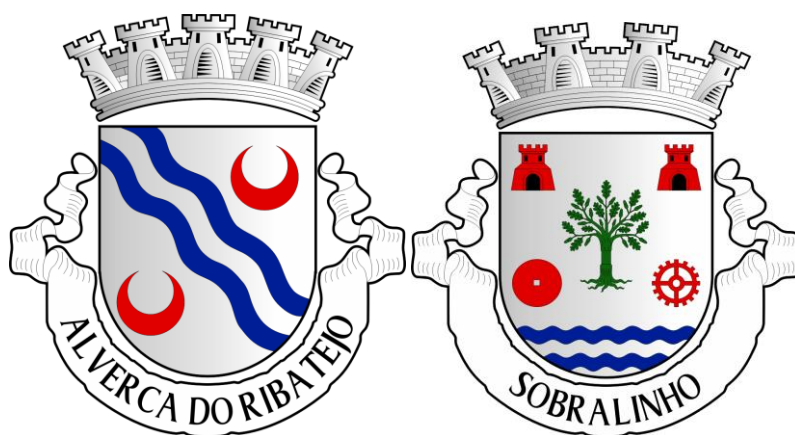


PLANO DE CONTINGÊNCIA

PAVILHÃO DESPORTIVO MUNICIPAL DO

SOBRALINHO

COVID-19



ÍNDICE

1. Introdução	página 03
2. Locais de treino e competição	página 04
3. Condições de higiene e segurança das instalações	página 05
3.1. Limpeza e desinfeção das instalações	página 05
3.2. Segurança e medidas de redução de risco	página 06
3.3. Áreas de isolamento	página 08
4. Atuação perante suspeita de doente com COVID-19	página 08
5. Circuitos de circulação de pessoas na instalação	página 11
6. Divulgação das medidas de redução de risco e regras	página 12
7. Conclusões	página 13
8. Bibliografia	página 14
9. Anexos	página 15
Anexo 1 - Medidas de etiqueta respiratória	página 16
Anexo 2 - Regras de lavagem das mãos com SABA	página 17
Anexo 3 - Regras de correta utilização da máscara	página 18
Anexo 4 - Modelo de termo de responsabilidade	página 19

1. INTRODUÇÃO

Os coronavírus (CoV) são uma grande família de vírus que causam doenças que podem ir desde uma constipação comum a doenças mais graves. A COVID-19 é a doença provocada pelo coronavírus SARS-CoV-2.

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

Os sintomas mais frequentes da doença são febre, tosse, falta de ar e dificuldades respiratórias. Em casos mais graves, a infeção pode causar pneumonia, síndrome respiratória aguda grave, insuficiência renal e até a morte.

O modo de transmissão é idêntico ao da gripe sazonal. O vírus transmite-se de pessoa para pessoa através de gotículas libertadas durante a fala, tosse ou espirro. Os contactos mais próximos, a menos de 1 metro, com uma pessoa infetada podem representar, por isso, uma situação de risco. O contágio pode também verificar-se indiretamente através do contacto com gotículas ou outras secreções depositadas em objetos ou superfícies.

Os estudos demonstram que o vírus pode sobreviver durante várias horas nas superfícies e, por isso, é importante mantê-las limpas, utilizando produtos de limpeza e desinfeção habituais.

O período de incubação, ou seja, o tempo que decorre entre o momento em que uma pessoa é infetada e o aparecimento dos primeiros sintomas, pode variar entre 1 e 14 dias.

Os espaços onde decorre prática de atividade física, pelas suas características, podem ser locais de potencial transmissão da infeção por SARS-CoV-2, quer por contacto direto e/ou indireto. Por isso, medidas adicionais devem ser tomadas para assegurar a minimização da transmissão da doença nestes contextos.

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 como é o caso das instalações desportivas interiores (pavilhões, piscinas, ginásios, salas de exercício físico).

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

A entidade gestora do espaço onde decorra a prática de desporto ou competições desportivas, bem como as federações e os clubes, devem elaborar e implementar um Plano de Contingência próprio para a COVID-19, de acordo com o artigo 34.º-B do Decreto-Lei n.º 39-A/2020 de 16 de julho – Avaliação de risco nos locais de trabalho – e garantir que todos os colaboradores têm conhecimento das medidas nele descritas.

