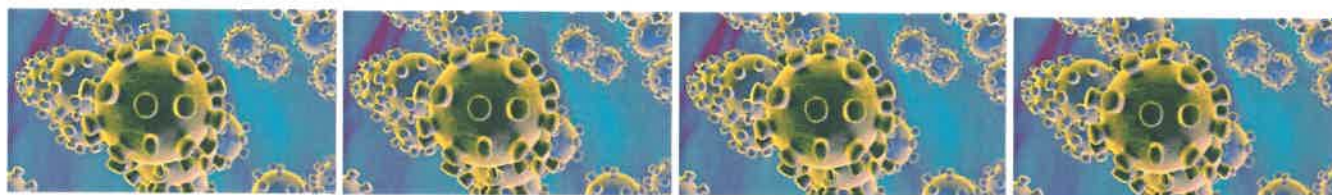




Município de Mação
Câmara Municipal

**PLANO DE CONTINGÊNCIA
COVID-19
CORONAVÍRUS
MUNICÍPIO DE MAÇÃO**



**PISCINAS MUNICIPAIS
COBERTAS E GINÁSIO**



PLANO DE CONTINGÊNCIA

Município de Mação

COVID-19

PISCINAS MUNICIPAIS COBERTAS E GINÁSIO

Índice

1. Enquadramento	3
2. Grupo de Gestão do Plano de Contingência	4
3. Período de funcionamento, horário e lotação	5
4. Informações	5
5. Medidas Gerais.....	6
6. Procedimentos de acesso, ocupação e permanência	6
7. Regras de utilização dos diferentes espaços	7
8. Deveres gerais de utentes	9
9. Deveres gerais dos colaboradores.....	10
10. Limpeza e desinfeção	10
11. Área de Isolamento	10
12. Registo dos colaboradores e dos utentes	11
13. Procedimentos a efetuar na presença de colaborador(es) e utente(s) suspeito(s) de infeção por Covid- 19	11
14. Avaliação	12
15. Anexos	13



PLANO DE CONTINGÊNCIA

Município de Mação

COVID-19

PISCINAS MUNICIPAIS COBERTAS E GINÁSIO

1. Enquadramento

“A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2). A doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, odinofagia (dor de garganta), dores musculares generalizadas, cefaleias (dores de cabeça), fraqueza, e, com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia.

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.

A COVID-19 foi considerada uma Pandemia a 11 de março de 2020 pela Organização Mundial de Saúde. Em Portugal, as medidas de Saúde Pública têm sido implementadas de acordo com as várias fases de preparação e resposta a situações epidémicas, por forma a diminuir progressivamente a transmissão do vírus, prestar os cuidados de saúde adequados a todos os doentes e proteger a Saúde Pública.”¹

Considerando:

- Que o atual estado de Saúde Pública em Portugal, assim como as medidas decretadas pelo Governo e pela Direção Geral da Saúde, nomeadamente através da Orientação n.º 30/2020, de 29 de maio, atualizada em 20 de julho de 2020, destinada a Infraestruturas desportivas e outros espaços onde decorra prática de exercício físico e desporto, em espaços fechados ou ao ar livre, pistas, ginásios, piscinas, academias desportivas (dança, artes marciais, e atividades similares), salas de massagem e clubes de saúde; organização de competições de modalidades individuais sem contacto; e, em alguns pontos, através da mais recente Orientação n.º 36/2020, de 25 de agosto, no âmbito do Desporto e Competições Desportivas;
- Que o risco de contaminação através das secreções respiratórias (tosse e espirros) de uma pessoa infetada continua a ser o veículo direto de transmissão, que também acontece nestes espaços, pelo que a utilização das praias/piscinas ao ar livre não constitui uma exceção ao cumprimento das medidas gerais para a pandemia da doença COVID-19, definidas pelas autoridades de saúde, que recomendam o distanciamento físico e evicção de concentração de pessoas, a higiene frequente das

¹ Informação da Direção Geral da Saúde.



3



PLANO DE CONTINGÊNCIA

Município de Mação

COVID-19

PISCINAS MUNICIPAIS COBERTAS E GINÁSIO

mãos, a etiqueta respiratória, a limpeza e higienização dos espaços e a utilização de máscara ou viseira, quando tal se revele necessário e adequado.

