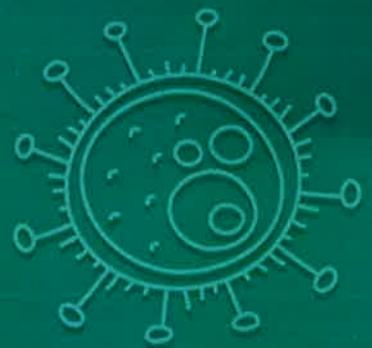


# PLANO DE CONTINGÊNCIA

—

## INFEÇÃO POR SAR - CoV-2

(COVID-19)



**VERSÃO 1 - REVISÃO 2**



**Madeira**





# Plano de Contingência CS Marítimo - COVID-19

INDICE	Pag.
Nota Introdutória-----	4
1- Plano de Contingência CS Marítimo para o Coronavírus (COVID-19)	5
2- O que é o Coronavírus (COVID-19)?-----	5
2.1- Quais os Grupos de risco-----	5
2.2- Quais os Sintomas-----	5
2.3- Quais as formas de transmissão-----	5
2.4- Classificação do tipo de contacto-----	6
3- Quais as medidas preventivas-----	8
4- Medidas implementadas pelo CS Marítimo-----	9
4.1- Plano de <i>Rollman</i> CS Marítimo-----	11
4.2 Investimento medidas mitigadoras ao COVID-19-----	12
4.3- Encerramentos das Instalações-----	13
5- Medidas Adicionais de Segurança-----	13
6- Procedimentos Essenciais de Higiene Pessoal e Coletiva e Controlo de Temperatura-----	1
6.1-- Procedimento de como lavar as mãos de forma correta-----	13
6.2- Utilização da máscara-----	15
6.3- Técnicas de colocação, uso e remoção da máscara-----	16
6.4- Técnicas de colocação, uso e remoção da viseira-----	18
7- Dotação de Equipamentos e centralização de Entradas-----	19
7.1- Controlo e monitorização da temperatura-----	19
7.1.1 Centralização e controlo de acessos-----	20
7.2- Procedimento de controlo de temperatura-----	20
7.3- Distanciamento social-----	22
7.4- Higienização e desinfeção de superfícies-----	24
8- Área de Isolamento-----	26
9- O que é um caso suspeito-----	29
9.1- Como lidar com um caso suspeito-----	29
9.2- Procedimentos perante um caso suspeito-----	31
10- Procedimentos num caso suspeito validado-----	33
11- Procedimentos num caso confirmado-----	33
12- Procedimentos de vigilância por contacto com pessoa infetada-----	34



## Plano de Contingência CS Marítimo - COVID-19

13-	Coordenador e equipa operativa-----	36
14-	Processo de coordenação e contingência-----	36
14.1-	Coordenador do plano de contingência-----	29
15--	O Diretor de Segurança e suas responsabilidades-----	36
16-	Disposições finais e transitórias-----	31

### Anexos

Anexo 1 – Monitorização de Temperatura corporal

Anexo 2 – Relatório de Ocorrências

Anexo 3 – Registo e controlo de EPI's

Anexo 4 – Matriz de higienização e desinfeção

Anexo 5 – Retoma Progressiva da Competição

### Webgrafia

Registo de alterações



# Plano de Contingência CS Marítimo - COVID-19

## Nota Introdutória

Este manual é um documento orientador que visa informar toda a comunidade Maritimista acerca do novo Coronavírus (COVID-19), assim como estabelecer as principais etapas/procedimentos preventivas e reativas da doença em todas as infraestruturas do Marítimo.

Uma informação clara e sistematizada é um importante meio de coesão que permite comunicar medidas e soluções aos trabalhadores sobre a COVID-19, reduzindo a incerteza e a ansiedade e evitando pânico desnecessário. Somente com trabalhadores informados, esclarecidos e sensibilizados se pode requerer que estes adotem comportamentos específicos para prevenir a transmissão da COVID-19 no local de trabalho.

O Plano de Contingência da Club Sport Marítimo para a doença por Coronavírus (COVID-19) foi concebido tendo por base as orientações da Direção Geral de Saúde (DGS) e sustenta-se na melhor evidência científica disponível até ao momento. Com efeito, o presente documento não é estanque, e acompanhará o surgimento de novos dados empíricos acerca da evolução do quadro epidemiológico da doença, assim como a atualização da informação/orientação emanada pela DGS.

As recomendações e medidas inscritas no Plano de Contingência do CS Marítimo para o COVID-19 serão amplamente difundidas, através de circulares internas, afixação de cartazes, informações aos utilizadores, assim como através das plataformas digitais do clube, redes sociais e site oficial.

O Universo Marítimo está verdadeiramente comprometido com a proteção e saúde dos seus acionistas, sócios, adeptos, administração das diversas empresas, atletas, treinadores, funcionários, colaboradores, prestadores de serviços, órgãos sociais, mas também com a limitação do impacto negativo deste surto na comunidade civil, sendo que para isto estará em estreita colaboração com as autoridades de saúde locais e nacionais.



# Plano de Contingência CS Marítimo - COVID-19

## 1. Plano de Contingência da CS Marítimo para o Coronavírus (COVID-19)

Face aos recentes desenvolvimentos da epidemia de COVID-19 em Portugal, o CS Marítimo estabeleceu um Plano de Contingência ajustado com as orientações de saúde nacionais e internacionais.

Este Plano de Contingência, que tem efeitos imediatos em todas as unidades constitutivas do CS Marítimo, contempla um conjunto de medidas preventivas que devem ser adotados individualmente por cada membro da comunidade desportiva, assim como procedimentos a implementar pelos responsáveis de cada estrutura orgânica perante suspeita ou contaminação por COVID-19, de forma a mitigar os riscos de propalação da doença.

Qualquer Plano de Contingência deve responder a três questões chave:

- (i) Quais os efeitos que a infeção de funcionários/colaboradores por COVID-19 pode ter nos estabelecimentos, lojas, complexos e estádio?
- (ii) Quais as diligências a tomar para fazer face a um possível caso de infeção do COVID-19?
- (iii) O que fazer perante confirmação de infeção por COVID-19 de um funcionário/colaborador do Marítimo?

## 2. O que é o Coronavírus (COVID-19)?

Por Coronavírus entende-se uma família de vírus diversificados que podem causar algum tipo de doença no ser humano.

Em dezembro de 2019, foi identificado pela primeira vez em seres humanos, na China (cidade de Wuhan), um novo Coronavírus, designado de COVID-19, cuja fonte de infeção ainda é desconhecida.



## Plano de Contingência CS Marítimo - COVID-19

### 2.1 Quais são os grupos de Risco?

Grupos de Risco - COVID - 19	
Idosos	Pacientes HIV positivo
Diabéticos	Problemas no coração
Hipertensos	Pacientes com cancro
Asmáticos	Transplantados
Doentes Renais	Fumadores

Quadro nº1 - Grupos de Risco Covid-19

### 2.2 Quais os sintomas?

Os principais sintomas são muito semelhantes aos da síndrome gripal comum, incluindo febre, tosse seca, cansaço e dificuldades respiratórias. Algumas pessoas podem apresentar dores no corpo, congestão e/ou corrimento nasal, garganta inflamada e/ou diarreia.

As pessoas infetadas podem apresentar sinais e sintomas de infeção respiratória aguda como febre, tosse e dificuldade respiratória. Em casos mais graves pode levar a pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência renal e de outros órgãos e eventual morte.

De forma geral, os casos mais graves atingem maioritariamente os grupos de risco, isto é, pessoas com sistema imunitário mais fragilizado, mais velhas e/ou com doenças crónicas (e.g., diabetes e complicações respiratórias).