Desta forma, o objetivo principal do presente Plano de Contingência é preparar os serviços da Junta de Freguesia de Alverca do Ribatejo e Sobralinho, adstritos ao Pavilhão Desportivo Municipal do Sobralinho, para gerir o risco de infeção por COVID-19 e enfrentar eventuais casos de doença, minimizando a sua transmissão e o seu impacto tanto no local de trabalho como na comunidade utilizadora da referida instalação desportiva.

2. LOCAIS DE TREINO E COMPETIÇÃO

O presente Plano de Contingência destina-se aos frequentadores (funcionários e utentes) do espaço de treino e competição que constitui o Pavilhão Desportivo Municipal do Sobralinho, gerido diretamente pela Junta de Freguesia de Alverca do Ribatejo e Sobralinho.

Consideram-se locais de treino, os espaços destinados à prática de exercício físico e desporto quer em contexto de treino, quer em contexto competitivo, de acordo com a estratificação de risco da modalidade e as recomendações da orientação da DGS nº 036/2020 de 25/08/2020.

Assim o local de treino e competição do Pavilhão Desportivo Municipal do Sobralinho é o seguinte:

- *Pavilhão Desportivo Municipal do Sobralinho*
 - *Recinto Central*

3. CONDIÇÕES DE HIGIENE E SEGURANÇA DAS INSTALAÇÕES

É sabido que o risco de transmissão aumenta com a exposição a um número elevado de pessoas, especialmente em ambientes fechados. Neste âmbito, os espaços fechados onde decorre prática de atividade física, pelas suas características, podem ser locais de potencial transmissão da infeção por SARS-CoV-2, como é o caso do Pavilhão Desportivo Municipal do Sobralinho.

Por isso, medidas adicionais ao nível da higienização devem ser tomadas para assegurar a minimização da transmissão da doença nestes contextos e a implementação de regras para aumentar a segurança dos utilizadores e funcionários.

Caso se identifiquem casos suspeitos de frequentadores com sintomas da doença, as instalações dispõem de “áreas de isolamento” para onde estes serão encaminhados, no sentido de prosseguirem em segurança com o processo de confirmação e encaminhamento da situação, através do contacto com a linha telefónica SNS 24.

3.1. A LIMPEZA E DESINFEÇÃO DAS INSTALAÇÕES

Os estudos demonstram que o vírus pode sobreviver durante várias horas nas superfícies. Se não houver uma limpeza e desinfeção adequada, e o aumento da sua frequência, as superfícies podem constituir-se como reservatórios de vírus e de outros microrganismos.

No entanto, a utilização regular de desinfetantes eficazes elimina o vírus e evita a sua proliferação no interior da instalação. De acordo com as orientações da Direção-Geral de Saúde (DGS), os produtos de limpeza utilizados para desinfeção devem conter 0,1 % à base de Cloro, ou 70% de álcool.

Com base nestas orientações, foi aumentada a carga horária do serviço de limpeza e alterado o plano de higienização, por forma a garantir o cumprimento das tarefas que se elencam:

- *Desinfeção permanente das mãos e do calçado à entrada para a instalação;*
- *Lavagem e desinfeção do chão dos espaços comuns, pelo menos 2 vezes por dia;*
- *As superfícies de maior contacto (puxadores de portas, interruptores, corrimões, balcões, torneiras, etc.) são desinfetados com uma frequência mínima de 6 vezes por dia;*
- *O chão das instalações sanitárias é lavado e desinfetado, no mínimo, 3 vezes por dia;*
- *Os vestiários, balneários e locais de prática de atividade física são higienizados antes e após cada período de utilização;*
- *Os materiais e equipamentos de toque frequente (bolas, pinos e outros materiais de apoio ao treino) são higienizados pelas equipas antes e após cada período de utilização.*

3.2. A SEGURANÇA E MEDIDAS DE REDUÇÃO DE RISCO

Com base na evidência científica atual, o vírus SARS-CoV-2 transmite-se principalmente através de:

- *Contacto direto: disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infectada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas (a menos de 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.*

É sabido que o risco de transmissão aumenta com a exposição a um número elevado de pessoas, especialmente em ambientes fechados. Neste âmbito, os espaços fechados onde decorre prática de atividade física, pelas suas características, podem ser locais de potencial transmissão da infeção por SARS-CoV-2.

