



CÂMARA MUNICIPAL DE VILA NOVA DE CERVEIRA

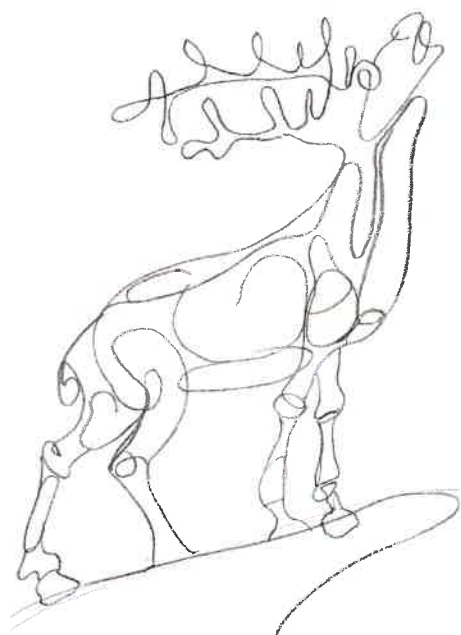


Plano de Contingência

Centro Municipal de Atletismo

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	_____	07/06/2021
1			21/06/2021

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



REGISTO DE DISTRIBUIÇÃO

Revisão nº	Nome	Rubrica	Data



Índice

1. Introdução	5
2. Enquadramento	5
3. Objetivo e âmbito de aplicação	6
4. Princípios	6
5. Enquadramento Covid-19	6
5.1 Sintomas.....	6
5.2 Transmissão	6
5.3 Tempo de incubação e formas de manifestação	7
5.4 Transmissão da infeção	7
6. Plano de Contingência	7
6.1 Medidas gerais	7
6.2 Procedimentos face a um possível caso de infeção por Covid-19	9
6.2.1 Estabelecer uma área ou sala de “isolamento” e o(s) circuito(s) até à mesma.....	9
6.2.2 Estabelecer procedimentos específicos	9
7. Níveis de responsabilidade	10
8. Contatos	11
9. Elaboração e divulgação do Plano	11
10. Avaliação	11
11. Bibliografia	11

Anexos

- I. Mapa do recinto do Centro Municipal de Atletismo de Vila Nova de Cerveira
- II. Sinalética Área de Isolamento
- III. Correta colocação do uso de máscara
- IV. Higienização das mãos com SABA
- V. Medidas de etiqueta respiratória
- VI. Distanciamento Social
- VII. Recomendações

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



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 (MERSCoV) 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 o Centro Municipal de Atletismo.

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 do Centro Municipal de Atletismo

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.

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



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 no Centro Municipal de Atletismo, através do estabelecimento de procedimentos de decisão e coordenação.

Pretendemos que o Centro Municipal de Atletismo, 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-B, 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.

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 do Centro Municipal de Atletismo, 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);

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



- 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 Medidas Gerais

O Plano de Contingência para o Centro Municipal de Atletismo adota as orientações emanadas pela DGS, através da orientação n.º 28/2020, atualizada em 16/04/2021, relativo a realização de Programação ao Ar livre, que de seguida se descrevem:

- Os recintos de espetáculos ao ar livre devem estar devidamente delimitados, permitir o acesso apenas a titulares de bilhete de ingresso, ainda que o espetáculo seja de acesso gratuito, não sendo permitida a entrada física sem controlo por colaborador técnico do espetáculo.

