

2020

Plano de Contingência - SED



Organização:



Parceiros:



Promotores:





Índice

Introdução	2
Elaboração, aplicação e verificação do cumprimento do plano	3
Pedido de Autorização	3
Responsabilidade Individual	3
Controlo de Acessos	4
Atividades SED 2020	4
Equipamentos de proteção individual (EPI)	8
Plano de Contingência de existirem sintomas durante as atividades	9
Procedimentos para a prestação de primeiros socorros	10
Medidas de higienização antes e depois das atividades	11
Contatos	11
Documentos de referência	12
Anexos	14



PLANO DE CONTINGÊNCIA DA SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO

23 a 30 Setembro de 2020

Introdução

A Semana Europeia do Desporto (SED) é uma iniciativa desenvolvida pela Comissão Europeia, com o objetivo de promover o desporto e a atividade física em toda a Europa, e junto de todos os cidadãos. Tendo em consideração o atual contexto de pandemia em que vivemos, a SED irá, este ano, desenvolver novas atividades que contribuam para este desígnio. O principal tema da campanha continua a ser #BeActive, incentivando cada um a ser ativo durante a SED, mantendo-se ativo durante todo o ano.

Com a realização deste evento, pretende-se contribuir de maneira significativa para a saúde, bem-estar e qualidade de vida dos cidadãos, de forma a contrariar o aumento do tempo passado em comportamentos sedentários. O desporto é muito importante na transmissão de um conjunto de valores fundamentais para a estruturação da nossa vida comunitária e desenvolvimento dos cidadãos, contribuindo para reforçar a inclusão, a tolerância, a cidadania, a superação e a paz.

Com o despacho n.º 8/GP/2020, datado de 04/05/2020, proferido pelo Exmo. Senhor Presidente da Câmara Municipal sobre o Levantamento das medidas de confinamento, em linha com a estratégia de levantamento gradual de medidas de confinamento adotadas no âmbito do combate à pandemia da doença COVID -19 (Resolução do Conselho de Ministros n.º 33-C/2020).

Considerando o disposto no artigo 19.º - Atividade física e desportiva, da Resolução do Conselho de Ministros n.º 40-A/2020, datada de 29 de maio, na atual redação:

“1 - Sem prejuízo do disposto nos números seguintes, apenas pode ser realizada a prática de atividade física e desportiva em contexto não competitivo de modalidades desportivas individuais, conforme definidas no Despacho 1710/2014, publicado no Diário da República, 2.ª série, de 4 de fevereiro, ou de modalidades coletivas por atletas federados, desde que no cumprimento das orientações definidas pela DGS.

2 - A prática de atividade física e desportiva ao ar livre ou em ginásios e academias apenas pode ser realizada desde que sejam respeitadas as orientações definidas pela DGS.

3 - As instalações desportivas em funcionamento para efeitos dos números anteriores regem-se pelo disposto no artigo 7.º, com as necessárias adaptações.”

Considerando o disposto nas Orientações n.º 030/2020, COVID-19. Procedimentos de Prevenção e Controlo para Espaços de Lazer, Atividade Física e Desporto e Outras Instalações Desportivas, datada de 29 de maio, e 036/2020, COVID-19. Desporto e Competições Desportivas, datada de 25 de agosto, da Direção Geral de Saúde (DGS).

Impõe-se a elaboração e implementação de um plano de contingência para a COVID-19 próprio para cada equipamento desportivo onde estejam espelhadas as medidas de desconfinamento progressivas dos



PLANO DE CONTINGÊNCIA DA SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO

23 a 30 Setembro de 2020

mesmos, bem como a avaliação do risco associado a cada atividade, permitindo de forma gradual o reinício das atividades atendendo ao atual contexto epidemiológico.

Elaboração, aplicação e verificação do cumprimento do plano

Com este Plano de Contingência pretende-se formalizar os procedimentos a adotar com vista à proteção de todos os intervenientes da Semana Europeia do Desporto 2020.

Este plano deve ser alvo de melhoria constante resultante da evolução da situação de pandemia, da experiência e sensibilidade que vão sendo adquiridas, fundamentadas por normas e orientações emitidas pelo Governo, Organização Mundial da Saúde (OMS) e DGS.

