



A

**PLANO DE CONTIGÊNCIA
(Covid-19)**

**FUNCIONAMENTO DAS
PISCINAS MUNICIPAIS DE
CASTRO MARIM**

Índice

1. Introdução	3
2. Âmbito e Objetivos	4
3. Estrutura de Gestão do Plano	5
4. Enquadramento	6
4.1. O que é o Coronavírus?	6
4.2. O que é o SARS-CoV-2 (COVID-19)?	6
4.3. Como se transmite?	6
4.4. Quais os principais sintomas?.....	7
4.5. Qual é o período de incubação da doença?	7
4.6. Durante quanto tempo uma pessoa infetada pode transmitir o vírus?	7
4.7. Quais as medidas gerais de prevenção a adotar?	8
4.7.1. Adotar medidas gerais de higiene pessoal	8
4.7.2. Adotar medidas etiqueta respiratória	8
5. Fase de Prevenção e Monitorização	9
6. Fase de Mobilização da Resposta.....	10
7. Procedimentos Específicos de acesso, ocupação e permanência	11
8. Procedimentos Específicos.....	13
Referências	16
Acrónimos	17

1. Introdução

Na sequência de anteriores Resoluções de Conselho de Ministros, na redação da Resolução de Conselho de Ministros em vigência e em alinhamento com as Orientações n.º 006/2020, de 26 de fevereiro, n.º 011/2020 de 17 de março, n.º 014/2020 de 21 de março, n.º 030/2020 de 29 de maio e n.º 036/2020 de 25 de agosto, são estabelecidas uma série de medidas, verificando-se para tal a necessidade das entidades responsáveis por equipamentos desportivos, procederem à elaboração dos respetivos Planos de Contingência para responder ao cenário pandémico do Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19).

Nesse âmbito o Município de Castro Marim (MCM) elabora o presente Plano de Contingência (PC COVID-19), com vista à reabertura ao público das Piscinas Municipais, para minimizar o risco de contágio em locais com elevada afluência e rotatividade de pessoas.

Em alinhamento com as Orientações da DGS, o presente Plano de Contingência (PC COVID-19) define um conjunto de procedimentos de frequência e permanência no espaço e permite a preparação e adequação da resposta das Piscinas Municipais perante um caso suspeito, perante um caso suspeito validado e a vigilância de contactos próximos.

A aplicação das medidas previstas no PC COVID-19 não prejudica a aplicação das recomendações e informações emitidas e a emitir pela DGS.

O sucesso da implementação deste Plano de Contingência depende do envolvimento de todos os níveis organizacionais, potenciando assim a capacidade de resiliência da organização face à situação a enfrentar.

2. Âmbito e Objetivos

O Plano de Contingência COVID-19 das Piscinas Municipais pretende antecipar e gerir o impacto do surto da doença por Coronavírus SARS-CoV-2, agente causal da COVID-19, doravante designado COVID-19.

O Plano de Contingência COVID-19 tem como objetivos gerais preparar o espaço para gerir o risco de infeção e enfrentar eventuais casos de doença, minimizando a sua transmissão e o seu impacto no MCM e na comunidade.

O presente Plano, preparado com base nas Orientações da DGS, visa:

- Promover a informação, medidas e comportamentos a adotar de todos os utentes;
- Definir os meios de coordenação;
- Definir as regras de ocupação e permanência no espaço, tendo em vista a prevenção e o controlo da transmissão da COVID-19.
- Preparar a resposta para minimizar as condições de propagação do COVID-19:
- Os procedimentos a adotar perante um caso suspeito de COVID-19 no espaço;
- A existência de área de isolamento equipada com cadeira, termómetro, máscaras, solução desinfetante de base alcoólica, água, alguns alimentos e acesso a instalação sanitária;
- Os trajetos possíveis para o caso suspeito se deslocar ou ser acompanhado até às áreas designadas para o isolamento;
- Divulgação do Plano por todos os utentes do espaço.

Tem ainda como objetivos específicos:

- a) Reduzir o risco de contaminação local;
- b) Envolver as entidades oficiais que possam garantir o apoio.

Este documento é revisto sempre que orientações formuladas pelas entidades de saúde o justifiquem, ou quando se considere necessário.

O Plano de Contingência é aprovado pelo Presidente da Câmara Municipal.