– Que, com base em dados de surtos anteriores de SARS e MERS, os cientistas estimam que há um baixo risco de transmissão do vírus que causa a doença COVID - 19 através da água;

– O contexto de desconfinamento decretado pelo Governo, assim como as medidas a ele associadas, mantendo-se a obrigatoriedade do cumprimento escrupuloso das regras de etiqueta respiratória, de distância física entre as pessoas, de lavagem correta das mãos, uso de máscara, assim como de todas as outras medidas de higienização e controlo ambiental;

A Câmara Municipal de Mação vai reabrir as PISCINAS MUNICIPAIS COBERTAS/GINÁSIO no dia 14 de setembro de 2020.

2. Grupo de Gestão do Plano de Contingência

O Grupo de Gestão do Plano de Contingência é constituído por:

Membros Permanentes do GPC

Coordenador do Plano	Presidente da CMM – Vasco Estrela	964513663
Adjuntos do Coordenador	Vice-Presidente – António Louro	962497578
	Vereador Vasco Marques	966604593
	Vereadora Margarida Lopes	966368205
	Chefe de Gabinete – Rui Falua	964245763
	Veterinário Municipal – Fernando Monteiro	967058837
Grupo de Acompanhamento nas Piscinas Municipais Cobertas	Jorge Nicolau Cláudio Marques João Louro Tânia Pires Marília Tavares Vilma Lourenço Artur Conde Ricardo Murteira	241573235 piscinas@cm-macao.pt





PLANO DE CONTINGÊNCIA

Município de Mação

COVID-19

PISCINAS MUNICIPAIS COBERTAS E GINÁSIO

Outros Contactos

Contactos Diretos	Telefones	Endereço eletrónico
Proteção Civil/Gabinete Florestal	964053536	protcivil@cm-macao.pt
	962143376	gabinete.florestal@cm-macao.pt
Encarregado Geral do Estaleiro Municipal – Fernando Tomás	967153911	fernando.tomas@cm-macao.pt
Serviço de Ação Social	927989019	sas@cm-macao.pt
Bombeiros Voluntários de Mação	241519000	bombeirosmacao@gmail.com
Centro de Saúde de Mação	241577020	ucsp.macao@arslvt.min-saude.pt

3. Período de funcionamento e horário

As Piscinas Municipais Cobertas e o Ginásio abrem ao público no dia 14 de setembro de 2020, funcionando de segunda-feira a sábado de manhã.

- **Segunda a sexta-feira:** das 09h00 às 20h30;
- **Sábado:** das 09h00 às 12h00;
- **Encerramento semanal:** sábado à tarde e domingo.

4. Informações

O Plano de Contingência estará disponível na receção das Piscinas, assim como as normas de utilização. Será igualmente feita divulgação nos canais de comunicação da Autarquia.

A Câmara Municipal de Mação poderá adotar novas medidas, sempre que se justifique, sendo as mesmas divulgadas através dos canais de comunicação da Autarquia.



PLANO DE CONTINGÊNCIA

Município de Mação

COVID-19

PISCINAS MUNICIPAIS COBERTAS E GINÁSIO

5. Medidas Gerais

- a) Todos os colaboradores e utentes das Piscinas Cobertas/Ginásio estão devidamente informados sobre as recomendações emanadas pelas entidades competentes, bem como sensibilizados para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos, assim como das outras medidas de higienização e controlo ambiental;
- b) Todos os colaboradores dispõem de informação sobre a COVID-19 e este plano de contingência, especialmente sobre como reconhecer e atuar perante um utilizador com suspeita de COVID-19;
- c) Os colaboradores estão devidamente informados de que não devem frequentar os espaços onde decorre prática de exercício físico e desporto, caso apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID19. Deverão contactar a Linha SNS24 (808 24 24 24) ou outras linhas telefónicas criadas especificamente para o efeito, e seguir as recomendações que lhe forem dadas;
- d) Estão afixadas, em vários locais e de forma acessível a todos, as regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos e normas de funcionamento das instalações.
- e) Existe proteção de acrílico, no atendimento na receção.

