



Junta de Freguesia de Paião

CORONAVÍRUS



- PLANO DE CONTINGÊNCIA -

PISCINA MUNICIPAL DE PAIÃO



PLANO DE CONTINGÊNCIA PISCINA MUNICIPAL PAIÃO CORONAVIRUS (COVID-19)

Registo Cronológicos:

Versão	Entrada em Vigor	Nota
00	01/09/2020	<ul style="list-style-type: none">- Elaboração do PC específico para a Piscina Municipal tendo em consideração as orientações da DGS e a legislação no âmbito da sua aplicabilidade:- Orientação n.º 030/2020 de 29 de maio da Direção-Geral de Saúde (DGS) atualizada a 20 julho.- Orientação n.º 014/2020 de 21 de março da Direção-Geral de Saúde (DGS).- Resoluções do Conselho de Ministros n.º 63-A/2020 de 14 de agosto e n.º 68-A/2020 de 28 agosto- Resolução do Conselho de Ministros n.º 55-A/2020 de 31 julho, na sua redação atual- Decreto-Lei n.º 10-A/2020, de 13 de março, na sua redação atual



PLANO DE CONTINGÊNCIA PISCINA MUNICIPAL PAIÃO CORONAVIRUS (COVID-19)

Índice

Registo Cronológicos:	2
1. Enquadramento	4
2. Introdução	4
3. Ativação do Plano	5
4. Objetivos do Plano.....	5
5. Operacionalização do Plano de Contingência	7
5.1. Constituição de Grupo Coordenador do Plano (GCP).....	7
6. Determinantes da Epidemia	8
6.1. Epidemiologia da Infecção.....	8
6.2. Transmissão da Infecção	8
7. Medidas Preventivas e Normas Gerais de atuação.....	9
7.1. Medidas preventivas - Gerais	9
7.2. Normas - Gerais	9
7.3. Normas Específicas.....	11
7.4. Medidas Preventivas - Balneários	11
7.5. Medidas de Proteção	12
8. Procedimento em caso suspeito de COVID-19 e fluxo de informação.....	14
10. Procedimentos de acesso aos espaços de apoio administrativo	17
11. Monitorização do Plano	18
11.1. Informação pública	18
12. Tratamento dos resíduos	18
13. Bibliografia	19
ANEXOS.....	21



PLANO DE CONTINGÊNCIA PISCINA MUNICIPAL PAIÃO CORONAVIRUS (COVID-19)

1. Enquadramento

Baseado na Orientação n.º 030/2020 de 29 de maio da Direção-Geral de Saúde (DGS) a qual foi atualizada a 12 de junho, no que respeita, designadamente, aos procedimentos e as medidas a adotar, com as necessárias adaptações, no âmbito da prevenção, controlo e vigilância para Espaços de Lazer, Atividade Física e Desporto e Outras Instalações Desportivas, e com base na Resolução do Conselho de Ministros n.º 40-A/2020 de 29 de maio, a Junta de Freguesia de Paião elaborou e aprovou o presente Plano de Contingência relativo ao Surto SARS-CoV-2, no qual definiu medidas excecionais de utilização Piscina Municipal de Paião, as quais terão efeito de 14 de setembro a 14 de outubro.

Estas medidas estão sujeitas a alterações sempre que as orientações da DGS assim o definam para evitar a contaminação dos espaços com o SARS-CoV-2.

2. Introdução

A 30 de janeiro Organização Mundial de Saúde declarou uma emergência de saúde pública face à epidemia SARS-CoV-2, tendo posteriormente, no dia 11 de março de 2020, declarado a COVID-19 como uma pandemia, e que, desde então, foram adotadas várias medidas urgentes e extraordinárias, com o objetivo de conter a propagação do vírus.

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. A fonte da infeção é ainda desconhecida.

Os Coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano. A infeção pode ser semelhante a uma gripe comum ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia.

Apesar do conhecimento atualmente disponível em relação a características do SARSCoV-2 nomeadamente o seu comportamento patogénico, potencial de transmissibilidade e outros fatores determinantes não estar completo, é útil considerar, para efeitos de implementação de medidas, uma analogia entre a atual pandemia por SARS-CoV-2 e a gripe pandémica. Apesar de desafiantes, estas características tornam ainda mais premente o planeamento estruturado



PLANO DE CONTINGÊNCIA PISCINA MUNICIPAL PAIÃO CORONAVIRUS (COVID-19)

para diferentes cenários nesta emergência de saúde pública.

