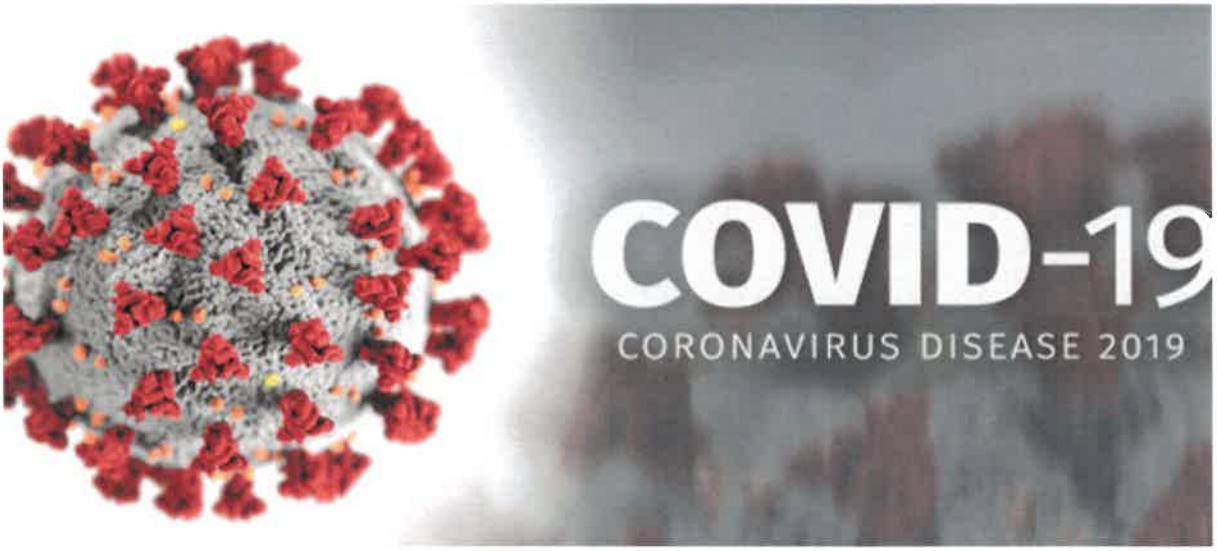
Aprovado.
2022/01/31

Câmara Municipal de Cabeceiras de Basto

PLANO DE CONTINGÊNCIA

Piscina Municipal Coberta do Arco de Baúlhe



Índice

1. INTRODUÇÃO 3
2. OBJETIVOS 3
3. AMBITO DE APLICAÇÃO 4
4. OPERACIONALIZAÇÃO DO PLANO DE CONTINGÊNCIA 4
5. ATIVAÇÃO E DESATIVAÇÃO DO PLANO 4
6. DETERMINANTES DA EPIDEMIA 4
7. PROCESSO DE ACESSO, OCUPAÇÃO E PERMANÊNCIA 6
8. HIGIENIZAÇÃO DAS INSTALAÇÕES 7
9. PROCEDIMENTO EM CASO SUSPEITO E FLUXO DE INFORMAÇÃO 9
10. MONITORIZAÇÃO DO PLANO 9
11. ENTRADA EM VIGOR 9
ANEXOS 10

1. INTRODUÇÃO

A 31 de dezembro de 2019, a China reportou à Organização Mundial da Saúde um cluster de pneumonia de etiologia desconhecida em trabalhadores e frequentadores de um mercado de peixe, mariscos vivos e aves na cidade de Wuhan, província de Hubei, na China. A 9 de janeiro de 2020 as autoridades chinesas identificaram um novo vírus da família dos coronavírus (2019- nCoV) como agente causador da doença. A sequenciação genómica do novo vírus foi feita em tempo recorde e partilhada a nível internacional. A transmissão pessoa-a-pessoa, através de gotículas está confirmada, mas é necessária mais evidência para melhor avaliar a extensão e mecanismos deste modo de transmissão. A fonte da infeção é ainda desconhecida e pode estar ativa. O reservatório e a história natural da doença, continuam em investigação. De acordo com diversas autoridades de saúde internacionais, o impacto potencial de epidemia por SARS-CoV-2 é elevado, sendo expectável a propagação global do vírus. Por isso mesmo, o Diretor-Geral da Organização Mundial de Saúde declarou, a 30 de janeiro de 2020, a doença por novo coronavírus como uma Emergência de Saúde Pública de Âmbito Internacional.

A 11 de março de 2020, a COVID-19 foi considerada uma Pandemia 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 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.

Apesar do conhecimento atualmente disponível em relação a características do SARSCoV-2 nomeadamente o seu comportamento patogénico, potencial de transmissibilidade e outros fatores determinantes não estar completo, é útil considerar, para efeitos de implementação de medidas, uma analogia entre a atual pandemia por SARS-CoV-2 e a gripe pandémica. Apesar de desafiantes, estas características tornam ainda mais premente o planeamento estruturado para diferentes cenários nesta emergência de saúde pública.

2. OBJETIVOS

O presente Plano de Contingência pretende antecipar e gerir o impacto de uma situação de SARS-CoV-2/COVID-19 prevenindo a mesma, contendo a pandemia, de forma a mitigar o contágio e propagação da mesma.

Foram estabelecidos os seguintes objetivos:

- Promover a informação, medidas e comportamentos a adotar de todos os utilizadores;
- Agir com rigor no cumprimento de normas, diretivas, procedimentos para dificultar ao máximo a transmissão do vírus como a redução do número de casos de doença;
- Fixação de regras de proteção da saúde individual e coletiva dos cidadãos;
- Avaliar continuamente a situação através da criação de um Grupo de Trabalho (GT), rever normas, procedimentos e processos e incorporar as medidas corretivas;
- Preparar um plano de comunicação;
- Assegurar uma resposta coordenada com as outras instituições, nomeadamente as de saúde, envolvidas na resposta à epidemia.

Este Plano não prevê ações de cuidados médicos dos utilizadores que venham a ficar infetadas com o vírus.

Nesta situação os utilizadores deverão recorrer às entidades de prestação de cuidados de saúde, dando prioridade ao contacto com a linha SNS 24 (808 24 24 24), cumprindo as recomendações formuladas pela Direção-Geral da Saúde (DGS) e cooperando sempre com as autoridades de saúde.

3. ÂMBITO DE APLICAÇÃO

O Plano de Contingência das Piscinas Municipais estabelece e prevê um conjunto de procedimentos quanto à ocupação, permanência e distanciamento físico, no âmbito da prevenção e controlo da infeção. O Plano de Contingência será revisto e atualizado sempre que existirem novas orientações formuladas pelas entidades nacionais de saúde, nomeadamente pela Direção Geral de Saúde (DGS), e entra em vigor imediatamente após aprovação do Presidente da Câmara Municipal de Cabeceiras de Basto.

4. OPERACIONALIZAÇÃO DO PLANO DE CONTINGÊNCIA

De forma a garantir a continuidade dos equipamentos em funcionamento, é imprescindível concertar ações e promover a partilha de informação entre os intervenientes. Estabelece-se que o presente plano ficará sob a direção da Vereadora do Pelouro do Desporto – Drª Carla Lousada, coadjuvado pela Equipa de Coordenação constituída pelo Chefe de Divisão da DDE – Dr. Ramiro Carvalho, pelo Técnico Superior de Desporto - Prof. Fernando Mota Leite e pelo Serviço Municipal de Proteção Civil - Eng. Luís Freitas.