Por isso, medidas adicionais devem ser tomadas para assegurar a minimização da transmissão da doença nestes contextos e aumentar a segurança dos utilizadores e funcionários:

- a) *Garantir todos os todos os Equipamentos de Proteção Individual (EPI) necessários aos funcionários;*

- b) Reforço de informação sobre regras de prevenção e medidas de redução de risco – divulgação a funcionários e utilizadores das regras e medidas, com o objetivo de sensibilizar para a importância do seu cumprimento;
- c) Etiqueta respiratória – uso obrigatório e permanente de máscara no interior da instalação, à exceção dos momentos de realização da prática desportiva;
- d) Desinfeção das mãos e correta lavagem – estão disponíveis dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (SABA) ou solução à base de álcool, à entrada da instalação, junto às receções, entradas de casas de banho e do recinto central do pavilhão;
- e) Medidas de distanciamento físico – manutenção obrigatória de distanciamento físico mínimo entre pessoas de 2 metros no interior das instalações. Cumprimento dos circuitos delineados para circulação dos utilizadores para evitar aglomerados, filas de espera e cruzamentos de pessoas;
- f) Redução da lotação das instalações – a medida de distanciamento físico implica uma redução substancial da lotação dos espaços, que evita os ajuntamentos de pessoas e permite a manutenção de distâncias de segurança;
- g) Reforço da higienização e limpeza das instalações – aumento da frequência da limpeza e desinfeção dos espaços, superfícies e materiais, várias vezes ao dia e após cada utilização;
- h) Aumento do arejamento e renovação do ar dos espaços fechados – promover a ventilação e arejamento natural dos espaços (locais de prática de atividade desportiva e vestiários/balneários) após cada utilização e durante pelo menos 20 minutos;
- i) Responsabilização individual dos praticantes, equipas técnicas e dirigentes – deverão todos os elementos de cada equipa, que possam aceder à instalação, assumir formalmente o compromisso que não frequentarão as instalações em caso de apresentarem sintomas relacionados com a COVID-19, e que cumprirão com as regras de prevenção do contágio, através da assinatura de um termo de responsabilidade. Da mesma forma, deverão os dirigentes dos clubes utilizadores, providenciar que estes cumpram a presente normativa, de acordo com o Anexo 4 deste Plano;

- j) Manter um registo permanente, devidamente autorizado, dos funcionários e utilizadores (nome, e-mail e contacto telefónico), que frequentam o pavilhão, por data e hora (entrada e saída), para efeitos de eventual vigilância epidemiológica.

Paralelamente com as medidas referidas, à entrada da instalação é efetuado o controlo da temperatura corporal, sendo impedida de entrar a pessoa que apresente uma medição igual ou superior a 37,5 graus centígrados. Quem pretende entrar deverá igualmente desinfetar o calçado (nos tapetes) e as mãos, com a solução de base alcoólica disponibilizada.

Por forma a evitar aglomerados de pessoas no interior da instalação, não é autorizado o acesso a acompanhantes, salvo casos com autorização prévia. Estão interditas as bancadas e restantes espaços interiores de visionamento das atividades.

Os balneários são os espaços considerados mais sensíveis da instalação no âmbito da prevenção da transmissão da COVID-19, por constituírem locais fechados onde se formam aerossóis que facilitam a disseminação de gotículas respiratórias, bem como porque todas as superfícies são de contacto frequente, à exceção das paredes e tetos. Por conseguinte, como medida de redução de risco, numa primeira fase não será permitida a utilização de balneários para toma de duche.