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.

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.

3. Ativação do Plano

O Plano é ativado pelo Senhor Presidente da Junta de Freguesia de Paião, com o apoio técnico do Grupo Coordenador do Plano (GCP), o mesmo procedimento é adotado quando o plano é desativado.

4. Objetivos do Plano

O presente Plano de Contingência pretende antecipar e gerir o impacto de uma situação de SARS-CoV-2/COVID-19 prevenindo a mesma, contendo a pandemia, de forma a mitigar o contágio e propagação da mesma, na Piscina Municipal de Paião, nomeadamente os procedimentos a adotar perante o surgimento de um colaborador do complexo ou um utilizador apresentar sintomas desta infeção, bem como à adoção de metodologias que minimizem o seu impacto, garantindo tanto quanto possível, a continuidade da prestação dos seus serviços.

Foram estabelecidos os seguintes objetivos:

- Promover a informação, medidas e comportamentos a adotar pelos colaboradores e alunos;
- Agir com rigor no cumprimento de normas, diretivas, procedimentos para dificultar ao máximo a transmissão do vírus como a redução do número de casos de doença;
- Fixar regras de proteção da saúde individual e coletiva dos cidadãos;
- Avaliar continuamente a situação através da criação de um Grupo Coordenador do Plano (GCP), rever normas, procedimentos e processos e incorporar as medidas corretivas;



PLANO DE CONTINGÊNCIA PISCINA MUNICIPAL PAIÃO CORONAVIRUS (COVID-19)

- Assegurar uma resposta coordenada com as outras instituições, nomeadamente as de saúde, envolvidas na resposta à epidemia.

Este Plano não prevê ações de cuidados médicos, dos colaboradores ou utentes, que eventualmente venham a ficar infetadas com o vírus, por força de lei. Nesta situação os eventuais infetados deverão recorrer às entidades de prestação de cuidados de saúde, dando prioridade ao contacto com a linha SNS 24 (808 24 24 24), cumprindo as recomendações formuladas pela DGS e cooperando sempre com as autoridades de saúde.

4.1. Âmbito de aplicação

Na sequência da Resolução de Conselho de Ministros n.º 55-A/2020, de 31 de julho, em que foi declarada a situação de contingência e alerta, o município da Figueira da Foz assume através deste plano de contingência, um conjunto de procedimentos quanto à ocupação, permanência e distanciamento físico, no âmbito da prevenção e controlo da infeção no que concerne à utilização dos Piscina Municipal de Paião.

O Plano de Contingência será revisto e atualizado sempre que existirem novas orientações formuladas pelas entidades nacionais de saúde, nomeadamente DGS, e entra em vigor imediatamente após aprovação do Presidente da Câmara Municipal da Figueira da Foz.



PLANO DE CONTINGÊNCIA PISCINA MUNICIPAL PAIÃO CORONAVIRUS (COVID-19)

5. Operacionalização do Plano de Contingência

5.1. Constituição de Grupo Coordenador do Plano (GCP)

Coordenador do Plano	Paulo Pinto - Presidente da Junta de Freguesia de Paião
Adjunto do Coordenador do Plano	Rogério Paulo – Técnica de manutenção da Piscina Municipal de Paião
Diretor Técnico da Piscina Municipal	Alexandre Figueiredo – Diretor Técnico da Piscina Municipal de Paião
Grupo de Acompanhamento (GAP)	Nuno Pinto - Comandante dos Bombeiros Sapadores Cátia Dias - Técnica Superior de Higiene e Segurança no Trabalho
Autoridade de Saúde	José Faria - Delegado Saúde da Figueira da Foz

Competências Grupo Acompanhamento do Plano (GAP)

Compete ao GAP:

- Definir a estratégia de atuação face ao evoluir da situação;
- Promover ações de sensibilização no âmbito da implementação do Plano;
- Coordenar a atuação global;
- Desenvolver, manter, implementar, rever e propor alterações ao Plano;
- Obter e consolidar informação atualizada;
- Definir o Plano de distribuição de equipamentos de proteção individual;
- Divulgar informação sobre medidas de autoproteção, higiene, etiqueta respiratória e comportamental no sentido de evitar contágios;
- Identificar os possíveis espaços destinados a isolamento.