4.1. Competências Grupo Trabalho (GT)

Compete ao GT:

- Definir a estratégia de atuação face ao evoluir da situação;
- Promover ações de sensibilização no âmbito da implementação do Plano;
- Coordenar a atuação global;
- Desenvolver, manter, implementar, rever e propor alterações ao Plano;
- Obter e consolidar informação atualizada;
- Definir o Plano de distribuição de equipamentos de proteção individual;
- Divulgar informação sobre medidas de autoproteção, higiene, etiqueta respiratória e comportamental no sentido de evitar contágios;
- Identificar os possíveis espaços destinados a isolamento;

5. ATIVAÇÃO E DESATIVAÇÃO DO PLANO

O Plano é ativado e desativado pela Vereadora do Pelouro do Desporto – Drª Carla Lousada, com o apoio técnico da Equipa de Coordenação, sendo, a cada momento, ponderada a abrangência das medidas face aos dados disponíveis, e com base nas orientações da DGS.

6. DETERMINANTES DA EPIDEMIA

6.1. Epidemiologia da infeção

A definição apresentada tem por base a orientação n.º 006/2020, de 26/02/2020, atualizada a 29/11/2021 e a norma 004/2020, 23/03/2020, atualizada a 05/01/2022.

Considera-se caso suspeito, a manifestação dos seguintes sintomas:

- Tosse de novo, ou agravamento do padrão habitual;
- Febre (temperatura superior ou igual a 38.0ºC sem outra causa atribuível;
- Dispneia/dificuldade respiratória, sem outra causa atribuível;
- Anosmia, ageusia ou disgeusia de início súbito.

6.2. Transmissão da infeção

Com base na evidência científica atual, este vírus transmite-se principalmente através de:

- Contacto direto: disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas (< 2 metros).

- Contacto indireto: contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.

6.3. Medidas Preventivas

A perspetiva de ocorrência de uma epidemia da infeção por Covid-19 a curto prazo obrigou à definição de estratégias:

- Capacitação dos colaboradores através de informação atempada sobre as principais medidas de proteção individual e de condutas em caso de infeção;
- Reforço da comunicação interna e externa;
- Articulação estreita com o grupo de trabalho;
- Disponibilização de solução de base alcoólica (SABA);
- Colocação de proteção em acrílico no balcão da receção e no balcão de acesso aos balneários.

Existem algumas medidas que ajudam a prevenir a infeção por Covid-19 e que devem ser adotadas por todos, tais como:

a) **Etiqueta respiratória:**
   - Tossir ou espirrar levando o rosto à parte interna do antebraço;
   - Utilizar um lenço de papel ou o braço, nunca com as mãos;
   - Deitar o lenço de papel no lixo;
   - Lavar as mãos pelo menos durante 20 segundos sempre que se assoar, espirrar ou tossir.

b) **Reforço de medidas de higiene:**
   - Lavar frequentemente as mãos com água e sabão pelo menos 20 segundos ou com uma solução de base alcoólica;
   - Evitar contacto próximo com doentes com infeções respiratórias;
   - Fazer autovigilância de sintomas e abstenção social em caso de doença;
   - Distanciamento Social.

6.4. Medidas de Proteção

a) **Circuito(s) e "Área de Isolamento":**
   - Assim que são detetados os sintomas pelo utilizador, este deve deslocar-se ao local definido nas piscinas, informando o colaborador e dirigir-se para a área de isolamento;
   - Na deslocação do utilizador, devem ser evitados os locais de maior aglomeração de pessoas nas instalações, tendo como principal objetivo evitar a propagação da doença transmissível no edifício das piscinas;
   - A área de "isolamento" tem como finalidade evitar ou restringir o contacto direto com outros utentes do espaço.

b) **A área encontra-se devidamente equipada com:**
   - Cadeira (para descanso e conforto do utente, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo INEM);
   - Caixote de resíduos;
   - Solução antisséptica de base alcoólica (SABA) (disponível no interior da área);
   - Termómetro.

c) **KIT ao dispor do utente "doente" composto por:**
   - Água e alguns alimentos não perecíveis;
   - Toalhetes de papel;
   - Máscara (s);
   - Luvas descartáveis;

- Nesta área, ou próxima desta, existe uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva da pessoa com Sintomas/Caso Suspeito.

d) **Área de Isolamento**

Gabinete médico:

A higienização da sala de isolamento após caso suspeito será feita por colaboradores devidamente formados pelos coordenadores do grupo de trabalho e terão que utilizar os seguintes equipamentos:

- Fato-macaco descartável contra riscos biológicos ou bata descartável;
- Luvas;
- Máscara;
- Óculos;
- Desinfetante.

Estes materiais encontram-se disponíveis nos Serviços de Higiene e Segurança do Trabalho e será fornecido sempre que necessário.

e) **Lista de Contatos**

Nome	Cargo	Contacto
Serviço Nacional de Saúde		808242424
Fátima Dourado	Delegada de Saúde Local	968017010
Luís Freitas	Serviço Municipal de Proteção Civil	963632595
Manuel João Pilré	Comandante do Posto Territorial de Cabeceiras de Basto	961194114
Filipe Costa	Comandante dos Bombeiros Voluntários Cabeceirenses	963293306
Francisco Canário	Presidente da Direção da Cruz Vermelha Portuguesa Delegação de Arco de Baúlhe	927816668

7. PROCEDIMENTOS DE ACESSO, OCUPAÇÃO E PERMANÊNCIA

Aplicando-se o Princípio da Precaução em Saúde Pública, é de considerar o uso de máscaras por todas as pessoas que permaneçam em espaços interiores fechados com múltiplas pessoas, como medida de proteção adicional ao distanciamento social, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória.

Assim, é recomendado:

a) Funcionários: obrigatório o uso de máscara. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a lecionação de sessões de exercício/treino que impliquem realização de exercício físico;

b) Utilizadores e Atletas: obrigatório o uso de máscara, na entrada e saída das instalações. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a realização de exercício físico. O uso obrigatório da máscara comunitária certificada ou máscara cirúrgica está abrangido a pessoas com idade superior a 10 anos ou, no caso dos estabelecimentos de educação e ensino, os alunos a partir do 2º ciclo do ensino básico, independentemente da idade a dispensa é definida no ponto 3 da orientação 011/202, de 13/09/2021, atualizada a 03/12/2021. A mesma orientação recomenda a utilização de máscara nas crianças com

idade entre os 6 e 10 anos desde que estas tenham "treino no uso" não sendo recomendado nas crianças com 5 ou menos anos;

c) Colocação junto da entrada de gel desinfetante;
d) Identificação porta "entrada" e porta "saída";
e) Colocação no chão de setas de circulação;
f) Os utentes devem, preferencialmente, fazer a marcação das aulas por meios digitais/telefónicos;
g) Na utilização da piscina para os banhos livres, deve ser respeitado o distanciamento mínimo de 3 metros, de acordo com as orientações da DGS;
h) As aulas decorrerão nos espaços definidos de forma prévia, pelo que a lotação máxima de cada turma será definida pela razão entre o número de pistas atribuídas e lotação máxima por pista;
i) No caso de utilizadores familiares, deverão preferencialmente ocupar o mesmo espaço de aula;
j) Podem aceder à zona de vestuário com 10 min de antecedência em relação à hora de início da aula;
k) Finalizado cada período de aula, os utilizadores terão um período de 10 minutos para se vestirem e abandonarem o balneário;
l) Não será permitido o acompanhamento às atividades, nem a permanência nas instalações e acesso às bancadas;
m) Manter um registo, devidamente autorizado, dos funcionários e utilizadores (nome e contacto telefónico), que frequentem as piscinas, por data e hora (entrada e saída), para efeitos de eventual vigilância epidemiológica.