3.3. ÁREAS DE ISOLAMENTO

Foi definida a seguinte área de isolamento, para onde serão encaminhados os casos suspeitos que apresentem sintomas da doença:

- a) Pavilhão Desportivo Municipal do Sobralinho – Ginásio;

Nesta área estará disponível 1 kit com água e alguns alimentos não perecíveis, solução antisséptica de base alcoólica, toalhetes de papel e máscaras cirúrgicas, para serem utilizadas pela pessoa suspeita

4. ATUAÇÃO PERANTE SUSPEITA DE DOENTE COM COVID-19

A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2). A doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade

respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, odinofagia (dor de garganta), dores musculares generalizadas, cefaleias (dores de cabeça), fraqueza, e, com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia. Estes são os denominados critérios clínicos compatíveis com caso suspeito.

Paralelamente, um caso suspeito de infeção poderá ser identificado igualmente por critérios epidemiológicos:

- História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias antes do início dos sintomas;
- Contacto com caso confirmado ou provável infeção por SARS-CoV-2/COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas;
- Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19.

Qualquer pessoa, seja funcionário ou utilizador, que apresente critérios compatíveis com caso suspeito, deve ser considerado como possível caso suspeito de COVID-19.

De acordo com o Plano de Contingência COVID-19 da Junta de Freguesia de Alverca do Ribatejo e Sobralinho, qualquer trabalhador da autarquia ou colaborador com sinais e sintomas de COVID-19 e ligação epidemiológica, com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito, deve informar, preferencialmente por via telefónica, os Recursos Humanos da Junta de Freguesia de Alverca do Ribatejo e Sobralinho (219 587 680) e dirigir-se para a área de “isolamento”, definida, utilizando o trajeto/circuito próprio. A secção dos Recursos Humanos da Junta de Freguesia deve contactar, de imediato, o Ómnialab - Laboratório de Análises Clínicas (219588854), que deve prestar assistência imediata.

Independentemente de a suspeição recair sobre um funcionário ou utente, deverão ser seguidos os seguintes procedimentos:

Sempre que possível, deve ser assegurada a distância de segurança do suspeito. Quem o acompanhar (funcionário ou colaborador da autarquia) deve colocar, momentos antes de se iniciar esta assistência, uma máscara cirúrgica, bata descartável, óculos e luvas descartáveis, para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção quanto à higiene das mãos, após contacto com o suspeito;

O doente (caso suspeito de COVID-19) já na “área de isolamento”, deve colocar a máscara cirúrgica, se a sua condição clínica o permitir e contactar o SNS 24 (808 24 24 24). Deve ser 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. Em homens com barba, poderá ser feita uma adaptação a esta medida - máscara cirúrgica complementada com um lenço de papel). Sempre que a máscara estiver húmida, deve ser substituída por outra;

A partir daqui deverão ser seguidas as orientações da SNS 24.

Após avaliação, o SNS 24 informa o doente:

- Se não se tratar de caso suspeito de COVID-19: define os procedimentos adequados à situação clínica do doente;
- Se se tratar de caso suspeito de COVID-19: o SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da Direção-Geral da Saúde, para validação da suspeição.

Desta validação o resultado poderá ser:

- Caso Suspeito Não Validado. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do doente. Caso seja funcionário ou colaborador da autarquia, informa os Recursos Humanos da Junta de Freguesia;
- Caso Suspeito Validado. A DGS ativa o Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), o Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA) e a Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos. No caso de ser trabalhador da autarquia, deverá comunicar aos Recursos Humanos, que informará a Delegada de Saúde do ACES Estuário do Tejo - Unidade de Saúde Pública, de um caso suspeito validado.