6. Procedimentos de acesso, ocupação e permanência

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:

- a) Colaboradores: uso obrigatório de máscara por todos os colaboradores das Piscinas Cobertas/Ginásio. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a lecionação de sessões de exercício/treino que impliquem realização de exercício físico;
- b) Utenentes: 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;
- c) Os colaboradores e utentes deverão desinfetar as mãos à entrada e saída do edifício ou em outros locais onde decorra a prática de exercício físico e desporto, e após contacto com superfícies de uso comum, usando os dispensadores de SABA ou solução à base de álcool que se encontram disponíveis em vários locais do equipamento municipal. Deverão igualmente desinfetar as mãos antes de entrar no cais da Piscina;
- d) Manter o distanciamento recomendado pelas entidades competentes de, pelo menos, dois metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico e desporto (receção, espaços de circulação, etc.);



PLANO DE CONTINGÊNCIA

Município de Mação

COVID-19

PISCINAS MUNICIPAIS COBERTAS E GINÁSIO

- e) Manter o distanciamento de, pelo menos três metros, entre pessoas durante a prática de exercício físico e desporto;
- f) Não é permitido o contato físico quer entre técnicos, funcionários e praticantes, quer entre os praticantes (exceto em situações de emergência ou quando a atividade assim o exigir);
- g) Respeitar os circuitos definidos para acesso às aulas e diferentes espaços;
- f) Na entrada só é permitida a permanência de utentes que estejam na sua hora de aula e mais duas pessoas para além dos colaboradores;
- g) Deverá privilegiar-se o atendimento online ou via telefone, devendo o atendimento presencial ser feito por marcação prévia, através dos contactos habituais;
- h) Os utentes deverão fazer marcação prévia para o horário pretendido para frequência da piscina/ginásio com professor/monitor, horas de natação livre, utilização livre do Ginásio;
- i) Os colaboradores das Piscinas/Ginásio farão um registo, devidamente autorizado, dos funcionários e utilizadores (nome e contacto telefónico), que frequentaram os espaços de prática de exercício físico e desporto, por data e hora (entrada e saída), para efeitos de eventual vigilância epidemiológica.
- j) Não é permitida a utilização das bancadas das Piscinas Municipais Cobertas, exceto no exposto na alínea p) do ponto 7.1.3;
- k) Os balneários devem ser utilizados unicamente para troca de vestuário, com permanência máxima de 10 minutos;
- l) Proibido o acesso ao interior da Piscina/Ginásio de qualquer objeto vindo do exterior (sacos, mochilas, entre outros).

- Em caso de atividades de competição nas Piscinas Municipais Cobertas deverão ser cumpridas as recomendações descritas na Orientação 036/2020 da DGS, de 25 de agosto de 2020.

- Seguindo as orientações da DGS e da Unidade de Saúde Pública do ACES Médio Tejo, não é recomendada a retoma de sessões de grupo dedicadas a grávidas, idosos, ou pessoas com doenças crónicas. Por conseguinte, até nova avaliação, as aulas de Hidrosenior estarão suspensas, não devendo os utentes com idade igual ou superior a 65 anos frequentar outras aulas/modalidades.

7. Regras de Utilização dos diferentes espaços

7.1. Piscina

7.1.1. Lotação

A utilização dos planos de água define-se por 30 utentes (tanque grande) e 12 utentes (tanque pequeno).



PLANO DE CONTINGÊNCIA

Município de Mação

COVID-19

PISCINAS MUNICIPAIS COBERTAS E GINÁSIO

7.1.2. Número de Utentes por modalidade

- ❖ Bebés = 6
- ❖ AMA - = 4
- ❖ Nível 0 = 6
- ❖ Nível 1 = 12
- ❖ Nível 2 = 12
- ❖ Aperfeiçoamento = 12
- ❖ AMA + = 10
- ❖ Manutenção = 12
- ❖ Hidro I = 12
- ❖ Hidro II = 12
- ❖

