com o produto disponível ao entrar no edifício; antes de entrar no lava-pés e após passagem do mesmo;
- Obrigatório os utilizadores usarem óculos de natação dentro da mesma dentro do tanque e áreas circundantes, de modo a evitar tocar com as mãos nos olhos;
- Proibida a permanência prolongada de alunos em socialização no cais da piscina;
- Evitar o contacto físico entre alunos e professores;
- A entrada para os vestiários apenas será permitida 5 minutos antes do início da aula, em detrimento dos 10 minutos habituais;
- O tempo máximo de permanência nos vestiários após a aula será de 15 minutos.
- É obrigatório os cidadãos permanecerem com a máscara até ao cais, deixando-a junto dos seus pertences em bolsa própria;
- As marcações estão limitadas às vagas existentes e serão aceites apenas para o próprio dia e estão limitadas a duas sessões/utilizador/semana.

Horário Proposto para Nado Livre:

Horário	Segunda a Sexta
Manhãs	8h05 às 8h45
	9h20 às 10h00
	10h40 às 11h20
	12h00 às 12h40
Tardes	16h05 às 16h45
	17h20 às 18h00
	18h40 às 19h20
	20h00 às 20h40



6.3.1 Medidas de segurança para as aulas de grupo na piscina

- As aulas de grupo (turmas de natação e hidroginástica) deverão contemplar a redução de participantes, assegurando que a lotação máxima é reduzida, de forma a garantir o distanciamento físico de pelo menos 3 metros entre praticantes;
- Essa distância deverá ter em conta a disposição e movimentos das pessoas ao longo das sessões, de acordo com a tipologia da sessão;
- Recomenda-se que, aquando da retoma de sessões de grupo, evitar que alguns grupos considerados de risco iniciem a sua prática (ex. grávidas, idosos, ou pessoas com doenças crónicas);
- Arejar e promover a ventilação dos espaços das sessões de treino em grupo entre as sessões, durante pelo menos 20 minutos. Em caso de utilização de ar condicionado, o equipamento deve ser alvo de uma manutenção adequada (desinfeção por método certificado);
- Assegurar a limpeza e higienização dos espaços e equipamentos utilizados entre sessões.
- Disposição das pistas segundo capacidade autorizada:

Piscina de 25mX12,5m com 7 pistas, cada uma com 1,79m;

Tipo Piscina	Medidas	Área	Nº máx de alunos	Tipo de utilização
Piscina de 25m	25mx1 pista	44,75m ²	1 aluno / pista	Banho livre
Piscina de 25m	25mx1 pista	44,75m ²	3 alunos / pista	Turma natação
Piscina de 25m	25mx2 pista	89,5m ²	8 alunos / aula	Hidroginástica
Piscina de 25m	25mx3 pista	134,25m ²	10 alunos / aula	Hidroginástica
Piscina de 25m	25mx4 pista	179m ²	15 alunos / aula	Hidroginástica
Piscina de Aprendizagem		45m ²	4 alunos / aula	Adaptação ao meio

6.3.2 Professores

- O professor em colaboração com o nadador-salvador serão os responsáveis pela desinfeção do material pedagógico e o seu espaço de aula, após cada sessão;
- Os professores não poderão ocupar o balneário em simultâneo, cumprindo o distanciamento em vigor;
- Os professores estão obrigados ao uso EPI;

6.3.3 EPI do professor

- Máscara (para circulação nos espaços comuns);
- Luvas de Látex (para desinfeção de material e local de trabalho);
- Pulverizador manual com água e desinfetante à base de cloro (para desinfeção de material e local de trabalho);
- O EPI terá que ser desinfetado ou substituído a cada 4 horas.



6.4 Procedimentos face a um possível caso de infeção por COVID-19

6.4.1 Estabelecer uma área ou sala de “isolamento” e o(s) circuito(s) até à mesma:

Medidas de isolamento

A colocação numa área de “isolamento” visa impedir que outros possam ser expostos e infetados. Tem como principal objetivo evitar a propagação da doença transmissível no serviço e na comunidade.