PLANO DE CONTINGÊNCIA PISCINA MUNICIPAL PAIÃO CORONAVIRUS (COVID-19)

6. Determinantes da Epidemia

6.1. Epidemiologia da Infeção

A definição apresentada, baseada no Centro Europeu de Prevenção e Controlo das Doenças (ECDC), é decorrente da informação disponível à data pela DGS.

Definição de Caso suspeito

- Indivíduo com infeção respiratória aguda (início súbito de febre ou tosse ou dificuldade respiratória), sem outra etiologia que explique o quadro + História de viagem ou residência em áreas com transmissão comunitária ativa, nos 14 dias antes do início de sintomas;

OU

- Indivíduo com infeção respiratória aguda + Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2 ou COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas;

OU

- Indivíduo com infeção respiratória aguda grave, requerendo hospitalização, sem outra etiologia.

6.2. Transmissão da Infeção

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

- **Contacto direto:** 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).

- **Contacto indireto:** contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.

Para mais informações e recomendações consultar: www.covid19.min-saude.pt



PLANO DE CONTINGÊNCIA PISCINA MUNICIPAL PAIÃO CORONAVIRUS (COVID-19)

7. Medidas Preventivas e Normas Gerais de atuação

7.1. Medidas preventivas - Gerais

A perspetiva de ocorrência de uma pandemia da infeção por Covid-19 a curto prazo obrigou à definição de estratégias:

- Capacitação dos utilizadores através de informação atempada sobre as principais medidas de proteção individual e de condutas em caso de infeção;
- Reforço da comunicação;
- Articulação estreita com o grupo de acompanhamento do plano (GAP);
- Disponibilização de solução de base alcoólica (SABA).

7.2. Normas - Gerais

A Piscina Municipal de Paião é constituída por uma piscina de 25mx12m, um tanque de aprendizagem de 12mx6m, 1 balneário feminino, 1 balneário masculino e 1 balneário infantil.

A entrada na Piscina Municipal será efetuada pelo seu acesso principal, sendo definidos corredores de circulação que evitem o cruzamento dos seus utilizadores;

A Piscina Municipal poderá ser utilizada na sua totalidade, sendo necessário o cumprimento das seguintes normas:

- A limpeza e desinfeção das piscinas devem ser realizadas com os procedimentos habituais, devendo-se substituir a água e proceder à cloragem (ou outro tipo de desinfeção química) como definido em protocolo interno.
- É fundamental que sejam garantidos procedimentos para que a água seja testada/analizada regularmente quanto à química correta e desinfeção adequada, e verificar se a instalação está isenta de riscos físico-químicos e microbiológicos, e monitorizar a conformidade desses parâmetros. Os subprodutos de desinfeção (Bromatos, Cloritos, Cloratos e Trihalometanos) não devem exceder os limites legalmente estabelecidos, e verificar se a instalação está livre de outros riscos químicos e físicos.
- Todos os responsáveis técnicos das piscinas devem manter registos atualizados dos resultados e testes de qualidade da água. Desta forma, devem ser reforçados os mecanismos de desinfeção do circuito de água das piscinas.
- **Os utentes deverão permitir o controlo da temperatura corporal à entrada na piscina, com termómetro por infravermelhos de medição sem contacto.**
- Obrigatoriedade de higienização das mãos na entrada do cais das piscinas.



PLANO DE CONTINGÊNCIA PISCINA MUNICIPAL PAIÃO CORONAVIRUS (COVID-19)

- Recomendar aos utilizadores o uso de óculos de natação dentro da mesma e área circundante, de modo a evitar tocar com as mãos nos olhos.
- Assegurar a limpeza e higienização dos equipamentos utilizados.
- Aplicando-se o Princípio da Precaução em Saúde Pública, é de considerar o uso de máscaras por todas as pessoas que permaneçam em espaços interiores fechados com múltiplas pessoas, como medida de proteção adicional ao distanciamento social, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória. Assim, é recomendado:
 - Funcionários: obrigatório o uso de máscara. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a lecionação de sessões de exercício/treino que impliquem realização de exercício físico;
 - Utilizadores: obrigatório o uso de máscara, na entrada e saída das instalações. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a realização de exercício físico e desporto;
- Afixar, de forma acessível a todos, os procedimentos para a correta utilização de máscara;
- Desinfetar as mãos à entrada e saída de cada espaço;
- O acesso às instalações sanitárias no interior dos balneários, será efetuado apenas por um aluno de cada vez;
- Interdito o acesso e permanência nas instalações da piscina, a todos os que não participem nas aulas de natação ou regime livre, dentro do tempo estipulado para as mesmas.
- Interdito o acesso à galeria por alunos e encarregados de educação.

