



CERVEIRA

PLANO DE CONTINGÊNCIA DO
ESTADIO MUNICIPAL
RAFAEL PEDREIRA

CORONA VÍRUS
SARS-CoV-2 (COVID-19)



Elaborado no âmbito da alínea a) do n.º 3 do artigo 10 do Decreto-Lei 44/2019 de 1 de abril

CMVNC Proteção Civil

proteção.civil@cm-vncerveira.pt

	PLANO DE CONTINGÊNCIA ESTADIO MUNICIPAL RAFAEL PEDREIRA	Emissão / Revisão 00 00	
		Data: 02/10/2020	

Edição

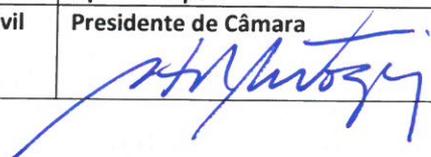
Município de Vila Nova de Cerveira
outubro de 2020

Proposta e Validação

Presidente da Câmara Municipal de Vila Nova de Cerveira
João Fernando Brito Nogueira

Elaboração

Serviço Municipal de Proteção Civil
Município de Vila Nova de Cerveira
Praça do Município
4920-284 V. N. Cerveira

Elaborado por: Serviço Municipal de Proteção Civil	Aprovado por: Presidente de Câmara 	Página 2

 CERVEIRA	PLANO DE CONTINGÊNCIA ESTADIO MUNICIPAL RAFAEL PEDREIRA	Emissão / Revisão	
		00	00
		Data: 02/10/2020	

MUNICÍPIO DE VILA NOVA DE CERVEIRA

COORDENAÇÃO

João Fernando Brito Nogueira – Presidente da Câmara Municipal de Vila Nova de Cerveira.

Vitor Manuel Inácio Costa– Vice-Presidente

Divisão Sociocultural e Desportiva

Dr. ° Nuno Correia – Chefe de Divisão

OPERACIONALIDADE DO MUNICÍPIO DE VILA NOVA DE CERVEIRA

Carlos Miguel Brandão Alves - Coordenador Operacional Municipal

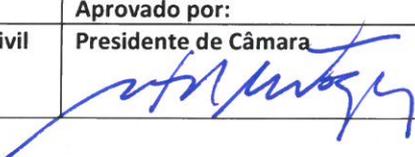
BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VILA NOVA DE CERVEIRA

António Machado – Comandante dos Bombeiros Voluntários de Vila Nova de Cerveira

Carlos Pereira – 2º Comandante dos Bombeiros Voluntários de Vila Nova de Cerveira

GUARDA NACIONAL REPUBLICANA – POSTO TERRITORIAL DE VILA NOVA DE CERVEIRA

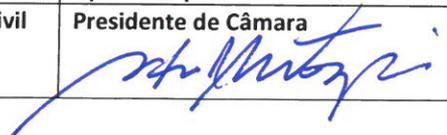
Joaquim Patusca – Comandante do Posto Territorial de Vila Nova de Cerveira

Elaborado por: Serviço Municipal de Proteção Civil	Aprovado por: Presidente de Câmara 	Página 3

 CERQUEIRA	PLANO DE CONTINGÊNCIA ESTADIO MUNICIPAL RAFAEL PEDREIRA	Emissão / Revisão	
		00	00
		Data: 02/10/2020	

ÍNDICE

1.	INTRODUÇÃO.....	5
2.	ENQUADRAMENTO.....	5
3.	ÂMBITO.....	6
4.	OPERACIONALIZAÇÃO DO PLANO DE CONTINGÊNCIA.....	7
4.1.	Ativação do Plano.....	7
4.2.	Direção e coordenação.....	7
5.	CRITÉRIOS CLINICOS DE DIAGNÓSTICO.....	8
6.	TRANSMISSÃO DO VIRUS.....	8
7.	PREPARAÇÃO PARA FAZER FACE A UM CASO POSSÍVEL DE INFEÇÃO POR SARS-CoV-2.....	8
7.1	Estabelecer uma área de isolamento e o(s) circuito(s) até a mesma.....	8
8.	PROCEDIMENTOS FACE A UMA CASO SUSPEITO.....	10
8.1.	Procedimentos face a uma caso suspeito válido.....	11
9.	PROCEDIMENTOS DE VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS.....	12
10.	MEDIDAS PREVENTIVAS E DE CONTENÇÃO.....	14
11.	MEDIDAS GERAIS.....	15
12.	CONTACTOS DE EMERGÊNCIA.....	18
13.	CONTROLO E REVISÃO DO PLANO.....	18
14.	LISTA DE DISTRIBUIÇÃO.....	18
15.	ANEXOS.....	19
	ANEXO I – Planta com os circuitos, Estádio Municipal Rafael Pedreira - Piso 0... 20	
	ANEXO II – Fluxograma de situação de trabalhador com sintomas de COVID – 19 numa organização..... 21	
	ANEXO III – Fluxograma de monitorização dos contactos próximos (trabalhadores assintomáticos) de um caso confirmado de COVID – 19..... 22	
	ANEXO IV – Higienização das mãos com água e sabão..... 23	
	ANEXO V – Higienização das mãos com SABA..... 24	
	ANEXO VI – Uso de máscara..... 25	
	ANEXO VII – Etiqueta respiratória..... 26	
	ANEXO VIII – Distanciamento social..... 27	
	ANEXO IX – Área de isolamento..... 28	
	ANEXO X – Recomendações DGS..... 29	
	ANEXO XI – Medidas gerais..... 30	

Elaborado por: Serviço Municipal de Protecção Civil	Aprovado por: Presidente de Câmara 	Página 4

	PLANO DE CONTINGÊNCIA ESTADIO MUNICIPAL RAFAEL PEDREIRA	Emissão / Revisão 00 00	
		Data: 02/10/2020	

1. INTRODUÇÃO

A 31 de dezembro de 2019, a OMS foi informada de casos de pneumonia na cidade de Wuhan, China. A 9 de janeiro de 2020 as autoridades chinesas identificaram um novo vírus da família dos coronavírus (2019-CoV-2) como agente causador da doença.

A organização Mundial de Saúde, a 30 de janeiro de 2020, a doença por novo corona vírus como uma Emergência de Saúde Pública de Âmbito Internacional.

No dia 11 de março de 2020 a OMS declarou o COVID-19 como uma pandemia, tendo desde então, sido adotadas várias medidas urgentes e extraordinárias, com o objetivo de conter a propagação do vírus.

2. EQUADRAMENTO

A situação epidemiológica que se verifica em Portugal em resultado da pandemia da doença COVID-19 tem justificado a adoção de várias medidas com o intuito de prevenção, contenção e mitigação da transmissão da infeção.

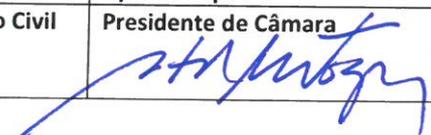
À data, a realidade vivida em Portugal justifica a adoção de medidas mais restritivas do que aquelas que têm vindo a ser tomadas nas semanas que antecedem. Por um lado, verifica-se um crescimento de novos casos diários de contágio da doença. Por outro, com o início do ano letivo escolar e o aumento expectável de pessoas em circulação, designadamente em transportes públicos em áreas com elevada densidade populacional, seria igualmente de prever que, na falta de adoção de medidas mais restritivas, se verificasse um aumento dos casos de contágio.

