

Sumário:

Este plano visa primeiramente o assegurar todas as condições de segurança sanitária a clientes e colaboradores no estrito cumprimento das normas legais vigentes e normas relativas a certificações consignadas à BBDouro como resposta à pandemia causada pelo “COVID-19”.

Contém igualmente um conjunto de ações e procedimentos que, não estando explicitamente consignados em qualquer das normas atrás referidas, serão pela BBDouro adotados por considerar serem um fator de segurança acrescido.

Face à permanente evolução da situação epidemiológica, tanto do ponto de vista científico como legal, este plano estará naturalmente sujeito a atualizações que acompanhem a evolução da situação, atualizações essas que serão sempre e atempadamente comunicadas.

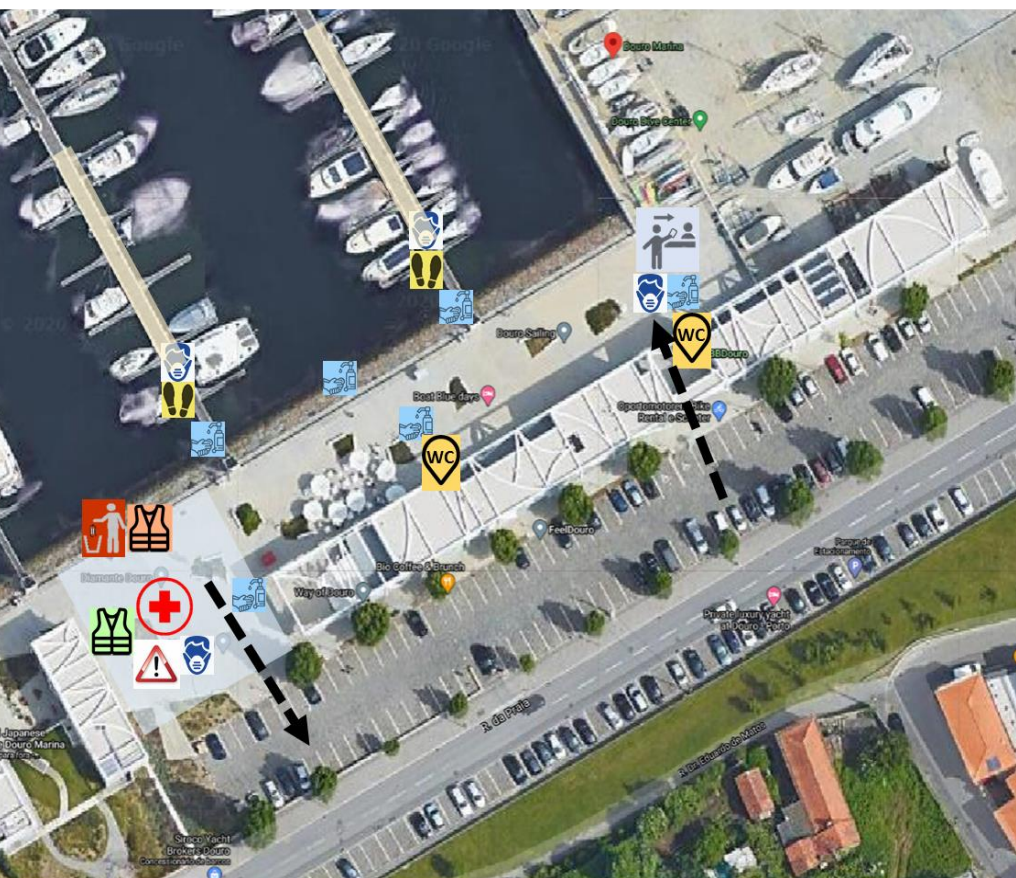
Para a elaboração deste plano contamos com a colaboração do Grupo Lusíadas Saúde. Este plano foi inicialmente elaborado com base em normas e conhecimento à data de 11 de maio de 2020 e atualizado à data de 3 de setembro de 2020.

Ações e Procedimentos:

Check in à entrada do recinto, com avaliação da temperatura corporal, avaliação de sintomas, fornecimento de máscara facial descartável e desinfecção das mãos.