3. Estrutura de Gestão do Plano

No âmbito das suas funções institucionais, o Presidente da Câmara Municipal é o Diretor do PC COVID-19 e por inerência:

- Ativa e desativa o PC COVID-19 em coordenação com as demais entidades competentes na matéria;
- Assegura a direção e controlo das ações a desenvolver;
- Garante a coordenação e gestão dos meios e recursos a empenhar;
- Desencadeia as operações municipais adequadas ao desenvolvimento da situação;
- Em caso de impedimento do Presidente da Câmara Municipal a Direção do Plano é assumida pela Vice-Presidente ou por quem o Presidente da Câmara Municipal delegar essa competência.

A coordenação da situação de pandemia depende da pertinência das decisões e das orientações em vigor em cada momento.

4. Enquadramento

4.1. O que é o Coronavírus?

Os Coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano. A infeção pode ser semelhante a uma gripe comum ou evoluir para uma doença mais grave (pneumonia). [Fonte: DGS]

4.2. O que é o SARS-CoV-2 (COVID-19)?

O novo Coronavírus, intitulado COVID-19, foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, na China, na Cidade de Wuhan. Este novo agente nunca tinha sido previamente identificado em seres humanos, tendo causado um surto na cidade de Wuhan [Fonte: DGS].

É uma doença infectocontagiosa que afeta o nariz, a garganta e a árvore respiratória.

4.3. Como se transmite?

Considera-se que a COVID-19 pode transmitir-se:

- Por gotículas respiratórias (partículas superiores a 5 micra);
- Pelo contacto direto com secreções infecciosas;
- Por aerossóis em procedimentos terapêuticos que os produzem (inferiores a 1 micron).

A transmissão de pessoa para pessoa ocorre durante uma exposição próxima a pessoa com COVID-19, através da disseminação de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, as quais podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas. O contacto das mãos com uma superfície ou objeto com o novo coronavírus e, em seguida, o contacto com as mucosas oral, nasal ou ocular (boca, nariz ou olhos), pode conduzir à transmissão da infeção [Fonte: DGS].

4.4. Quais os principais sintomas?

As pessoas infetadas com Covid-19 podem apresentar a seguinte sintomatologia:

- Febre;
- Cansaço;
- Tosse seca;
- Dores de garganta;
- Dores musculares;
- Dores de cabeça;
- Congestão nasal;
- Perda de olfato;
- Perda de paladar;
- Diarreia.

Estes sintomas são ligeiros e começam gradualmente. Alguns dos infetados permanecem assintomáticos [Fonte: OMS].

Em casos mais graves verifica-se o desenvolvimento de pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência renal e de outros órgãos e eventual morte [Fonte: DGS].

4.5. Qual é o período de incubação da doença?

O período de incubação estimado, ou seja, o tempo que decorre entre o momento em que uma pessoa é infetada e a manifestação dos primeiros sintomas, pode variar entre 2 e 12 dias [Fonte: DGS].

4.6. Durante quanto tempo uma pessoa infetada pode transmitir o vírus?

Os doentes podem infetar (contagiar) outras pessoas por um período até 14 dias (desde a data da exposição a caso confirmado), a que se chama período de transmissibilidade, é contudo, prudente considerar que um doente mantém a capacidade de infetar outras pessoas durante todo o tempo em que manifestar sintomas [Fonte: DGS].

As medidas preventivas no âmbito do COVID-19 têm em conta as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados).

4.7. Quais as medidas gerais de prevenção a adotar?

Não existe vacina. Sendo um vírus recentemente identificado, estão em curso as investigações para o seu desenvolvimento [Fonte: DGS].

As medidas gerais de higiene, pessoais e do ambiente de trabalho, constituem as medidas mais importantes para reduzir a exposição e evitar a transmissão da doença.

4.7.1. Adotar medidas gerais de higiene pessoal

Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, ou com uma solução de base alcoólica, em especial, após ter tossido, espirrado ou assoado o nariz, ou após se terem utilizado transportes públicos ou frequentado locais com grande afluência de público [Fonte: DGS].

Como regra geral de higiene, devem lavar-se as mãos, igualmente, antes de comer, antes e depois de preparar refeições, sempre que se utilize a casa de banho, mexa em lixo, terra, detritos ou dejetos de animais.

Sempre que se tenha de servir comida ou se cuide de pessoas doentes.

Lavar as mãos, usando, de preferência sabonete líquido, durante pelo menos 20 segundos. Nos locais de trabalho devem ser usadas toalhas de papel ou secadores de ar quente para secar as mãos [Fonte: DGS]

Evitar tocar com as mãos sujas na boca, olhos ou nariz.