7.1.3. Normas de utilização do espaço

- a) Uso de chinelos limpos;
- b) Uso de touca;
- c) Recomenda-se o uso de óculos de natação;
- d) A passagem pelo lava-pés e duche disponível no cais da piscina;
- e) Cada utilizador só poderá utilizar o material fornecido pela Piscina que estará colocado em tinas com desinfetante próprio;
- f) Todo o material didático das aulas será desinfetado após cada utilização/aula;
- g) Haverá um sistema de alternância na entrada da piscina de forma a não existir cruzamento de alunos entre turmas;
- h) Haverá um intervalo entre turmas bem como no plano de utilização dos balneários;
- i) A utilização dos balneários será reduzida a 50%, utilizando apenas de 2 em 2 cacifos, de forma a salvaguardar a distância entre os utentes;
- j) Encerramento dos chuveiros dentro dos balneários;
- k) Horário específico para utilização livre, apenas por marcação prévia, com nº máximo de utilizadores/pista de 2 pessoas;
- l) Duração máxima de uma hora de utilização do plano de água;
- m) Proibida a permanência dos utilizadores em socialização na piscina em terreno "seco";
- n) Aulas de Grupo (hidroginástica e outras), respeitando o distanciamento definido anteriormente;
- o) O acompanhamento de crianças menores deverá ser efetuado apenas por um dos pais/responsável, sendo a sua permanência nas instalações limitada ao tempo necessário para equipar o aluno (início e final da aula), exceto nas aulas dos Bebés em que um dos pais acompanha a criança durante a aula
- p) A bancada está **encerrada**, exceto para um pai/responsável pelas crianças inscritas no AMA - e Nível 0, sendo obrigatório o uso de máscara e respeitar as regras de distanciamento social.



PLANO DE CONTINGÊNCIA

Município de Mação

COVID-19

PISCINAS MUNICIPAIS COBERTAS E GINÁSIO

7.2. Ginásio

7.2.1. Normas de utilização e delimitação do espaço

- a) Uso obrigatório de toalha;
- b) Trazer um segundo calçado limpo;
- c) Recomenda-se que os alunos tragam uma garrafa de água;
- d) Recomenda-se o uso de luvas para o treino;
- e) Marcação/reserva do treino, com 24 horas de antecedência;
- f) Limita-se ao seu interior um máximo de 5 utentes por bloco de 1h30m;
- g) Acesso interdito aos balneários;
- h) Subir/descer pelas escadas pelas zonas delimitadas no chão;
- i) No primeiro andar estarão cacifos para que as pessoas possam guardar os seus pertences, bem como o calçado proveniente do exterior;
- j) Desinfecção do calçado de treino no tapete colocado na entrada do ginásio;
- k) Obrigatória a desinfecção das mãos no álcool gel, antes de iniciar o treino.
- l) Delimitar com fitas no chão a área envolvente de cada uma das máquinas;
- m) Colocar no interior do ginásio dispensadores de álcool gel, um borrifador de desinfetante para superfícies e toalhetes de papel para uso permanente dos utentes;
- n) Uso do WC limitado a uma pessoa;
- o) Todos os equipamentos com superfícies porosas irão ficar isolados com película aderente.
- p) Os equipamentos disponíveis em espaços de treino, como por exemplo ergómetros, máquinas de musculação, pesos livres, equipamentos gímnicos, devem assegurar o distanciamento de pelo menos 3 metros entre praticantes;
- q) Estes equipamentos devem estar posicionados para o mesmo lado, de forma a evitar um “frente a frente” com outros equipamentos ou corredores de circulação, mesmo que garantidos os 3 metros de distância (segundo orientação 30/2020);

7.2.3. Treinos

- a) Cada aluno deverá dirigir-se ao professor e pedir-lhe o respetivo plano de treino;
- b) Deverão os alunos manter a distância de pelo menos 2 metros entre utentes;
- c) Limpeza do equipamento após a utilização. O/A aluno/a ficará responsável por limpar qualquer que seja o aparelho após o seu manuseamento.

8. Deveres Gerais dos Utentes

Os Utentes das Piscinas Municipais Cobertas devem:

- a) Cumprir as normas das Piscinas Municipais Cobertas;
- b) Cumprir as medidas de etiqueta respiratória;
- c) Assegurar o distanciamento físico de segurança entre os demais utentes no acesso e na utilização das Piscinas/Ginásio;
- d) Proceder à limpeza frequente das mãos;
- e) Cumprir as determinações das autoridades competentes;
- f) Depositar os resíduos gerados nos locais destinados a esse efeito.