Mantém-se a necessidade, por razões de saúde pública, de se observar regras de ocupação, permanência e distanciamento físico, bem como regras de higiene.

Ademais, a lei relativa ao sistema de vigilância em saúde pública, aprovada pela Lei n.º 81/2009, de 21 de agosto, permite ao Governo tomar medidas adicionais e de exceção que se configuram como indispensáveis ao controlo da pandemia COVID-19.

Considerando que a interrupção das cadeias de transmissão, baseada na adoção de regras básicas de manutenção do distanciamento físico, etiqueta respiratória, higienização de mãos e utilização de máscara, pode beneficiar da complementaridade com outras medidas de saúde pública, determina-se a sua aplicação equilibrada e proporcional, traduzida na limitação da liberdade de concentração de pessoas em espaços públicos e na via pública, no encerramento de estabelecimentos de comércio a partir de determinada hora e na proibição de venda de bebidas alcoólicas Assim:

Nos termos dos artigos 12.º e 13.º do Decreto -Lei n.º 10 -A/2020, de 13 de março, na sua redação atual, por força do disposto no artigo 2.º da Lei n.º 1 -A/2020, de 19 de março, na sua redação atual, do artigo 17.º da Lei n.º 81/2009, de 21 de agosto, do n.º 6 do artigo 8.º e do artigo 19.º da Lei n.º 27/2006, de 3 de julho, na sua redação atual, e da alínea g) do artigo 199.º da Constituição, o Conselho de Ministros resolve:

Elaborado por: Serviço Municipal de Proteção Civil	Aprovado por: Presidente de Câmara 	Página 5

 CERQUEIRA	PLANO DE CONTINGÊNCIA ESTADIO MUNICIPAL RAFAEL PEDREIRA	Emissão / Revisão 00 00	
		Data: 02/10/2020	

1 — Declarar, na sequência da situação epidemiológica da COVID-19, até às 23:59 h do dia 14 de outubro de 2020, a situação de contingência em todo o território nacional e continental.

2 - Determinar a adoção, em todo o território nacional, das seguintes medidas de caráter excecional, necessárias ao combate à COVID-19, bem como as previstas no regime anexo da resolução n.º 70-A/2020 e da qual faz parte integrante:

- a) Fixação de regras de proteção da saúde individual e coletiva dos cidadãos;
- b) Limitação ou condicionamento de acesso, circulação ou permanência de pessoas em espaços frequentados pelo público, bem como dispersão das concentrações superiores a 10 pessoas, salvo se pertencerem ao mesmo agregado familiar;
- c) Limitação ou condicionamento de certas atividades económicas;
- d) Fixação de regras de funcionamento de estabelecimentos industriais, comerciais e de serviços.
- e) Fixação de regras aplicáveis ao tráfego aéreo e aos aeroportos;
- f) Racionalização da utilização dos serviços públicos de transportes, comunicações e abastecimento de água e energia, bem como do consumo de bens de primeira necessidade.

As normas apresentadas pela DGS pretendem orientar e implementar medidas específicas e contextualizadas para a prática federada de futebol, futsal e futebol de praia, em conformidade com o risco de transmissão e exposição ao SARS-CoV-2. De acordo com a Orientação 036/2020 da Direção Geral da Saúde, a prática de futebol, futsal e futebol de praia é definida como uma atividade de risco médio. Assim, pretende-se definir orientações específicas que possibilitem um regresso aos treinos e competições de futebol, futsal e futebol de praia 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, atualizada em 04/09/2020, 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, a Federação Portuguesa de Futebol emitiu o regulamento específico para a prática competitiva de futebol, futsal e futebol de praia.

3. ÂMBITO

O Plano de Contingência do Estádio Municipal Rafael Pedreira, é de intervenção municipal e descreve as principais etapas que devem de ser consideradas no âmbito da

Elaborado por: Serviço Municipal de Proteção Civil	Aprovado por: Presidente de Câmara	Página 6
		

 CERVEIRA	PLANO DE CONTINGÊNCIA ESTADIO MUNICIPAL RAFAEL PEDREIRA	Emissão / Revisão 00 00
		Data: 02/10/2020

infecção pelo novo Coronavírus SARS-CoV-2, agente causal da COVID-19, assim como os procedimentos a adotar perante um caso suspeito.

4. OPERACIONALIZAÇÃO DO PLANO DE CONTINGÊNCIA

Na sequência das publicações da DGS – Orientação 036/2020 de 25/08/2020, atualizada a 04/09/2020 e, de acordo com o artigo 34.º - B do Decreto Lei n.º 39-A/2020 de 16 de julho, no âmbito da infeção pelo novo corona vírus SARS-CoV-2, agente causal da COVID-19, o Município de Vila Nova de Cerveira ativou o Plano de Contingência do Estádio Municipal Rafael Pedreira, assegurando:

- Salvar a vida dos praticantes desportivos e funcionários, reduzindo o risco de contaminação nos locais de trabalho (por via do contacto com pessoas infetadas) e limitando a propagação do mesmo;
- Preservar a continuidade das competições;
- Afixação de forma visível dos procedimentos/cartazes informativos (em anexo);
- Identificação da área de isolamento;
- Descrever o circuito de encaminhamento do caso suspeito;
- Promoção da aplicação de medidas de etiqueta respiratória, utilização de máscara cirúrgica;
- Disponibilização de solução antisséptica de base alcoólica para higienização das mãos.

4.1. Ativação do Plano

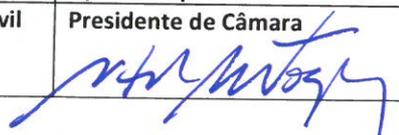
O Plano de Contingência do Estádio Municipal Rafael Pedreira é ativado por determinação do Sr.º Presidente da Câmara Municipal Eng.º Fernando Nogueira (Diretor do Plano).

A desativação do Plano de Contingência do Estádio Municipal Rafael Pedreira é da responsabilidade do Sr.º Presidente da Câmara Municipal.

4.2. Direção e Coordenação

Do ponto de vista da continuidade de funcionamento dos recintos, torna-se imprescindível a concertação de ações que promovam a partilha de informação entre os vários intervenientes.

O presente Plano de Contingência do Estádio Municipal Rafael Pedreira ficará sob a Direção do Sr.º Presidente da Câmara Municipal Eng.º Fernando Nogueira, responsável máximo da Proteção Civil Municipal, coadjuvado pela Subcomissão constituída no âmbito da ativação do Plano Municipal de Emergência da Proteção Civil de Vila Nova de Cerveira.

