



Plano de Contingência (COVID-19)

2.^a ELIMINATÓRIA REGIONAL DE SETÚBAL
ASSOCIAÇÃO DE SETÚBAL DE DANÇA DESPORTIVA

Pavilhão Municipal da Torre da Marinha

31 de maio de 2021

CONTROLO DE ALTERAÇÕES

Revisão	Data	Alterações
01	31/05/2021	Primeira edição
02		

Índice

CONTROLO DE ALTERAÇÕES	1
INTRODUÇÃO	3
1. A DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19)	4
2. A TRANSMISSÃO DO COVID-19.....	4
3. O QUE É UM CASO SUSPEITO?	5
4. DEFINIÇÃO DA ÁREA DE ISOLAMENTO	5
5. DESIGNAÇÃO DO PONTO FOCAL	6
6. PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO/POSITIVO	7
7. MEDIDAS DE PREVENÇÃO	7
Responsabilidade	10
Anexo II – Medidas de Prevenção da Transmissão do COVID-19.....	12
Anexo III – Folheto Informativo: Técnica de Higiene das Mãos com Água e Sabão	14
Anexo IV – Folheto Informativo: Técnica de Higiene das Mãos com Gel Alcoólico	16
Máscara Cirúrgica.....	18

INTRODUÇÃO

O presente documento dá a divulgar os pontos essenciais do Plano de Contingência da 2.ª Eliminatória do Regional de Setúbal, realizada no Pavilhão Municipal da Torre da Marinha, na Rua Independente Futebol Clube Torrense 24, 2840-069 Arrentela, no dia 13 de junho de 2021, para a Doença por Coronavírus (COVID-19) estabelecido pela Associação DanStep (DanceStep), de acordo com o artigo 34.º-B do Decreto-Lei n.º 39-A/2020 de 16 de julho, fornece informação aos atletas, treinadores, dirigentes sobre esta nova doença, sobre as medidas de prevenção e controlo desta infeção, e sobre os procedimentos e medidas a adotar perante a identificação de casos suspeitos e/ou confirmados.

O Plano de Contingência da 2.ª Eliminatória do Regional de Setúbal para a Doença por Coronavírus (COVID-19) foi desenvolvido com base nas orientações da Direção-Geral da Saúde (DGS) e na melhor evidência científica disponível até ao momento. Os atletas, treinadores, dirigentes e agentes desportivos serão informados sobre a doença por coronavírus (COVID19) e sobre as formas de evitar a transmissão, através dos meios mais adequados: Boletim Informativo, por correio eletrónico, afixação de cartazes nos espaços comuns, etc. De igual modo, a informação sobre as recomendações e procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência da 2.ª Eliminatória do Regional de Setúbal para a Doença por Coronavírus (COVID-19) será amplamente divulgada, através dos meios mais adequados.

A DanceStep, está comprometida coma proteção da saúde e a segurança dos seus atletas, treinadores, dirigentes e agentes desportivos, tendo também um papel importante a desempenhar na limitação do impacto negativo deste surto na comunidade, face às valências de conhecimento que detêm em diversas áreas.

Estamos com uma previsão de receber entre 60 a 80 atletas neste campeonato e receber cerca de 20 a 30 agentes desportivos. A equipa técnica e staff são cerca de 15 pessoas.

A hora prevista de testagem será às 16h e a hora prevista do início do campeonato será às 17h30, com um término previsto das 20h.

1. A DOENÇA POR CORONAVÍRUS (COVID-19)

Os coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença no ser humano e são bastante comuns em todo o mundo. A infeção origina sintomas inespecíficos como tosse, febre ou dificuldade respiratória, ou apresentar-se como doença mais grave, como pneumonia. O novo coronavírus (SARS-CoV-2), agente causador da doença por coronavírus (COVID-19), foi identificado pela primeira vez em dezembro de 2019, na Cidade de Wuhan (China). O período de incubação do novo coronavírus é de 2 a 14 dias. Isto significa que se uma pessoa permanecer bem 14 dias após contactar com um caso confirmado de doença por coronavírus (COVID-19), é pouco provável que tenha sido contagiada. Após exposição a um caso confirmado de COVID-19, podem surgir os seguintes sintomas:

- Dificuldade respiratória;
- Tosse;
- Febre.