Início das sessões:

- ✓ Os utentes entram separadamente no cais da Piscina Municipal, evitando ajuntamentos;
- ✓ Desinfeção das mãos antes de entrar nos balneários e antes de entrar na água;
- ✓ Os Balneários servirão apenas para troca de roupa, estando interdita a utilização dos chuveiros;
- ✓ Compete a cada professor no início das sessões fazer breve explicação das normas e tratar da imediata ocupação dos espaços no campo.
- ✓ **Os utentes do regime livre deverão facultar a seu nome, número de contacto e email à entrada.**



PLANO DE CONTINGÊNCIA PISCINA MUNICIPAL PAIÃO CORONAVIRUS (COVID-19)

Final das sessões

- ✓ No término de cada aula, o aluno deverá voltar a desinfetar as mãos;
- ✓ Cada aluno segue para a zona de saída, onde o aguardará o seu Encarregado de Educação.

7.3. Normas Específicas

- ✓ As aulas terão o seu início desfasado em 10 minutos, evitando o cruzamento nos balneários;
- ✓ O número de inscritos por grupo será reduzido para 12 utentes;
- ✓ Idas à casa de banho devem ser no mais curto espaço de tempo possível, devendo sempre lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos;
- ✓ Não é permitido o contato físico quer entre técnicos, funcionários e praticantes, quer entre os praticantes durante a realização dos exercícios (exceto em situações de emergência);
- ✓ Os materiais utilizados nas aulas terão que ser limpos e desinfetados antes e após serem utilizados,

7.4. Medidas Preventivas - Balneários

- a) A entrada nos balneários será controlada de modo a limitar a presença simultânea de vários utilizadores, sendo o acesso ao seu interior permitido apenas para troca de roupa e utilização das instalações sanitárias;
- b) Os utilizadores terão de aguardar no exterior dos balneários, mantendo uma distância mínima de 2m, o acesso ao interior das instalações sanitárias, que será efetuado por um aluno de cada vez;
- c) O serviço de limpeza e de desinfeção dos balneários será efetuado em conformidade com a legislação e as orientações facultadas pela DGS, nomeadamente a Orientação n.º 014/2020;
- d) Os balneários estarão equipados com desinfetante de mãos;
- e) A entrada dos balneários terá um colaborador que realiza o controlo de acessos e deverá ser salvaguardada a higienização das instalações sanitárias no interior das cabinas entre cada utilização;
- f) As restantes áreas deverão ser higienizadas 3 vezes por dia (antes da utilização, durante as sessões de treino e antes do encerramento das instalações).
- g) Não disponibilizar nem permitir o uso de secadores de cabelo.



PLANO DE CONTINGÊNCIA PISCINA MUNICIPAL PAIÃO CORONAVIRUS (COVID-19)

Existem algumas medidas adicionais que ajudam a prevenir a infeção por Covid-19 e que devem ser adotadas por todos, tais como (ver ANEXOS):

- ✓ Etiqueta respiratória:
 - Tossir ou espirrar levando o rosto à parte interna do antebraço;
 - Utilizar um lenço de papel ou o braço, nunca com as mãos,
 - Deitar o lenço de papel no lixo,
 - Lavar as mãos pelo menos durante 20 segundos sempre que se assoar; espirrar ou tossir.

- ✓ Reforçar as medidas de higiene:
 - Lavar frequentemente as mãos com água e sabão pelo menos 20 segundos ou com uma solução de base alcoólica.

 - Evitar contacto próximo com doentes com infeções respiratórias.

- ✓ Fazer autovigilância de sintomas e abstenção social em caso de doença.

- ✓ Distanciamento Social.

