



**MUNICÍPIO DE BELMONTE**



**Serviço Municipal de Proteção Civil**

**PLANO DE CONTINGÊNCIA  
PISCINA MUNICIPAL DE  
CARIA  
CORONAVÍRUS (COVID-19)**



**Assunto:** Plano de Contingência para a Piscina Municipal de Caria (COVID-19)

Este é um documento de **caráter PÚBLICO** que **se destina à divulgação pública**. É orientado para uma determinada operação ou operações interligadas a executar simultânea ou sucessivamente, visando um objetivo comum a atingir, normalmente num espaço e tempo determinado, e quando posto em execução passa a ordem de operações.

**Homologo**

01/07/2021

O Presidente da Câmara Municipal

Dr. António Pinto Dias Rocha

## 1. CONTROLO DE ALTERAÇÕES

Revisão	Data	Alterações



**Assunto:** Plano de Contingência para a Piscina Municipal de Caria (COVID-19)

## Conteúdo

1.	CONTROLO DE ALTERAÇÕES .....	1
2.	INTRODUÇÃO .....	3
3.	A DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19).....	3
4.	A TRANSMISSÃO DO COVID-19 .....	4
5.	DEFINIÇÃO DA ÁREA DE ISOLAMENTO .....	4
6.	DESIGNAÇÃO DO RESPONSÁVEL .....	5
7.	PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO .....	5
8.	PROCEDIMENTOS DE LIMPEZA DA SALA DE ISOLAMENTO NUM CASO CONFIRMADO .....	5
9.	PROCEDIMENTOS NA VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS.....	6
10.	USO DE MÁSCARA .....	6
11.	MEDIDAS DE PREVENÇÃO ESPECÍFICAS .....	6
	ANEXO I - MEDIDAS DE PREVENÇÃO DA TRANSMISSÃO DO COVID-19 .....	9
	Anexo II – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM GEL ALCOÓLICO ...	11
	Anexo III – COMO COLOCAR CORRETAMENTE A MÁSCARA CIRÚRGICA.....	12



**Assunto:** Plano de Contingência para a Piscina Municipal de Caria (COVID-19)

## 2. INTRODUÇÃO

O presente documento dá a divulgar os pontos essenciais do Plano de Contingência da Piscina Municipal de Belmonte para a Doença por Coronavírus (COVID-19) estabelecido pelo Município de Belmonte, fornece informação aos colaboradores e usuários da Piscina Municipal sobre esta nova doença, sobre as medidas de prevenção e controlo desta infeção, e sobre os procedimentos e medidas a adotar perante a identificação de casos suspeitos e/ou confirmados. Este Plano de Contingência para a Doença por Coronavírus (COVID-19) foi desenvolvido com base nas orientações da Direção-Geral da Saúde (DGS) e na melhor evidência científica disponível até ao momento. Os colaboradores serão informados sobre a doença por coronavírus (COVID19) e sobre as formas de evitar a transmissão, através dos meios mais adequados: Boletim Informativo, por correio eletrónico, afixação de cartazes nos espaços comuns, etc. De igual modo, a informação sobre as recomendações e procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência da Piscina Municipal para a Doença por Coronavírus (COVID-19) será amplamente divulgada, através dos meios mais adequados. O Município de Belmonte está comprometido com a proteção da saúde e a segurança dos seus colaboradores, tendo também um papel importante a desempenhar na limitação do impacto negativo deste surto na comunidade, face às valências de conhecimento que detêm em diversas áreas.

## 3. A DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19)

Os coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano e são bastante comuns em todo o mundo. A infeção origina sintomas inespecíficos como tosse, febre ou dificuldade respiratória, ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia. O novo coronavírus (SARS-CoV-2), agente causador da doença por coronavírus (COVID-19), foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, na Cidade de Wuhan (China). Embora o epicentro da epidemia tenha ocorrido em Wuhan, Província de Hubei (China), onde estão relatados a maior parte dos casos, o risco de infeção não se limita a Wuhan, mas a qualquer região com casos confirmados onde se verifique transmissão ativa e sustentada do vírus. O período de incubação do novo coronavírus é de 2 a 14 dias. Isto significa que se uma pessoa permanecer bem 14 dias após contactar com um caso confirmado de doença por coronavírus (COVID-19), é pouco provável que tenha sido contagiada. Após exposição a um caso confirmado de COVID-19, podem surgir os seguintes sintomas:

- Tosse de novo ou agravamento do padrão habitual;
- Febre (temperatura corporal  $\geq 38,0^{\circ}\text{C}$ ) sem outra causa atribuível;
- Dispneia / dificuldade respiratória sem outra causa atribuível;
- Anosmia de início súbito;
- Disgeusia (distorção persistente do paladar, sendo transitória ou permanente) ou ageusia (completa falta de paladar) de início súbito;

De forma geral, estas infeções podem causar sintomas mais graves em pessoas com sistema imunitário mais fragilizado, pessoas mais velhas, e pessoas com doenças crónicas como diabetes, cancro e doenças respiratórias.



