



PLANO DE CONTINGÊNCIA

Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19)

Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância

Aprovado em: 07-09-2021

ÍNDICE

1. ENQUADRAMENTO	3
2. ÂMBITO	4
3. RESPONSÁVEIS PELO PLANO DE CONTINGÊNCIA	4
4. MATERIAIS NECESSÁRIOS	4
5. CASO SUSPEITO	5
6. PROCEDIMENTOS	5
6.1 Estabelecer uma área de “isolamento”	5
6.2 Funcionário/colaborador/atleta Suspeito.....	6
6.3 Funcionário/colaborador/atleta Suspeito Validado.....	6
7. MEDIDAS GERAIS A APLICAR / APLICADAS	7
MEDIDA 1 - Higienização das mãos.....	7
MEDIDA 2 - Etiqueta respiratória.....	8
MEDIDA 3 - Distanciamento social.....	8
MEDIDA 4 - Higienização e desinfecção de superfícies	9
MEDIDA 5 - Auto monitorização de sintomas.....	10
MEDIDA 6 - Proteção individual.....	10
MEDIDA 7 - Informação	10
MEDIDA 8 - Controlo de acessos.....	11
MEDIDA 9 - Ventilação	11
MEDIDA 10 - Ocupação.....	12
8. MEDIDAS ESPECÍFICAS A APLICAR / APLICADAS	12
8.1. TAEKWONDO	13
MEDIDA 1 – Termo responsabilidade	13
MEDIDA 2 – Adaptação dos treinos	13
MEDIDA 3 – Avaliação de risco/Utilização de máscara.....	13
9. CONTATOS DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE	14
10. INFORMAR E FORMAR OS FUNCIONÁRIOS/COLABORADORES/ATLETAS	14
ANEXO I - Fluxograma de Situação de Funcionário/colaborador/atleta com Sintomas de COVID-19	15
ANEXO II - Cartaz informativo – Medidas gerais	16
ANEXO III - Cartaz informativo – Lavagem das mãos	17
ANEXO IV - Cartaz informativo – Máscaras	18
ANEXO V - Modelo de Termo de Responsabilidade	19

1. ENQUADRAMENTO

A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2). A doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, odinofagia (dor de garganta), dores musculares generalizadas, cefaleias (dores de cabeça), fraqueza, e, com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia.

A COVID-19 pode transmitir-se entre pessoas durante uma exposição próxima. Esta transmissão acontece quando pessoas infetadas tosse, espirram ou falam e as gotículas lançadas ao ar entram em contacto com a boca, nariz ou olhos de outra pessoa. Estas gotículas podem também ser inaladas diretamente para os pulmões. As pessoas doentes, mas assintomáticas (sem sintomas) podem também transmitir a doença.

A COVID-19 foi reconhecida como Pandemia a 11 de março de 2020 pela Organização Mundial de Saúde. Em Portugal, as medidas de Saúde Pública têm sido implementadas de acordo com as várias fases de preparação e resposta a situações epidémicas, por forma a diminuir progressivamente a transmissão do vírus, prestar os cuidados de saúde adequados a todos os doentes e proteger a Saúde Pública.

O sucesso das medidas de Saúde Pública depende da colaboração de todos os cidadãos, das instituições e organizações, e da sociedade. É sabido que o risco de transmissão aumenta com a exposição a um número elevado de pessoas, especialmente em ambientes fechados.

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

A Organização Mundial de Saúde e a Direção Geral de Saúde têm alertado a comunidade, bem como as empresas para as salvaguardas que devem ter, assim como as consequências relativas ao novo Coronavírus (COVID-19), tendo a DGS recomendado a adoção de um Plano de Contingência. O Plano de Contingência é um documento preventivo, preditivo e reativo, o qual apresenta uma estrutura estratégica e operativa com o objetivo de ajudar a controlar uma situação de emergência e a minimizar as suas consequências negativas. É um documento que apresenta um conjunto de procedimentos alternativos ao funcionamento normal de uma organização, sempre que alguma das suas funções usuais se vê prejudicada por uma contingência interna ou externa.