2. A TRANSMISSÃO DO COVID-19

Pelo que é conhecido de outros coronavírus, a transmissão de COVID-19 acontece quando existe contacto próximo (perímetro até 2 metros) com uma pessoa infetada. O risco de transmissão aumenta quanto maior for o período de contacto com uma pessoa infetada. As gotículas produzidas quando uma pessoa infetada tosse ou espirra (secreções respiratórias que contêm o vírus) são a via de transmissão mais importante. Existem duas formas através das quais uma pessoa pode ficar infetada:

- As secreções podem ser diretamente expelidas para a boca ou nariz das pessoas em redor (perímetro até 2 metros) ou podem ser inaladas para os pulmões;
- Uma pessoa também pode ficar infetada ao tocar em superfícies ou objetos que possam ter sido contaminados com secreções respiratórias e depois tocar na sua própria boca, nariz ou olhos.

3. O QUE É UM CASO SUSPEITO?

A classificação de um caso como suspeito de doença por coronavírus (COVID-19) deve obedecer a critérios clínicos e epidemiológicos. A definição seguinte é baseada na informação atualmente disponível no Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doença (ECDC).

CRITÉRIOS CLÍNICOS	E	CRITÉRIOS EPIDEMIOLÓGICOS
<p style="text-align: center;">Febre OU Tosse OU Dificuldade respiratória</p>		<p style="text-align: center;">Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas OU Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19</p>

4. DEFINIÇÃO DA ÁREA DE ISOLAMENTO

É estabelecida uma área de isolamento na 2.ª Eliminatória do Regional de Setúbal. A colocação de um atleta, treinador, dirigente e agente desportivo suspeito/positivo de infeção por COVID-19 numa área de isolamento, que visa impedir que outros atletas, treinadores, dirigentes e agentes desportivos possam ser expostos e infetados. Esta medida tem como principal objetivo evitar a propagação de uma doença transmissível.

Na 2.ª Eliminatória do Regional de Setúbal foi definida a seguinte área de isolamento: Sala de Isolamento.

Esta área deverá estar equipada com:

- telefone;
- cadeira ou marquesa (para descanso e conforto do colaborador suspeito/positivo de infeção por COVID-19, enquanto aguarda a validação do caso e o eventual transporte);

- kit com água e alguns alimentos não perecíveis;
- contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico);
- solução antisséptica de base alcoólica;
- toalhetes de papel;
- máscara(s) cirúrgica(s);
- luvas descartáveis;
- termómetro.

Nesta área, existe uma instalação sanitária devidamente equipada, nomeadamente com doseador de sabão e toalhetes de papel, para a utilização exclusiva do caso suspeito. Os atletas, treinadores, dirigentes e agentes desportivos deverão ser informados da localização da Sala de isolamento.

5. DESIGNAÇÃO DO PONTO FOCAL

A DanceStep com o apoio Associação de Setúbal de Dança Desportiva (ASDD) designará um Responsável (PontoFocal) pela gestão de qualquer caso suspeito/positivo de COVID-19. Os atletas, treinadores, dirigentes e agentes desportivos serão informados de quem é o Responsável. É a este Ponto Focal que deverá ser reportada uma situação de doença enquadrada de um atleta, treinador, dirigente e agente desportivo com sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso possível de COVID-19. Sempre que for reportada uma situação de um atleta, treinador, dirigente e agente desportivo com sintomas, o Ponto Focal deverá assegurar o cumprimento dos procedimentos estabelecidos no Plano de Contingência da 2.ª Eliminatória do Regional de Setúbal para a Doença por Coronavírus (COVID-19). O Ponto Focal será o elemento que acompanhará o caso suspeito/positivo até à Sala de Isolamento designada, prestará o apoio necessário e desencadeará os contactos estabelecidos no Plano de Contingência da 2.ª Eliminatória do Regional de Setúbal.

