



---

PLANO DE  
CONTINGÊNCIA  
PARA A COVID-19

---

Polidesportivo do Campus de Benfica do IPL

Revisto em novembro de 202

## ÍNDICE

1. Introdução .....	3
2. Objetivos (do plano) .....	3
3. Coordenação (equipa) .....	4
4. Período de vigência/Ativação do Plano .....	4
5. Gestão de casos suspeitos .....	5
6. Regras e procedimentos gerais de prevenção .....	7
6.1. Pressupostos para o acesso ao Polidesportivo: .....	7
6.2. Pressupostos para o acesso às instalações: .....	7
6.3. Equipamentos de Proteção Individual (EPI) .....	8
6.4. Interação com colegas e outros colaboradores .....	8
7. Regras e procedimentos específicos: .....	9
7.1. Medidas gerais e de preparação prévia .....	9
7.2. No Acesso e Entrada do Polidesportivo .....	9
7.3. Nas Áreas Comuns e de Circulação .....	9
7.4. Nos Balneários .....	10
7.5. Limpeza, Desinfecção e Arejamento das Instalações .....	11
8. Contactos: .....	12
9. Anexos .....	13

## 1. INTRODUÇÃO

A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo Coronavírus SARS-COV-2.

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

<b>Contacto Direto</b>	Disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas (< 2 metros).
<b>Contacto Indireto</b>	Contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.

A COVID-19 foi considerada uma Pandemia a 11 de março de 2020 pela Organização Mundial de Saúde.

O Governo definiu o dia 01 de maio de 2021 para a reabertura dos Ginásios/Clubes de Fitness.

## 2. OBJECTIVOS (DO PLANO)

Este plano contém todas as regras e procedimentos definidos e implementados pelo SAS/IPL para o funcionamento e usufruto das instalações do Polidesportivo de forma higiénica e segura, reduzindo os riscos de transmissão.

No sentido de transmitir segurança e confiança a todos os que frequentam o Polidesportivo nesta fase especial que atravessamos, recomenda-se o cumprimento das orientações contidas neste documento. Estas recomendações cumprem e são complementares às emanadas pela Direção Geral de Saúde (DGS).

Este Plano poderá sofrer alterações/atualizações em função da evolução da pandemia e das orientações emanadas pelas Entidades Oficiais.

O presente plano foi elaborado de acordo com a seguinte legislação e demais documentos tendo em conta as Orientações às Instituições Científicas e de Ensino Superior para garantir a realização de atividades letivas e não letivas presenciais para o ano letivo 2021-2022, da Direção Geral do Ensino Superior / Direção Geral de Saúde:

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

Orientação n.º 36/2020 de 25/08/2020 atualizada a 04/09/2020: COVID-19: Desporto e Competições Desportivas;

Orientação n.º 030/2020 de 29/05/2020 atualizada a 20/07/2020: COVID-19: Atividade Física e Desporto - Espaços de Prática de Exercício Físico e Desporto, e Competições Desportivas de Modalidades Individuais sem Contacto;

Orientação n.º 023/2020 de 08/05/2020 atualizada a 20/07/2020: COVID-19: Procedimentos em estabelecimentos de restauração e bebidas;

Orientação n.º 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 n.º 004/2020, de 23/03/2020 e atualizada a 14/10/2020: Fase de mitigação – Abordagem do Doente com Suspeita ou Infeção por SARS-CoV-2.

Resolução do Conselho de Ministros n.º 45-C/2021 de 30/04, que declara a situação de calamidade, no âmbito da pandemia da doença COVID-19.

Resolução do Conselho de Ministros n.º n.º 135-A/2021 de 29/09.

### 3. COORDENAÇÃO (EQUIPA)

Coordenador: Fernando Carmo (Diretor Serviço dos SAS/IPL) Ana

Pires (Gestora de Meios dos SAS/IPL)

Fernando Cortêz (Vigilante do Campus)

### 4. PERÍODO DE VIGÊNCIA/ACTIVAÇÃO DO PLANO

Este plano encontra-se ativado por tempo indeterminado.

A Resolução do Conselho de Ministros n.º n.º 135-A/2021 procede ao levantamento de uma série de medidas que têm vindo a vigorar no âmbito do combate à pandemia da doença COVID -19.

No entanto e embora seja permitida a prática de todas as modalidades desportivas, aulas de grupo de ginásios e academias, bem como a atividade física ao ar livre sem limite de pessoas é conveniente a manutenção de algumas regras de utilização dos referidos espaços.

## 5. GESTÃO DE CASOS SUSPEITOS

### Como reconhecer um doente de COVID-19:

- Qualquer utilizador, que apresente sinais ou sintomas compatíveis com COVID-19, deve ser considerado como possível caso suspeito;
- A pessoa identificada não deve sair do local onde se encontra.