1. Ponto de encontro, preparação, briefing e de-briefing efetuados ao ar livre em espaço amplo respeitando as normas de distanciamento social (Área Espera/Anfiteatro – Mapa anexo).
2. Circulação por circuitos definidos de entrada e saída diferenciados e devidamente assinalados.
3. Bens e pertences serão devidamente acondicionados pelos respetivos Skippers em espaço destinado para o efeito.
4. Desinfecção frequente das mãos. Todos os Skippers terão em sua posse embalagens de álcool-gel cuja utilização poderá ser incentivada ao longo de toda a atividade. Existem vários pontos adicionais de distribuição disponíveis (Pontos de desinfecção (1) – Mapa anexo).
5. Uso obrigatório de máscara facial durante o evento e toda a permanência do evento (são autorizadas máscaras sociais se tiverem sido colocadas no dia). As máscaras devem ser trocadas sempre que molhadas. Máscaras cirúrgicas de 3 camadas estarão disponíveis em pontos específicos (2).

6. Coletes serão desinfetados e isolados após cada utilização. Estarão disponíveis em locais assinalados no mapa (3).
7. Caso seja solicitado, serão distribuídos corta-ventos também previamente lavados e desinfetados.
8. Obrigatória a desinfecção do calçado imediatamente antes da entrada para as embarcações. Será instalado um tapete de desinfecção (6) à base de Hipoclorito de Sódio 2%, na zona de embarque/desembarque.
9. O embarque/desembarque será efetuado garantindo as regras de distanciamento social.
10. Após chegada a terra, os coletes usados deverão ser entregues ao respetivo Skipper para colocação em local especialmente destinado para o efeito (5) e posteriormente encaminhados para área de desinfecção.
11. Após utilização, as máscaras deverão ser depositadas pelos próprios, no local designado para o efeito (4).



Plano Contingência COVID-19
Áreas e Pontos - Eventos

LEGENDA

-  Triagem/Check-in
-  Posto Médico
-  Álcool Gel (1)
-  Máscaras Novas (2)
-  Coletes Desinfetados (3)
-  Deposição Máscaras Usadas (4)
-  Deposição Coletes Usados (5)
-  Desinfecção Calçado (6)
-  Área de Isolamento (7)
-  Área de Espera
-  Zona Embarque/Desembarque

Caracterização específica de evento

Nome: Lusíadas Saúde Porto Sailing 2020

Datas: 12 e 13 de setembro + 18 a 20 de setembro de 2020

Base do evento: Douro Marina

Número total de participantes:

12 e 13 de Setembro – 54 Atletas

18 de Setembro – 66 Atletas

19 de Setembro – 180 Atletas (Regata do Infante) + 45 convidados

20 de Setembro – 66 Atletas

Eventos Sociais promovidos pela organização: Nenhum

Processo diário: O Check In será realizado em zona exterior, entre as 9h e as 10h. À entrada do recinto do evento será fornecida máscara cirúrgica, solicitada desinfecção das mãos e efetuada triagem a todos os atletas, convidados e funcionários envolvidos no evento, com avaliação de temperatura corporal e avaliação de sinais e sintomas de suspeita de COVID-19, por equipa de profissionais de saúde.

Apoio médico: Durante o evento o apoio médico estará a cargo da Lusíadas Saúde em local identificado para o efeito.

Alimentação: Será fornecida refeição a todos os envolvidos no evento em espaço próprio, utilizando preferencialmente palamenta descartável. Atendendo à impossibilidade de criação de barreiras físicas no espaço de refeição, é da

responsabilidade individual o cumprimento das regras de segurança e prevenção da expansão da infeção por COVID-19.

Código de Conduta / Termo de responsabilidade: Todos os praticantes e equipas técnicas devem assinar o Termo de responsabilidade, no qual é assumido o compromisso pelo cumprimento das medidas de prevenção e controlo da infeção por COVID-19, bem como o risco de contágio durante a prática desportiva. (Anexo 1).

