



PLANO DE CONTINGÊNCIA

COVID 19 (CORONAVIRUS)

Piscina

Data de elaboração: 22/09/2020

Data de Revisão: 24/01/2022

Edição: 2

**Associação Para a Educação
de Crianças Inadaptadas**

Rua António Augusto Cabral, n.º13

2560-307 Torres Vedras

Telefone: 261 335 700



CONTACTOS

Núcleo Operacional de Contingência

Duarte Lucas	☎ 964 670 835
Teresa Silva	☎ 960 150 261
Carla Nunes	☎ 968 541 924
Florêncio da Conceição	☎ 965 235 651

Entidades Nacionais Saúde e Autoridades

Saúde 24	☎ 808 24 24 24
Centro de Saúde	☎ 261 336 350
Hospital Torres Vedras	☎ 261 319 300
Proteção Civil	☎ 261 320 752
Bombeiros Voluntários	☎ 261 322 122

ÍNDICE

ÍNDICE	3
1. INTRODUÇÃO	4
2. OBJETIVO.....	4
3. ÂMBITO	4
4. ENQUADRAMENTO DO CORONAVÍRUS - SARS-CoV-2 [COVID-19]	5
4.1. Origem	5
4.2. Características.....	5
4.3. Transmissão	5
5. CRITÉRIOS DE IDENTIFICAÇÃO DO CASO.....	6
5.1. Caso Suspeito	6
5.2. Caso Confirmado.....	6
6. FORMAÇÃO E INFORMAÇÃO.....	6
7. PLANO DE CONTINGÊNCIA.....	7
7.1. Operacionalização	7
7.2. Coordenação/Operacionalização.....	8
7.3. Horário de Funcionamento	8
7.4. Deveres dos Utentes/Utilizadores da Piscina	8
7.5. Acesso às Instalações	9
7.6. Balneários.....	9
7.7. Piscina	9
8. MEDIDAS DE HIGIENIZAÇÃO.....	10
9. CASO SUSPEITO	10
10. REAVALIAÇÃO DO PLANO	11
11. AVALIAÇÃO PÓS-PANDEMIA.....	11
CONCLUSÃO.....	11
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	12
GLOSSÁRIO.....	12

Siglas

DGS – Direção Geral de Saúde

EPI – Equipamento de Proteção Individual

OMS – Organização Mundial de Saúde

1. Introdução

Considerando o reconhecimento por parte da Organização Mundial de Saúde (OMS) e da Direção Geral de Saúde (DGS) dos riscos existentes com a transmissão do denominado COVID-19, deu origem à estruturação de um Plano de Contingência Nacional destinado a prevenir, conter e controlar os efeitos associados a esta doença.

Assim, no âmbito deste plano foi recomendada, por parte da DGS, informações e orientações técnicas que possibilitem o planeamento e implementação de um conjunto de procedimentos destinados a proteger a saúde da população e no caso particular da APECI, os utentes/utilizadores, colaboradores e suas famílias.

Neste sentido, no seguimento das orientações da DGS, considera-se de extrema importância desenvolver um Plano de Contingência para responder a um possível cenário de contágio pelo Coronavírus SARS-CoV-2 [COVID-19], na Piscina, procedendo à avaliação do impacto deste cenário no mesmo e da necessidade de prevenção e controlo da infeção, criando os procedimentos adequados de acordo com as normas da OMS e DGS.

2. Objetivo

O presente Plano estabelece a estratégia e define os procedimentos e as medidas de atuação de forma a mitigar os efeitos de uma possível contaminação, assegurando as condições de segurança e de saúde dos utentes/utilizadores, técnicos e professores do serviço de Piscina, numa perspetiva de prevenção e ainda garantir a sua operacionalidade e funcionalidade provocada por uma pandemia associada ao Coronavírus SARS-CoV-2 [COVID-19).

Considerando o seu dinamismo e sempre que surjam novas orientações emanadas pela DGS ou outras entidades este plano será objeto de atualização e revisão.

3. Âmbito

O presente plano de contingência aplica-se a todos os que frequentam e se encontram nas instalações da Sede da APECI para usufruir dos serviços da Piscina.

A elaboração deste Plano de Contingência no âmbito da infeção pelo novo Coronavírus SARS-CoV-2 [COVID-19], assim como os procedimentos a adotar perante utentes/utilizadores, técnicos e professores do serviço de Piscina, que apresentem sintomas desta infeção, devem seguir a informação disponibilizada nas orientações da

DGS, nomeadamente a N.º 006/2020 de 26/02/2020, o Decreto-Lei n.º 135/2013 de 4 de Outubro, a Norma 004/2020 de 23/03/2020, a Orientação 014/2020 de 21/03/2020, a Orientação 030/2020 de 29/05/2020 e a Orientação 036/2020 de 25/08/2020 e respetivas atualizações.