Na situação de caso suspeito validado: o doente deverá permanecer na “área de isolamento” (com máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita), até à chegada da equipa do INEM, ativada pela DGS, que assegura o transporte para o Hospital de referência, onde serão colhidas as amostras biológicas para testes laboratoriais. Neste caso é expressamente interdito o

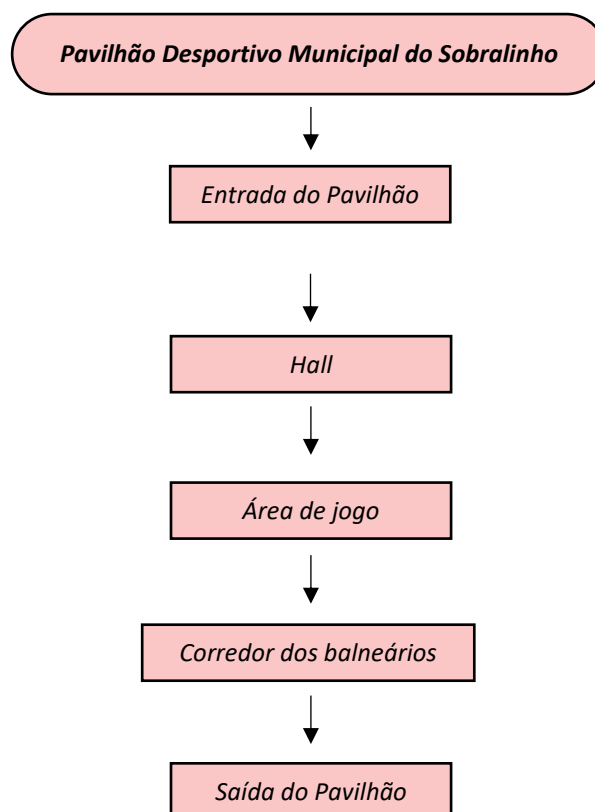
acesso à “área de isolamento”, exceto do pessoal do INEM ou do Ómnialab - Laboratório de Análises Clínicas, devidamente equipados.

Caso ocorra um caso suspeito validado:

- Sendo trabalhador da autarquia ou colaborador, os Recursos Humanos tomarão as medidas adequadas previstas no respetivo Plano de Contingência;
- A área de isolamento ficará interdita até ser descontaminada.

5. CIRCUITOS DE CIRCULAÇÃO DE PESSOAS NA INSTALAÇÃO

Foram delineados e implementados os seguintes circuitos de circulação de pessoas no sentido de evitar aglomerados, filas de espera e cruzamentos de pessoas, procurando diminuir o risco de transmissão da doença:



6. DIVULGAÇÃO DAS MEDIDAS DE REDUÇÃO DE RISCO E REGRAS

O sucesso das medidas de redução de risco depende da colaboração de todas as pessoas que frequentam as instalações, desde os funcionários e colaboradores, passando pelos atletas, e também pelas equipas técnicas e dirigentes dos clubes utilizadores.

Sabendo-se que o risco de transmissão do SARS-COV-2 aumenta com a exposição a um número elevado de pessoas e especialmente em ambientes fechados, como é o caso dos pavilhões desportivos, deve ser do interesse de todos que sejam cumpridas as regras de prevenção e implementadas diariamente as medidas de redução de risco anteriormente referidas, para assegurar a minimização da transmissão da doença e aumentar a segurança dos utilizadores.

No âmbito da divulgação das regras e medidas, são utilizadas as seguintes estratégias:

- Realização de ação de sensibilização com os funcionários e colaboradores
- Afixação de cartazes explicativos a sensibilizarem para as medidas de etiqueta respiratória (disponível em: <https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/03/Diapositivo23-1024x1024.png>) – anexo 1 deste Plano, higienização das mãos disponível em: https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/03/01-DGS_lavarmaos_alcool_adultos.pdf) – anexo 2 deste Plano, e correta utilização da máscara (disponível em: <https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/05/Máscaras2.pdf>) – anexo 3 deste Plano;
- Aplicação de fitas autocolantes no chão a identificar os circuitos de circulação dos utilizadores, de forma a evitar aglomerados, filas de espera e cruzamentos de pessoas;
- Colocação de 2 expositores (do tipo enara) a divulgar as regras básicas de prevenção da transmissão da doença em pontos estratégicos da instalação;
- Afixação do presente Plano de Contingência COVID-19 específico da instalação e do Plano de Contingência da Junta de Freguesia de Alverca do Ribatejo e Sobralinho, à entrada da instalação;