Elaborado por: Serviço Municipal de Proteção Civil	Aprovado por: Presidente de Câmara 	Página 7

 CERVEIRA	PLANO DE CONTINGÊNCIA ESTADIO MUNICIPAL RAFAEL PEDREIRA	Emissão / Revisão	
		00	00
		Data: 02/10/2020	

Esta Subcomissão é responsável por:

- a) Acompanhar a evolução da situação;
- b) Remeter relatórios de situação ao órgão municipal, sempre que necessário;
- c) Monitorizar e acompanhar a situação;
- d) Realizar alterações ao Plano de Contingência;
- e) Enviar o Plano para a lista de distribuição e promover a disponibilização do Plano no sítio do município na internet;

5. CRITÉRIOS CLINICOS DE DIAGNÓSTICO

De acordo com a Norma n.º 004/2020 de 23/03/2020, atualizada a 25/04/2020, são considerados suspeitos de COVID-19 os indivíduos que apresentem, pelo menos, um dos seguintes sintomas:

- Quadro respiratório agudo com tosse (de novo ou agravamento da tosse habitual);
- Febre (temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$);
- Dispneia respiratória

6. TRANSMISSÃO DO VÍRUS

A transmissão do vírus pode ocorrer de forma direta ou indireta:

Direta (pessoa – pessoa) através de:

- Gotículas respiratórias (partículas superiores a 5 micra);
- Contacto direto com secreções infecciosas;
- Aerossóis em procedimentos respiratórios que os produzem (inferiores a 1 micron).

Indireta (pessoa – superfícies ou objetos):

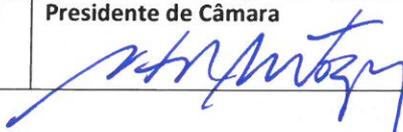
- Contacto das mãos com uma superfície ou objeto com o novo coronavírus e, em seguida, o contacto com as mucosas oral, nasal ou ocular (boca, nariz ou olhos).

7. PREPARAÇÃO PARA FAZER FACE A UM CASO POSSÍVEL DE INFEÇÃO POR SARS-CoV-2

7.1. Estabelecer uma área de isolamento e o(s) circuito(s) até à mesma

Sempre que seja identificado um caso suspeito devem ser iniciados todos os procedimentos para se isolar o mesmo, procedendo-se a informação das autoridades de saúde e os serviços de saúde e segurança do trabalho.

Elaborado por:	Aprovado por:	Página 8
Serviço Municipal de Proteção Civil	Presidente de Câmara	



 CERVEIRA	PLANO DE CONTINGÊNCIA ESTADIO MUNICIPAL RAFAEL PEDREIRA	Emissão / Revisão 00 00	
		Data: 02/10/2020	

No Estádio Municipal Rafael Pedreira, a sala destinada para o isolamento de um caso suspeito encontra-se assinalada com a letra na planta no anexo I, assim como o respetivo circuito a fazer até a sala de isolamento.

A colocação de um trabalhador numa área de isolamento visa impedir que outros trabalhadores possam ser expostos ou infetados. Tem como principal objetivo evitar propagação da doença transmissível na organização e na comunidade.

A(s) área(s) de isolamento deve(m) ter ventilação natural, ou sistema de ventilação mecânica e possuir revestimentos lisos e laváveis (ex. não deve possuir tapetes, alcatifa ou cortinados).

Esta Sala deverá estar equipada com:

Telefone ou telemóvel;

Cadeira ou marquesa para descanso e conforto enquanto aguarda a validação de caso ou 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);

Máscara(s) cirurgica(s);

Toalhetes de papel;

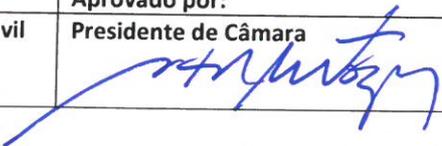
Luvas descartáveis;

Termómetros.

Nesta(s) área(s), ou local próximo, deve existir uma sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do caso suspeito.

Quando o caso suspeito for aconselhado a dirigir-se para uma área de isolamento deve fazê-lo pelo caminho mais curto, evitando, sempre que possível, tocar em corrimões, punhos da porta, entre outros.

Aconselha-se igualmente, que durante a deslocação, o caso suspeito evite locais de maior aglomeração de pessoas nas instalações. Em caso de necessidade de passar por algum local onde tenhamos um conjunto de pessoas o caso suspeito deve avisar para que se possam afastar.

Elaborado por: Serviço Municipal de Proteção Civil	Aprovado por: Presidente de Câmara 	Página 9
--	--	------------

 CERQUEIRA	PLANO DE CONTINGÊNCIA ESTADIO MUNICIPAL RAFAEL PEDREIRA	Emissão / Revisão 00 00
		Data: 02/10/2020

8. PROCEDIMENTOS FACE A UM CASO SUSPEITO

Qualquer praticante desportivo ou funcionário com sinais e sintomas de COVID-19 e ligação epidemiológica, ou que identifique um trabalhador na empresa com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito, deve informar de imediato o responsável (preferencialmente por via telefónica) e dirige-se para a área de isolamento definida.

Nas situações necessárias (ex. dificuldade de locomoção do praticante ou funcionário) a pessoa em causa assegura que seja prestada, a assistência adequada ao mesmo até à área de isolamento. Sempre que possível deve-se assegurar a distância de segurança (superior a 1 metro) do doente.

O(s) acompanhante(s) que acompanha(m)/presta(m) assistência à pessoa com sintomas, deve(m) colocar, momentos antes de se iniciar esta assistência, uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis, para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção quanto à higiene das mãos, após contacto com o doente.

O caso suspeito deve colocar uma máscara cirúrgica. Deve ajustar a máscara à face, de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face (Anexo VI)

O caso suspeito de COVID-19, quando presente na área de isolamento, deve contactar o SNS 24.

Após avaliação, o SNS 24 informa que:

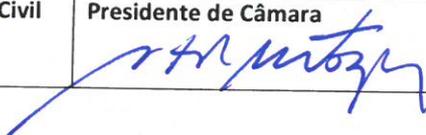
Se não se tratar de caso suspeito de COVID-19: define os procedimentos adequados à situação clínica do praticante ou funcionário;

Se se tratar de caso suspeito de COVID-19: o SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da Direção-Geral da Saúde, para validação da suspeição. Desta validação o resultado poderá ser:

- **Caso Suspeito Não Validado**, este fica encerrado para COVID-19. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do praticante ou funcionário. Informa o responsável da não validação, e este último deverá informar o médico do trabalho responsável.
- ➤ **Caso Suspeito Validado**, a DGS ativa o INEM, o INSA e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos. O responsável do clube informa os praticantes e funcionários da existência de um caso suspeito validado nas instalações do clube.

Na situação de Caso Suspeito Validado

- O trabalhador doente deverá permanecer na área de “isolamento” (com máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita), até à chegada da equipa do

Elaborado por: Serviço Municipal de Proteção Civil	Aprovado por: Presidente de Câmara 	Página 10
---	---	--------------------

	PLANO DE CONTINGÊNCIA ESTADIO MUNICIPAL RAFAEL PEDREIRA	Emissão / Revisão 00 00	
		Data: 02/10/2020	

Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), ativada pela DGS, que assegura o transporte para o Hospital de referência (S. João), onde serão colhidas as amostras biológicas para testes laboratoriais;

- O acesso a área de isolamento fica interdito a qualquer outra pessoa, (exceto aos funcionários designados para prestar assistência);
- O Empregador colabora com a Autoridade de Saúde Local na identificação dos contactos próximos do doente (Caso suspeito validado);
- O empregador informa o Médico de Trabalho responsável pela vigilância da saúde do trabalhador;
- O empregador informa os restantes trabalhadores da existência de Caso Suspeito Validado, a aguardar resultados de testes laboratoriais.