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



- b) O período de entradas e saídas do público deve ser alargado, para que a entrada dos espetadores possa ser desfasada, cumprindo as regras de distanciamento físico mínimo de 2 metros entre pessoas não coabitantes.
- c) Os lugares devem estar previamente identificados (ex. cadeiras, marcação no chão, outros elementos fixos), dando preferência a lugares sentados, cumprindo excecionalmente um distanciamento físico entre espectadores de 1,5 metros, atendendo a que os espectadores não se movimentam, estão ao ar livre e estão a usar obrigatoriamente e durante todo o tempo máscara facial.
- d) A lotação máxima do espaço delimitado utilizado é determinada em função do espaço físico disponibilizado aos artistas, aos colaboradores e aos utilizadores, face às atividades que, simultaneamente, são praticadas no mesmo espaço.
- e) Nos espetáculos com palco, não devem ser ocupadas as duas primeiras filas junto ao palco ou, em alternativa, deve ser garantida a distância de, pelo menos, 2 metros entre o palco e a primeira fila de espetadores a ocupar.
- f) Na ocupação do espaço delimitado aos artistas devem ser asseguradas as seguintes distâncias: 2 metros entre instrumentistas que executem instrumentos de sopro e 1,5m entre qualquer outro instrumentista.
- g) No caso de espetáculos com recurso ao canto ou animação vocal a distância entre eles deve ser de, pelo menos 2 metros.
- h) As cenas e os espetáculos realizados ao vivo (Ex.: peças de teatro, orquestras) devem ser adaptadas, sempre que possível, de forma a minimizar o contacto físico entre os envolvidos (artistas e espetadores).
- i) Não é permitida a partilha de microfones, instrumentos, objetos e acessórios durante os ensaios e as atuações entre artistas e clientes/espetadores.
- j) Todos os elementos de apoio aos artistas devem garantir todas as medidas de distanciamento físico 2 metros entre pessoas e usar máscara de forma adequada, obrigatória e permanente.
- k) Entre o espaço destinado aos artistas e o destinado aos clientes deve existir uma distância mínima de 2 metros ou, em alternativa, estes espaços devem estar separados por um acrílico de proteção.
- l) Na ocupação máxima do espaço pelos clientes, preferencialmente com lugares sentados, calculada com base na equação de 1 pessoa por 20m², obriga-se ao uso adequado de máscara e deve garantir-se o cumprimento de todas as medidas de distanciamento físico.
- m) Os intervalos, sempre que possível, devem ser evitados ou reduzidos ao mínimo indispensável, de forma a evitar a deambulação de espectadores.

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



- n) Caso não exista alternativa, a utilização dos balneários pelos corpos artísticos e equipas técnicas, deve garantir, sempre que possível, o distanciamento físico de, pelo menos, 2 metros entre utilizadores, evitando a sua utilização simultânea por vários utilizadores.

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

6.2.1 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, no Centro Municipal de Atletismo, será criada uma estrutura cuja sua função específica é de funcionar como sala de isolamento que deverá estar devidamente identificada e ser do conhecimento de todos os colaboradores, conforme identificado no anexo I – Mapa do recinto do Centro Municipal de Atletismo.

Espaço	Sala de Isolamento	Requisitos
Centro Municipal de Atletismo	Estrutura a criar	<ul style="list-style-type: none">○ Cadeira (para descanso e conforto do caso suspeito, 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.

6.2.2 Estabelecer procedimentos específicos:

I. Caso Suspeito

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

São consideradas suspeitas de infeção por SARS-CoV-2 as pessoas que apresentem:

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



- a) Quadro de infeção respiratória aguda com, pelo menos, um dos seguintes sintomas:
- Tosse de novo, ou com agravamento do padrão habitual;
 - Febre (temperatura $\geq 38,0^{\circ}\text{C}$) sem outra causa atribuível;
 - Dispneia/dificuldade respiratória, sem outra causa atribuível.
- b) Anosmia, ageusia ou disgeusia de início súbito.

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. Nesta situação deverá, de imediato, estabelecer contato com o Centro de Contacto SNS24 (808 24 24 24) ou, de forma complementar, outras linhas telefónicas criadas para o efeito (pelas administrações Regionais de Saúde, em articulação com os Agrupamentos de Centros de Saúde, em Unidades de Saúde Familiar ou Unidades de Cuidados de Saúde Personalizados) e divulgadas a nível regional e local.

- 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.

7. Níveis de responsabilidade

- A entidade responsável pelo Centro de Atletismo Municipal é o Município de Vila Nova de Cerveira.
- O município de Vila Nova de Cerveira, enquanto entidade organizadora de eventos, é responsável por cumprir e fazer cumprir as normas gerais da DGS, bem como as do presente Plano de Contingência.

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



- A Presidente da Câmara, enquanto Autoridade Municipal de Proteção Civil, 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 Município de Vila Nova de Cerveira, enquanto entidade organizadora de eventos, é responsável por disponibilizar o número de colaboradores necessários para o normal funcionamento e implementação das medidas do Plano de Contingência.

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
- Serviço Municipal de Proteção Civil – 92504900427
- GNR - 251795113

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 no Centro Municipal de Atletismo, deverá ser esclarecida toda e qualquer dúvida que os colaboradores tenham e estará disponível para consulta no Centro Municipal de Atletismo, para todos os utilizadores do evento que venham a decorrer neste Centro Municipal de Atletismo.

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 do Centro Municipal de Atletismo.

10. Avaliação

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

11. Bibliografia

- 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 Direcção-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.
- Orientação 14/2020, de 21/03/2020 - “Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares”

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



Norma 04/2020, de 23/03/2020, atualizada em 19/04/2021 – “Abordagem do Doente com Suspeita ou Confirmação de COVID-19”.

- Orientação 28/2020 de 28/05/2020, atualizada em 16/04/2021 – “COVID – 19: FASE DE MITIGAÇÃO – RECUPERAÇÃO – Utilização de equipamentos culturais”

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



ANEXOS

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



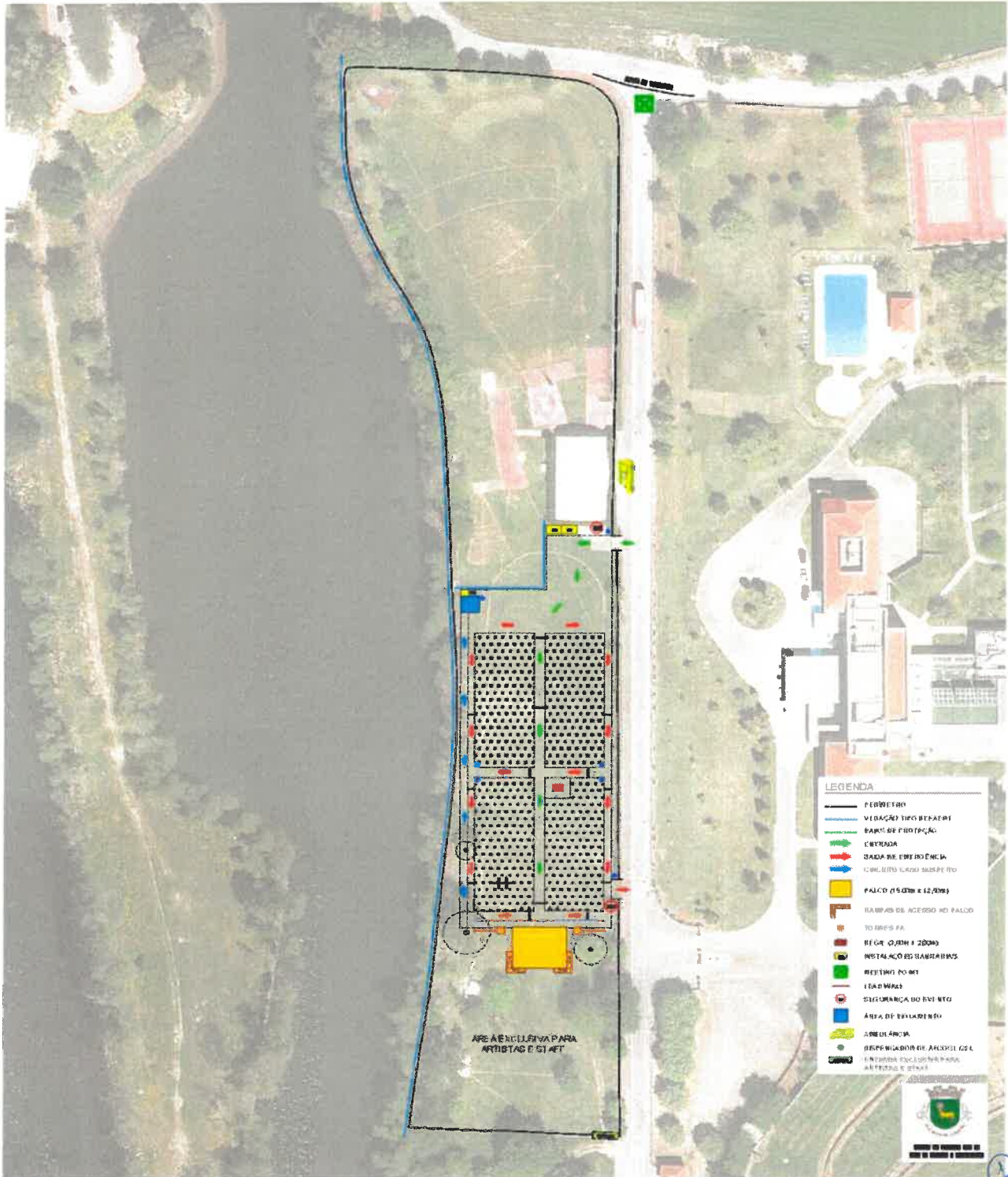
ANEXO I – Mapa do recinto do Centro Municipal de Atletismo de Vila Nova de Cerveira