### 2.3 Quais as formas de transmissão?

A transmissão pode ser feita por contato próximo de pessoas infetadas pelo vírus e/ou superfícies e objetos contaminados.

Objetivamente, a doença transmite-se nas relações interpessoais através de gotículas que são libertadas pelo nariz ou pela boca quando as pessoas tosse ou espirram e que atingem diretamente a boca, nariz e olhos de outras pessoas que estejam por perto.



## Plano de Contingência CS Marítimo - COVID-19

Por outro lado, as gotículas que são libertadas por pessoas infetadas podem depositar-se nos objetos ou superfícies que estão próximos, sendo que outras pessoas ao contactar com estes objetos/superfícies e posteriormente tocar nos olhos, nariz ou boca com as mãos poderão ficar doentes. O tempo de incubação do vírus pode durar entre 2 até 14 dias.

### 2.4. Classificação do tipo de contacto

De acordo com a última orientação emanada pela Direção Geral de Saúde (ORIENTAÇÃO 02ª/2020 de 25/01/2020, atualizada a 09/03/2020), os tipos de contacto são classificados em Alto Risco e Baixo Risco, conforme abaixo descrito:

#### Alto Risco de Exposição

##### Pessoa com:

- Coabitação com um caso confirmado de COVID-19;
- Exposição associada a cuidados de saúde, incluindo:
  - Prestação direta de cuidados a caso confirmado de COVID-19 (sem uso de equipamento de proteção individual EPI);
  - Contacto desprotegido em ambiente laboratorial com amostras de SRAS-CoV-2;
- Contacto físico direto (aperto de mão) com caso confirmado de COVID-19 ou contacto com secreções SRAS-CoV-2;
- Contacto em proximidade (frente a frente) ou em ambiente fechado com caso confirmado de COVID-19 (Ex: gabinete, sala de aulas, sala de reuniões, sala de espera), a distância até 2 metros durante mais de 15 minutos;
- Viagem com caso confirmado de COVID-19

##### Numa aeronave:

- Sentado até 2 lugares para qualquer direção em relação ao doente (2 lugares a toda volta do doente);
- Companheiros de viagem do doente;
- Prestação direta de cuidados ao doente;
- Tripulantes de bordo que serviram a secção do doente;
- Se doente com sintomatologia grave ou com grande movimentação dentro da aeronave, todas as pessoas são contacto próximo;



## Plano de Contingência CS Marítimo - COVID-19

### Num Navio:

- 1) Companheiro de viagem do doente;
- 2) Partilha da mesma cabine com o doente;
- 3) Prestação direta de cuidados ao doente;
- 4) Tripulantes de bordo que serviram a cabine do doente;
- 5) A Autoridade de Saúde pode considerar como contacto próximo, outras pessoas não definidas nos pontos anteriores (avaliando caso a caso).

### Baixo Risco de Exposição (Contacto Casual)

#### Pessoa com:

- 1) Contacto esporádico (em movimento / circulação) com caso confirmado de COVID-19;
- 2) Contacto frente a frente a uma distância até 2 metros e durante menos de 15 minutos;
- 3) Contacto em ambiente fechado com caso confirmado de COVID-19, a uma distância superior a 2 metros ou durante menos de 15 minutos.

### Em Caso de Viagem

#### 1) Antes da Viagem:

Antes de decidir realizar uma viagem, deve verificar junto da Direção-Geral da Saúde, se existem restrições de países a visitar pela Organização Mundial de Saúde;

#### Evitar viajar se estiver doente;

Ter em atenção as informações mais recentes sobre o país para onde vai viajar, e procurar conhecer as recomendações ou regras vigentes do país.

#### 2) Durante a Viagem:

- Cumprir as recomendações das autoridades de saúde do país;
- Manter os cuidados de higiene das mãos e etiqueta respiratória previamente mencionados;



## Plano de Contingência CS Marítimo - COVID-19

- Evitar contacto próximo com pessoas com sinais de infeções respiratórias agudas.

### 3) No regresso:

- Se houver manifestação de sintomas nos 14 dias após o regresso, contacto o SNS (808 24 24 20) e informe da sua viagem, sendo fundamental fazer o seguinte:
  - Atenção ao aparecimento de febre, tosse ou dificuldade respiratória;
  - Medir a temperatura corporal de manhã e à noite e registar os valores;
  - Verificar se alguma das pessoas com quem convive de perto, desenvolveu sintomas (febre, tosse ou dificuldade respiratória);
  - Caso apareça algum dos sintomas referidos (no próprio ou nos seus conviventes), não deve deslocar-se de imediato aos serviços de saúde, mas telefonar antes para o SNS 24 (808 24 24 20) e seguir as suas orientações.

### 3. Quais as medidas preventivas?

Ainda não existe vacina, embora decorram um conjunto de investigações neste sentido. Sendo assim, a única maneira de prevenir a infeção é evitar a exposição ao vírus.

É da responsabilidade de todos a adoção de práticas diárias que visem a prevenção da transmissão do vírus, nomeadamente:

- Lavar frequentemente as mãos, com água e sabonete líquido, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos. Reforçar a lavagem das mãos antes e após o contacto com alimentos, após o uso das instalações sanitárias, e após o contacto com superfícies em locais públicos (maçanetas das portas, botões de elevador, transportes públicos, etc.);
- Usar, em alternativa, para higiene das mãos, uma solução antisséptica de base alcoólica (SABA);



## Plano de Contingência CS Marítimo - COVID-19

- Cobrir a boca e o nariz com um lenço de papel descartável sempre que for necessário assoar, tossir ou espirrar. O lenço de papel deverá ser descartado num caixote de lixo e, em seguida, deverão ser lavadas as mãos. Na ausência de lenços de papel descartável, poder-se-á tossir ou espirrar para a prega do cotovelo. Nunca se deve tossir nem espirrar para o ar ou para as mãos.
- Evitar tocar nos olhos, no nariz e na boca;
- Promover o distanciamento social, nomeadamente, não permanecendo em locais muito frequentados e fechados, sem absoluta necessidade (exceto atividades letivas e profissionais);
- Evitar cumprimentos com contacto físico;
- Limpar com frequência as superfícies e equipamentos de contacto (teclado, secretária, telemóvel, etc.);
- Caso apareça algum sintoma, como tosse, febre ou dificuldade respiratória (no próprio ou seus familiares), as pessoas devem reduzir os contactos sociais, comunicar os seus superiores hierárquicos e não se deslocar para o trabalho e/ou para os serviços de saúde, mas sim ligar para a Linha **SRS24 (800 24 24 20)**.