PLANO DE CONTINGÊNCIA

Município de Mação

COVID-19

PISCINAS MUNICIPAIS COBERTAS E GINÁSIO

9. Deveres Gerais dos Colaboradores

Os Colaboradores das Piscinas Municipais Cobertas devem:

- a) Todos os colaboradores das Piscinas Municipais Cobertas estão devidamente informados sobre as recomendações emanadas pelas entidades competentes, fazendo respeitar todos os procedimentos de segurança;
- b) Os colaboradores encontram-se organizados por horários fixos, minimizando as rotatividades e diversidade de contactos. Estarão equipados com os adequados equipamentos de proteção individual, sendo os mesmos reforçados em momentos de limpeza e de apoio a utentes em situação de assistência;

10. Limpeza e Desinfeção

- a) A desinfeção dos sanitários será reforçada e efetuada regularmente e noutras ocasiões em que se verifique essa necessidade, devendo manter-se o registo das ações de limpeza efetuadas.
- b) O mesmo procedimento se aplica a zonas de atendimento, corrimãos, torneiras, maçanetas, puxadores, botões de elevador, cacifos, entre outros.
- c) Reforço da comunicação a todos os utentes, sobre a importância das regras de etiqueta respiratória, respeito e cumprimento das medidas de higiene em vigor emanadas pela DGS;
- d) Limpeza do cais piscina, balneários, ginásio e acessos, pelo menos 2x/período (manhã, tarde e noite) com produtos certificados ARS/DGS;
- e) A água dos lava-pés será substituída regularmente com adição de líquido desinfetante;
- f) Os balneários terão um período de permanência máxima de 10 minutos, apenas para mudar de roupa e assim permitir um tempo de lavagem e desinfeção do espaço antes da entrada dos utentes ou grupo seguintes.

11. Área de Isolamento

- A área de isolamento definida para este plano é o Posto Médico, a mesma estabelecida no Plano de Contingência do Município de Mação para as Piscinas Municipais Cobertas. O acesso deverá ser feito pelo cais da Piscina se o caso suspeito estiver nessa zona. Se estiver no 1.º andar, utilizar elevador e respetivo corredor de acesso ao Posto Médico.

- O presente documento será facultado a todos os colaboradores, estará disponível na receção das Piscinas, assim como nos canais de comunicação da Câmara Municipal de Mação.





PLANO DE CONTINGÊNCIA

Município de Mação

COVID-19

PISCINAS MUNICIPAIS COBERTAS E GINÁSIO

- Ainda que a competência pela aplicação e vigilância do cumprimento das normas seja, do ponto de vista normativo, da responsabilidade dos colaboradores e responsáveis pelas instalações, todas as normas e recomendações determinadas pelas autoridades nacionais de saúde e complementarmente definidas neste Plano, deverão ser integralmente cumpridas e respeitadas por todos os intervenientes.

12. Registo dos colaboradores e dos utentes

Para efeitos de eventual vigilância epidemiológica, os colaboradores deverão efetuar um registo, devidamente autorizado, dos colaboradores e utentes (nome e contacto telefónico), que frequentaram as infraestruturas, por data e hora (entrada e saída).