Assim, na piscina municipal, a sala de reuniões será a sala de isolamento que deverá estar devidamente identificada e ser do conhecimento de todos os colaboradores.

Edifício	Sala de Isolamento	Requisitos
Piscina Municipal	Sala de reuniões	<ul style="list-style-type: none">○ Cadeira (para descanso e conforto do funcionário, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo INEM);○ Kit com água e alguns alimentos não perecíveis;○ Solução antisséptica de base alcoólica – SABA;○ Toalhetes de papel;○ Máscara(s) cirúrgica(s);○ Luvas descartáveis; <p><u>Nas proximidades:</u></p> <ul style="list-style-type: none">○ Instalação sanitária: com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do indivíduo com Sintomas/Caso Suspeito.

6.4.2 Estabelecer procedimentos específicos:

I. Caso Suspeito

A definição seguidamente apresentada é baseada na Norma 04/2020 da DGS e agora adotada pelas empresas:

Todas as pessoas que desenvolvam quadro respiratório agudo de tosse (persistente ou agravamento de tosse habitual), ou febre (temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$), ou dispneia / dificuldade respiratória, são considerados suspeitos de COVID-19 e ligam para a Linha SNS24 (808 24 24 24). Além dos sintomas referidos temos outros que podem indiciar a existência de um caso suspeito que são: odinofagia (dor de garganta), dores musculares generalizadas, cefaleias (dores de cabeça), fraqueza, e, com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia.





**Critérios Clínicos de
CASO SUSPEITO**

Quadro respiratório agudo com:
Tosse persistente ou agravamento da tosse habitual
OU
Febre (temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$)
OU
Dificuldade respiratória

II. Procedimentos em caso suspeito

Qualquer pessoa, seja colaborador ou utilizador, que apresente critérios compatíveis com um caso suspeito, deve ser considerado como possível caso suspeito de COVID-19. Neste situação deverá, de imediato, estabelecer contato com a Linha de Saúde 24 (808 24 24 24).

- A pessoa identificada não deve sair do local onde se encontra;
- Ao caso suspeito deve ser colocada uma máscara cirúrgica, preferencialmente pelo próprio;
- A pessoa/caso suspeito deverá ser encaminhada por um só colaborador para a sala/área de isolamento, pelo circuito;
- A Autoridade de Saúde Local deve ser imediatamente informada do caso suspeito, bem como dos seus contatos, de forma a facilitar a aplicação de medidas de Saúde Pública aos contatos próximos. Para o efeito os estabelecimentos devem manter atualizados os contatos das autoridades de Saúde territorialmente competentes.
- Deve reforçar-se a limpeza e desinfeção das superfícies mais utilizadas pelo caso suspeito e da área de isolamento, nos termos da Orientação 014/2020 da DGS.
- Quem acompanhe o participante deve cumprir as precauções básicas de controlo de infeção, quanto à higiene das mãos e etiqueta respiratória respeitando sempre as indicações que serão dadas pelo SNS.
- 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: deve seguir as indicações do SNS 24.

III. Isolamento

Ao caso suspeito deve ser colocada uma máscara cirúrgica, preferencialmente pelo próprio.





A pessoa/caso suspeito deverá ser encaminhada por um só colaborador (nadador-salvador) para a sala/área de isolamento, (sala de reuniões), pelo circuito e para o local previamente definidos no Plano de Contingência.

A área de isolamento para os participantes e colaboradores suspeitos de estar infetados com o COVID-19, deverá ter os equipamentos de proteção necessários, assim como, deverá estar sempre desinfetada para que esteja permanentemente preparada para receber suspeitos de contaminação.

Esta área deve:

- ter ventilação natural, ou sistema de ventilação mecânica;
- possuir revestimentos lisos e laváveis (ex. não deve possuir tapetes, alcatifa ou cortinados);
- estar equipada com: telefone; cadeira ou marquesa (para descanso e conforto do trabalhador, 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;
- máscara(s) cirúrgica(s);
- luvas descartáveis;
- termómetro.

Nesta área, ou próxima desta, deve existir uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do colaborador suspeito.