**Assunto:** Plano de Contingência para a Piscina Municipal de Caria (COVID-19)

## 4. A TRANSMISSÃO DO COVID-19

A COVID-19 transmite-se pessoa-a-pessoa por contacto próximo com pessoas infetadas pelo SARS-CoV-2 (transmissão direta), ou através do contacto com superfícies e objetos contaminados (transmissão indireta).

A transmissão por contacto próximo ocorre principalmente através de gotículas que contêm partículas virais que são libertadas pelo nariz ou boca de pessoas infetadas, quando tosse ou espirram, e que podem atingir diretamente a boca, nariz e olhos de quem estiver próximo.

As gotículas podem depositar-se nos objetos ou superfícies que rodeiam a pessoa infetada e, desta forma, infetar outras pessoas quando tocam com as mãos nestes objetos ou superfícies, tocando depois nos seus olhos, nariz ou boca.

Existem também evidências sugerindo que a transmissão pode ocorrer de uma pessoa infetada cerca de dois dias antes de manifestar sintomas.

## 5. DEFINIÇÃO DA ÁREA DE ISOLAMENTO

É estabelecida uma área de isolamento na Piscina Municipal de Caria. A colocação de um colaborador ou visitante suspeito de infeção por COVID-19 numa área de isolamento visa impedir que outras pessoas possam ser expostas e infetadas. Esta medida tem como principal objetivo evitar a propagação de uma doença transmissível. Esta área está equipada com:

- ✓ cadeira e marquesa (para descanso e conforto do suspeito de infeção por COVID-19, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo INEM);
- ✓ kit com água e alguns alimentos não perecíveis;
- ✓ contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico);
- ✓ solução antisséptica de base alcoólica;
- ✓ toalhetes de papel;
- ✓ máscara(s) cirúrgica(s);
- ✓ luvas descartáveis;
- ✓ termómetro.

Nesta área, existe uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do caso suspeito.



**Assunto:** Plano de Contingência para a Piscina Municipal de Caria (COVID-19)

## 6. DESIGNAÇÃO DO RESPONSÁVEL

Qualquer colaborador ou usuário com sinais e sintomas de COVID-19 e ligação epidemiológica, ou que identifique alguém com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito, informa a chefia direta (preferencialmente por via telefónica) e dirige-se para a área de isolamento, definida no Plano de Contingência.

<b>Presidente da Junta de Freguesia de Caria</b>	Pedro Torrão	963882470
<b>Proteção Civil Municipal</b>	Telma Pombal	926947484

## 7. PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO

É considerado caso possível de COVID-19 a pessoa que desenvolve o quadro clínico a ou b, seguidamente indicado, de acordo com a Norma nº 004/2020 da DGS, na sua versão atual:

a. Quadro clínico sugestivo de infeção respiratória aguda com, pelo menos, um dos seguintes sintomas:

- Tosse de novo, ou agravamento do padrão habitual, ou associada a cefaleias ou mialgias OU;
- Febre (temperatura  $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$ ) sem outra causa atribuível OU;
- Dispneia / dificuldade respiratória, sem outra causa atribuível.

b. Anosmia (perda completa de olfato), ageusia (falta completa de paladar) ou disgeusia (distorção persistente de paladar) de início súbito.

O trabalhador ou o nadador salvador, sempre que identifique alguém com sintomas compatíveis com a definição de caso possível ou de caso provável, informa a sua chefia direta (preferencialmente por via telefónica) da situação e encaminha o caso suspeito para a sala de isolamento e liga para a linha de Saúde 24 e segue as recomendações que lhe forem indicadas.

## 8. PROCEDIMENTOS DE LIMPEZA DA SALA DE ISOLAMENTO NUM CASO CONFIRMADO

Na situação de **caso confirmado**, o Responsável deve:

- Esperar pelo menos 20 minutos depois de a pessoa doente, ou suspeita de estar doente sair da área de isolamento/quarentena e, só depois, iniciar os procedimentos de limpeza em segurança;



**Assunto:** Plano de Contingência para a Piscina Municipal de Caria (COVID-19)

- Preparar a solução de lixívia (hipoclorito de sódio) com concentração original de 5% ou mais de cloro livre. A lixívia deve ser diluída na altura de utilizar. A solução diluída deve ser a 0,1%, na proporção de 1 parte de lixívia para 49 partes iguais de água (**Consulte o Anexo I da Orientação**

**014/2020**);

- Lavar primeiro as superfícies com água e detergente;
- Em seguida, espalhar uniformemente a solução de lixívia nas superfícies;
- Deixar atuar a lixívia nas superfícies durante pelo menos 10 minutos – ler as instruções do fabricante/fornecedor. Esta etapa é fundamental;
- De seguida enxaguar as superfícies só com água quente;
- Deixar secar ao ar.