8.1. Procedimentos face a um caso suspeito válido

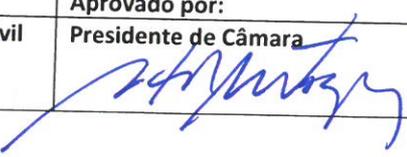
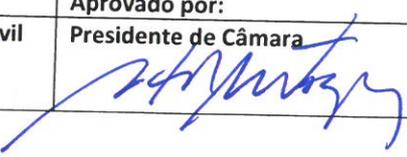
A DGS informa a Autoridade de Saúde Regional dos resultados laboratoriais, que por sua vez informa a Autoridade de Saúde Local. A Autoridade de Saúde Local informa o empregador dos resultados dos testes laboratoriais e:

- Se o Caso for confirmado, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais da empresa, incluindo de limpeza e desinfeção. Nesta situação são desativadas as medidas do Plano de Contingência da empresa;
- 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 responsável 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 posto de trabalho do doente confirmado (incluindo materiais e equipamentos utilizados por este).
- Armazenar os resíduos do Caso Confirmado em saco de plástico (com espessura de 50 ou 70 micron) que, após ser fechado (ex. com abraçadeira), deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.

A Autoridade de Saúde Local, em estreita articulação com o médico do trabalho, comunica à DGS informações sobre as medidas implementadas na organização, e sobre o estado de saúde dos contactos próximos do doente.

Elaborado por: Serviço Municipal de Proteção Civil	Aprovado por: Presidente de Câmara 	Página 11
		

 CERVEIRA	PLANO DE CONTINGÊNCIA ESTADIO MUNICIPAL RAFAEL PEDREIRA	Emissão / Revisão 00 00	
		Data: 02/10/2020	

9. PROCEDIMENTOS DE VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS

Considera-se “contacto próximo” um trabalhador que não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto com um caso confirmado de COVID-19.

O contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser:

✚ Alto Risco de Exposição

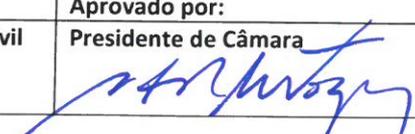
Pessoa com:

- Coabitação com caso confirmado de COVID-19;
- Exposição associada a cuidados de saúde, incluindo:
 - Prestação direta de cuidados a caso confirmado de COVID-19 (sem uso de EPI);
 - Contacto desprotegido em ambiente laboratorial com amostras de SARS-CoV-2;
- Contacto físico direto (aperto de mão) com caso confirmado de COVID-19 ou contacto com secreções contaminadas com SARS-CoV-2;
- Contacto em proximidade (frente a frente) ou em ambiente fechado com caso confirmado de COVID-19 (ex: gabinete, sala de aulas, sala de reuniões, sala de espera), a uma distância até 2 metros durante mais de 15 minutos;
- Viagem com caso confirmado de COVID-19:
 - Numa aeronave:
 - Sentado até 2 lugares para qualquer direção em relação ao doente (2 lugares a toda a volta do doente);
 - Companheiros de viagem do doente;
 - Prestação direta de cuidados ao doente;
 - Tripulantes de bordo que serviram a secção do doente;
 - Se o doente com sintomatologia grave ou com grande movimentação dentro da aeronave, todas as pessoas são contacto próximo.
 - Num navio:
 - Companheiros de viagem do doente;
 - Partilha da mesma cabine com o doente;
 - Prestação direta de cuidados ao doente;
 - Tripulantes de bordo que sirvam a cabine do doente;
- A Autoridade de Saúde pode considerar como contacto próximo, outras pessoas não definidas nos pontos anteriores (avaliado caso a caso).

✚ Baixo risco de exposição:

Pessoa com:

- Contacto esporádico (em movimento/circulação) com caso confirmado de COVID-19;

Elaborado por: Serviço Municipal de Proteção Civil	Aprovado por: Presidente de Câmara 	Página 12
--	--	-------------

 CERQUEIRA	PLANO DE CONTINGÊNCIA ESTADIO MUNICIPAL RAFAEL PEDREIRA	Emissão / Revisão 00 00
		Data: 02/10/2020

- Contacto frente a frente a uma distância até 2 metros e durante menos de 15 minutos;
- Contacto em ambiente fechado com caso confirmado de COVID-19, a uma distância superior a 2 metros ou durante menos de 15 minutos;

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 empregador e o médico do trabalho, 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).

O período de incubação estimado da COVID-19 é de 2 a 14 dias. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

Vigilância de contactos próximos	
Alto risco de exposição	Baixo risco de exposição
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição; ➤ Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar; ➤ Restringir o contacto social ao indispensável; ➤ Evitar viajar; ➤ Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar; ➤ Acompanhamento da situação pelo médico do trabalho.

De referir que:

- A Auto Monitorização diária, feita pelo próprio trabalhador, 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 trabalhador estiver na empresa, devem-se iniciar os “Procedimentos face a um caso suspeito”, estabelecidos no ponto 8.;
- Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para COVID-19.

Elaborado por: Serviço Municipal de Proteção Civil	Aprovado por: Presidente de Câmara 	Página 13
--	--	--------------------

	PLANO DE CONTINGÊNCIA ESTADIO MUNICIPAL RAFAEL PEDREIRA	Emissão / Revisão 00 00
		Data: 02/10/2020

10. MEDIDAS PREVENTIVAS E DE CONTENÇÃO

a) Etiqueta Respiratória

As medidas de higiene e etiqueta respiratória têm como objetivo reduzir a exposição e transmissão da doença. Os trabalhadores e todos os que frequentem os espaços da organização devem:

- Tapar o nariz e a boca quando espirrar ou tossir, com um lenço de papel ou com o antebraço, nunca com as mãos, e deitar sempre o lenço de papel no lixo após a sua utilização;
- Lavar as mãos frequentemente e sempre que se assoarem, espirrarem, tossirem. Devem lavá-las durante 20 segundos com água e sabão ou com SABA;
- Evitar contacto próximo com pessoas com infeção respiratória;
- Evitar tocar na cara com as mãos;
- Evitar partilhar objetos pessoais ou comida em que tenha tocado;
- Uso obrigatório de máscara dentro das instalações.

b) Higienização das mãos

Os praticantes ou funcionários devem lavar as mãos frequentemente com água e sabão, ou com SABA cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas.

Os trabalhadores devem ser informados quanto às principais etapas de lavagem das mãos para uma correta, completa e regular lavagem.