7. Níveis de responsabilidade

- O diretor das Instalações Desportivas é responsável por cumprir e fazer cumprir as normas gerais da DGS, bem como as do presente Plano de Contingência.
- O Diretor das Instalação Desportivas é o responsável máximo pelo Plano de Contingência bem como pela sua aplicação e ativação, na sua ausência deverá delegar responsabilidades por um ou mais colaboradores presentes ao serviço.
- O nadador-salvador é o responsável por encaminhar os casos suspeitos para a sala de isolamento.

8. Contatos

- Profissionais de saúde – Centro de Saúde de Vila Nova de Cerveira – 251 796 641
- Linha SNS – 808 24 24 24
- Bombeiros Voluntários de Vila Nova de Cerveira – 251 795 315

9. Elaboração e divulgação do Plano

Este plano foi elaborado de acordo com as diretrizes emanadas pela Direcção-Geral da Saúde.





O presente plano será dado a conhecer a todos os colaboradores que exerçam funções na Piscina Municipal e deverá ser esclarecida toda e qualquer dúvida que os colaboradores tenham e estará disponível para consulta para todos os utilizadores da Piscina Municipal. Assim, é fundamental que o plano de contingência seja dado a conhecer a todas as pessoas que frequentem a Piscina Municipal.

Com a elaboração e execução do plano de contingência pretende-se tomar ação na proteção da saúde e segurança assim como na prevenção da doença dos colaboradores e utilizadores da Piscina Municipal.

10. Avaliação

O Plano será reavaliado e atualizado sempre que necessário respeitando as diretrizes emanadas pela Direção-Geral de Saúde.

11. Bibliografia

- <https://ipdj.gov.pt/covid-19-desporto>; Orientação nº036/2020 de 25/08/2020 DGS;
- https://fpnatacao.pt/uploads/Comunicado_FPN_Nº_19-20.pdf?fbclid=IwAR3hVD2ERJMER552ecePDqB_4zW2ztT71l7ooKFYczbaJ__doMPa4EDWqGQ;
- <https://dre.pt/application/conteudo/134889278>;
- <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0302020-de-29052020-pdf.aspx>;
- <https://covid19.min-saude.pt/materiais-de-divulgacao/>;
- Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro, na sua redação atual, as empresas elaboram um plano de contingência adequado ao local de trabalho e de acordo com as orientações da Direção-Geral da Saúde e da Autoridade para as Condições de Trabalho;
- Orientação 019/2020 de 03/04/2020 - “Utilização de Equipamentos de Proteção Individual por Pessoas Não-Profissionais de Saúde” da DGS.





ANEXOS



ANEXO I - Correta colocação da máscara

MÁSCARAS



COMO COLOCAR

1^o
LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR



2^o
VER A POSIÇÃO CORRETA
Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima)



3^o
COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS



4^o
AJUSTAR AO ROSTO
Do nariz até abaixo do queixo



5^o
NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS



DURANTE O USO

1^o
TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA



2^o
NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR



3^o
NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA
Se o fizer, lavar as mãos de seguida



COMO REMOVER

1^o
LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER



2^o
RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS



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



4^o
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.



ANEXO II - Higiene das mãos

LAVAGEM DAS MÃOS



Duração total do procedimento: **20 segundos**



00 Molhe as mãos



01 Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



02 Estregue as palmas das mãos, uma na outra



03 Palma com palma com os dedos entrelaçados



04 Estregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice-versa



05 Estregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice-versa



06 Estregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice-versa



07 Enxague as mãos com água



08 Seque as mãos com um toalhete descartável





ANEXO III – Medidas de etiqueta respiratória

Medidas de etiqueta respiratória



Ao TOSSIR ou ESPIRRAR não use as mãos, elas são um dos principais veículos de transmissão da doença. Use um **LENÇO DE PAPEL** ou o **ANTEBRAÇO**.



DEITE O LENÇO AO LIXO e **LAVE** sempre as mãos a seguir a tossir ou espirrar.

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE  **SNS 24** 808 24 24 24

