



Plano de Contingência **COVID-19**

10 de março de 2020

Plano de Prevenção e Atuação Face ao Coronavírus COVID-19

A Federação de Ginástica de Portugal (FGP) acompanha a evolução da situação epidémica do novo coronavírus 2019-nCoV, divulgada pelas entidades de saúde competentes, nomeadamente Organização Mundial de Saúde e Direção-Geral de Saúde.

O objetivo deste documento pretende implementar algumas medidas com vista a diminuir o risco de contágio entre os seus trabalhadores e, deste modo, minimizar o impacto de uma eventual situação epidémica, sobre a atividade da FGP.

Privilegiando a objetividade e rápida operacionalização das medidas de prevenção e de atuação em caso de suspeita de colaborador/a ou utente contaminado/a, o presente Plano de Contingência, integra um referencial de atuação para essa situação.

Atenta a importância do conhecimento relativamente às formas de atuação, por todos os trabalhadores, o Plano de Contingência será divulgado entre os/as colaboradores/as da FGP.

Pretende-se assim, disponibilizar um documento claro e de fácil acesso, que permita à FGP prevenir e atuar em caso de necessidade, com fundamento técnico e prontidão.

OS CORONAVÍRUS

Os Coronavírus são uma família de vírus conhecidos por causar doença em animais e no ser humano.

No ser humano, a infeção mais comum é a infeção respiratória e, habitualmente, assemelha-se a uma gripe comum.

O NOVO CORONAVÍRUS SARS-CoV-2

O novo coronavírus, designado **SARS-CoV-2**, foi identificado em dezembro de 2019, na cidade de Wuhan, na China, não estando ainda confirmada a fonte infecciosa.

TRANSMISSÃO DA INFEÇÃO

A transmissão do vírus entre seres humanos foi confirmada, sabendo-se que a mesma ocorre de pessoa a pessoa, através de gotículas respiratórias libertadas ao falar, tossir ou espirrar.

Pode ocorrer igualmente:

- Por contacto de portador ativo para indivíduo não contaminado quando este último toque em partes do corpo ou da roupa do contaminado e as leva à sua boca, olhos ou nariz;
- Quando indivíduo não contaminado leva a mão à boca, olhos ou nariz, após ter tocado em áreas recentemente contaminadas, designadamente, superfícies como mesas, puxadores, etc.

Mais informações [AQUI](#)

SINAIS E SINTOMAS

As pessoas infetadas pelo **SARS-CoV-2** podem apresentar sinais e sintomas associados a infeção respiratória aguda, nomeadamente:



TOSSE



FEBRE



DIFICULDADE
PARA RESPIRAR

RECOMENDAÇÕES

As principais recomendações são as seguintes:

- >> Evite contacto próximo com pessoas doentes, com infeções respiratórias, ou que apresentem sintomas de doença;
- >> Integre na sua rotina a higienização frequentemente as mãos;
- >> Lave as mãos sempre que se assoar, espirrar ou tossir;
- >> Mantenha as medidas de etiqueta respiratória: tape o nariz e a boca quando espirrar ou tossir (use um lenço de papel ou a dobra do braço);
- >> Evite deslocções para as áreas com transmissão comunitária ativa.



Se tem sintomas desta doença e contactou com pessoa infetada ou regressou nos últimos 14 dias de uma área com transmissão comunitária ativa, ligue para a linha SNS24 (800 24 24 24).

No que se refere às atividades diárias da FGP, os colaboradores devem acautelar as seguintes situações:

- Adequar a agenda de deslocções nacionais e ao estrangeiro, bem como participação em eventos, ao estritamente essencial, avaliando a sua realização, em articulação com as autoridades de saúde
- Optar por reuniões em videoconferência, sempre que possível
- Privilegiar o desenvolvimento de ações de formação em videoconferência
- Identificar os trabalhadores de risco acrescido, nomeadamente os trabalhadores que efetuam atendimento direto ao público, entre outros.

Recomenda-se ainda:

- Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, esfregando-as bem durante pelo menos 20 segundos;
- Reforçar a lavagem das mãos antes e após a preparação de alimentos ou as refeições, após o uso da casa de banho e sempre que as mãos estejam sujas;
- Usar em alternativa, para higiene das mãos, uma solução à base de álcool;
- Usar lenços de papel (de utilização única) para se assoar;
- Deitar os lenços usados num caixote do lixo 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

A seguinte árvore de decisão ajuda à adoção medidas preventivas à propagação do COVID-19.