Medidas de utilização dos balneários, chuveiros/cabines de duche, sanitários:

- Afixar as lotações máximas permitidas nos balneários, chuveiros/cabines e cabides, por forma a permitir a manutenção do distanciamento físico de pelo menos de 2 metros;
- Os circuitos de circulação de funcionários e utilizadores encontram-se assinalados com sinalética para preconizar a circulação num só sentido, evitando o cruzamento entre pessoas;
- Estão assinalados de forma visível os cabides, cacifos e chuveiros/cabines de duche que podem ser utilizados de forma a permitir o distanciamento físico de dois metros entre utilizadores;
- Não é permitido o uso de secadores de cabelo e secadores de mãos.

Medidas Gerais para o Tanque de Água:

- A limpeza e desinfeção dos tanques devem ser realizadas com os procedimentos habituais, devendo-se substituir a água e proceder à cloragem (ou outro tipo de desinfeção química) como definido em procedimentos internos;
- É fundamental que sejam garantidos procedimentos para que a água seja testada/analisada regularmente quanto à química correta e desinfeção adequada, e verificar se a instalação está isenta de riscos físico-químicos e microbiológicos, e monitorizar a conformidade desses parâmetros. Os subprodutos de desinfeção (Bromatos, Cloritos, Cloratos e Trihalometanos) não devem exceder os limites legalmente estabelecidos, e verificar se a instalação está livre de outros riscos químicos e físicos;
- Todos os colaboradores técnicos das piscinas devem manter registos atualizados dos resultados e testes de qualidade da água. Desta forma, devem ser reforçados os mecanismos de desinfeção do circuito de água das piscinas;
- Obrigatoriedade de higienização das mãos na entrada do cais das piscinas;
- Recomendar aos utilizadores o uso de óculos de natação dentro da mesma e área circundante, de modo a evitar tocar com as mãos nos olhos.

8. HIGIENIZAÇÃO DAS INSTALAÇÕES

A limpeza e higienização dos espaços e superfícies de maior contato assumem particular importância no âmbito das medidas de proteção a adotar para minimizar os riscos de contágio pelo COVID-19.

Durante a realização das tarefas de limpeza e higienização das instalações existentes nas Piscinas, os trabalhadores da equipa de limpeza devem:

Limpeza e desinfeção das superfícies ambientais

- Ter presente que a limpeza húmida é sempre preferível, à limpeza a seco;
- Não usar aspirador nas tarefas de limpeza;
- Cumprir a limpeza dupla de pisos e superfícies adotando os seguintes procedimentos:
  - Limpar as superfícies de cima para baixo e no sentido das áreas mais limpas para as mais sujas;
  - Usar panos de limpeza de uso único, diferentes e exclusivos para a área do quarto e para as casas de banho;
  - Na limpeza usar detergentes de uso comum;
  - Na desinfeção usar desinfetantes com ação virucida ou lixívia (solução de hipoclorito de sódio) numa concentração de pelo menos 5% de cloro livre ex. (50 mililitros de lixívia + 4,950 litros de água);
  - Na limpeza e desinfeção rápidas de superfícies de toque frequente, usar desinfetantes com ação virucida ou lixívia (solução de hipoclorito de sódio) numa concentração de pelo menos 5% de cloro livre (50 mililitros de lixívia + 4,950 litros de água).

Limpeza e desinfeção de superfícies interiores

Perante a presença de sangue, secreções respiratórias ou outros líquidos orgânicos:

- Absorver os líquidos com papel absorvente;
- Aplicar a lixívia diluída em água, na proporção de uma medida de lixívia, para 9 medidas iguais de água;
- Deixar atuar durante 10 minutos;
- Passar o local com água e detergente;
- Enxaguar só com água quente e deixar secar ao ar;
- Abrir as janelas para ventilação dos espaços.

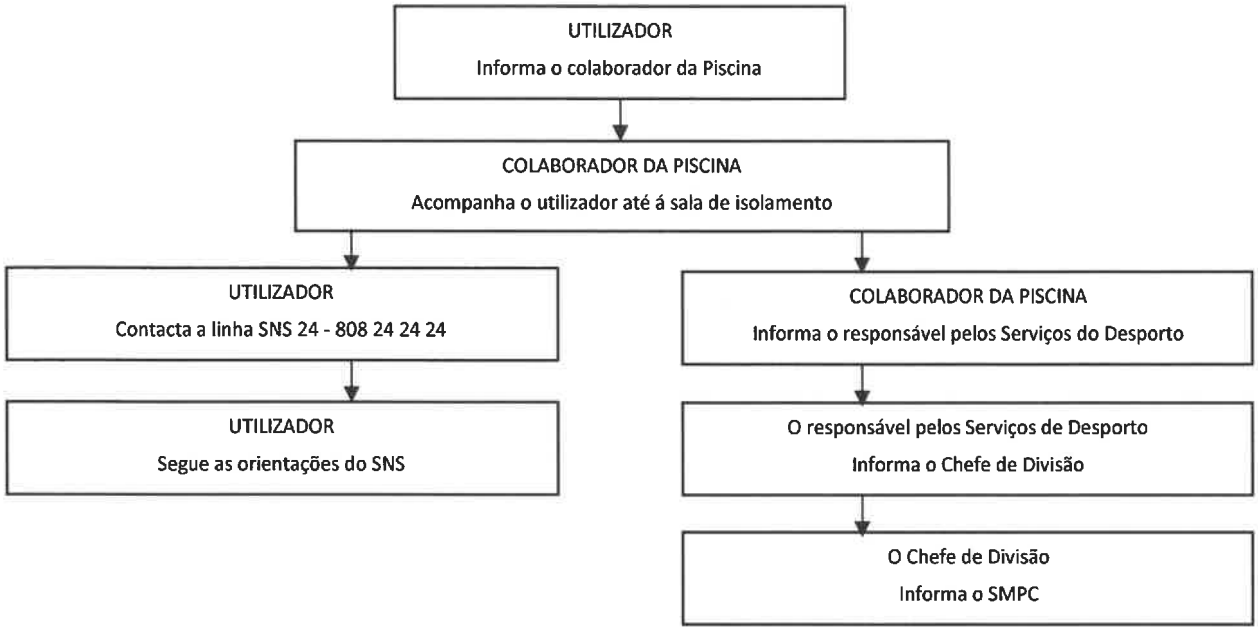
Lavagem das sanitas

- Aplicar o produto que tem a função de detergente e desinfetante em simultâneo, no interior e exterior da sanita;
- Deixar atuar o produto durante 10 minutos para que faça o efeito desejado;
- Esfregar bem por dentro com o piaçaba;
- Descarregar a água com o piaçaba ainda dentro da sanita para que este também fique limpo;
- Colocar o piaçaba a escorrer;
- Lavar e desinfetar o suporte do piaçaba;
- Com outro pano limpo de uso único, lavar a parte externa da sanita, começando pelo tampo (o menos sujo), seguindo-se a parte de cima da sanita e todas as partes exteriores com o mesmo detergente/desinfetante;
- Passar depois só com água quente e deixar secar;
- Lavar o chão das instalações;
- Abrir as janelas da área e deixar secar ao ar.

Outras medidas adicionais

- Limpeza e desinfeção de superfícies laváveis não porosas, no início do dia, antes e após cada utilização, com recurso a agentes adequados, de todos os equipamentos considerados críticos, ou seja, equipamentos de utilização por várias pessoas (tais como equipamentos ergómetros, máquinas de resistência, pesos livres e similares;
- Será realizada limpeza várias vezes ao dia, das superfícies e objetos de utilização comuns e de maior contato;
- Nos blocos balneários e instalações sanitárias comuns será realizada uma limpeza/desinfeção de 1 em 1 hora;
- Encontram-se disponíveis caixotes do lixo com pedal na entrada da piscina e na zona dos balneários de forma a poderem descartar as máscaras.