A verificação da aplicação e cumprimento do plano é da competência dos responsáveis de cada atividade bem como os técnicos superiores de Desporto do Município de Arganil.

Todas as recomendações definidas no plano devem ser integralmente cumpridas e respeitadas por todos os intervenientes.

Pedido de Autorização – Termo de Responsabilidade

Os participantes na Semana Europeia do Desporto assumem que tomaram conhecimento e aceitam o cumprimento do respetivo regulamento e plano de contingência, onde se inclui o termo responsabilidade.

Ficam autorizadas a frequentar as atividades da Semana Europeia do Desporto 2020, as pessoas que não apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19 (tosse, febre ($>38^{\circ}\text{C}$), dificuldade respiratória, corrimento nasal, dor de garganta, dor de cabeça, dores musculares, dores nas articulações, cansaço, diarreia ou perda do olfato).

Responsabilidade Individual

Será mantido um registo, dos funcionários e utilizadores (nome e contacto) que frequentaram as atividades, por data e hora, para efeitos de eventual vigilância epidemiológica.



PLANO DE CONTINGÊNCIA DA SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO

23 a 30 Setembro de 2020

Controlo de Acessos

Será feita uma inscrição prévia (online) que terá como objetivo dar a conhecer os moldes nos quais funcionaram as atividades, bem como todos os procedimentos de segurança a adotar. Em todas as atividades existe um limite de lotação de acordo com as orientações da DGS.

Programa de Atividades – SED

Ginástica Matinal Sénior

Estas atividades serão desenvolvidas pelos técnicos de desporto do Município de Arganil. A aula com exercícios adaptados à fase da vida em que se encontram os alunos, proporcionando os benefícios da prática de atividade física num ambiente descontraído e divertido, aumentando a sua vitalidade.

Esta atividade decorrerá ao ar livre, todos os participantes devem manter a máscara social até ao início da atividade, preservando as distâncias de segurança recomendadas pela DGS. Durante a atividade, cada participante terá a sua zona de trabalho devidamente identificada, utilizando o material de apoio que será utilizado individualmente sem que este seja partilhado por outros participantes.

Aula de Hidroginástica

Esta aula é desenvolvida pela equipa técnica da Piscina Municipal de Arganil. A hidroginástica é a modalidade da moda, que conjuga os exercícios de ginástica, realizados dentro de água, ao ritmo da música com as propriedades da água, que proporcionam a redução do impacto, bem como a sensação de relaxamento.

Taekwondo

Workshop promovido pela E-Motion Dance School, que terá lugar no multiusos da Cerâmica Arganilense.

Taekwondo é uma Arte Marcial tradicional Coreana, cujo nome significa modo de pontapear e golpear. No Taekwondo as mãos e os pés são utilizados para vencer o opositor, mas o que distingue o desporto é a conjugação dos movimentos de pontapeio.



PLANO DE CONTINGÊNCIA DA SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO

23 a 30 Setembro de 2020

Esta atividade deverá respeitar o plano de contingência aplicado na Piscina Municipal de Arganil, nomeadamente no acesso ao edifício (medição da temperatura à entrada no edifício) e nas normas de desinfeção e higiene.

Ballet

Workshop promovido pela E-Motion Dance School, que terá lugar no multiusos da Cerâmica Arganilense.

Ballet é um tipo de dança influente a nível mundial que possui uma forma altamente técnica.

Esta atividade deverá respeitar o plano de contingência aplicado na Piscina Municipal de Arganil, nomeadamente no acesso ao edifício (medição da temperatura à entrada no edifício) e nas normas de desinfeção e higiene.

Hip-Hop

Workshop promovido pela E-Motion Dance School, que terá lugar no multiusos da Cerâmica Arganilense.

Hip-Hop refere-se aos estilos de dança sociais ou coreografados relacionados à música e à cultura Hip-Hop.

Esta atividade deverá respeitar o plano de contingência aplicado na Piscina Municipal de Arganil, nomeadamente no acesso ao edifício (medição da temperatura à entrada no edifício) e nas normas de desinfeção e higiene.

Passeio de Bicicleta – “Emissões zero, Mobilidade para todos”

Atividade promovida pela AMBIKES a decorrer ao ar livre em que a partida decorrerá no estacionamento da cerâmica Arganilense, espaço que permite o distanciamento social recomendado.