- *Envio por e-mail do presente Plano de Contingência às entidades (Clubes) utilizadoras, e de orientações da DGS, para seu conhecimento e sensibilização dos utilizadores para o cumprimento das regras e medidas de prevenção de contágio;*
- *Os funcionários divulgam permanentemente as regras aos utilizadores;*
- *A assinatura do termo de responsabilidade referido na alínea h) do ponto 3.2. deste Plano, e que se encontra em anexo, constitui igualmente uma estratégia de divulgação das regras, com o objetivo de ser assumido o compromisso individual de cada utilizador da instalação pela sua obediência.*

7. CONCLUSÕES

O presente Plano de Contingência COVID-19 para o Pavilhão Desportivo Municipal do Sobralinho foi elaborado com base no plano geral de contingência para os serviços da Junta de Freguesia de Alverca do Ribatejo e Sobralinho e com base no plano de contingência da Câmara Municipal de Vila Franca de Xira, no âmbito dos pavilhões desportivos municipais e adaptado ao contexto próprio deste tipo de instalação desportiva, em consonância com as orientações da DGS.

O objetivo principal do presente Plano de Contingência é preparar os serviços da Junta de Freguesia de Alverca do Ribatejo e Sobralinho, adstritos ao Pavilhão Desportivo Municipal do Sobralinho, para gerir o risco de infeção por COVID-19 e enfrentar eventuais casos de doença, minimizando a sua transmissão e o seu impacto tanto nos locais de trabalho como na comunidade utilizadora desta instalação desportiva.

Este plano deve ser atualizado sempre que necessário, de acordo com a evolução da pandemia, com o reforço ou aliviar de medidas, em estreita colaboração com as entidades de saúde, para adaptar as regras e instalações aos requisitos da DGS sempre que necessário.

A Junta de Freguesia de Alverca do Ribatejo e Sobralinho, pretende reativar as atividades no pavilhão desportivo municipal do Sobralinho de forma sustentada, sem pressas e sem queimar etapas, assumindo sempre muita responsabilidade, solidariedade e compromisso institucional e social, não esquecendo a resiliência necessária para superarmos todos esta crise.

8. BIBLIOGRAFIA

1. *Orientação n.º 36/2020 da Direção-Geral de Saúde, de 25/08/2020. COVID-19: Desporto e Competições Desportivas.*
2. *Orientação n.º 30/2020 da Direção-Geral de Saúde, de 29/05/2020 e atualizada a 03/07/2020. COVID-19: Atividade Física e Desporto. Espaços de Prática de Exercício Físico e Desporto, e Competições Desportivas de Modalidades Individuais sem Contacto.*
3. *Plano de Contingência COVID-19 da Junta de Freguesia de Alverca do Ribatejo e Sobralinho e Plano de Contingência da Câmara Municipal de Vila Franca de Xira, no âmbito dos Pavilhões Desportivos Municipais.*
4. *Orientação n.º 14/2020 da Direção-Geral de Saúde, de 21/03/2020. Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19). Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares.*

9. Anexos

Anexo 1 - Medidas de 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**



disponível em: <https://covid19.min-saude.pt/wp->

[content/uploads/2020/03/Diapositivo23-1024x1024.png](https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/03/Diapositivo23-1024x1024.png)

Anexo 2 – Regras de lavagem das mãos com SABA

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS (com uma solução à base de álcool)



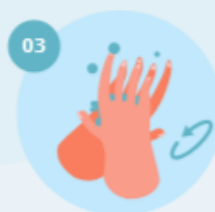
Duração total do procedimento: **20 segundos**



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



02 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



04 Palma com palma com os dedos entrelaçados



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



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

SEJA UM AGENTE DE SAÚDE PÚBLICA

Partilhe informação e boas práticas sobre o COVID-19

Anexo 3 – Regras de correta utilização da máscara

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



disponível em: <https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/05/Máscaras2.pdf>

Anexo 4 – Modelo de termo de responsabilidade

COVID-19



ANEXO 1 – Modelo de Termo de Responsabilidade

TERMO DE RESPONSABILIDADE

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

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

___ de _____ de 202__

Assinatura: _____

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