

### Plano de Contingência Interno das Piscinas Municipais

Covid-19



### Índice

1.	ÂMBITO E OBJETIVOS
2.	EQUIPA DE GESTÃO DO PLANO
3.	ATIVAÇÃO DO PLANO4
4.	Prevenção e Monitorização
4.1.	CONDIÇÕES DE ACESSO À PISCINA
4.2.	COMPRAS DE INGRESSOS
4.3.	OCUPAÇÃO DA PISCINA5
4.4.	FUNCIONAMENTO DA ESCOLA DE NATAÇÃO5
4.5.	UTILIZAÇÃO DE MATERIAL DIDÁTICO
4.6.	UTILIZAÇÃO DOS BALNEÁRIOS6
4.7.	DIAS DE FUNCIONAMENTO6
4.8.	MEDIDAS DE HIGIENE
5.	MOBILIZAÇÃO DA RESPOSTA
6.	DEFINIÇÃO DE CASO SUSPEITO
7.	Transmissão da Infeção8
8.	EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO8
9.	PROCEDIMENTO NUM CASO SUSPEITO
10.	PROCEDIMENTO DE VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS
11.	COMUNICAÇÃO13
12.	LISTAGEM DE CONTACTOS
13.	ANEXOS

Revisão nº	TIPO DE REVISÃO	Página(s)	Dата
0	Elaboração Inicial		25-09-2020

Elaborado por: Sandra Araújo Aprovado por: Emília Cerdeira

(Técnica Superior de Segurança no Trabalho) (Vereadora do Desporto)



### 1.ÂMBITO E OBJETIVOS

O "Plano de Contingência das Piscinas Municipais de Arcos de Valdevez" pretende antecipar e gerir o impacto do atual surto de doença por Coronavírus SARS-CoV-2, agente causal da COVID-19, denominado doravante COVID-19, em todos os que frequentam as piscinas municipais e os que exercem funções nestas instalações.

O objetivo principal do Plano de Contingência é preparar as Piscinas Municipais de Arcos de Valdevez para gerir o risco de infeção e enfrentar eventuais casos de doença, minimizando a sua transmissão e o seu impacto nos utilizadores e trabalhadores.

O presente Plano foi preparado com base nas orientações da Direção-Geral da Saúde e visa:

- Preparar a resposta para minimizar as condições de propagação do COVID-19.
- > Definir a Equipa de trabalho com estrutura de decisão, coordenação e monitorização Plano;
- Reduzir o risco de contaminação nas instalações das piscinas municipais;
- Envolver as entidades oficiais que possam garantir o apoio em caso de infeção;
- Gerir a informação, interna e externa.

O Plano de Contingência é aprovado pela vereadora do Pelouro do Desporto do Município de Arcos de Valdevez, obtido o parecer da Vereadora da Saúde.

#### 2. EQUIPA DE GESTÃO DO PLANO

A gestão da situação de eventual pandemia justifica a criação de uma Equipa de Gestão do Covid-19 (EGC19) no Município de Arcos de Valdevez, constituída pela Médica e Vereadora do Pelouro da Saúde, pelo Serviço de Segurança e Saúde no Trabalho e pelo Representante do Serviço de Desporto, Juventude e Associativismo.

#### Compete à EGC19:

- Divulgar o Plano de Contingência entre todos os que frequentam e exercem funções nas piscinas
  Municipais de Arcos de Valdevez;
- Manter permanentemente informado o Executivo Municipal sobre a evolução da situação;
- Coordenar as atividades e monitorizar o cumprimento do Plano de Contingência;
- > Decidir sobre a gestão estratégica face à evolução da situação epidemiológica;
- Gerir o processo de comunicação interna e externa;
- Informar as autoridades de saúde.



A EGC19 funcionará em articulação com as estruturas locais e nacionais de saúde bem como todas as outras consideradas necessárias.

### 3. ATIVAÇÃO DO PLANO

O Plano de Contingência é ativado por determinação do Presidente da Câmara, mediante parecer da EGC19, sendo, a cada momento, ponderada a abrangência das medidas face aos dados disponíveis.

O Plano de Contingência é desativado pelo Presidente da Câmara, na sequência de parecer da EGC19, com base nas orientações da Direção-Geral da Saúde (DGS) e visa o restabelecimento das atividades normais do das Piscinas Municipais. Com esta desativação deve a EGC19 definir as medidas de mitigação, que viabilizem a limitação do risco a longo prazo

### 4. Prevenção e Monitorização

A prevenção e monitorização inicia-se com a aprovação do presente plano e inclui as medidas abaixo referidas.