4. Enquadramento do Coronavírus - SARS-CoV-2 [COVID-19]

4.1. Origem

A 31 de dezembro de 2019, Organização Mundial de Saúde (OMS), foi informada de casos pneumonia atípica. Na sequência desta informação e de estudos de investigação à causa da doença foi identificado um novo coronavírus, a 7 de janeiro de 2020, que foi denominado COVID-19, como agente causador da doença.

A 20 de janeiro foi confirmada a transmissão pessoa-a-pessoa. Continuam em investigação vários aspetos da cadeia epidemiológica, a história natural da doença e as estratégias terapêuticas e preventivas que permitam o controlo eficaz desta epidemia.

Perante a evolução do número de casos, a 30 de janeiro de 2020, a OMS declarou "Situação de emergência de Saúde Pública de âmbito internacional", ao abrigo do Regulamento Sanitário Internacional.

A 12 de fevereiro a OMS denominou oficialmente a doença de COVID-19, tendo o Comité Internacional de Taxonomia Viral designou um nome oficial para o vírus: doença respiratória aguda por coronavírus-2 (SARS-CoV-2).

A 11 de março de 2020 a OMS declara o surto de coronavírus uma pandemia global.

4.2. Características

As infeções por coronavírus geralmente causam doenças respiratórias leves a moderadas, semelhantes a um resfriado comum, podendo evoluir para quadros mais complicados e óbito no caso dos indivíduos mais suscetíveis. Alguns coronavírus podem causar síndromes respiratórias mais complicadas em termos de saúde pública, como a "*Severe Acute Respiratory Syndrome*".

4.3. Transmissão

No campo de ação deste vírus extremamente contagioso, dissemina-se:

- Através de gotículas respiratórias (partículas superiores a 5 micra);

- Pelo contacto próximo (com as mucosas da boca, nariz ou olhos através de mão contaminada);
- Pelo contato direto com secreções infecciosas e por aerossóis em procedimentos terapêuticos que os produzem (inferiores a 1 micron);
- Através de superfícies e objetos contaminadas.

De acordo com as autoridades de saúde, acredita-se que o período de incubação pode atingir os 14 dias após a exposição ao vírus.

5. Critérios de Identificação do Caso

5.1. Caso Suspeito

A Norma 004/2020 descreve o caso suspeito:

- Tosse de novo ou agravamento do padrão habitual;
- Febre (temperatura maior ou igual a 38 graus) sem outra causa atribuível;
- Dispneia/dificuldade respiratória, sem outra causa atribuível;
- Anosmia (perda olfato), ageusia (falta de paladar) ou disgeusia (distorção do paladar) de início súbito.

devem ligar para a linha de Saúde 24 - 808 24 24 24.

5.2. Caso Confirmado

Caso com confirmação laboratorial de COVID-19, independentemente dos sintomas.

6. Formação e Informação

Neste âmbito é imprescindível garantir que utentes/utilizadores, técnicos e professores do serviço de Piscina e outros possuam informação sobre as medidas de prevenção adotadas pela OMS e DGS. Esta informação deve ser promovida através:

- ◆ **Divulgação da informação e esclarecimento:** utentes/utilizadores, técnicos e professores do serviço de Piscina e outros considerados relevantes, relativamente a:
 - Manuseamento de equipamentos de proteção individual para utentes/utilizadores, técnicos e professores do serviço de Piscina;
 - Promoção e divulgação de hábitos de prevenção e controlo de infeção (ex. lavagem frequente das mãos e etiqueta respiratória, nomeadamente cobrir a boca ou o nariz

ao tossir e ao espirrar, usando lenços de papel ou o antebraço), mantendo a distância de segurança de pelo menos 1,5 m, sempre que possível;

- Divulgação da informação disponibilizada pela DGS.

◆ **Formação aos técnicos e colaboradores de contacto direto com os utentes/utilizadores, relativamente a:**

- Conhecimento e treino sobre lavagem das mãos;
- Regras de etiqueta respiratória;
- Conhecimento de todas as normas de controlo de infeção;
- Conhecimento dos sintomas do Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19);
- Estar atentos ao estado de saúde de todos os utentes/utilizadores, de modo a identificar precocemente os sintomas.

◆ **Saber reagir perante uma situação de potencial ocorrência de Coronavírus SARS-CoV-2 (COVID-19):**

- Situação de isolamento social para as pessoas que possam apresentar sinais de infeção;
- Difundir a informação escrita: cartazes e flyers (**Anexos**).

