



PLANO DE CONTINGÊNCIA - COVID 19

Última actualização: 3 de Setembro 2021

1. ENQUADRAMENTO

Seguindo as recomendações da Direcção Geral de Saúde (DGS), a AFPG elaborou este Plano de Contingência que deverá ser seguido por todos os participantes nas provas oficiais que organiza. Este Plano não substituí a Orientação nº 036/2020 da DGS, apenas vem reforçar os procedimentos nele descritos a fim de minimizar os riscos de contágios e permitir o bom funcionamento das atividades essenciais. Todos os agentes desportivos devem estar familiarizados com a Orientação nº 036/2020 assim como deste Plano de Contingência antes de iniciar um processo de inscrição nas provas da AFPG, será responsabilidade dos clubes que assim seja. Este Plano de Contingência poderá sofrer alterações conforme indicações ou atualizações da DGS. O não cumprimento das regras básicas descritas neste Plano ou nas Orientações da DGS poderá ser sujeito a penalidades para os infratores, devidamente analisadas pela Direcção da AFPG.

2. CORONA VÍRUS - COVID 19

O Corona Vírus COVID 19 é uma infeção associada ao sistema respiratório, podendo ser semelhante a uma gripe comum ou evoluir para uma doença mais grave como pneumonia.

2.1 Transmissão da infeção

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

- Por gotículas respiratórias
- Pelo contacto direto com secreções infecciosas
- Por aerossóis em procedimentos terapêuticos que os produzem

2.2 Principais sintomas

Os sintomas são semelhantes a uma gripe, como por exemplo:

- Febre
- Tosse



- Problemas Respiratórios (Falta de ar)
- Cansaço

2.3 Tempo de incubação e formas de manifestação

O período de incubação (até ao aparecimento de sintomas) situa-se entre 2 e 12 dias. Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

3. MEDIDAS DE PREVENÇÃO E PROCEDIMENTOS GERAIS

As medidas no âmbito do COVID-19 têm em conta as vias de transmissão direta (via aérea e por contacto) e as vias de transmissão indireta (superfícies/objetos contaminados).

3.1 Medidas de prevenção diária

- Usar sempre uma máscara recomendada e creditada pelas autoridades sanitárias
- Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos
- Reforçar a lavagem das mãos antes e após as refeições, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos estejam sujas
- Usar lenços de papel (de utilização única) para se assoar (deitar os lenços no caixote do lixo e lavar as mãos de seguida)
- Tossir ou espirrar para o braço com o cotovelo fletido, e não para as mãos
- Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca com as mãos sujas ou contaminadas com secreções respiratórias.

3.2 Estabelecimento de uma área ou sala de “isolamento” e o(s) circuito(s) até à mesma

A colocação numa área de “isolamento” visa que outros possam não ser expostos e infetados. Tem como principal objetivo evitar a propagação da doença transmissível no serviço e na comunidade. Cada instituição desportiva deve definir uma área ou sala de “isolamento” (gabinete ou sala) devidamente identificada e comunicada a todo o clube, que tem como finalidade evitar ou restringir o contacto direto com quem apresente os sintomas acima descritos. Na deslocação do elemento suspeito de infeção para a área de isolamento devem ser



evitados os espaços de maior aglomeração de pessoas.

3.3 Procedimentos específicos - Casos suspeitos

De acordo com a DGS, define-se caso suspeito quem apresente como critérios clínicos infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória), associados a critérios epidemiológicos.

3.4 Definição dos “Responsáveis Sanitários”

Cada clube deverá definir um (ou mais) Responsável Sanitário (RS) dentro dos seus quadros. Cabe ao RS do Clube:

- Divulgar o plano de contingência
- Coordenar a implementação do plano
- Garantir o contacto com as autoridades de saúde
- Manter uma lista de contactos atualizados de todos os agentes desportivos
- Garantir as condições de funcionamento do(s) espaço(s) de isolamento

3.5 Diligências a efetuar na presença de elemento(s) suspeito(s) de infeção por COVID-19 nas instalações do Clube.

Quem, não estando no clube, apresente critérios compatíveis com a definição de caso suspeito ou com sinais e sintomas de COVID-19 deve informar o RS do clube preferencialmente por via telefónica e, caso se encontre nas instalações do clube, o agente desportivo deve dirigir-se para a área de “isolamento” definida no plano de contingência. Já na área de “isolamento” deve contactar-se a linha SNS 24 (808 24 24 24).

