
PLANO DE CONTINGÊNCIA E AÇÃO

COVID-19
CORONAVIRUS



MAIO DE 2020

Vilamoura Sailing – Marina de Vilamoura

Índice

Plano de Prevenção e Contingência do Coronavírus (COVID-19)	2
Introdução	2
1. Enquadramento	3
1.1. Explicação do Corona Vírus – COVID-19.....	3
1.2. Transmissão da infeção	3
1.3. Principais sintomas	3
1.4. Tempo de incubação e formas de manifestação	3
2. Plano de Contingência	4
2.1 Procedimento preventivos.....	4
2.1.1 Regresso de deslocações ao estrangeiro	4
2.1.2 Medidas de prevenção diária – ANEXO 01	4
2.2 Preparação para fazer face a um possível caso de infeção por Covid-19 no Vilamoura Sailing	4
2.2.1 Medidas de isolamento	4
2.2.2 Caso suspeito	5
2.2.3 Procedimentos num caso suspeito	5
Após avaliação, normalmente, o SNS 24 informa o seguinte:	5
Desta validação o resultado poderá ser:	6
2.2.4 Procedimentos perante um caso suspeito validado	6
2.3 Procedimentos de vigilância de contactos próximos	6
2.3.1 “Alto risco de exposição”:	7
2.3.2 “Baixo risco de exposição” (casual), é definido como:	7
2.4 Comunicações a efetuar nas situações de infeção fora do Vilamoura Sailing.....	7
3. Plano de Ação Temporário Covid-19	7
3.1 Procedimentos Preventivos do Plano de Ação Temporário Covid-19.....	8
3.1.1 Medidas de manutenção da atividade desportiva em situação de crise.....	8
3.2 Procedimentos início, durante e pós aula.....	9
3.2.1 Distanciamento social	9
3.2.2 Número de velejadores em treino	9
3.2.3 Acesso à água e regresso a terra.....	9
3.2.4 Lavagem e arrumação do equipamento.....	9
3.3 Outras informações.....	10
4. Sumário Executivo	10
Anexos	11
Anexo 01	11
Anexo 02	13

Plano de Prevenção e Contingência do Coronavírus (COVID-19)

(Alinhado com as orientações emanadas pela Direcção-Geral da Saúde, no âmbito da prevenção e controlo de infeção pelo novo Coronavírus (COVID-19))

Vilamoura Sailing Center

Maio de 2020

Introdução

A epidemia causada pelo Coronavírus 2019 (COVID-19), que se iniciou na cidade de Wuhan, China, está já disseminada por outros continentes. Atendendo à declaração da OMS de 30 de janeiro de 2020, a atual infeção com o COVID-19 constitui uma Emergência de Saúde Pública de âmbito Internacional. A Direcção-Geral da Saúde (DGS) em estreito alinhamento com as orientações da Organização Mundial da Saúde (OMS) e do Centro Europeu de Prevenção e Controlo das Doenças (ECDC), tem ativado o seu plano de contingência interno. (DGS, 2020)

Existe, neste momento, um risco moderado a elevado de importação de casos de COVID-19 nos países da União Europeia/Espaço Económico Europeu (EU/EEE), sendo o risco de transmissão secundária na EU/EEE baixo a moderado, desde que sejam cumpridas as práticas de prevenção e controlo de infeção adequadas.

Os principais sintomas são semelhantes a alguns dos sintomas da gripe sazonal:

- Febre;
- Tosse;
- Dores de cabeça;
- Dificuldades respiratórias.

Ainda não existe uma vacina contra o Vírus, embora possa existir no futuro. As medidas gerais de higiene, pessoais e do ambiente desportivo, constituem as medidas mais importantes para evitar a propagação da doença. O Vilamoura Sailing assume um papel na contenção de uma pandemia, prevenindo os contágios e a rápida propagação da doença, entre os seus atletas e profissionais. Devemos, assim, estar preparados para a adoção de medidas adequadas de prevenção e contenção desta doença, em estreita articulação com os pais ou encarregados de educação.