## 9. PROCEDIMENTOS NA VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS

Os colaboradores da Piscina Municipal de Caria são responsáveis pelo preenchimento de uma folha de registo diária com o nome e contacto de todos os usuários das instalações. Nesse sentido, e caso se confirme um caso positivo nas piscinas municipais serão contactadas todas as pessoas que estiveram naquele dia no mesmo espaço do caso confirmado.

O tipo de exposição do contacto próximo determinará o tipo de vigilância que será definido pelas autoridades de saúde.

## 10. USO DE MÁSCARA

Todos os colaboradores são obrigados a utilizar máscara, os utilizadores da piscina são obrigados a utilizar quando se deslocam nas áreas comuns assim como nos espaços fechados.

## 11. MEDIDAS DE PREVENÇÃO ESPECÍFICAS

O Município de Belmonte adotará as seguintes medidas por forma a formar e sensibilizar os utilizadores:

- Colocação de sinalética preventiva (distanciamento social, uso de máscara, uso de chinelos, distanciamento entre chapéus de sol, distanciamento entre toalhas, sinalética indicadora dos circuitos);
- A piscina não admitirá entradas no período das 13h às 14h para proceder à desinfeção dos balneários;
- Sempre que mudar os utilizadores das espreguiçadeiras as mesmas serão desinfetadas;



**Assunto:** Plano de Contingência para a Piscina Municipal de Caria (COVID-19)

- Disponibilização de dispensadores de solução alcoólica junto às receções, entradas e saídas dos balneários, salas ou espaços de atividade física ou lazer;
- Divulgação de informação aos colaboradores e usuários;
- Criação de uma área de isolamento;
- Distribuição de EPI's: máscaras e luvas para os colaboradores;
- Todos os espaços, materiais e equipamentos utilizados no decorrer da prática de exercício físico e desporto são submetidos a limpeza e desinfecção nos termos da Orientação n.º 014/2020 da DGS, nomeadamente todas as superfícies de contato;
- É obrigatório o uso correto de máscara para circulação nas instalações da Piscina Municipal;
- Os colaboradores da Piscina Municipal de Caria, são responsáveis pelo preenchimento de uma folha de registo diária com os dados (nome e contacto) de todos os usuários das instalações, quem se negue a fornecer estes elementos não pode entrar nas piscinas;
- As sessões de treino em grupo e a utilização dos balneários e chuveiros serão de acordo com a norma N.º 030/2020 da DGS;
- Obrigatório manter a distância de pelo menos dois metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico e desporto (receção, bar/cafetaria, espaços de circulação, etc.);
- Obrigatório manter a distância de pelo menos três metros entre pessoas durante a prática de exercício físico e desporto;
- Obrigatório manter a distância mínima de 1,5m entre toalhas/espreguiçadeiras de pessoas que não pertençam ao mesmo grupo e 3m entre as extremidades dos guarda-sóis;
- Lotação:
  - Lotação total: 150 pessoas (excluindo os colaboradores da piscina);
  - Lotação dentro do plano de água grande: 25 pessoas
  - Lotação dentro do plano de água pequeno: 5 pessoas.



**Assunto:** Plano de Contingência para a Piscina Municipal de Caria (COVID-19)

# Anexos



**Assunto:** Plano de Contingência para a Piscina Municipal de Caria (COVID-19)

## ANEXO I - MEDIDAS DE PREVENÇÃO DA TRANSMISSÃO DO COVID-19

A melhor maneira de prevenir a infeção é evitar a exposição ao vírus. Existem princípios gerais que qualquer pessoa pode seguir para prevenir a transmissão de vírus respiratórios:

- ✓ **Lavar as mãos com frequência** – com sabão e água, ou esfregar as mãos com gel alcoólico se não for possível lavar as mãos. Se as mãos estiverem visivelmente sujas, devem ser usados preferencialmente sabão e água.



- ✓ **Cobrir a boca e o nariz** com um lenço de papel descartável sempre que for necessário assoar, tossir ou espirrar. O lenço de papel deverá ser descartado num caixote de lixo e, em seguida, deverão ser lavadas as mãos. Na ausência de lenços de papel descartável, poder-se-á tossir ou espirrar para a prega do cotovelo. Nunca se deve tossir nem espirrar para o ar ou para as mãos.