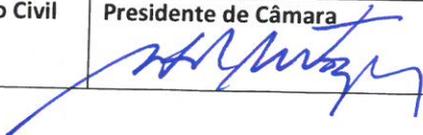
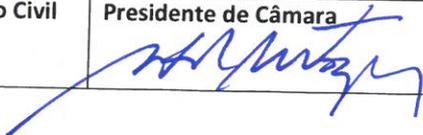
Colocação de álcool gel nas instalações sanitárias, assim como à entrada do campo, balneários e se necessário em mais locais.

c) Distanciamento social

O distanciamento social é essencial em saúde pública, sendo uma medida especialmente utilizada em resposta a uma epidemia. É das medidas mais eficazes para quebrar cadeias de transmissão, e por isso utilizada pelas autoridades de saúde para minimizar a transmissão da COVID-19.

Com o objetivo de assegurar o distanciamento social, os trabalhadores devem:

- Manter, sempre que possível, uma distância superior a 2 metros de outras pessoas;
- Estão proibidos os cumprimentos com contacto físico (ex. aperto de mão);
- Devem evitar a troca de objetos como canetas, telemóvel, equipamentos de treino, toalhas ou documentos com outras pessoas, caso ocorra devem higienizar de seguida as mãos;
- É proibida a partilha de copos ou garrafas de água entre trabalhadores, Cada trabalhador deverá possuir a sua garrafa de água;
- São proibidos os aglomerados de pessoas (confraternizações sociais) antes ou após o treino/jogo;

Elaborado por: Serviço Municipal de Proteção Civil	Aprovado por: Presidente de Câmara 	Página 14
		

 CERQUEIRA	PLANO DE CONTINGÊNCIA ESTADIO MUNICIPAL RAFAEL PEDREIRA	Emissão / Revisão 00 00	
		Data: 02/10/2020	

- Durante a execução das tarefas em que seja possível garantir a distância de 2m recomendada, devem utilizar-se os EPI's associados à atividade que se encontram a realizar.

11. MEDIDAS GERAIS

1. Todos os espaços, materiais e equipamentos utilizados no decorrer da prática de desporto devem ser submetidos a limpeza e desinfeção, nos termos da Orientação 014/2020 e 030/2020 da DGS.
2. Os espaços onde decorre prática de desporto e competições desportivas devem assegurar que todas as pessoas que nele trabalham ou frequentam estão sensibilizadas para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos, da utilização correta de máscara, assim como das outras medidas de higienização e controlo ambiental.
3. Promover a existência de pontos de controlo, nas entradas das instalações, para verificação da temperatura, sem registo de dados, e sintomas dos utilizadores.
4. Os pontos de controlo deverão estar equipados com termómetro, máscaras, luvas descartáveis, álcool gel e saco de armazenamento para resíduos.
5. Os praticantes, elementos das equipas técnicas e os funcionários/colaboradores, ou outros, devem lavar as mãos à entrada das instalações ou de outros locais onde decorra a prática de desporto, e após contacto com superfícies de uso comum, com recurso a água e sabão ou, em alternativa, desinfetar as mãos, usando os dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica SABA, dispersos pelas instalações, observando-se o seguinte:
 - a) Deverão ser colocados dispensadores fixos de SABA (Solução Antisséptica de Base Alcoólica), junto às receções, entradas e saídas dos espaços de prática de desporto e outros locais estratégicos, de fácil acesso;
 - b) No caso de prática de desporto ou competições desportivas em espaços ao ar livre, o responsável pela supervisão da atividade deve garantir a disponibilização de SABA a todos os envolvidos.
6. Deve ser assegurado que, em todos os espaços fechados e abertos, é garantido o distanciamento físico mínimo de:
 - a) Pelo menos dois metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico e desporto (receção, bar/cafetaria, espaços de circulação):

Elaborado por: Serviço Municipal de Proteção Civil	Aprovado por: Presidente de Câmara 	Página 15
		

	PLANO DE CONTINGÊNCIA ESTADIO MUNICIPAL RAFAEL PEDREIRA	Emissão / Revisão	
		00	00
		Data: 02/10/2020	

- b) Não devem ser realizados treinos simultâneos com partilha de espaço por equipas diferentes, exceto jogos de preparação e treino pré-competições.
7. Em todos os espaços fechados, ou abertos em situações que envolvam proximidade entre pessoas, em cumprimentos da legislação em vigor, a utilização de máscara é obrigatória para:
- Equipas técnicas;
 - Colaboradores e funcionários dos clubes, das infraestruturas desportivas, e demais *staff* logístico e de limpezas;
 - Praticantes em situações de não realização de exercício físico ou durante a prática de modalidades sem esforço físico, e apenas quando a utilização de máscara não comprometer a segurança do praticante;
8. É proibida a partilha de equipamento de treino não higienizado entre utilizadores.
9. É proibida a partilha de equipamento pessoal tais como acessórios, toalhas, bebidas.
10. Nos espaços fechados deve-se assegurar uma boa ventilação, através de janelas e portas.
11. Sempre que possível, as portas de acesso devem permanecer abertas para permitir a passagem de pessoas, evitando o seu manuseamento.
12. A manutenção dos sistemas de ventilação deve ser garantida e o seu funcionamento deve ser efetuado sem ocorrência de recirculação de ar ou de acordo com o Guia da APIRAC – Associação Portuguesa dos Sectores Térmico, Energético, Eletrónico e do Ambiente, designado Covid-19 Orientações Técnicas para serviços de AVAC&R em Edifícios, com certificação creditada da manutenção realizada (desinfeção por método certificado).
13. O funcionamento do Bar no Estádio Municipal Rafael Pedreira deve funcionar de acordo com a Orientação da Direção-Geral da Saúde (DGS) n.º 023/2020, de 08/05/2020 – Procedimentos em estabelecimentos de restauração e bebidas.
14. Todos os balneários possuem entradas e saídas individuais, por forma a evitar o cruzamento de pessoas.
- Os balneários encontram-se identificados com letras, conforme anexo I, nomeadamente:
 - Balneário da equipa visitada;
 - Balneário da equipa de arbitragem;

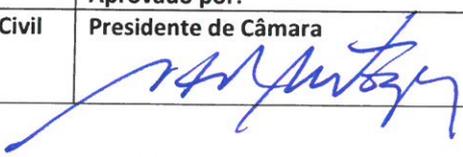
Elaborado por:	Aprovado por:	Página 16
Serviço Municipal de Proteção Civil	Presidente de Câmara	



	PLANO DE CONTINGÊNCIA ESTADIO MUNICIPAL RAFAEL PEDREIRA	Emissão / Revisão	
		00	00
		Data: 02/10/2020	

- C- Balneario para utilizar nos treinos;
D – Balneario da equipa visitante.