9. PROCEDIMENTO EM CASO SUSPEITO E FLUXO DE INFORMAÇÃO



10. MONITORIZAÇÃO DO PLANO

A monitorização do Plano, é realizada pelo responsável dos Serviços do Desporto , sendo este responsável por monitorizar a aplicação das regras de contingência, centralizar a informação, e reportar dados ao Grupo de Trabalho, bem como sugerir alterações ao Plano, sempre que se justifique.

11. ENTRADA EM VIGOR

Este Plano de Contingência entra em vigor imediatamente e será amplamente divulgado internamente e externamente, através do Gabinete de Apoio à Presidência do Município de Cabeceiras de Basto.

Cabeceiras de Basto, 31 de janeiro de 2022

O Presidente da Câmara Municipal,

(Francisco Luís Teixeira Alves)

ANEXOS

ANEXO I

MANUAL DE PROCEDIMENTOS E NORMAS COVID-19

1) Enquadramento

A pandemia da COVID-19 operou profundas transformações no mundo do desporto, impondo regras sem precedentes, proibindo e suspendendo a prática desportiva e a utilização de infraestruturas desportivas, com o objetivo de evitar a transmissão do novo coronavírus (SARS-CoV-2).

Nesse sentido mostra-se necessário que a reabertura de instalações desportivas se efetue mediante a adoção das necessárias medidas de prevenção e de proteção à infeção por SARS-CoV-2, de forma a salvaguardar a prática desportiva em condições de higiene, segurança e saúde tal como preconiza a Constituição da República Portuguesa, o Código do Trabalho e a Lei de Bases da Saúde.

2) Nota Introdutória

A piscina municipal coberta do Arco de Baúlhe é constituída por:

- Uma piscina de 18 metros.

3) Medidas a implementar para uma adequada e completa prevenção da Covid-19

Higiene das mãos

Uma adequada lavagem das mãos, com água e sabão (durante pelo menos 20 segundos), ou a utilização de solução antissética de base alcoólica (SABA), com 70% de álcool, permitem eliminar o novo coronavírus (SARS-CoV-2) da superfície da pele, evitando que este vírus se transmita, designadamente pelo manuseamento e contacto. A lavagem de mãos deve ser completa e regular, efetuada ao longo do dia e sempre que se justifique. Sempre que a lavagem das mãos não seja possível deve-se recorrer ao uso de SABA, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas. 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.).

Neste complexo desportivo existem locais adequados para a lavagem e secagem das mãos (doseador de sabão e toalhetes de papel), bem como dispensadores com SABA, devidamente identificados, sendo nesta fase OBRIGATÓRIO proceder à higienização das mãos assim que se entrar na instalação bem como:

- Ao entrar e sair das instalações sanitárias;
- Antes de passar pelo duche de acesso ao cais de piscina;
- Sempre que seja necessário.

Distanciamento físico

O distanciamento social visa quebrar as cadeias de transmissão do SARS-CoV-2, dado que ao limitarem-se os contactos próximos entre pessoas há uma redução das possibilidades de transmissão do novo coronavírus, protegendo-se a população.

Em termos gerais, considera-se para efeitos de distanciamento social um afastamento entre funcionários ou entre praticantes desportivos, ou entre aqueles e estes, de pelo menos um metro de distância, devendo ser de pelo menos dois metros em ambientes fechados.

A reorganização da Piscina, assim como os fluxos (entrada e saída), visam assegurar o distanciamento social entre funcionários e entre estes e os praticantes desportivos ou utentes, permitindo o cumprimento das distâncias de segurança.

Deve ser respeitada a sinalização (ex. marcação no pavimento) e outra informação (ex. cartazes) que alerte para as distâncias de segurança e/ou percursos de circulação.

Poderão ser estabelecidos procedimentos de conduta social quanto às formas de contacto a evitar/suprimir entre os funcionários e entre estes e os praticantes desportivos (ex. apertos de mão, abraços), assim como condutas de atuação junto destes (ex. entrega de encomendas preferencialmente sem entrada do funcionário nas instalações de outra empresa ou em domicílios).

Higienização e desinfeção de superfícies

A limpeza das superfícies, quando agregada à lavagem com água quente e detergente, possibilita a remoção da matéria orgânica que favorece a sobrevivência e proliferação dos microrganismos e, desta forma, promove a sua eliminação. A desinfeção de superfícies elimina, destrói ou inativa os microrganismos. Assim, complementar a higienização das superfícies com a desinfeção das mesmas evita a transmissão da SARS-CoV-2 (COVID-19).

Em termos gerais, será reforçado o plano de higienização e desinfeção da piscina, em particular:

- Superfícies, incluindo de mobiliário (ex. balcões e mesas) e de revestimentos (ex: pavimento do chão), desinfetadas com produtos adequados. Nas situações em que se utilizar lixívia, deve-se lavar primeiro a superfície com água quente e detergente, aplicar de seguida a lixívia (diluída em água), deixar atuar a lixívia durante 10 minutos e depois enxaguar apenas com água quente e deixar secar ao ar.
- Mobiliário e equipamentos não tolerantes à lixívia (ex. telemóveis) poderão ser desinfetados, após a limpeza, com toalhetes humedecidos em desinfetante ou em álcool.
- Instalações sanitárias, em particular as instalações sanitárias exteriores utilizadas pelos atletas praticantes, devem ser desinfetadas com produto de limpeza misto que contenha, em simultâneo, detergente e desinfetante na composição, por ser mais fácil e rápida a aplicação e a ação.

Automonitorização de sintomas

A temperatura ≥ 38.0ºC (febre), a tosse persistente (ou agravamento da tosse habitual) e a dispneia / dificuldade respiratória são os sintomas comuns da COVID-19. A auto monitorização destes sintomas permite identificar Casos Suspeitos de COVID-19 e encaminhar para os necessários serviços de saúde. Sempre que se identifique uma situação com COVID-19, caberá à Autoridade de Saúde identificar os respetivos contactos e adotar medidas de descontaminação que evitem a transmissão da doença.

Em termos gerais, os funcionários devem efetuar a auto monitorização de sintomas da COVID-19 através da medição da temperatura e pela confirmação da ausência de sintomas respiratórios (agravamento da tosse habitual e dispneia / dificuldade respiratória). Na existência de sintomas o funcionário deverá dirigir-se para a área/sala de isolamento da empresa e adotar os procedimentos estabelecidos na Orientação n.º 06/2020, da DGS. Nesta fase, todos os praticantes frequentadores da instalação desportiva, bem como os funcionários, devem submeter-se à medição da temperatura corporal, antes do início da prática desportiva ou do trabalho, respetivamente.

Perante um quadro respiratório agudo de tosse (persistente ou agravamento de tosse habitual) ou febre (temperatura ≥ 38.0ºC) ou dispneia / dificuldade respiratória, deve proceder-se ao encaminhamento do caso suspeito para a "área de isolamento" do complexo desportivo e contactar SNS24 (808 24 24 24).