SINTOMAS	HISTÓRICO VIAGENS/ CONTACTOS EFETUADOS	O QUE DEVO FAZER?
 Sem sinais e sintomas (tosse, febre ou dificuldade respiratória)	 Nenhum histórico de viagem para área afetada ou de contato com pessoa infectada	• Transmitir mensagem de tranquilidade • Muito improvável risco de infecção por SARS-CoV-2 • Destacar as medidas preventivas • Fornecer informação e aconselhamento baseados em evidências (oral e/ou escrito)
 Sinais e sintomas (tosse, febre ou dificuldade respiratória)	 Nenhum histórico de viagem para áreas afetada ou de contato com pessoa infectada	• Transmitir mensagem de tranquilidade • Improvável risco de infecção por SARS-CoV-2 • Destacar as medidas preventivas • Fornecer informação e aconselhamento baseados em evidências (oral e/ou escrito)
 Sem sinais e sintomas (tosse, febre ou dificuldade respiratória)	 Histórico recente de viagem a área afetada ou de contato com pessoa infectada	• Transmitir mensagem de tranquilidade • Risco de infecção por SARS-CoV-2 pode existir • Destacar medidas preventivas e recomendar quarentena domiciliar por 14 dias • Rastrear histórico de contatos • Fornecer informação e aconselhamento baseados em evidências (oral e/ou escrito) • Caso os sinais e sintomas apareçam nos 14 dias após o regresso da viagem ou o contato com pessoa infectada, ligue para o número de emergência ou o hospital de referência
	 Planos de viagem para área afetada ou contato com pessoa infectada	• Transmitir mensagem de tranquilidade • Risco de infecção por SARS-CoV-2 pode existir • Recomendar quarentena domiciliar durante 14 dias após o regresso da viagem • Informar sobre a situação e as formas de transmissão • Destacar as medidas preventivas • Fornecer informação e aconselhamento baseados em evidências (oral e/ou escrito)
 Sinais e sintomas (tosse, febre ou dificuldade respiratória)	 Histórico recente de viagem a área afetada ou de contato com pessoa infectada	• Transmitir mensagem de tranquilidade • Risco de infecção por SARS-CoV-2 pode existir • Contactar as autoridades de saúde para iniciar o protocolo de cuidados • Informar sobre o procedimento de isolamento, diagnóstico e tratamento • Destacar medidas para evitar mais transmissão • Fornecer informação e aconselhamento baseados em evidências (oral e/ou escrito)

PROCEDIMENTOS IMPLEMENTADOS

- Afixação de cartazes nas instalações com as informações fundamentais da Direção Geral de Saúde (anexos 1 e 2).
- Reforço das medidas de higiene (anexos 3 e 4).
- Reforço dos procedimentos de limpeza das zonas mais frequentadas nos edifícios, nomeadamente maçanetas, puxadores, corrimãos, torneiras, sensor biométrico (relógio de ponto), painel do ar condicionado, interruptores, etc.

GRUPO DE TRABALHO E COORDENAÇÃO

João Paulo Rocha – Presidente

Sandra Pires – Chefe dos Serviços Financeiros e Administrativos

Paula Araújo

PROCEDIMENTOS EM CASO DE DETEÇÃO DE ALGUM CASO SUSPEITO DE CORONAVÍRUS COVID-19 NAS INSTALAÇÕES DA FGP (INFEÇÃO RESPIRATÓRIA AGUDA (FEBRE OU TOSSE OU DIFICULDADE RESPIRATÓRIA):



A Equipa Operativa do Serviço deve:

1. Contactar um dos elementos do Grupo de Trabalho.
2. Colocar máscara e luvas, **ANTES** de se aproximar de um caso suspeito.

Deve ajustá-la bem à face, tapando totalmente o nariz e boca e áreas laterais da face

3. Entregar máscara e luvas à pessoa com sinais de doença.

Deve ajustá-la bem à face, tapando totalmente o nariz e boca e áreas laterais da face

4. Indicar à pessoa a sala preparada para isolamento.

Acompanhar com, pelo menos, 1 metro de distância, a pessoa até à zona da sala de isolamento, evitando contacto próximo com outras pessoas

5. Identificação e registo dos espaços frequentados pela pessoa dentro das instalações e registo dos contactos estabelecidos com a mesma nesse local.