7.5. Medidas de Proteção

Obrigatoriedade do uso de máscara por todas as pessoas que permaneçam em espaços considerados comuns ou fechados, sendo recomendado o uso de máscara em espaços abertos

Circuito (s) e Área de "isolamento":

Assim que são detetados os sintomas pelo utilizador/trabalhador, este deve deslocar-se ao local definido, devendo previamente informar o trabalhador da Piscina Municipal e só depois dirigir-se para a área de isolamento – **Instalação sanitária arrecadação.**

- ❖ *Será de referir que em cada área de isolamento estão disponibilizados os contactos dos responsáveis por acompanhar o indivíduo suspeito.*

Na deslocação do utilizador/trabalhador com sintomas, devem ser evitados os locais de maior aglomeração de pessoas no recinto.

Tem como principal objetivo evitar a propagação da doença transmissível na Piscina Municipal.



PLANO DE CONTINGÊNCIA PISCINA MUNICIPAL PAIÃO CORONAVIRUS (COVID-19)

A área encontra-se devidamente equipada com:

- Cadeira (para descanso e conforto do utente, enquanto aguarda a validação de caso e o eventual transporte pelo INEM);
- Caixote de resíduos;
- Solução antisséptica de base alcoólica (SABA) (disponível no interior da área);
- Termómetro.

KIT ao dispor do utilizador "doente" composto por:

- Água e alguns alimentos não perecíveis;
- Toalhetes de papel;
- Máscara(s);
- Luvas descartáveis;

Nesta área, existe uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva da pessoa com Sintomas/Caso Suspeito.

A Área de "isolamento" na Piscina Municipal de Paião

- Instalação sanitária arrecadação.

A higienização da sala de isolamento após caso suspeito será feita por colaboradores devidamente formados pelos coordenadores do plano e terão que utilizar os seguintes equipamentos:

- Fato-macaco descartável contra riscos biológicos;
- Luvas;
- Máscara;
- Óculos.

Este material encontra-se disponível na Piscina Municipal de Paião e será fornecido assim que for necessário.

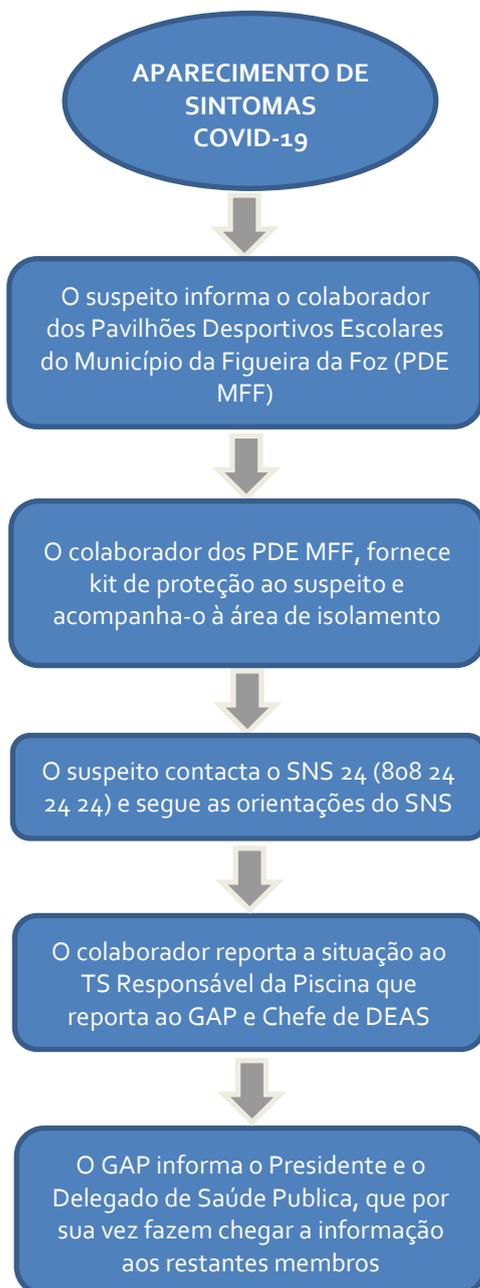
Para mais informações e recomendações consultar [orientação n.º 14/2020 de 21/03/2020](#) da DGS.