Ponto focal	João David Costa Martins (enfermeiro)	962568722
--------------------	---------------------------------------	-----------

6. PROCEDIMENTOS NUM CASO SUSPEITO/POSITIVO

Na situação de caso suspeito/positivo validado:

- O atleta, treinador, dirigente e agente desportivo suspeito/positivo deverá ser encaminhado por um **Ponto Focal** para a Sala de Isolamento (com máscara cirúrgica);
- Na Sala de Isolamento, deve ser contactado o SNS 24, de acordo com a Norma 004/2020 da DGS, dando cumprimento às indicações recebidas;
- O acesso dos outros atletas, treinadores, dirigentes e agentes desportivos à Sala de Isolamento fica interdito (exceto ao ponto focal);
- Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da Sala de Isolamento, de acordo com a orientação n.º 014/2020 da DGS.

7. MEDIDAS DE PREVENÇÃO

A DanceStep deverá adotar as seguintes medidas:

- Utilização de metade do pavilhão Municipal Torre da Marinha para pista de dança, com cerca de 24x12 metros;
- Utilização da 2.º metade do pavilhão para local de treino, será dividida por escolas/academias, com a distância de 2 metros cada;
- Cada escola/academia terá um balneário/sala para utilização de instalações sanitárias e mudança de roupa, com o devido distanciamento de 2 metros entre pessoas;
- Todos os atletas terão que vir para o campeonato já penteados e maquilhados;
- Adoção de um circuito definido, de forma a preconizar a circulação num só sentido, evitando o cruzamento de pessoas;
- Disponibilização de dispensadores de solução alcoólica nos espaços comuns, junto às receções, entradas e saídas dos espaços de prática de desporto e outros locais estratégicos e garantir a sua correta utilização;
- Definição de uma Sala de Isolamento;

- Distribuição de EPI's: máscaras e garantir a sua correta utilização;
- Implementação de Plano de Higienização;
- Obrigatório o uso de máscara e o distanciamento de 2 metros entre pessoas.
- Obrigatório o uso de máscara nos treinos;
- A única zona do pavilhão que o atleta poderá estar sem máscara é a Pista de Dança, no momento da competição;
- Os pares na entrada para a Pista de Dança estarão afastados 2 metros cada e antes de entrar para a Pista de Dança, desperdiçam a máscara para o lixo à entrada;
- Após a competição na saída da Pista de Dança haverá fornecimento de máscaras para a utilização imediata;
- Todos os atletas e equipas técnicas têm que assinar o Termo de Responsabilidade (Anexo 1), no qual é assumido o compromisso pelo cumprimento das medidas de prevenção e controlo da infeção por SARS-CoV-2, bem como o risco de contágio por SARS-CoV-2 durante a prática desportiva;
- A testagem dos atletas ao vírus SARS-CoV2 terá por linha orientadora a orientação da DGS n.º 036/2020 atualizada no dia 31/03/2021;
- À entrada do pavilhão serão monitorizados sinais e sintomas e avaliação de temperatura a todas as pessoas.

ANEXOS

Anexo I – 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 aos testes laboratoriais para SARS-CoV-2 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):

Anexo II – Medidas de Prevenção da Transmissão do COVID-19

A melhor maneira de prevenir a infeção é evitar a exposição ao vírus. Existem princípios gerais que qualquer pessoa pode seguir para prevenir a transmissão de vírus respiratórios:


- **Lavar as mãos com frequência** – com sabão e água, ou esfregar as mãos com gel alcoólico se não for possível lavar as mãos. Se as mãos estiverem visivelmente sujas, devem ser usados preferencialmente sabão e água.



- Limpar e desinfetar frequentemente objetos e superfícies de utilização comum.
- Em caso de sintomas ou dúvidas contactar a **Linha SNS24: 808 24 24 24**.
- Não se deslocar diretamente para nenhum estabelecimento de saúde.
- Consultar regularmente informação afixada e em <http://www.dgs.pt>.

**Anexo III – Folheto Informativo: Técnica de
Higiene das Mãos com Água e Sabão**

Lavagem das mãos

 Duração total do procedimento: 40-60 seg.