6. Lavar/desinfetar as mãos.

7. Desinfecção e higienização dos locais por onde a pessoa passou.

A pessoa com sinais de doença deve:

1. Seguir as orientações constantes do folheto disponível na sala de isolamento profilático (anexo 5).

2. Contactar a Linha Saúde **24 (808 24 24 24)** e seguir as instruções.

SALA DE ISOLAMENTO

A sala de isolamento deve estar equipada com:

- Água
- Bolachas ou snacks
- Termómetro
- Lenços de papel (em pacotes)
- Luvas descartáveis
- Máscaras descartáveis
- Desinfetante (álcool a > 60%)
- Toalhetes
- Caixote do lixo fechado de abertura não manual, revestido de saco de plástico descartável
- Folheto informativo com orientações sobre o COVID-19 e medidas a tomar (anexo 5)
- Sinalética na porta da sala de isolamento

Deve ainda ser contemplada sinalética para o WC identificado em caso de necessidade.

ANEXO 1

NOVO | NEW | 新型 冠状病毒 CORONAVÍRUS 2019-nCoV

RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS | 建议



Quando espirrar ou tossir,
tape o nariz e a boca com
lenço de papel ou com o
antebraço

When coughing or sneezing,
cover your mouth and nose
with tissue paper or with
your forearm

咳嗽或打喷嚏时，用纸巾或
若手臂掩住嘴巴和鼻子



Lave frequentemente as
mãos com água e sabão
ou use solução à base de
álcool

Wash your hands frequently
with soap and water or an
alcohol-based solution

经常用肥皂水或含酒精的
溶液洗手



Evite contacto próximo
com pessoas com infeção
respiratória

Avoid close contact with
people suffering from
respiratory infections

避免与有呼吸道感染患者
密切接触

EM CASO DE DÚVIDA LIGUE

IF IN DOUBT, CALL

若有任何疑惑，请直接电话询问

SNS 24

808 24 24 24

ANEXO 2

SINTOMAS	HISTÓRICO VIAGENS/ CONTACTOS EFETUADOS	O QUE DEVO FAZER?
 Sem sinais e sintomas (tosse, febre ou dificuldade respiratória)	 Nenhum histórico de viagem para área afetada ou de contato com pessoa infectada	• Transmitir mensagem de tranquilidade • Muito improvável risco de infecção por SARS-CoV-2 • Destacar as medidas preventivas • Fornecer informação e aconselhamento baseados em evidências (oral e/ou escrito)
 Sinais e sintomas (tosse, febre ou dificuldade respiratória)	 Nenhum histórico de viagem para áreas afetadas ou de contato com pessoa infectada	• Transmitir mensagem de tranquilidade • Improvável risco de infecção por SARS-CoV-2 • Destacar as medidas preventivas • Fornecer informação e aconselhamento baseados em evidências (oral e/ou escrito)
 Sem sinais e sintomas (tosse, febre ou dificuldade respiratória)	 Histórico recente de viagem a área afetada ou de contato com pessoa infectada	• Transmitir mensagem de tranquilidade • Risco de infecção por SARS-CoV-2 pode existir • Destacar medidas preventivas e recomendar quarentena domiciliar por 14 dias • Rastrear histórico de contatos • Fornecer informação e aconselhamento baseados em evidências (oral e/ou escrito) • Caso os sinais e sintomas apareçam nos 14 dias após o regresso da viagem ou o contato com pessoa infectada, ligue para o número de emergência ou o hospital de referência
	 Planos de viagem para área afetada ou contato com pessoa infectada	• Transmitir mensagem de tranquilidade • Risco de infecção por SARS-CoV-2 pode existir • Recomendar quarentena domiciliar durante 14 dias após o regresso da viagem • Informar sobre a situação e as formas de transmissão • Destacar as medidas preventivas • Fornecer informação e aconselhamento baseados em evidências (oral e/ou escrito)
 Sinais e sintomas (tosse, febre ou dificuldade respiratória)	 Histórico recente de viagem a área afetada ou de contato com pessoa infectada	• Transmitir mensagem de tranquilidade • Risco de infecção por SARS-CoV-2 pode existir • Contactar as autoridades de saúde para iniciar o protocolo de cuidados • Informar sobre o procedimento de isolamento, diagnóstico e tratamento • Destacar medidas para evitar mais transmissão • Fornecer informação e aconselhamento baseados em evidências (oral e/ou escrito)

ANEXO 3

HIGIENIZE AS MÃOS: SALVE VIDAS

Higienização Simples das Mãos



1. Abra a torneira e molhe as mãos, evitando encostar na pia.



2. Aplique na palma da mão quantidade suficiente de sabonete líquido para cobrir todas as superfícies das mãos (seguir a quantidade recomendada pelo fabricante).