13. Procedimentos a efetuar na presença de colaborador(es) e utente(s) suspeito(s) de infeção por Covid- 19

- O alerta de uma pessoa (colaborador ou utente) com sintomas e ligação epidemiológica (compatíveis com a definição de um caso suspeito de COVID-19, mencionada no início deste documento) deve ser de imediato comunicado por um colaborador a um dos elementos do grupo de gestão do plano de contingência e a pessoa (caso suspeito) deve dirigir-se à ÁREA DE ISOLAMENTO.
- A pessoa/caso suspeito deverá ser encaminhada por um só colaborador para a sala/área de isolamento.
- A área de isolamento definida para este plano é o Posto Médico, a mesma estabelecida no Plano de Contingência do Município de Mação para as Piscinas Municipais Cobertas. O acesso deverá ser feito pelo cais da Piscina se o caso suspeito estiver nessa zona. Se estiver no 1.º andar, utilizar elevador e respetivo corredor de acesso ao Posto Médico.
- A pessoa (caso suspeito) deve usar uma máscara cirúrgica, se a sua condição clínica o permitir. A máscara deverá ser colocada pela própria pessoa.
- Sempre que possível deve assegurar-se a distância de segurança da pessoa (caso suspeito), recomendada pelas entidades de saúde.
- Nas situações em que a pessoa com sintomas necessita de acompanhamento (ex. dificuldade de locomoção), para a zona de isolamento, a(s) pessoa(s) que acompanha(m) ou presta(m) assistência ao doente devem colocar, momentos antes de se iniciar esta assistência, uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis, para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção quanto à higiene das mãos, após contacto com a pessoa doente.
- A pessoa doente (caso suspeito de COVID-19), já na área de "isolamento", contacta o **SNS 24 (808 24 24 24)**.

Os restantes procedimentos deverão ser consultados no Plano de Contingência dos serviços do Município de Mação.





PLANO DE CONTINGÊNCIA
Município de Mação
COVID-19
PISCINAS MUNICIPAIS COBERTAS E GINÁSIO

14. Avaliação

A avaliação da eficiência das medidas referidas no atual Plano de Contingência terá lugar após a identificação do primeiro caso suspeito ou sempre que se julgar conveniente.

Data: 08 de setembro de 2020

O Presidente da Câmara Municipal de Mação:



PLANO DE CONTINGÊNCIA
Município de Mação
COVID-19
PISCINAS MUNICIPAIS COBERTAS E GINÁSIO

ANEXOS



PLANO DE CONTINGÊNCIA

Município de Mação

COVID-19

PISCINAS MUNICIPAIS COBERTAS E GINÁSIO

COVID-19



Etiqueta respiratória

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**



Disponível em: <https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/03/Diapositivo23-1024x1024.png>