7. Plano de Contingência

7.1. Operacionalização

A ativação do Plano de Contingência da Piscina é decidida pela Direção, ficando a sua Coordenação dependente do membro da Direção responsável pela Piscina e seu substituto, e pela Diretora da Área de Administração e Finanças, tendo em conta a evolução do quadro de Infeção e as orientações das autoridades nacionais de saúde.

A utilização de equipamentos de proteção individual deve ser feita considerando a situação particular do estado de saúde dos utentes/utilizadores, técnicos e professores, mediante aconselhamento das entidades nacionais/locais de saúde. As máscaras são de uso obrigatório, exceto para os utentes/utilizadores dentro da piscina. As luvas, toucas, aventais e outras EPI's são usadas quando necessário, mas não são consideradas de uso generalizado.

7.2. Coordenação/Operacionalização

A gestão da situação de pandemia depende da pertinência das decisões e das ações levadas à prática em cada momento. Assim sendo, a estrutura organizacional do serviço de Piscina, será da seguinte forma:

Cargo	Membro	Substituto
Coordenação (Direção)	Duarte Lucas	Teresa Silva
Coordenação (Responsável Técnico)	Carla Nunes	Florêncio da Conceição

7.3. Horário de Funcionamento

De segunda-feira a Sábado, conforme o horário estabelecido (pós-laboral).

Descanso semanal: Domingo.

7.4. Deveres dos Utentes/Utilizadores da Piscina

- Apresentação de Certificado Digital COVID da UE;
- Cumprir as medidas de etiqueta respiratória;
- Assegurar o distanciamento físico de segurança entre utentes/utilizadores no acesso e na utilização da piscina;
- Proceder à limpeza frequente das mãos;
- Cumprir as determinações das autoridades competentes;
- Depositar os resíduos gerados nos locais destinados a esse efeito;
- Não frequentar as instalações da piscina caso apresente sintomas ou tenha estado em contacto com um caso confirmado de COVID-19;
- Cumprir escrupulosamente as orientações dadas pelo professor responsável pela atividade na piscina;
- Obrigatoriedade de preenchimento do termo de responsabilidade (COVID-19);
- O pagamento deve ser entregue ao professor, com o dinheiro trocado, de modo a não haver manuseio, em saco transparente para sua conferência. Deverá ser manuseado um dia após o recebimento.

7.5. Acesso às Instalações

- No acesso às instalações, como medida preventiva, os professores terão de efetuar a medição da temperatura corporal aos alunos/utentes e acompanhantes;
- Desinfeção das mãos na entrada da sede, na piscina e após contacto com superfícies de uso comum;
- Cumprir as regras de distanciamento social (pelo menos 2 metros entre pessoas em contexto de não realização de exercício físico);
- O uso de máscara é obrigatório e só deve ser retirada no momento em que vai aceder à piscina. No regresso ao balneário, deverá ser colocada de imediato. Os acompanhantes de crianças ou de utentes/utilizadores portadores de alguma incapacidade deverão manter a máscara durante o tempo de permanência nas instalações.

7.6. Balneários

- O professor deverá controlar a lotação máxima dos balneários (2/3 utentes/utilizadores), de modo a permitir o distanciamento físico de 2 metros entre utilizadores;
- Sempre que possível, os circuitos de circulação dos professores e dos utentes/utilizadores deverá evitar o cruzamento entre pessoas;
- O utilizador deve efetuar a troca de roupa o mais rápido possível, para que haja o procedimento de desinfeção antes da próxima sessão de aulas;
- É proibida a utilização de secadores para evitar a propagação do vírus;
- Os horários de acesso aos balneários e às aulas deverão ser rigorosamente cumpridos, evitando deste modo a suspensão da sua frequência;
- Os acompanhantes após deixarem o utilizador devem aguardar no exterior do edifício, cumprindo o distanciamento entre pessoas e evitando a formação de ajuntamentos.

7.7. Piscina

- Desinfetar as mãos antes de entrar na piscina;
- É obrigatório utilizar calçado específico para a circulação entre o balneário e a área da piscina (não pode andar descalço nos balneários, casa de banho e na área circundante da piscina);
- Todas as indicações dos circuitos de circulação nos balneários e na piscina, assim como as orientações dos professores, devem ser respeitadas;

- Dentro de água, durante a realização das aulas, deverá ser respeitado o distanciamento físico estipulado pelas entidades competentes, cuja organização é da responsabilidade dos professores;
- Não é recomendável a frequência de grupos de risco, pela vulnerabilidade acrescida que estas populações parecem apresentar;
- As regras de funcionamento das aulas e as orientações dos professores devem ser rigorosamente respeitadas, evitando a suspensão das mesmas;
- Não é permitido o contacto físico entre professores e utentes/utilizadores, assim como entre utentes/utilizadores, exceto em situações de emergência ou quando a atividade assim o exigir;
- Os professores deverão manter um registo, devidamente autorizado, dos utentes/utilizadores que frequentaram os espaços da piscina (nome e contacto telefónico), por data e hora (corresponde à entrada e saída), caso seja necessária vigilância epidemiológica.