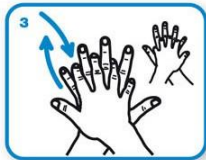
Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



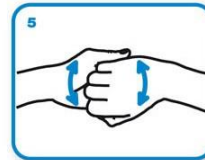
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



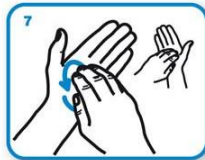
Palma com palma com os dedos entrelaçados



Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



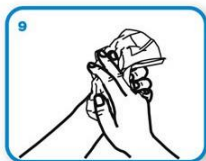
Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



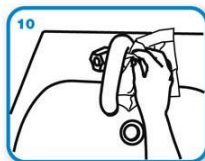
Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



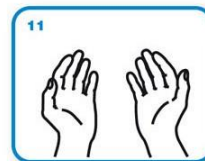
Enxague as mãos com água



Seque as mãos com toalhete descartável



Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual



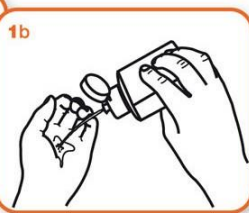
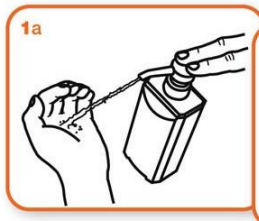
Agora as suas mãos estão seguras.

**Anexo IV – Folheto Informativo: Técnica de
Higiene das Mãos com Gel Alcoólico**

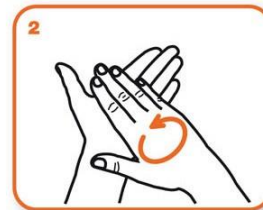
Fricção Anti-séptica das mãos



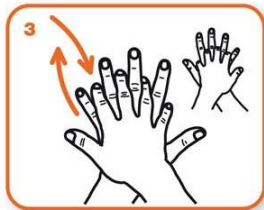
Duração total do procedimento: 20-30 seg.



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



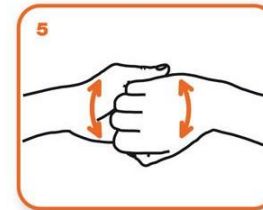
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



As palmas das mãos com dedos entrelaçados



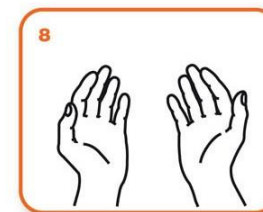
Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



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



Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

Anexo V – Como Colocar Corretamente a Máscara Cirúrgica

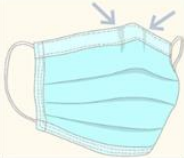
Para Colocar a Máscara

1. Higienize as mãos



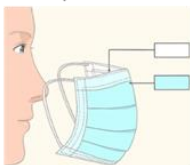
2. Coloque a máscara na posição correta

A extremidade superior da máscara é a que tem um encaixe que assenta e molda-se ao nariz.



3. Coloque a máscara do lado correto

A parte interna das máscaras é branca, enquanto a externa tem outra cor. Antes de colocar a máscara verifique se está do lado correto.



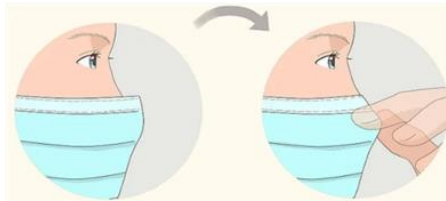
4. Coloque a máscara no rosto

Existem diversos tipos de máscaras médicas no mercado, cada um com um método próprio de aplicação.

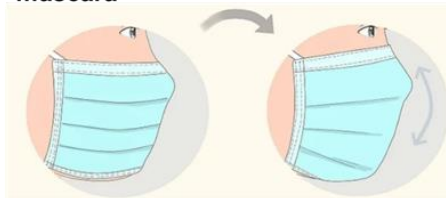
- ✓ Com alças para as orelhas
- ✓ De amarrar
- ✓ Com faixas



5. Ajuste a máscara no nariz



6. Se necessário, amarre a tira inferior da máscara



7. Ajuste a máscara no rosto e debaixo do queixo