Piscinas Municipais
Mação

14



PLANO DE CONTINGÊNCIA

Município de Mação

COVID-19

PISCINAS MUNICIPAIS COBERTAS E GINÁSIO

COVID-19

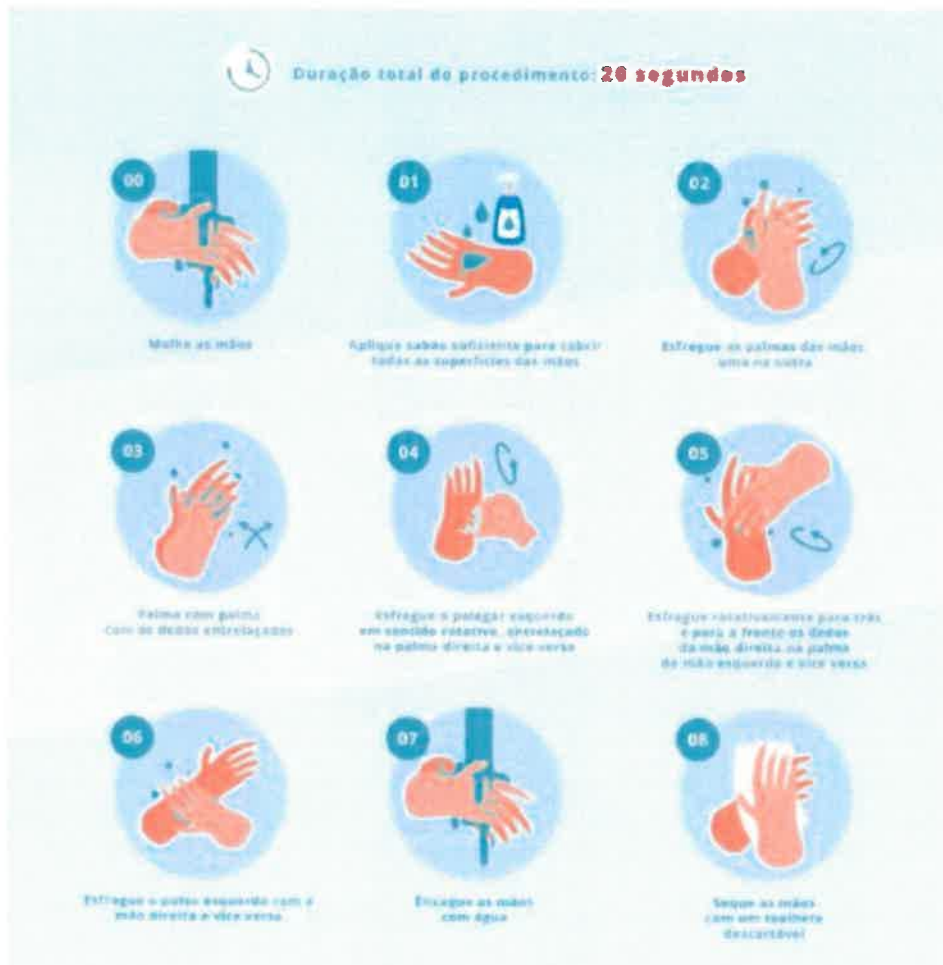


Higienização das mãos

NOVO CORONAVÍRUS

COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS



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



PLANO DE CONTINGÊNCIA
Município de Mação
COVID-19
PISCINAS MUNICIPAIS COBERTAS E GINÁSIO

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





PLANO DE CONTINGÊNCIA Município de Mação COVID-19 PISCINAS MUNICIPAIS COBERTAS E GINÁSIO

COVID-19



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

#SEJAUMAGENTEDESAPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



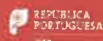
Piscinas Municipais
Mação

17



PLANO DE CONTINGÊNCIA Município de Mação COVID-19 PISCINAS MUNICIPAIS COBERTAS E GINÁSIO

COVID-19



Anexo III. Correta utilização da máscara

COVID-19

MÁSCARAS



COMO COLOCAR

- LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR**
- VER A POSIÇÃO CORRETA**
Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima)
- COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**
- AJUSTAR AO ROSTO**
Do nariz até abaixo do queixo
- NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS**

DURANTE O USO

- TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA**
- NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPRRAR**
- NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA**
Se o fizer, lavar as mãos de seguida

COMO REMOVER

- LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER**
- RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS**
- DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA**
- LAVAR AS MÃOS**

TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

- Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco.
- Caso utilize máscara comunitária, deve confirmar que esta é certificada.
- Lavar e secar, após cada utilização, seguindo as indicações do fabricante.
- Verificar nas indicações do fabricante o número máximo de utilizações.

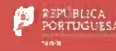
#SEJAUMAGENTEDESUADEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

Disponível em: <https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/05/Máscaras2.pdf>



PLANO DE CONTINGÊNCIA Município de Mação COVID-19 PISCINAS MUNICIPAIS COBERTAS E GINÁSIO

COVID-19



Colocação e remoção dos Equipamentos de Proteção Individual (EPI)

SEQUÊNCIA DA COLOCAÇÃO DO EPI

A colocação é feita fora do quarto de isolamento:

- Garanta a sua hidratação
- Amarre o cabelo atrás
- Remova a joalheria
- Confirme se o EPI é o correto para si

Higienize as mãos antes de colocar o EPI

1

Coloque a Bata impermeável



2

Coloque a Mascara ou o Respirador



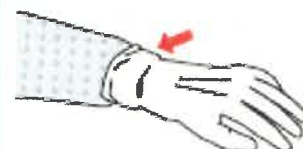
3

Coloque os Oculos ou a Viseira descendente



4

Coloque as Luvas





PLANO DE CONTINGÊNCIA Município de Mação COVID-19 PISCINAS MUNICIPAIS COBERTAS E GINÁSIO

COVID-19



SEQUÊNCIA DA REMOÇÃO DOS EPI

O EPI deve ser removido numa ordem que minimize o potencial de contaminação cruzada

Sequência da remoção dos EPI

1

LUVAS:
A parte externa das luvas está contaminada



Higienize as mãos com SABA

2

BATA:
A parte da frente da bata está contaminada



3

PROTETOR OCULAR:
A parte exterior dos Óculos ou da Viseira está contaminada



4

RESPIRADOR

Higienize as mãos com SABA. Não toque na frente do respirador porque esta está contaminada