PLANO DE CONTINGÊNCIA PISCINA MUNICIPAL PAIÃO CORONAVIRUS (COVID-19)

8. Procedimento em caso suspeito de COVID-19 e fluxo de informação

Todos os utilizadores da Piscina que desenvolvam um quadro respiratório agudo de tosse (persistente ou agravamento de tosse habitual), ou febre (temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$), ou dispneia/dificuldade respiratória, são considerados suspeitos de COVID-19 e ligam para a Linha SNS24 (808 24 24 24).





PLANO CONTINGÊNCIA DO PISCINA MUNICIPAL DO PAIÃO | CORONAVIRUS (COVID-19)

9. Higienização das Instalações

A limpeza e higienização dos espaços e superfícies de maior contacto assumem particular importância no âmbito das medidas de proteção a adotar para minimizar os riscos de contágio pelo COVID-19.

Durante a realização das tarefas de limpeza e higienização da Piscina Municipal de Paião, os trabalhadores da equipa de limpeza devem:

Na limpeza e desinfeção das superfícies ambientais:

- i. O coronavírus (MERS-CoV-2) provavelmente pode sobreviver durante horas em superfícies secas e até 6 dias, em superfícies com humidade.
- ii. A limpeza húmida é sempre preferível, à limpeza a seco.
- iii. Não usar aspirador para limpeza de pisos.
- iv. Não é adequado o uso de aspirador de pó, porque põem em movimento no ar, as gotículas, nas quais o vírus pode estar contido e transforma-as em aerossóis.
- v. Equipar os profissionais encarregados de realizar limpeza de pisos e superfícies, fato tyvek ou similar, luvas não esterilizadas, óculos de proteção e uma máscara de proteção respiratória do tipo FFP2.
- vi. Cumprir o seguinte para a limpeza dupla de pisos e superfícies:
 - a) Limpar as superfícies de cima para baixo e no sentido das áreas mais limpas para as mais sujas;
 - b) Usar panos de limpeza de uso único para as casas de banho;
 - c) Deve ser utilizado um balde e esfregona de limpeza exclusivamente para as casas de banho;
 - d) Para lavar as superfícies: pode usar-se detergentes de uso comum;
 - e) Para desinfeção de superfícies: a Organização Mundial de Saúde (OMS) aconselha o uso de lixívia (solução de hipoclorito de sódio) numa concentração de pelo menos 5% de cloro livre, e álcool a 70º, para as superfícies metálicas ou outras, que não sejam compatíveis com a lixívia, de modo a evitar corrosão ou danificação. No entanto, temos os nossos produtos de limpeza e desinfeção de superfícies com ação virucida e que serão esses os utilizados, nomeadamente, spray com lixívia incluída, e multisuperfícies desinfetante antisséptico, os quais são fornecidos pelo armazém do Município.



PLANO CONTINGÊNCIA DO PISCINA MUNICIPAL DO PAIÃO | CORONAVIRUS (COVID-19)

Na limpeza e desinfecção de superfícies interiores:

Perante a presença de sangue, secreções respiratórias ou outros líquidos orgânicos:

- Absorver os líquidos com papel absorvente;
- Aplicar a lixívia diluída em água, na proporção de uma medida de lixívia, para 9 medidas iguais de água;
- Deixar atuar durante 10 minutos;
- Passar o local com água e detergente;
- Enxaguar só com água quente e deixar secar ao ar;
- Abrir as janelas para ventilação dos espaços.

Para efeitos de desinfecção comum:

- Lavar primeiro com água e detergente;
- Aplicar a lixívia diluída em água na seguinte proporção: (50 mililitros de lixívia+ 5 litros de água);
- Deixar atuar a lixívia durante 10 minutos;
- Enxaguar apenas com água quente;
- Deixar secar ao ar;
- Desinfetar, após limpeza, o mobiliário com toalhetes humedecidos em desinfetante ou em álcool a 70°.