Organização de espaços de trabalho

- Organização do espaço de trabalho de forma a garantir o afastamento efetivo mínimo de 2 metros entre trabalhadores.
- Vedar o acesso as galerias do público.
- Reposicionar postos de trabalho em posição estratégica que impeça o "frente-a-frente".
- Colocação de "travões" nas portas, mantendo assim, sempre que possível todos os espaços abertos, de forma a promover a circulação do ar e evitar a necessidade de abertura.
- Definição de rotinas de circulação de forma a evitar cruzamentos (sinalização até que a rotina seja interiorizada).
- Reduzir os materiais, informativos ou outros e decorações nos edifícios para facilitar a limpeza e higiene das instalações.
- Manter circulação de ar preferencialmente com janelas abertas.
- Limpeza e desinfeção dos equipamentos comuns (teclados, monitores, ratos, telefones, fotocopiadora, terminais de pagamento automático) em cada troca de turno.
- Limpeza e desinfeção dos espaços comuns, duas vezes ao dia, nomeadamente elevadores, corrimões, salas de reunião, casas de banho, puxadores de portas).

- Limpeza e desinfeção do espaço pessoal de trabalho pelo menos 1 vez por dia (idealmente no final do horário de trabalho).
- A sala de isolamento irá manter-se devidamente equipada conforme o previsto no plano de contingência.

Proteção individual

A colocação, utilização e remoção adequadas de todo o equipamento de proteção individual (EPI), preconizado pelos Serviços de SO/SST, evitam a exposição do trabalhador a SARS-CoV-2 e à infeção.

A Piscina Municipal disponibiliza aos funcionários máscaras faciais, de acordo com a Orientação n.º 019/2020 da DGS.

Informação

Uma informação clara e sistematizada é um importante meio de coesão que permite comunicar medidas e soluções sobre a COVID-19, reduzindo a incerteza e a ansiedade e evitando pânico desnecessário.

- Todas as informações sobre a epidemia da COVID-19 e seu impacte neste equipamento deverão ser devidamente comunicadas.
- Todas as medidas de prevenção a implementar no âmbito da COVID-19 serão transmitidas, através de meios adequados, quer as de âmbito organizacional e de funcionamento deste equipamento.
- No âmbito da COVID-19 enquanto fator de risco para a saúde e segurança dos funcionários e utilizadores da piscina municipal, serão realizadas ações de informação e disponibilizados materiais informativos que podem ser consultados e partilhados.

4) Descrição dos processos que deverão ser seguidos na Piscina Municipal

Plano de higienizarão para a instalação

Em conformidade com as orientações da DGS, as superfícies de toque deverão ser limpas, no mínimo 6 vezes ao dia. A instalação deve ter informação para os utentes sobre as horas de limpeza, e informar também que as mesmas podem ser encerradas em determinados horários para limpeza em profundidade.

Colocação dos equipamentos e avaliação da necessidade de tratamento adicional ao plano de água

- Antes da colocação de todos os equipamentos no seu funcionamento normal, deverão ser avaliados todos os registos de níveis de desinfeção e de pH durante o tempo de encerramento da instalação.
- Antes da reabertura será necessário a recolha, por parte da entidade devidamente creditada, de análises químicas e microbiológicas definidas na norma NP 4542:2017 (Piscinas - Requisitos de qualidade e tratamento da água para uso nos tanques).
- Depois da abertura fazer verificações regulares para garantir os níveis de Cl e Ph e torná-los públicos para a paz de espírito dos utentes.

Limpeza e desinfeção de todos os espaços e superfícies

Tendo por base as orientações da DGS e OMS o novo Coronavírus (SARS-Cov-2), pode transmitir-se por contato direto e indireto, através de gotículas expelidas para as superfícies. Sendo exemplos dessas superfícies: maçanetas das portas, botões dos elevadores, misturadoras dos chuveiros, torneiras dos lavatórios, manípulos dos autoclismos, mesas, bancadas, cadeiras, corrimões, bancos, cacifos, material didático, etc.

Olhando para a tipologia da Piscina Municipal, existem diferentes zonas para os quais deve ser elaborado um plano de higienização detalhado:

- Cais das piscinas;
- Zonas comuns (receção, sala de espera, instalações sanitárias);
- Balneários;
- Zonas técnicas (exclusivas para o pessoal de manutenção e professores).

Como é uma zona de pé descalço, além de ser um espaço com muita frequência por parte dos utentes, os cuidados e atenção a ter com a sua desinfeção e higienização devem ser redobrados, em particular as seguintes áreas:

- Chão;
- Chuveiro lava-pés;
- Material didático;
- Bancos, cabides, etc;
- Paredes e vidros.

Chão

A frequência da limpeza e desinfeção tem de ser aumentada. Esta deverá ser feita essencialmente nos percursos criados de entrada e saída dos cais. No entanto, é conveniente o reforço diário após cada duas horas de utilização e uma desinfeção global dos cais pelo menos duas vezes por dia, uma ao fim da manhã e outra a meio da tarde mediante a taxa de utilização.

Chuveiro lava-pés

Deverá ser higienizada com a mesma periocidade dos cais das piscinas e com os mesmos produtos utilizados na limpeza e desinfeção dos cais.

Material didático

Este deverá ser sempre desinfetado após a sua utilização com produtos à base de cloro ou peróxido de hidrogénio, sendo que cada artigo apenas deve ser utilizado 1 vez por cada dia.

Bancos, cabides, etc;

Estão devidamente assinalados os lugares permitidos para a sua utilização.

Paredes e vidros

Sendo zonas de menor contacto deverão ser higienizadas uma vez por dia.

Zonas comuns (corredores)

As zonas de toque frequente (maçanetas das portas, botões dos elevadores, corrimões, balcão, etc) devem ser desinfetadas no mínimo 6 vezes ao dia. No caso de superfícies de toque sistemático, como puxadores das portas, torniquetes e balcão, mesas e cadeiras, e de acordo com as orientações da DGS, devem ser higienizados de hora a hora.

O chão e os vidros devem ser higienizados pelo menos duas vezes por dia e as paredes pelo menos uma vez por dia. Álcool gel está disponível em todas as áreas da instalação para higienização das mãos (obrigatório).

Receção

Como é a zona de entrada, tem de ficar disponível desinfetante para as mãos, para que todos os que entrem na instalação procedam à respetiva higienização, assim como existe um tapete de desinfeção dos sapatos.

As zonas de toque frequente (maçanetas das portas, botões dos elevadores, corrimões, balcão, etc) devem ser desinfetadas no mínimo 6 vezes ao dia. No caso de superfícies de toque sistemático, como puxadores das portas, torniquetes e balcão, e de acordo com as orientações da DGS, devem ser higienizados de hora a hora.

O chão e os vidros devem ser higienizados pelo menos duas vezes por dia e as paredes pelo menos uma vez por dia.

Instalações Sanitárias

Deverão ser lavadas pelo menos 3 vezes por dia com produtos que tenham detergente e desinfetante.

Balneários

A utilização dos balneários é permitida pois é possível assegurar as condições de distanciamento físico, higienização, limpeza e desinfeção preconizadas na Orientação n.º 014/2020 da DGS.

Por serem espaços de uso comum e com superfícies de contato frequente, os balneários serão sujeitos a um aumento da frequência de limpeza e higienização.

Será também realizada a limpeza, higienização e desinfeção dos cacifos, cabides, chuveiros/cabines de duche e instalações sanitárias, após cada utilização, ou seja, no final de cada aula. Estando sempre previsto 45 minutos de arejamento do espaço antes da utilização seguinte.

O chão e os vidros devem ser higienizados pelo menos duas vezes por dia e as paredes pelo menos uma vez por dia.

Zonas técnicas

Apesar de serem de acesso restrito, devem ser higienizadas aquelas de contato frequente pelo menos duas vezes por dia.

Zonas dos Equipamentos Técnicos

Como é utilizada apenas por dois técnicos e segundo as indicações da DGS, bastará higienizar uma vez por dia.