Responsabilização de todos os envolvidos no evento: Será fornecida informação a todos os participantes no evento contendo os principais alertas e medidas de prevenção de expansão da infeção por COVID-19. (Anexo 2)

Espaços físicos em utilização:

1. Balneários – A utilização dos balneários da Douro Marina, deve respeitar as regras aplicadas pela mesma entidade. Pelo que a organização aconselha os velejadores a utilizar o mínimo possível os espaços fechados durante o evento desaconselhando o uso dos balneários, em alternativa devem vir equipados de casa.
2. WC's – A utilização de WC's, deve respeitar as regras aplicadas pela Douro Marina (com controlo de acesso e restrição de mais do que um utilizador em simultâneo).
3. Sala de refeições – Definido um espaço aberto para o efeito pela Douro Marina.
4. Área de Isolamento – Identificada uma área para o efeito, perante a deteção de um caso suspeito de COVID-19. Mapa anexo (7)
5. Espaço para recolha de EPI's – Serão oferecidos, a todos os participantes, máscaras cirúrgicas e será também disponibilizado álcool gel em todos os barcos, para além dos vários pontos espalhados pela Douro Marina. O local de deposição de máscaras utilizadas está assinalado no mapa anexo (4)

Todos os espaços – interiores e exteriores: Será colocada sinalética no chão para indicar o sentido de circulação dos participantes. Além desta sinalética, colaboradores

da BBDouro reforçarão a necessidade de cumprir o circuito preconizado para evitar o cruzamento de pessoas.

Procedimento de gestão de crise

Definição de caso suspeito de infeção por COVID-19

Pessoas que desenvolvam quadro respiratório agudo com:
tosse (de novo ou agravamento da tosse habitual)
ou febre (temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$)
ou dificuldade respiratória / dispneia

- a. Caso apresente sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19, no decorrer do evento dentro do recinto, deve deslocar-se ao Posto Médico e seguir as orientações recebidas.
- b. Perante a deteção de um caso suspeito de COVID-19, este será encaminhado por um só funcionário para a área de isolamento (de acordo com os critérios definidos pela DGS) e identificada para o efeito através do circuito definido, garantindo que a máscara cirúrgica não é retirada, e que as mãos são higienizadas.
- c. Na área de isolamento será contactada a linha SNS24, dando cumprimento às indicações recebidas.
- d. A área de isolamento será higienizada de acordo com as determinações específicas da DGS para o efeito, no final da sua utilização.
- e. Dever de todos os envolvidos no evento se suspeitos de COVID-19: Caso apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19, antes de se deslocarem ao recinto do evento, devem contactar o SNS24 (808 24 24 24) e seguir as recomendações transmitidas.

ANEXO 1 – Código de Conduta / Termo de responsabilidade

COVID-19



ANEXO 1 – Modelo de Termo de Responsabilidade

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, _____, portador do documento de identificação n.º _____, agente desportivo federado da modalidade de _____ no clube _____, declaro por minha honra, que:

1. Adotarei um comportamento socialmente responsável, cumprindo de forma exemplar as medidas gerais recomendadas pela Direção-Geral da Saúde, na minha vida em sociedade e durante a prática desportiva, designadamente, a etiqueta respiratória, a higienização frequente das mãos, e, sempre que aplicável, o distanciamento físico e a utilização de máscara;
2. Comprometo-me a utilizar máscara em todas as situações previstas e recomendadas pelas autoridades de saúde;
3. Monitorizarei os meus sinais e sintomas, nomeadamente febre, tosse e dificuldade respiratória, durante a prática desportiva, quer em contexto de treino quer em competição, em particular, nas vésperas e no dia do treino e competição;
4. Informarei o meu clube ou federação, 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. Aplicarei esta mesma regra a todos os elementos do meu agregado familiar;
5. Aceito submeter-me a todos os testes e exames laboratoriais determinados pela equipa médica do meu clube, federação ou pelas Autoridades de Saúde;
6. Participarei, sempre que solicitado, nas iniciativas de cariz social e educativo de sensibilização de todos os agentes desportivos e da sociedade para a prevenção e controlo da COVID-19.

____ de _____ de 202__

Assinatura: _____

Assinatura do Encarregado de Educação (no caso de agentes desportivos menores de idade):

Orientação nº 036/2020 de 25/08/2020

9/11

Alameda D. Afonso Henriques, 45 | 1049-005 Lisboa – Portugal | Tel: +351 21 843 05 00 | Fax: + 351 21 843 05 30 | E-mail: geral@dgs.min-saude.pt | www.dgs.pt

Anexo 2 - COVID-19 – Medidas de prevenção e controlo da infeção



Plano Contingência COVID-19
Áreas e Pontos - Eventos

COVID-19

Medidas de prevenção e controlo da infeção

RECOMENDAÇÕES PARA TODOS OS PARTICIPANTES

- Caso apresente **sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19**, antes de se deslocar ao recinto do evento, deve contactar o SNS24 (808 24 24 24) e seguir as recomendações transmitidas;
- É obrigatória a utilização de máscara dentro do recinto do evento;
- Á entrada do recinto do evento será efetuada triagem a todos os envolvidos no evento, com avaliação de temperatura corporal e monitorização de sinais e sintomas de suspeita de COVID-19, por equipa de profissionais de saúde;
- Higienizar as mãos com solução alcoólica ou com água e sabão à entrada e à saída do recinto do evento;
- Cumprir as regras de distanciamento social idealmente de 2 metros (exceto coabitantes);
- Cumprir as medidas de **etiqueta respiratória** (tossir para o antebraço/braço ou para um lenço de papel) e evitar tocar no nariz, olhos e boca;
- Todos os espaços (interiores e exteriores) terão sinalética no chão para indicar o sentido de circulação de forma a evitar o cruzamento de pessoas;
- Evitar tocar em superfícies e objetos desnecessários no interior do recinto;
- Durante a pausa para refeição, é fundamental que retire a máscara apenas no momento em que inicia a refeição. Não partilhe comida ou objetos com outros e cumpra o distanciamento de 2 metros;
- A organização aconselha os velejadores a utilizar o mínimo possível os espaços fechados durante o evento desaconselhando o uso dos balneários, em alternativa devem vir equipados de casa;
- Caso apresente **sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19**, no decorrer do evento dentro do recinto, deve deslocar-se ao Posto Médico e seguir as orientações recebidas;
- É da responsabilidade individual o cumprimento das regras de segurança e prevenção da expansão da infeção por COVID-19.

Anexo I – Etiqueta Respiratória



COVID-19

REPÚBLICA PORTUGUESA SNS DGS

Anexo I. 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

REPÚBLICA PORTUGUESA 40 SNS 120 DGS

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

Orientação nº 030/2020 de 29/05/2020 atualizada a 03/07/2020 13/13
Alameda D. Afonso Henriques, 45 | 1049-025 Lisboa – Portugal | Tel: +351 21 843 05 00 | Fax: +351 21 843 05 30 | E-mail: geral@dgs.min-saude.pt | www.dgs.pt

ANEXO II – Higienização das mãos

COVID-19





Anexo II. Higienização das mãos

NOVO CORONAVÍRUS

COVID-19

LAVAGEM DAS MÃOS

Duração total do procedimento: **20 segundos**



00
Molhe as mãos.



01
Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos.



02
Esfregue as palmas das mãos, uma na e outra.



03
Palma com palma com os dedos entrelaçados.



04
Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, e introduza na palma direita e vice-versa.



05
Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice-versa.



06
Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice-versa.



07
Enxague as mãos com água.



08
Seque as mãos com um toalhete descartável.





Disponível em: https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/03/01-DGS_lavarmaos_alcool_adultos.pdf

Orientação nº 030/2020 de 29/03/2020 atualizada a 03/07/2020

14/15

Alameda D. Afonso Henriques, 45 | 3049-005 Lisboa – Portugal | Tel: +351 21 843 05 00 | Fax: +351 21 843 05 30 | E-mail: geral@dgs.min-saude.pt | www.dgs.pt

ANEXO III – Correta utilização da máscara

COVID-19


Anexo III. 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.

#SEJAUMAGENTEDESUADEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODGDS



Disponível em: <https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/05/Mascaras2.pdf>

Orientação nº 030/2020 de 29/05/2020 atualizada a 03/07/2020

15/15

Alameda D. Afonso Henriques, 45 | 3049-005 Lisboa – Portugal | Tel: +351 21 843 05 00 | Fax: +351 21 843 05 30 | E-mail: geral@dgs.min-saude.pt | www.dgs.pt

ANEXO IV – Medidas seguras durante as pausas e as refeições

Lusiadas
Saúde

COVID-19 – MEDIDAS SEGURAS DURANTE AS PAUSAS E AS REFEIÇÕES

RECOMENDAÇÕES PARA TODOS OS PARTICIPANTES

- Retire a máscara apenas no momento em que inicia a refeição ;
- Cumpra as **regras de distanciamento social** durante a pausa, as refeições e as filas de espera, com distância idealmente de **2 metros (exceto coabitantes)**.
- Higienize as mãos com solução alcoólica ou com água e sabão à entrada e à saída da zona de refeição.
- Não partilhe comida ou objetos entre pessoas durante consumo;
- Evite tocar em superfícies e objetos desnecessários;
- Adote as medidas de **etiqueta respiratória** (tossir para o antebraço/braço ou para um lenço de papel) e evitar tocar no nariz, olhos e boca.

2 metros
←-----→
distância



SEMPRE COM SEGURANÇA



ANEXO V – Higienização da área de isolamento de suspeito COVID-19



COVID-19

DESCONTAMINAÇÃO DA ÁREA ISOLAMENTO E MANIPULAÇÃO DE ROUPA / RESÍDUOS

Descontaminação da área de isolamento

EPI A UTILIZAR PELO PROFISSIONAL

1. Máscara Cirurgia
2. Proteção ocular (óculos / viseira ou máscara cirúrgica com viseira)
3. Bata
4. Luvas não esterilizadas

- Utilizar Equipamento de Proteção Individual DURANTE OS PROCEDIMENTOS DE LIMPEZA E DESINFECÇÃO de superfícies, instalações sanitárias e outras áreas de permanência do cliente suspeito;
- MATERIAL DE LIMPEZA E DESINFECÇÃO:
 - Utilizar MIKROBAC A 2% EM PULVERIZADOR (1 SAQUETA NUM LITRO DE ÁGUA) E TOALHETES DESCARTÁVEIS
- Desinfetar todas as áreas de passagem/permanência do cliente "caso suspeito" e todo o material e equipamento reutilizáveis utilizados no cliente;

DESCONTAMINAÇÃO DA SALA DE CONTINGÊNCIA APÓS CASO SUSPEITO

- Remover resíduos e roupa se aplicável;
- Desinfetar todas as superfícies horizontais e verticais;
- Desinfetar da zona menos suja para a mais suja;
- Desinfetar de cima para baixo (paredes, mobiliário e equipamento e por fim o chão);
- Nas superfícies horizontais, começar o processo de limpeza do fundo da sala para a porta de saída;
- Dar atenção às superfícies de elevado contacto: braços das cadeiras, maçanetas de portas, interruptores, mesas e telefone entre outras.

O EQUIPAMENTO DE LIMPEZA UTILIZADO DEVE SER DESCONTAMINADO APÓS CADA UTILIZAÇÃO (CABO DA MOPA, CARRO INCLUINDO BALDES)

Eliminação e Manipulação de Roupa

- Eliminar a ROUPA SUJA DE CASOS SUSPEITOS E CONFIRMADOS, COLOCANDO EM SACO DUPLO IDENTIFICADO COM "RISCO BIOLÓGICO ELEVADO"

Eliminação e Manipulação de Resíduos

- Eliminar TODOS OS RESÍDUOS PARA o grupo III (com exceção dos corto perfurantes – grupos IV), incluindo EPI e material resultante da descontaminação.
- Fechar o saco branco com abraçadeira e coloca-lo no contentor rígido verde – GRUPO III.



Remoção de derrames de matéria orgânica

- Considerados resíduos perigosos – cobrir com papel absorvente e remover de imediato para contentor resíduos grupo III. Desinfetar com toalhete ou mopa impregnada com desinfetante e aguardar a secagem antes da reutilização da respetiva superfície.

Durante o uso de EPI:

- Evitar tocar ou ajustar o EPI.
- Substituir as luvas se ficarem rasgadas ou danificadas e sempre que tiverem contacto com matéria orgânica.
- Higienizar as luvas com SABA.

Higiene das Mãos

- Higienizar as mãos com SABA;
- Quando mãos visivelmente sujas (contacto com matéria orgânica) lavá-las com água e sabão antimicrobiano,