As medidas definidas aplicam-se a todos aqueles que que frequentem os espaços das Piscinas Municipais de Arcos de Valdevez, abrangendo também os/as trabalhadores/as que exercem funções nas Piscinas e as empresas externas.

#### 4.1. CONDIÇÕES DE ACESSO À PISCINA

O acesso à Piscina Interior, poderá ser efetuado pela população em geral, desde que cumpridas as normas vigentes, assim como as orientações da DGS.

Na entrada e saída das instalações cada utilizador deve desinfetar as mãos.

Os nadadores salvadores de serviço têm um termómetro de proximidade e poderão realizar a medição de temperatura aos utilizadores, sempre que tal se verifique necessário.

Sempre que o registo for superior a 37,8º devem ser cumpridos os procedimentos previstos no ponto 9.



#### 4.2. COMPRAS DE INGRESSOS

A compra de ingressos será realizada na receção do complexo das piscinas, devendo ser cumpridas as normas de DGS, nomeadamente a obrigatoriedade de uso de máscaras ou viseiras e respetivo distanciamento físico entre pessoas, respeitando as marcas a assinalar as distâncias de segurança.

O pagamento pode ser realizado em valores ou multibanco sendo que este deve ser desinfetado antes e depois da sua utilização.

#### 4.3. OCUPAÇÃO DA PISCINA

Deverá ser sinalizada à entrada da receção a ocupação da Piscina, de acordo com o seguinte mapa de cores:

Verde: ocupação baixa (corresponde a uma utilização até um terço)

Amarelo: ocupação elevada (corresponde a uma utilização entre um terço e

Vermelho: ocupação plena

- Ocupação baixa: até 25 utentes
- Ocupação elevada: entre 26 e 74 utentes
- Ocupação plena: 75 utentes

A colocação da indicação da ocupação é da responsabilidade dos funcionários da receção, tendo em conta o número de entradas e saídas registadas.

De acordo com a dimensão do plano de água, a capacidade máxima de utilização instantânea é de:

- Capacidade máxima dos planos de água: 75 pessoas (9 m2 por pessoa)

#### 4.4. FUNCIONAMENTO DA ESCOLA DE NATAÇÃO

A capacidade máxima de alunos por turna na aprendizagem é de 10 alunos.

As aulas dos adultos serão em períodos diferentes das aulas das crianças, de modo a evitar concentração de crianças e adultos nos balneários.



A cada turma será atribuído um espaço no cais da piscina, devidamente marcado, para colocação dos chinelos, toalhas e máscaras.

É aconselhado a utilização de óculos de natação durante as aulas.

#### 4.5. UTILIZAÇÃO DE MATERIAL DIDÁTICO

Compete ao Professor após cada utilização do material didático colocá-lo no armário de desinfeção e acionar a higienização do mesmo.

#### 4.6. UTILIZAÇÃO DOS BALNEÁRIOS

É permitida a utilização de balneários, devendo ser respeitadas as regras de distanciamento social.

É permitida a utilização de cacifos, estando sinalizados por 3 cores (azul, verde e vermelho). Em cada período de utilização/aulas será utilizada apenas uma cor, de modo a permitir a sua desinfeção e não utilização por mais de um utilizador. Contudo, será disponibilizado desinfetante para quem pretender desinfetar o seu cacifo.

Só é permitida a entrada nos balneários 10 minutos antes do início da aula. Após a aula cada utilizador tem 15 minutos para sair do balneário. Entre cada período de aulas existe um intervalo de 20 minutos para desinfeção dos balneários.

#### 4.7. DIAS DE FUNCIONAMENTO

A Piscina Municipal funcionará com o seguinte horário:

- > Segunda a Sexta-feira: das 09:00 às 12:30 e das 14h30 às 20h30.
- Sábado: das 09:00 às 12:30 e das 14h30 às 19h00.



#### 4.8. MEDIDAS DE HIGIENE

As medidas reforçadas de higiene sanitária serão garantidas da seguinte forma:

- Fornecimento de produtos desinfetantes para todos os utilizadores, junto ao posto de vigia dos Nadadores-salvadores e nos WC´s.
- > Reforço do serviço de limpeza, com especial atenção às áreas de circulação.
- Reforço da comunicação a todos utilizadores, sobre a importância das regras de etiqueta respiratória e sobre o respeito e cumprimento das medidas de higiene em vigor emanadas pela DGS.