15. Todos os balneários possuem entradas e saídas individuais, por forma a evitar o cruzamento de pessoas.
16. Nas instalações do Estádio Municipal devem estar definidos circuitos de circulação, sempre que possível, estes circuitos devem promover a circulação num só sentido, evitando assim o cruzamento entre pessoas.
17. Na utilização de chuveiros, balneários, sanitários, bebedouros, bem como espaços de massagens, devem de obedecer a regra de distâncionamento físico de pelo menos dois metros entre utilizadores, assim como, o cumprimento das recomendações descritas na Orientação 030/2020 da DGS.
18. O responsável pela utilização do espaço ou instalação deve definir a lotação máxima permitida dos balneários e chuveiros ou cabines de duche, de modo a permitir a manutenção do distanciamento físico de pelo menos dois metros entre utilizadores.
19. Deve estar assinalado de forma visível quais os cabides, cacifos e chuveiros ou cabines de duche que podem ser utilizados.
20. Deve ser mantido um registo, devidamente autorizado, dos funcionários, equipas técnicas e praticantes (nome, email e contacto telefónico), que frequentem os espaços de prática de desporto, por data e hora (entrada e saída), para efeitos de apoio no inquérito epidemiológico da Autoridade de Saúde.
21. Os atletas devem higienizar as mãos antes e após terminar o treino e devem levar com eles todos os seus equipamentos individuais.
22. Os postos de atendimento administrativo deverão ter uma proteção em acrílico, não sendo permitido o contacto físico nem a troca de objetos.
23. Em situação de competição e treinos deve ser aplicada a suspensão do cumprimento inicial entre equipas e a equipa de arbitragem, através de aperto de mão.
24. Os funcionários, elementos das equipas técnicas e praticantes devem efetuar a auto-monitorização diária de sinais e sintomas e abster-se de ir trabalhar, treinar ou competir, se surgir sintomatologia compatível com COVID-19. Devem igualmente contactar o SNS 24, ou outras linhas específicas criadas para o efeito, de acordo com a Norma 004/2020 da DGS.

Elaborado por:	Aprovado por:	Página 17
Serviço Municipal de Proteção Civil	Presidente de Câmara 	

 CERVEIRA	PLANO DE CONTINGÊNCIA ESTADIO MUNICIPAL RAFAEL PEDREIRA	Emissão / Revisão	
		00	00
		Data: 02/10/2020	

25. O não cumprimento de qualquer ponto deste Plano de Contingência implicará o convite para abandonar as instalações do Estadio Municipal Rafael Pedreira, com recurso, se necessário, às autoridades policiais.

12. CONTACTOS DE EMERGÊNCIA

Entidade	Telefone	Email
Bombeiros	251 795 315	bombeirosceveira@sapo.pt
GNR	251 795 113	ct.vct.dvln.pvnc@gnr.pt
Coordenador M. de Proteção Civil	925 490 427	protecao.civil@cm-vnceveira.pt
Centro de Saúde	251 795 289	cs.vnceveira@ulsam.min-saude.pt
SNS 24	808 24 24 24	

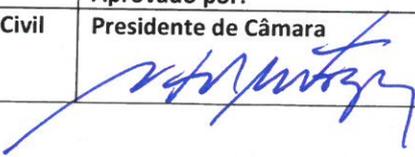
13. CONTROLO E REVISÃO DO PLANO

Revisão	Motivo	Data
0	Inicial	02/10/2020

Face à evolução da situação em Portugal, o plano pode ter de ser revisto de forma a contemplar novas indicações (ou revisões das mesmas) que possam ser emitidas pelas autoridades competentes, ou pela própria empresa.

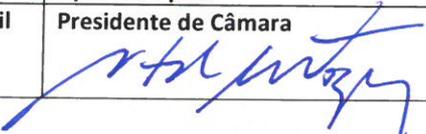
14. LISTA DE DISTRIBUIÇÃO

- Presidente da Câmara Municipal
- Vereadores da Câmara Municipal
- Comando Distrital de Operações de Socorro
- Serviço Municipal de Proteção Civil
- Divisão Administrativa e Financeira
- Divisão Sociocultural e Desportiva
- Bombeiros Voluntários de Vila Nova de Cerveira
- GNR – Posto Territorial de Vila Nova de Cerveira
- Direção do Clube Desportivo de Cerveira
- Centro de Saúde de Vila Nova de Cerveira

Elaborado por: Serviço Municipal de Proteção Civil	Aprovado por: Presidente de Câmara	Página 18
		

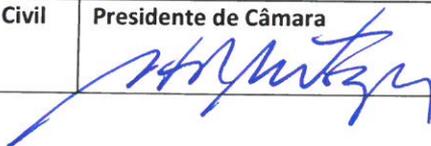
 CERVEIRA	PLANO DE CONTINGÊNCIA ESTADIO MUNICIPAL RAFAEL PEDREIRA	Emissão / Revisão	
		00	00
		Data: 02/10/2020	

15. ANEXOS

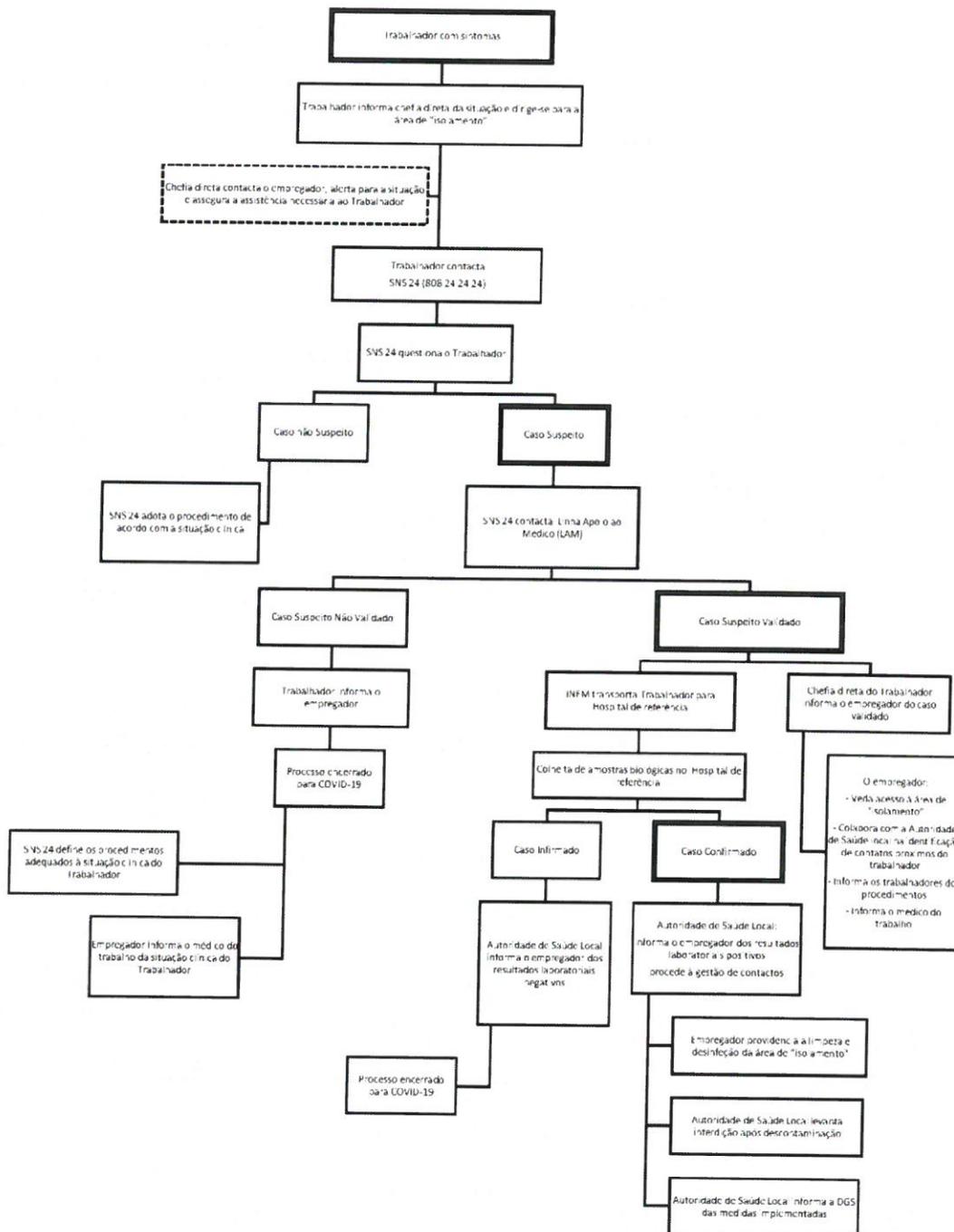
Elaborado por:	Aprovado por:	Página 19
Serviço Municipal de Proteção Civil	Presidente de Câmara 	