Esta atividade consiste num passeio de bicicleta em que todos os participantes devem manter a máscara social até ao início da atividade, preservando as distâncias de segurança recomendadas pela DGS. Após o início do percurso os participantes devem ter especial atenção aos aglomerados e às distâncias de segurança recomendadas. Esta atividade tem uma lotação para 20 participantes, que são divididos por 2 grupos de 10 participantes, partindo com um desfasamento de 2 minutos.



PLANO DE CONTINGÊNCIA DA SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO

23 a 30 Setembro de 2020

Aula de Pilates

Aula promovida pela clínica SF Fisio, através da fisioterapeuta Sofia Fonseca.

As aulas de Pilates consistem num conjunto de exercícios específicos realizados de forma controlada, exercitando todos os músculos do corpo, tendo sempre o core (força abdominal) como foco.

Esta atividade deverá respeitar o plano de contingência aplicado na Piscina Municipal de Arganil, nomeadamente no acesso ao edifício (medição da temperatura à entrada no edifício) e nas normas de desinfeção e higiene.

Cross Training

Workshop ministrado pela Crossbox Açor, junto à Crossbox Açor.

O Cross Training conta com cada vez mais adeptos e seguidores, não só pela sua dinâmica mas também pela eficácia que demonstra no aumento da capacidade física de quem o pratica. Como metodologia que pode ser aplicada sem dependência de um Health-Club, é ideal para esta nova tendência de treinar em qualquer lugar a qualquer hora.

Zumba

Aula de Zumba lecionada pelo Professor/Instrutor Victor Dourado.

Zumba é um programa de fitness inspirado principalmente pela dança latina. As aulas de *Zumba* têm uma duração entre 30 a 60 minutos e combinam exercícios aeróbios com exercícios de resistência de peso corporal.

Futebol

A Escola Academia Sporting/ Associação Atlética de Arganil, irá promover uma sessão de treino de futebol, onde será posta a prova toda a técnica e perícia dos participantes para a modalidade do Futebol.

Estas atividades decorreram ao ar livre, sendo que todos os participantes devem manter a máscara social até ao início da atividade, preservando as distâncias de segurança recomendadas pela DGS. Durante a atividade, cada participante terá a sua zona de trabalho devidamente identificada, utilizando o material de apoio que será de uso individual, sem que este seja partilhado por outros participantes.

Corrida 10K

Corrida promovida pelo grupo Sarzedo Runners, a decorrer ao ar livre, todos os participantes devem possuir máscara social até ao início da atividade e manter as distâncias de segurança recomendadas



PLANO DE CONTINGÊNCIA DA SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO

23 a 30 Setembro de 2020

pela DGS. Após o início do percurso os participantes devem ter especial atenção aos aglomerados e às distâncias de segurança recomendadas. Esta atividade tem uma lotação para 20 participantes, que são divididos por 2 grupos de 10 participantes, partindo com um desfasamento de 2 minutos.

Caminhada 7K

Caminhada promovida pelo grupo Sarzedo Runners, a decorrer ao ar livre, todos os participantes devem possuir máscara social até ao início da atividade e manter as distâncias de segurança recomendadas pela DGS. Após o início do percurso os participantes devem ter especial atenção aos aglomerados e às distâncias de segurança recomendadas. Esta atividade tem uma lotação para 20 participantes, que são divididos por 2 grupos de 10 participantes, partindo com um desfasamento de 2 minutos.

Rastreio do Coração

Rastreio promovido pela Farmácia Alva a decorrer na Praça Dr. Alberto Vale em Coja. Avaliação da glicémia, pressão arterial, perímetro abdominal e IMC. Todos os participantes deverão ser portadores de máscara social bem como devem respeitar as distâncias de segurança recomendadas pela DGS.

Caminhada do Coração

Caminhada organizada pelos técnicos de desporto do município de Arganil, a decorrer ao ar livre, todos os participantes devem possuir máscara social até ao início da atividade e manter as distâncias de segurança recomendadas pela DGS. Após o início do percurso os participantes devem ter especial atenção aos aglomerados e às distâncias de segurança recomendadas.