Conhecer as manifestações da doença, bem como as suas formas de transmissão, constitui a melhor forma de, sem alarmismos, adotar as medidas de prevenção mais adequadas. Essas medidas, se não existirem casos de doença no Vilamoura Sailing, suspeitos ou confirmados, consistem num conjunto de regras gerais de higiene pessoal e do ambiente desportivo, que adiante se apresentam.

1. Enquadramento

Na atual situação relacionada com o COVID-19, as Autoridades de Saúde Nacionais e a Federação Portuguesa de Vela determinaram, a todos as entidades desportivas, a elaboração de planos de contingência e de ação que minimizem o risco de contágio e permitam o bom funcionamento das atividades essenciais.

1.1. Explicação do Corona Vírus – COVID-19

Estas infeções estão associadas ao sistema respiratório, podendo ser semelhantes a uma gripe comum ou evoluir para uma doença mais grave, como pneumonia.

1.2. Transmissão da infeção

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

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

A transmissão de pessoa para pessoa foi confirmada e julga-se que esta ocorre durante uma exposição próxima a pessoa com COVID-19, através da disseminação de gotículas respiratórias produzidas quando um pessoa infetada tosse, espirra ou fala, as quais podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos, de pessoas que estão próximas e ainda através do contacto das mãos com uma superfície ou objeto infetados com o novo coronavírus e, em seguida, o contacto das mãos com as mucosas oral, nasal ou ocular (boca, nariz ou olhos).

1.3. Principais sintomas

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

- Febre;
- Tosse;
- Dores de cabeça;
- Cansaço;
- Dificuldades respiratórias.

1.4. Tempo de incubação e formas de manifestação

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

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).

2. Plano de Contingência

2.1 Procedimento preventivos

2.1.1 Regresso de deslocações ao estrangeiro

Os funcionários, clientes e demais acompanhantes que tenham regressado ou que tenham estado em contacto próximo e direto com quem tenha regressado de país ou zona de risco para a infeção pelo COVID-19, identificado pela DGS, devem, nos 14 dias subsequentes, monitorizar o seu estado de saúde, medindo a temperatura corporal duas vezes ao dia, registando os valores e estar atentos a tosse ou dificuldades respiratórias. Devem ainda evitar cumprimentos sociais com contacto físico.

Quaisquer alterações ao estado de saúde devem ser comunicadas de imediato à linha SNS 24 (808 24 24 24) que analisará o risco em concreto e dará as devidas recomendações/orientações.

2.1.2 Medidas de prevenção diária – ANEXO 01

- 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 indiferenciado 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.

2.2 Preparação para fazer face a um possível caso de infeção por Covid-19 no Vilamoura Sailing

2.2.1 Medidas de isolamento

A colocação numa área de “isolamento” visa impedir que outros possam 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, que tem como finalidade evitar ou restringir o contacto direto com quem apresente os sintomas anteriormente descritos. Preferencialmente, nessa sala deve existir um kit de emergência, constituído por

água mineral em garrafada, algumas bolachas ou biscoitos fechados, máscaras, luvas e gel desinfetante. E, deve ser garantido que à rede para comunicar com o SNS.

Na deslocação do elemento suspeito de infeção para a área de isolamento devem ser evitados os espaços de maior aglomeração de pessoas.

A área de isolamento definida no Vilamoura Sailing é a sala de Isolamento da Marina de Vilamoura, na área técnica da Marina de Vilamoura, junto aos balneários SUL, contíguo a sala de controle de segurança.

2.2.2 Caso suspeito

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

2.2.3 Procedimentos num caso suspeito

Quem apresente critérios compatíveis com a definição de caso suspeito ou com sinais e sintomas de COVID-19, informa o coordenador do Vilamoura).

Este indivíduo suspeito dirige-se para a área de “isolamento” definido neste plano de contingência. Já na área de “isolamento” contacta a linha SNS 24 (808 24 24 24) e, caso necessário os Encarregados de Educação. Nas situações necessárias o responsável do Centro de Treinos acompanha o indivíduo até à área de “isolamento”.