3.6 Procedimentos num caso suspeito

- Nas situações necessárias o RS acompanha o agente desportivo com sintomas até à área de “isolamento”
- Quem acompanhe o agente desportivo com sintomas deve cumprir as precauções básicas de infeção, quanto à higiene das mãos
- O profissional de saúde do SNS 24 questiona o doente (ou acompanhante) quanto a sinais e sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com um caso suspeito de COVID19
- Após avaliação, o SNS 24 informa o seguinte:



- Se não se tratar de caso suspeito de COVID-19 define os procedimentos adequados à situação clínica

- Se se tratar de caso suspeito de COVID-19: o SNS contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM) da DGS para avaliação da suspeição

- Desta validação o resultado poderá ser:

1. CASO SUSPEITO NÃO VALIDADO: este fica encerrado para COVID-19

2. CASO SUSPEITO VALIDADO: A DGS ativa o Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM) e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos

3.7 Procedimentos perante um caso suspeito validado

- A DGS informa a Autoridade de Saúde Regional dos resultados laboratoriais, que por sua vez informa a Autoridade de Saúde Local

- A Autoridade de Saúde Local informa dos resultados dos testes laboratoriais e:

- SE O CASO FOR NÃO CONFIRMADO: este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais de limpeza e desinfeção. Nesta situação são desativadas as medidas de Plano de Contingência COVID-19

- SE O CASO FOR CONFIRMADO: a área de “isolamento” deve ficar interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde.

- Na situação de caso confirmado, o clube deve:

- Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de “isolamento”

- Reforçar a limpeza e desinfeção, principalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas

- Dar especial atenção à limpeza e desinfeção do local onde se encontrava o doente confirmado (incluindo materiais e equipamentos utilizados por este)

- Armazenar os resíduos do caso confirmado em saco de plástico que, após ser fechado (ex. com abraçadeira), deve ser segregado e enviado para operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.



3.8 Procedimentos de vigilância de contactos próximos

Considera-se “contacto próximo” quem não apresenta sintomas no momento, mas que teve ou pode ter tido contacto próximo com um caso confirmado de COVID-19. O contacto próximo com caso confirmado de COVID-19 pode ser de:

1. “ALTO RISCO DE EXPOSIÇÃO”:

- Quem partilhou os mesmos espaços (sala, gabinete, secção, zona até 2 metros) do caso
- Quem esteve face-a-face com o caso confirmado ou em espaço fechado com o mesmo
- Quem partilhou com o caso confirmado materiais, toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias

2. “BAIXO RISCO DE EXPOSIÇÃO” (casual), é definido como:

- Quem 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)
- Quem prestou assistência ao caso confirmado, desde que tenha seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada das mãos)

Como medida de precaução, a vigilância ativa dos contactos próximos decorre durante 14 dias desde a data da última exposição a caso confirmado.

4. REGRAS GERAIS - DAS INSTALAÇÕES

Entende-se como instalações todas as áreas fechadas que serão utilizadas pelos agentes desportivos no decorrer de treinos ou jogos, tais como balneários, chuveiros, casas de banho, enfermarias, arrecadações, etc...