**A definição de caso suspeito**, de acordo com a Norma n.º 004/2020, 23/03/2020 foi atualizada a 14/10/2020, sendo a atual definição de caso suspeito ***“As pessoas que desenvolvam os sintomas abaixo indicados são consideradas suspeitas de infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19):***

- Quadro clínico sugestivo de infeção respiratória aguda com pelo menos um dos seguintes sintomas: (i) Tosse de novo, ou agravamento do padrão habitual, ou associada a cefaleias ou mialgias, ou; (ii) Febre (temperatura  $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$ ) sem outra causa atribuível, ou; (iii) Dispneia / dificuldade respiratória, sem outra causa atribuível.
- Anosmia, ageusia ou disgeusia de início súbito.”.

### O que fazer:

- Deve ser assegurado imediatamente o distanciamento físico do caso suspeito e deve-lhe ser colocada uma máscara cirúrgica, preferencialmente pelo próprio;
- A pessoa/caso suspeito deverá ser encaminhada por um elemento da segurança para a **sala/ área de isolamento, localizada no Serviço de Saúde Ocupacional do campus de Benfica do IPL**, onde este deverá ter disponível kit com água e alguns alimentos não perecíveis, solução antisséptica de base alcoólica, toalhetes de papel, máscaras cirúrgicas e,

sendo possível, acesso a instalação sanitária de uso exclusivo. **Todos os funcionários deverão ter conhecimento da localização e do percurso de acesso a esta área;**

- Se o caso suspeito for declarado positivo, as pessoas identificadas em contacto direto devem ser informadas e contactarem a Linha Saúde 24 devendo proceder em conformidade com as orientações recebidas e aguardar comunicação oficial da Autoridade de Saúde Pública.
  
- Os SAS/IPL têm que comunicar de imediato todas as ocorrências à Autoridade de Saúde Local/Unidade de Saúde Pública:
  - E-mail – [usp.lxcentral@arslvt.min-saude.pt](mailto:usp.lxcentral@arslvt.min-saude.pt);
  - Telefone – 21 391 10 30.
  - Elemento da equipa da unidade de saúde pública responsável pela resposta COVID-19 em espaços desportivos: [vitor.c.verissimo@arslvt.min-saude.pt](mailto:vitor.c.verissimo@arslvt.min-saude.pt).

## 6. REGRAS E PROCEDIMENTOS GERAIS DE PREVENÇÃO

### 6.1. PRESSUPOSTOS PARA O ACESSO ÀS INSTALAÇÕES DO POLIDESPORTIVO

- Não ter nenhum sintoma associado à COVID-19 nem ter tido contacto próximo com casos confirmados ou suspeitos de COVID-19, nos últimos 14 dias;
- Conhecer as recomendações gerais de prevenção e proteção sobre a pandemia COVID-19 emanadas pela DGS;
- Caso o utente pertença a um grupo de risco – Grávidas, idade acima de 65 anos, portador de doença crónica, sistema imunitário comprometido ou ser transplantado, informar sobre as recomendações da DGS para a prática de atividade física específica destas populações. Cabe a decisão final de realização da mesma ao próprio utente, respeitando a liberdade individual de cada um;
- Conhecer/Ter sido informado previamente sobre as regras e procedimentos implementados pelo Polidesportivo, nomeadamente as aplicáveis no funcionamento dos Balneários, das Atividades de Grupo e das áreas comuns e de circulação no Campus;
- Respeito e cumprimento das regras definidos pelo SAS/IPL e contidas neste documento. Estas recomendações cumprem as orientações emanadas pela DGS.

### 6.2. PRESSUPOSTOS PARA O ACESSO ÀS INSTALAÇÕES

- Conhecer e aplicar corretamente as medidas de proteção a adotar – higiene das mãos, etiqueta respiratória, uso do Equipamento de Proteção Individual (EPI) e distanciamento físico (2m);
- Conhecer o Plano de Contingência do Polidesportivo e saber como reconhecer e atuar perante um utilizador com suspeita de COVID-19;
- Manter uma vigilância passiva auto-monitorizando sinais e sintomas;
- Não ter tido contacto próximo com casos confirmados ou suspeitos de COVID-19. Caso se tenha verificado, contactar a linha SNS 24 (808 24 24 24) a fim de receber as orientações adequadas e avisar o Clube não se deslocando para o local de trabalho.

---

### 6.3. EQUIPAMENTOS DE PROTECÇÃO INDIVIDUAL (EPI)

- **Dentro das instalações do Campus é obrigatório o uso de EPI.**

#### Utilizadores:

- Uso de máscara individual sempre que não esteja a praticar exercício físico.

#### Treinadores:

EPI deve ser composto por:

- Máscara (uso obrigatório);
- Viseira (de abertura inferior), opcional.

#### Uso Adequado do EPI:

- A máscara é de uso obrigatório. Apenas serão dispensadas durante a lecionação de sessões de treino que impliquem a realização de exercício físico. Quando não estiver a ser usada deve-se procurar manter a distância física de segurança;
- A máscara deve ser trocada quando se encontrar húmida devido à respiração;
- Todas as pessoas têm que entrar no polidesportivo já com a máscara colocada.

---

### 6.4. INTERACÇÃO COM COLEGAS E OUTROS COLABORADORES

- Deverá procurar respeitar a distância física de 2 m entre os utentes, sempre que não se encontrem em atividade.