4.7.2. Adotar medidas etiqueta respiratória

Cobrir a boca e o nariz com lenço de papel, nunca com a mão. Colocar o lenço de papel no caixote do lixo. No caso de não se poder usar lenço de papel, tapar a boca com o antebraço. A seguir, lavar as mãos ou desinfetar com solução de base alcoólica [Fonte: DGS].

5. Fase de Prevenção e Monitorização

A Prevenção e Monitorização inicia-se com a aprovação do presente Plano e inclui as seguintes medidas:

- a) Acompanhamento das orientações transmitidas pela Direção Geral da Saúde;
- b) Divulgação de informação aos utentes do espaço relativamente às medidas de prevenção e controlo da transmissão da COVID-19 (higienização das mãos, etiqueta respiratória, procedimentos de colocação de máscara, procedimentos de conduta social);
- c) Reforço e dispersão pelo espaço de soluções antissépticas de base alcoólica;
- d) Identificação da “entrada” e da “saída”;
- e) Divulgação de informação aos utentes do espaço relativamente às regras em vigência;
- f) Os utentes devem fazer, a marcação das aulas por meios digitais/telefónicos;
- g) Reforço da higienização dos sanitários (após limpeza regular deve ser utilizado desinfetante) e de superfícies mais manuseadas (ex: maçanetas de portas, corrimãos, etc);
- h) Colocação de proteção de acrílico no balcão da receção;
- i) Preparação de instalação adequada para servir de área de isolamento – Vestiário nº. 4;
- j) Preparar equipas em prontidão para quando solicitado se deslocarem de imediato ao local, para procederem a trabalhos de higienização/desinfecção.

6. Fase de Mobilização da Resposta

A mobilização da resposta deve ser ativada quando for identificado um utente do espaço, suspeito de estar infetado por COVID-19. Deve ainda ser ativada caso existam orientações da DGS nesse sentido.

A mobilização da resposta pode incluir, entre outras, as seguintes medidas:

- a) Acionamento da área de isolamento;
- b) Suspensão de eventos e atividades de qualquer natureza, no espaço.

O Diretor do Plano pode, por iniciativa própria, determinar a definição de medidas adicionais.

7. Procedimentos Específicos de acesso, ocupação e permanência

Tendo em vista a prevenção e o controlo da transmissão da COVID-19 devem ser escrupulosamente cumpridas as seguintes regras de ocupação e permanência no espaço:

- a) Funcionários: obrigatório o uso de máscara. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a lecionação das aulas;
- b) Utentes: obrigatório o uso de máscara nas instalações. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a realização de exercício físico. Medição da temperatura à entrada da Instalação;
- c) Quando se trate de um menor, até aos 9 anos, poderá ser acompanhado por um adulto;
- d) O acesso às bancadas será limitado e com regras de distanciamento;
- e) Desinfeção das mãos à entrada e saída de todas as salas/áreas;
- f) Cada utente deve durante a aula garantir o distanciamento físico mínimo de 3 mt;
- g) Os equipamentos, tais como bolas, colchões, etc. após serem utilizados são higienizados;
- h) Assegurar a limpeza e higienização dos espaços utilizados entre aulas;
- g) Manter registo dos utentes (nome e contacto telefónico), que frequentaram os espaços de prática de exercício físico por data e hora (entrada e saída), para efeitos de eventual vigilância epidemiológica.

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

- Existem afixadas as lotações máximas permitidas nos balneários, zona de duches/ chuveiros, por forma a permitir a manutenção do distanciamento físico entre utentes;
- Estão assinalados de forma visível os cabides, cacifos que podem ser utilizados de forma a permitir o distanciamento físico;
- Não é permitido o uso de secadores de cabelo e secadores de mãos;

Medidas de utilização: Lotação de número de utentes/alunos por aula

- AMA - 8 alunos por turma (<6 anos, não é permitido ao Prof. estar dentro de água)
- Aprendizagem – 10 alunos (2 por pista)
- Hidroginástica – 12 alunos

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.



8. Procedimentos Específicos

Procedimento em caso suspeito

De acordo com a DGS, define-se como caso suspeito quem apresente como critérios clínicos infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória), associados a critérios epidemiológicos (história de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias anteriores ao início dos sintomas ou contacto com caso confirmado ou provável de infeção por COVID-19, nos 14 dias anteriores ao início dos sintomas ou caso tenha estado em instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19).