Na lavagem das sanitas:

- Aplicar o produto que tem a função de detergente e desinfetante em simultâneo, no interior e exterior da sanita;
- Deixar atuar o produto durante 10 minutos para que faça o efeito desejado;
- Esfregar bem por dentro com o piaçaba;
- Descarregar a água com o piaçaba ainda dentro da sanita para que este também fique limpo;
- Colocar o piaçaba a escorrer;
- Lavar e desinfetar o suporte do piaçaba;



PLANO CONTINGÊNCIA DO PISCINA MUNICIPAL DO PAIÃO | CORONAVIRUS (COVID-19)

- Com outro pano limpo de uso único, lavar a parte externa da sanita, começando pelo tampo (o menos sujo), seguindo-se a parte de cima da sanita e todas as partes exteriores com o mesmodetergente/desinfetante;
- Passar depois só com água quente e deixar secar;
- Lavar o chão das instalações;
- Abrir as janelas da área e deixar secar ao ar.

Outras medidas adicionais:

- ✓ Nas instalações sanitárias, por cada utilização deve-se primariamente baixar o tampo da sanita, e posteriormente acionar o autoclismo;
- ✓ Deve ser aplicado diariamente desinfetante no chão (Lixivia diluída em água), nas instalações sanitárias;
- ✓ Renovação do ar das salas e espaços fechados, feitas regularmente;
- ✓ Disponível Gel desinfetante (SABA) na entrada do complexo desportivo, entrada do recinto de jogo e entrada no balneário.

10. Procedimentos de acesso aos espaços de apoio administrativo

Considerando o princípio da precaução, é apropriado adotar procedimentos de manutenção do risco tão baixo quanto possível no âmbito da propagação da COVID-19, o que pode ser alcançado através da divulgação intensiva aos utilizadores dos cuidados a ter na Piscina Municipal de Paião, adoção de boas práticas e na promoção de uma articulação de todos. Nesta medida é importante definir o seguinte conjunto de regras, só será possível o acesso mediante marcação prévia pelos contatos digitais da Piscina Municipal, piscina@freguesiapaiao.pt, salvaguardando a presença do número estritamente necessário de pessoas e adotando as medidas de prevenção COVID-19 da Câmara Municipal da Figueira da Foz.



PLANO CONTINGÊNCIA DO PISCINA MUNICIPAL DO PAIÃO | CORONAVIRUS (COVID-19)

11. Monitorização do Plano

A monitorização do Plano, é realizada pelo Técnico Superior Responsável pela Gestão dos Pavilhões Desportivos Escolares do Município da Figueira da Foz, sendo este responsável por monitorizar a aplicação das regras de contingência, centralizar a informação, e reportar dados ao Grupo de Acompanhamento, bem como sugerir alterações ao Plano, sempre que se justifique.

11.1. Informação pública

Numa perspetiva de conjugação de esforços para assegurar a difusão alargada de comportamentos e medidas de autoproteção, a informação a divulgar, nomeadamente avisos, circulares, flyers, entre outros, respeitará simultaneamente as orientações das autoridades de saúde e os procedimentos definidos no presente Plano, o qual será realizado pelo Técnico Superior Responsável pela Gestão dos Pavilhões Desportivos Escolares do Município da Figueira da Foz.

12. Tratamento dos resíduos

Na situação de se estar perante caso suspeito ou confirmado de infeção por COVID-19, todos os resíduos produzidos pelo Caso e por quem lhe prestar assistência devem ser colocados em sacos de lixo resistentes e descartáveis, com enchimento até 2/3 (dois terços) da sua capacidade. Preferencialmente o contentor onde se coloca o saco deve dispor de tampa e esta ser acionada por pedal. Os sacos devidamente fechados devem ser colocados dentro de um 2º saco, devidamente fechado, e ser depositado no contentor de resíduos indiferenciados.

Os resíduos devem ser mantidos segregados e ser encaminhados para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico. Para identificação dos operadores de gestão licenciados para receção de resíduos hospitalares poderá ser consultado o SILOGR – Sistema de Informação de Licenciamento de Operações de Gestão de Resíduos.

Esta aplicação permite pesquisar por combinação da natureza geográfica (distrito/e ou concelho) e códigos da LER (Lista Europeia de Resíduos). Neste caso, deve ser considerado para efeitos de pesquisa o código da LER 180103 – Resíduos cujas recolha e eliminação estão sujeitos requisitos especiais tendo em vista a prevenção de infeções.



PLANO CONTINGÊNCIA DO PISCINA MUNICIPAL DO PAIÃO | CORONAVIRUS (COVID-19)

- A gestão de resíduos em que não existe caso suspeito ou confirmado de infeção por COVID-19 continuará a realizar-se de modo habitual, com as alterações preconizadas pelo Município ou sistema de recolha da área geográfica em causa. Recomenda-se, nesta situação, que a recolha seletiva seja mantida, evitando sobrecarregar os tratamentos de destino final incineração e aterro.