## 7. REGRAS E PROCEDIMENTOS ESPECÍFICOS

### 7.1. MEDIDAS GERAIS E DE PREPARAÇÃO PRÉVIA

O espaço onde decorre a atividade física/exercício físico deve assegurar que todas as pessoas que o frequentam estão sensibilizadas para o cumprimento das regras de distanciamento físico, etiqueta respiratória, lavagem das mãos e uso correto da máscara.

### 7.2. NO ACESSO E ENTRADA NO POLIDESPORTIVO

- Deverá obrigatoriamente proceder à higienização das mãos;
- Todos os que acedam às instalações devem ser informados das suas normas de funcionamento de forma clara e visível.

#### Os Utilizadores:

- Só poderão ter acesso ao Polidesportivo com pré-marcação;
- Poderão realizar a marcação por mail, [polidesportivo@sas.ipl.pt](mailto:polidesportivo@sas.ipl.pt);
- Para a frequência do Polidesportivo os Utilizadores terão que utilizar ténis;
- Comunicação a todos os utilizadores sobre a importância das regras de etiqueta respiratória e sobre o respeito e cumprimento das medidas de higiene em vigor.

### 7.3. NAS ÁREAS COMUNS E DE CIRCULAÇÃO

- Uso obrigatório de máscara nas áreas comuns e de circulação do Campus;
- Devem sempre circular pelo lado direito;
- Não podem circular pelos espaços que estão identificados como interditos.

## 7.4. NOS BALNEÁRIOS

- Uso obrigatório de máscara no balneário;
- Alterações na utilização dos balneários, reduzindo a utilização para 50%. Devem usar os cabides e bancos no estrito respeito pelas regras de distanciamento social de 2 m de distância.
- Não deve estar mais do que um utilizador de cada vez nos WC'S. Não devem usar o WC para mudar de roupa.

### Os Utilizadores:

O utilizador obrigatoriamente terá que cumprir as seguintes medidas de prevenção:

- Caso detete algum sintoma ou sinal que possa ser associado à COVID-19 enquanto está no Polidesportivo, informar de imediato o responsável presente;
- Fazer o seu registo de entrada;
- Higienizar as mãos à entrada e à saída do polidesportivo;
- Usar sempre máscara quando não está a realizar exercício físico (a utilização de viseira/óculos não substitui a máscara);
- Levar embalagem/saco para acondicionar a máscara sempre que não esteja a ser utilizada;
- Respeitar as regras de etiqueta respiratória;
- Não partilhar/trocar materiais com outros utentes;
- Evitar tocar em superfícies e materiais desnecessariamente ou que não vai utilizar;
- Levar a sua própria garrafa de água.

## Os Treinadores:

O treinador deverá:

- Usar EPI e assegurar-se que o atleta também usa de forma adequada e de acordo com as regras definidas;
- Efetuar a higienização das mãos, pelo menos, à entrada e à saída da aula;
- Solicitar aos atletas que efetuem a higienização das mãos, pelo menos, à entrada e saída do polidesportivo;
- Assegurar o cumprimento do rácio definido para o espaço;
- Incentivar que todos os atletas tenham a sua própria garrafa de água.

## 7.5. LIMPEZA, DESINFECÇÃO E AREJAMENTO DAS INSTALAÇÕES

Foram implementadas medidas reforçadas de higiene sanitária no Polidesportivo, de modo a transmitir aos Utilizadores segurança e confiança. Assim:

- Colocação de dispensador de gel desinfetante à entrada do Polidesportivo;

### Utilização de Balneários, chuveiro e sanitários

- Os Utilizadores podem usar os balneários para se vestirem ou usar os seus lavatórios ou WC'S;
- Os Utilizadores devem usar os cabides e bancos no estrito respeito pelas regras de distanciamento social de 2 m de distância;
- Uso obrigatório de máscara no balneário;
- Não deve estar mais do que um atleta de cada vez nos WC'S.
- Não devem usar os WC'S para mudarem de roupa;
- Os chuveiros não devem ser utilizados;
- Limpeza e desinfeção dos materiais e equipamentos após a utilização dos mesmos, de acordo com a Orientação nº 014/2020, de 21/03/2020, da DGS.

## 8. CONTACTOS

### **Equipa de Coordenação do Plano:**

Ana Pires: 964 007 273

Fernando Carmo: 917 636 796

Fernando Cortez: 936 027 469

E-mail: [polidesportivo@sas.ipl.pt](mailto:polidesportivo@sas.ipl.pt)

### **Linha SNS 24:**

Telefone: 808 24 24 24

E-mail: [atendimento@SNS24.gov.pt](mailto:atendimento@SNS24.gov.pt)

# ANEXOS

# 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**

## Higienização das Mãos

# 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

## Correcta 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.

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS





### Quadro para registo de casos suspeitos

<b>Data/Hora</b>	<b>NIF/CC/Passaporte</b>	<b>Nome</b>	<b>Contacto</b> (telemóvel ou email)	<b>Locais frequentados no Clube</b>	<b>Follow-up</b>