### 5. MOBILIZAÇÃO DA RESPOSTA

A mobilização da resposta deve ser ativada quando for identificado o trabalhador/a municipal suspeito/a de estar infetado/a por COVID-19. De igual modo, deve ser ativada quando for confirmado caso suspeito de cidadã/ão que se encontre em instalações municipais, abrangendo também as empresas/entidades externas. Por último, deve ser ativada caso existam orientações da Direção-Geral da Saúde nesse sentido, independentemente de confirmação de caso suspeito nas Piscinas Municipais de de Arcos de Valdevez.

#### 6. DEFINIÇÃO DE CASO SUSPEITO

A definição seguidamente apresentada é baseada na informação disponível, à data, no Centro Europeu de Prevenção e Controlo de Doença Transmissíveis (ECDC) e foi definida pela Direção-Geral da Saúde como aquela que deve ser adotada pelas instituições:

- Critérios clínicos: Infeção respiratória (febre, tosse, dificuldade respiratória) requerendo ou não hospitalização. Também pode surgir dor de garganta, corrimento nasal, dores de cabeça e/ou musculares, cansaço, perda de paladar ou olfato e diarreia.
- 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.



### 7. Transmissão da Infeção

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

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

A transmissão de pessoa para pessoa foi confirmada e julga-se que esta 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 COVID-19 e, em seguida, o contacto com as mucosas oral, nasal ou ocular (boca, nariz ou olhos), pode conduzir à transmissão da infeção.

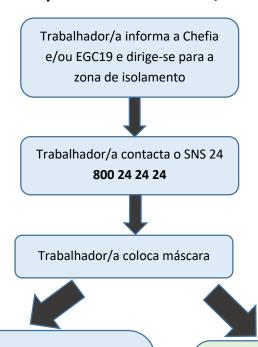
### 8. EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO

A utilização de máscaras em permanência, designadamente, para pessoas com infeções respiratórias, é obrigatória. Para os restantes cidadãos/trabalhadores/as sempre que estejam em espaços de utilização comum ou acompanhados por outras pessoas.



#### 9. PROCEDIMENTO NUM CASO SUSPEITO

#### Caso suspeito em Trabalhador/a Municipal



A DGS valida o caso e ativa o INEM, o Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge e a/o delegada/o de saúde regional (autoridade Regional de Saúde) competente, que por sua vez ativará a/o delegada/o de saúde local (Autoridade de Saúde Local), para dar início à investigação epidemiológica e gestão de contactos. Preencher folha de contactos.

Se o caso suspeito não for validado pela linha de apoio ao médico da Direção-Geral da Saúde, o doente deve ser tratado tendo em conta a sua situação.



Todos os procedimentos relativos a estes casos serão divulgados à EGC19 e difundidos a todas/os trabalhadoras/es.

PCIPMC-19/00 25 de Setembro de 2020 Página **9** de **15** 



#### Caso suspeito em Cidadã/ão (utilizador da piscina)

Trabalhador/a que identificou o caso suspeito informa a EGC19 e dirigem-se para a zona de isolamento

Trabalhador/a acompanhante coloca máscara, luvas e bata/fato e fornece máscara ao visitante para este colocar

Trabalhador/a acompanhante efetua as questões do inquérito definido e contacta o SNS 24

A DGS valida o caso e ativa o INEM, o Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge e a/o delegada/o de saúde regional (autoridade Regional de Saúde) competente, que por sua vez ativará a/o delegada/o de saúde local (Autoridade de Saúde Local), para dar início à investigação epidemiológica e gestão de contactos. Preencher folha de contactos.

Se o caso suspeito não for validado pela linha de apoio ao médico da Direção-Geral da Saúde, o doente deve ser tratado tendo em conta a sua situação.

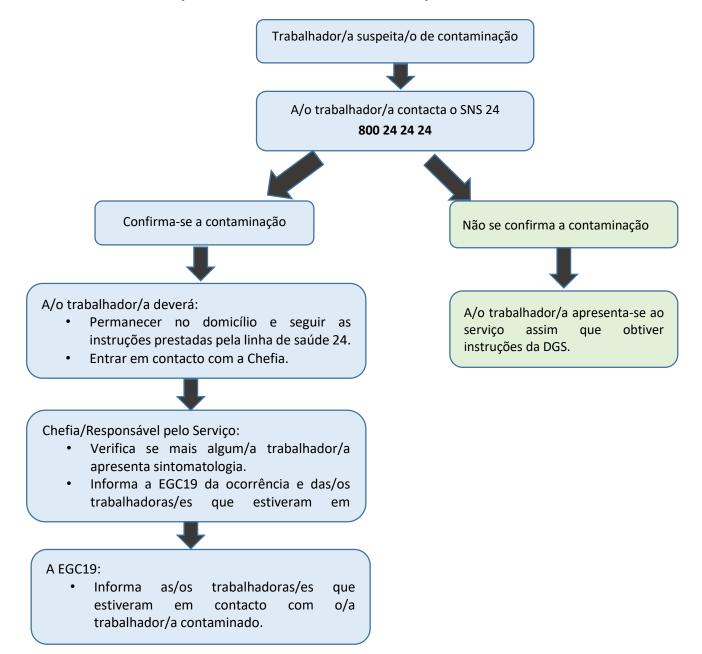


Todos os procedimentos relativos a estes casos serão divulgados à EGC19 e difundidos a todas/os trabalhadoras/es.





#### Caso suspeito em Trabalhador/a Municipal fora do horário laboral



#### Caso ocorra um caso suspeito validado:

- A EGC19 tomará as medidas adequadas previstas no presente Plano;
- a área de isolamento ficará interditada até à validação da descontaminação pela Autoridade de Saúde Local;
- ➤ a EGC19 determinará a limpeza e desinfeção da área de isolamento, bem como do local de trabalho do doente e determinará o armazenamento dos resíduos do doente, que devem ser segregados e enviados para operador licenciado para gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.



# 10. PROCEDIMENTO DE VIGILÂNCIA DE CONTACTOS PRÓXIMOS

Considera-se "contacto próximo" alguém que não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto com um caso confirmado de COVID-19. O tipo de exposição do contacto próximo determinará o tipo de vigilância.

O contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

- "Alto risco de exposição", é definido como alguém do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros) do doente ou que esteve face-a-face com o Caso Confirmado ou que esteve com este em espaço fechado ou ainda que partilhou com o Caso Confirmado loiça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias.
- <u>"Baixo risco de exposição"</u> (casual), é definido como alguém que teve contacto esporádico (momentâneo) com o Caso Confirmado (ex. em movimento/circulação durante o qual houve exposição a gotículas/secreções respiratórias através de conversa face-a-face superior a 15 minutos, tosse ou espirro) ou que prestou assistência ao caso confirmado, desde que tenha seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada da máscara e luvas; etiqueta respiratória; higiene das mãos).

O período de incubação estimado da COVID-19 é de 2 a 12 dias. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contatos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

A vigilância de contactos próximos com "alto risco de exposição" implica:

- Monitorização ativa pela Autoridade de Saúde Local durante 14 dias desde a última exposição;
- Não se deslocar às instalações das Piscinas Municipais de Arcos de Valdevez nesses 14 dias;
- > Auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar;
- Restringir o contacto social ao indispensável;
- Evitar viajar;
- Estar contactável para monitorização ativa durante os 14 dias desde a data da última exposição.

A vigilância de contactos próximos com "baixo risco de exposição" implica auto monitorização diária dos sintomas da COVID-19, incluindo febre, tosse ou dificuldade em respirar.

Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para efeitos de prevenção e combate ao COVID-19.



### 11. COMUNICAÇÃO

A EGC19 preparará um plano de comunicação com a identificação dos públicos alvos da comunicação e conteúdo da informação:

- a) Informação sobre a situação;
- b) Procedimentos especiais a observarem para limitar contágio e propagação.

#### 12. LISTAGEM DE CONTACTOS

- 1. Serviço de Segurança e Saúde no Trabalho 258 520 535 (extensões 4131 e 4166)
- 2. Serviço Municipal de Proteção Civil (extensão 4136)
- 3. Receção Piscinas 250 520 525 (extensão 4400)
- 4. Saúde 24 808 24 24 24
- 5. Centro de Saúde de Arcos de Valdevez 258 520 140 / 258 510 030 / 258 520 150
- 6. Unidade Local de Saúde do Alto Minho 258 802 100
- 7. Unidade de Saúde Pública do Alto Minho 258 809 480
- 8. Direção Geral de Saúde 21 843 05 00
- 9. Administração Regional de Saúde do Norte 22 551 24 00



#### **ANEXOS** 13.



### **MEDIDAS GERAIS**



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



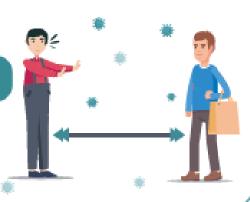


### ETIQUETA RESPIRATÓRIA

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 SEGUINTES SINTOMAS:



TOSSE



FEBRE



DIFICULDADE RESPIRATÓRIA



#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA #ESTAMOSON #UMCONSELHODADGS









# 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.