Quem acompanha o aluno, coordenador, treinador, funcionários ou visitante com sintomas, deve cumprir as precauções básicas de controlo de infeção, quanto à higiene das mãos e o uso de máscara/viseira, ou distância social de 2 metros.

Após chegar a área de “isolamento” deve de ser contacto imediatamente o SNS 24 e seguidas as instruções que forem dadas.

Após avaliação, normalmente, 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 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da DGS, para validação da suspeição.

Desta validação o resultado poderá ser:

- a) **Caso Suspeito Não Validado:** este fica encerrado para COVID-19. O SNS24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do cliente, coordenador, treinador ou visitante.
- b) **Caso Suspeito Validado:** a DGS ativa o Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), o Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA) e Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos. O Diretor informa de imediato o delegado regional de educação da respetiva área de circunscrição sobre a existência do caso suspeito validado.

2.2.4 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 do plano de contingência;
- Se o caso for confirmado: a área de “isolamento” deve ficar interdita até à validação da descontaminação (limpeza e desinfeção).

Na situação de caso confirmado, o responsável pelo Vilamoura Sailing 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 braçadeira), deve ser segregado e colocado no caixote do lixo indiferenciado.

2.3 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:

2.3.1 “Alto risco de exposição”:

- Quem partilhou os mesmos espaços (sala, gabinete, secção, embarcação, 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 loiça (pratos, copos, talheres), toalhas ou outros objetos ou equipamentos que possam estar contaminados com expetoração, sangue, gotículas respiratórias.

2.3.2 “Baixo risco de exposição” (casual), é definido como:

- Quem teve contacto esporádico (momentâneo) com o caso confirmado;
- Quem prestou assistência ao caso confirmado, desde que tenha seguido as medidas de prevenção (ex. utilização adequada de meios de contenção respiratória; etiqueta respiratória; higiene das mãos).

2.4 Comunicações a efetuar nas situações de infeção fora do Vilamoura Sailing

Em todo e qualquer caso de suspeita ou de confirmação de infeção de COVID-19, ocorrido fora das instalações do Vilamoura Sailing mas com cliente, coordenador, treinador, funcionários ou visitante, solicitamos que seja informado o responsável do Centro de treinos (Ivo Ferreira + 351 910 099 217), preferencialmente por via telefónica, de modo a serem tomadas as medidas mais adequadas com vista a mitigar hipotéticas situações de transmissão a todo e qualquer aluno, coordenador, treinador, funcionário ou visitante.

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

NOTA: É recomendável a leitura atenta das Orientações, Informações e Notas da DGS, a consultar no link: <https://www.dgs.pt/> que, como referido, vão sendo atualizadas sempre que exista evolução da situação.

3. Plano de Ação Temporário Covid-19

Conforme indicação da FPV, e DGS elaborámos o nosso plano de contingência e reforçámos outras medidas de prevenção que detalharemos adiante.

A elaboração deste **Plano de Ação Temporário Covid-19** tem como objetivo definir um conjunto de diretrizes essenciais que minimizem os eventuais riscos de contágio, centrando-se nas questões operacionais a acautelar, de forma a proteger a saúde dos

atletas, utentes e funcionários, assegurando o bom funcionamento das atividades desportivas, de forma articulada, em cada fase de evolução da epidemia.

Neste plano de ação, que procura, em momentos muito difíceis, ser conciso e objetivo, pretende-se que o mesmo seja um contributo válido para que todos os membros deste centro de treinos possam, numa união de esforços direcionada para uma formação saudável do aluno, enquanto velejador ativo, consciente e crítico, contribuir para que seja aproveitada como mais um desafio na vida de um centro de treinos presente, a pensar num futuro, assumidamente ativo!

3.1 Procedimentos Preventivos do Plano de Ação Temporário Covid-19

3.1.1 Medidas de manutenção da atividade desportiva em situação de crise

3.1.1.1 Definição dos responsáveis

Considerando a dimensão do Vilamoura Sailing, foi definido um responsável (Ivo Ferreira).

