

PLANO DE CONTINGÊNCIA DA PISCINA MUNICIPAL DA QUINTA DAS DROGAS (ALVERCA) - COVID-19



ÍNDICE

1. Introdução	página 03
2. Local de prática	página 04
3. Condições de higiene e segurança das instalações	página 04
3.1. Limpeza e desinfecção das instalações	página 05
3.2. Segurança e medidas de redução de risco	página 06
3.2.1. Medidas gerais de redução do risco	página 06
3.2.2. Medidas específicas de redução de risco	página 07
3.3. Área de isolamento	página 11
4. Atuação perante suspeita de doente com COVID-19	página 12
5. Circuitos de circulação de pessoas na instalação	página 14
6. Divulgação das medidas de redução de risco e regras	página 15
7. Conclusões	página 16
8. Bibliografia	página 17
9. Anexos	
Anexo 1 - Medidas de etiqueta respiratória	página 19
Anexo 2 - Regras de lavagem das mãos com SABA	página 20
Anexo 3 - Regras de correta utilização da máscara	página 21
Anexo 4 - Modelo de termo de responsabilidade	página 22
Anexo 5 - Fluxograma de um caso suspeito	página 23
Anexo 6 - Conteúdo dos expositores com as regras básicas	página 24

1. INTRODUÇÃO

Os coronavírus (CoV) são uma grande família de vírus que causam doenças que podem ir desde uma constipação comum a doenças mais graves. A COVID-19 é a doença provocada pelo coronavírus SARS-CoV-2.

A COVID-19 foi considerada uma Pandemia a 11 de março de 2020 pela Organização Mundial de Saúde. Em Portugal, as medidas de Saúde Pública têm sido implementadas de acordo com as várias fases de preparação e resposta a situações epidémicas, por forma a diminuir progressivamente a transmissão do vírus, prestar os cuidados de saúde adequados a todos os doentes e proteger a Saúde Pública.

Os sintomas mais frequentes da doença são febre, tosse, falta de ar e dificuldades respiratórias. Em casos mais graves, a infeção pode causar pneumonia, síndrome respiratória aguda grave, insuficiência renal e até a morte.

O modo de transmissão é idêntico ao da gripe sazonal. O vírus transmite-se de pessoa para pessoa através de gotículas libertadas durante a fala, tosse ou espirro. Os contactos mais próximos, a menos de 1 metro, com uma pessoa infetada podem representar, por isso, uma situação de risco. O contágio pode também verificar-se indiretamente através do contacto com gotículas ou outras secreções depositadas em objetos ou superfícies.

Os estudos demonstram que o vírus pode sobreviver durante várias horas nas superfícies e, por isso, é importante mantê-las limpas, utilizando produtos de limpeza e desinfecção habituais.

O período de incubação, ou seja, o tempo que decorre entre o momento em que uma pessoa é infetada e o aparecimento dos primeiros sintomas, pode variar entre 1 e 14 dias.

Os espaços onde decorre prática de atividade física, pelas suas características, podem ser locais de potencial transmissão da infeção por SARS-CoV-2, quer por contacto direto e/ou indireto. Por isso, medidas adicionais devem ser tomadas para assegurar a minimização da transmissão da doença nestes contextos.

O sucesso das medidas de Saúde Pública depende da colaboração de todos os cidadãos, das instituições e organizações, e da sociedade. É sabido que o risco de transmissão aumenta com a exposição a um número elevado de pessoas, especialmente em ambientes fechados como é o caso das instalações desportivas interiores (pavilhões, piscinas, ginásios, salas de exercício físico).

O desporto comporta características variadas, abrangendo diversas modalidades, que podem ir de modalidades individuais praticadas a solo e distantes de outros praticantes, a modalidades praticadas em grupo ou individualmente contra um ou vários adversários, em proximidade e contacto mais direto e prolongado. A tipologia de modalidades desportivas acarreta diferentes riscos, não só pelo número de pessoas envolvidas, mas também pelas características das mesmas, pelo que urge planear e implementar medidas específicas e contextualizadas, em conformidade com o risco de transmissão e exposição ao SARS-CoV-2, agrupando as modalidades em alto, médio e baixo risco.

A natação pura, enquanto modalidade desportiva é equiparada a modalidade de baixo risco pela Direção-Geral de Saúde, desde que todos os contextos em que se desenvolva possam ser

ajustados, para garantir o distanciamento físico permanente de pelo menos 3 metros entre praticantes.

No caso específico das piscinas, é possível afirmar que o problema central da transmissão da doença não é a água da piscina. Isto é, do ponto de vista químico, a água da piscina, desde que possua em permanência a concentração de desinfetante entre 1,0 – 2,0 mg/l e o pH inferior a 8,0, cumprindo todos os restantes procedimentos, como são a monitorização contínua dos parâmetros químicos, circulação adequada, lavagem de filtros, etc., estará certamente em boas condições microbiológicas⁽⁵⁾.

De todas as áreas de uma piscina, as que certamente têm um maior risco associado de contágio, são certamente os balneários, pois é nestas zonas que circulam muitas pessoas em simultâneo e os utentes tocam de forma repetida nos mesmos materiais. Para agravar esta situação, existe algo que certamente potencia ainda mais o risco de contágio nos balneários. O SARS-CoV-2 é um vírus respiratório, como tal transmite-se por pequenas gotículas (tão pequenas que não se veem e podem-se manter em suspensão no ar, ou em superfícies rígidas por horas). Ora, como resulta óbvio, nos balneários a quantidade de aerossóis que se forma, consequência dos banhos nos chuveiros, é elevadíssima, e dado que a transmissão se processa também por aerossóis que persistem no ar, estamos certamente confrontados com um ambiente onde existe um elevado risco de contágio⁽⁵⁾.

Por conseguinte, a entidade gestora do espaço onde decorra a prática de desporto ou competições desportivas, bem como as federações e os clubes, devem elaborar e implementar um Plano de Contingência próprio para a COVID-19, de acordo com o artigo 34.º-B do Decreto-Lei n.º 39-A/2020 de 16 de julho – Avaliação de risco nos locais de trabalho – e garantir que todos os colaboradores têm conhecimento das medidas nele descritas.

Desta forma, o objetivo principal do presente Plano de Contingência é preparar os serviços da Divisão de Desporto e Lazer da Câmara Municipal de Vila Franca de Xira (CMVFX), adstritos à Piscina Municipal da Quinta das Drogas, para gerir o risco de infeção por COVID-19 e enfrentar eventuais casos de doença, minimizando a sua transmissão e o seu impacto tanto nos locais de trabalho como na comunidade utilizadora desta instalação desportiva.

2. LOCAL DE PRÁTICA

O presente Plano de Contingência destina-se aos frequentadores (funcionários e utentes) do espaço de prática de atividade física no meio aquático, que constituem a Piscina Municipal da Quinta das Drogas.

Assim o local de prática da Piscina Municipal da Quinta das Drogas é o seguinte:

- Tanque de natação, com 16 metros de comprimento por 10 metros de largura, constituído por 4 pistas.

3. CONDIÇÕES DE HIGIENE E SEGURANÇA DAS INSTALAÇÕES

É sabido que o risco de transmissão aumenta com a exposição a um número elevado de pessoas, especialmente em ambientes fechados. Neste âmbito, os espaços fechados onde decorre

prática de atividade física, pelas suas características, podem ser locais de potencial transmissão da infeção por SARS-CoV-2⁽²⁾, como é o caso das piscinas municipais.

Por isso, medidas adicionais ao nível da higienização devem ser tomadas para assegurar a minimização da transmissão da doença nestes contextos e a implementação de regras para aumentar a segurança dos utilizadores e funcionários.

Caso se identifiquem casos suspeitos de frequentadores com sintomas da doença, as instalações dispõem de uma “área ou sala de isolamento” para onde estes serão encaminhados, no sentido de prosseguirem em segurança com o processo de confirmação e encaminhamento da situação, através do contacto com a linha telefónica SNS 24.

Paralelamente, a salvaguarda das condições gerais de higiene e segurança da piscina depende também do cumprimento escrupuloso das regras de conduta e boas práticas de utilização deste tipo de instalação, que estão patentes no Regulamento de Gestão e Funcionamento das Piscinas Municipais do Município de Vila Franca de Xira. Assim, apelamos aos utilizadores para cumprirem necessariamente com as indicações dos funcionários.

3.1. A LIMPEZA E DESINFEÇÃO DAS INSTALAÇÕES

Os estudos demonstram que o vírus pode sobreviver durante várias horas nas superfícies⁽³⁾. Se não houver uma limpeza e desinfeção adequada, e o aumento da sua frequência, as superfícies podem constituir-se como reservatórios de vírus e de outros microrganismos⁽⁴⁾.

No entanto, a utilização regular de desinfetantes eficazes elimina o vírus e evita a sua proliferação no interior da instalação. De acordo com as orientações da Direção-Geral de Saúde (DGS), os produtos de limpeza utilizados para desinfeção devem conter 0,1 % à base de Cloro, ou 70% de álcool.

Com base nestas orientações^(2,4), foi aumentada a carga horária do serviço de limpeza e alterado o plano de higienização, por forma a garantir o cumprimento das tarefas que se elencam:

- Desinfeção permanente das mãos e do calçado à entrada para a instalação;
- Lavagem e desinfeção do chão dos espaços comuns, pelo menos 2 vezes por dia;
- As superfícies de maior contacto (puxadores de portas, interruptores, corrimões, balcões, torneiras, etc.) são desinfetados com uma frequência mínima de 6 vezes por dia. (A frequência será adaptada ao horário diário de abertura ao público);
- O chão das instalações sanitárias é lavado e desinfetado, no mínimo, 3 vezes por dia;
- Os vestiários, balneários e locais de prática de atividade física são higienizados antes e após cada período de utilização;
- O material de apoio (pranchas e pool buoys) a utilizar, será desinfetado após a sua utilização.
- Os materiais e equipamentos de toque frequente na piscina (nos locais onde se deixam os chinelos e toalhas, os corrimões das escadas de acesso ao tanque, os materiais didáticos e as zonas de cais) são higienizados antes e após cada período de utilização).

3.2. A SEGURANÇA E MEDIDAS DE REDUÇÃO DE RISCO

Com base na evidência científica atual, o vírus SARS-CoV-2 transmite-se principalmente através de⁽²⁾:

- Contacto direto: disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas (a menos de 2 metros);
- Contacto indireto: contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.

É sabido que o risco de transmissão aumenta com a exposição a um número elevado de pessoas, especialmente em ambientes fechados. Neste âmbito, os espaços fechados onde decorre prática de atividade física, pelas suas características, podem ser locais de potencial transmissão da infeção por SARS-CoV-2⁽²⁾.

Por isso, medidas adicionais devem ser tomadas para assegurar a minimização da transmissão da doença nestes contextos⁽²⁾ e aumentar a segurança dos utilizadores e funcionários.

3.2.1. MEDIDAS GERAIS DE REDUÇÃO DE RISCO

Apresentam-se as seguintes medidas gerais:

- a) Garantir todos os Equipamentos de Proteção Individual (EPI) necessários aos funcionários;
- b) Reforço de informação sobre regras de prevenção e medidas de redução de risco – divulgação a funcionários e utilizadores das regras e medidas, com o objetivo de sensibilizar para a importância do seu cumprimento;
- c) Etiqueta respiratória – uso obrigatório e permanente de máscara no interior da instalação, à exceção dos momentos de realização da prática desportiva;
- d) Desinfeção das mãos e correta lavagem – estão disponíveis dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (SABA) ou solução à base de álcool, à entrada da instalação, junto às receções, entradas de casas de banho e da nave da piscina;
- e) Medidas de distanciamento físico – manutenção obrigatória de distanciamento físico mínimo entre pessoas de 2 metros no interior das instalações, e de 3 metros durante a prática de exercício físico. Cumprimento dos circuitos delineados para circulação dos utilizadores para evitar aglomerados, filas de espera e cruzamentos de pessoas;
- f) Redução da lotação das instalações – a medida de distanciamento físico implica uma redução substancial da lotação dos espaços, que evita os ajuntamentos de pessoas e permite a manutenção de distâncias de segurança;
- g) Interdição ao público espetador e acompanhante. Apenas é permitida a entrada para procedimentos administrativos, esclarecimento e informações (mediante a lotação da zona de atendimento ao público), e aos utentes pré marcados (entrada na instalação 10 minutos antes do início da atividade na piscina);
- h) A utilização da piscina é organizada em blocos horários pré-definidos de 45 minutos, para permitir o tempo necessário à desinfeção e higienização das instalações e equipamentos de maior contacto, antes e após cada período de utilização;

- i) Não é aconselhada a utilização por parte das populações de risco acrescido – não é aconselhada a prática a doentes crónicos, maiores de 65 anos e grávidas, de acordo com as recomendações da DGS.
- j) Reforço da higienização e limpeza das instalações – aumento da frequência da limpeza e desinfecção dos espaços, superfícies e materiais, várias vezes ao dia e após cada utilização;
- k) Aumento do arejamento e renovação do ar dos espaços fechados – promover a ventilação e arejamento natural dos espaços (locais de prática de atividade desportiva e vestiários/balneários) após cada utilização e durante pelo menos 20 minutos;
- l) Responsabilização individual dos praticantes – deverão todos os utilizadores assumir formalmente o compromisso que não frequentarão as instalações em caso de apresentarem sintomas relacionados com a COVID-19, e que cumprirão com as regras de prevenção do contágio, através da assinatura de um termo de responsabilidade, de acordo com o Anexo 4 deste Plano;
- m) Manter um registo permanente, devidamente autorizado, dos funcionários e utilizadores (nome, e-mail e contacto telefónico), que frequentam a piscina, por data e hora (entrada e saída), para efeitos de eventual vigilância epidemiológica⁽¹⁾.

Os balneários são os espaços considerados mais sensíveis da instalação no âmbito da prevenção da transmissão da COVID-19⁽⁵⁾, por constituírem locais fechados onde se formam aerossóis que facilitam a disseminação de gotículas respiratórias, bem como porque todas as superfícies são de contacto frequente, à exceção das paredes e tetos. Por conseguinte, como medida de redução de risco, numa primeira fase não será permitida a utilização de balneários para toma de duche.

3.2.2. MEDIDAS ESPECÍFICAS DE REDUÇÃO DE RISCO

Considerando a necessidade imperiosa de promover um desconfinamento progressivo e cauteloso, que assegure o cumprimento das regras de distanciamento físico, higiene, prudência e segurança sanitária na contenção da propagação da doença COVID-19, pretende o Município de Vila Franca de Xira retomar o funcionamento da Piscina Municipal da Quinta das Drogas, numa 1ª fase apenas com a utilização livre da piscina;

A atividade letiva enquadrada (aulas de natação e hidroginástica) iniciar-se-á posteriormente, numa 2.ª fase.

Atendendo à especificidade do atual contexto pandémico, a utilização livre tem as seguintes características nesta fase:

- De ser marcada previamente (preferencialmente por telefone ou e-mail). Está limitada à lotação de cada bloco horário, bem como à capacidade de cada balneário. Pelo que é limitada igualmente pelo género;
- Cada utente só pode utilizar/reservar até 3 vezes por semana, no máximo;
- Cada utente apenas pode marcar/reservar utilizações num período de 7 dias a contar da presente data;

- A utilização livre ao fim-de-semana será reservada preferencialmente para pais e crianças (1 criança por pai/mãe, obrigatoriamente);
- De 2ª a 6ª feira, a utilização é dirigida preferencialmente à população adulta.

A utilização dos espaços comuns pelos utentes das piscinas requer o cumprimento de um conjunto de medidas específicas e regras, para diminuir o risco de transmissão da doença:

a) Na entrada da instalação

- O acesso será limitado numa primeira fase apenas a utentes no regime de utilização livre, não se permitindo a frequência de acompanhantes, para evitar aglomerados desnecessários no interior da instalação;
- O acesso a pessoas que pretendam um atendimento presencial é limitado à lotação do espaço de atendimento ao público;
- O acesso à instalação deverá se verificar à hora programada para utilização da piscina;
- O utente deverá se apresentar com a máscara já colocada;
- Deverá desinfetar o calçado (nos tapetes) e as mãos, com a solução de base alcoólica disponibilizada;
- Será registada a entrada numa folha de registos;
- Será lida e confirmada a temperatura corporal através de um termómetro, sem contacto físico. Será impedida de entrar a pessoa que apresente uma medição igual ou superior a 38,0 graus centígrados;
- O utente será sensibilizado para o cumprimento das regras que constam das medidas de redução de risco de transmissão da COVID-19, e que dependem da sua responsabilidade individual;
- O utente será encaminhado para o interior da instalação através de circuito de circulação próprio.

b) Hall de entrada e acesso aos vestiários

- Estes espaços deverão ser utilizados apenas com o objetivo de acesso aos vestiários e zona de atendimento ao público, pelo que não será possível a utilização como sala de estar/espera onde se desenvolva atividade social;
- O utente deve manter a máscara colocada;
- A distância de segurança de 2 metros deverá ser mantida entre pessoas;
- Deverá ser evitado o contacto desnecessário com superfícies e materiais.

c) Casas de banho públicas

- São destinadas exclusivamente à utilização por parte dos utentes da piscina, que deverá ser reduzida ao estritamente necessário;
- Existe dispensador de solução alcoólica desinfetante à entrada da casa de banho, para ser utilizado obrigatoriamente pelo utente que acede ao espaço;
- O utente deve manter a máscara colocada durante todo o período de utilização deste tipo de espaço;
- Deverá ser evitado o contacto desnecessário com todas as superfícies e materiais;
- Pede-se o apoio aos utentes para informarem da necessidade de intervenção higienizante, caso tal se verifique, junto do serviço de atendimento ao público;
- Poderão estar as casas de banho temporariamente interditas, para a realização das operações de limpeza e desinfeção.

d) Bancadas e espaços de visionamento das atividades

- Estes espaços estão interditos à utilização, como medida de prevenção da ocorrência de aglomerados de pessoas, salvo casos com autorização prévia.

e) Vestiários e balneários

Os balneários são os espaços considerados mais sensíveis da instalação no âmbito da prevenção da transmissão da COVID-19⁽⁵⁾, por constituírem locais fechados onde se formam aerossóis que facilitam a disseminação de gotículas respiratórias, bem como porque todas as superfícies são de contacto frequente, à exceção das paredes e tetos.

Por conseguinte, é fundamental que sejam cumpridas as orientações e recomendações das autoridades de saúde⁽¹⁾:

- Caso disponham de alternativa, os utentes devem evitar a utilização dos balneários e/ou chuveiros. Assim, numa primeira fase não será permitida a utilização de balneários para toma de duche, devendo os utentes passar-se por água no duche do lava-pés de acesso à nave da piscina.
- A lotação máxima permitida dos vestiários e balneários é definida, por forma a permitir a manutenção do distanciamento físico permanente de pelo menos 2 metros entre utilizadores, na utilização dos cacifos, áreas de circulação e toma de duche;

Tendo em conta esta orientação, a lotação de serviço (o número máximo admissível de utentes a utilizar a instalação em simultâneo) das piscinas interiores fica diretamente dependente da capacidade de respeitar essa regra. Desta forma, e atendendo às características e condições dos vestiários/balneários de cada piscina municipal do concelho, apresentam-se as respetivas lotações de serviço:

	Piscina Póvoa	Lotação
Balneário Feminino	10 utentes	20 utentes
Balneário Masculino	10 utentes	
	Piscina Forte	
Balneário Feminino	16 utentes	32 utentes
Balneário Masculino	16 utentes	
	Piscina Alverca	
Balneário Feminino	10 utentes	20 utentes
Balneário Masculino	10 utentes	
	Piscina Drogas	
Balneário Feminino	4 utentes	8 utentes
Balneário Masculino	4 utentes	
	Piscina VFXira	
Balneário Geral Feminino	27 utentes	66 utentes
Balneário Geral masculino	27 utentes	
Balneário Grupo Feminino	6 utentes	
Balneário Grupo Masculino	6 utentes	

- Estão assinalados de forma visível quais os cacifos que podem ser utilizados;
- Será realizada a limpeza, higienização e desinfecção dos cacifos, cabides, e instalações sanitárias, após cada utilização;
- Não será permitida a utilização de secadores de cabelo;
- Não será permitido beber água diretamente da torneira, devendo o utente trazer consigo uma garrafa individual ou cantil;
- Uso obrigatório e permanente de máscara no interior do espaço, à exceção do momento de toma de banho no lava-pés de acesso à nave da piscina;
- Realização de arejamento e ventilação dos espaços, durante pelo menos 20 minutos, entre períodos de utilização.

A utilização dos vestiários deverá respeitar ainda as seguintes regras:

- a) Não é permitida a entrada de acompanhantes, devido à limitação do número de pessoas dentro do espaço;
- b) A entrada dos praticantes processa-se 10 minutos antes do horário de início da respetiva sessão. No final da atividade, dispõem igualmente de 10 minutos para utilização do espaço;
- c) Os utentes deverão trazer chinelos devidamente higienizados para utilização na zona de vestiário e nave da piscina;
- d) Para a guarda dos seus pertences nos cacifos, os utentes deverão utilizar obrigatoriamente sacos de plástico para os colocar (mochila, roupa, calçado, etc.), e fechar no armário. Pretende-se, deste modo, evitar o contacto direto desses objetos com as superfícies dos armários cacifos;
- e) Os utentes devem higienizar as mãos antes e depois da utilização das instalações sanitárias, que deverá ser reduzida ao estritamente necessário;
- f) Tendo em conta o mesmo princípio, os utentes das atividades aquáticas necessitam trazer igualmente mais um saco de plástico para guardar a toalha e a máscara (podem utilizar uma carteira plástica própria para este efeito), no interior da piscina.

Apelamos à compreensão dos utentes para a importância de permanecer nestes espaços o tempo estritamente necessário para trocar de roupa, dado que nesta fase é contraproducente ser utilizado para confraternização social.

f) Nave da piscina e durante a atividade

Nas piscinas onde seja possível prescindir da utilização dos balneários para a toma de duche, como o caso da Piscina Municipal da Quinta das Drogas, deverão os utentes fazê-lo no chuveiro junto ao lava-pés de acesso à nave da piscina. Nesta fase é fundamental que este seja célere, para evitar a formação de aerossóis em quantidade excessiva.

Na entrada para a nave da piscina e com a máscara colocada, os utentes devem desinfetar as mãos com a solução de base alcoólica disponibilizada, e dirigir-se ao local apropriado onde deixarão o saco de plástico com os seus pertences (toalha, máscara e eventualmente uma garrafa de água) utilizando o trajeto assinalado.

No interior da nave e cais da piscina, os utentes devem obrigatoriamente respeitar a distância de segurança de 2 metros entre si, bem como com os funcionários da piscina.

De acordo com as orientações da DGS, recomenda-se aos utilizadores o uso de óculos de natação dentro da piscina e área circundante, de modo a evitar tocar com as mãos nos olhos.

Os utentes no regime de utilização livre deverão utilizar as pistas que estão assinaladas. O limite máximo de utentes livres por pista consiste em 2.

No interior do tanque da piscina e durante a prática da atividade, deve ser mantida uma distancia de 3 metros entre pessoas, de acordo com as indicações da DGS. Apenas em casos estritamente necessários, em que esteja em risco a segurança e integridade física dos praticantes, poderá o técnico ou funcionário da piscina se aproximar e prestar o devido apoio.

Nesta fase, o material de apoio disponível para utilização consiste apenas em pranchas e pool buoys. No decorrer de cada sessão ou treino, os materiais não devem ser partilhados por diferentes utentes.

No final da atividade (momento de saída da água), cada utente deverá aguardar, com o devido distanciamento, a sua vez para subir a escada, colocar a máscara e dirigir-se para o respetivo vestiário.

A toma célere de duche no final da atividade (no chuveiro do lava-pés) é opcional. Nesta fase é fundamental que consista somente numa passagem rápida por água, para retirar o cloro da superfície da pele.

g) A lotação dos espaços de prática

Tal como preconizado pela Autoridade de Saúde⁽²⁾, os treinos e aulas nas piscinas deverão contemplar a redução de participantes, assegurando que a lotação máxima é reduzida, de forma a garantir o distanciamento físico de pelo menos 3 metros entre praticantes.

As crianças até aos 5 anos não são contabilizadas como 1 utente em termos de lotação. Neste caso, um adulto e uma criança até 5 anos contam apenas como 1 elemento na lotação. As crianças a partir de 5 anos já contam na lotação, pelo que ao utilizarem a piscina acompanhadas necessariamente por um adulto, contam como 2 pessoas para o total de utilizações.

Numa fase posterior, quando reabrirem todas as piscinas e forem permitidas as aulas de hidroginástica e adaptação ao meio aquático, a lotação máxima por pista será estabelecida de acordo com a tipologia de cada tanque de natação, nomeadamente da área disponível com a profundidade adequada, em conjugação com a regra do distanciamento físico em vigor entre praticantes.

Estas lotações poderão ser posteriormente alteradas de acordo com a evolução da pandemia, com o reforço ou aliviar de medidas, para adaptar as regras e instalações aos requisitos da DGS, sempre que necessário.

3.3. ÁREA/SALA DE ISOLAMENTO

Foi definida a seguinte área de isolamento, para onde serão encaminhados os casos suspeitos que apresentem sintomas da doença:

- Sala do vestiário das pessoas portadoras de necessidades especiais.

Nesta área estará disponível 1 kit com água e alguns alimentos não perecíveis, solução antisséptica de base alcoólica, toalhetes de papel e máscaras cirúrgicas, para serem utilizadas pela pessoa suspeita⁽⁴⁾.

4. ATUAÇÃO PERANTE SUSPEITA DE DOENTE COM COVID-19

A COVID-19 é uma doença causada pela infeção pelo novo Coronavírus (SARS-CoV-2). A doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, odinofagia (dor de garganta), dores musculares generalizadas, cefaleias (dores de cabeça), fraqueza, e, com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia⁽²⁾. Estes são os denominados critérios clínicos compatíveis com caso suspeito.

Paralelamente, um caso suspeito de infeção poderá ser identificado igualmente por critérios epidemiológicos⁽³⁾:

- História de viagem para áreas com transmissão comunitária ativa nos 14 dias antes do início dos sintomas;
- Contacto com caso confirmado ou provável infeção por SARS-CoV-2/COVID-19, nos 14 dias antes do início dos sintomas;
- Profissional de saúde ou pessoa que tenha estado numa instituição de saúde onde são tratados doentes com COVID-19.

Qualquer pessoa, seja funcionário ou utilizador, que apresente critérios compatíveis com caso suspeito, deve ser considerado como possível caso suspeito de COVID-19.

De acordo com o Plano de Contingência COVID-19 da CMVFX e Serviços Municipalizados de Água e Saneamento (SMAS)⁽³⁾, qualquer trabalhador municipal ou colaborador com sinais e sintomas de COVID-19 e ligação epidemiológica, com critérios compatíveis com a definição de caso suspeito, deve informar, preferencialmente por via telefónica, a Divisão de Recursos Humanos da CMVFX (263270925) ou os Recursos Humanos dos SMAS (263200600 – Ext. 5242), e dirigir-se para a área de “isolamento”, definida, utilizando o trajeto/circuito próprio. A Divisão de Recursos Humanos da Câmara Municipal e os Serviços Municipalizados de Água e Saneamento devem contactar, de imediato, o Gabinete Médico e de Enfermagem da ASAL (263287618), que deve prestar assistência e informação e reportar o caso ao Gabinete de Gestão do Covid-19 (GGC19).

Independentemente de a suspeição recair sobre um funcionário ou utente, deverão ser seguidos os seguintes procedimentos:

Sempre que possível, deve ser assegurada a distância de segurança do suspeito. Quem o acompanhar (funcionário ou colaborador municipal) deve colocar, momentos antes de se iniciar esta assistência, uma máscara cirúrgica, bata descartável, óculos e luvas descartáveis, para além do cumprimento das precauções básicas de controlo de infeção quanto à higiene das mãos, após contacto com o suspeito;

O doente (caso suspeito de COVID-19) já na “área de isolamento”, deve colocar a máscara cirúrgica, se a sua condição clínica o permitir e contactar o SNS 24 (808 24 24 24). Deve ser verificado se a máscara se encontra bem ajustada (ou seja: ajustamento da máscara à face, de modo a permitir a oclusão completa do nariz, boca e áreas laterais da face. Em homens com barba, poderá ser feita uma adaptação a esta medida - máscara cirúrgica complementada com um lenço de papel). Sempre que a máscara estiver húmida, deve ser substituída por outra;

A partir daqui deverão ser seguidas as orientações da SNS 24.

Após avaliação, o SNS 24 informa o doente:

- Se não se tratar de caso suspeito de COVID-19: define os procedimentos adequados à situação clínica do doente;
- Se se tratar de caso suspeito de COVID-19: o SNS 24 contacta a Linha de Apoio ao Médico (LAM), da Direção-Geral da Saúde, para validação da suspeição.

Desta validação o resultado poderá ser:

- Caso Suspeito Não Validado. O SNS 24 define os procedimentos habituais e adequados à situação clínica do doente. Caso seja funcionário ou colaborador do município, informa o Gabinete Médico e de Enfermagem da ASAL, que reporta à Divisão de Recursos Humanos da CMVFX ou aos Recursos Humanos dos SMAS;
- Caso Suspeito Validado. A DGS ativa o Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), o Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA) e a Autoridade de Saúde Regional, iniciando-se a investigação epidemiológica e a gestão de contactos. No caso do trabalhador municipal, deverá comunicar ao Gabinete Médico e de Enfermagem, que informará o GGC19 de um caso suspeito validado.

Na situação de caso suspeito validado: o doente deverá permanecer na “área de isolamento” (com máscara cirúrgica, desde que a sua condição clínica o permita), até à chegada da equipa do INEM, ativada pela DGS, que assegura o transporte para o Hospital de referência, onde serão colhidas as amostras biológicas para testes laboratoriais. Neste caso é expressamente interdito o acesso à “área de isolamento”, exceto do pessoal do INEM ou do Gabinete Médico e de Enfermagem da ASAL devidamente equipado.

Caso ocorra um caso suspeito validado:

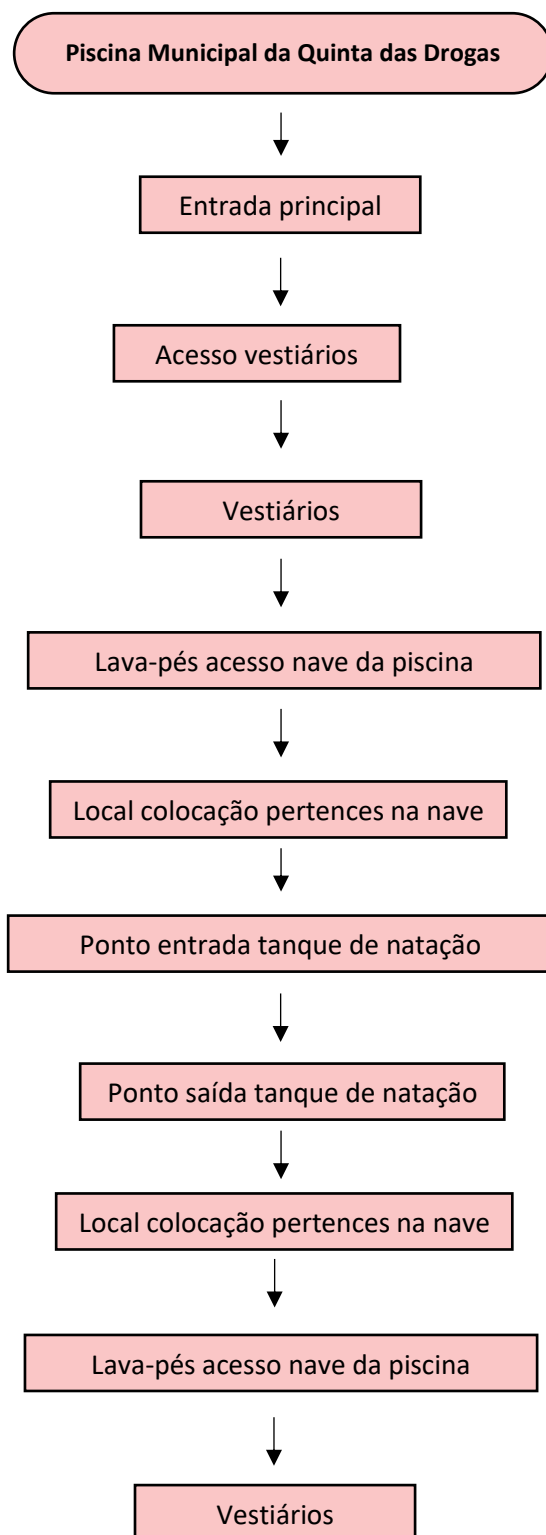
- Sendo trabalhador municipal ou colaborador, o GGC19 tomará as medidas adequadas previstas no respetivo Plano de Contingência;
- A área de isolamento ficará interdita até ser descontaminada.

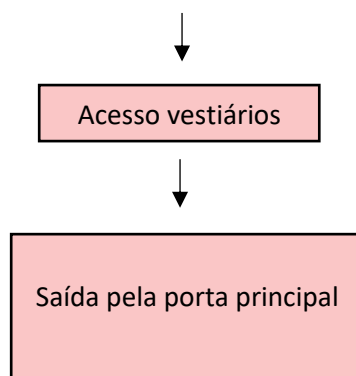
O GGC19 determinará a limpeza e desinfeção da área de isolamento, bem como do local de trabalho do doente (caso seja trabalhador municipal), conforme anexo III do Plano de Contingência do Município, e determinará o armazenamento dos resíduos do doente, que devem ser segregados e enviados para operador licenciado para gestão de resíduos hospitalares com risco biológico.

No anexo 5 deste Plano encontra-se um fluxograma que esquematiza de forma sintética os procedimentos a adotar, perante um caso suspeito de doente com COVID-19.

5. CIRCUITOS DE CIRCULAÇÃO DE PESSOAS NA INSTALAÇÃO

Foram delineados e implementados os seguintes circuitos de circulação de pessoas no sentido de evitar aglomerados, filas de espera e cruzamentos de pessoas, procurando diminuir o risco de transmissão da doença:





6. DIVULGAÇÃO DAS MEDIDAS DE REDUÇÃO DE RISCO E REGRAS

O sucesso das medidas de redução de risco depende da colaboração de todas as pessoas que frequentam as instalações, desde os funcionários e colaboradores, aos utentes livres.

Sabendo-se que o risco de transmissão do SARS-COV-2 aumenta com a exposição a um número elevado de pessoas e especialmente em ambientes fechados, como é o caso das piscinas públicas interiores, deve ser do interesse de todos que sejam cumpridas as regras de prevenção e implementadas diariamente as medidas de redução de risco anteriormente referidas, para assegurar a minimização da transmissão da doença e aumentar a segurança dos utilizadores.

No âmbito da divulgação das regras e medidas, são utilizadas as seguintes estratégias:

- Realização de ação de sensibilização com os funcionários e colaboradores (da empresa de limpeza);
- Afixação de cartazes explicativos a sensibilizarem para as medidas de etiqueta respiratória (disponível em: <https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/03/Diapositivo23-1024x1024.png>) – anexo 1 deste Plano, higienização das mãos disponível em: https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/03/01-DGS_lavarmaos_alcool_adultos.pdf) – anexo 2 deste Plano, e correta utilização da máscara (disponível em: <https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/05/Máscaras2.pdf>) – anexo 3 deste Plano;
- Aplicação de fitas autocolantes no chão a identificar os circuitos de circulação dos utilizadores, de forma a evitar aglomerados, filas de espera e cruzamentos de pessoas;
- Colocação de 2 expositores (do tipo enara) a divulgar as regras básicas de prevenção da transmissão da doença em pontos estratégicos da instalação – anexo 6;
- Afixação do presente Plano de Contingência COVID-19 específico da instalação e do Plano de Contingência da CMVFX e SMAS à entrada da piscina;
- Os funcionários divulgam permanentemente as regras aos utilizadores;
- A assinatura do termo de responsabilidade referido na alínea j) do ponto 3.2.1. deste Plano, e que se encontra em anexo (n.º 4), constitui igualmente uma estratégia de divulgação das regras, com o objetivo de ser assumido o compromisso individual de cada utilizador da instalação pela sua obediência;

- A divulgação das regras de prevenção da COVID-19 que constam deste Plano, através de vídeo disponível no canal de YouTube da Câmara Municipal de Vila Franca de Xira: <https://youtu.be/Y7Og1O38c6A>

7. CONCLUSÕES

O presente Plano de Contingência COVID-19 para a Piscina Municipal da Quinta das Drogas foi elaborado com base no plano geral de contingência para os serviços da CMVFX e adaptado ao contexto próprio deste tipo de instalação desportiva, em consonância com as orientações da DGS.

O objetivo principal do presente Plano de Contingência é preparar os serviços da Divisão de Desporto e Lazer da CMVFX, adstritos à Piscina Municipal da Quinta das Drogas, para gerir o risco de infeção por COVID-19 e enfrentar eventuais casos de doença, minimizando a sua transmissão e o seu impacto tanto neste local de trabalho como na comunidade utilizadora desta instalação desportiva.

A atual versão deste Plano destina-se à primeira fase de retoma do funcionamento das piscinas municipais do concelho de Vila Franca de Xira durante a pandemia da COVID-19, em que a Piscina Municipal da Quinta das Drogas reabre ao público apenas no regime de utilização livre.

Tal como foi inicialmente referido na introdução deste documento, o sucesso das medidas de Saúde Pública depende da colaboração de todos os cidadãos, das instituições e organizações, e da sociedade, pelo que neste âmbito é fundamental a colaboração dos utilizadores para o cumprimento escrupuloso das diretivas que constam deste documento, bem como das regras de conduta e boas práticas de utilização da piscina que estão patentes no Regulamento de Gestão e Funcionamento das Piscinas Municipais do Município de Vila Franca de Xira.

A todos os utentes do regime de utilização livre pedimos que assumam o compromisso de não virem às nossas instalações se apresentarem registos de tosse, espirros, dificuldade respiratória, sintomas de doença ou temperatura elevada. Bem como que assumam o compromisso de não virem à piscina se tiverem um irmão ou familiar que more na mesma habitação, que apresente sintomas suspeitos de doença, ou no caso de terem contactado nos últimos 14 dias com pessoa diagnosticada com COVID-19.

Este plano deve ser atualizado sempre que necessário, de acordo com a evolução da pandemia, com o reforço ou aliviar de medidas, em estreita colaboração com as entidades de saúde, para adaptar as regras e instalações aos requisitos da DGS sempre que necessário.

A CMVFX pretende reativar as atividades nas piscinas municipais de forma sustentada, sem pressas e sem queimar etapas, assumindo sempre muita responsabilidade, solidariedade e compromisso institucional e social, não esquecendo a resiliência necessária para superarmos todos esta crise.

8. BIBLIOGRAFIA

1. Orientação n.º 36/2020 da Direção-Geral de Saúde, de 25/08/2020 e atualizada a 31/03/2021. COVID-19: Desporto e Competições Desportivas.
2. Orientação n.º 30/2020 da Direção-Geral de Saúde, de 29/05/2020 e atualizada a 03/07/2020. COVID-19: Atividade Física e Desporto. Espaços de Prática de Exercício Físico e Desporto, e Competições Desportivas de Modalidades Individuais sem Contacto.
3. Plano de Contingência COVID-19 da Câmara Municipal de Vila Franca de Xira e Serviços Municipalizados de Água e Saneamento, de março de 2020. Aditamento n.º 1.
4. Orientação n.º 14/2020 da Direção-Geral de Saúde, de 21/03/2020. Infecção por SARS-CoV-2 (COVID-19). Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares.
5. Manual de boas práticas para a reabertura de piscinas públicas – COVID-19, do Grupo CIMAI, de maio de 2020.
6. Comunicado n.º 14/2020 da Federação Portuguesa de Natação, de 24/04/2020. COVID-19 – Normativas a implementar no funcionamento das piscinas com vista à reabertura.

9. Anexos

Anexo 1 - Medidas de etiqueta respiratória

NOVO CORONAVÍRUS COVID-19

Medidas de etiqueta respiratória



Ao TOSSIR ou ESPIRRAR não use as mãos, elas são um dos principais veículos de transmissão da doença. Use um **LENÇO DE PAPEL** ou o **ANTEBRAÇO**.



DEITE O LENÇO AO LIXO e **LAVE** sempre as mãos a seguir a tossir ou espirrar.

EM CASO DE SINTOMAS, LIGUE  **SNS 24** **808 24 24 24**



disponível em: <https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/03/Diapositivo23-1024x1024.png>

Anexo 2 – Regras de lavagem das mãos com SABA

NOVO CORONAVÍRUS

COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS

(com uma solução à base de álcool)

 **Duração total do procedimento: 20 segundos**

01



Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies

02



Esfregue as palmas das mãos, uma na outra

03



Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa

04



Palma com palma com os dedos entrelaçados

05



Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa

06



Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa

SEJA UM AGENTE DE SAÚDE PÚBLICA

Partilhe informação e boas práticas sobre o COVID-19

Anexo 3 – Regras de correta utilização da máscara

COVID-19

MÁSCARAS

COMO COLOCAR

- 1º**
LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR
- 2º**
VER A POSIÇÃO CORRETA

Verificar o lado correto a colocar voltado para a cara (ex: na máscara cirúrgica lado branco, com arame para cima)
- 3º**
COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS
- 4º**
AJUSTAR AO ROSTO

Do nariz até abaixo do queixo
- 5º**
NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS

DURANTE O USO

- 1º**
TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA
- 2º**
NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR
- 3º**
NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA

Se o fizer, lavar as mãos de seguida

COMO REMOVER

- 1º**
LAVAR AS MÃOS ANTES DE REMOVER
- 2º**
RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS
- 3º**
DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA
- 4º**
LAVAR AS MÃOS

TRANSPORTE E LIMPEZA DE MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS

1. Manter e transportar as máscaras em invólucro fechado, respirável, limpo e seco.
2. Caso utilize máscara comunitária, deve confirmar que esta é certificada.
3. Lavar e secar, após cada utilização, seguindo as indicações do fabricante.
4. Verificar nas indicações do fabricante o número máximo de utilizações.

#SEJAUMAGENTEDESUAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

disponível em: <https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/05/Máscaras2.pdf>

Anexo 4 – Modelo de termo de responsabilidade



REDES.01



Cartão nº ____/____

Termo de Responsabilidade

Eu, _____, Utente; Encarregado de Educação de _____ (nome do menor) (risco o não aplicável), declaro que fui devidamente informado sobre as normas de retoma às instalações, no âmbito da atual fase de desconfinamento de COVID-19, nas Piscinas Municipais do Concelho de Vila Franca de Xira.