As instalações deverão seguir os seguintes parâmetros:

- As instalações devem ser limpas e desinfetadas conforme as recomendações da DGS antes e depois de cada treino ou jogo



ASSOCIAÇÃO DE FUTEBOL POPULAR DE GUIMARÃES

Rua de Covas, 260 - Polvoreira 4835-157, Guimarães

tel. 253 512 680 / Fax. 253 512 680

www.afpguimaraes.pt / geral.afpg@sapo.pt

- As instalações deverão estar sempre ventiladas com as portas e janelas sempre abertas, e pelo menos 30 minutos antes da entrada dos agentes desportivos
- As instalações devem, sempre que possível, ter um circuito de entradas e saídas para minimizar o cruzamento ou ajuntamento dos agentes desportivos
- Deve existir nas entradas/saídas e em cada sala/compartimento das instalações gel desinfetante
- É proibido a permanência de pessoas que não sejam agentes desportivos ou funcionários devidamente creditados pelos clubes ou a AFPG dentro das instalações
- As casas de banho deve conter papel para secar as mãos depois de as lavar, e não toalhas

5. REGRAS GERAIS - DOS MATERIAIS DE APOIO AO TREINO/JOGO

Entende-se como material de apoio todos os objectos utilizados durante os treinos e jogos, tais como bolas, cones, barreiras, etc...

Os materiais deverão seguir os seguintes parâmetros:

- Os materiais devem ser limpos e desinfetados conforme as recomendações da DGS antes e depois de cada treino ou jogo
- Devem manusear os materiais apenas os agentes desportivos necessários, tais como equipa técnica ou responsáveis dos equipamentos

6. REGRAS GERAIS - DOS TREINOS E JOGOS

Entende-se como treino/jogo a utilização por parte dos agentes desportivos das instalações e terreno de jogo antes, durante e depois da realização de qualquer treino ou jogo.

Os agentes desportivos deverão seguir os seguintes parâmetros:

- Antes de entrar nas instalações, o RS de cada clube deverá medir a temperatura de todos os agentes desportivos recorrendo a um termómetro de infravermelhos, para despistes de casos de febre (se o leitor indicar temperatura de 37,0º ou acima)
- Ao entrar nas instalações, todos os agentes desportivos deverão colocar a máscara e desinfetar as mãos, DENTRO DAS INSTALAÇÕES O USO DE MÁSCARA É OBRIGATÓRIO E OS AGENTES DESPORTIVOS DEVEM DESINFETAR AS MÃOS SEMPRE QUE ENTRAREM E SAÍREM DAS INSTALAÇÕES



- Foi abolido o cumprimento inicial entre os jogadores e equipa de arbitragem antes das partidas, os agentes desportivos devem minimizar ao máximo os contactos desnecessários
- Os agentes desportivos devem permanecer de máscara nos bancos durante a partida, podendo retirá-la aquando dos aquecimentos, partida/treino
- É proibida a troca de garrafas de água entre os agentes desportivos, pelo que propomos aos clubes a utilização de garrafas pequenas/individuais, ou que todos os agentes tenham uma garrafa para consumo próprio devidamente sinalizada com o seu nome
- Os massagistas/equipas médicas deverão desinfetar as mãos sempre e depois de acudirem um jogador durante os treinos/jogos
- Na utilização dos chuveiros, devem os agentes desportivos respeitar o distanciamento pelo que deverão utilizar os chuveiros à vez e não em grupo

7. REGRAS GERAIS - DO PÚBLICO

Entende-se como público todas as pessoas que não sejam agentes desportivos ou funcionários devidamente creditados pelos clubes e a AFPG.

Os clubes devem seguir os seguintes parâmetros em relação ao público:

- Os clubes deverão limitar a entrada do público até ao MÁXIMO DE 50% DA LOTAÇÃO DOS SEUS RECINTOS
- Os clubes deverão criar uma zona de entrada e saída para os seus recintos com gel desinfetante à disposição, onde deverão certificar-se que quem aceder possui máscara colocada e desinfete as mãos
- As áreas fechadas/interiores dos recintos deverão estar encerradas ao público, inclusive casas de banho públicas
- Os bares em áreas fechadas/interiores deverão estar encerrados, funcionando apenas num sistema ao ar livre e respeitando as normas da DGS no que respeita o atendimento ao público e o distanciamento social

A Direcção da AFPG



Guimarães, 3 de Setembro de 2021