Cabe ao responsável definido, entre outros:

- Divulgar o plano de contingência;
- Coordenar a implementação do plano;
- Garantir o contacto com as autoridades de saúde;
- Contactar os encarregados de educação dos atletas suspeitos de infeção;
- Garantir as condições de funcionamento do(s) espaço(s) de isolamento;
- Garantir a disponibilização dos EPI adequados, especialmente, desinfetante base alcoólica e sabão líquido para os diversos sectores.

3.1.1.2 Horário de funcionamento

Segunda a Sexta: 9h às 18h

3.1.1.3 Acesso as instalações fechadas do Vilamoura Sailing

Antes de entrar nas instalações fechadas do Vilamoura Sailing é obrigatório o uso da máscara de proteção.

3.1.1.4 Balneários

Os balneários estarão fechados, havendo apenas acesso à utilização do WC, uma pessoa de cada vez, devendo permanecer com as portas abertas, esperando os demais no exterior.

Após a aula, os velejadores irão trocar de roupa em pontos definidos pelo coordenador, respeitando a distância mínima de 3 metros.

3.2 Procedimentos início, durante e pós treino

A prática da Vela deverá ocorrer a nível individual, ou seja, um praticante por embarcação.

3.2.1 Distanciamento social

Em terra, as embarcações, ao serem aparelhadas e desaparelhadas lado-a-lado, devem distar entre si, no mínimo 3 metros, ou 4 metros, para atividades em fila.

Em terra, os velejadores e treinadores, devem distar entre si, no mínimo 2 metros.

Não poderá haver partilha de material ou equipamento entre os praticantes durante o treino.

Não haverão aulas teóricas em espaços fechados. E, em espaços abertos, deverá respeitar-se a distância mínima de 2 metros entre atletas e entre estes e o treinador.

3.2.2 Número de velejadores em aula/treino

Nas aulas/treinos em grupo, acompanhadas por treinador em barco de apoio a motor, deverá ser cumprido um rácio máximo de 8 praticantes com enquadramento de um técnico (treinador).

O treinador em barco de apoio a motor, poderá levar consigo, no máximo, 1 acompanhante/participante, desde que assegurada uma distância mínima, entre ambos, de 2 metros.

Ao dar instrução, o treinador utilizará máscara protetora.

3.2.3 Acesso à água e regresso a terra

No acesso à rampa e à água, as embarcações e os velejadores, devem distar entre si, no mínimo 4 metros. Os velejadores são obrigados a aguardar para manter as distâncias de segurança. O acesso a rampa será efetuado em grupos com máximo de 20 velejadores/barcos. Este controle será efetuado pelo staff do Vilamoura Sailing.

3.2.4 Lavagem e arrumação do equipamento

Em terra, a lavagem do equipamento, será de forma ordenada com distanciamento mínimo 3 metros e será o treinador o único a manusear a mangueira. Os barcos deverão estar sempre parqueados na zona assignada.

Após a lavagem do equipamento, os velejadores vão trocar de roupa nos pontos definidos inicialmente pelo coordenador, desinfetar as mãos, colocar as máscaras de proteção.

Antes, e após o treino, será evitado, em absoluto, o convívio.

3.3 [Outras informações](#)

O ginásio estará fechado.

4. Sumário Executivo

Entre as principais normas preventivas estão:

- Manter distanciamento social no mínimo 2 metros;
- Lavar frequente as mãos, com água e sabão líquido ou usar um desinfetante para as mãos à base de álcool;
- Desinfetar as mãos antes de mexer (retirar, colocar ou reajustar) a máscara;
- Utilizar lenço descartável para higiene nasal e colocar imediatamente no lixo indiferenciado;
- Cobrir nariz e boca quando espirrar ou tossir;
- Evitar tocar mucosas de olhos, nariz e boca;
- Higienizar as mãos após tossir ou espirrar;
- Não compartilhar objetos de uso pessoal nem equipamento náutico;
- Obrigatório uso de proteção no interior– máscara ou viseira;
- Obrigação de comunicar eventuais casos suspeitos;
- Limpar e higienizar objetos e superfícies tocados com frequência.

Dada a volatilidade do momento que vivemos, continuaremos a atualizar esta informação, sempre que necessário.