2. ÂMBITO

O presente Plano de Contingência mais não é do que o documento que compila o conjunto de etapas que a AMT vai adotar; define as responsabilidades aquando de uma emergência, tendo em consideração a possibilidade de ter o efetivo de funcionários/colaboradores/atletas reduzidos por infeção pelo vírus ou por restrições sanitárias locais.

O presente Plano de Contingência pode ser alvo de atualização, de acordo com novas orientações/informações/comunicações emanadas pela Direção Geral de Saúde.

O Plano de Contingência da AMT apresenta um conjunto de procedimentos tendentes ao bom funcionamento do clube, salvaguardando as comunicações necessárias a realizar interna e/ou externamente, nomeadamente associados/utentes e entidades nacionais de saúde.

3. RESPONSÁVEIS PELO PLANO DE CONTINGÊNCIA

Estrutura de coordenação interna:

Nome	Contactos
Paulo Diniz	965542941
Nuno Silva	925630778

4. MATERIAIS NECESSÁRIOS

O Plano de Contingência deve assegurar a aquisição e disponibilidade de:

- Tapete desinfetante para colocar à entrada das instalações.
- Termómetro de infravermelhos, para medição da temperatura de todas as pessoas que pretendam entrar nas instalações.
- Solução antisséptica de base alcoólica e respetivos dispensadores, colocada na receção das instalações e na entrada da zona de treino;
- Informação sobre a correta higienização das mãos;
- Máscaras cirúrgicas para utilização dos funcionários/colaboradores;
- Máscaras cirúrgicas e luvas descartáveis, a utilizar enquanto medida de precaução, pelos funcionários/colaboradores/atletas que prestam assistência a um caso suspeito;
- Toalhetes de papel para secagem das mãos;

- Contentores de resíduos com abertura não manual e saco plástico;
- Equipamentos de limpeza de uso único que devem ser eliminados ou descartados após utilização. Quando a utilização única não for possível deve estar prevista a limpeza e desinfecção após a sua utilização (exemplo: baldes e cabos);
- Detergente desengordurante e desinfetantes para higienização e limpeza dos revestimentos, equipamentos e utensílios, assim como objetos e superfícies que são mais manuseadas (exemplo: corrimões, maçanetas de portas, etc.).

5. CASO SUSPEITO

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

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

Todos os funcionários/colaboradores/atletas devem reportar aos membros da equipa de coordenação interna / professor(a) titular uma situação de doença enquadrada como caso suspeito de Covid-19.

Sempre que for reportada uma situação do funcionário/colaborador/atleta com sintomas, o funcionário/professor(a) titular informa, de imediato, o Grupo “COVID-19” pelo Plano de Contingência. Nas situações em que o funcionário/colaborador/atleta com sintomas necessitar de acompanhante (exemplo: dificuldade de locomoção), deverá ser acompanhado por um dos elementos do Grupo de Trabalho.

Pessoa a acompanhar
Paulo Diniz
Nuno Silva
Professores titulares

6. PROCEDIMENTOS

6.1 Estabelecer uma área de “isolamento”

A AMT estabeleceu uma área de isolamento, junto à receção, para colocação de funcionário/colaborador/atleta com sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso suspeito; com o objetivo de impedir que outros funcionários/colaboradores/atletas

possam ser expostos e infectados, no sentido de não se verificar uma propagação da doença na associação e na comunidade.

As áreas de isolamento acima definidas respeitam as regras consagradas pela Orientação 006/2020 da DGS, nomeadamente equipada com:

- Água
- Bolachas ou snacks
- Termómetro
- Lenços de papel (em pacotes)
- Luvas descartáveis
- Máscaras descartáveis
- Desinfetante (álcool a > 70%)
- Toalhetes
- Caixote do lixo fechado de abertura não manual, revestido de saco de plástico descartável
- Folheto informativo com orientações sobre o COVID-19 e medidas a tomar (anexo 5)
- Sinalética na porta da sala de isolamento

Todo e qualquer funcionário/colaborador/atleta confirmado com infeção por COVID-19 ficará privado de frequentar a AMT até que apresente um atestado médico em como se encontra em condições de regressar.

6.2 Funcionário/colaborador/atleta Suspeito

Informar um dos responsáveis pelo plano de contingência e dirigir-se para o local de isolamento definido, colocar máscara comunitária.

Caso seja necessário acompanhar o funcionário/colaborador/atleta com sintomas (dificuldade de locomoção, por exemplo) até à zona de isolamento, o acompanhante deverá usar máscara comunitária e luvas descartáveis (colocá-las antes de prestar assistência), para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção quanto à higiene das mãos, após contacto com o referido funcionário/colaborador/atleta, devendo garantir a distância de segurança (superior a 1 metro).

O funcionário/colaborador/atleta (caso suspeito de COVID-9), já na área de “isolamento”, contacta o SNS 24 (**808 24 24 24**), de modo a receber indicações sobre o seu caso.

O funcionário/colaborador/atleta deve usar máscara, devendo ser o próprio a colocar a máscara. Sempre que a máscara se encontrar húmida deve ser substituída por outra.

6.3 Funcionário/colaborador/atleta Suspeito Validado

O funcionário/colaborador/atleta deverá permanecer na área de “isolamento” (com máscara comunitária, desde que a sua condição clínica o permita), até à chegada da equipa do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), ativada pela DGS, que assegura o transporte para o Hospital de referência, onde serão colhidas as amostras biológicas para testes laboratoriais.

O acesso dos outros funcionários/colaboradores/atletas à área de “isolamento” fica interdito (exceto aos funcionários/colaboradores/atletas designados para assistência). Devem-se evitar deslocações adicionais do Caso suspeito validado nas instalações da AMT.

O Grupo “COVID-19” pelo Plano de Contingência colabora com a Autoridade de Saúde Local na identificação dos contactos próximos do doente (caso suspeito validado).

A AMT informará os restantes funcionários/colaboradores/atletas da existência de Caso suspeito validado, a aguardar resultados de testes laboratoriais, mediante os procedimentos de comunicação estabelecidos no Plano de Contingência.

Na situação de Caso confirmado a AMT deve:

- Providenciar a limpeza e desinfecção (descontaminação) da área de “isolamento”;
- Reforçar a limpeza e desinfecção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas. Dar especial atenção à limpeza e desinfecção do posto de trabalho do doente confirmado incluindo materiais e equipamentos utilizados por este;
- Armazenar os resíduos do Caso Confirmado em saco plástico 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 a empresa de Saúde no Trabalho (Médico do Trabalho), comunica à DGS informações sobre as medidas implementadas no clube, e sobre o estado de saúde dos contatos próximos do doente.

7. MEDIDAS GERAIS A APLICAR / APLICADAS

Para fazer face à situação atual a AMT implementou um conjunto de medidas que passamos a explicar:

MEDIDA 1 - Higienização das mãos

- TODOS os funcionários/colaboradores foram informados quanto às principais etapas da lavagem das mãos, incentivando-os para uma correta, completa e regular lavagem.
- Existem locais adequados para a lavagem das mãos nas instalações. Nestes locais existem os meios para lavagem e secagem das mãos (doseador de sabão e toalhetes de papel).
- Foram colocados dispensadores com Solução Antisséptica de Base Alcoólica (SABA) em locais estratégicos das instalações. Certificar-nos-emos de que estes dispensadores são recarregados regularmente e têm a necessária manutenção.
- Os funcionários/colaboradores foram informados quanto aos momentos em que é indispensável higienizar as mãos (ex. antes e após remover a máscara; após tocar em maçanetas, corrimãos,

ferramentas e outros locais e objetos de contacto frequente; após o contacto com objetos dos utentes, como telemóveis, dinheiro, canetas, entre outros; após um contacto com secreções respiratórias; antes e após comer; etc.).

- Foram colocados posters informativos que promovam a higienização das mãos (através da lavagem ou pela utilização de SABA) pelos funcionários/colaboradores e restantes utentes.
- Incrementámos procedimentos de higienização das mãos junto de pessoas externas ao clube (ex. utentes/público e fornecedores) que utilizam/visitam a associação. Na boa prática, estes procedimentos de higienização das mãos deverão ser realizados pelas pessoas externas antes de se iniciar um atendimento, reunião, evento, auditoria, visita, vistoria ou outra situação similar.
- Qualquer pessoa que entre nas nossas instalações deverá higienizar as mãos com a solução recomendada para o efeito.
- As medidas são divulgadas de um modo continuado, através de comunicação a transmitir em reuniões, ações de sensibilização, entre outras para promover a higienização das mãos.

MEDIDA 2 - Etiqueta respiratória

- Incentivaremos TODOS os funcionários/colaboradores a adotarem procedimentos de etiqueta respiratória relativos aos atos de tossir, espirrar e assoar.
- Serão disponibilizados lenços de papel nos locais de trabalho, devendo estes estar devidamente acondicionados em embalagens fechadas que possam ser descartadas higienicamente.
- Em cumprimento da legislação em vigor, todos os utilizadores/praticantes e os funcionários são obrigados a utilizar máscara, exceto aquando da prática de atividade física, isto é:
 - a. Funcionários: uso de máscara obrigatório. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a lecionação de sessões de exercício que impliquem realização de atividade física pelo funcionário;
 - b. Praticantes: uso de máscara obrigatório. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a realização de atividade física ou na fase aguda de recuperação pós-exercício.
- Combinaremos as medidas anteriores com outras formas de comunicação adicionais transmitidas em reuniões, ações de sensibilização, entre outras que promovam a etiqueta respiratória.

MEDIDA 3 - Distanciamento social

- Reorganizámos as instalações, assim como os fluxos (entrada e saída) destes locais, visando assegurar o distanciamento social entre funcionários/colaboradores/utentes e o cumprimento das distâncias de segurança.
- Minimizámos o contacto direto entre funcionários/colaboradores/utentes.
- Utilizaremos sinalização (ex. marcação no pavimento) e outra informação (ex. cartazes) que alerte para as distâncias de segurança.

- Instituímos procedimentos de conduta social junto dos funcionários/colaboradores, quanto às formas de contacto a evitar/suprimir entre os funcionários/colaboradores e entre estes e os utentes/público e fornecedores (ex. apertos de mão, abraços).
- É garantido o distanciamento físico mínimo de:
 - a. Pelo menos 2 metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico
 - b. Pelo menos 3 metros entre pessoas durante a prática de exercício físico
 - c. Durante a realização de exercício físico, é possível a redução do distanciamento entre praticantes para 2 metros, desde que seja assegurado o uso de máscara por todas as pessoas, em todos os espaços e contextos comuns.
 - d. Nos casos em que não seja possível assegurar a distância mínima de 2 metros, devem ser reforçadas as restantes medidas, nomeadamente a correta utilização de máscara, permanência pelo menor tempo

MEDIDA 4 - Higienização e desinfeção de superfícies

- Colocamos um tapete desinfetante à entrada das instalações de modo a desinfetar o calçado de todos os possíveis utilizadores das instalações, seguido de um outro seco para reter o desinfetante.
- As superfícies e os revestimentos serão desinfetados periodicamente com produtos adequados.
- As instalações sanitárias serão desinfetadas com produtos de limpeza mistos que contenham, em simultâneo, detergente e desinfetante na composição.
- O plano de higienização e desinfeção das instalações foi revisto de forma a intensificar as rotinas e protocolos a todos os níveis (revestimentos, equipamentos, utensílios e outras superfícies) e para as várias zonas da associação, sobretudo para aquelas em que existe maior risco de transmissão.
- Foram incluídos planos de higienização e desinfeção para as novas exigências de prevenção (ex. desinfeção de superfícies após reunião, após a utilização de ferramentas, equipamentos, etc.).
- A desinfeção é feita diariamente, ou entre cada utilização (esta quando aplicável), ou outra periodicidade, de acordo com as necessidades existentes.
- Utilizaremos produtos devidamente rotulados, nas doses corretas e de acordo com as recomendações do fabricante, que sejam eficazes no combate à propagação do COVID-19.
- Monitorizaremos frequentemente e manteremos um registo da higienização e desinfeção das várias áreas do clube.
- Asseguraremos que os funcionários/colaboradores, que procedem às atividades de higienização e desinfeção, serão instituídas, nos seus procedimentos, as necessárias medidas que evitam o risco de transmissão da COVID-19 (ex. panos específicos para cada área de risco/tipo de superfície).

MEDIDA 5 - Auto monitorização de sintomas

- Os funcionários/colaboradores que tenham ou venham a ter sintomas da COVID-19 devem ficar no domicílio e a contactarem o SNS24 (808 24 24 24), comunicando esta situação à associação.
- Sensibilizaremos TODOS os funcionários/colaboradores para, diariamente, procederem à auto medição da temperatura corporal e confirmarem a ausência de tosse persistente ou de dificuldade respiratória, antes de iniciarem o trabalho.
- Adquirimos termómetro por infravermelhos, de forma a evitar o contacto cutâneo.
- TODOS os funcionários/colaboradores que se desenvolverem um quadro respiratório agudo de tosse (persistente ou agravamento de tosse habitual) ou febre (temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$) ou dispneia / dificuldade respiratória, este é um Caso Suspeito de COVID-19, pelo que se devem dirigir para a “área de isolamento” do clube e contactar o SNS24 (808 24 24 24).
- TODOS os funcionários/colaboradores assistirão a sessões de informação presencial, no sentido de saberem agir numa situação de Caso Suspeito a COVID-19 reforçando esta informação sempre que necessário.
- Afixámos posters informativos alertando para o contacto do SNS24 (808 24 24 24) e para os sintomas da COVID-19.
- Alertámos os funcionários/colaboradores que tomam paracetamol, ibuprofeno ou aspirina que estes e outros medicamentos podem mascarar sintomas da infeção, pelo que deverão ter especial atenção ao seu estado de saúde.

MEDIDA 6 - Proteção individual

No âmbito da COVID-19 salienta-se que:

- A proteção dos funcionários/colaboradores face à epidemia da COVID-19, na sequência da avaliação de riscos, é efetuada pelos Serviços de Coordenação da Associação.
- Iremos informar e sensibilizar os funcionários/colaboradores quanto à colocação, utilização, remoção e manutenção das respetivas, luvas, máscaras e viseiras.
- Iremos informar e sensibilizar os funcionários quanto ao manuseamento dos sacos de plástico com detritos inorgânicos (papeis dos sanitários, luvas, máscaras).

MEDIDA 7 - Informação

- Informaremos periodicamente os funcionários/colaboradores sobre a epidemia da COVID-19 e seu impacte na Associação, salientando as alterações de funcionamento que serão concretizadas em termos de gestão, processos, procedimentos, recursos, comunicação, entre outros aspetos.
- TODOS os funcionários/colaboradores têm conhecimento das medidas de prevenção que o clube está a implementar/implementou no âmbito da COVID-19. Deverão ser transmitidas as principais medidas coletivas, de âmbito organizacional e de funcionamento do clube, assim como as medidas individuais.

- Informaremos e formaremos os funcionários/colaboradores no âmbito da COVID-19 enquanto fator de risco para a saúde e segurança do trabalho. Este fator deve ser enquadrado no âmbito da prevenção global de riscos profissionais visando o incremento da cultura de saúde e segurança do trabalho e da promoção da saúde dos funcionários/colaboradores.
- Iremos esclarecer as dúvidas e preocupações dos funcionários/colaboradores no âmbito da COVID-19, por meios de comunicação do clube.
- Realizaremos ações de informação, sobretudo quanto aos seguintes aspetos:
 - a) COVID-19 enquanto fator de risco para a SST, sintomatologia e forma de transmissão;
 - b) Medidas de prevenção;
 - c) Procedimentos a adotar perante um Caso Suspeito de COVID-19 e com quem deve articular;
 - d) Materiais de apoio que podem ser consultados, nomeadamente os disponibilizados pela DGS.
- Utilizaremos as normais metodologias de informação e de comunicação online (ex. comunicações eletrónicas e videoconferências) para difundir informação de saúde e segurança do trabalho e partilhar instrumentos de apoio no âmbito da COVID-19.
- Estamos em permanente consulta das normas emanadas pelos órgãos oficiais nacionais, para evitar informações falsas e alarmistas sobre a COVID-19, que podem espalhar receios infundados e comportamentos de pânico entre a população, com especial atenção à informação epidemiológica sobre a COVID-19 região de Lisboa e respetivo risco comunicado pelas Autoridades de Saúde.
- Iremos combinar as medidas anteriores com outras formas de comunicação adicionais transmitidas em reuniões, intranet, ações de sensibilização, entre outras que esclareçam o funcionário/colaboradores da importância da auto monitorização de sintomas, para o próprio, para o clube e colegas, assim como para a sua família.

MEDIDA 8 - Controlo de acessos

É mantido um registo, devidamente autorizado, dos funcionários, equipas técnicas e praticantes (nome, email e contacto telefónico), que frequentaram os espaços de prática de desporto, por data e hora (entrada e saída), para efeitos de apoio no inquérito epidemiológico da Autoridade de Saúde.

MEDIDA 9 - Ventilação

Entre sessões decorrentes no mesmo espaço, deve ser garantida a renovação do ar interior. Em situações de arejamento natural, deve efetuar-se a abertura de portas e janelas durante, pelo menos, 20 minutos. Sempre que possível, durante os treinos a porta de emergência deverá permanecer aberta para assegurar maior ventilação do espaço.

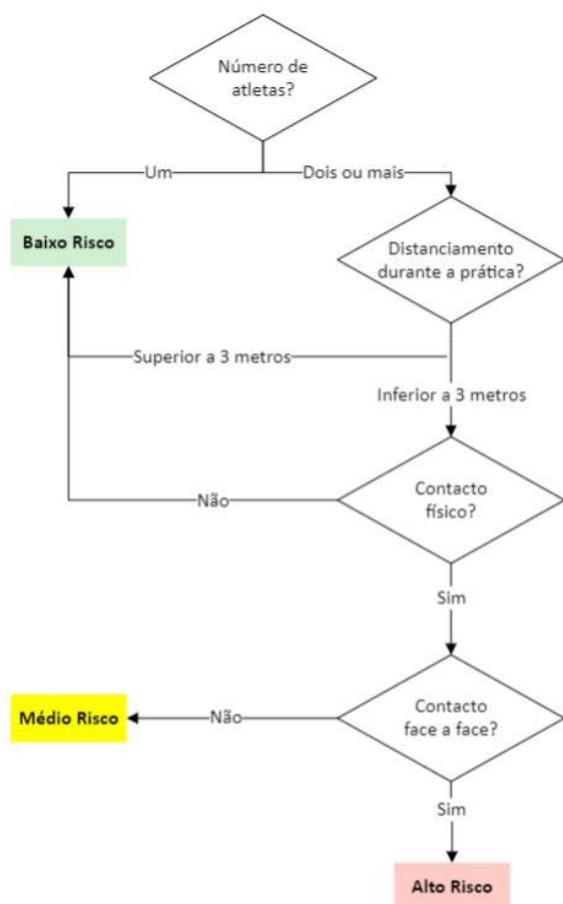
MEDIDA 10 - Ocupação

De acordo com a área a lotação máxima dos espaços foi reduzida de forma a garantir o distanciamento físico recomendado entre praticantes, tendo em conta a disposição e os movimentos das pessoas ao longo das sessões, de acordo com a tipologia da sessão.

8. MEDIDAS ESPECÍFICAS A APLICAR / APLICADAS

A AMT reiniciará as suas atividades de acordo com as diretrizes emanadas pelas entidades oficiais, nomeadamente: Ministério da Saúde, Secretaria de Estado da Juventude e do Desporto, Instituto Português do Desporto e da Juventude e recomendações das federações desportivas nacionais.

A AMT irá utilizar o algoritmo, emanado pela orientação 036/2020 da DGS, para a Estratificação de Risco das Modalidades Desportivas, aplicável para as disciplinas ou vertentes competitivas formais, disciplinas ou vertentes adaptadas e atividades de treino



8.1. TAEKWONDO

O Taekwondo é uma prática desportiva orientada por treinadores detentores de Título Profissional de Treinador de Desporto, válido, conforme previsto na Lei n.º 40/2012, de 28 de agosto, na redação conferida pela Lei n.º 106/2019, de 6 de setembro, sendo regulada pela Orientação 036/2020, da DGS, na sua redação atual.

Para fazer face à situação atual a AMT implementou um conjunto de medidas específicas para a modalidade Taekwondo que passamos a explicar:

MEDIDA 1 – Termo responsabilidade

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

MEDIDA 2 – Adaptação dos treinos

Os treinos foram reformulados para que os exercícios, rotinas e atividades reduzam a proximidade, o contacto físico e o contacto face a face com vista a diminuir o risco de contágio.

MEDIDA 3 – Avaliação de risco/Utilização de máscara

Embora o uso de máscara durante a prática de atividade física não seja obrigatório, recomenda-se a sua utilização, por adultos saudáveis, sobretudo, quando a intensidade for ligeira a moderada. Nas seguintes situações o uso de máscara é obrigatório:

- Combate
- Ações de defesa pessoal
- Segurar plastron/MIT

9. CONTATOS DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE

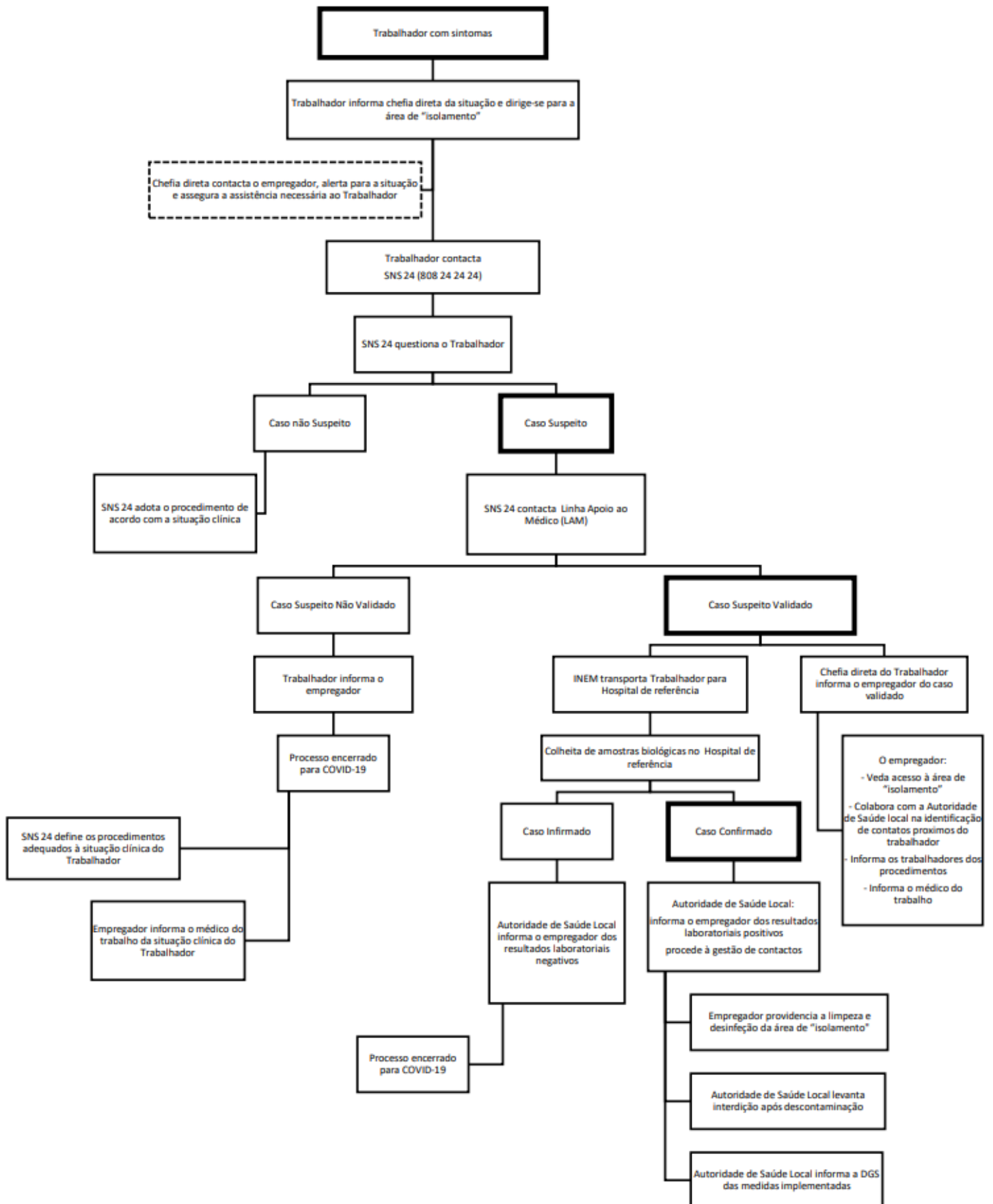
A AMT tem disponível na recepção, os contactos do Grupo de Responsáveis do Grupo COVID 19, do SNS 24, entre outros Organismos de Saúde.

10. INFORMAR E FORMAR OS FUNCIONÁRIOS/COLABORADORES/ATLETAS

Destinatários da comunicação:

- Funcionários/colaboradores/atletas
- Divulgação das orientações/informações/comunicações emanadas pelos Organismos Oficiais, nomeadamente Direção Geral de Saúde, e pelo Prestador de Serviço de Segurança e Saúde no Trabalho.
- Divulgação de orientações e prospectos informativos elaborados internamente.
- Divulgação do Plano de Contingência da AMT.
- Disponibilidade de esclarecer os funcionários/colaboradores/atletas, mediante informação precisa e clara, sobre COVID-19, de forma a evitar o medo, a ansiedade; bem como a estes terem conhecimento das medidas de prevenção que devem instituir.
- Dar conhecimento de situações de Casos suspeitos e/ou Casos suspeitos validados.

ANEXO I - Fluxograma de Situação de Funcionário/colaborador/atleta com Sintomas de COVID-19



ANEXO II - Cartaz informativo – 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

#SEJAUMAGENTEDESUAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODAGS

REPÚBLICA PORTUGUESA SAÚDE
SNS CENTRO NACIONAL DE SAÚDE
DGS Direcção-Geral da Saúde

ANEXO III - Cartaz informativo – Lavagem das mãos

COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS



Duração total do procedimento: **20 segundos**



Molhe as mãos



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma com palma com os dedos entrelaçados



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



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



Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice versa



Enxague as mãos com água



Seque as mãos com um toalhete descartável

#SEJAUMAGENTEDESUADEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODAGS



ANEXO IV - Cartaz informativo – Máscaras

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.

#SEJAUMAGENTEDESUAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

ANEXO V - Modelo de Termo de Responsabilidade

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, _____, portador do documento de identificação n.º _____, agente desportivo da modalidade de _____ no clube _____, declaro por minha honra, que:

1. Adotarei um comportamento socialmente responsável, cumprindo de forma exemplar as medidas gerais recomendadas pela Direção-Geral da Saúde, na minha vida em sociedade e durante a prática desportiva, designadamente, a etiqueta respiratória, a higienização frequente das mãos, e, sempre que aplicável, o distanciamento físico e a utilização de máscara;
2. Comprometo-me a utilizar máscara em todas as situações previstas e recomendadas pelas autoridades de saúde;
3. Monitorizarei os meus sinais e sintomas, nomeadamente febre, tosse e dificuldade respiratória, durante a prática desportiva, quer em contexto de treino quer em competição, em particular, nas vésperas e no dia do treino e competição;
4. Informarei o meu clube ou federação, de imediato, relativamente a eventuais contactos com indivíduos suspeitos de COVID-19 ou com casos confirmados de infeção por SARS-CoV-2, bem como da manifestação de sinais e sintomas de COVID-19, nomeadamente febre, tosse, ou dificuldade respiratória. Aplicarei esta mesma regra a todos os elementos do meu agregado familiar;
5. Aceito submeter-me aos testes laboratoriais para SARS-CoV-2 determinados pela equipa médica do meu clube, federação ou pelas Autoridades de Saúde;
6. Participarei, sempre que solicitado, nas iniciativas de cariz social e educativo de sensibilização de todos os agentes desportivos e da sociedade para a prevenção e controlo da COVID-19.

___ de _____ de 202__

Assinatura: _____

Assinatura do Encarregado de Educação (no caso de agentes desportivos menores de idade):