As luvas, máscaras e outros materiais de proteção, mesmo que não estejam contaminados, não devem em caso algum ser colocados no contentor de recolha seletiva nem depositados no ecoponto. Devem ser encaminhados com a recolha indiferenciada em saco bem fechado, que se encontram devidamente identificados em cada um dos Pavilhões Escolares.

13. Bibliografia

- Resolução do Conselho de Ministros nº 63-A/2020 – Diário da República nº 158, série I de 2020-08-14.
- Resolução do Conselho de Ministros nº 55-A/2020 – Diário da República nº 148, série I de 2020-07-31.
- Resolução do Conselho de Ministros nº 51-A/2020 – Diário da República nº 123, série I de 2020-06-26.
- Resolução do Conselho de Ministros nº 38/2020 – Diário da República nº 95-B/2020, série I de 2020-05-17.
- Despacho n.º 6134-A/2020 de 05 junho.
- Resoluções do Conselho de Ministros n.º 40-A/2020 de 29 de maio e n.º 43-B/2020 de 12 junho.
- European Centre for Disease Prevention and Control (2020). Considerations for infection, prevention and control measures on public transport in the context of COVID-19. Consultado a 28/05/2020.
- <https://covid19.min-saude.pt/>



PLANO CONTINGÊNCIA DO PISCINA MUNICIPAL DO PAIÃO | CORONAVIRUS (COVID-19)

- Orientação n.º 030/2020 da DGS datada de 29-05-2020 e 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 e ao Ar Livre.
- Orientação n.º 14/2020 da DGS datada de 21/03/2020 - Infecção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares.
- Orientação n.º 019/2020 de 03/04/2020 - Utilização de Equipamentos de Proteção Individual por Pessoas Não-Profissionais de Saúde.
- Informação n.º 009/2020 de 13/04/2020 da Direção-Geral da Saúde – Uso de Máscaras na Comunidade.



PLANO CONTINGÊNCIA DO PISCINA MUNICIPAL DO PAIÃO | CORONAVIRUS (COVID-19)

ANEXOS

COVID-19

MEDIDAS GERAIS

HIGIENE DAS MÃOS

Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou use uma solução à base de álcool

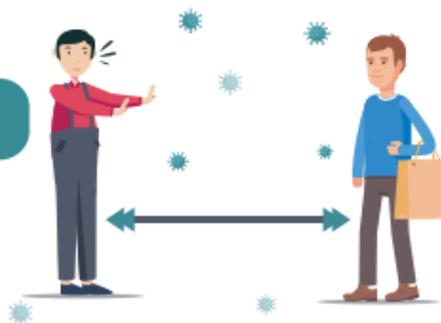


ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Quando espirrar ou tossir, tape o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o braço. Deite o lenço no lixo

DISTANCIAMENTO SOCIAL

Mantenha a distância de segurança das outras pessoas de 1,5 - 2 metros



SE TIVER ALGUM DOS
SEGUINTE SINTOMAS:



TOSSE



FEBRE



DIFICULDADE
RESPIRATÓRIA

LIGUE
SNS 24

808 24 24 24

#SEJAMAGENTEDESUADEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



Fonte: <https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/07/Recomenda%C3%A7%C3%B5es-Gerais.pdf>



PLANO CONTINGÊNCIA DO PISCINA MUNICIPAL DO PAIÃO | CORONAVIRUS (COVID-19)

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**





PLANO CONTINGÊNCIA DO PISCINA MUNICIPAL DO PAIÃO | CORONAVIRUS (COVID-19)

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



SAÚDE



SNS
SISTEMA NACIONAL
DE SAÚDE



DGS
desde 1899
Direção-Geral da Saúde

Fonte: https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/03/01-DGS_lavarmaos_alcool_adultos.pdf



PLANO CONTINGÊNCIA DO PISCINA MUNICIPAL DO PAIÃO | CORONAVIRUS (COVID-19)

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



PLANO CONTINGÊNCIA DO PISCINA MUNICIPAL DO PAIÃO | CORONAVIRUS (COVID-19)

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