Ginástica Matinal Inclusiva (APPACDM Arganil)

Estas atividades serão desenvolvidas pelos técnicos de desporto do Município de Arganil. A aula com exercícios adaptados aos utentes da APPACDM de Arganil, proporcionando os benefícios da prática de atividade física num ambiente descontraído e divertido, aumentando a sua vitalidade.

Esta atividade decorrerá ao ar livre ou nas instalações da APPACDM de Arganil, caso as condições climatéricas não permitam, todos os participantes devem manter a máscara social até ao início da atividade, preservando as distâncias de segurança recomendadas pela DGS. Durante a atividade, cada participante terá a sua zona de trabalho devidamente identificada, utilizando o material de apoio que será utilizado individualmente sem que este seja partilhado por outros participantes.

Equipamentos de Proteção Individual (EPI)

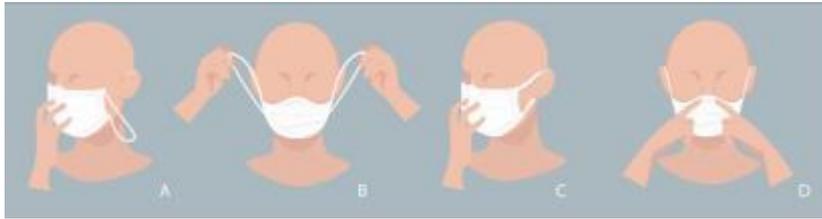
A utilização de EPI não dispensa o cumprimento de outras medidas entre as quais a etiqueta respiratória e o distanciamento social, que constituem medidas eficazes de prevenção da transmissão de SARS-CoV-2 na comunidade.

Os participantes deverão assegurar a utilização de máscara até ao início das atividades.

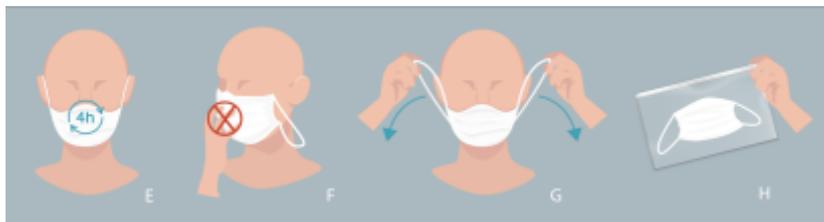
Elencam-se seguidamente as regras de utilização e higienização das máscaras (orientação n.º 019/2020 DGS):

- Higienização das mãos, com água e sabão ou com uma solução à base de álcool, antes de colocar a máscara;
- Colocação da máscara com a face interna virada para a cara, e a face externa virada para fora;
- Ajuste a máscara ao nariz, cobrindo a boca, o nariz e o queixo com a máscara, certificando que não existem espaços entre o rosto e a máscara;
- Não se deve tocar na máscara enquanto esta estiver em utilização; caso tal aconteça, deve ser feita imediatamente a higienização das mãos;
- Cada máscara deve ser utilizada por um período máximo de 4h por dia, devendo ser substituída por uma nova no final desse período;
- Se acidentalmente molhar a máscara deve trocá-la por outra bem seca logo que possível. A máscara molhada deve ser lavada antes de ser reutilizada;
- A remoção da máscara deve ser feita a partir da parte de trás (não tocando na frente da máscara), segurando nos elásticos ou atilhos;
- No final de cada utilização deve colocar a máscara num saco plástico fechado, até ser colocada na máquina de lavar (máscara de uso social) ou descartada para contentor de resíduos (máscara cirúrgica);
- Deve ser feita nova higienização das mãos, no final da utilização e manuseamento da máscara;
- As máscaras de uso social deverão ser lavadas usando um ciclo de lavagem completo de, no mínimo 30 minutos, a 60.ºC com detergente e apenas podem ser utilizadas depois de bem secas.

Pictograma exemplificativo de como colocar a máscara:



Pictograma exemplificativo de como retirar a máscara:



Plano de Contingência se existirem sintomas durante as atividades

Caso seja detetado um caso suspeito, devem seguir-se as orientações emanadas na Norma nº 004/2020 da DGS, atualizada a 06/05/2020 e Plano de Contingência do Município de Arganil, datado de 06/03/2020.

As pessoas que desenvolvam quadro respiratório agudo com tosse (de novo ou agravamento da tosse habitual), ou febre (temperatura $\geq 38^{\circ}\text{C}$), ou dispneia / dificuldade respiratória, são consideradas casos suspeitos de COVID-19.

Considerando que a máscara é de uso obrigatório, caso se detete um caso:

- Deve ser a própria pessoa com sintomatologia epidémica de COVID-19, a verificar se a máscara está devidamente ajustada, de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face e colocar luvas disponíveis para o efeito em zona devidamente sinalizada;
- Deve informar o responsável pela atividade de forma a ser acompanhado à sala de isolamento (no caso das atividades no complexo da Cerâmica Arganilense). Neste percurso, deve ser mantido o distanciamento social obrigatório de 2 metros e deve evitar-se contacto próximo com outras pessoas;

No caso das atividades ao ar livre, perante a presença de um caso suspeito, devem ser ativados

os meios de socorro, acautelando o isolamento da pessoa bem como se possui máscara social corretamente colocada.

- c) Nos locais em que exista sala de isolamento, a pessoa com suspeita de COVID-19, liga para a linha SNS24 (808 24 24 24) e segue as indicações dadas.
- d) Em caso suspeito não validado o caso fica encerrado para COVID-19, devendo a pessoa informar disso mesmo.
- e) Em caso suspeito validado, a pessoa deverá permanecer na área de isolamento até à chegada de uma equipa do INEM, ativada pela DGS que assegura o transporte para a unidade de saúde de referência.
- f) A desinfeção da área de isolamento, será levada a cabo pelo prestador externo de limpeza das instalações, devidamente munido do equipamento de proteção individual adequado à realização da tarefa, e instruído da forma de proceder à desinfeção.
- g) Em caso confirmado, os serviços municipais, por via do prestador externo de limpeza, devem:
 - Limpar, desinfetar e descontaminar a “área de isolamento”;
 - Reforçar a limpeza e desinfeção, nas superfícies, materiais e equipamentos, utilizados pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminados;
 - Armazenar os resíduos utilizados pelo doente em saco de plástico resistente, que após fechado com abraçadeira, deve ser eliminado como resíduo hospitalar com risco biológico.

Serão disponibilizados em cada sala de “isolamento”:

- Solução antisséptica de base alcoólica (SABA);
- Máscaras cirúrgicas para utilização da pessoa com sintomatologia e luvas descartáveis;
- Toalhetes de papel;
- Termómetro;
- Contentor de resíduos com pedal de abertura, dotado de saco plástico resistente.

No quadro seguinte encontra-se identificada a área de isolamento no Complexo da Cerâmica Arganilense:

Localização da área de isolamento
Antecâmara das instalações sanitárias do 1º andar do pavilhão multiusos do Complexo da Cerâmica Arganilense

Procedimento para prestação de primeiros socorros

A prestação de primeiros socorros deverá seguir as recomendações existentes, de onde se destaca:

- Deverá ser colocada uma máscara à vítima;
- O socorrista deverá utilizar todo o equipamento de proteção individual: máscara, viseira ou óculos e luvas de nitrilo ou latex.
- Em caso de necessidade de manobras de suporte básico de vida, a insuflação deverá ser realizada apenas com recurso a métodos mecânicos;
- Todos os contactos socorrista-vítima deverão ser reduzidos ao mínimo indispensável.

Medidas de Higiene antes e depois das atividades

- O utilizador deve higienizar as mãos antes e após terminar a atividade;
- O utilizador deve levar consigo todo o seu equipamento individual, evitando que este toque em superfícies, instalações ou outros utilizadores;
- Será disponibilizado desinfetante em todas as atividades.