No caso de existir uma suspeita de infeção pelo SARS-CoV-2 (COVID-19) quando o utente se encontre no espaço, de acordo DGS, as medidas a adotar são:

- 1º. Sempre que um utente apresente sintomas da COVID-19 ou que identifique um utente com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito, deve informar o técnico da secretaria (281 510 748);
- 2º. O utente deve posteriormente dirigir-se à sala designada para o isolamento definida no presente Plano de Contingência (ver ANEXO I), visando impedir que outros possam ser expostos e infetados e evitar a propagação da doença;
- 3º. Quando se trate de um menor, deve ser acompanhado por um adulto para a área de isolamento e informado de imediato o contacto de emergência. Caso que se trate de um adulto, dirige-se sozinho para a área de isolamento;
- 4º. Uma vez na sala de isolamento, o utente sintomático deve ligar para o Serviço Nacional de Saúde (SNS24) – 808 24 24 24;
- 5º. Quem preste assistência ao utente com sintomas, deve colocar, momentos antes de se iniciar esta assistência, para além da máscara que já deve usar, viseira e luvas descartáveis. Sempre que possível deve ser assegurada a distância de segurança (2 metros) do caso suspeito, para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção (PBCI) quanto à higiene das mãos, após contacto com o utente sintomático;
- 6º. Os resíduos gerados devem ser armazenados em saco de plástico (com espessura de 50 ou 70 micron) que, após ser fechado (ex. com abraçadeira), deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.

Após avaliação

- O SNS 24 considera que **não é caso suspeito** da COVID-19: a pessoa segue o procedimento normal, de acordo com o quadro clínico apresentado;
- O SNS 24 define tratar-se de **caso suspeito** da COVID-19: o SNS 24 dá orientação do caso.

Validação da Suspeição

- Caso Suspeito **Validado**, a DGS avisa a Autoridade de Saúde Local, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos.

Procedimento perante um caso suspeito validado

- 1º. O utente doente deve permanecer na área de “isolamento”, até novas ordens;
- 2º. O acesso à área de “isolamento” fica interditado (exceto ao responsável designado para prestar assistência/encarregado de educação);
- 3º. O MCM colabora com a Autoridade de Saúde Local na identificação dos contactos próximos do doente (Caso suspeito validado);

Medidas a adotar no caso de se confirmar a doença num utente

A Autoridade de Saúde Local informa o Município dos resultados dos testes laboratoriais e:

- Se o **Caso for invalidado**, este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais, incluindo de limpeza e desinfeção. Nesta situação são desativadas as medidas do Plano de Contigência;
- Se o **Caso for confirmado**, a área de “isolamento” deve ficar interditada até à descontaminação (limpeza e desinfeção).

Referências

- Resoluções de Conselho de Ministros
- Orientação n.º 006/2020 de 26 de fevereiro
- Orientação n.º 011/2020 de 17 de março
- Orientação n.º 014/2020 de 21 de março
- Orientação n.º 030/2020 de 29 de maio, na redação atual
- Orientação n.º 036/2020 de 25 de agosto, na redação atual
- Direção-Geral de Saúde (DGS)

<http://www.dgs.pt/>

- World Health Organization

<http://www.who.int/>

Acrónimos

CMCM Câmara Municipal de Castro Marim

DGS Direção Geral de Saúde

MCM Município de Castro Marim

OMS Organização Mundial de saúde

PBCI Precauções Básicas de Controlo de Infecção

PC COVID-19 Plano de Contingência para a COVID-19

7

Na situação de caso confirmado:

O Município deve:

- 1º. Providenciar a limpeza e desinfecção (descontaminação) da área de isolamento;
- 2º. Os equipamentos de proteção individual a utilizar pelos trabalhadores responsáveis pela higienização da área de isolamento consistirão em: fato descartável, luvas descartáveis, máscaras, óculos de proteção ou viseiras;
- 3º. Armazenar os resíduos do caso confirmado em saco de plástico (com espessura de 50 ou 70 micron) que, após ser fechado (ex. com abraçadeira), deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.

---||---

Este Plano de contingência ora subscrito, foi validado pela Exma Sra Delegada de Saúde e divulgado pelas diferentes entidades e funcionários que interagem com as piscinas municipais.

Castro Marim, 31 de Agosto de 2021

O Presidente da Câmara Municipal



Dr. Francisco Amaral