**Até agora a maior proteção passa pela higienização das mãos**

#### **4. Medidas implementadas pelo CS Marítimo;**

- Disponibilização do Plano de Contingência Rev. 1 no site oficial do Marítimo;
- Afixação de cartazes, circulares internas, comunicações informativas aos interessados;
- Cancelamento de viagens nacionais e internacionais, principalmente a eventos com potencial risco de contaminação, onde estão grandes aglomerados de pessoas;
- Adoção de uma política restritiva no acesso às instalações do CS Marítimo com o objetivo de garantir a segurança dos atletas e colaboradores;
- Implementação de um plano de *rollman*, com vista a reduzir o número de utilizadores em espaços fechados;
- Investimento em equipamentos e software por forma a criar condições à execução das tarefas inadiáveis em contexto de teletrabalho;



## Plano de Contingência CS Marítimo - COVID-19

- Garantia de disponibilidade de água, sabonete líquido e toalhetes de papel para secagem das mãos em todas as instalações sanitárias e outros pontos de lavagem das mãos;
- Colocação de doseadores de solução alcoólica nos espaços comuns (corredores, refeitórios/cafetarias, zonas de refeições), condicionada à sua existência no mercado
- Estabelecer uma área de isolamento;
- Aquisição de kit´s (máscara cirúrgicas, luvas descartáveis e doseador de solução alcoólica portátil), um por cada unidade orgânica e área de isolamento);
- Aquisição de termómetro adicional (a colocar na área de isolamento);
- Participação dos órgãos de gestão em sessões de esclarecimento promovidas pelo Clube e direcionadas a todos os trabalhadores, atletas, colaboradores e demais interessados, de acordo com as recomendações da Secretaria Regional de Saúde, doravante designado como (SRS).
- Dotação de máscaras, para todos os colaboradores que desempenhem funções de atendimento ao público e/ou em espaços interiores fechados, com múltiplas pessoas;
- Canalização das entradas dos colaboradores e utilizadores das instalações do Club Sport Marítimo para as entradas munidas com o termómetro infravermelho corporal;
- Controlo e monitorização da temperatura corporal a todos os utilizadores/colaboradores que pretendam aceder aos espaços interiores com múltiplas pessoas, que assim o desejem.



## Plano de Contingência CS Marítimo - COVID-19



Fig. 2 – Plano Contingência Resumo Fig. 3 – Cartazes Proteção EPI

### 4.1 Plano de *Rollman* CS Marítimo:

Redução da equipa de administração e operacional aos serviços mínimos essenciais, criando horários rotativos, mantendo desta forma o distanciamento de segurança higiénica.

O plano de *Rollman* foi implementado de acordo como o modelo abaixo apresentado:

Funcionário	Seg.		Ter.		Quar.		Quin.		Sex.		Horário	
	M.	T.	M.	T.	M.	T.	M.	T.	M.	T.	Manhã	Tarde
	x		x		x		x		x		09h00/13h00	
		x		x		x		x		x	10h00/16h00	
		x				x				x	09h00/18h00	
		x				x				x	09h00/18h00	
		x		x		x		x		x	10h00/16h00	
	x					x		x		x	09h00/13h00	
		x		x		x		x		x	10h00/16h00	
		x		x		x		x		x	10h00/16h00	
			x		x		x			x	10h00/16h00	
		x				x				x	09h00/18h00	
		x		x		x		x		x	09h00/13h00	

Quadro nº 2 – Plano de redução de efetivos



## Plano de Contingência CS Marítimo - COVID-19

### 4.2 Investimento - Medidas Mitigadoras ao COVID-19

No âmbito da implementação de medidas mitigadoras ao COVID-19 foram efetivadas soluções tecnológicas, que proporcionaram a concretização de técnicas e rotinas de Teletrabalho neste período (01 a 15/04/2020).

Enquanto se mantiver a atual situação, as funções exercidas forem compatíveis com o regime de teletrabalho e se necessário tanto o empregador como o trabalhador podem optar pelo teletrabalho.

O CS Marítimo assegurou a instalação, manutenção e despesas dos equipamentos e outros instrumentos necessários ao exercício da atividade neste contexto. Os colaboradores por sua vez utilizam as tecnologias de informação e comunicação quer em contexto de teletrabalho normal, que em reuniões por videoconferência.

Perante o cenário que se afigurou, o CS Marítimo investiu na aquisição de vários equipamentos, renovação de Software e outros utensílios de proteção e conforto dos seus trabalhadores.

O Quadro abaixo apresenta o investimento nesta área:

Descrição Equipamentos / Material Consumível	Quantidade
Aquisição de 6 portáteis	6
Aquisição de Firewall	1
Aquisição de Servidores	1
Aquisição de material de prevenção e proteção (Epi's e consumíveis): Máscaras Cirúrgicas Gel desinfetante; Termómetros digitais; Termómetros Infravermelhos Corporais; Viseiras	
Obras remodelação na sala de isolamento	

Quadro nº 3 – Investimento em equipamentos e material



## Plano de Contingência CS Marítimo - COVID-19

### 4.3 Encerramento das Instalações

Como medida preventiva da propagação do COVID-19, as instalações do CS Marítimo estiveram encerradas entre 01 e 15 de Abril, data em que se procede a nova avaliação da situação.

Durante este período, o atendimento telefónico, o Sistema de Gestão Processual, a Jurisprudência, o Correio Eletrónico e a Plataforma de pedidos à instituição continuaram plenamente operacionais.

### 5. Medidas Adicionais de Segurança (MAS) CS Marítimo

O SC Marítimo passa a implementar, a partir das 00h00 do dia 22 de abril de 2020, aplica medidas ainda mais rigorosas e imperativas de funcionamento, quer nos termos do respetivo Plano de Contingência das Instituição, quer pelos termos das recomendações da Autoridade Regional da Saúde. Essas medidas dizem respeito, designadamente:

- i. Ao transporte dos profissionais,
- ii. Ao distanciamento social,
- iii. Ao controlo da temperatura,
- iv. A atos de higiene pessoal e coletiva,
- v. À desinfeção periódica dos locais de trabalho e dos locais de refeições;
- vi. Ao uso de máscara.

### 6. Procedimentos Essenciais de Higiene Pessoal e Coletiva e Controlo de Temperatura

#### 6.1 Procedimento de como lavar as mãos de forma correta:

- Abra a torneira e molhe as mãos, evitando encostar na pia;
- Aplique na palma da mão quantidade suficiente de sabonete líquido para cobrir todas as superfícies das mãos (seguir a quantidade recomendada pelo fabricante);
- Ensaboe as palmas das mãos, friccionando-as entre si;



## Plano de Contingência CS Marítimo - COVID-19

- Esfregue a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda (e vice-versa) entrelaçando os dedos;
- Entrelace os dedos e fricçãoe os espaços interdigitais;
- Esfregue o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta (e vice-versa), segurando os dedos, com movimento de vai-e-vem;
- Esfregue o polegar direito, com o auxílio da palma da mão esquerda (e vice-versa), utilizando movimento circular;
- Fricçãoe as polpas digitais e unhas da mão esquerda contra a palma da mão direita, fechada em concha (e vice-versa), fazendo movimento circular;
- Esfregue o punho esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita (e vice-versa), utilizando movimento circular;
- Enxague as mãos, retirando os resíduos de sabonete. Evite contato direto das mãos ensaboadas com a torneira;
- Seque as mãos com papel-toalha descartável, iniciando pelas mãos e seguindo pelos punhos;



Fig. 1 – Indicações CS Marítimo “Como Lavar as mãos”



## Plano de Contingência CS Marítimo - COVID-19

### 6.2 Utilização de Máscara e Viseira:

Sabe-se hoje que um indivíduo infetado é transmissor do vírus desde 2 dias antes do início de sintomas, sendo a carga viral elevada na fase precoce da doença e diferentes estudos estimam várias e muito díspares percentagens de indivíduos assintomáticos com capacidade de transmitir a infeção. Acresce que não foram descritas diferenças significativas na carga viral entre casos assintomáticos e casos sintomáticos.

A máscara cirúrgica reduz a exposição das outras pessoas às secreções do utilizador e também o protege das gotículas de maiores dimensões que possam conter vírus ou bactérias. Compostas por TNT (tecido não tecido), não é considerado equipamento de proteção individual, doravante designado de (EPI), contudo contribui para bloquear as partículas microscópicas que circulam no ar, uma vez que protegem do interior para o exterior.

Ora, aplicando-se o Princípio da Precaução em Saúde Pública, é de considerar o uso **obrigatório de máscaras por todas as pessoas que desempenhem funções de atendimento ao público.**

O uso de máscaras não pode ser substituído pelo uso de viseira ou equipamento de proteção ocular (óculos fechados), estes são equipamentos complementares ao uso da máscara, e coadjuvam para reduzir o risco da transmissão por toque na face. As viseiras são consideradas medidas adicionais de segurança (MAS).

**O uso de máscaras é recomendável** como medida de proteção adicional ao distanciamento social, e não substitui a máscara, a higiene das mãos e a etiqueta respiratória.

Deve ser lembrado que a utilização de máscaras implica o conhecimento e domínio das técnicas de colocação, uso e remoção, e que a sua utilização não pode, de forma alguma, conduzir à negligência de medidas fundamentais como o distanciamento social e a higiene das mãos.

As pessoas que usarem máscaras devem seguir as boas práticas de uso, remoção e descarte, assim como higienizar adequadamente as mãos antes e após a remoção.



## Plano de Contingência CS Marítimo - COVID-19

Devem também lembrar-se que o uso de máscaras deve ser sempre combinado com as outras medidas de proteção.

### 6.3 Técnicas de colocação, uso e remoção da máscara:

Aplicando-se o Princípio da Precaução em Saúde Pública, é de carácter obrigatório o uso de máscaras aos profissionais de atendimento ao público e recomendável a todas as pessoas que permaneçam em espaços interiores fechados com múltiplas pessoas, como medida de proteção adicional ao distanciamento social, mas a sua utilização não pode, de forma alguma, conduzir à negligência de medidas fundamentais como o distanciamento social e a higiene das mãos.

O uso de máscara requer vários cuidados a ter antes, durante e após a sua colocação para garantir que esta oferece a melhor proteção possível. As técnicas obedecem ao processo abaixo descrito:

- Antes de tocar na máscara e, limpe as mãos com um higienizador à base de álcool ou água e sabão;
- Pegue na máscara e verifique se está rasgada ou com buracos;
- Oriente qual lado é o lado superior (onde está a tira de metal);
- Assegure-se que o lado correto da máscara está voltado para fora. Coloque-a no seu rosto. Aperte a tira de metal ou a borda rígida da máscara para que ela se adapte ao formato do seu nariz;
- Puxe a parte inferior da máscara para que ela cubra sua boca e seu queixo. Após o uso, retire a máscara;
- Remova as presilhas elásticas por trás das orelhas, mantendo a máscara afastada do rosto e das roupas, para evitar tocar nas superfícies potencialmente contaminadas da máscara.
- Higienize as mãos depois de tocar ou descartar a máscara – use um higienizador de mãos à base de álcool ou, se estiverem visivelmente sujas, lave as mãos com água e sabão.



## Plano de Contingência CS Marítimo - COVID-19

### Observações/Indicações:

- i. Substitua as máscaras usadas por uma nova máscara limpa e seca assim que esta se tornar húmida ou ao fim de 3 a 4 horas no máximo;
- ii. Não reutilize máscaras descartáveis;
- iii. Nunca compartilhar máscaras e adotar as melhores práticas sobre como usá-las, removê-las e descartá-las.



Fig. 2 – Técnicas de colocação, uso e remoção de máscara cirúrgica



## Plano de Contingência CS Marítimo - COVID-19

### 6.4 Técnicas de colocação, uso e remoção da viseira:

O uso de viseira requer vários cuidados a ter antes, durante e após a sua colocação para garantir que esta oferece a melhor proteção possível. As técnicas obedecem ao processo abaixo descrito:

- Antes de tocar na viseira e, limpe as mãos com um higienizador à base de álcool ou água e sabão;
- Pegue na viseira e verifique se está danificada;
- Assegure-se que o lado correto da viseira está voltado para fora. retire a película de ambos os lados;
- Coloque na face sem tocar com os dedos na parte interior;
- Lave as mãos antes de retirar a viseira;
- Depois de limpa, guardar em local limpo e seguro.



Fig. 3 - Instruções colocação uso e remoção de viseira



## Plano de Contingência CS Marítimo - COVID-19

### Observações/Indicações:

- i. Substitua a viseira usada se esta se danificar;
- ii. Não reutilize viseiras descartáveis;
- iii. Nunca compartilhar viseiras e adotar as melhores práticas sobre como usá-las, removê-las e descartá-las.

### 7. Dotação de Equipamentos e Centralização de Entradas:

O CS Marítimo adquiriu equipamentos de medição e controlo de temperatura corporal, mais concretamente, termómetros infravermelhos corporais.

O processo de execução desta medida encontra-se definido no ponto 7.2.

Os Termómetros Infravermelhos Corporais (medição sem contacto) são colocados à entrada das instalações abaixo referidas, e designar-se-ão de *Check point*:

#### Complexo do Marítimo:

- 1 termómetro na entrada principal (portaria);
- 1 termómetro na entrada para a área da administração;
- 1 termómetro na entrada principal para a secretaria (balcão em frente à capela);

#### Estádio:

- 1 termómetro na porta da Zona técnica (a ser posteriormente avaliada a eventual necessidade da utilização deste utensílio);

### 7.1 Controlo e Monitorização da Temperatura

O procedimento de controlo e monitorização da temperatura aplicável aos funcionários/atletas e outros utilizadores que permaneçam em espaços interiores



## Plano de Contingência CS Marítimo - COVID-19

fechados com múltiplas pessoas será adotado em nas entradas já definidas. Estas medidas são de carácter facultativo.

Outras entradas deixam de ser consideradas portas de acesso às instalações.

### 7.1.1 Centralização e Controlo de Entradas

No edifício da secretaria, a porta que dá acesso ao piso -1, -2 e instalações destinadas a treinos. A porta de acesso exclusivo a colaboradores e atletas manter-se-á trancada e todas as entradas passam a ser efetuadas pela entrada principal;

No estádio, a entrada para a área técnica fica definida como único acesso. A tribuna Presidencial fica temporariamente inacessível pelo lado exterior.

O Edifício principal do Complexo Desportivo do Marítimo mantém as entradas já definidas: Porta principal e porta de entrada de pessoas através do parque de estacionamento.

### 7.2 Procedimento de Controlo de Temperatura

O procedimento será levado a efeito com recurso à medição timpânica não auricular. Este controlo é de aplicação **Facultativa** ao todos os Funcionários, atletas e utilizadores de espaços fechados com múltiplas pessoas.

Todas as pessoas que acedem às instalações são submetidas a medição timpânica após facultarem a informação da temperatura corporal à saída para o serviço.

O controlo deve ser efetuado 2 vezes se o trabalhador permanecer 8 horas ao serviço: a primeira à entrada de turno, a segunda logo após o almoço. Em casos de redução de carga horária laboral pode ser feito apenas 1 medição.

#### Considerar febre:

- (i) Temperatura corporal  $\geq 1,0^{\circ}\text{C}$  acima da temperatura média individual; ou
- (ii) Temperatura corporal  $\geq 37,8^{\circ}\text{C}$ .



## Plano de Contingência CS Marítimo - COVID-19

No sentido de haver um controlo mais eficiente, será feita uma monitorização (ver anexo 1) e comunicado duas vezes ao dia, designadamente:

1º comunicação antes do início ao serviço na parte da manhã;

2º comunicação referente ao início ao serviço na parte da tarde.

Se a temperatura se enquadrar nos valores considerados como estado febril, é feito o alerta de possibilidade de caso suspeito de COVID-19, e sucedido do registo em documento próprio e registo no Mod. 0007 – Relatório de ocorrências (Anexo 2). A ocorrência é de imediato reportada ao responsável pelo Plano de Contingência pela via mais expedita.

**Nota 1:** Aconselhamos a todos os funcionários e atletas que façam o seu próprio controlo de temperatura antes de saírem para o trabalho, a fim de se conseguir implementar um termo comparativo desta informação.

**Nota 2:** O funcionário responsável pelo manuseamento do termómetro deve estar protegido com luvas, máscara e (se aplicável) viseira, controlados pelo Mod. 0034 – Controlo de EPI's (Anexo 3).



Fig. 4 – Instruções de controlo de temperatura



## Plano de Contingência CS Marítimo - COVID-19

### 7.3. Distanciamento social

#### Porquê?

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.

#### De que forma?

Em termos gerais, considera-se que para efeitos de distanciamento social um trabalhador deve estar afastado de outro trabalhador, ou de cliente/ utente/público, pelo menos um metro de distância, devendo ser de pelo menos dois metros em ambientes fechados. No entanto, existem diversas atividades de trabalho em que não é possível o cumprimento das referidas distâncias de segurança. Nestas situações, devem ser adotadas outras medidas, usualmente arquitetónicas e de organização do trabalho, que reduzam o risco de transmissão do SARS-CoV-2.

#### Como?

- Adoção do regime de teletrabalho, quando possível e aplicável.
- Reorganização os locais de trabalho, assim como os fluxos (entrada e saída) destes locais, visando assegurar o distanciamento social entre trabalhadores e o cumprimento das distâncias de segurança.
- Constituição equipas pequenas e organize horários e pausas de trabalho desfasados entre equipas, de forma a limitar a interação social.
- Minimização o contacto direto entre trabalhadores: deve ser privilegiado o trabalho “lado a lado”, entre trabalhadores, ou de costas (um para o outro), em detrimento do trabalho “cara a cara”.
- Utilização de sinalização (ex. marcação no pavimento) e outra informação (ex. cartazes) que alerte para as distâncias de segurança.
- Instituição de procedimentos de conduta social junto dos trabalhadores, quanto às formas de contacto a evitar/suprimir entre os trabalhadores e entre estes e os utentes/clientes/público e fornecedores (ex. apertos de mão, abraços), assim como



## Plano de Contingência CS Marítimo - COVID-19

condutas de atuação junto destes (ex. entrega de encomendas preferencialmente sem entrada do trabalhador nas instalações de outra empresa ou em domicílios).

- (Re)estabelecimento de regras de utilização de espaços comuns (salas de reuniões, refeitórios, salas de convívio, etc.) e de infraestruturas (ex. elevadores).
- Predileção de reuniões e trabalhos de grupo que não sejam presenciais. Quando a presença física for imprescindível deve-se reduzir ao mínimo indispensável o número de pessoas em cada reunião, utilizar as salas de maior dimensão e que possuam ventilação natural e instituir uma distância de segurança (recomendação +/- 1 metro) entre as cadeiras.
- Adquisição do necessário equipamento (ex. webcam) que possibilite aos trabalhadores a realização de videoconferências, videochamadas e outras formas de comunicação digital.
- Evite confraternizações sociais (ex. convívios, eventos sociais e desportivos) que suscitem aglomerados de pessoas na empresa. A instituição de horários de utilização de determinados espaços/áreas (ex. refeitório, salas) poderá ser benéfica.
- Proteja os trabalhadores que no desempenho da sua atividade profissional não possam cumprir uma distância de segurança relativamente a outros trabalhadores ou a utentes/clientes/público, mediante o recurso a medidas como:
  - redução da ocupação/lotação máxima dos espaços de trabalho;
  - utilização de barreiras físicas (ex. janelas de vidro, acrílico, postigo) entre trabalhador e utente/cliente/público;
  - ventilação reforçada da área de trabalho, incluindo pela abertura de janela;
  - gestão e monitorização equilibrada do acesso de utentes/clientes/ público ao interior da empresa/estabelecimento;
  - limitação do tempo presencial (permanência) de utentes/clientes/ público na empresa/estabelecimento;
  - restrição do acesso de utentes/clientes/público a áreas da empresa;
  - marcação prévia para o atendimento de utentes/clientes/público;
  - implementação de circuitos/fluxos específicos de atendimento aos utentes/clientes/público;



## Plano de Contingência CS Marítimo - COVID-19

- disponibilização de máscaras sociais/comunitárias a visitantes, fornecedores e clientes/utentes da empresa, ou instituição da obrigatoriedade do seu uso quando visitam, utilizam ou se deslocam às instalações da empresa/estabelecimento.
- Combinação das medidas anteriores com outras formas de comunicação adicionais transmitidas em reuniões, intranet, ações de sensibilização, entre outras que esclareçam as medidas de distanciamento social adotadas pela empresa e como estas devem ser implementadas pelos trabalhadores.

### 7.4. Higienização e desinfeção de superfícies

#### Porquê?

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) nos locais de trabalho.

#### De que forma?

Em termos gerais, deve ser reforçado o plano de higienização e desinfeção da empresa/estabelecimento. De realçar que em matéria de desinfeção:

- Superfícies, incluindo de mobiliário (ex. balcões e mesas) e de revestimentos (ex: pavimento do chão), devem ser 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. telemóveis) poderão ser desinfetados, após a limpeza, com toalhetes humedecidos em desinfetante ou em álcool.



## Plano de Contingência CS Marítimo - COVID-19

- Instalações sanitárias 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.

### Como?

- Rever o plano de higienização e desinfecção das instalações de forma a intensificar as rotinas e protocolos a todos os níveis (revestimentos, equipamentos, utensílios e outras superfícies) e para as várias zonas das infraestruturas, sobretudo para aquelas em que existe maior risco de transmissão da infeção.
- Incluir planos de higienização e desinfecção para as novas exigências de prevenção (ex. desinfecção de superfícies após treino ou jogo, reunião, após a utilização de ferramentas, equipamentos, veículos ou máquinas, após o atendimento a utilizador/cliente/público e respetivas barreiras físicas, etc.).
- Instituir a desinfecção diária das superfícies, ou entre cada utilização (esta quando aplicável), ou outra periodicidade, de acordo com as necessidades existentes. Assegurar a desinfecção periódica, ao longo do tempo de trabalho, de objetos ou superfícies que tenham um contacto frequente (ex. telefones, teclados, ferramentas, maçanetas das portas, corrimãos, interruptores de luz, botões de máquinas, etc.), mesmo que haja necessidade de interromper o trabalho para a sua realização.
  - Adquirir os produtos e equipamentos necessários, de acordo com a revisão do plano de higienização e desinfecção da empresa/estabelecimento. Não utilizar equipamento de ar comprimido na limpeza, pelo risco de recirculação de aerossóis e/ou de projeção de poeiras com partículas.
  - Utilizar produtos devidamente rotulados, nas doses corretas e de acordo com as recomendações do fabricante, que sejam eficazes no combate à propagação do COVID-19, exceto se ponderosas razões de segurança alimentar a tanto obstem.
  - Fornecer aos trabalhadores materiais (ex. toalhetes desinfetantes) ou produtos que permitam a desinfecção das superfícies (ex. mesa, ferramentas, etc.) sempre que necessário.



## Plano de Contingência CS Marítimo - COVID-19

- Monitorizar frequentemente e manter um registo da higienização e desinfeção das várias áreas da empresa (Anexo 4 – Mod.00).
- Assegurar que os trabalhadores, ou a entidade prestadora de serviços que procede às atividades de higienização e desinfeção, têm instituídas, nos seus procedimentos, as necessárias medidas que evitam o risco de transmissão da COVID-19 (ex. panos específicos para cada área de risco/tipo de superfície).
- Combinar as medidas anteriores com outras formas de comunicação adicionais transmitidas em reuniões, intranet, ações de sensibilização, entre outras que esclareçam as medidas de higienização e desinfeção implementadas pela empresa, assim como os procedimentos que devem ser adotados pelos trabalhadores.

### 8. Área de Isolamento:

A área de isolamento (sala ou espaço fechado) tem como objetivo evitar ou limitar o contacto direto com casos suspeitos. O Coordenador do Plano de Contingência deve identificar uma (ou mais áreas de isolamento) e informar a comunidade em relação à sua existência, localização e finalidade.



Fig. 5 – Fluxograma



Fig. 6 – Identificação Sala de Isolamento



## Plano de Contingência CS Marítimo - COVID-19

A área de isolamento deverá estar identificada com esta indicação e estar disponível para ser acionada em qualquer situação de caso suspeito (importante não trancar a porta à chave).

Sempre que possível, a localização da área de isolamento deve garantir um trajeto de e até ao local com o menor contacto possível com outras pessoas.

Nesta área, ou próxima desta, deve haver uma instalação sanitária devidamente equipada para a utilização exclusiva do caso suspeito.

### **O Coordenador deve assegurar que a área de isolamento apresenta:**

- ventilação natural, ou sistema de ventilação mecânica;
- revestimentos lisos e laváveis (e.g., não deve possuir tapetes, alcatifa ou cortinados);
- cadeira e marquesa;
- água e alguns alimentos não perecíveis;
- contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico);
- doseadores de solução alcoólica (disponível no interior e à entrada desta área);
- toalhetes de papel;
- máscaras cirúrgicas;
- luvas descartáveis;
- termómetro.

### **Área de isolamento do CS Marítimo-Complexo Desportivo, Colégio do Marítimo e Lar (Santo António)**

Situa-se à entrada do Complexo do Marítimo, em frente à portaria. Haverá sinalização no local, mais concretamente, as portas de acesso à área de Isolamento identificadas com sinalética - tamanho A3, a cor vermelha.

### **Área de isolamento do CS Marítimo- Estádio do Marítimo**

Está definido o camarote 100, situado no primeiro piso, no sentido paralelo à sala de CCTV. Haverá sinalização no local, mais concretamente, as portas de acesso à área de Isolamento identificadas com sinalética - tamanho A3, a cor vermelha.



## Plano de Contingência CS Marítimo - COVID-19



Fig. 8 e 9 – Sala Isolamento Estádio do Marítimo



## Plano de Contingência CS Marítimo - COVID-19

### 9. O que é um caso suspeito?

De acordo com a DGS consideram-se um caso suspeito de COVID-19 os seguintes casos:

- i. Um doente com infeção respiratória aguda (início súbito de febre ou tosse ou dificuldade respiratória), sem etiologia que explique o quadro + história de viagem ou residência em áreas com transmissão comunitária ativa, nos últimos 14 dias antes do início dos sintomas;
- ii. Um doente com infeção respiratória aguda + contacto confirmado ou provável de infeção por SARS-CoV-2 ou COVID 19, nos 14 dias antes do início dos sintomas; ou
- iii. Um doente com infeção respiratória aguda grave, requerendo hospitalização sem outra etiologia.

#### 9.1 Como Lidar Com Caso Suspeito:

Após a identificação/deteção de um caso suspeito, o CS Marítimo disponibilizou um esquema de orientação a fim de auxiliar os colaboradores na forma como proceder. Esta informação encontra-se afixada em pontos chave das instalações, locais de passagem, entradas e saídas dos edifícios e portaria.



Fig.9 Fluxograma procedimento em caso suspeito



## Plano de Contingência CS Marítimo - COVID-19

Caso Suspeito de COVID-19	
Critérios clínicos	Critérios epidemiológicos
Febre	História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa* nos 14 dias anteriores ao início de sintomas
OU	OU
Tosse	E Contacto com caso confirmado ou provável de infeção por COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas
OU	OU
Dificuldade respiratória	Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19
* Áreas com transmissão comunitária ativa	

Quadro 4 - Caso Suspeito de COVID-19



## Plano de Contingência CS Marítimo - COVID-19

### 9.2 Procedimentos Perante um Caso Suspeito

Qualquer atleta ou colaborador que apresente os critérios acima descritos para caso suspeito por COVID-19, deverá imediatamente comunicar a sua ausência às Chefias (identificados adiante na equipa operacional de comando), sendo que o seu regresso apenas será autorizado mediante justificação médica.

- i. Qualquer atleta ou colaborador que apresente, nas instalações afetas ao Marítimo, os critérios acima descritos para caso suspeito por COVID-19, ou alguma pessoa que identifique algum membro da instituição nestas condições, deverá imediatamente dirigir-se para a área de isolamento e comunicar ao responsável pela unidade orgânica;
- ii. O responsável que acompanha e presta assistência ao atleta ou colaborador com sintomas deve, antes de iniciar esta tarefa, colocar máscara cirúrgica e luvas descartáveis, para além de cumprir com as recomendações básicas em relação à higiene das mãos, após o contacto com o suspeito;
- iii. Já no interior da sala de isolamento, o atleta ou colaborador suspeito de COVID-19, ou o responsável (caso este não esteja a conseguir estabelecer a ligação telefónica) deve contactar de imediato a Linha **SRS24 (800 24 24 20)**;
- iv. O caso suspeito deverá colocar a máscara que se encontra na área de isolamento (se ainda não o tiver feito aquando do reporte ao responsável). A máscara deverá estar bem ajustada à face, de forma a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais. Sempre que a máscara estiver húmida, o caso suspeito deverá substituí-la por outra;
- v. Na sequência da avaliação telefónica, a Linha SRS 24 informa o suspeito ou o responsável:

Se não for um caso suspeito de COVID-19, estipula os procedimentos clínicos ajustados à condição clínica do aluno/colaborador;



## Plano de Contingência CS Marítimo - COVID-19

Se for realmente um caso suspeito de COVID-19, a Linha SRS 24 aciona o mecanismo protocolado nestas circunstâncias, nomeadamente o contacto junto das entidades de saúde regionais competentes nesta matéria, para validação da suspeição.

vi. Desta validação o resultado poderá ser:

- **Caso Suspeito Não validado** - o SRS 24 define as recomendações adequadas à situação clínica do aluno/colaborador e este informa o responsável da não validação. Por sua vez, este último deve reportar o resultado à direção orgânica;
- **Caso Suspeito Validado** - A DRS ativa os mecanismos adequados à investigação epidemiológica e a gestão dos contactos. O responsável deve informar a direção orgânica da existência na instituição de um caso suspeito de COVID-19 validado.

Uma pessoa com presença de sintomas (febre ou tosse ou dificuldades respiratórias) e História de viagem para áreas afetadas ou contacto com caso confirmado.



Dirigir-se para a área de isolamento e Informar (presencial ou telefonicamente) a pessoa responsável na entidade.



Na sala de isolamento: Contactar a Linha SRS (800 24 24 20) E colocar a sua máscara.



Após decisão do caso: Limpeza e desinfecção da área de isolamento e Reposição de material utilizado.

Organograma 1 - Procedimentos perante caso suspeito



## Plano de Contingência CS Marítimo - COVID-19

### 10. Procedimentos Num Caso Suspeito Validado;

i. A pessoa deverá manter-se na área de isolamento (com máscara cirúrgica) até à chegada da equipa médica que garante o transporte para o hospital de referência, onde serão realizados os exames laboratoriais. Deve evitar-se ao máximo deslocações e contactos adicionais do caso suspeito a outros espaços/pessoas;

ii. O acesso de outros alunos ou colaboradores à área de isolamento fica interditado (exceto ao responsável da unidade orgânica);

AS entidades de saúde regionais informam formalmente a direção da unidade orgânica acerca dos resultados dos exames laboratoriais, sendo que:

- **Se for um caso infirmado** - este fica encerrado para COVID-19, sendo aplicados os procedimentos habituais da unidade orgânica, incluindo limpeza e desinfeção da área de isolamento.
- **Se o caso for confirmado** - a área de isolamento deve ficar interditada até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção) pela Autoridade de Saúde Local. Esta interdição só poderá ser levantada pela Autoridade de Saúde Local.

### 11. Procedimentos Num Caso Confirmado;

Sempre que se trata de um caso confirmado de infeção por COVID-19, a direção orgânica deve:

- Providenciar a limpeza e desinfeção (descontaminação) da área de isolamento;
- Reforçar a limpeza e desinfeção, fundamentalmente nas superfícies frequentemente manuseadas e mais utilizadas pelo doente confirmado, com maior probabilidade de estarem contaminadas.
- Dar especial atenção à limpeza e desinfeção das salas de aula, mesas de refeição, secretárias, incluindo materiais e equipamentos utilizados pelo caso confirmado;



## Plano de Contingência CS Marítimo - COVID-19

- Armazenar os resíduos do caso confirmado em saco de plástico, acondicionar bem e enviar para o operador licenciado para a gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.

### 12. Procedimentos de Vigilância por Contacto Próximo com Pessoas Infetadas:

Considera-se contacto próximo uma pessoa 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:

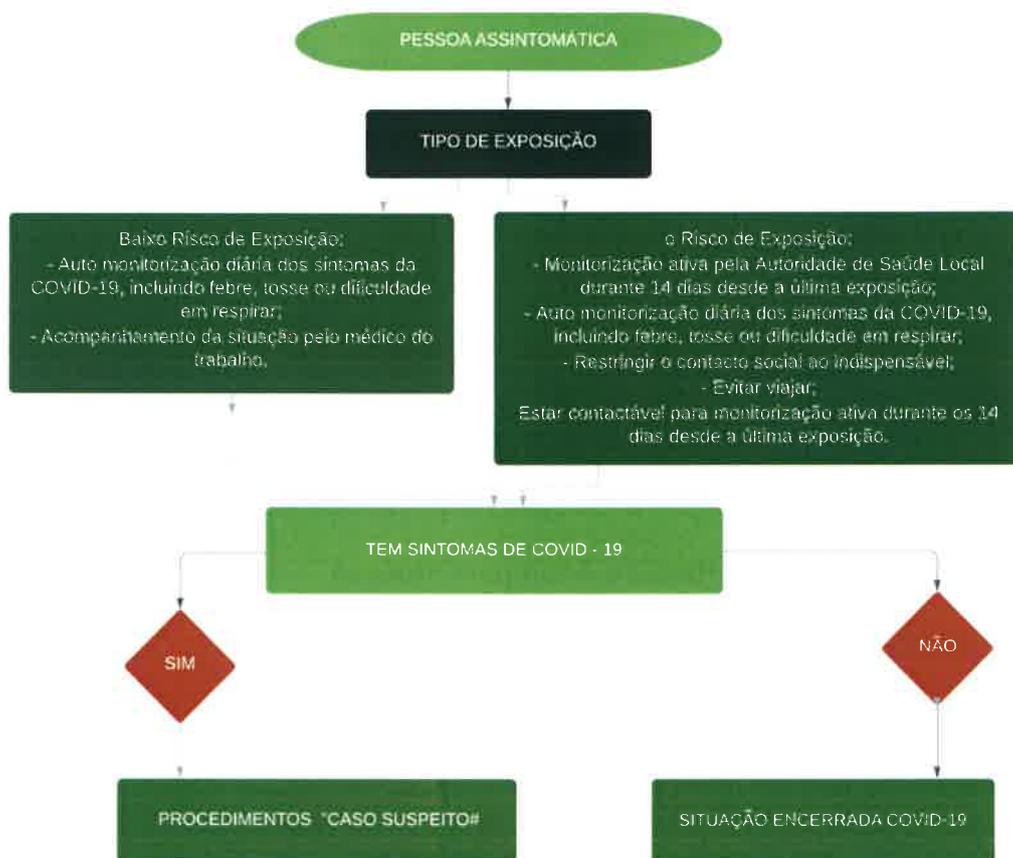
Alto Risco de Exposição	Baixo Risco de Exposição
Pessoa do mesmo grupo de trabalho do caso;	Trabalhador ou colaborador que teve contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado (e.g., em movimento/circulação durante o qual houve exposição a gotículas/secreções respiratórias através de conversa cara-a-cara superior a 15 minutos, tosse ou espirro);
Colaborador do mesmo posto de trabalho (gabinete, sala, secção, zona até 2 metros) do caso;	Trabalhador(es) ou colaborador(es) que prestou(aram) assistência ao caso confirmado, desde que tenha(m) seguido as medidas de prevenção (e.g., utilização adequada da máscara e luvas; etiqueta respiratória; higiene das mãos).
Trabalhador ou colaborador que esteve cara-a-cara com o caso confirmado ou que esteve com este em espaço fechado;	
Trabalhador ou colaborador que partilhou com o caso confirmado louça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expectoração, sangue, gotículas respiratórias).	

Quadro 5 - Distinção de alto e baixo risco de Exposição



## Plano de Contingência CS Marítimo - COVID-19

Monitorização/vigilância dos contactos próximos de um caso confirmado por COVID-19



Organograma 2 – Procedimentos de monitorização/vigilância

É importante salientar que:

- A auto monitorização diária, feita pelo próprio aluno ou colaborador, visa a avaliação da febre (medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar o valor e a hora de medição) e a verificação de tosse ou dificuldade em respirar;
- Se se verificarem sintomas da COVID-19 e o aluno ou colaborador estiver na unidade orgânica, devem-se iniciar os “Procedimentos num Caso Suspeito”;

**Se nenhum sintoma surgir nos 14 dias decorrentes da última exposição, a situação fica encerrada para COVID-19.**



## Plano de Contingência CS Marítimo - COVID-19

### 13. Coordenador e Equipa Operativa;

A Coordenação Global do Plano será assegurada pelo Coordenador Geral do CS Marítimo, devidamente apoiado por uma Equipa Operativa em articulação com os serviços regionais de saúde, através da Linha SRS24 (800 24 24 20).

Coordenador e Equipa Operativa	
Coordenador Geral	Marco Costa – 962 826 131
Diretor de Segurança	Lúcia Martins – 925 816 587
Responsável Estádio	Sandra Basílio – 969 061 293
Responsável Colégio Marítimo	Rui Osório – 939 356 265
Portaria	Teixeira; Paula; Jorge; Caldeira, Adriano - 291 703 800

Quadro6 – Equipas Coordenadora do Plano de Contingência e operativa

### 14. Processo de Implementação e Acompanhamento

#### 14.1. Coordenador do Plano de Contingência

O Coordenador Geral do CS Marítimo é responsável pela implementação e coordenação do Plano de Contingência, nomeadamente:

- Garantir a normalidade, na medida do possível, das atividades diárias mínimas;
- O contato com a Linha SRS24 (800 24 24 20), no caso de suspeita de trabalhadores ou colaboradores;
- O contacto com a administração do CS Marítimo, no caso de suspeita de coordenadores com COVID-19;
- A implementação das medidas que o Diretor de Segurança vier a aconselhar;
- O contacto com a Liga Portuguesa de Futebol (LFP), com a Autoridade para a Prevenção e o combate à Violência no Desporto (APCVD) nos casos e situações relacionadas com as atividades desportivas;
- Definir junto do fornecedor “Eatwell” medidas alternativas de fornecimento de refeições aos hóspedes do Lar, no caso de encerramento da cantina;



## Plano de Contingência CS Marítimo - COVID-19

- Coordenar com o departamento de Recursos Humanos a redução de trabalhadores de forma a manter os serviços mínimos obrigatórios;
- Coordenar com o departamento do economato a aquisição e distribuição de Equipamentos de Proteção Individual (EPI) nos diversos postos de atendimento ao público;
- Garantir que o(s) espaço(s) criados para efeitos de Isolamento se mantem esterilizado e dotado dos itens obrigatórios.
- Ordenar o fecho da(s) loja(s), de acordo com as recomendações das entidades competentes.

### 14.2. O Diretor de Segurança é responsável por:

- Organizar /controlar e executar, em articulação com o Coordenador Geral, os responsáveis dos departamentos e as Entidades Externas (quando aplicável), todas as atividades previstas no Plano de Contingência;
- Monitorizar o cumprimento do plano, implementar o plano de prevenção e elaborar relatório mensal a entregar ao Coordenador Geral e à Presidência.
- Manter contacto com os elementos de apoio internos;
- Garantir que os espaços/postos de trabalho cumprem com as distâncias de segurança;
- Apresentar o plano de contingência, organizar e implementar ações de sensibilização a funcionários e atletas
- Auxiliar o suspeito a estabelecer ligação à Linha SRS24 (quando aplicável);
- Orientar e/ou acompanhar o suspeito à sala de isolamento (caso seja necessário). A acontecer, devem tomar as devidas precauções de proteção individual;
- Informar devidamente o coordenador do Plano de Contingência;
- Acompanhar o resultado da avaliação do SRS24, de acordo com a informação transmitida telefonicamente pelo suspeito;
- Estar disponível para qualquer esclarecimento ou apoio necessário no âmbito da intervenção junto da família e autoridades de saúde regionais.



## Plano de Contingência CS Marítimo - COVID-19

### 15 – Cuidados a ter a partir do início dos treinos (provavelmente a 04/04)

- Os cuidados a ter a partir do início dos treinos (provavelmente a 04/04), de acordo com o diretor clínico, Dr. Rui Ângelo Vieira são os abaixo enumerados:
- Os atletas medem a temperatura em casa, antes da ida para o treino.
- É feito inquérito epidemiológico e medição da temperatura, a todos os atletas, à chegada às instalações do Clube.
- Na 1ª semana, os atletas vêm equipados de casa e vão para casa equipados. Não tomam banho no clube. Treino individual podendo estar 2 atletas em cada metade do campo, com distanciamento adequado e com horários distintos para não se cruzarem os grupos. (como fizemos nos últimos treinos)
- A partir do 3º dia (1ª semana) os atletas continuam com treino individual, mas já com bola.
- Equipa Técnica, Médico Fisioterapeuta, Massagista, Roupeiro e Empregadas de Limpeza devem usar máscaras.
- Deve fazer-se limpeza frequente das instalações.
- Depois de usar o Ginásio, deve fazer-se limpeza das pegadas dos aparelhos e os atletas devem lavar as mãos.
- Irão ser realizados Testes à Covid-19 (PCR), a todos os atletas e Staff, 3 dias antes dos treinos conjuntos e 2 dias antes da 1ª jornada.
- Qualquer possível caso suspeito de doença será isolado numa sala preparada para o efeito.
- Atendendo à evolução da Pandemia qualquer norma emanada da DGS ou da DRS será implementada de imediato.

**Nota:** O restante planeamento da retoma progressiva à competição consta no anexo 6, de acordo com as recomendações apresentadas pela LFP e DGS.



## Plano de Contingência CS Marítimo - COVID-19

### 16 - Disposições Finais e Transitórias

O presente documento denominado de “Plano de Contingência Infeção por SAR-CoV-2. (COVID-19) - Revisão 2” vigora desde a data da sua publicação, pode ser alvo de constante atualização de acordo com as recomendações emanadas pela Direção Geral de Saúde e de acordo com as decisões coletivas do NRE, tal como a evolução das diretrizes nacionais e internacionais referentes a esta matéria.

O “Plano de contingência Infeção por SAR-CoV-2. (COVID-19) – Revisão 2” foi aprovado e validado pelo Exmo. Sr. Presidente do Club Sport Marítimo, José Carlos Rodrigues Pereira.

Funchal, 12 de maio de 2020

O Presidente

José Carlos Rodrigues Pereira



# Plano de Contingência CS Marítimo - COVID-19



## Plano de Contingência CS Marítimo - COVID-19

# ANEXOS



# Plano de Contingência CS Marítimo - COVID-19



## Plano de Contingência CS Marítimo - COVID-19

### Webgrafia

DGS (2020, 06 de março). Orientação n.º 006/2020. Consultado em: [https://www.dgs.pt/saude-ocupacional/documentos-so/orientacao\\_06\\_2020pdf.aspx](https://www.dgs.pt/saude-ocupacional/documentos-so/orientacao_06_2020pdf.aspx)

ECDC (2020, 09 de março). COVID-19. Consultado em: <https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china>

DGS (2020, 16 de abril). Informação n.º 009/2020. Consultado em: [https://www.dgs.pt/saude-ocupacional/documentos-so/orientacao\\_09\\_2020pdf.aspx](https://www.dgs.pt/saude-ocupacional/documentos-so/orientacao_09_2020pdf.aspx)

ECDC (2020, 13 de abril). COVID-19: Fase de Mitigação. Consultado em: <https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china>

SNS (2020, 16 de abril). Esclarecimento de estado Febril por Medição Timpânica Não Auricular. Consultado em: <https://covid19.min-saude.pt/>

SNS (2020, 16 de abril) Prevenção e Controlo de Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19): Equipamentos de Proteção Individual (EPI) Consultado em <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/normas-e-circulares-normativas/norma-n-0072020-de-29032020>



# Plano de Contingência CS Marítimo - COVID-19



















## PLANO DE HIGIENIZAÇÃO POR ÁREA

ÁREA	LOCAIS CRÍTICOS	RISCO	LIMPEZA MÍNIMA	NUNCA ESQUECER
CRÍTICA	Gabinete do Sr. Presidente; Casas de banho balneários; Balneários Corrimão;	<b>ELEVADO</b>	Duas a Três vezes por dia	Teclados; Telefones; Manipulos das portas e armários, Secretárias, Superfícies horizontais, Balcões
	Equipamentos Elétricos e eletrónicos; Impressoras; Computadores	<b>MÉDIO</b>	Duas Vezes por dia	Teclados; Telefones; Manipulos das portas e armários, Secretárias, Superfícies horizontais, Balcões
SEMI CRÍTICA	Salas de serviços administrativos;		É efetuada após a remoção do lixo e depois (nos intervalos) das atividades desportivas	Paredes; Manipulos das portas;
NÃO CRÍTICA	Sala de Reuniões; Corredores dos átrios; Escadas; Entradas exteriores dos serviços	<b>BAIXO</b>	Uma vez por dia ( 1 )	Superfícies horizontais, Casas de banho; Mesas, cadeiras, balcões

(1) O plano de limpeza e desinfeção de cada área deve referir a frequência e limpeza e quem a executa, bem como os produtos a utilizar

(2) Utilizar sempre os detergentes e desinfetantes apropriados

(3) O equipamento elétrico não pode estar em uso durante a limpeza

(4) Utilizar sempre Equipamnto de Proteção Individual (EPI), adequado às funções a desempenhar