PLANO DE CONTINGÊNCIA DA SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO

23 a 30 Setembro de 2020

Contatos

a. Emergência

Linha Saúde 24 – 808 24 24 24

Centro de Saúde – 235200100

b. Responsável pelo cumprimento do Plano

Técnicos Superiores de Desporto do Município de Arganil

c. Responsáveis pela conferência do processo de higienização

Técnicos Superiores de Desporto do Município de Arganil

Documentos de referência

- Resolução do Conselho de Ministros n.º 38/2020, datada de 17 de maio;
- Resolução do Conselho de Ministros n.º 40-A/2020, datada de 29 de maio;
- Orientação n.º 030/2020, datada de 29/05/2020 - COVID-19. Procedimentos de Prevenção e Controlo para Espaços de Lazer, Atividade Física e Desporto e Outras Instalações Desportivas. Disponível em: <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0302020-de-29052020-pdf.aspx>
- Plano de contingência Covid-19, da Câmara Municipal de Arganil, datado de 6 de março de 2020;
- Norma nº 004/2020 atualizada a 25/04/2020: FASE DE MITIGAÇÃO - Abordagem do Doente com suspeita ou Infecção por SARS-CoV-2. Disponível em: <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/normas-e-circulares-normativas/norma-n-0042020-de-23032020-pdf.aspx>
- Norma nº 007/2020 de 29/03/2020: Prevenção e Controlo de Infecção por SARS-CoV-2 (COVID-19) Equipamentos de Proteção Individual (EPI). Disponível em: <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/normas-e-circulares-normativas/norma-n-0072020-de-29032020-pdf.aspx>;
- Norma nº 010/2020 de 15/04/2020 COVID-19: FASE DE MITIGAÇÃO – Abordagem de Assintomático com Teste Laboratorial Positivo. Disponível em: <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/normas-e-circulares-normativas/norma-n-0102020-de-15042020-pdf.aspx>

- Saúde e atividades diárias. Medidas Gerais de Prevenção e Controlo da COVID-19. Disponível em: https://www.dgae.mec.pt/?wpfb_dl=45533
- Orientação nº 011/2020 de 17/03/2020: Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Medidas de prevenção da transmissão em estabelecimentos de atendimento ao público. Disponível em: <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0112020-de-17032020-pdf.aspx>
- Orientação nº 014/2020 de 21/03/2020: Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19) – Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares. Disponível em: <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0142020-de-21032020-pdf.aspx>
- Orientação nº 019/2020 de 03/04/2020: COVID-19: FASE DE MITIGAÇÃO – Utilização de Equipamentos de Proteção Individual por Pessoas Não-Profissionais de Saúde. Disponível em: <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0192020-de-03042020-pdf.aspx>
- Getting your workplace ready for COVID-19. Disponível em: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/advice-for-workplace-clean-19-03-2020.pdf>
- Considerations for quarantine of individuals in the context of containment for coronavirus disease (COVID-19). Disponível em: <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1272428/retrieve>
- Rational use of personal protective equipment for coronavirus disease (COVID-19). Disponível em: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331695/WHO-2019-nCov-IPC_PPE_use-2020.3-eng.pdf
- Advice on the use of masks in the community, during homecare and in healthcare settings in the context of the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak. 29 janeiro 2020. Disponível em: [https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)-outbreak](https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-(2019-ncov)-outbreak)
- Guia para elaboração de manual de procedimentos de proteção de praticantes desportivos e funcionários – Covid-19, do Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.
- Plano de contingência do Centro Olímpico de Piscinas Municipais da Câmara Municipal de Coimbra. Disponível em: <https://www.coimbra.pt/2020/06/piscinas-municipais-reabrem-a-8-de-junho-com-novas-regras/>



PLANO DE CONTINGÊNCIA DA SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO

23 a 30 Setembro de 2020

ANEXOS



PLANO DE CONTINGÊNCIA DA SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO

23 a 30 Setembro de 2020

Termo de Responsabilidade participação na Semana Europeia do Desporto (23 a 30 de Setembro)

Riscos da doença COVID-19

- Isolamento, interrupção do processo de treino/aprendizagem
- Sequelas com diminuição da função pulmonar (ou outras desconhecidas à data atual)
- Morte
- Transmissão secundária
- Riscos para a comunidade

Por este instrumento, eu, (acima indicado / na qualidade de responsável pela pessoa acima indicada), declaro que:

Encontro-me devidamente informado/a, que a participação nas atividades da Semana Europeia do Desporto – Arganil (23 a 30 de Setembro), resulta de uma DECISÃO POR MIM TOMADA, numa avaliação consciente e informada, em que pondero as vantagens resultantes da participação, face ao aumento de RISCO DE SAÚDE.