8. Medidas de Higienização

- Assegurar, sempre que possível, ventilação dos espaços e garantir entre sessões a renovação do ar interior;
- Entre sessões, limpar e higienizar os equipamentos utilizados;
- Os balneários devem ser limpos e higienizados entre sessões;
- Devem ser mantidos atualizados, pelo técnico responsável pela manutenção da piscina, os registos relacionados com a qualidade e temperatura da água.

9. Caso Suspeito

- Qualquer pessoa, técnico, professor ou utente/utilizador, que apresente critérios compatíveis com caso suspeito, deverá sair das Instalações e entrar em contacto com a **linha de Saúde 24** ou as autoridades de saúde locais;
- Ao caso suspeito deve ser colocada uma máscara cirúrgica, preferencialmente pelo próprio;
- Em seguida, o professor deve informar os elementos do *Núcleo Operacional de Contingência* que existe um caso suspeito para que, em caso de necessidade, sejam tomadas medidas das autoridades de saúde locais.

10. Reavaliação do Plano

A reavaliação e alteração das medidas referidas no atual Plano de Contingência serão realizadas sempre que se julgar conveniente.

11. Avaliação Pós-pandemia

Terminada a fase pandémica, o Grupo Operacional de Contingência deve elaborar um **relatório que evidencie os aspetos que correram bem e os que merecem ajustamento**, o que permitirá uma resposta mais eficaz em situações futuras.

Conclusão

A consulta das Orientações/Normas N° 006/2020 de 26/02/2020, o Decreto-Lei n.º 135/2013 de 4 de Outubro, a Norma 004/2020 de 23/03/2020, a Orientação 014/2020 de 21/03/2020, a Orientação 030/2020 de 29/05/2020 e a Orientação 036/2020 de 25/08/2020, da DGS, foram fundamentais para a elaboração do presente plano, assim como a sua atualização requereu/pode requerer outras normas emanadas pela mesma entidade.

A informação disponibilizada deverá estar sujeita a atualização constante via *site* da DGS ou outras formas de comunicação oficiais.

Será necessária a estreita articulação entre os serviços clínicos e de segurança das empresas e entidades locais de Saúde, ACES Oeste Sul e Saúde Pública.

A divulgação de informação rigorosa e precisa, a vigilância de perto dos casos suspeitos e a correta identificação dos casos de infeção real, permitirão, por certo, o controlo desta nova ameaça.

A implementação deste plano visa acautelar e minimizar o impacto da epidemiologia na situação clínica dos utentes/utilizadores, técnicos, professores, colaboradores e suas famílias.

Torres Vedras, 25 de Junho de 2022

O Presidente da Direção



(Duarte da Silva Faria Lucas)



Referências Bibliográficas

- Orientação da DGS Nº 006/2020 de 26/02/2020
- Decreto-Lei n.º 135/2013 de 4 de Outubro
- Norma da DGS Nº 004/2020 de 23/03/2020
- Orientação 014/2020 de 21/03/2020
- Orientação 030/2020 de 29/05/2020
- Orientação 036/2020 de 25/08/2020
- https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/03/17.03-IPSS_s.pdf
- <https://covid19.min-saude.pt/materiais-de-divulgacao/>
- <https://covid19.min-saude.pt/estou-em-isolamento/>
- <https://www.ump.pt/Home/uniao/noticias-ump/circular-072020-plano-de-contingencia-covid-19/>
- <https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/plano-nacional-de-preparacao-e-resposta-para-a-doenca-por-novo-coronavirus-covid-19-pdf.aspx>
- Atualizações subsequentes de Normas e Orientações descritas acima.

Glossário

Quarentena - Medida de afastamento social que pressupõe que o indivíduo é saudável, mas possa ter estado em contacto com um doente infeccioso e/ou seja considerado contato de alto risco.

Isolamento - Medida de afastamento social que é utilizada em indivíduos doentes, para que, através do afastamento social não contagiem outros cidadãos. Este caso é usado após o médico assistente avaliar o doente determinando que a sua situação clínica não necessita de internamento.