Concordo e aceito respeitar todas as normas presentes no Plano de Contingência COVID-19, bem como as restantes recomendações da Direção-Geral de Saúde. Informo que tenho conhecimento e compreendo os riscos e as vias de transmissão da COVID-19, e aceito cumprir todas as medidas para limitar a sua disseminação/mitigação nomeadamente: adotar um comportamento socialmente responsável, cumprir de forma exemplar as medidas gerais recomendadas pela Direção-Geral da Saúde, designadamente, referente a etiqueta respiratória, a higienização das mãos, o distanciamento físico, a utilização de máscara nos locais obrigatórios e controlo de temperatura. Monitorizarei os meus sinais e sintomas, nomeadamente febre, tosse e dificuldade respiratória, antes e durante a prática desportiva, em particular, nas vésperas de utilização; informarei as instalações, de imediato, relativamente a eventuais contactos com indivíduos suspeitos de COVID-19 ou com casos confirmados de infeção por SARS-CoV-2, bem como da manifestação de sinais e sintomas de COVID-19, nomeadamente febre, tosse, ou dificuldade respiratória. Declaro não ter / que não tem (risco o não aplicável) qualquer contraindicação para a prática desportiva da atividade física.

Declaro que li e aceito o Regulamento de Gestão e Funcionamento das Piscinas Municipais, o Plano de Contingência COVID-19, as Normas de Inscrição e Frequência em Atividades promovidas pelo Município e em Utilização Livre das Piscinas Municipais, e o definido no edital de planificação anual da Época Desportiva nas Piscinas Municipais.

_____ (local), ____ de _____, de _____

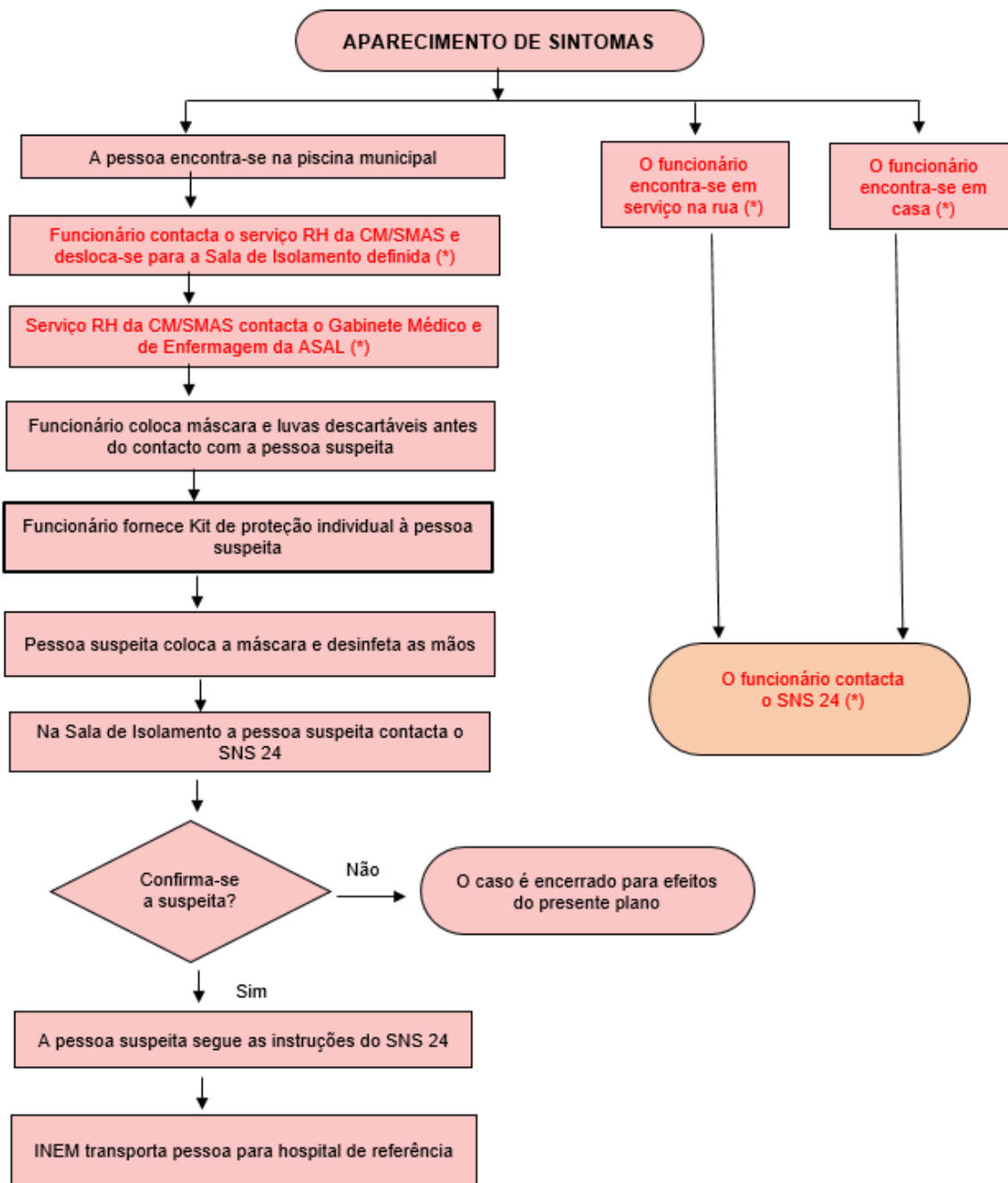
_____ (assinatura)

O presente termo de responsabilidade respeita a legislação aplicável no âmbito da proteção de dados e da política de privacidade do Município de Vila Franca de Xira.

RE17.00

Anexo 5 – Fluxograma de um caso suspeito

FLUXOGRAMA DE UM CASO SUSPEITO



(*) – Apenas diz respeito a funcionários e colaboradores da CM/SMAS

Anexo 6 – Conteúdo dos expositores (do tipo enara) com as regras básicas

PREVENÇÃO

COVID-19

USAR MÁSCARA
Obrigatório o uso de máscara no interior das instalações. Não obrigatório durante a realização de exercício físico

USAR ÓCULOS DE NATAÇÃO
Recomendado o uso de óculos de natação dentro da piscina e área circundante, de modo a evitar tocar com as mãos nos olhos

HIGIENIZE AS MÃOS
Obrigatoriedade de higienização das mãos ao entrar no edifício da piscina, nos WCs, no caso das piscinas e sala(s) de exercício físico

DISTANCIAMENTO SOCIAL
Deve manter a distância de segurança de 2 metros no interior da instalação e 3 metros durante a prática de atividade física

EVITE CONTACTO
Evite tocar desnecessariamente em toda e qualquer superfície