Cronograma do Plano de Higienização

Entrada nas instalações	Saída as instalações	Início da Higienização	Fim da Higienização
09h30	10h15	07h30	09h20
10h30	12h00	10h15	10h25
Encerrada p/ almoço	Encerrada p/almoço	13h30	14h20
15h00	16h00	16h10	16h30
17h45	18h30	18h30	18h45
19h15	20h00	Encerramento	Encerramento

5) Normas a utilizar nos vários espaços e rácio de utentes por espaço

Cais das Piscinas

- Os utentes deverão respeitar a sinalização de circulação de toda a instalação. O acesso ao plano de água faz-se pelas escadas sinalizadas para o efeito, assim como quando saírem da água.
- Obrigatoriedade de higienização das mãos na entrada do cais da piscina.
- Recomendar aos utentes o uso de óculos de natação dentro da mesma e área circundante, de modo a evitar tocar com as mãos nos olhos.

Receção

Como é a zona de entrada, está disponível desinfetante para as mãos, para que todos os que entrem na instalação procedam à respetiva higienização.

O acesso às instalações depende da apresentação de um dos seguintes elementos:

- Certificado Digital COVID da EU, admitido nos termos do Decreto-Lei n.º 54-A/2021, de 25 de junho;
- Comprovativo de vacinação que ateste o esquema vacinal completo, há pelo menos 14 dias, com uma vacina contra a COVID-19, de acordo com o previsto no n.º 2 do artigo 5.º do Decreto-Lei n.º 54-A/2021, de 25 de junho;
- Comprovativo de realização laboratorial de teste molecular de amplificação de ácidos nucleicos (TAAN), nas últimas 72 horas, com resultado negativo ou um teste rápido de antigénio nas últimas 48

horas, com resultado negativo ou um autoteste, com resultado negativo, realizado no momento, à porta do estabelecimento que se pretende frequentar, sob supervisão e verificação dos trabalhadores responsáveis pelo acesso a estes espaços.

Este espaço deverá ser, principalmente, de circulação e acesso às instalações, sendo que apenas nas situações estritamente necessárias (pagamentos, esclarecimentos e outros processos administrativos) será autorizada a permanência neste espaço e sempre respeitando a sinalização correspondente.

A distância para a receção será de 2 metros.

A ocupação em permanência é de 2 pessoas.

Instalações Sanitárias

As instalações sanitárias de uso público apenas podem ser utilizadas por 1 utente de cada vez.

Zonas Comuns

As regras de frequência no espaço estão definidas à entrada e todos os procedimentos a serem adotados, pelos colaboradores, aderentes e acompanhantes, que devem ser afixados de forma a ficarem visíveis a todos.

Balneários

A utilização de balneários e chuveiros/cabines de duche vai considerar as seguintes recomendações:

- É garantida a utilização de cabides nos balneários de modo a permitir o distanciamento físico de dois metros entre utilizadores;
- É garantida a utilização de chuveiros/cabines de duche que permitam o distanciamento físico de pelo menos dois metros entre utilizadores;
- O responsável do espaço/instalação definiu que a lotação máxima permitida que será a seguinte:

Balneários Femininos	Lotação máx.
B1	8
Chuveiros	3

Balneários Masculinos	Lotação máx.
B1	8
Chuveiros	3

- Os circuitos de circulação de funcionários e utentes serão feitos num só sentido, evitando o cruzamento entre pessoas;
- Assinalar de forma visível quais os cabides, cacifos e chuveiros/cabines de duche que podem ser utilizados estarão assinalados de forma visível. Depois de usados devem ser fechados e marcados, (impedindo assim o uso logo de seguida) para posterior limpeza e desinfeção.

Plano de Água

Alteração dos espaços de aula e dando cumprimento à distância de segurança de 3m entre praticantes os espaços de aula devem ter uma configuração mais quadrangular, isto é, que o comprimento seja reduzido e a largura aumentada. Como por exemplo: aula em pista de 25m x 2m passa a ser de 12,5m x 4m.

Baseado neste pressuposto teremos os seguintes rácios de n.º pessoas/espaço de aula:

Piscina	Medida	Área	Nº máximo de alunos	Tipo de utilização	Dinâmica
18 metros	18m x 4m	72m²	8	Aulas	Trabalho em vagas ou carrosel *
Qualquer tipologia	18m x 8m	144m²	12	Hidroginástica	Mais estática

* Alternativa ao espaço aberto será manter a pista divisória e circular num sentido único em cada pista.

Álcool gel está disponível à entrada da piscina para higienização das mãos (obrigatório).

6) Outros Procedimentos Necessários

Mapa de aulas

- Foi reorganizado de forma a garantir o não cruzamento de utentes nas instalações.
- A lotação das turmas foi revista de forma a garantir que, aquando da sua prossecução, esteja garantido o distanciamento físico previsto de 3 metros quadrados entre utentes.
- A organização do plano de água foi feita tendo em conta a garantia do distanciamento físico previsto e, ao mesmo tempo, a funcionalidade específica para a realização dos exercícios.
- Para a utilização livre da piscina foram criadas condições de forma a articular em segurança a sua utilização.

Registo diário de entradas (utilizadores e outros)

- Todos os utilizadores deverão registar a sua entrada na instalação digitalmente através do seu Cartão de utilizador.
- Os utentes que ainda não possuam Cartão de Utilizador, devem fornecer os seus dados (nome ou n.º de utente) na receção, para o devido registo digital.
- Deve ser criado um arquivo de Registo Diário de Utilizadores fazendo assim, um histórico de utilização diária da instalação.

Outros

- Os colaboradores da instalação terão máscaras de proteção e têm de medir a temperatura.
- Evitar as paragens na parede. Para isso também se pode explicar a aula antes desta ter início, num quadro.
- Impedir o acesso ao interior da piscina de objetos no exterior (mochilas, sacos, etc.).

7) Deslocações e Processo Administrativo

Comportamento fora das instalações

O comportamento fora das instalações deve reger-se pelas mais recentes orientações da Direção Geral de Saúde, no que se refere ao recolhimento domiciliário, distanciamento social, etiqueta respiratória e demais recomendações.

Deslocações para e das instalações

As deslocações para e das instalações devem ser efetuadas, sempre que possível, em veículo próprio, sem contacto com terceiros, respeitando as mais recentes orientações da Direção-Geral de Saúde.

Os utilizadores só devem dirigir-se às instalações se assintomáticos. Na presença de sintomas ou de temperatura elevada medida no domicílio, os utilizadores devem abster-se da deslocação às instalações e procurar assistência médica.

Circulação no interior das instalações

A circulação no interior das instalações deverá realizar-se exclusivamente pelos percursos devidamente sinalizados, estando proibidas socializações dentro das instalações. As deslocações nas instalações devem ser realizadas com a distância de, pelo menos, 2 metros de outros utilizadores e com máscara cirúrgica.

