



**GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS**

**Piscina Municipal
de Campo de Ourique**

**PLANO DE
CONTINGÊNCIA
PARA A COVID-19**

Revisto em 1 Outubro de 2021

ÍNDICE

Introdução.....	3
Objectivos (do plano)	4
Coordenação (equipa).....	5
Horário de funcionamento da PMCO	5
Período de vigência/Activação do Plano	5
Gestão de casos suspeitos.....	6
Medidas e procedimentos gerais de prevenção:	8
Manutenção preventiva	8
ÁREA DE ISOLAMENTO	10
limpeza e desinfecção de superfícies da área de isolamento onde esteve uma pessoa suspeita de covid-19	10
limpeza e desinfecção de superfícies que contenham sangue ou outros produtos orgânicos.....	11
Procedimentos para funcionários	11
Procedimentos para circulação nas instalações.....	11
Procedimentos de limpeza e higienização	13
Procedimentos para as aulas.....	14
Procedimentos para balneários, chuveiros/cabines de duche e sanitários	14
Cumprir e fazer cumprir as medidas e procedimentos definidos no plano de contingência.....	14
Contactos:.....	15
ANEXO 1.	16
ANEXO 4.	18
ANEXO 5.	21

INTRODUÇÃO

A COVID-19 em Portugal

A avaliação de risco em Portugal encontra-se em atualização permanente, de acordo com a evolução do surto. O Centro Europeu de Prevenção e Controlo das Doenças (ECDC) e a Direção-Geral da Saúde (DGS), emitem comunicados diários com o sumário da informação e recomendações mais recentes.

Sintomas da COVID-19

A maioria das pessoas infectadas apresenta sintomas ligeiros a moderados de infecção respiratória aguda: Febre ($T > 37,5^{\circ}\text{C}$); Tosse; Dificuldade respiratória (falta de ar).

Em casos mais graves pode causar pneumonia grave, com insuficiência respiratória aguda, falência renal e de outros órgãos, e eventual morte. Contudo, a maioria dos casos recupera sem sequelas.

Transmissão da COVID-19

A COVID-19 transmite-se por contacto próximo com pessoas infectadas pelo vírus, ou superfícies e objectos contaminados. Esta doença transmite-se através de gotículas libertadas pelo nariz ou boca quando tossimos ou espirramos, que podem atingir directamente a boca, nariz e olhos de quem estiver próximo. As gotículas podem depositar-se nos objetos ou superfícies que rodeiam a pessoa infetada. Por sua vez, outras pessoas podem infetar-se ao tocar nestes objetos ou superfícies e depois tocar nos olhos, nariz ou boca com as mãos. Estima-se que o período de incubação da doença (tempo decorrido desde a exposição ao vírus até ao aparecimento de sintomas) seja entre 2 e 14 dias.

OBJECTIVOS (DO PLANO)

O funcionamento e utilização de piscinas obriga a que os responsáveis pela gestão destes espaços implementem procedimentos de prevenção e controlo de todas as situações que coloquem em causa a saúde pública, assegurando a qualidade da água, ar e o cumprimento de regras de ocupação, permanência, higienização dos espaços e distanciamento físico entre utentes.

Assim, este plano contém todas as regras e procedimentos definidos e implementados pelo Ginásio Clube Português para o seu funcionamento e usufruto das instalações de forma higiénica e segura, reduzindo os riscos de transmissão.

No sentido de transmitir segurança e confiança a todos os que trabalham e frequentam o GCP recomenda-se o cumprimento das orientações contidas neste documento. Estas recomendações cumprem e são complementares às emanadas pela Direcção Geral de Saúde (DGS).

Este Plano está actualizado em função da evolução da pandemia e das orientações emanadas pelas Entidades Oficiais a 1 de Outubro de 2021.

O presente plano foi elaborado de acordo com a seguinte legislação e demais documentos:

Decreto-Lei n.º 24/2020 de 29 de maio, Artigo 34.º-B: Avaliação de risco nos locais de trabalho.