5

Higienize as mãos com água e sabão





PLANO DE CONTINGÊNCIA Município de Mação COVID-19 PISCINAS MUNICIPAIS COBERTAS E GINÁSIO

COVID-19 PISCINAS E SIMILARES

1 DE JULHO 2020

**RECOMENDA-SE A UTILIZAÇÃO
DE ÓCULOS DE NATAÇÃO
DENTRO DA PISCINA,
DE MODO A EVITAR TOCAR
COM AS MÃOS NOS OLHOS**



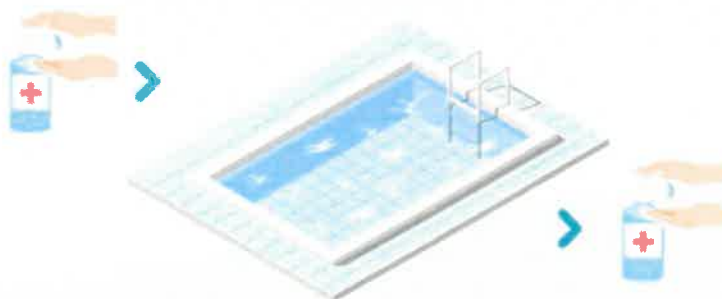
#SEJAUMAGENTEDESUAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



COVID-19 PISCINAS E SIMILARES

1 DE JULHO 2020

**É OBRIGATÓRIO A HIGIENIZAÇÃO
DAS MÃOS NA ENTRADA DA PISCINA**



#SEJAUMAGENTEDESUAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS





PLANO DE CONTINGÊNCIA

Município de Mação

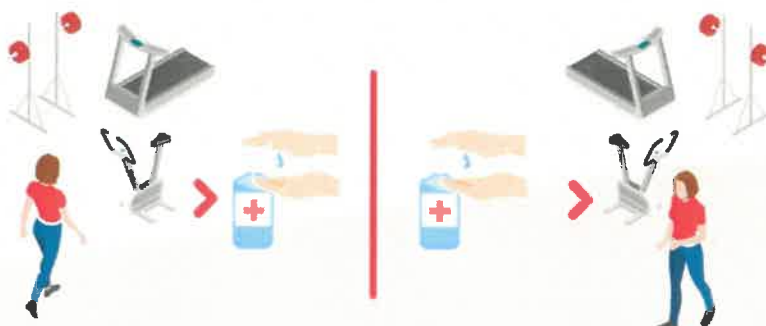
COVID-19

PISCINAS MUNICIPAIS COBERTAS E GINÁSIO

COVID-19 ESPAÇOS DE DESPORTO E LAZER

19 DE JUNHO 2020

DESINFETAR AS MÃOS À ENTRADA E SAÍDA DE CADA ESPAÇO



#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



Preparado por: Cadúlio da Trindade de Azevedo e Ana Maria Fernandes (D.L. 23861 de 14 de maio de 2020)

COVID-19 ESPAÇOS DE DESPORTO E LAZER

19 DE JUNHO 2020

GARANTIR O DISTANCIAMENTO DE:



Pelo menos dois metros
entre pessoas que não
estão a fazer exercício
físico



Pelo menos três metros
entre pessoas durante
a prática de exercício
físico

#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



Preparado por: Cadúlio da Trindade de Azevedo e Ana Maria Fernandes (D.L. 23861 de 14 de maio de 2020)





PLANO DE CONTINGÊNCIA Município de Mação COVID-19 PISCINAS MUNICIPAIS COBERTAS E GINÁSIO

COVID-19 ESPAÇOS DE DESPORTO E LAZER

19 DE JUNHO 2020

**USAR MÁSCARA NA ENTRADA
E SAÍDA DAS INSTALAÇÕES,
MAS NÃO DURANTE A
PRÁTICA DE EXERCÍCIO**



#SEJAUMAGENTEDESUADEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



COVID-19 ESPAÇOS DE DESPORTO E LAZER

19 DE JUNHO 2020

**MARCAR AS AULAS
E TREINOS ONLINE**



#SEJAUMAGENTEDESUADEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS



Piscinas Municipais
Mação