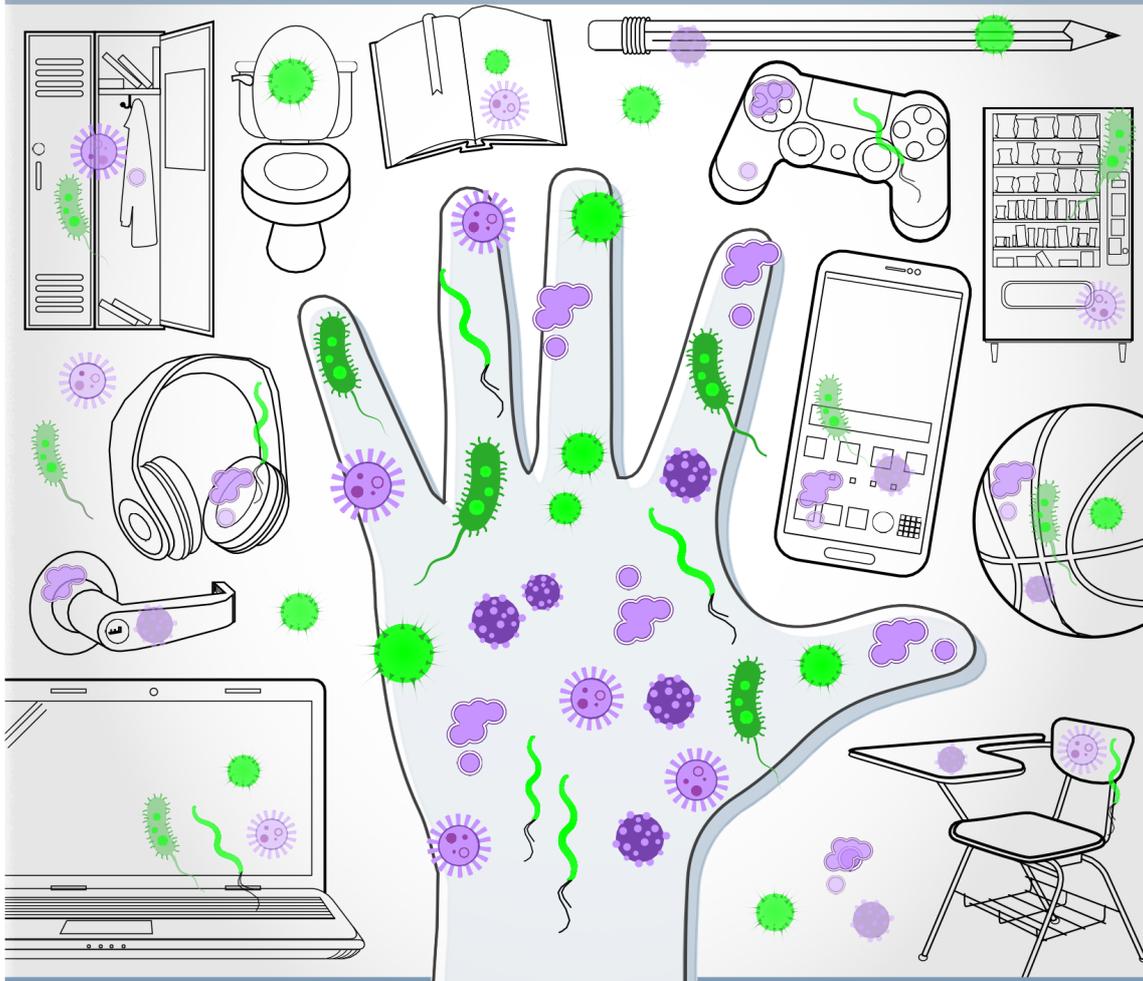
Lisboa, 6 de maio de 2020

Anexos

Anexo 01

GERMS

Os germes estão em tudo



Mantenha-se saudável – Lave as mãos



1 Molhe as mãos

2 Use sabão

3 Esfregue com vigor

4 Passe por água

5 Seque as mãos

Mãos que parecem limpas ainda podem ter germes!

Lave as Mãos!

U.S. Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention