

Prevenção Covid-19

Manual de

Procedimentos

de Praticantes

e Funcionários

Missão Férias@Porto 2020

Licença IPDJ - N.º 140/DRN

25 de junho de 2020

O Presente Manual de Procedimentos decorre do manual de recomendações e medidas de prevenção da COVID19 na organização dos campos de férias emitido pelo Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. com o apoio da Direção Geral de Saúde e ainda do teor constante na alínea d) do artigo 16º do anexo da Resolução do Conselho de Ministros n.º 43-B/2020, de 12 de junho, que prorroga a situação de calamidade, no âmbito da pandemia da doença COVID-19.

Nesse sentido mostra-se necessário que o funcionamento dos campos de férias “Missão Férias@Porto 2020” organizados pela ÁGORA, ao abrigo do referido manual, se efetue mediante a adoção das necessárias medidas de prevenção e de proteção à infeção por SARS-CoV-2, de forma a salvaguardar a prática desportiva em condições de higiene, segurança e saúde tal como preconiza a Constituição da República Portuguesa, o Código do Trabalho e a Lei de Bases da Saúde.

Nota Introdutória:

O programa “Missão Férias@Porto” funciona em diversos locais como polos de entrega e receção de crianças:

1. Complexo Desportivo do Monte Aventino;
2. Escola EB 2,3 Irene de Lisboa;
3. Escola EB 2,3 do Viso;
4. Escola EB 2,3 Pêro Vaz de Caminha;
5. Parque Desportivo de Ramalde/INATEL;
6. Pavilhão Infante de Sagres.

1. Medidas a implementar para uma adequada e completa prevenção da Covid-19



Higiene das mãos

Uma adequada lavagem das mãos, com água e sabão (durante pelo menos 20 segundos), ou a utilização de solução antisséptica de base alcoólica (SABA), com 70% de álcool, permitem eliminar o novo coronavírus (SARS-CoV-2) da superfície da pele, evitando que este vírus se transmita, designadamente pelo manuseamento e contacto.

A lavagem de Mãos deve ser completa e regular, efetuada ao longo do dia e sempre que se justifique. Sempre que a lavagem das mãos não seja possível deve-se recorrer ao uso de SABA, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas.

É indispensável higienizar as mãos (ex. antes e após remover a máscara; após tocar em maçanetas, corrimãos, ferramentas e outros locais e objetos de contacto frequente; após o contacto com objetos dos utentes, como telemóveis, dinheiro, canetas, entre outros; após um contacto com secreções respiratórias; antes e após comer; etc.).

Etiqueta respiratória

O novo coronavírus (SARS-CoV-2) pode transmitir-se através de gotículas respiratórias de pessoa infetada, quando esta fala, tosse ou espirra, ou através do contacto das mãos com secreções respiratórias infecciosas e posterior transferência para as suas mucosas (da boca, nariz ou olhos).

Em termos gerais, não se deve tossir ou espirrar para as mãos nem para o ar. Se se tossir ou espirrar deve-se fazê-lo para a prega do cotovelo, com o antebraço fletido, ou usar lenço de papel (que deve ser imediatamente colocado no contentor de resíduos).

Deve-se adotar o procedimento de etiqueta respiratória relativos aos atos de tossir, espirrar e assoar.

A utilização de máscaras será necessária sempre que se verifiquem sinais ou sintomas respiratórios (ex. constipação ou tosse) e confinamento em espaços interiores.

Distanciamento social

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.

Em termos gerais, considera-se para efeitos de distanciamento social um afastamento entre funcionários ou entre praticantes desportivos, ou entre aqueles e estes, de pelo menos um metro de distância, devendo ser de pelo menos dois metros em ambientes fechados.

A reorganização do complexo desportivo, assim como os fluxos (entrada e saída), visam assegurar o distanciamento social entre funcionários e entre estes e os praticantes desportivos ou utentes, permitindo o cumprimento das distâncias de segurança.

Deve ser respeitada a sinalização (ex. marcação no pavimento) e outra informação (ex. cartazes) que alerte para as distâncias de segurança e/ou percursos de circulação.

Poderão ser estabelecidos procedimentos de conduta social quanto às formas de contacto a evitar/suprimir entre os funcionários e entre estes e os praticantes desportivos (ex. apertos de mão, abraços), assim como condutas de atuação junto destes (ex. entrega de encomendas preferencialmente sem entrada do funcionário nas instalações de outra empresa ou em domicílios).

Higienização e desinfeção de superfícies

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).

Em termos gerais, será reforçado o plano de higienização e desinfeção dos complexos desportivos, em particular:

- **Superfícies**, incluindo de mobiliário (ex. balcões e mesas) e de revestimentos (ex: pavimento do chão), 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;
- **Instalações sanitárias**, em particular as instalações sanitárias exteriores utilizadas pelos atletas praticantes, 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;
- **Equipamentos desportivos**, serão 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, após cada período de utilização.

Auto-monitorização de sintomas

A temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$ (febre), a tosse persistente (ou agravamento da tosse habitual) e a dispneia / dificuldade respiratória são os sintomas comuns da COVID-19. A auto monitorização destes sintomas permite identificar Casos Suspeitos de COVID-19 e encaminhar para os necessários serviços de saúde. Sempre que se identifique uma situação com COVID-19, caberá à Autoridade de Saúde identificar os respetivos contactos e adotar medidas de descontaminação que evitem a transmissão da doença.

Em termos gerais, os funcionários devem efetuar a auto monitorização de sintomas da COVID-19 através da medição da temperatura e pela confirmação da ausência de sintomas respiratórios (agravamento da tosse habitual e dispneia / dificuldade respiratória). Na existência de sintomas o funcionário deverá dirigir-se para a área/sala de isolamento da empresa e adotar os procedimentos estabelecidos na Orientação n.º 06/2020, da DGS.

A todos os frequentadores da Missão Férias@Porto, bem como os funcionários, será medida a temperatura corporal, no início de cada dia de atividade, respetivamente.

Perante um quadro respiratório agudo de tosse (persistente ou agravamento de tosse habitual) ou febre (temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$) OU dispneia / dificuldade respiratória, deve proceder-se ao encaminhamento do caso suspeito para a “área de isolamento” do complexo desportivo e contactar SNS24 (808 24 24 24).

Organização de espaços de trabalho

- Organização do espaço de trabalho de forma a garantir o afastamento efetivo mínimo de 2 metros entre trabalhadores;
- Reposicionar postos de trabalho em posição estratégica que impeça o “frente-a-frente”;
- Colocação de “travões” nas portas, mantendo assim, sempre que possível todos os espaços abertos, de forma a promover a circulação do ar e evitar a necessidade de abertura;
- Definição de rotinas de circulação de forma a evitar cruzamentos (sinalização até que a rotina seja interiorizada);
- Reduzir os materiais, informativos ou outros e decorações nos edifícios para facilitar a limpeza e higiene das instalações;
- Manter circulação de ar preferencialmente com janelas abertas;
- Higienização das mãos antes e depois da utilização de equipamentos comuns (ex.: fotocopiadora);
- Limpeza e desinfeção dos espaços comuns, duas vezes ao dia, nomeadamente elevadores, corrimões, salas de reunião, casas de banho, puxadores de portas;
- A sala de isolamento irá manter-se devidamente equipada conforme o previsto no plano de contingência.

Proteção individual

A colocação, utilização e remoção adequadas de todo o equipamento de proteção individual (EPI), preconizado pelos Serviços de SO/SST, evitam a exposição do trabalhador a SARS-CoV-2 e à infeção.

A ÁGORA disponibilizará aos colaboradores e frequentadores do projeto máscaras faciais, de acordo com a Orientação n.º 019/2020 da DGS, bem como viseiras para os colaboradores em contacto com os encarregados de educação.

(In)Formação

Uma informação clara e sistematizada é um importante meio de coesão que permite comunicar medidas e soluções sobre a COVID-19, reduzindo a incerteza e a ansiedade e evitando pânico desnecessário.

- Todas as informações sobre a epidemia da COVID-19 e seu impacto no complexo desportivo, serão devidamente comunicadas;
- Todas as medidas de prevenção a implementar no âmbito da COVID-19 serão transmitidas, através de meios adequados, quer as de âmbito organizacional e de funcionamento do complexo desportivo, quer as medidas individuais (ex. EPI);
- No âmbito da COVID-19 enquanto fator de risco para a saúde e segurança dos funcionários e utilizadores do complexo desportivo, serão realizadas ações de informação e disponibilizados materiais informativos que podem ser consultados e partilhados.

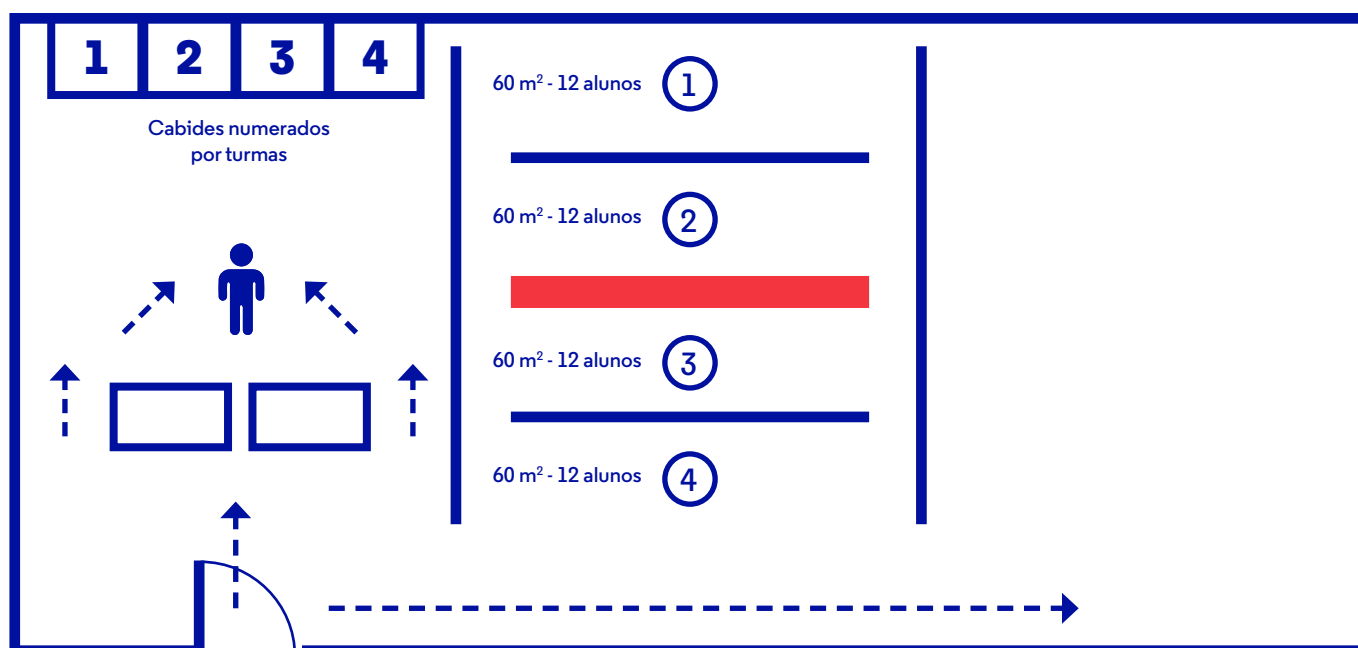
2. Organização da atividade

- No início de cada semana dos campos de férias será efetuada uma sessão de esclarecimento a todos os participantes sobre o manual de procedimentos e planos de contingência;
- Em todas as atividades será avaliado o fator risco, e serão categorizadas como «muito baixo», «baixo», «moderado», «elevado» ou «muito elevado» de acordo a Estratificação do Risco para o Planeamento de Atividades emanado pelo IPDJ;
- As atividades serão realizadas preferencialmente ao ar livre e sem contacto físico.
- Serão considerados os distanciamentos físicos recomendados em contexto de desenvolvimento das atividades tendo em conta os espaços onde as mesmas decorrem, considerando sempre um distanciamento mínimo de 2 metros em espaços ao ar livre e 3 metros em recintos fechados;
- Serão estabelecidos circuitos de acesso e circulação para assegurar o distanciamento físico;
- Está estabelecido um plano de higienização para equipamentos e locais de atividade sob gestão direta da Ágora. No caso das atividades realizadas noutras entidades, será previamente enviado para apreciação da Ágora o manual de procedimentos;
- Será disponibilizada solução antisséptica de base alcoólica em todos os espaços onde se realizam as atividades, no entanto recomenda-se que cada participante seja portador de um frasco de solução antisséptica de base alcoólica para utilizar sempre que necessário;
- Será fornecido a todos os participantes nos campos de férias duas máscaras reutilizáveis que deverão trazer sempre consigo;

- No ato de entrega das crianças será medida a temperatura corporal bem como serão higienizadas as mãos com SABA;
- Os participantes serão organizados em grupos e manterão essa organização ao longo da semana de atividade;
- As refeições serão organizadas por turnos e garantindo o máximo distanciamento físico entre participantes;
- As praias utilizadas para atividades serão exclusivamente praias concessionadas (Praia do Homem do Leme), com exceção das atividades de surf que decorrerão na Praia Internacional do Porto;
- O transporte coletivo a utilizar durante as atividades será adequado às orientações da DGS e cumprindo a legislação em vigor relativa ao transporte coletivo de passageiros, nunca ultrapassando os 24 alunos por autocarro (autocarros de 55 lugares);
- Cada pólo terá um elemento responsável por assegurar o cumprimento das medidas aqui preconizadas, bem como efetuar todas as higienizações necessárias.

3. Outras informações

Organização de entrega e receção dos alunos

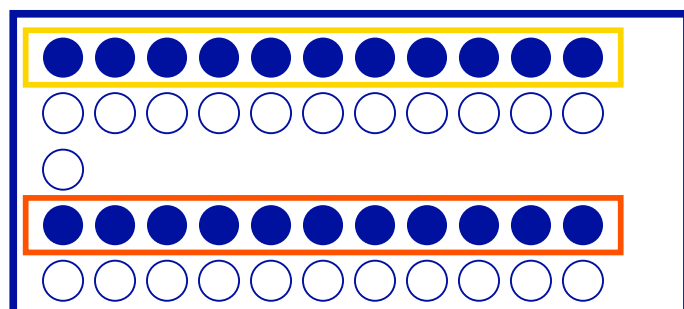


Organização das atividades no polo

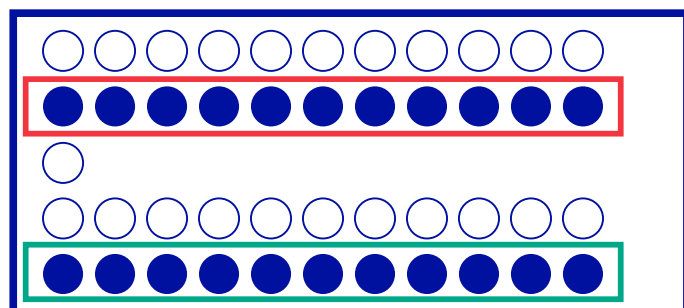


Organização dos transportes - interior do autocarro

1.º grupo

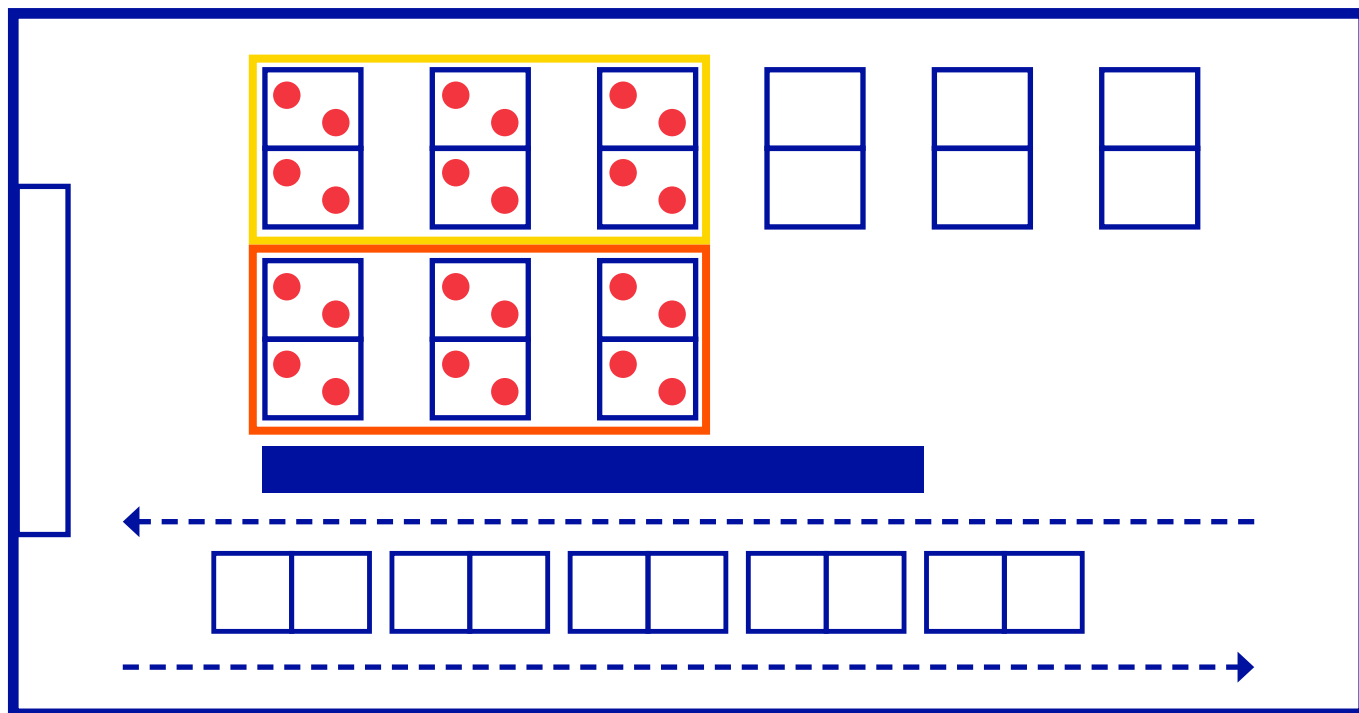


2.º grupo

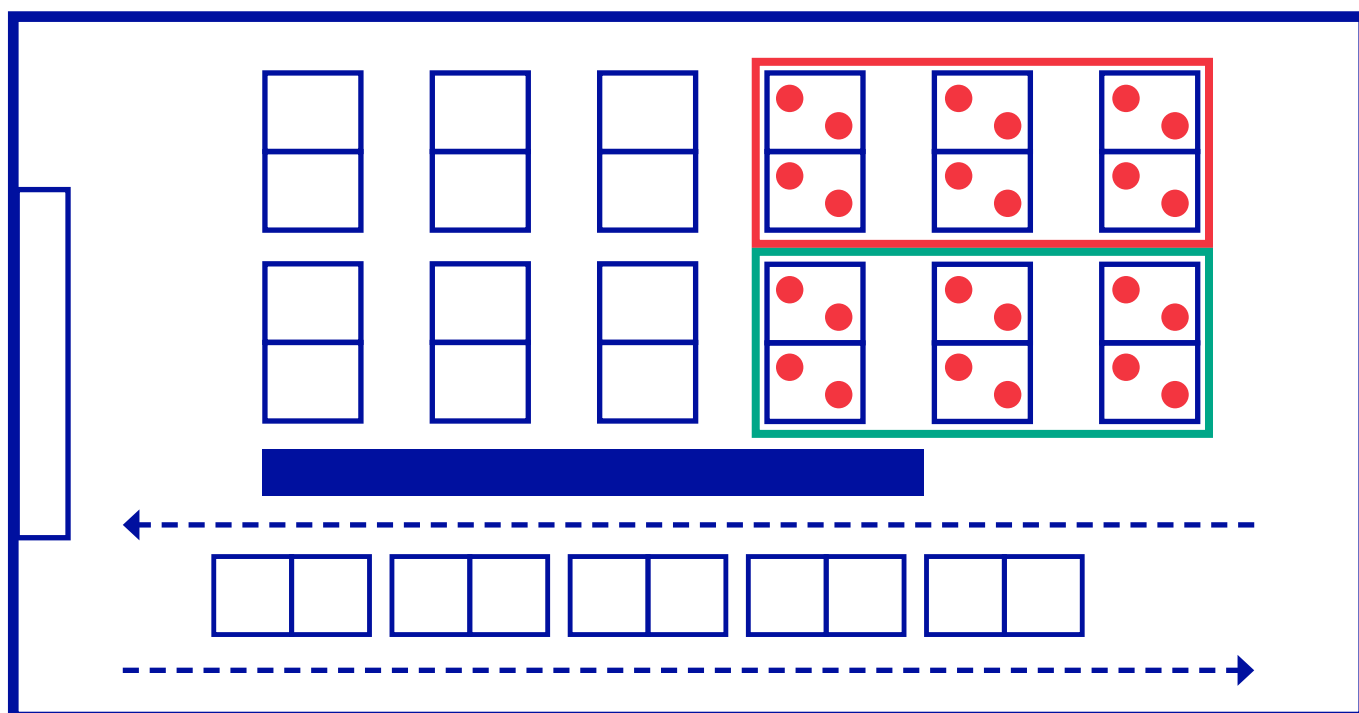


Organização das refeições - Cantinas

Turno 1



Turno 2



Porto.