ANEXO I – Planta com os circuitos, Estádio Municipal Rafael Pedreira Piso 0 - Circuitos



Elaborado por: Serviço Municipal de Proteção Civil	Aprovado por: Presidente de Câmara 	Página 20
--	--	--------------------

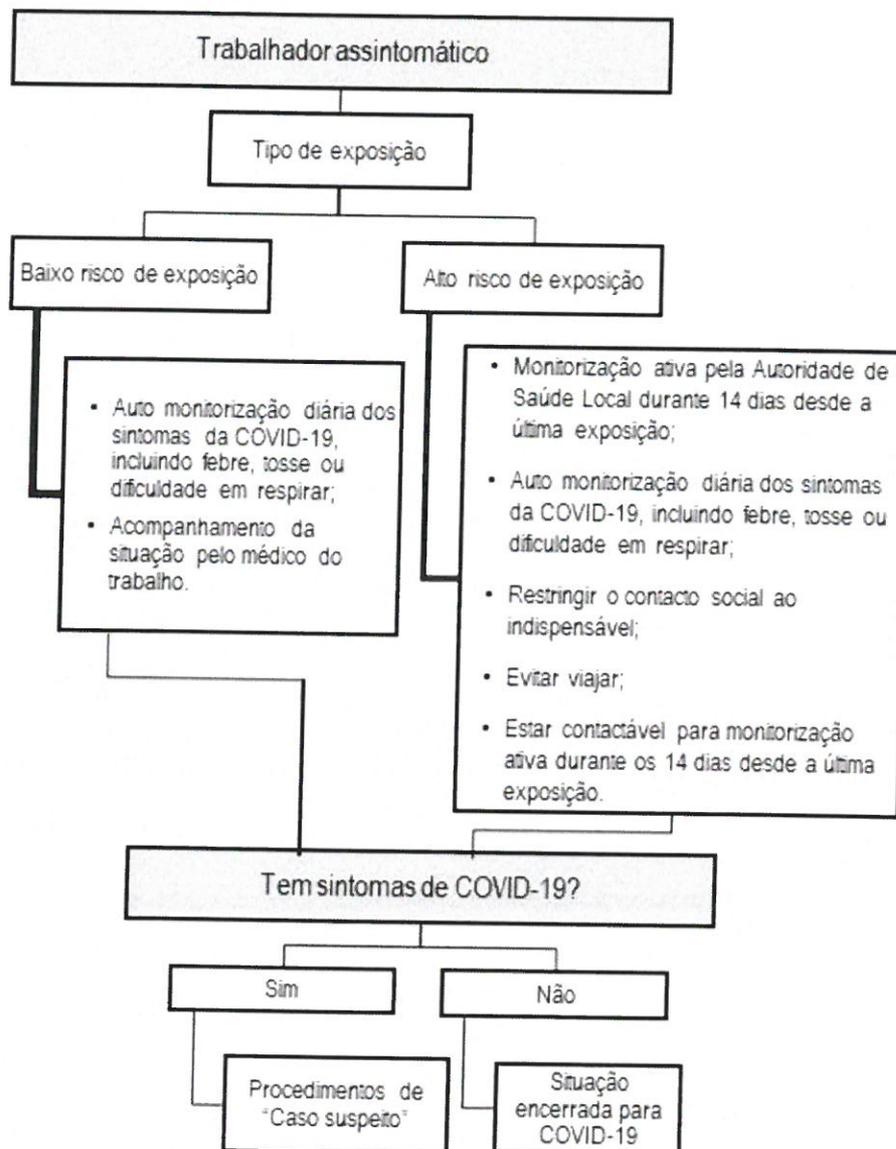
ANEXO II - Fluxograma de situação de trabalhador com sintomas de COVID-19 numa organização



ANEXO III – Fluxograma de monitorização dos contactos próximos (trabalhadores assintomáticos) de um caso confirmado de COVID-19



SAÚDE



ANEXO IV – Higienização das mãos com água e sabão

NOVO CORONAVÍRUS
COVID-19

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 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



03 Palma com palma com os dedos entrelaçados



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



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



06 Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa



07 Enxague as mãos com água



08 Seque as mãos com um toalhete descartável

Elaborado por: Serviço Municipal de Proteção Civil	Aprovado por: Presidente de Câmara 	Página 23
--	--	-------------

ANEXO V – Higienização das mãos com SABA

NOVO CORONAVÍRUS
COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS
 (com uma solução à base de álcool)



Duração total do procedimento: **20 segundos**



01
 Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



02
 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



03
 Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



04
 Palma com palma com os dedos entrelaçados



05
 Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



06
 Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa

SEJA UM AGENTE DE SAÚDE PÚBLICA

Partilhe informação e boas práticas sobre o COVID-19



Elaborado por: Serviço Municipal de Proteção Civil	Aprovado por: Presidente de Câmara 	Página 24

ANEXO VI – Uso de máscara

COVID-19

MÁSCARAS



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

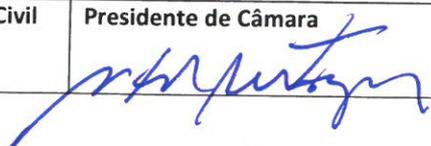
- 1º**
LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER
- 2º**
RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS
- 3º**
DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA
- 4º**
LAVAR AS MÃOS

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.

#SEJAMAGENTEDESUADEPUBLICA
 #ESTAMOSON
 #UMCONSELHODADGS



Elaborado por: Serviço Municipal de Proteção Civil	Aprovado por: Presidente de Câmara 	Página 25
--	--	-------------

ANEXO VII – Etiqueta respiratória



NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Medidas de etiqueta respiratória



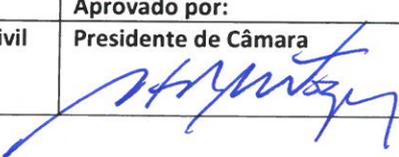
Ao TOSSIR ou ESPIRRAR não use as mãos, elas são um dos principais veículos de transmissão da doença. Use um **LENÇO DE PAPEL** ou o **ANTEBRAÇO**.