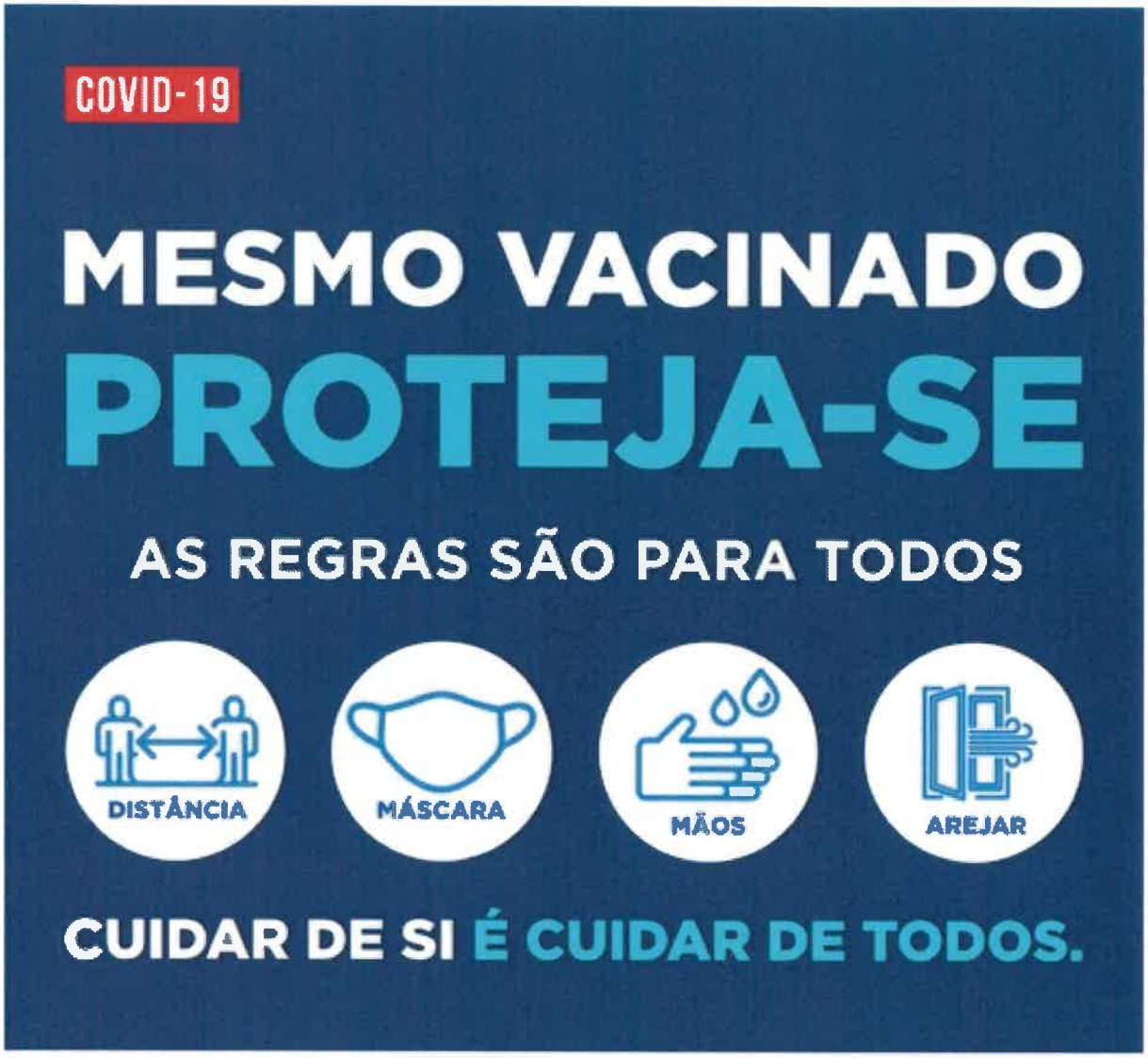
.

ANEXO II

INFORMAÇÃO PÚBLICA

USO
DE MÁSCARA
OBRIGATÓRIO

COVID-19
PLANO DE TESTAGEM
TESTAR!
É FUNDAMENTAL
Fazer regularmente um teste
é um ato de cidadania.
REPÚBLICA PORTUGUESA
SAÚDE
SNS
SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE
DGS
desde 1899
Direção-Geral da Saúde
Instituto_Nacional de Saúde
Doutor Ricardo Jorge


COVID-19
MESMO VACINADO
PROTEJA-SE
AS REGRAS SÃO PARA TODOS
DISTÂNCIA
MÁSCARA
MÃOS
AREJAR
CUIDAR DE SI É CUIDAR DE TODOS.
#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA
#VACINACOVID19PT
#UMCONSELHODADGS
SNS
DGS

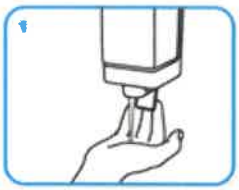
COVID-19
Para a proteção de todos e do ambiente, coloque a máscara no lixo
#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS
REPÚBLICA PORTUGUESA
SAÚDE
SNS
DGS
Protegida pelo Código do Direito de Autor e dos Direitos Conexos (D.L. 63/85 de 14 de março)

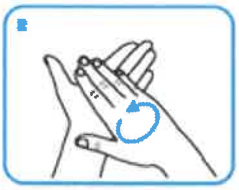
COVID-19
MANTENHA-SE SEGURO
Coloque a máscara de forma correta.
A má utilização não o protege.
#UMCONSELHODADGS
#ESTAMOSON
REPÚBLICA PORTUGUESA
SNS
DGS
não paramos
ESTAMOS ON

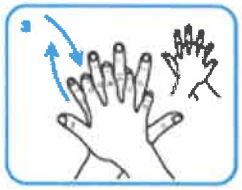
COVID-19
ESCOLHA PROTEGER-SE
LEMBRE-SE SEMPRE DESTAS REGRAS SIMPLES
DISTÂNCIA
MÁSCARA
MÃOS
#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS
REPÚBLICA PORTUGUESA
SAÚDE
SNS
SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE
DGS desde 1899

COVID-19
SE TIVER ALGUM DESTES SINTOMAS
TOSSE
FEBRE
FALTA DE AR
DIFICULDADE RESPIRATÓRIA
PERDA OU DIMINUIÇÃO DE OLFATO E PALADAR
MANTENHA-SE EM AUTOISOLAMENTO
E LIGUE SNS 24 - 808 24 24 24
REPÚBLICA PORTUGUESA
SNS
DGS

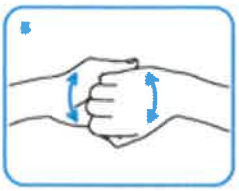
Molhe as mãos com água


Aplicar sabão/detergente em quantidade suficiente para cobrir todas as superfícies da mão


Esfregar as palmas das mãos, uma contra a outra


Palma direita sobre o dorso com os dedos interlaçados e vice-versa

Palma com palma, com dedos interlaçados

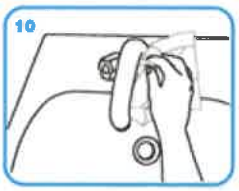

Parte de trás dos dedos com a palma da mão oposta com os dedos juntos

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

Esfregue rotativamente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice-versa

Volte a enxaguar as mãos com água corrente

Seque as mãos com toalhete descartável


Feche a torneira com o toalhete

Agora as suas mãos estão seguras

Como Fazer a Fricção Anti-Séptica das Mãos com Preparações Alcoólicas?

Friccione as mãos com Preparações Alcoólicas! Higienize as mãos com água e sabonete apenas quando estiverem visivelmente sujas!

Duração de todo o procedimento: 20 a 30 seg

Aplique uma quantidade suficiente de preparação alcoólica em uma mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies das mãos.

Friccione as palmas das mãos entre si.

Friccione a palma direita contra o dorso da mão esquerda entrelaçando os dedos e vice-versa.

Friccione a palma das mãos entre si com os dedos entrelaçados.

Friccione o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando os dedos, com movimento de vai-e-vem e vice-versa.

Friccione o polegar esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita, utilizando-se de movimento circular e vice-versa.

Friccione as polpas digitais e unhas da mão direita contra a palma da mão esquerda, fazendo um movimento circular e vice-versa.

Quando estiverem secas, suas mãos estarão seguras.

Como Higienizar as Mãos com Água e Sabonete?

Higienize as mãos com água e sabonete apenas quando estiverem visivelmente sujas! Senão, friccione as mãos com preparações alcoólicas!