CERVEIRA
VILA DAS ARTES

MUNICÍPIO DE VILA NOVA DE CERVEIRA

DIVISÃO SOCIOCULTURAL E DESPORTIVA
SERVIÇOS CULTURAIS



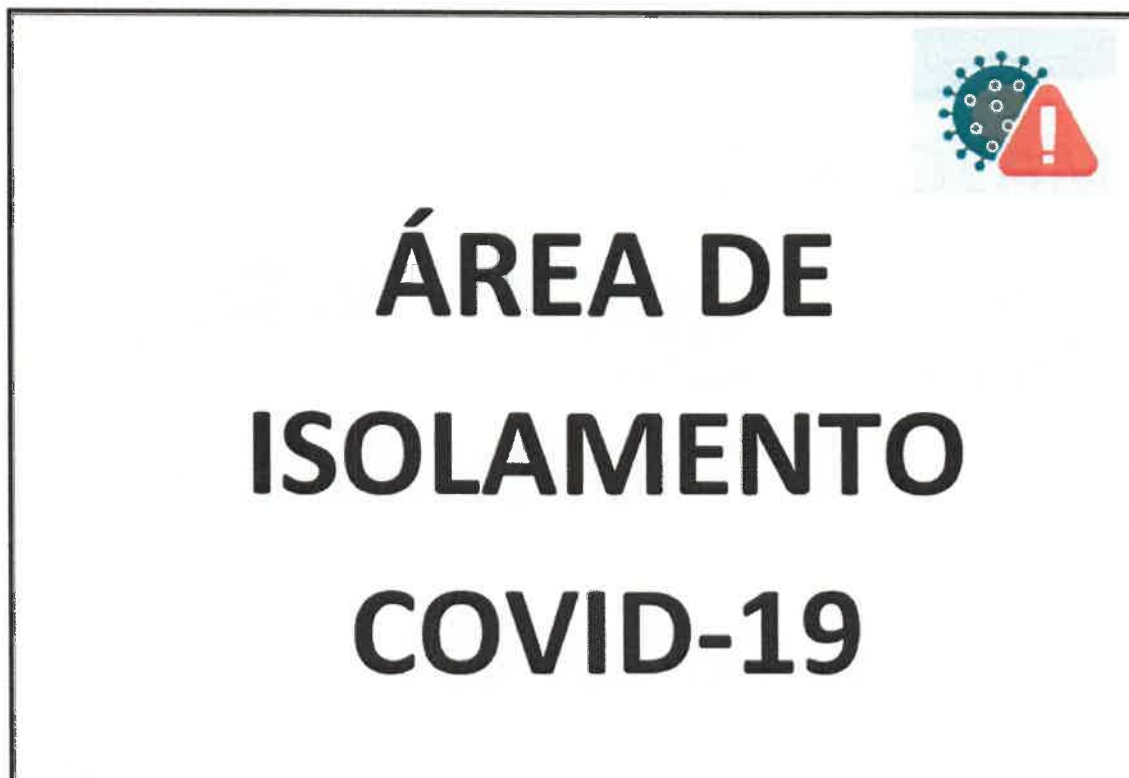
Elaborado por:
Serviço Municipal de Proteção Civil

Aprovado por:
Presidente de Câmara

Página | 14



ANEXO II – Sinalética Área de Isolamento



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



ANEXO III - Correta colocação e uso da máscara

COVID-19

MÁSCARAS



COMO COLOCAR

- LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR**
- VER A POSIÇÃO CORRETA**
Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima)
- COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**
- AJUSTAR AO ROSTO**
Do nariz até abaixo do queixo
- NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS**

DURANTE O USO

- TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA**
- NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR**
- NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA**
Se o fizer, lavar as mãos de seguida

COMO REMOVER

- LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER**
- RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**
- DESCARTAR EM CONTEÚDO DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA**
- LAVAR AS MÃOS**

TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

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

#SEJAUMAGENTEDESUADEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



Handwritten signature

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



ANEXO IV – 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 17
---	---------------------------------------	-------------