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

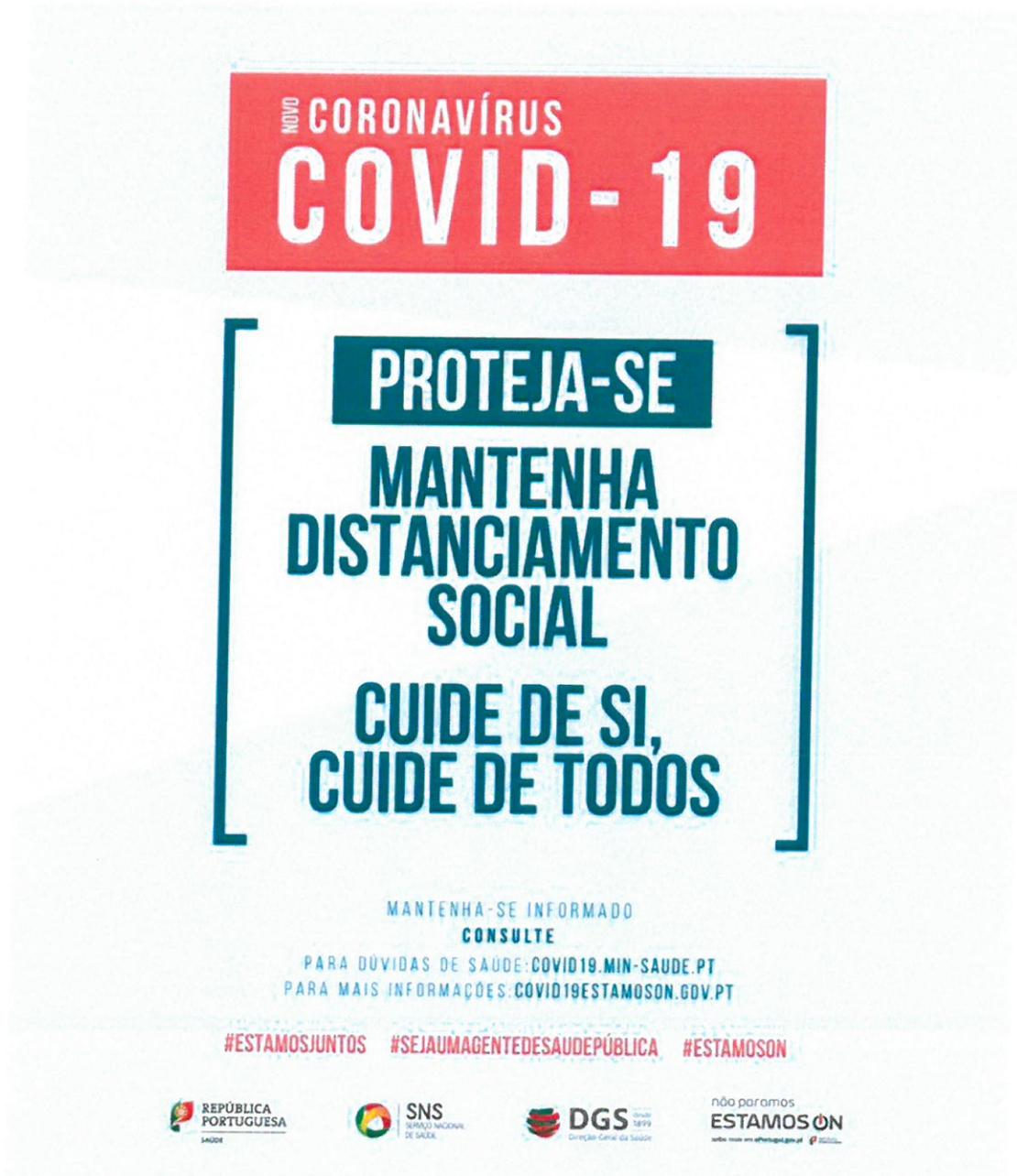
EM CASO DE DÚVIDA, LIGUE  **SNS 24** **808 24 24 24**

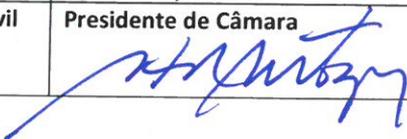


Elaborado por: Serviço Municipal de Proteção Civil	Aprovado por: Presidente de Câmara 	Página 26

	PLANO DE CONTINGÊNCIA ESTADIO MUNICIPAL RAFAEL PEDREIRA	Emissão / Revisão 00 00	
		Data: 02/10/2020	

ANEXO VIII – Distanciamento social



Elaborado por: Serviço Municipal de Proteção Civil	Aprovado por: Presidente de Câmara 	Página 27

	PLANO DE CONTINGÊNCIA ESTADIO MUNICIPAL RAFAEL PEDREIRA	Emissão / Revisão 00 00
		Data: 02/10/2020

ANEXO IX – Área de isolamento

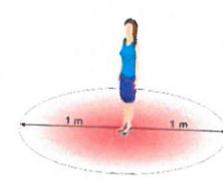


Elaborado por: Serviço Municipal de Proteção Civil	Aprovado por: Presidente de Câmara 	Página 28

ANEXO X – Recomendações DGS

CORONAVÍRUS (COVID-19)

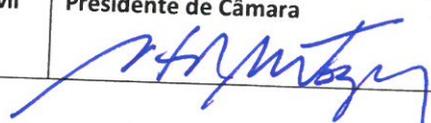
RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS

		
<p>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</p>	<p>Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use solução à base de álcool</p>	<p>Se regressou de uma área afetada, evite contacto próximo com outras pessoas</p>
<p>When coughing or sneezing cover your mouth and nose with your forearm or with tissue paper that should be placed immediately in the trash</p>	<p>Wash your hands frequently with soap and water or an alcohol -based solution</p>	<p>If you returned from an affected area, avoid contact close with people</p>

EM CASO DE DÚVIDA LIGUE
IF IN DOUBT, CALL

SNS 24 
808 24 24 24



Elaborado por: Serviço Municipal de Proteção Civil	Aprovado por: Presidente de Câmara 	Página 29
--	--	-------------

ANEXO XI – Medidas Gerais

COVID-19 MEDIDAS GERAIS

HIGIENE DAS MÃOS

Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use uma solução à base de álcool



ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Quando espirrar ou tossir, tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o braço. Deite o lenço no lixo



DISTANCIAMENTO SOCIAL

Mantenha a distância de segurança das outras pessoas de 1,5 - 2 metros



SE TIVER ALGUM DOS SEGUINTE SINTOMAS:



TOSSE



FEBRE



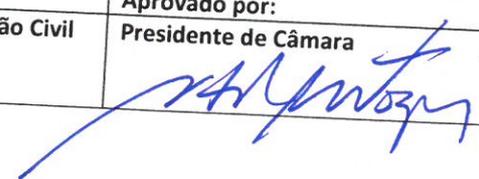
DIFICULDADE RESPIRATÓRIA

LIGUE
SNS 24

808 24 24 24

#SEJAMAGENTEDESUADEPUBLICA
 #ESTAMOSON
 #UMCONSELHODAGS



Elaborado por: Serviço Municipal de Proteção Civil	Aprovado por: Presidente de Câmara 	Página 30
--	--	-------------