



Prevenção Covid-19

Manual de

Procedimentos

Complexo Desportivo

Agrupamento de Escolas de

Sabóia

8 de setembro de 2020

Nota Introdutória:

A pandemia da COVID-19, operou profundas transformações no mundo do desporto, impondo regras sem precedentes, proibindo e suspendendo a prática desportiva e a utilização de infraestruturas desportivas, com o objetivo de evitar a transmissão do novo coronavírus (SARS-CoV-2).

O levantamento gradual das suspensões e interdições impostas no âmbito da COVID-19 implica a existência de medidas cautelares e preventivas que permitam a prática desportiva e a atividade física ao ar livre e em pavilhões desportivos que não envolva contacto físico, desde que no respeito de regras de higiene e sanitárias.

A principal finalidade deste Plano de Contingência para as atividades físicas desportivas é minimizar o impacto da pandemia da COVID-19, principalmente em estabelecimentos de ensino, onde o perigo de contágio é maior, ativando os mecanismos de alerta necessários.

Nesse sentido mostra-se necessário que a reabertura de instalações desportivas sob gestão do Agrupamento de Escolas de Sabóia, se efetue mediante a adoção das necessárias medidas de prevenção e de proteção à infeção por SARS-CoV-2, de forma a salvaguardar a prática desportiva em condições de higiene, segurança e saúde tal como preconiza a Constituição da República Portuguesa, o Código do Trabalho e a Lei de Bases da Saúde.

Este Plano de Contingência para as atividades físicas e desportivas foi elaborado para o Agrupamento de Escolas de Sabóia, no ano letivo de 2020/2021 e descreve as principais etapas a considerar no âmbito da infeção pelo novo Coronavírus SARS-CoV-2, agente causal da COVID-19, assim como os procedimentos a adotar perante um elemento da comunidade educativa (trabalhador(a) ou aluno(a)) com sintomas desta infeção.

Pode ser atualizado a qualquer momento, tendo em conta a evolução do quadro epidemiológico da COVID-19.

As situações não previstas neste plano devem ser avaliadas caso a caso.

Medidas a implementar para uma adequada e completa prevenção da Covid-19



Higiene das mãos

Uma adequada lavagem das mãos, com água e sabão (durante pelo menos 20 segundos), ou a utilização de solução antisséptica de base alcoólica, com 70% de álcool, permitem eliminar o novo coronavírus (SARS-CoV-2) da superfície da pele, evitando que este vírus se transmita, designadamente pelo manuseamento e contacto.

A lavagem de Mãos deve ser completa e regular, efetuada ao longo do dia e sempre que se justifique. Sempre que a lavagem das mãos não seja possível deve-se recorrer ao uso de solução antisséptica de base alcoólica (SABA), cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas.

É indispensável higienizar as mãos (ex. antes e após remover a máscara; após tocar em maçanetas, corrimãos, ferramentas e outros locais e objetos de contacto frequente; após o contacto com objetos dos utentes, como

telemóveis, dinheiro, canetas, entre outros; após um contacto com secreções respiratórias; antes e após comer; etc.).

No complexo desportivo da escola existem locais adequados para a lavagem e secagem das mãos (doseador de sabão e toalhetes de papel), bem como dispensadores com uma solução antisséptica de base alcoólica (SABA), devidamente identificados.

Etiqueta respiratória

O novo coronavírus (SARS-CoV-2) pode transmitir-se através de gotículas respiratórias de pessoa infetada, quando esta fala, tosse ou espirra, ou através do contacto das mãos com secreções respiratórias infecciosas e posterior transferência para as suas mucosas (da boca, nariz ou olhos).

Em termos gerais, não se deve tossir ou espirrar para as mãos nem para o ar. Se se tossir ou espirrar deve-se fazê-lo para a prega do cotovelo, com o antebraço fletido, ou usar lenço de papel (que deve ser imediatamente colocado no contentor de resíduos).

Deve-se adotar o procedimento de etiqueta respiratória relativos aos atos de tossir, espirrar e assoar.

No complexo desportivo da escola disponibiliza-se lenços de papel devidamente acondicionados em caixas fechadas que possam ser descartados higienicamente.

A utilização de máscaras será necessária sempre que se verifiquem sinais ou sintomas respiratórios (ex. constipação ou tosse) e confinamento em espaços interiores.

Distanciamento social

O distanciamento social visa quebrar as cadeias de transmissão do SARS- -CoV-2, dado que ao limitarem-se os contactos próximos entre pessoas há uma redução das possibilidades de transmissão do novo coronavírus, protegendo-se a população.

Em termos gerais, considera-se para efeitos de distanciamento social um afastamento entre professores funcionários e alunos, de dois metros de distância, devendo ser de pelo menos três metros em ambientes fechados.