ANEXO V – Medidas de etiqueta respiratória

COVID-19



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



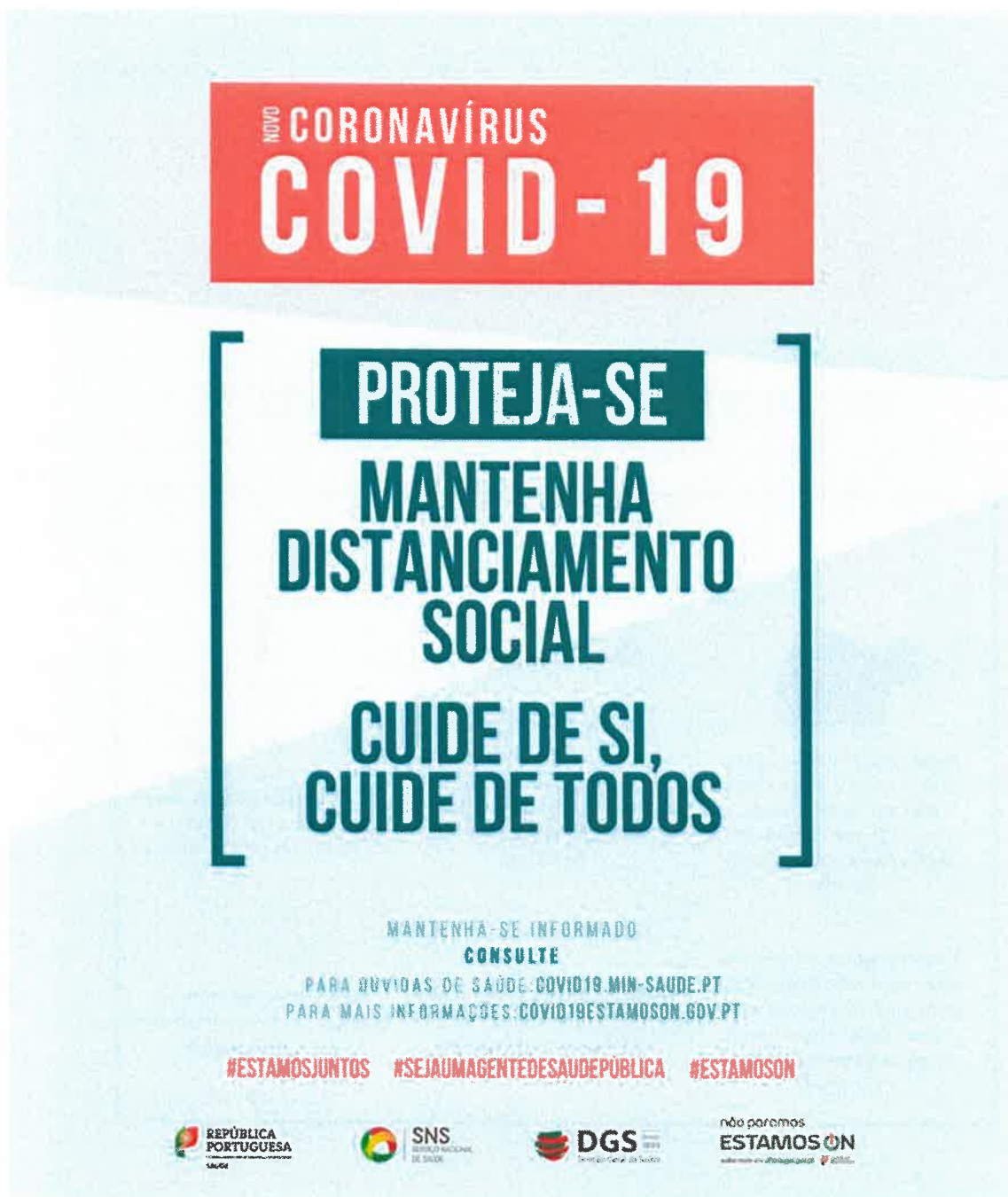
Elaborado por:
Serviço Municipal de Proteção Civil

Aprovado por:
Presidente de Câmara

Página | 18



ANEXO VI ---Distanciamento social



Handwritten signature in blue ink.

Elaborado por: Serviço Municipal de Proteção Civil	Aprovado por: Presidente de Câmara <i>Handwritten signature in blue ink.</i>	Página 19
--	---	--------------------



ANEXO VII - Recomendações

CORONAVÍRUS (COVID-19)

RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS



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

When coughing or sneezing
cover your mouth and nose
with your forearm or with
tissue paper that should
be placed immediately in
the trash



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

Wash your hands frequently
with soap and water or an
alcohol -based solution



Se regressou de uma área
afetada, evite contacto
próximo com outras pessoas

If you returned from an
affected area, avoid contact
close with people

EM CASO DE DÚVIDA LIGUE
IF IN DOUBT, CALL

SNS 24 
808 24 24 24