Estou devidamente informado/a que o conjunto de medidas de mitigação implementadas se destinam a diminuir o risco e possibilidade de infeção pelo SARS-CoV-2, através do Regulamento e Plano de Contingência da Semana Europeia do Desporto, mas não podem assegurar a segurança plena nas instalações desportivas e da atividade, no contexto de pandemia, sendo fundamentais o distanciamento físico, a etiqueta respiratória, a lavagem das mãos e a não partilha de objetos.

Encontro-me esclarecido/a e alertado/a sobre os riscos que corro em contrair a doença (COVID-19), bem como das consequências e eventuais sequelas que acarretam não só para minha saúde, como para a dos outros.

Neste contexto, comprometo-me a seguir as Normas e Orientações da Direção-geral de Saúde, bem como as recomendações e procedimentos elaborados pelo Município de Arganil em articulação com as Autoridades Regionais de Saúde.

Por fim, fazendo uso dos direitos a que a lei me garante, declaro a minha intenção participar nas atividades da Semana Europeia do Desporto.

Assinatura: _____

Data: ____/____/____

Nota importante: O Município de Arganil manterá o suporte e apoio adequado ao presente contexto epidemiológico, no respeito pelas Normas e Orientações da Direção-Geral de Saúde, em articulação com as Autoridades Regionais de Saúde.

Lavagem das mãos

Lave as mãos apenas quando estiverem visivelmente sujas.
Nas outras situações use solução anti-séptica de base alcoólica (SABA).

 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



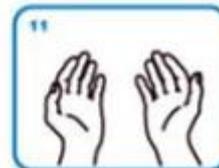
Enxague as mãos
com água



Seque as mãos com
toallete descartável



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



Agora as suas mãos
estão seguras.

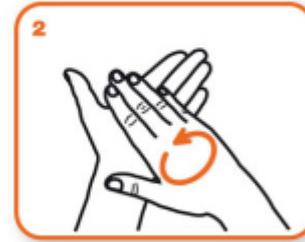
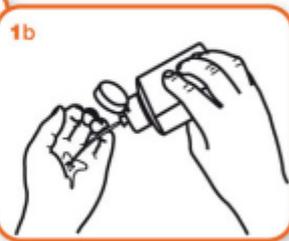
Fricção Anti-séptica das mãos



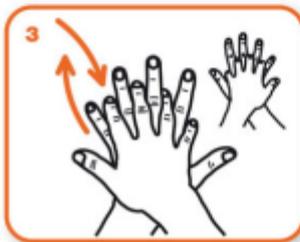
Duração total do procedimento: 20-30 seg.



1a Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



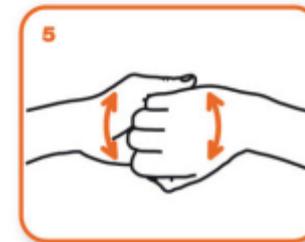
2 Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



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



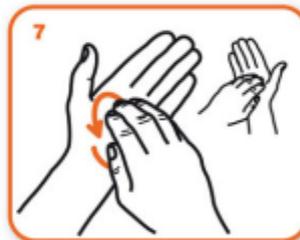
4 As palmas das mãos com dedos entrelaçados



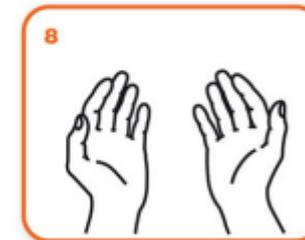
5 Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



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



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



8 Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

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.



COVID-19 MEDIDAS GERAIS 15 DE MAIO 2020

DISTANCIAMENTO SOCIAL

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

1,5 - 2 metros

#SEJAUAGENTEDESAPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

REPUBLICA PORTUGUESA SNS SERVIÇO Nacional de Saúde DGS Direção-Geral de Saúde

Protegida pelo Código de Direito de Autor e dos Direitos Conexos (DL 175/85, de 14 de março)

18/05/2020

The infographic features a central illustration of two men standing in a park-like setting. The man on the left is wearing a red shirt and dark trousers, gesturing towards the man on the right. The man on the right is wearing a blue sweater and dark trousers, carrying a shopping bag. Between them is a wooden bench with a sign that reads '1,5 - 2 metros' with a double-headed arrow indicating the distance. Several blue virus-like icons are scattered around the scene. The background consists of stylized green hills and trees.