Duração de todo o procedimento: 40 a 60 seg

ANEXO III

REGISTOS

REGISTOS DE PARTICIPAÇÃO EM AÇÃO DE FORMAÇÃO

Ação de formação		
Data	Nome	Assinatura

PISCINA MUNICIPAL DO ARCO DE BAÚLHE

Registo de Frequência Diária de Colaboradores

Mês:_____

Nome Completo	Função	Dia	Hora de entrada	Hora de Saída	Contacto

PISCINA MUNICIPAL DO ARCO DE BAÚLHE

Registo de Frequência Diária de Utentes

Mês:_____

Nome Utilizador	Data de nascimento	nº de utente	Dia	Hora	Contacto

PISCINA MUNICIPAL DO ARCO DE BAÚLHE

Registos do Plano de Higienização

Piscina Municipa de Refojos	REGISTO DE HIGIENIZAÇÃO COM BASE NA ORIENTAÇÃO DA DGS Nº 014/2020 DE 21 DE MARÇO	Ano: _____ Mês: _____

Zona a higienizar	Dias do Mês																													
	Nº de Higienizações	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
WC Masculinos	1ª																															
	2ª																															
	3ª																															
WC Femininos	1ª																															
	2ª																															
	3ª																															

Exemplo: Higienização foi efectuada pela operadora Maria - coloca-se M

Operadores: _____; _____; _____; _____;

Piscina Municipal de Refojos	REGISTO DE HIGIENIZAÇÃO COM BASE NA ORIENTAÇÃO DA DGS Nº 014/2020 DE 21 DE Março	Ano: _____ Mês: _____

Nota: Mesas, Assentos, Cadeiras, Balcão - efectuar higienização a cada utilização

Zona a higienizar	Nº de Higienizações	Dias do Mês																												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Pavimentos	1ª																															
	2ª																															
	3ª																															
	4ª																															
	5ª																															
	6ª																															
Maçanetas de portas	1ª																															
	2ª																															
	3ª																															
	4ª																															
	5ª																															
	6ª																															
Interruptores de luz	1ª																															
	2ª																															
	3ª																															
	4ª																															
	5ª																															
	6ª																															
Equipamentos (Computadores e outros)	1ª																															
	2ª																															
	3ª																															
	4ª																															
	5ª																															
	6ª																															
Torneiras de lavatórios	1ª																															
	2ª																															
	3ª																															
	4ª																															
	5ª																															
	6ª																															
Manipulos de autoclismo	1ª																															
	2ª																															
	3ª																															
	4ª																															
	5ª																															
	6ª																															
Puxadores de armários	1ª																															
	2ª																															
	3ª																															
	4ª																															
	5ª																															
	6ª																															

Exemplo: Higienização foi efectuada pela operadora Maria - colocar a letra **M**

Operadores: _____; _____; _____; _____;

Piscina Municipal de Refojos	REGISTO DE HIGIENIZAÇÃO COM BASE NA ORIENTAÇÃO DA DGS Nº 014/2020 DE 21 DE Março	Ano: _____ Mês: _____

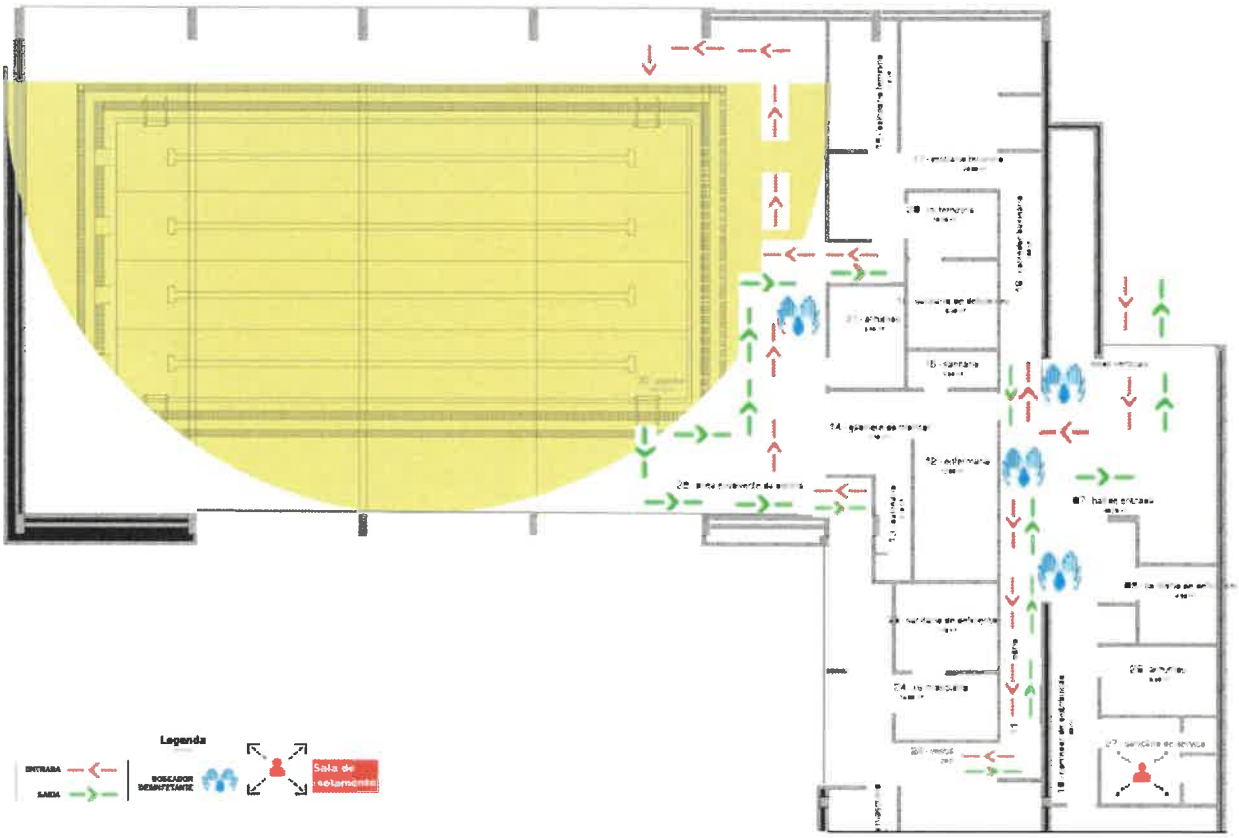
Nota: Higienização do Cais da Piscina Municipal Descoberta

Zona a higienizar	Nº de Higienizações	Dias do Mês																												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Chuveiros exteriores	1ª																															
	2ª																															
	3ª																															
	4ª																															
	5ª																															
	6ª																															
Maçanetas de portas	1ª																															
	2ª																															
	3ª																															
	4ª																															
	5ª																															
	6ª																															
Corrimão metalico exterior	1ª																															
	2ª																															
	3ª																															
	4ª																															
	5ª																															
	6ª																															
Corrimão das escadas de acesso ao tanque	1ª																															
	2ª																															
	3ª																															
	4ª																															
	5ª																															
	6ª																															
Colmos	1ª																															
	2ª																															
	3ª																															
	4ª																															
	5ª																															
	6ª																															
Cais da piscina	1ª																															
	2ª																															
	3ª																															
	4ª																															
	5ª																															
	6ª																															
Outros	1ª																															
	2ª																															
	3ª																															
	4ª																															
	5ª																															
	6ª																															

Exemplo: Higienização foi efectuada pela operadora Maria - colocar a M

Operadores: _____; _____; _____; _____;

ANEXO IV

PLANTA

Planta da Piscina – Circuito de circulação