A reorganização do complexo desportivo, assim como os fluxos de entrada e saída (Anexo 1), visam assegurar o distanciamento social entre professores, alunos e funcionários, permitindo o cumprimento das distâncias de segurança.

Deve ser respeitada a sinalização (ex. marcação no pavimento) e outra informação (Anexo 2 - ex. cartazes) que alerte para as distâncias de segurança e/ou percursos de circulação.

Poderão ser estabelecidos procedimentos de conduta social quanto às formas de contacto a evitar/suprimir entre professores, alunos e funcionários (ex. apertos de mão, abraços), assim como condutas de atuação junto destes (ex. entrega de encomendas preferencialmente sem entrada do funcionário nas instalações de outra empresa ou em domicílios).

Higienização e desinfeção de superfícies

A limpeza das superfícies, quando agregada à lavagem com água quente e detergente, possibilita a remoção da matéria orgânica que favorece a sobrevivência e proliferação dos microrganismos e, desta forma, promove a sua eliminação. A desinfeção de superfícies elimina, destrói ou inativa os microrganismos. Assim, complementar a higienização das superfícies com a desinfeção das mesmas evita a transmissão da SARS-CoV-2 (COVID-19).

Em termos gerais, será reforçado o plano de higienização e desinfeção do complexo desportivo, em particular:

- Superfícies, incluindo de mobiliário (ex. balcões e mesas) e de revestimentos (ex: pavimento do chão), desinfetadas com produtos adequados. Nas situações em que se utilizar lixívia, deve-se lavar primeiro a superfície com água quente e detergente, aplicar de seguida a lixívia (diluída em água), deixar atuar a lixívia durante 10 minutos e depois enxaguar apenas com água quente e deixar secar ao ar.
- Mobiliário e equipamentos não tolerantes à lixívia (ex. sistemas de som) poderão ser desinfetados, após a limpeza, com toalhetes humedecidos em desinfetante ou em álcool.
- Instalações sanitárias, em particular as instalações sanitárias utilizadas pelos alunos, devem ser desinfetadas com produto de limpeza misto que contenha, em simultâneo, detergente e desinfetante na composição, por ser mais fácil e rápida a aplicação e a ação.

Auto-monitorização de sintomas

A temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$ (febre), a tosse persistente (ou agravamento da tosse habitual) e a dispneia / dificuldade respiratória são os sintomas comuns da COVID-19. A auto monitorização destes sintomas permite identificar Casos Suspeitos de COVID-19 e encaminhar para os necessários serviços de saúde. Sempre que se identifique uma situação com COVID-19, caberá à Autoridade de Saúde identificar os respetivos contactos e adotar medidas de descontaminação que evitem a transmissão da doença.

Em termos gerais, aos alunos deve-se efetuar a monitorização de sintomas da COVID-19 através da medição da temperatura e pela confirmação da ausência de sintomas respiratórios (agravamento da tosse habitual e dispneia / dificuldade respiratória). Na existência de sintomas o aluno deve permanecer no seu local, colocando a máscara

sendo depois acompanhado por funcionário para a área/sala de isolamento da escola e adotar os procedimentos estabelecidos na Orientação n.º 06/2020, da DGS.

Recomenda-se que todos os frequentadores do complexo desportivo (professores, funcionários e alunos), se submetam à medição da temperatura corporal, antes do início da aula de Educação Física.

Perante 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, deve proceder-se ao encaminhamento do caso suspeito para a “área de isolamento” do complexo desportivo e contactar SNS24 (808 24 24 24).

Organização do espaço desportivo

- Organização do espaço de forma a garantir o afastamento efetivo mínimo de 2 metros entre professores, funcionários e alunos;
- Organização racional do espaço que impeça o “frente-a-frente”;
- Colocação de “travões” nas portas, mantendo assim, sempre que possível todos os espaços abertos, de forma a promover a circulação do ar e evitar a necessidade de abertura;
- Definição de rotinas de circulação de forma a evitar cruzamentos (sinalização até que a rotina seja interiorizada);
- Reduzir os materiais, informativos ou outros e decorações nos edifícios para facilitar a limpeza e higiene das instalações;
- Manter circulação de ar preferencialmente com janelas abertas;
- Higienização das mãos antes e depois da utilização de equipamentos comuns;
- Limpeza e desinfeção dos espaços desportivos comuns, antes e após a aula de Educação Física.
- Limpeza e desinfeção do material desportivo, antes e após a sua utilização na aula.
- A sala de isolamento irá manter-se permanecer devidamente equipada conforme o previsto no plano de contingência.

Proteção individual

A colocação, utilização e remoção adequadas de todo o equipamento de proteção individual (EPI), evita a exposição a SARS-CoV-2 e à infeção.

A escola disponibiliza aos professores, alunos e funcionários do complexo desportivo escolar máscaras faciais, de acordo com a Orientação n.º 019/2020 da DGS.

(In)Formação

Uma informação clara e sistematizada é um importante meio de coesão que permite comunicar medidas e soluções sobre a COVID-19, reduzindo a incerteza e a ansiedade e evitando pânico desnecessário.

- Todas as informações sobre a epidemia da COVID-19 e seu impacto no complexo desportivo, serão devidamente comunicadas;
- Todas as medidas de prevenção a implementar no âmbito da COVID-19 serão transmitidas, através de meios adequados, quer as de âmbito organizacional e de funcionamento do complexo desportivo, quer as medidas individuais (ex. EPI);
- No âmbito da COVID-19 enquanto fator de risco para a saúde e segurança de todos os utilizadores do complexo desportivo, serão realizadas ações de informação e disponibilizados materiais informativos que podem ser consultados e partilhados.

Condições para a prática da atividade física e desportiva

É permitida a prática desportiva ao ar livre, em contexto não competitivo, desde que se assegurem as seguintes condições:

- Respeito de distanciamento mínimo de três metros entre alunos;
- Álcool gel disponível à entrada das instalações;

- Cada professor deve manter um registo, devidamente autorizado, dos funcionários e alunos que frequentaram os espaços de prática de desporto, por data e hora (entrada e saída), para efeitos de apoio no inquérito epidemiológico da Autoridade de Saúde, se aplicável. (Anexo 3)

- Todos os utilizadores / alunos deverão aguardar a sua entrada no exterior da instalação, mantendo as regras de distanciamento físico;

- A receção dos alunos deverá ser feita por um professor ou funcionário, ficando este responsável pelo acompanhamento individual dos alunos desde o momento da sua entrada até ao momento da saída da instalação desportiva;

- Utilização obrigatória de máscara em toda a instalação;

- Apenas os alunos estão dispensados da utilização da máscara em situação de prática desportiva;

- Está impedida a partilha de materiais e equipamentos, incluindo com professor ou funcionário, à exceção das situações em jogo formal, nas modalidades coletivas;

- É permitido o acesso à utilização dos chuveiros dos balneários;

- Para utilização das instalações desportivas, para outras atividades escolares estão sujeitas a marcação prévia;

- Durante a prática desportiva não será permitida a partilha de garrafas de água;

- Na bancada não está autorizada o acesso a público para assistir às atividades físicas e desportivas;

- Todos os alunos devem conter máscara no espaço desportivo até ao início da aula. Após o início da aula de educação física os alunos podem retirar a máscara para que possam realizar as atividades físicas e desportivas propostas pelo professor, mantendo sempre a distância mínima de segurança de três metros.

ANEXOS

ANEXO 1

MAPA DE CIRCULAÇÃO



Entrada pela direita



Saída pela esquerda



Marca no chão- Distância de segurança para a entrada no pavilhão



Entrada para o campo exterior



Saída do campo exterior

ANEXO 2

COVID-19

QUANTAS VEZES JÁ LAVOU AS MÃOS HOJE?

**LAVE AS MÃOS COM FREQUÊNCIA
COM ÁGUA E SABÃO PELO MENOS
DURANTE 20 SEGUNDOS
OU COM UMA SOLUÇÃO
À BASE DE ÁLCOOL**

#SEJUMAAGENTEDESUAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

 REPÚBLICA
PORTUGUESA
1976

 SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE

 DGS
1976
1979
Direção-Geral da Saúde

Desenvolvido pelo Gabinete de Comunicação e Imagem do Centro Nacional de Emergência e Saúde Pública (CNES) da Universidade Nova de Lisboa

COVID-19

TEM EVITADO TOCAR NA CARA?

EVITE TOCAR
NOS OLHOS,
NARIZ E BOCA



#SEJAUMAGENTEDESAPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



Financiada pelo Código do Direito de Acesso e dos Direitos Consumidores (D.L. 83/83, de 14 de março)

COVID-19

DISTANCIAMENTO FÍSICO

COMO DEIXAR 2 METROS?

CONTE 3 PASSOS
DE DISTÂNCIA!



#SEJAMAGENTEDESUAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON



COVID-19



**LIMPE E DESINFETE
COM FREQUÊNCIA AS
SUPERFÍCIES EM QUE
TOCA MAIS VEZES**

**LAVE AS MÃOS DEPOIS DE TOCAR EM MAÇANETAS,
INTERRUPTORES, TECLADOS E RATOS DE COMPUTADOR**



#SEJAMAGENTEDESAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



Protegida pelo Código do Direito de Autor e dos Direitos Conexos (D.L. 63/95, de 14 de março)