3. Ensaboe as palmas das mãos, friccionando as entre si.



4. Esfregue a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda (e vice-versa) entrelaçando os dedos.



5. Entrelace os dedos e fricção os espaços interdigitais.



6. Esfregue o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta (e vice-versa), segurando os dedos, com movimento de vai-e-vem.



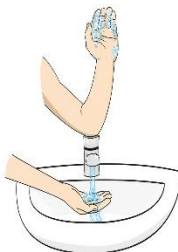
7. Esfregue o polegar direito, com o auxílio da palma da mão esquerda (e vice-versa), utilizando movimento circular.



8. Fricção as polpas digitais e unhas da mão esquerda contra a palma da mão direita, fechada em concha (e vice-versa), fazendo movimento circular.



9. Esfregue o punho esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita (e vice-versa), utilizando movimento circular.



10. Enxágue as mãos, retirando os resíduos de sabonete. Evite contato direto das mãos ensaboadas com a torneira.



11. Seque as mãos com papel-toalha descartável, iniciando pelas mãos e seguindo pelos punhos.

Para a técnica de Higienização Anti-séptica das mãos, seguir os mesmos passos e substituir o sabonete líquido comum por um associado a anti-séptico.

Reimpresso por:

Realização:



ANEXO 4

HIGIENIZE AS MÃOS: SALVE VIDAS

**Higienização das Mãos com preparações alcoólicas
(Gel ou Solução a 70% com 1-3% de Glicerina)**



1. Aplique na palma da mão quantidade suficiente do produto para cobrir todas as superfícies das mãos (seguir a quantidade recomendada pelo fabricante).



2. Friccione as palmas das mãos entre si.



4. Friccione a palma das mãos entre si com os dedos entrelaçados.

3. Friccione a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda (e vice-versa) entrelaçando os dedos.



5. Friccione o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta (e vice-versa), segurando os dedos.



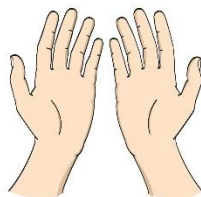
6. Friccione o polegar direito, com o auxílio da palma da mão esquerda (e vice-versa), utilizando movimento circular.



7. Friccione as polpas digitais e unhas da mão esquerda contra a palma da mão direita (e vice-versa), fazendo um movimento circular.



8. Friccione os punhos com movimentos circulares.



9. Friccionar até secar. Não utilizar papel toalha.

Reimpresso por:

Realização:



ANEXO 5



Encontra-se numa Sala de Isolamento Profilático



>> Coloque e mantenha as **luvas de proteção**

>> Coloque e mantenha a **máscara de proteção** devidamente ajustada à face, tapando por completo a boca, nariz e parte lateral da face.

LIGUE PARA O SNS24: **808 24 24 24**

SIGA AS INSTRUÇÕES QUE LHE FOREM TRANSMITIDAS

Caso as autoridades de saúde considerem **existir possibilidade de infeção**: aguarde a chegada da equipa do SNS.

Caso as autoridades de saúde considerem **não existir possibilidade de infeção**: siga as orientações que lhe forem transmitidas pelo SNS.

Ao assoar-se, utilize os lenços de papel.

Após a sua utilização, **coloque-os no recipiente do lixo**.



**SE PRETENDER DESLOCAR-SE AO WC, POR FAVOR
UTILIZE A INSTALAÇÃO IDENTIFICADA**

NÃO SE APROXIME DE OUTRAS PESSOAS!!

Lave as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos.

Regresse à sala de isolamento e feche a porta.

Se necessitar de contactar com alguém, utilize o telefone disponível nesta sala.

Mantenha a calma, Todos os serviços estão preparados para o/a ajudar.