Orientação nº 36/2020 de 25/08/2020, actualizada a 17/04/2021: COVID-19: Desporto e Competições Desportivas;

Orientação nº 030/2020 de 29/05/2020 actualizada a 01/10/2021: COVID-19: Procedimentos de Prevenção e Controlo para Espaços de Lazer, Atividade Física e Desporto e Outras Instalações Desportivas;

Orientação nº 023/2020 de 08/05/2020, actualizada a 20/07/2020: COVID-19: Procedimentos em estabelecimentos de restauração e bebidas;

Orientação nº 014/2020 de 21/03/2020: Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares;

Norma nº 004/2020, de 23/03/2020 e actualizada a 19/04/2021: Fase de mitigação – Abordagem do Doente com Suspeita ou Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19).

COORDENAÇÃO (EQUIPA)

Gestora do Plano de Contingência:

Directora Técnica da Piscina Municipal de Campo de Ourique – Sandra Reis

- Gestora do plano de contingência.
- Implementação e monitorização do Plano de Contingência.
- Seguimento dos casos suspeitos à sala de isolamento (Piso 1 – acesso pela bancada, sala 2).
- Comunicação ao Ponto Focal e à Directora Geral da existência e do ponto de situação dos casos suspeitos.

Ponto Focal – Subgestores do Plano de Contingência

Funcionários da recepção Mariana Ferreira, Manuel Lisboa, Vanessa Silva, Isac Cunha, Daniel Silva

- Sub-gestores do plano de contingência
- Coordenação e monitorização da aplicação das medidas constantes do Plano de Contingência.
- Comunicação ao Gestor do Plano de Contingência e implementação das medidas.
- Sub-gestores do plano, substituindo o gestor em caso de ausência

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO DA PMCO

A Piscina Municipal de Campo de Ourique, está aberta ao público de 2ª a 6ª feira das 7:30h às 21:30h, Sábados das 8:30h às 14:00h e Domingos das 8:30h às 13:30h.

As aulas de 2ª a 6ª feira, têm início às 7:45h e a saída do plano de água é efetuada até às 21:00h, Sábados das 8:45h às 13:30h e Domingos das 8:45h às 13:00h.

PERÍODO DE VIGÊNCIA/ACTIVAÇÃO DO PLANO

Este plano encontra-se activado enquanto vigorar a situação de uma pandemia por COVID-19.

A partir de 1 de Outubro de 2021, entram em vigor as novas medidas de desconfinamento.

GESTÃO DE CASOS SUSPEITOS

Como reconhecer um doente de COVID-19:

- Qualquer Sócio ou colaborador, que apresente sinais ou sintomas compatíveis com COVID-19 é considerado como possível caso suspeito.
- A pessoa identificada não sai do local onde se encontra.

Sinais/Sintomas:

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.

O que fazer em caso de sintomas:

Caso suspeito

Qualquer funcionário ou utente que desenvolva quadro respiratório agudo com tosse (de novo ou agravamento da tosse habitual), ou febre (temperaturas igual ou superior a 38°C), ou dispneia / dificuldade respiratória, ou ligação epidemiológica, são consideradas suspeitas de COVID-19, devendo:

1. Informar o Gestor ou Sub-Gestor do Plano (preferencialmente por via telefónica);
2. O gestor do plano ou o sub-gestor acompanha o suspeito até à área de isolamento, o qual deverá usar máscara de protecção individual. A máscara deverá ser colocada pela própria pessoa. É verificado se a máscara se encontra bem ajustada (ou seja: ajustamento da máscara à face, de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face. Sempre que possível é assegurada a distância de segurança (superior a 2 metros) do doente;
3. A pessoa doente (caso suspeito de COVID-19) já na área de “isolamento” (Piso 1), contacta o SNS 24 (808 24 24 24);
4. Contactar familiares, preferencialmente a pessoa suspeita ou o Gestor do Plano;
5. Providenciar a higienização dos locais onde a pessoa esteve.

Caso suspeito validado

Perante um Caso Suspeito Validado, deverá o gestor do Plano-iniciar a a gestão de contactos:

1. O Gestor do Plano informa o Ponto Focal da existência de um caso suspeito validado nas instalações.

2. A pessoa doente permanece na área de “isolamento” (Piso 1 – acesso pela bancada, sala 2), com máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita, até à chegada da equipa do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), activada pela DGS, que assegura o transporte para o Hospital de referência, onde serão colhidas as amostras biológicas para testes laboratoriais;

O acesso das outras pessoas à área de “isolamento” (Piso 1 – acesso pela bancada, sala 2) fica interdito (excepto aos trabalhadores designados para prestar assistência);

3. O Ponto Focal colabora com a Autoridade de Saúde Local na identificação dos contactos próximos do doente (Caso Suspeito Validado);
4. Nesta situação, é efectuada uma comunicação de acordo com o definido internamente pelo GCP, da existência de Caso Suspeito Validado, a aguardar resultados de testes laboratoriais.
5. O Ponto Focal deve providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de “isolamento”, seguindo as orientações da Norma nº 004/2020, de 23/03/2020 e actualizada a 31/08/2020;
6. O reforço da limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas (ex. corrimãos, maçanetas de portas). A limpeza e desinfeção das superfícies deve ser realizada com detergente desengordurante, seguido de desinfetante. Nunca utilizar equipamentos de ar comprimido na limpeza, pelo risco de recirculação de aerossóis.
7. O armazenamento dos resíduos do Caso Confirmado em saco de plástico (com espessura de 50 ou 70 microns) que, após ser fechado (ex. com abraçadeira), é segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.

Caso não confirmado

A Autoridade de Saúde Local informa a PMCO dos resultados dos testes laboratoriais. Se o Caso for Não Confirmado, este fica encerrado para COVID-19. Nesta situação é efectuada a comunicação de acordo com o definido internamente pelo GCP.

Caso confirmado

Se os resultados laboratoriais determinarem Caso Confirmado é efectuada a comunicação de acordo com o definido internamente pelo GCP e avisados os contactos próximos na instalação desportiva para se manterem em vigilância

Vigilância de contactos próximo

Considera-se “contacto próximo” a pessoa que não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto com um caso confirmado de COVID-19. O tipo de exposição do contacto próximo, determinará o tipo de vigilância.

MEDIDAS E PROCEDIMENTOS GERAIS DE PREVENÇÃO:

Também conhecidas como medidas de higiene e etiqueta respiratória, nas áreas afetadas, a OMS recomenda as seguintes medidas para reduzir a exposição e transmissão da doença:

Medidas de etiqueta respiratória: tapar o nariz e a boca quando espirrar ou tossir, com um lenço de papel ou com o antebraço, nunca com as mãos, e deitar sempre o lenço de papel no lixo;

Lavar as mãos frequentemente durante 20 segundos, com água e sabão, ou com solução à base de álcool a 70%;

Evitar contacto próximo com pessoas com infeção respiratória;

Evitar tocar na cara com as mãos;

Evitar partilhar objectos pessoais ou comida.

MANUTENÇÃO PREVENTIVA

São realizados periodicamente todos os trabalhos de manutenção preventiva e higienização como recomendam as boas práticas, nomeadamente:

- Lavagem e higienização dos tanques de compensação;
- Lavagem e descompactação das areias dos filtros;
- Choques térmicos nos depósitos de AQS com as respetivas descargas em todos os terminais;
- Limpeza e higienização de toda a zona técnica;
- Aspiração de ambos os tanques;
- Lavagem e higienização de cais de piscina;
- Arejamento diário de toda a instalação por ventilação natural;
- Análises diárias à qualidade da água, estando as mesmas registadas em local próprio;

- Colocação dos produtos necessários para a manutenção da qualidade da água;
- Renovações de água periódicas com lavagens dos filtros.

São ainda, realizadas recolhas para análise em laboratório certificado:

Controlo dos parâmetros físico-químicos, bacterio e microbiológicos das águas das piscinas.
Físico-Químicas no local:
a. Cloro Residual Livre; b. Cloro Total; c. Cloro Combinado; d. Ácido Isocianúrico; e. Temperatura; f. pH.
Físico – Químicas no laboratório:
a. Cloretos; b. Turvação; c. Oxidabilidade em meio ácido. d. Condutividade e. ph campo
Análises Microbiológicas detalhadas, no âmbito da legislação em vigor, laboratório creditado:
a. Microrganismos viáveis em aerobiose 37 ^o (germes totais); b. Coliformes totais; c. <i>Escherichia coli</i> ; d. <i>Streptococcus</i> fecais; e. <i>Pseudomonas aeruginosa</i> ; f. <i>Stafilococcus</i> produtores de coagulase; g. <i>Stafilococcus</i> totais;
<i>Legionella</i>, com recolha em todos os locais de risco.

É mantido todo o protocolo interno utilizado para a manutenção da qualidade da água, com análises diárias. Todos os procedimentos realizados ficam registados no livro de registos.

O arejamento de espaços como recepção e balneários é realizado através de sistemas de ventilação natural. O arejamento de cais de piscina e bancadas é realizado recorrendo ao auxílio de UTAs com

seis renovações de ar por hora. As UTAs serão limpas e desinfectadas periodicamente, nomeadamente, os filtros e os reservatórios de água.

ÁREA DE ISOLAMENTO

A área de isolamento encontra-se no primeiro piso, tendo acesso pelas bancadas, sala 2, devidamente identificada, assim como o percurso de circulação até à mesma. Todos os funcionários têm conhecimento da localização da mesma. É refrigerada, possui uma instalação sanitária devidamente equipada, uma cadeira (para descanso e conforto enquanto aguarda validação do caso e eventual transporte), um kit de alimentação e águas, 2 kits de proteção individual (máscara cirúrgica, luvas descartáveis), 1 termómetro, contentor de resíduos (com abertura não manual e saco plástico com espessura de 50 ou 70 micron), solução antisséptica de base alcoólica e toalhetes de papel. No local estará um telefone para ser utilizado para contactar a saúde 24.

Para esta área são encaminhados funcionários, utentes ou visitantes suspeitos de infecção por COVID19.

LIMPEZA E DESINFEÇÃO DE SUPERFÍCIES DA ÁREA DE ISOLAMENTO ONDE ESTEVE UMA PESSOA SUSPEITA DE COVID-19

Na limpeza e desinfeção das superfícies de áreas de quarentena ou isolamento, de suspeito ou doente confirmado, seguiremos as seguintes indicações:

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;

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;

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. De seguida enxaguar as superfícies só com água quente. Deixar secar ao ar.

LIMPEZA E DESINFECÇÃO DE SUPERFÍCIES QUE CONTENHAM SANGUE OU OUTROS PRODUTOS ORGÂNICOS

Na limpeza e desinfeção das superfícies de áreas que contenham sangue ou outros produtos orgânicos (vómito, urina, fezes), acontecimento recorrente em piscinas, seguiremos as seguintes indicações:

Utilização de luvas resistentes, avental impermeável e óculos de proteção.

Absorção, o mais possível, o derrame com papel absorvente para não espalhar os líquidos;

Aplicação de seguida, de uma solução de lixívia na diluição de 1 parte de lixívia em 9 partes iguais de água, deixando actuar durante 15 minutos;

A zona afetada é tapada com toalhetes para que as pessoas não pisem.

Colocação do dispositivo de alerta para zona em limpeza de manutenção;

A área suja é lavada com água e detergente comum (enxaguar só com água e deixar secar ao ar).

PROCEDIMENTOS PARA FUNCIONÁRIOS

Será entregue a todos os funcionários os Equipamentos de Proteção Individual (EPI) recomendados pelas entidades competentes.

PROCEDIMENTOS PARA CIRCULAÇÃO NAS INSTALAÇÕES

À entrada da instalação, todos os utentes fazem a higienização das mãos, mediante utilização de solução antisséptica de base alcoólica. Os utentes que pretendam aceder ao balneário terão que realizar a passagem por tapete desinfetante.

Utilização obrigatória, a partir dos 10 anos, da máscara de proteção individual quando na circulação nos percursos e idas ao wc, bar, bancadas, acesso a cais de piscina ou outra deslocação, excepção feita quando se desloca para entrar na água.

Os utentes devem fazer-se acompanhar de um saco identificado, para guardar a sua máscara em cais de piscina, durante a realização da sua actividade física.

Nestes percursos é ainda obrigatória a utilização de chinelos ou similar, exclusivo de utilização de piscina.

Os utentes devem efectuar as suas deslocações, utilizando para tal os circuitos de circulação existentes e identificados.

Acessos e saídas

Há um acesso directo para os balneários com um tapete de higienização (zona limpa) e outro para a recepção, sanitários do primeiro piso e bar (zona suja).

O acesso aos balneários é feito 15 minutos antes da aula começar, no final da aula terão 30 minutos para sair das instalações.

Todos os percursos estão devidamente marcados e assinalados com as respetivas distâncias de segurança.

Em cada porta de entrada/saída há doseadores para higienização de mãos.

Informações afixadas e locais

Um cartaz a identificar o acesso aos balneários, na entrada das instalações.

Dois cartazes a identificar o acesso à recepção, sanitários do primeiro piso e bar, na entrada das instalações.

Marcações de distanciamento no chão.

Um cartaz a identificar as zonas de saída “SAÍDA”

Trinta e quatro avisos nas bancadas com a informação do distanciamento social.

Cinco cartazes a identificar o percurso da zona de isolamento.

Dois cartazes nas unidades sanitárias do primeiro piso, a solicitar a utilização por apenas uma pessoa de cada vez.

Quinze marcações para bancos e cacifos dos balneários (cacifos que não sejam para utilização serão fechados), com a numeração reconciliada em duas cores, para serem utilizadas alternadamente. Essas marcações estarão igualmente reconciliadas com marcações em cais de piscina nos locais onde os utentes podem deixar a sua máscara num saco próprio para o efeito.

Avisos nos cacifos da recepção a solicitar o distanciamento social.

Aviso nos pontos de higienização.

Pontos de higienização

Um na entrada para o corredor de acesso aos balneários;

Um na entrada de acesso para a recepção, bancadas, sanitários do primeiro piso e bar;

Um em cada unidade sanitária, perfazendo um total de doze (quatro por balneário de adulto, dois no balneário infantil, dois na sala dos professores);

Um em cada entrada dos balneários, perfazendo um total de três;

Um borrifador por cada ponto de atendimento, um borrifador na sala dos professores, quatro borrifadores em cais de piscina, perfazendo um total de nove.

PROCEDIMENTOS DE LIMPEZA E HIGIENIZAÇÃO

Os funcionários afetos à limpeza estão munidos de todas as informações sobre a COVID19, do presente plano de contingência, especialmente, sobre como reconhecer e actuar perante um utilizador com suspeita de COVID-19 e ainda do manuseamento/fichas técnicas de todos os produtos químicos a serem utilizados.

(Anexo 1: manual dos produtos químicos que serão utilizados)

Os profissionais de limpeza estão devidamente equipados com farda / bata, um avental impermeável por cima da farda, limpa todos os dias e um calçado próprio só para as limpezas (não poderão usar a roupa que trazem de casa). Uma máscara comum bem ajustada à face, mudada sempre que estiver húmida (mínimo de 4-6 horas). Luvas resistentes aos desinfetantes (de usar e deitar fora).

Há uma escala de serviço que permita o apoio constante nas instalações de um funcionário por género. Cada zona tem um mapa de registos da limpeza, com a indicação das pessoas responsáveis, data e hora da realização da limpeza.

PROCEDIMENTOS PARA AS AULAS

Seguindo as recomendações da DGS, para segurança dos nossos utentes e funcionários, o número de vagas por aula é o possível mediante as orientações de distanciamento de 1,5 metros entre alunos.

Para novas inscrições em aulas de natação, os utentes deverão realizar a marcação de teste, para o email piscina@gcp.pt. Após realização de teste e aferição de nível poderão finalizar a inscrição.

PROCEDIMENTOS PARA BALNEÁRIOS, CHUVEIROS/CABINES DE DUCHE E SANITÁRIOS

O balneário está organizado em duas zonas, identificado por cores. A cada zona de ocupação corresponde um **cacifo** para ser utilizado. Após o término de cada aula a zona ocupada pelos utentes é higienizada.

Em cada unidade sanitária há um doseador de higienização.

CUMPRIR E FAZER CUMPRIR AS MEDIDAS E PROCEDIMENTOS DEFINIDOS NO PLANO DE CONTINGÊNCIA

Cada funcionário ou utente deve seguir um código de ética, responsabilidade e compromisso com as normas vigentes para os procedimentos utilizados. Os funcionários da instalação colaboram no sentido de fazerem cumprir, pelos utentes, as normas de segurança e medidas definidas.

Os utentes deverão seguir as indicações dos funcionários, no que diz respeito a todas as medidas implementadas na instalação, que farão cumprir o presente Plano de Contingência e Manual de Procedimentos e Protecção.

Utentes que se recusem a cumprir as medidas implementadas, podem ficar interditos de aceder à instalação, após relatório realizado pelo funcionário com o parecer da Direcção Técnica e despacho da direcção do Ginásio Clube Português.

CONTACTOS:

Equipa de Gestão do Plano:

Gestor: Sandra Reis – 963795354

Subgestores/Ponto Focal: Mariana Ferreira- 967111729
Vanessa Silva - 965472129

Linha SNS 24:

Telefone: 808 24 24 24

E-mail: atendimento@SNS24.gov.pt

ANEXO 1 PLANO DE HIGIENIZAÇÃO DA PISCINA



PISCINA DE USO PUBLICO - PLANO DE HIGIENIZAÇÃO

CAIS DE PISCINA						
ÁREA A HIGIENIZAR	AÇÃO	PRODUTO	DOSEAMENTO	APLICAÇÃO	ENXAGUAMENTO	FREQUÊNCIA
CHÃO	LAVAGEM+DESINFECÇÃO	CIM 80	1:5 A 1:10	Máquina/estregona/escova	S	1 x dia
CHÃO	DESINFECÇÃO	CIM HYDROKA	PURO	Pulverizar / estregona	N	1 a 2 x dia
PAREDES	LAVAGEM+DESINFECÇÃO	CIM 80	1:5 A 1:10	Pulverizar/Estregona/pano/escova	S	1 x dia
VIDROS	LIMPEZA + DESINFECÇÃO	MULTICIM	1:10	Pulverizar/pano	S	1 x dia
JANELAS	LIMPEZA + DESINFECÇÃO	MULTICIM	1:10	Pulverizar/pano	S	1 x dia
MATERIAIS	LIMPEZA+DESINFECÇÃO	GERMICIM	1:50	Pano	S	1 x dia
MATERIAIS	DESINFECÇÃO	CIM HYDROKA	puro	Pulverizar após uso	N	sempre que utilizado
EQUIPAMENTOS	LIMPEZA+DESINFECÇÃO	GERMICIM	1:50	Pano	S	1 x dia
EQUIPAMENTOS	DESINFECÇÃO	CIM HYDROKA	puro	Pulverizar após uso	N	sempre que utilizado
LINHA DE ÁGUA	LAVAGEM/DESINFECÇÃO	CIM 80	1:5 A 1:10	Pano/escova	S	1 x dia



PISCINA DE USO PUBLICO - PLANO DE HIGIENIZAÇÃO

BALNEÁRIOS						
ÁREA A HIGIENIZAR	AÇÃO	PRODUTO	DOSEAMENTO	APLICAÇÃO	ENXAGUAMENTO	FREQUÊNCIA
CHÃO	LAVAGEM + DESINFECÇÃO	PERCIM	1:5 A 1:10	Estregona/pano/escova	S	1 x dia
CHÃO	DESINFECÇÃO	CIM HYDROKA	PURO	Pulverizar/estregona	N	Várias x dia
PAREDES	LAVAGEM + DESINFECÇÃO	PERCIM	1:5 A 1:10	Pulverizar/Estregona/pano/escova	S	1 x dia
VIDROS / JANELAS	LIMPEZA + DESINFECÇÃO	MULTICIM	1:10	Pulverizar/pano	S	1 x dia
ESPELHOS	LIMPEZA + DESINFECÇÃO	MULTICIM	1:10	Pulverizar/pano	S	1 x dia
PORTAS	LIMPEZA + DESINFECÇÃO	MULTICIM	1:10	Pulverizar/pano	S	1 x dia
PUXADORES DE PORTAS	LIMPEZA + DESINFECÇÃO	MULTICIM	1:10	Pulverizar/pano	S	1 x dia
PUXADORES DE PORTAS	DESINFECÇÃO	CIM KA	PURO	Pulverizar	N	Várias x dia
CACIFOS	LIMPEZA + DESINFECÇÃO	MULTICIM	1:10	Pulverizar/pano	S	1 x dia
CACIFOS	DESINFECÇÃO	CIM KA	PURO	Pulverizar	N	Várias x dia
LAVATÓRIOS	LAVAGEM + DESINCRUSTAÇÃO	SANICIM	1:20 A 1:30	Pano/escova	S	1 x dia
LAVATÓRIOS	DESINFECÇÃO	CIM HYDROKA	PURO	Pulverizar / pano	N	Várias x dia
BANCADAS	LAVAGEM + DESINCRUSTAÇÃO	SANICIM	1:20 A 1:30	Pano/escova	S	1 x dia
BANCADAS	DESINFECÇÃO	CIM HYDROKA	PURO	Pulverizar / pano	N	Várias x dia
SANITÁRIOS	LAVAGEM + DESINCRUSTAÇÃO	SANICIM	1:20 A 1:30	Pano/escova	S	1 x dia
SANITÁRIOS	DESINFECÇÃO	CIM HYDROKA	PURO	Pulverizar / pano	N	Várias x dia
URINÓIS	LAVAGEM + DESINCRUSTAÇÃO	SANICIM	1:20 A 1:30	Pano/escova	S	1 x dia
TORNEIRAS E MISTURADORAS	LIMPEZA + DESINFECÇÃO	MULTICIM	1:10	Pulverizar/pano	S	1 x dia
TORNEIRAS E MISTURADORAS	DESINFECÇÃO	CIM HYDROKA	PURO	Pulverizar	N	Várias x dia
TAMPAS DAS SANITAS	LIMPEZA + DESINFECÇÃO	MULTICIM	1:10	Pulverizar/pano	S	1 x dia
TAMPAS DAS SANITAS	DESINFECÇÃO	CIM HYDROKA	PURO	Pulverizar	N	Várias x dia

ZONAS COMUNS

ÁREA A HIGIENIZAR	AÇÃO	PRODUTO	DOSEAMENTO	APLICAÇÃO	ENXAGUAMENTO	FREQUÊNCIA
CHÃO	LAVAGEM + DESINFECÇÃO	CIM SUPERSEPT (ou Percim)	1:5	Esfregona/pano/escova	S	1 x dia
PAREDES	LAVAGEM + DESINFECÇÃO	CIM SUPERSEPT (ou Percim)	1:5	Esfregona/pano/escova (pulverizar)	S	1 x dia
VIDROS	LIMPEZA + DESINFECÇÃO	MULTICIM	1:10	Pulverizar/pano	S	1 x dia
JANELAS	LIMPEZA + DESINFECÇÃO	MULTICIM	1:10	Pulverizar/pano	S	1 x dia
PORTAS	LIMPEZA + DESINFECÇÃO	MULTICIM	1:10	Pulverizar/pano	S	1 x dia
BALCÕES DE ATENDIMENTO	LIMPEZA + DESINFECÇÃO	MULTICIM	1:10	Pulverizar/pano	S	1 x dia
BALCÕES DE ATENDIMENTO	DESINFECÇÃO	CIM KA	PURO	Pulverizar/pano	N	Várias x dia
MATERIAL DE ESCRITÓRIO	LIMPEZA + DESINFECÇÃO	MULTICIM	1:10	Pulverizar/pano	S	1 x dia
MATERIAL DE ESCRITÓRIO	DESINFECÇÃO	CIM KA	PURO	Pulverizar/pano	N	Várias x dia
PUXADORES DE PORTAS	LIMPEZA + DESINFECÇÃO	MULTICIM	1:10	Pulverizar/pano	S	1 x dia
PUXADORES DE PORTAS	DESINFECÇÃO	CIM KA	PURO	Pulverizar/pano	N	Várias x dia
CORRIMÕES	LIMPEZA + DESINFECÇÃO	MULTICIM	1:10	Pulverizar/pano	S	1 x dia
CORRIMÕES	DESINFECÇÃO	CIM KA	PURO	Pulverizar/pano	N	Várias x dia
TORNIQUETES	LIMPEZA + DESINFECÇÃO	MULTICIM	1:10	Pulverizar/pano	S	1 x dia
TORNIQUETES	DESINFECÇÃO	CIM KA	PURO	Pulverizar/pano	N	Várias x dia

HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

ÁREA A HIGIENIZAR	AÇÃO	PRODUTO	DOSEAMENTO	APLICAÇÃO	ENXAGUAMENTO	FREQUÊNCIA
LAVAGEM E DESINFECÇÃO MÃOS	LAVAGEM + DESINFECÇÃO	SEPTCIM	PURO	Espalhar/esfregar	S	Várias x dia
DESINFECÇÃO MÃOS	DESINFECÇÃO	ROSECIM SU	PURO	Espalhar/esfregar	N	Várias x dia

ANEXO 2 INFORMAÇÃO SOBRE MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO

Etiqueta respiratória

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Medidas de etiqueta respiratória



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



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

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



NOVO CORONAVÍRUS

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

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.

#SEJAUMAGENTEDESUADEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



ANEXO 3 QUADRO DE REGISTO DE CASOS SUSPEITOS

Quadro para registo de casos suspeitos

Data/Hora	Nome	Contacto (telemóvel ou email)	Locais frequentados no Clube	Follow-up