**Assunto:** Plano de Contingência para a Piscina Municipal de Caria (COVID-19)



- ✓ As pessoas que **sintam tosse, febre ou dificuldade respiratória** devem **contactar** telefonicamente a pessoa responsável para avaliar a situação e aconselhar quais as medidas a tomar.
- ✓ Os colaboradores/usuários devem **lavar as mãos**:
  - Antes de sair de casa
  - Ao chegar ao pavilhão
  - Após usar a casa de banho
  - Após as pausas
  - Antes de sair do local de trabalho
- ✓ Utilizar um gel alcoólico que contenha pelo menos 60% de álcool se não for possível lavar as mãos com água e sabão.
- ✓ **Evitar tocar** nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos.
- ✓ **Evitar contacto próximo** com pessoas com tosse, febre ou dificuldade respiratória.
- ✓ Limpar e desinfetar frequentemente objetos e superfícies de utilização comum.
- ✓ Em caso de sintomas ou dúvidas contactar a **Linha SNS24: 808 24 24 24**.
- ✓ Não se deslocar diretamente para nenhum estabelecimento de saúde.
- ✓ Consultar regularmente informação afixada e em <http://www.dgs.pt>



**Assunto:** Plano de Contingência para a Piscina Municipal de Caria (COVID-19)

## Anexo II – FOLHETO INFORMATIVO: TÉCNICA DE HIGIENE DAS MÃOS COM GEL ALCOÓLICO

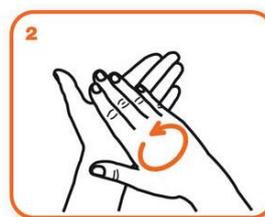
# Fricção Anti-séptica das mãos



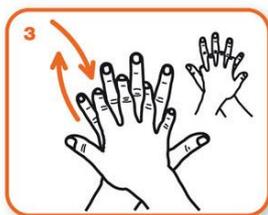
Duração total do procedimento: 20-30 seg.



1a Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



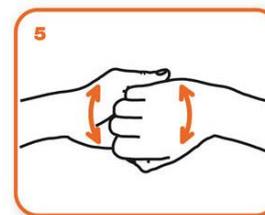
2 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



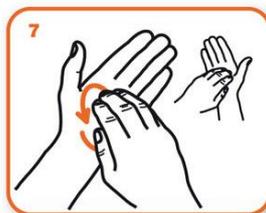
4 As palmas das mãos com dedos entrelaçados



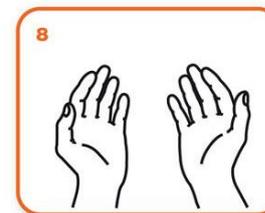
5 Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



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



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



8 Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.



**Assunto:** Plano de Contingência para a Piscina Municipal de Caria (COVID-19)

## Anexo III – COMO COLOCAR CORRETAMENTE A MÁSCARA CIRÚRGICA

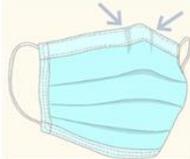
### Para Colocar a Máscara

#### 1. Higienize as mãos



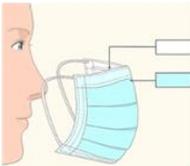
#### 2. Coloque a máscara na posição correta

A extremidade superior da máscara é a que tem um encaixe que assenta e molda-se ao nariz.



#### 3. Coloque a máscara do lado correto

A parte interna das máscaras é branca, enquanto a externa tem outra cor. Antes de colocar a máscara verifique se está do lado correto.



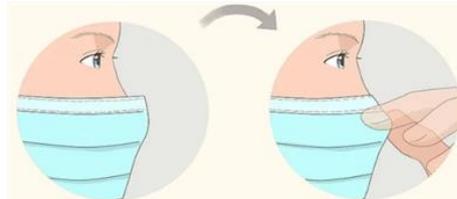
#### 4. Coloque a máscara no rosto

Existem diversos tipos de máscaras médicas no mercado, cada um com um método próprio de aplicação.

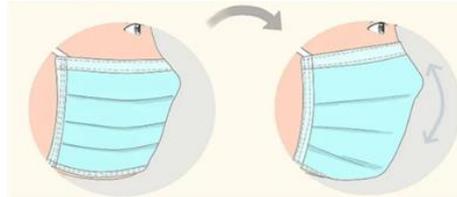
- ✓ Com alças para as orelhas
- ✓ De amarrar
- ✓ Com faixas



#### 5. Ajuste a máscara no nariz



#### 6. Se necessário, amarre a tira inferior da máscara



#### 7. Ajuste a máscara no rosto e debaixo do queixo

